

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema:

“EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS DEPORTISTAS DE FUTBOL AMATEUR DE PRIMERA CATEGORIA A DEL CAMPEONATO DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO”.

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de
Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Licenciado Ricardo Absalón López Salán

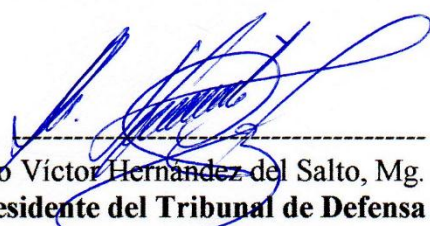
Directora: Licenciada Silvia Beatriz Acosta Bones Magister

Ambato-Ecuador


2016

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

El Tribunal receptor del trabajo de titulación presidido por Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magister, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores, Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz Magister, Licenciada María Gabriela Romero Rodríguez Magister, Doctora Sylvia Jeannette Andrade Zurita Magister. Miembros del Tribunal de Defensa, designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: **“EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS DEPORTISTAS DE FUTBOL AMATEUR DE PRIMERA CATEGORIA A DEL CAMPEONATO DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO,”** elaborado y presentado por el señor Licenciado. Ricardo Absalón López Salán, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del trabajo de investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo de titulación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.



Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa



Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Mg.
Miembro del Tribunal



Lcda. María Gabriela Romero Rodríguez, Mg.
Miembro del Tribunal



Lcdo. Sylvia Jeannette Andrade Zurita, Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DEL TRABAJO INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de titulación con el tema “**EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS DEPORTISTAS DE FUTBOL AMATEUR DE PRIMERA CATEGORIA A DEL CAMPEONATO DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO,**” le corresponde exclusivamente a: Lcdo. Ricardo Absalón López Salán, Autor bajo la Dirección de la Licenciada Silvia Beatriz Acosta Bones Magister, Director del trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Lcdo. Ricardo Absalón López Salán
Cc: 1600498180
AUTOR



Lcda. Silvia Beatriz Acosta Bones, Mg.
Cc: 1802188993
DIRECTORA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta investigación de titulación como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además autoriza su reproducción dentro de las regulaciones de la Universidad.



Lcdo. Ricardo Absalón López Salan

C.c. 1600498180

DEDICATORIA

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de superarme cada día, y haberme bendecido durante todo esta vida.

A un gran hombre que Dios tiene en su gloria El valor, esfuerzo y dedicación Por todo su gran ejemplo brindado en esta vida mortal., Dedico con todo mi respeto, admiración y Amor al Lcdo. **Absalón Arturo López Miranda MI AMADO PADRE**

A mi Madre y Hermano que siempre han estado pendientes de mí en las buenas y las Malas y apoyándome siempre Mirian – Ismael
A mis Hijas quienes son la luz de mi vida, que con sus sonrisas disipan mi cansancio y perdonan el tiempo que no compartimos juntos. Natalie - Scarlett

A mi amada esposa por estar con migo en las Buenas y las malas y apoyarme en todo momento Te Amo Victoria

A todas las personas que Ayudaron, para que sea posible, Esta investigación **DEDICADO....A.A.L.M**

Lcdo. Ricardo Absalón López Salan

AGRADECIMIENTO

Al centro de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato por su apoyo en la construcción de Docentes con espíritu de cambio, críticos, propositivos y reflexivos.

*A de los Docentes de la Maestría por sus enseñanzas en estos dos años de estudio.
Al Dr. Víctor Hernández Del Salto Mg, Decano de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación*

Al Ing. Javier Sánchez Mg, Director de Centro de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ala Lcda. Diana Lozada por su valioso aporte en el aspecto administrativo.

A la Lcda. Silvia Beatriz Acosta Bones Mg, y amigos, por su paciencia, y contribución científica en la realización de la presente investigación.

Lcdo. Ricardo Absalón López Salan

INDICE GENERAL

PRELIMINARES

| | |
|---|----------|
| Portada | i |
| A la Unidad Académica de Titulación..... | ii |
| Autoría del Trabajo de Investigación..... | ii |
| Derechos de Autor | iv |
| Dedicatoria | v |
| Agradecimiento..... | vi |
| Indice General | vii |
| Indice de Tablas | xi |
| Indice de Figuras..... | xii |
| Resumen Ejecutivo | xiii |
| Executive Summary | xiv |
| Introduccion | 1 |

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

| | |
|--------------------------------------|---|
| 1.1 Tema | 3 |
| 1.2 Planteamiento del Problema..... | 3 |
| 1.2.1 Contextualización..... | 3 |
| 1.2.2 Arbol de problemas | 6 |
| 1.2.3 Análisis Critico..... | 7 |
| 1.2.4 Prognosis | 8 |
| 1.2.5 Formulación del Problema | 8 |
| 1.2.6 Interrogantes..... | 9 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| 1.2.7 Delimitación | 9 |
| 1.2.7.1 Por Contenidos | 9 |
| 1.2.7.2 Delimitación Espacial | 9 |
| 1.2.7.3 Delimitación Temporal | 9 |
| 1.2.7.4 Unidades de Observación..... | 9 |
| 1.3 Justificación..... | 10 |
| 1.4 Objetivos | 11 |
| 1.4.1 Objetivo general | 11 |
| 1.4.2 Objetivos específicos | 11 |

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

| | |
|---|----|
| 2.1 Antecedentes Investigativos | 12 |
| 2.2 Fundamentación Filosófica | 13 |
| 2.3 Fundamentación Legal | 14 |
| 2.4 Categorías Fundamentales..... | 16 |
| 2.4.1 Constelación de Ideas: Variable Independiente. | 17 |
| 2.4.2 Constelación de ideas: Variable Dependiente. | 18 |
| 2.4.3 Variable Independiente: Estrés | 19 |
| 2.4.3.1 Estrés | 19 |
| 2.4.3.2 Problemas Psicosociales..... | 26 |
| 2.4.3.3 Salud Ocupacional | 27 |
| 2.4.4 Variable Dependiente: Rendimiento Físico | 27 |
| 2.4.4.1 Deporte..... | 27 |

| | |
|--|----|
| 2.4.4.2 Entrenamiento Deportivo | 30 |
| 2.4.4.3 Rendimiento Físico | 31 |
| 2.5 Hipótesis..... | 39 |
| 2.6 Señalamiento de las Variables de la Hipótesis..... | 39 |
| 2.6.1 Variable Independiente | 39 |
| 2.6.2 Variable Dependiente..... | 39 |

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

| | |
|--|----|
| 3.1 Enfoque | 40 |
| 3.2 Modalidad | 40 |
| 3.3 Tipos de investigación..... | 41 |
| 3.3.1 Investigación Exploratoria. | 41 |
| 3.3.2 Investigación Correlacional | 42 |
| 3.4 Población y Muestra..... | 42 |
| 3.5 Operacionalización de Variables..... | 44 |
| 3.6 Recolección de la Información..... | 46 |
| 3.7 Procesamiento y Análisis | 47 |

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

| | |
|--|----|
| 4.1 Análisis e Interpretación de Resultados..... | 48 |
| 4.2 Verificación de Hipótesis | 59 |

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

| | |
|---------------------------|----|
| 5.1 Conclusiones:..... | 63 |
| 5.2 Recomendaciones:..... | 64 |

CAPÍTULO VI
PROPUESTA

| | |
|---|-----|
| 6.1. Datos Informativos..... | 65 |
| 6.2. Antecedentes de la Propuesta..... | 66 |
| 6.3. Justificación..... | 67 |
| 6.4. Objetivos. | 68 |
| 6.4.1. Objetivo General. | 68 |
| 6.4.2. Objetivos Específicos..... | 68 |
| 6.5. Análisis de Factibilidad..... | 69 |
| 6.6. Fundamentación. | 71 |
| 6.7 Metodología.- Modelo Operativo..... | 126 |
| 6.8 Administración..... | 129 |
| 6.9 Prevención de la Evaluación. | 129 |
| 6.10 Monitoreo y Evaluación..... | 130 |

MATERIALES DE REFERENCIA

| | |
|--------------------|-----|
| Bibliografía | 131 |
| Anexos. | 135 |

INDICE DE TABLAS

| | |
|---|-----|
| Tabla N 1: Muestra o Población..... | 42 |
| Tabla N 2: Operalización de la variable Independiente..... | 44 |
| Tabla N 3: Operalización de la Variable Dependiente..... | 45 |
| Tabla N 4: Plan para la recolección de la información | 46 |
| Tabla N 5: Estrés..... | 48 |
| Tabla N 6: Bajo rendimiento físico..... | 49 |
| Tabla N 7: Carga Horaria..... | 50 |
| Tabla N 8: Motivación y Confianza..... | 51 |
| Tabla N 9: Consecuencias del Estrés | 52 |
| Tabla N 10: Rendimiento Físico | 53 |
| Tabla N 11: Partido de Fútbol..... | 54 |
| Tabla N 12: Encuentro Deportivo | 55 |
| Tabla N 13: Encuentro Deportivo | 56 |
| Tabla N 14: Ejercicios..... | 57 |
| Tabla N 15: Taller | 58 |
| Tabla N 16: Frecuencia Observada | 60 |
| Tabla N 17: Frecuencia Esperada | 60 |
| Tabla N 18: Chi Cuadrado | 61 |
| Tabla N 19: Metodología | 126 |
| Tabla N 20: Evaluación de la Propuesta | 130 |

INDICE DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura N 1: Árbol de Problemas | 6 |
| Figura N 2: Categorías Fundamentales | 16 |
| Figura N 3: Constelación Variable Independiente | 17 |
| Figura N 4: Constelación Variable Dependiente | 18 |
| Figura N 5: Eficacia de Rendimiento..... | 20 |
| Figura N 6: Consecuencias del Estrés | 25 |
| Figura N 7: Estrés | 48 |
| Figura N 8: Bajo rendimiento físico..... | 49 |
| Figura N 9: Carga Horaria..... | 50 |
| Figura N 10: Motivación y Confianza | 51 |
| Figura N 11: Consecuencias del Estrés | 52 |
| Figura N 12: Rendimiento Físico | 53 |
| Figura N 13: Partido de Futbol..... | 54 |
| Figura N 14: Encuentro Deportivo..... | 55 |
| Figura N 15: Encuentro Deportivo..... | 56 |
| Figura N 16: Ejercicios | 57 |
| Figura N 17: Taller..... | 58 |
| Figura N 18: Representación Gráfica del Chi Cuadrado | 62 |

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: “EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS DEPORTISTAS DE FUTBOL AMATEUR DE PRIMERA CATEGORIA A DEL CAMPEONATO DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO”.

Autor: Lcdo. Ricardo Absalón López Salan

Directora: Lcda. Silvia Beatriz Acosta Bones Mg.

Fecha: 18-02-2016

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación trata sobre los efectos que genera el estrés en el ámbito deportivo. Y en base a los testimonios adquiridos en la investigación de campo realizada a futbolistas y dirigentes del campeonato de futbol amateur de primera categoría “A” del campeonato de liga deportiva cantonal de Pelileo; evidencia el valor de proponer soluciones controlando y eliminando el estrés.

Por lo cual se plantea un Taller de técnicas de relajación brindada a los futbolistas y dirigentes de liga deportiva cantonal de Pelileo, ya que las técnicas de relajación son las más efectivas para controlar y eliminar el estrés, dando grandes resultados para que el futbolista mejore su rendimiento físico y deportivo en el campo de juego, liberando al futbolista de estrés y tensiones que la rutina diaria puede desencadenar y de no ser controlada truncar sueños y aspiraciones deportivas.

Descriptor: Bienestar, deporte, deportistas, estrés, futbol, taller, tención, técnicas de relajación, rendimiento físico.

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Theme: “STRESS IN PHYSICAL PERFORMANCE OF FOOTBALL AMATEUR ATHLETES OF FIRST CLASS " A" LEAGUE CHAMPIONSHIP SPORTING CANTONAL PELILEO”

Author: Lcdo. Ricardo Absalón López Salan.

Directed by: Lcda. Silvia Beatriz Acosta Bones Mg.

Date: 18-02-2016

EXECUTIVE SUMMARY

This research deals with the effects generated stress in sport. And based on the data obtained in the field research applied to the players and leaders of amateur football championship first class "A" Championship cantonal sports league Pelileo; reveal the importance of taking preventive measures to control and eliminate stress actions.

So we proceed to present a workshop relaxation techniques given to the players and leaders of cantonal sports league Pelileo, as relaxation techniques are the most effective ways to control and eliminate stress, giving great results to the footballer improve your physical and athletic performance in the field, freeing the player of stress and tensions that can trigger the daily routine and not be controlled truncate dreams and sporting aspirations.

Keywords: Welfare, sport, sports, stress, football, workshop, retention, relaxation techniques and performance

INTRODUCCION

Para la presente investigación es de gran importancia ya que el objetivo de este trabajo es contribuir de alguna manera para que el futbolista este más relajado al momento de jugar un partido de futbol y pueda rendir al 100%; por lo tanto a esta investigación no se le ha brindado la mayor importancia en el deporte, ya que el estrés ocasiona un bajo rendimiento físico al deportista en un partido de futbol. Esta tesis consta de seis capítulos, que describimos de la siguiente manera:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.- Se encuentra la base de esta investigación como es el problema de la investigación, en sitio se va a investigar las razones por que se trabajara con este proyecto y sus objetivos; este primer capítulo se trata del problema en general.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO.- Nos conduce a toda la información bibliográfica recolectada se encuentra información sobre el estrés y el rendimiento físico de los futbolistas, además la importancia de cuidarnos del estrés.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.- podemos localizar en este capítulo la modalidad de investigación, niveles de investigación , población, operacionalización de las variables, técnicas e instrumentos de investigación, plan de recolección de información, validez y confiabilidad, plan de procesamiento de información y análisis e interpretación de resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.- Aquí explicamos el análisis e interpretación de los resultados por medio de gráficos de barra o pasteles y tablas obtenidos en la encuesta que se aplicó a los futbolistas

y dirigentes del campeonato de futbol amateur de primera categoría A del campeonato de liga deportiva cantonal de Pelileo.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.- Este capítulo se refiere a las conclusiones y recomendaciones que se obtiene luego de realizar el análisis de instrumentos aplicados en la investigación.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.- Este capítulo evidencia una solución o propuesta frente al problema de investigación, la cual plantea un taller de técnicas de relajación para que el futbolista este más relajado y pueda rendir al máximo en el campo de juego.

Finalmente se hace constar las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS DEPORTISTAS DE FUTBOL AMATEUR DE PRIMERA CATEGORIA “A” DEL CAMPEONATO DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO”.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización

“En nuestro **País** el estrés es indudablemente un factor que afecta absolutamente a la salud psicológica y física de las personas en un gran porcentaje 10 %, dando como resultado la disminución en el rendimiento deportivo. Además, cabe señalar que el estrés repercute notablemente en el ambiente deportivo a causa de la amplia carga laboral, un ritmo de trabajo elevado, la realización de tareas monótonas, la falta de apoyo de los compañeros, son algunos de los factores que repercuten dentro del deporte. Sin embargo, cuando dichas demandas exigen mayor responsabilidad por parte del deportista suele ocasionar un desequilibrio emocional que es responsable de la desorganización del comportamiento y el incumplimiento a las tareas encomendadas dentro del campo de juego. De acuerdo a la conducta, actitud y comportamiento que presenta los deportistas; refiriéndose al estrés como un problema de actualidad, presentando una debilitación, ansiedad que ocasiona la escasa práctica de destrezas que un futbolista demuestra en con su experiencia en la práctica del fútbol”. Según (Konsum for Schung, , 2012)

Según (Runner, 2012) “Deportistas de elite irremediamente están lidiando con el estrés en su vida deportiva que infiere en los resultados deportivos. Para su solución es muy complicado y muy difícil”

En la actualidad, el estrés se ha convertido en la principal causa del bajo rendimiento laboral y deportivo debido a las características del entorno competitivo que pone en riesgo el bienestar de las personas. Por su parte (Jiménez, 2010, pág. 4) menciona que el estrés es un problema de actualidad en el deporte que afecta a la salud.

“Ya que el deporte progresa en el ámbito competitivo se extienden la responsabilidad, y la demanda intelectual, provocando una total desconcentración del deportista y una incapacidad para tomar decisiones dentro del terreno de juego, disminuyendo notablemente su rendimiento. Es decir, se ha evidenciado que disputar con ansiedad o estrés repercute en el desempeño por falta de concentración y autoconfianza del deportista. Es frecuente ya que se ha convertido en una amenaza constante que se origina como respuesta a una presión sobre los resultados obtenidos en el campo de juego. Es decir, el hecho que los deportistas no cobren más de 3 meses de sus sueldos, no poseen una estabilidad constante en el rol laboral ocasiona en ellos ansiedad, tensión y sobre todo desequilibrio psicológico lo que conlleva a que el deportista actúe de una manera inusual dentro de la competición teniendo una productividad baja en sus capacidades y habilidades, lo que origina que el atleta (jugador) llegue a empeorar en dicha actividad”. (Jiménez, 2010)

Todos estos elementos constituyen en una amenaza para el bienestar del deportista, ya que muchos de ellos no están preparados para asumir riesgos competitivos y sobre todo el hecho que no cuentan con la estabilidad laboral dentro del ambiente deportivo, el mismo provoca estrés y afecta a la salud física y mental del deportista.

El 10% de los ecuatorianos sufren de estrés debido a los constantes cambios y al ambiente de trabajo que existe en el ámbito deportivo, el cual ha formado múltiples consecuencias en la salud del deportista afectando directamente el rendimiento y desempeño dentro de la cancha. Cabe señalar que el estrés es el resultado del desequilibrio entre las pretensiones y requerimientos a los cuales los deportistas

están sometidos en cada entrenamiento y encuentro deportivo, siendo los resultados obtenidos un peligro para la seguridad y salud del atleta (jugador).

“Por otra parte el estrés se origina en los jugadores por cuando recibe comentarios inapropiados por parte de los aficionados, comentarios de la prensa sobre su rendimiento físico, crítica del entrenador, aparición de lesiones o el factor del error demuestra una situación de bajo desempeño y productividad por parte del deportista”. (Gloria, 2014)

“En la **provincia de Tungurahua** se ha reconocido que el estrés es un problema creciente dentro del ámbito deportivo en un 40%, debido al constante cambio de ritmo y a las exigencias de cumplir con las metas propuestas por los directivos de los clubs deportivos, llevando a aspectos negativos en la toma de disposiciones, aparece al inicio del campeonato, y dificulta la demostración de sus habilidades al futbolista ocasionando que su rendimiento físico y deportivo sea muy perjudicial.

En el campeonato de futbol organizado por **Liga Deportiva Cantonal de Pelileo**, en los últimos años el estrés que existe en trabajo ha venido afectando directamente en los deportistas de los diferentes equipos que participan en dicho campeonato en un gran porcentaje debido a que los jugadores de los diferentes equipos poseen diferentes trabajos en donde existe un ambiente de conflicto de relaciones interpersonales, una inadecuada distribución del tiempo y poca comunicación, estos factores inciden en el rendimiento de las personas ya que solo los fines de semana cumplen con la participación en los encuentros deportivos, el hecho que los deportistas no tengan un entrenamiento diario por su trabajo, por preocupaciones familiares, presiones económicas, etc. Conlleva producir estrés y tener un bajo rendimiento en el desempeño dentro del terreno de juego”. (INEC, 2015)

1.2.2 Árbol de Problemas

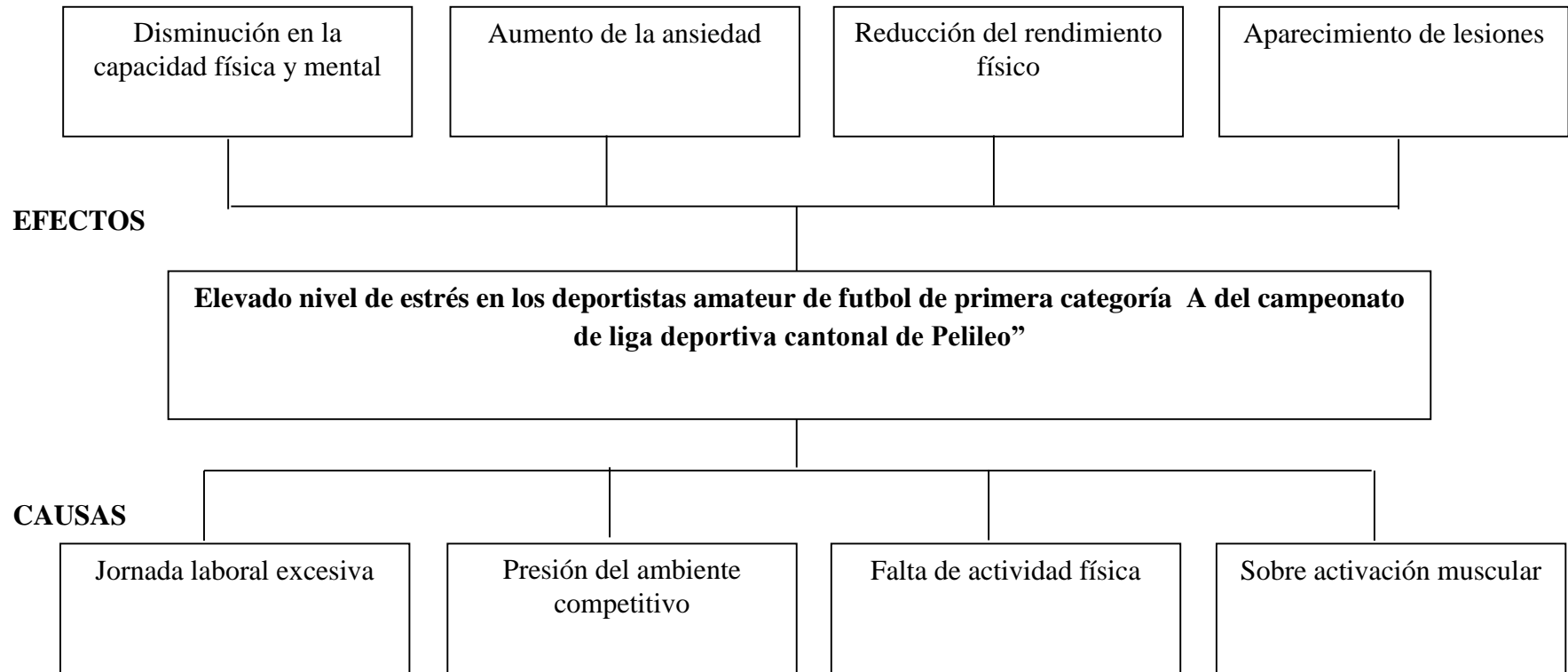


Figura N 1: Árbol de Problemas

Elaborado por: Ricardo López

1.2.3 Análisis Crítico

El elevado estrés y su relación con el rendimiento físico de los deportistas ha existido siempre debido al constante cambio de las jornadas de trabajo que ha comenzado perturbar a los deportistas ya que ellos solo practican el fútbol los fines de semana, siendo las propias capacidades las que llevan a un rendimiento inadecuado.

Una de las primeras causas que ha llevado a que se origine el estrés, es la jornada laboral excesiva que existe en los empleos, lo que ha causado en los deportistas una disminución en la capacidad física y mental, ya que esta situación produce una desconcentración y bajo rendimiento al momento de disputar un encuentro deportivo, es decir que el estrés almacenado durante la jornada laboral ocasiona muchos percances que dificulta demostrar un buen rendimiento deportivo.

El estrés en el deporte es una problemática consecuente de la presión competitiva que existe a causa de los resultados obtenidos, de los aficionados y el miedo al fracaso ya que son muy comunes en el mundo deportivo, esto provoca un aumento de ansiedad por realizar correctamente las cosas dentro del campo de juego, es así que se ha podido demostrar que la presión por obtener buenos resultados ya que no solamente la presión del ambiente resulta estresante, si no que las alteraciones comportamentales.

En efecto la falta de actividad física en la mayor parte de los deportistas se debe al tiempo ajustado que existe en el trabajo, es decir, la persona no realiza una sola actividad sino varias y esto desde luego repercute en la productividad, sobre todo su relación directa con el deporte afecta al rendimiento físico del deportista ocasionando un desequilibrio en las capacidades técnicas y psicológicas.

Por otra parte el calentamiento inadecuado o el hecho que no se realiza ningún calentamiento previo antes de un encuentro deportivo dificulta la elasticidad y la coordinación motora, perdiendo la eficacia de los movimientos corporales

involucrados en la actividad deportiva, de este modo, los deportistas están expuestos a sufrir constantes lesiones que perjudican su desempeño dejándoles al margen del encuentro deportivo esto a su vez generara inconvenientes graves para ellos como para el equipo.

1.2.4 Prognosis

De no darse solución al problema a futuro traerá consecuencias como una excesiva ansiedad, con una mezcla de agotamiento físico, mental, psicológico y no hay que desdeñar la importancia de los desequilibrios psicopatológicos, Como miedos, trastornos de la personalidad, consumo de drogas, conductas obsesivas y compulsivas, alteraciones del sueño, etc. Además un gran número de alteraciones y enfermedades a distintos niveles. Entre los trastornos cardiovasculares pueden mencionarse la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria o las taquicardias.

También puede ocasionar desinterés en la práctica deportiva provocando así en los deportistas del cantón Pelileño puedan dedicarse a otras actividades como malos hábitos. Sin duda el estrés estimulará en los deportistas conductas inapropiadas dentro del campo de juego provocando en ellos un bajo rendimiento en cada partido, incapacidad para la toma de decisiones, dificultad para concentrarse en el partido, hipersensibilidad a las críticas e incluso tendrá mayor susceptibilidad a sufrir lesiones que lo alejen de las canchas por un determinado tiempo.

Las consecuencias negativas del estrés son múltiples, pero a grandes rasgos, cabe señalar su influencia negativa sobre la salud, así como sobre el deterioro cognitivo y el rendimiento físico.

1.2.5 Formulación del Problema

¿Cómo influye el estrés en el rendimiento físico de los deportistas de futbol amateur de primera categoría “A” del campeonato de Liga Deportiva Cantonal de Pelileo?

1.2.6 Interrogantes

- ¿Cuáles son las razones por las que se genera estrés en los deportistas de fútbol de la primera categoría “A”?
- ¿Qué causas afectan el rendimiento físico de los deportistas de primera categoría “A”?
- ¿Qué solución se debe plantear para controlar el estrés en los deportistas de fútbol?

1.2.7 Delimitación

1.2.7.1 Por Contenidos

Campo: Salud

Área: Deportiva

Aspecto: Estrés y Rendimiento Físico

1.2.7.2 Delimitación Espacial

La presente investigación se realizará con los jugadores del Campeonato de fútbol de primera categoría “A” de Liga Deportiva Cantonal de Pelileo.

1.2.7.3 Delimitación Temporal

La presente investigación se efectuará desde el mes de abril del 2016 hasta el mes de Septiembre del 2016.

1.2.7.4 Unidades de Observación

La investigación se aplica a los jugadores del campeonato de fútbol de primera categoría “A”.

1.3 JUSTIFICACIÓN

En la actualidad existen patologías claramente relacionadas con el estrés, las mismas perturban sin distinción a trabajadores y futbolistas ocasionando reacciones perjudiciales (disminución en la capacidad de concentración, cansancio físico, mental, dificultad para tomar decisiones, etc.), para el equipo.

La presente investigación es **importante y relevante** para el área de Cultura Física y para Liga Deportiva Cantonal de Pelileo, por cuanto permitirá conocer el porqué del estrés en los deportistas de futbol y su relación con el bajo rendimiento físico; tomado en cuenta que los altos niveles de estrés influye en la salud psicología y física de las personas, pues la presión y la excesiva carga en el trabajo ha producido repercusiones en desempeño de los futbolistas, estas señales provocan que se genere una investigación de las sintomatologías procedentes por el estrés al estar presente en un campeonato de futbol, ya que esto puede implicar en el rendimiento de cada futbolista.

Es de gran **interés** para el ámbito deportivo porque permite conocer los efectos que causa el estrés en el ámbito deportivo debido a que hoy en día vivimos en un mundo tan competitivo y lleno de pretensiones al instante de disputarse un encuentro deportivo de futbol, por lo cual contribuirá a combatir este problema.

Es **original** ya que en nuestro entorno no existe alguna indagación encaminada al estrés en el rendimiento físico de los deportistas de futbol por lo que nos facilitara con la técnica y táctica que responderá con una excelente disposición intelectual en los futbolistas que se avistará en excelentes resultados competitivos.

Cabe aclarar que el trabajo investigativo es **factible** porque desarrolla técnicas para combatir el estrés a través del balance físico y psicológico. Además, posee el apoyo de los directivos de Liga Cantonal de Pelileo y los Dirigentes de cada equipo que participan en el campeonato puesto que el estrés influye directamente al rendimiento físico de los jugadores y esto conlleva a sufrir pérdidas por lesiones o por conductas inadecuadas por parte d los jugadores dentro de la cancha.

Los **beneficiarios** directos son los deportistas puesto que la búsqueda constante de eliminar el estrés en los futbolistas involucra un incremento en el desempeño y el rendimiento físico de este modo las posibilidades de alcanzar beneficios son altos ya que la confianza, el apoyo psicológico, la motivación, y el entrenamiento desarrollaran habilidades y destrezas en ellos permitiéndoles resolver los problemas existentes ya que en el ámbito deportivo, de tal manera van a estar con un autoestima muy elevado con la capacidad de controlar el estrés dentro y fuera de la campo de juego.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Investigar de qué manera el estrés incide en el rendimiento físico de los deportistas de futbol amateur de primera categoría “A” del campeonato de Liga Deportiva Cantonal de Pelileo

1.4.2 Objetivos Específicos

- Establecer cuáles son las razones por las que se genera estrés en los deportistas de futbol de la primera categoría “A”
- Analizar las causas que afectan el rendimiento físico de los deportistas de futbol de la primera categoría “A”
- Proponer una alternativa solución al elevado nivel de estrés en los deportistas amateur de futbol de primera categoría “A” del campeonato de liga deportiva cantonal de Pelileo.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Se ha evidenciado que el presente trabajo no ha preexistido estudios efectuados acerca del estrés en el rendimiento físico de los deportistas de futbol amateur de ninguna liga deportiva cantonal, siendo primera oportunidad que se expone la producción de saliente ejemplo de estudio, motivo por lo cual se plasmará este estudio que favorecerá a controlar el estrés dentro del ámbito futbolístico como laboral. Sin embargo existen estudios afines con la presente investigación lo cual se detalla a continuación:

Según (Suntaxi, 2015) **“EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA CATEGORÍA SENIOR DE COMBATE DEL CLUB DE TAEKWONDO DE LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE (SANGOLQUÍ)”**, de la Universidad Técnica de Ambato.

Conclusión

- La información recolectada nos sirve como indicador para comprobar la hipótesis de la muestra estudiada, esto significa que los niveles de estrés precompetitivo en los deportistas influyen de manera negativa en el rendimiento en el deporte de Taekwondo.

Para reducir el estrés en el deportista de Taekwondo es relevante aplicar técnicas que permitan controlar los diferentes síntomas que padecen antes de cada competencia

Por otra lado (Mallqui, 2013) **“EL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL EN LA ALTURA Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO FÍSICO CATEGORÍA SUB**

16 DEL CLUB MUSHUC RUNA CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.” de la Universidad Técnica de Ambato.

Conclusión

- El entrenador de fútbol no realiza una planificación deportiva, ni planificación pedagógica dentro de la disciplina del fútbol para jóvenes y su práctica en la altura y sus beneficios en el rendimiento físico.

Es importante establecer una planificación de entrenamiento diario que facilite a los jugadores el aprendizaje técnico – táctico, ya que desarrollará hábitos de adiestramiento que permitirá mejorar su rendimiento dentro de la canchas deportivas.

2.2 Fundamentación Filosófica

La elaboración de la presente investigación se halla situada en el paradigma crítico – propositivo porque se fundamenta en las circunstancias de como el estrés influye en el rendimiento físico de los deportistas, además nos permite manifestar opciones de cambio ya que los futbolistas han sido el capital más importante para un equipo de fútbol ya sea profesional o amateur. Así también es significativo recalcar el trato entre el investigador y la entidad, lo que admitió que la información sea real.

Es **epistemológica** porque el futbolista es el principal activo que posee cada equipo, es decir, surge ahí la necesidad de prestar atención a los actos que realizan, por lo que en la actualidad el deporte es cambiante, dinámico y sobre todo es más rápido. En donde el deportista es el artífice de los cambios, tomando en cuenta la sobre carga, la inadecuada comunicación que sufren en el contexto laboral, cabe indicar que estos factores intervienen en el rendimiento físico por lo que solo se dedican los fines de semana hacer deporte sin tener ningún tipo de entrenamiento lo que determina sin duda la tendencia futura en el desarrollo del juego.

Es **metodológica** porque conlleva a la edificación del conocimiento mediante la indagación que admite estudiar la información alcanzada en textos y del involucramiento de los deportistas con dicho problema, a través del proceso de la indagación alcanzada para tomar la mejor decisión sobre el problema planteado.

2.3 Fundamentación Legal

La investigación se fundamenta legalmente en el Plan del Buen Vivir 2013-2017 y en la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, así también en el Código de trabajo ecuatoriano:

Título V

LEY DEL DEPORTE

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 4.- Principios. Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, etaria, sin discriminación alguna.

EDUCACIÓN FÍSICA

Art. 81.- De la Educación Física. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Que, conforme manda el artículo 297 de la Constitución de la República, “Todo programa financiado con recursos públicos tendrá objetivos, metas y un plazo predeterminado para ser evaluado, en el marco de lo establecido en el Plan Nacional de Desarrollo.

Constitución de la República
CULTURA FÍSICA Y TIEMPO LIBRE

Art. 381 “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

DE LA RECREACIÓN
GENERALIDADES

Art. 89.-De la Recreación. La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

Categorías Fundamentales

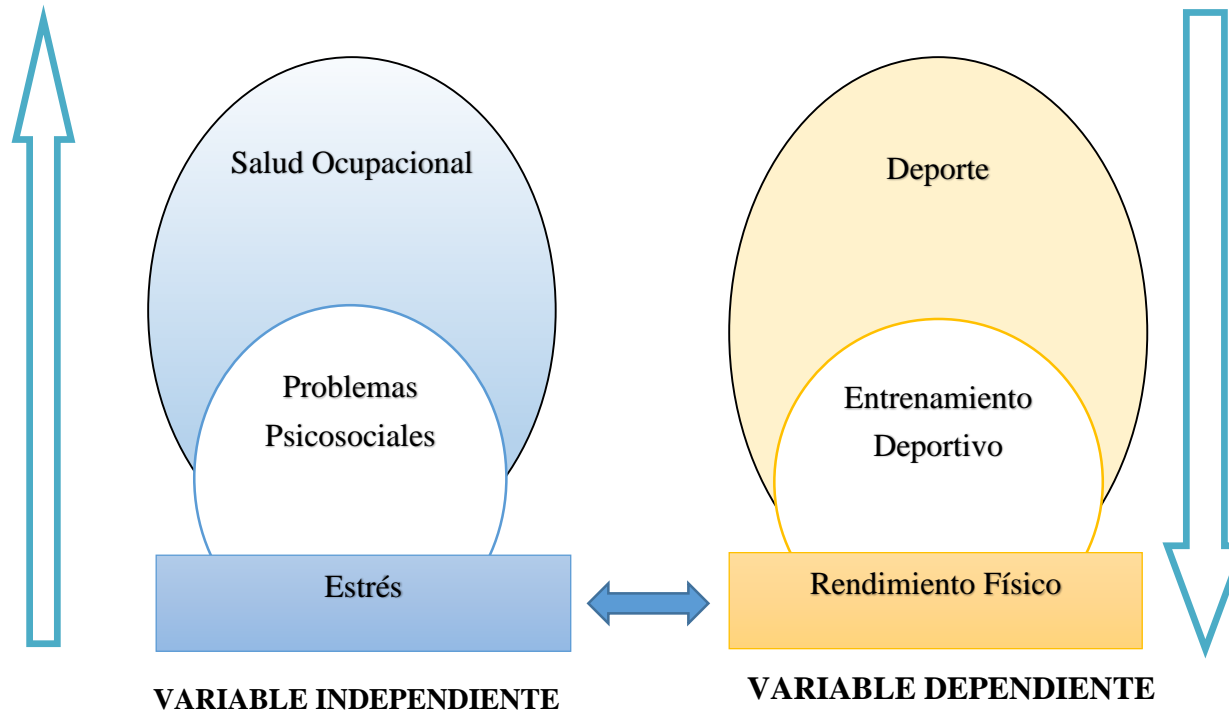


Figura N 2: Categorías Fundamentales

Elaborado por: Ricardo López

2.4.1 Constelación de Ideas: Variable Independiente.

Infraordinación Variable Independiente

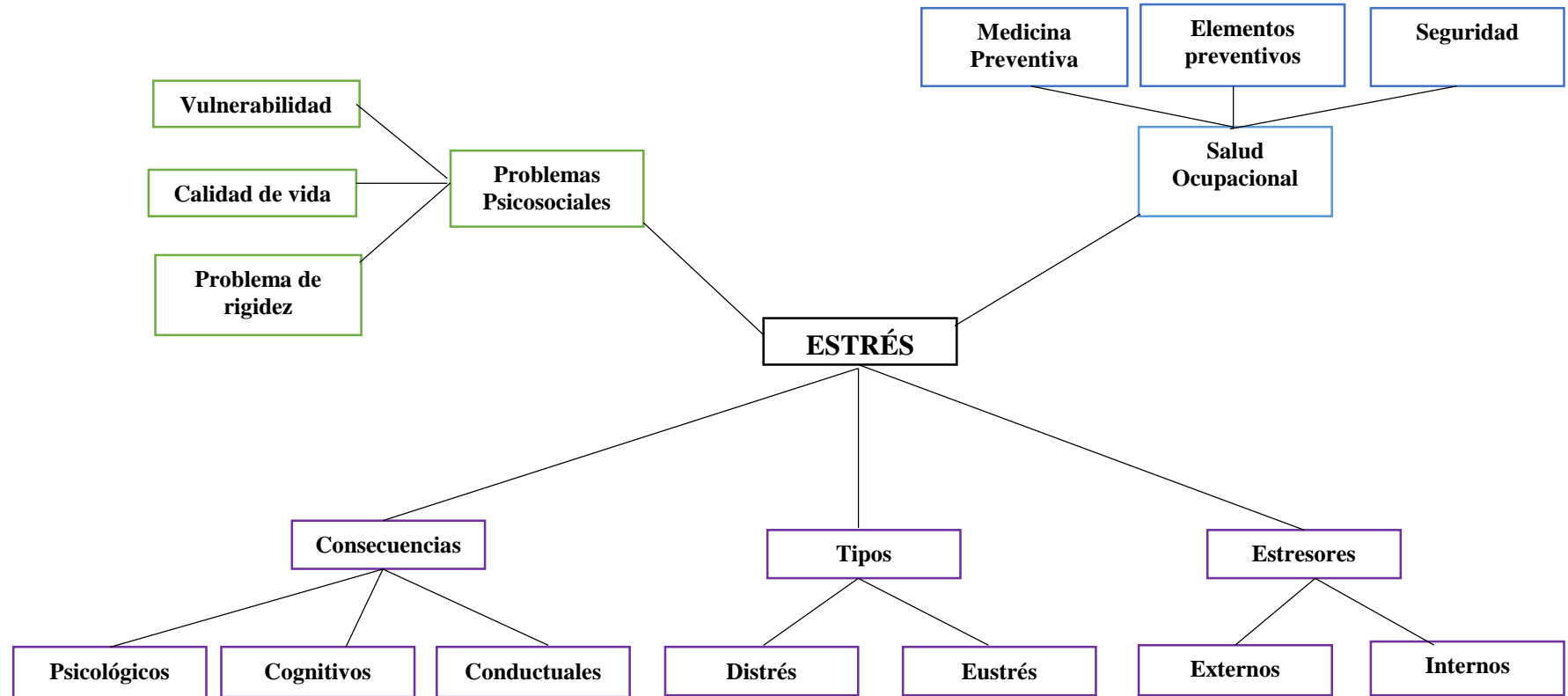


Figura N 3: Constelación Variable Independiente

Elaborado por: Ricardo López

2.4.2 Constelación de Ideas: Variable Dependiente.

Infraordinación Variable Dependiente

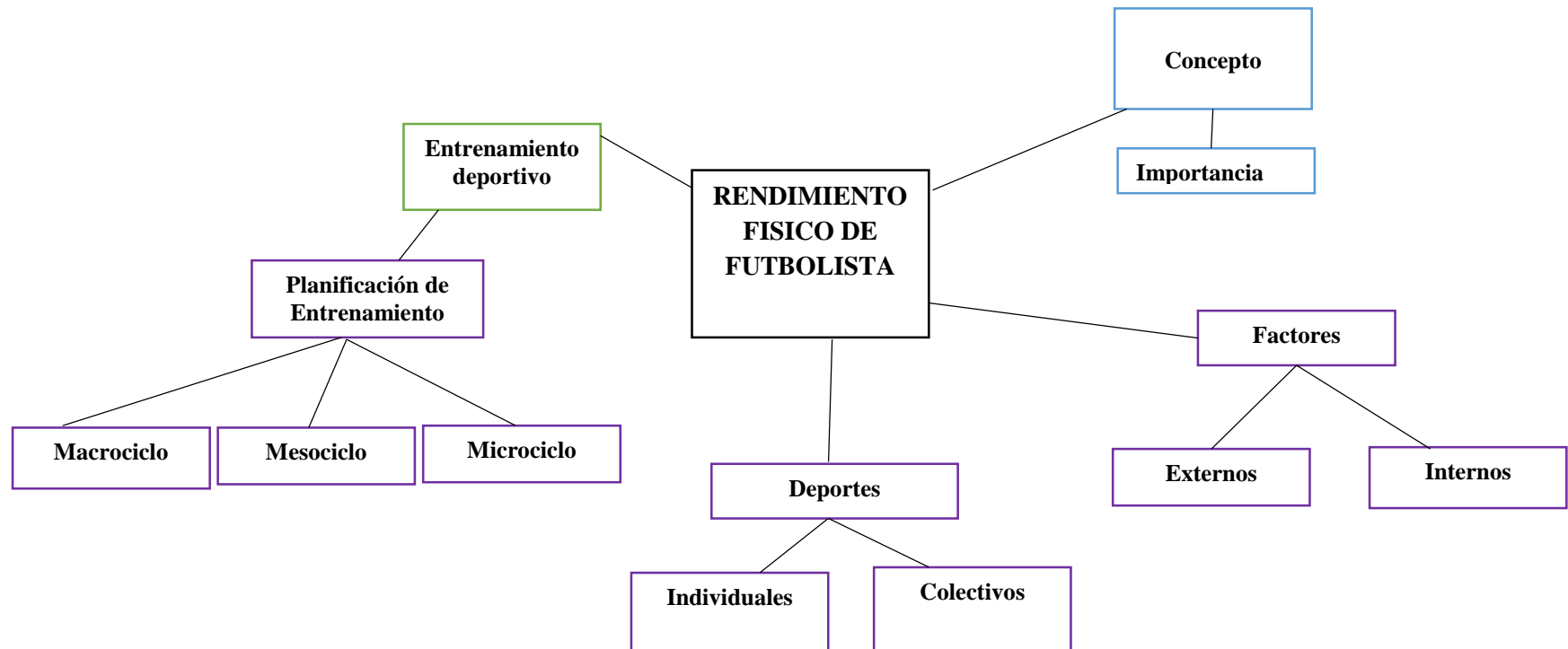


Figura N 4: Constelación Variable Dependiente

Elaborado por: Ricardo López

2.4.3 Variable Independiente: Estrés

2.4.3.1 Estrés

Para (Colbert, 2011, pág. 8) El estrés es el proceso psicológico que produce mediante la exigencia del cuerpo, frente a los recursos destinados para ofrecer una contestación a los requerimientos del organismo tales como una estado ambiental o un estímulo, puesto que es la resistencia del cuerpo ante un reto.

Por su parte (Huther, 2012, pág. 51) reflexiona que el estrés es como una intransigencia funcional del cuerpo en el que ingresan en recreación varios dispositivos de protección para enfrentar un escenario que se divisa como amenazador o de solicitud exagerada. En general se deduce al estrés como la respuesta a un estado de agotamiento mental y físico de la persona, es decir el cuerpo humano reacciona frente a la sobrecarga, presión y ansiedad generada por el trabajo e incluso a las situaciones externas desafiantes, proporcionando parte a varios cambios biológicos y psicológicos que logran situar al individuo en riesgo de una enfermedad, así también poniendo en riesgo el rendimiento físico y productivo dentro del ámbito laboral y deportivo.

Tipos de estrés

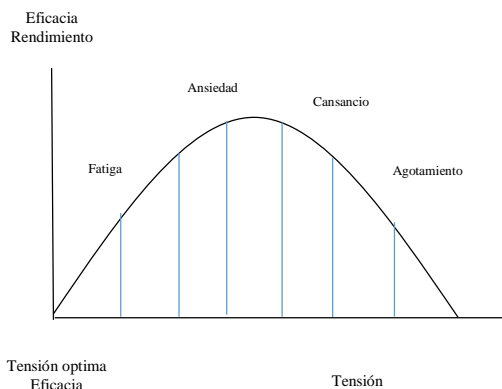
En medida que el estrés progresa se difiere dos tipos de estrés que intervienen directamente en el desempeño de los trabajadores y deportistas. Como lo señala (Weinec, 2001, pág. 90) en donde menciona que el **eustrès** denominado también como “estrés bueno” son aquellos elementos del estrés que poseen un carácter de recuperación o aceleración y que originan un efecto satisfactorio en el individuo (futbolista y trabajador) que lo percibe, tal como el triunfo, las buenas noticias, las impresiones agradables, los sentimientos de bienestar, experiencias positivas, etc. Asimismo puede presentar situaciones que exijan un gran esfuerzo competitivo por parte de la persona. El **distrès** citado también como “estrés malo” es aquel que provoca en el individuo ciertas enfermedades que influye en el rendimiento físico

y mental de la persona, es decir conlleva una serie de sobrecargas, tensiones constante y escenarios bruscos a las que la individuo se ve enfrentado a raíz del sonido, las prisas, las frustraciones, las operaciones, los accidentes, etc.

Para (Linares, 2001, pág. 79) manifiesta que el **eustrés**, indicaría que es estrés inevitable en el que formar y en el deporte competitivo ya que actúa en función de defensa del organismo. Es decir, es la reacción del cuerpo a las reglas fisiológicas del individuo que admite el progreso psicológico, físico y el avance personal, el mismo podría llamar: el buen estrés. El **distrés** es aquel que se lo alude cuando se habla (en los deportes) de estrés como estado desagradable, que afecta físicamente y psicológicamente al sujeto que practica competitivamente el deporte. De esta forma (Martínez, 2013, pág. 120) considera la siguiente clasificación del estrés:

- **Eustrés:** Es el estrés positivo, es la correcta utilización del estrés. A medida que aumenta la tensión, se produce un efecto estimulante que nos impulsa a una mayor perceptividad y eficacia
- **Distrés:** Es un incremento excesivo de estrés, producido por fuertes presiones y situaciones de demanda, o bien porque las personas empiezan a considerar las situaciones como si fueran de emergencia. Este exceso de presión conduce a una sobrecarga y en consecuencia, se adoptan actitudes poco flexibles, con la siguiente pérdida en la eficacia en la gestión

Figura N 5: Eficacia de Rendimiento



Fuente:(Martínez, 2013) adaptado por Ricardo López

En definitiva los tipos estrés pueden ser saludable como perjudicial para el bienestar psicológico y físico de los empleados y deportistas, ya que influye directamente en la productividad de la persona. Sabemos que el eustrés (positivo) crea en el individuo un efecto de satisfacción lleno de energía, puesto que poseer un poco de estrés en el ser humano es alentador e ideal porque permite realizar el trabajo más rápido y tener un control de sí mismo. Por otra parte el distrés (negativo) es aquel que se crea por la constante sobrecarga en las tareas o actividades que una persona posee, así también por la constante presión o esfuerzo para cumplir con las actividades encomendadas provocando un desequilibrio en la salud de los trabajadores y deportistas que termina con la reducción de la productividad y el rendimiento físico.

Etapas del Estrés

Según (Pérez, 2002, pág. 120) manifiesta que existe tres etapas de estrés que afectan a la persona:

- **Etapa Alarma:** El cuerpo se dispone hacia el trabajo, ya sea la lucha o la huida
- **Etapa Resistencia:** El organismo compensa cualquier daño producido por la resistencia de alarma. Sin embargo, si el estrés continuo, el organismo permanece alerta y no puede remediar el daño.
- **Etapa Agotamiento:** Cuando la firmeza del organismo al estrés continua, se promueven trastornos de tipo psicosomático, que pueden ir desde vaciar los suministros energéticos del cuerpo

Por otra parte (Trianes, 2003, pág. 21) el estrés se desarrolla en tres etapas:

- **Fase de aprensión:** Se da una complicada obstrucción funcional liberada por la aparición de un estresor; acrecienta la hormona en la sangre, se apresura el latido y la inhalación.

- **Fase de aguante:** En la que el cuerpo se mueve para hacer cara al estresor. Los caracteres del ciclo anterior no asoman paulatinamente y se convierten en la naturalidad.
- **Fase de extenuación:** La impotencia tiene lugar si el estresor es rígido y sagaz en el lapso. En esta cuestión regresan a surgir los indicios de la etapa de aguante y el cuerpo es más sensitivo a disturbios y disfuncionalidad armónica.

Además (Griffin, 2011, pág. 488) considera que cada etapa influye directamente en el desenvolvimiento de los deportistas en el desempeño, en el cual considera tres etapas:

- **Etapa Aprensión:** Ocasiona pánico y el nivel de resistencia al estrés cae. Es decir son todas las expresiones específicas, a consecuencia de la brusca acción del deporte ya que conlleva a no adaptarse a los cambios constantes.
- **Etapa Aguante:** Representa esfuerzos por confrontar y controlar la circunstancia estresante, especialmente el cuerpo se debilita y es más susceptible a cometer errores.
- **Etapa Extenuación:** Representa el darnos por vencido o renuncia a todas las actividades, en el cual el organismo presenta indicaciones de agotamiento y desgaste muscular y comienza a mostrar señales de enfermedad.

Las etapas de estrés generan en las personas diversas reacciones en el organismo provocando un bajo rendimiento y desempeño en sus actividades, siendo la etapa de alarma la que proporciona un indicio en la conducta frente al estrés, al no poder controlar los efectos aparece la fase de resistencia para combatir las circunstancias que presenta, además la última fase dependerá de muchos elementos, por ende cada sujeto estará propio a la desistir de las acciones que representa el estrés el cual conlleve a un nivel normal de vida.

Estresores

Para (Sahili, 2010, pág. 164) los estresores se han catalogado de distintas formas, de tal manera internos como externos: el primero son suministrados de las tipologías personales del individuo. El segundo son diversos a las características del sujeto, por ejemplo sobre carga en el trabajo o ambigüedad en el rol. De tal manera (Olivares, 2012, pág. 43) asevera que los estresores disminuyen la capacidad del rendimiento en los trabajadores y deportistas por lo cual consideran los siguientes:

- **Estresores internos:** son aquellas demandas psicológicas internas como miedos, frustraciones, necesidades, ambiciones, soledad, ansiedad, aspiraciones y expectativas personales.
- **Estresores externos:** Peticiones generales: de nuestro entrenador, colegas de juego, familia, movimiento profesional, interesados, visión, aptitud del ambiente, influencias financieras, etc.

Los estresores según (Monasterio, 2008) son elementos que intervienen en el ámbito interno y externo.

- Factores ambientales: Situación de peligro, un ruido repentino, trabajo intenso.
- Factores internos: Dolor físico, preocupación, sentimientos y emociones dolorosas, etc.

Por su parte (Saitta, 2008, pág. 2) confirma que existen 2 tipos de estresores:

- **Estresor externos:** brotan fuera del alrededor de la estructura. Esta área se influye por los problemas de familia, laboral, aspectos económicos y observar cómo incurren en los deportistas.
- **Estresores Internos:** Adentro de una organización en donde podemos dividir en cuatro tipos:
 1. **Estresores del ambiente físico:** Estos son los que se aparecen dentro del entorno laboral.

2. **Estresores de nivel individual:** Se crea por la sobrecarga de trabajo y los conflictos de roles.
3. **Estresores de nivel grupal:** Son aquellos que se origina por la inadecuada comunicación entre compañeros, la falta de coherencia grupal y los conflictos intergrupales.
4. **Estresores organizacionales:** Se produce por un mal clima organizacional.

Sin duda alguna los estresores son cualquier acontecimiento o escenario que son creados interiormente o superficialmente de la organización, lo que conlleva a tener secuelas negativas en los jugadores que están expuestos a ellos, puesto que intervienen claramente en el ejercicio del personal, a causa de distintos componentes que son los actores de la reproducción de estrés. Asimismo las circunstancias laborales incorrectas incitan en el recurso humano diversas patologías, como la aparición de enfermedades y accidentes afectando el bienestar físico y mental del trabajador y deportista.

Consecuencias del estrés

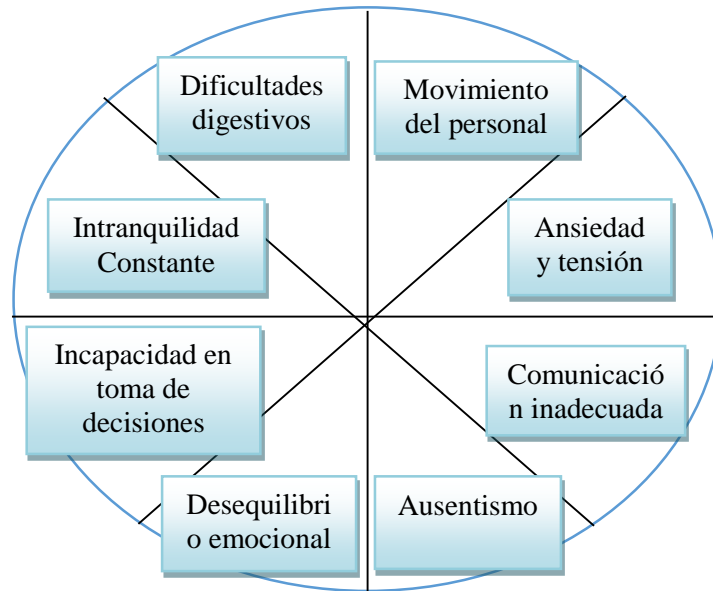
Para (Llaneza, 2007, pág. 451) las causas del estrés son diversas y numerosas que afectan a la salud física y psicológica del ser humano:

- **Efectos Psicológicos:** Son los que afectan directamente a la salud mental del trabajador y deportista ocasionando ansiedad, agresión, apatía, tensión, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad convirtiéndose en una amenaza.
- **Efectos Conductuales:** Son aquellos que producen accidentes, drogadicción, arranques emocionales, anorexia, bulimia, consumo de alcohol excesivo, conducta impulsiva, etc.
- **Efectos Cognitivos:** Son aquellos que crean incapacidad en la toma de decisiones, olvidos, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental.
- **Efectos Fisiológicos:** Producen afectaciones a la salud física del ser humano como: elevación de los niveles sanguíneos, incrementos del ritmo cardiaco,

presión sanguínea, dificultad para respirar, aumento del colesterol, entre otros.

Figura N 6: Consecuencias del Estrés

Fuente: (Atalaya, 2002) adaptado por Ricardo López



Los efectos principales del estrés en el deportista:

- **Estrés afecta rotundamente a nuestro cuerpo en el ámbito de la salud:** Cuando nuestro cuerpo está estresado por un largo tiempo, no afecta solo al cuerpo sino también a nuestra propia salud. El estrés incide de manera negativa, también afecta a nuestra energía; nos debilitamos con mucha facilidad.
- **Estrés reduce el rendimiento:** Un futbolista estresado disminuye en gran porcentaje su rendimiento, ocasionando errores en la práctica, afecta en gran porcentaje a ser flexible y tomar buenas decisiones en el campo de juego.
- **El estrés lleva a un resultado de ambiente corrompido:** Una réplica de estrés en un contexto, ordinariamente molesta a un deportista ya que alguna persona te menosprecia,
- **Afrontar a los sucesos de modo disfuncional:** Contender con colegas deportistas, y su predisposición es a recluir en sí mismo y no conversar, y recurren al alcohol para afrontar las dificultades del diario vivir.

Cabe indicar que las consecuencias que provoca el estrés en las personas son diversas y perjudiciales para su salud y por ende influye en el rendimiento físico y psicológico, generalmente produce afectaciones en la toma de decisiones afectando negativamente las relaciones laborales y comunicativas dentro del trabajo en equipo.

2.4.3.2 Problemas Psicosociales

Según (Braustein, Pasternac, Benedito, & Saal, 2003) Los desequilibrios provocados por múltiples factores sean estos del contexto en que se desenvuelve el humano, o sea personal, conlleva a ser uno de los accionares significativos de estudio clínico- social, propone como parte del diagnóstico multiaxial a los Problemas psicosociales, personales y ambientales, se enfatiza este aspecto por la importancia que tiene en el origen o desarrollo de psicopatologías, las cuales pueden ser agravadas o ser generadas a partir de los acontecimientos o problemas adyacentes a lo social individual.

Menciona que los acontecimientos Psicosociales y ambientales pueden ser: Un acontecimiento vital negativo, una dificultad o deficiencia ambiental, un estrés familiar o interpersonal, una insuficiencia en el apoyo social o los recursos personales, u otro problema relacionado con el contexto en que se han desarrollado alteraciones experimentadas por una persona.

A demás, se refiere a aquellos acontecimientos que no son negativos, más bien que en el común son denominados acontecimientos exitosos para el individuo, sin embargo el afrontamiento individual llega a ocasionar reacciones reactivas, además menciona que “los denominados estresantes positivos, como una promoción laboral, sólo deben hacerse constar si constituyen un problema o conducen a él, como cuando una persona tiene dificultades para Adaptarse a una situación nueva”.

2.4.3.3 Salud Ocupacional

Para (Acuña & Chavez, 2008, pág. 3) expone que: la salud ocupacional es una ciencia que asiste, previene y mejora la condición física, mental y anímica de las personas en su sitio de labor, repercutiendo positivamente en la conducta de los trabajadores.

Por otro lado (Marín & Pico, 2004, pág. 16) asevera que la salud ocupacional es el proceso trascendental humano no solo, condicionado a la prevención, control de los accidentes y los malestares ocupacionales dentro y fuera de su labor, como consecuencia de los peligros a que se expone dentro del trabajo, con el propósito de mejorar el desempeño y la productividad.

Para (Blanco & Maya, 2006, pág. 40) Es la condición física y psicológica que busca mantener el bienestar físico, mental y social de los empleados en su sitio de trabajo; además, trata de controlar y prevenir la perturbación en la salud, a través de la disminución de las situaciones de riesgo. Así también la salud ocupacional debe encargarse de la seguridad y de las condiciones que se halla el organismo de la persona con proporción a su capacidad o actuación de las actividades que efectúan normalmente.

2.4.4 Variable Dependiente: Rendimiento Físico.

2.4.4.1 Deporte

Según (Weinec, 2001) “Es toda aquella actividad que involucra movimiento físico, a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores

decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica. Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fines, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica del segundo.

Profesionalidad: El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, ha provocado que se profesionalice el mundo del deporte. Esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí. Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas tradiciones.

Tecnología: Las ganas de jugar interpretan un importante papel en el deporte, bien aplicada a la salud del atleta, a la técnica o a su equitación. Salud. La tecnología se encuentra presente desde la nutrición hasta el tratamiento de lesiones, incrementando el potencial del deportista. Los atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a mayores edades, recuperarse más rápidamente de lesiones y entrenar de forma más efectiva que en generaciones anteriores. Un aspecto negativo de la tecnología aplicada al deporte consiste en el diseño y consumo de sustancias dopantes, las cuales mejoran el rendimiento del deportista hasta muy altos niveles, en ocasiones llegando a afectar seriamente a la salud del mismo, pudiendo ocasionar daños irreversibles en el cuerpo o incluso la muerte. Por esta razón, en un gran número de deportes, dichas sustancias están prohibidas por los distintos órganos reguladores del deporte a nivel profesional, pudiendo significar su consumo la descalificación o la inhabilitación del infractor (El deporte, buen aliado de la salud cardiovascular (Deporte y salud). Instrucción Los avances de la tecnología han creado nuevas oportunidades en la investigación deportiva. Ahora es posible analizar aspectos del deporte que antes se encontraban fuera del alcance de nuestra comprensión. Técnicas como la captura de movimientos o las simulaciones por

ordenador han incrementado el conocimiento acerca de las acciones de los atletas y el modo en que estas pueden mejorarse. Las mejoras en tecnología también han servido para mejorar los sistemas de entrenamiento, en ocasiones asistidas por máquinas diseñadas para tal efecto. Caso práctico se encuentra en el ciclismo. A la fecha, se han realizado una serie de investigaciones en túneles de viento con el objeto de mejorar la postura sobre la bicicleta, de esta forma alcanzar una aerodinámica perfecta en la cual la resistencia al viento sea la menor posible.

Equipamiento: En ciertas categorías deportivas, el deportista se vale de diverso instrumental para llevar a cabo la actividad, como los bates empleados en béisbol o los balones usados en fútbol o baloncesto. Todos ellos han visto cómo sus características han ido variando con el paso de los años para mejorar el rendimiento deportivo, alterándose factores como la dureza o el peso de los mismos. Asimismo, en algunos deportes de contacto físico se hace necesario el uso de protección por parte del deportista, como por ejemplo en fútbol americano. Estas protecciones también han ido evolucionando con el paso de los años y la propia evolución de la tecnología, dirigiéndose hacia elementos más cómodos y seguros para la práctica deportiva (Deporte en casa).

Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

Clasificación del deporte.- El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

- a) Deporte Formativo
- b) Deporte Amateur
- c) Deporte Profesional; y,
- d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico”

Entrenamiento Deportivo

Según el (Manual de Educación Física y Deportes Oceano pág. 447) “El entrenamiento deportivo consiste en un plan integral que comprende la preparación física técnica, táctica, psicológica, biológica y teórica. En él se define los objetivos y contenidos y los métodos a utilizar que son objeto de controles periódicos.

El concepto de entrenamiento deportivo comprende el aprovechamiento de todo un conjunto de medios que aseguran el logro y el aumento de la predisposición para alcanzar mayores niveles de rendimiento físico. Se trata de un proceso pedagógico cuyo objetivo es conseguir un desarrollo armónico del potencial motriz que posee cada individuo incluye diferentes apartados como son el desarrollo de las cualidades condicionales, coordinativas y cognitivas, así como la planificación de las cargas de trabajo a corto medio o largo plazo, etc. En resumen el entrenamiento deportivo debe entrenarse como un proceso en el cual el deportista es sometido a cargas conocidas y planificadas las cuales provocan en el una fatiga controlada que después de los adecuados procesos de recuperación permiten alcanzar niveles de rendimiento superiores. Por su carácter global, el proceso de entrenamiento requiere la preparación de una serie de aspectos que no solo tiene que ver con la preparación física del deportista para el desarrollo de su potencial además se debe incluir

- Preparación técnica:

Donde se aprenden, perfeccionan y automatizan los gestos propios de la especialidad deportiva en cuestión.

- Preparación Táctica

Cuyo objetivo es establecer la estrategia apropiada para obtener el máximo rendimiento individual y colectivo.

- Preparación Psicológica:

Para desarrollar técnicas psicológicas como la concentración, la activación, la autoestima etc., que vaya encaminadas a la obtención del máximo rendimiento físico y deportivo.

- Preparación biológica:

Que optimiza las cargas a emplear los tiempos de trabajo y recuperación, así como el nivel de rendimiento de los deportistas, además permite conocer la eficiencia de distintos medios y métodos de entrenamiento.

- Preparación Teórica:

Realizada con la finalidad de dar a conocer al deportista los conocimientos relacionados con el entrenamiento deportivo de forma que conozca por que realiza cada uno de los medios, métodos y contenidos incluidos en una sesión, microciclo, mesociclo y macrociclo de entrenamiento.

2.4.4.2 Rendimiento Físico

Según el (Manual de Educación Física y Deportes Océano pág. 447) “Desde mi punto de vista es la Capacidad de ejecutar actividades físicas con la mayor calidad y gastar pocas energías al practicar algún deporte en común está profundamente relacionado con el metabolismo energético, de tal manera el tipo de fabricación de energía mayoritario va a estar en correlación con la intensidad del ejercicio y esta en correlación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno. El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.

Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico. En mi opinión personal: Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar".

Según (Hernández, 2003) “ Capacidad de una persona o en este caso un deportista de ejecutar actividad física dándole importancia al proceso sistemático de preparación física que se ejecuta fundamentando en los períodos del estado físico que muestra un futbolista, atleta o deportista en general en función de resistencia y el bajo gasto energético para los alcanzar resultados.” También (Biolestar, 2013) “Manifiesta el rendimiento físico de un atleta está entrañablemente atado al Metabolismo Energético, que en oficio del tipo de acción deportiva, persistencia e intensidad va tener unas notaciones desiguales.

De tal manera el tipo de fabricación de energía está en correlación con la intensidad del ejercicio y logra estar en correlación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero dialogamos del aeróbico claramente como del anaeróbico secundariamente, todos ellos son sumisos del O^2 y más concretamente del empleo enorme de O^2 . Notamos por tanto que consta una correlación continua entre O^2 y rendimiento físico. Conceptualizamos al rendimiento físico como la capacidad que tiene una persona o un deportista en similitud con la capacidad de producción de energía por parte de la intensidad de los ejercicios realizados que produce energía que en función del deporte que practica. “Rendimiento Físico es como una característica bio-psico-social que un atleta aumenta y renueva a través del proceso de enseñanza-aprendizaje física deportiva o el entrenamiento dentro de un macro, meso y microciclo que le viabiliza lograr un nivel de trabajo y logros físicos a lo largo de una etapa.”

“El rendimiento físico es la capacidad de reacción de una persona en determinados contextos o escenarios. Es comprendido como medida de capacidades respondientes o indicativas que muestran, en forma de apreciación, lo que un

deportista ha asimilado como resultado de un entrenamiento deportivo. De tal manera ahora desde un aspecto correcto del jugador, se concreta como capacidad de expresar satisfactoriamente su buen rendimiento.

Factores del rendimiento físico.

Se puede utilizar al entrenamiento deportivo como varias vías de incremento de carga, es decir la ondulatoria, la escalonada y la rectilínea. Para un entrenamiento se utiliza en gran porcentaje una dinámica ondulatoria, por lo que se debe al alto nivel de exigencia de la competencia que se trazan a los medios funcionales y de adaptación del cuerpo del atleta. La falta de esta primicia requiere que cuando se emplea una carga superior, posteriormente se necesita aplicar y reducir el nivel de la carga dando gran importancia en el aspecto fisiológico ya que más sea el nivel de carga existirá mayores cambios que se pueden producir y más tiempo de recuperación de la capacidad de entrenamiento y de adaptación a la carga. Factores determinantes para que se pueda realizar cambios de carga en los deportistas en el aspecto ondulatorio son:

- Los cambios periódicos en el entrenamiento del cuerpo por el sistema usual de vida y procesos metabólicos.
- Por la labor unida de los procesos del cansancio y la recuperación.
- Aparición de procesos de acomodo del cuerpo a la carga
- Relación que posee el volumen e intensidad en un entrenamiento.

Existen algunas Causas que limitan el rendimiento deportivo en los atletas tales como: Una Preparación Física

Por las funciones que se desempeña en el campo de juego un equipo de futbolistas lo forman de varios jugadores con capacidades morfo funcional y distintas ubicaciones en el campo de juego, lo que exige gastar mayor cantidad de energía en un encuentro deportivo. Aumentado a esto, sucede que habitualmente de ninguna manera los futbolistas del mismo club posean buenas condiciones físicas

durante todo el campeonato. Entonces la preparación física es considerablemente complicada, dificultoso y considerada de proyectar o realizar. En un encuentro deportivo de futbol, se necesita una producción de energía y un consumo de esa energía procedente, distinguida a por medio del rendimiento físico_ “La manera primordial de adquisición es mediante métodos aeróbicos, pero al realizar cambios de actividad es indispensable también realizar métodos anaeróbicos. Queriendo decir que las demandas cardiovasculares y metabólicas son intermitentes”.

Técnica del deportista

Conjunto de movimientos ejecutados y aprendidos sobre la base de la biomecánica que corresponde a una secuencia de movimientos en un ejercicio determinado, consecuencia de distintas indagaciones específicas, que logran en el futbolista ejecutar acciones precisas para mejorar su propio desarrollo motriz por lo tanto dice (Seirul-lo, 1987), con el propósito de lograr el máximo rendimiento deportivo.

Tanto en ejercicios ofensivos como defensivos implican al futbolista toda su capacidad, ahí se expresa la técnica aplicada al futbolista es esencial al momento de realizar, controlar o dominar el balón de futbol en un encuentro deportivo, entonces la destreza técnica se convierte en un aspecto importante para el deporte en común. Estas destrezas demandan de caracteres de movimiento como una excelente la coordinación, flexibilidad y un buen equilibrio. Diferenciamos a una técnica habitual de ambiente sellado, principal característica de varios deportes cíclicos tales como el atletismo, la gimnasia y la natación y técnica distinta de ambiente amplio que pertenece a varios deportes con un contrincante al frente con las mismas cualidades como son el futbol el básquet etc.

Táctica en el deporte

Capacidad del deportista y su entrenador para realizar y combinar elementos de la técnica para que se tenga mayor probabilidad para ganar un partido de futbol. También puede ser el plan de procedimientos sistemáticos para lograr una meta en

correlación con varias circunstancias de juego dependiendo de la capacidad de un futbolista como de los contrincantes esta táctica puede dar mayor resultado si existe en los futbolistas una excelente condición física y técnicas adecuadas. También puede ser la aptitud y urgencia de reaccionar de un futbolista frente a una circunstancia de juego. Implica la capacidad de observar, examinar, resolver y realizar una excelente jugada futbolística llevando a su equipo al triunfo o a convertir goles que es la esencia del futbol, por supuesto preparada en los entrenamientos con una excelente memoria y repertorio psicomotriz que el futbolista convierte la inteligencia ha acciones positivas en el campo de juego. Según Sampedro (1999) manifiesta que la táctica se puede definir como una combinación inteligente de los recursos motrices, de manera particular y agrupada, para corregir las contextos de juego de manera existente que nacen de la adecuada acción de una competencia".

Estrategia en el Deporte.

Creiera ser que la organización y suposición en el aspecto teórico de un equipo en un encuentro deportivo de fútbol, está relacionada a la definición de estrategia, mientras que la táctica está afín a lo inmediato y lo espontáneo ejecutado por los futbolistas durante un partido de futbol. Riera, J. dicho por Sampedro (1999), conceptualiza a la estrategia como Pretender alcanzar la meta principal que quiere decir ganar un encuentro deportivo también se puede decir que es el arte de dirigir las operaciones deportivas.

Según Olivós (1997) “define a la estrategia en una organización fundamental del fútbol, el armazón que le da al futbol su perfil y firmeza. Los encuentros deportivos son muy distintos de otros, como cada individuo es distinto de los demás. Sin embargo su estructura es igual y consta de los mismos aspectos deportivos.

Aquí en este aspecto deportivo de estrategia motriz repercute a todos las medidas que establecen la organización eficaz de los deportes de cooperativos y de

contrincantes, en otras palabras intervienen la parte técnica, la reglamentación, la táctica y el desenvolvimiento del deportista”.

Preparación psicológica en el deporte

Según (García J y otros, 2003.) “El realizar actividades de aspecto psicológico durante el entrenamiento es necesario para la preparación en el deporte, es esencial a las etapas de la planificación en el año de entrenamiento deportivo. El estrés, la obsesión, fobia, locura, ansiedad, histeria etc. Pueden estos aspectos causar un grave problema para lograr obtener el máximo rendimiento en el campo de juego o en una competencia”. Valdés (1996), manifiesta que existen propósitos esenciales que se quiere adquirir con una instrucción psicológica en los deportistas: Ayudar a crear la destreza psicológica necesaria y adecuada para el entrenamiento deportivo con el propósito de formar, a través de él, las cualidades físicas, técnicas y tácticas que permiten alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Desarrollar cualidades emocionales, volitivas alcanzando estados psicológicos que faciliten un alto nivel en rendimiento deportivo. Es indispensable progresar en la comprensión del aspecto emocional, personalidad y conducta en cada deportista, evaluando este aspecto psicológico, tanto en la preparación física y entrenamientos como en encuentros deportivos para establecer su conducta, después formar técnicas y propósitos que se modifique el aspecto negativo que influye en el rendimiento del deportista y aumenta más sus habilidades.

Según el Dr. Roffé (2003). “Como Psicólogo de la preselección sub 20 de un país sudamericano, que llegó a ser campeón del mundo en el año 2001, registra que: "Al evaluar la motivación en los deportistas, el plan de objetivos y el nivel de estrés se obtuvieron datos precisos y acertados. Así poder motivar, relajar, reducir la presión en los futbolistas permitiendo así un mejor desarrollo físico y disminuir los errores en competencia.”

Según Veloso, (2003). De otra manera o por otro lado, las relaciones interpersonales que se constituyen en varios deportes de conjunto aparecen en estos

deportes líderes con cualidades negativas y cualidades positivas partiendo de ahí le damos una gran jerarquía al trabajo psicológico, evitando primordialmente las enemistades y problemas que pueden suscitar dentro del equipo. También contextos sociales alrededor del deportista influyen en un papel significativo en el avance su profesionalismo o carrera deportiva, que puede ser muy determinante como la herencia genética y su conducta psicológica. “Observamos que es normal la realización de test físicos y psicológicos obteniendo así mucha información importante del futbolista y analizar esa información con una valorización cualitativa por medio de entrevistas, cuestionarios para un mejor resultado” (Vallejos, 2002). Según (Carratalá, 1999) y (López, 1996). Nos dice que un futbolista que entrena arduamente cada día y se esfuerza al máximo, su condición de vida y su alrededor o entorno geográfico debe ser tranquilo relajante y favorable para el deportista.

Según el Dr. Sánchez Buñuelos, (referido por García J y otros autores, 2003), manifiesta que hay que contribuir al jugador los medios que permitan estar relajado y admitan optimizar su Medio ambiente y un buen Ambiente de entrenamiento que permitan mejorar su rendimiento. Lo principales sería:

- Optimar los ambientes de su diario vivir,
- Lograr la seguridad emocional,
- La motivación social del futbolista o atleta,
- El progreso de una perspectiva futura.
- Ambiente de relajación y tranquilidad

Un Entrenamiento Intangible para el Deporte

Según, (Graham E, Cross N 2005) en una investigación aplicada al deporte manifiesta que, " Los deportistas que están relajados, con buen estado de ánimo y muy felices en el entrenamiento, en la competencia y en su vida, tienen un gran porcentaje de lograr alcanzar un rendimiento óptimo y poder cumplir los objetivos propuestos. Desconocemos las cosas que suceden o lo que pasa con los deportistas después de los entrenamientos y nos planteamos una interrogante ¿Qué pasa en ese tiempo que esta fuera de las canchas?, las actividades cotidianas realizadas después

del entrenamiento por el atleta, puede ser seriamente negativas y perturbar la programación, valoración y registro que registran primordialmente los asistentes técnicos, preparadores físicos, psicólogos que percibirían gravemente alterado su planificación en cuestión de que la manera de vivir de un deportista no esté bien direccionada y organizada con buenos hábitos. Se puede controlar dichos aspectos cuando "concentramos a los jugadores " del equipo.

De la misma manera que dedicamos tiempo para trabajar el aspecto físico y las capacidades físicas, observar videos, trabajar en el aspecto táctico hay que tomar en cuenta entrenamientos en donde se trabaje el desarrollo cívico-deportivo perteneciente a cada deportistas según sus años o categoría a la que pertenece, ya que los propósitos son los mismos: que es desarrollar y mejorar rendimiento deportivo. Muchos deportistas se pierden en el camino del profesionalismo o una vez estando ahí pierden su oportunidad de ser estrellas o de triunfar, debido a que ignoramos ese contexto intangible de cómo lleva su vida el deportista fuera de las canchas que podrá incrementar mucho más su rendimiento si logramos dar seguimiento a que pueda cuidar su cuerpo ya que es su herramienta de trabajo Que debemos mejorar, fortificar y planificar en los entrenamientos: Controlar el tiempo de descanso o de sueño en un ambiente adecuado relajado sin tensión ni estrés, llevar una buena nutrición alimentándose bien, conocer sus amigos cual es la manera de recrearse, sentimientos con su esposa o novia, auto medicarse por cualquier malestar, concurrir a sitios que dañe su imagen o a compromisos sociales que tengan licor y su educación en buenos hábitos. La predisposición del método de preparación debe de tener un perfil completo tomando en cuenta al deportista desde una observación holística, abandonando el diseño metódico y desequilibrado que posee el atleta apartando el aspecto técnico del físico y del psicológico”

Según Seirul.lo (1999), manifiesta lo siguiente: "EL cuerpo y imaginación ya no existe, las personas tanto en el aprendizaje como en los ejercicios es un trabajo sistemático excelente de optimización del futbolista". Preparando a un club deportivo o un equipo, la programación aparece a partir del deportista, es decir, como su ocupación y capacidad se le programan ejercicios de juego múltiples que

reclamen contestaciones disperejas cada ciclo, como acontece en un encuentro deportivo. Al mecanizar desmedidamente el trabajo solo estamos entrenando una parte del futbolista, tanto cognitivo como físico. Dando importancia en ejercicios Sico motrices pero de ninguna manera en los socio motrices. En una planificación de entrenamiento debe constar lo que necesita un atleta, como su labor técnico-táctico, estratégico y principalmente de carácter psicológico para afrontar un campeonato. Por la atribución inmediata, es obligatorio asimismo formar, una excelente nutrición para el deportista, el aspecto volitivo y vida cívico-deportiva que ejecuta al diario vivir el futbolista. El desarrollo y sostenimiento del futbolista será completa e integra, no dejar ningún aspecto sin importancia ni planificar de manera empírica. Conforme vamos escalando niveles de desarrollo deportivo; esto requiere de personas profesionales en el tema que puedan trabajar de la mejor manera posible con métodos actuales e innovadores como es la tecnología.

2.5 Hipótesis

Hi: El estrés **Si** incide en el rendimiento físico de los futbolistas de primera categoría a del campeonato de liga deportiva cantonal de Pelileo

Ho: El estrés **No** incide en el rendimiento físico de los futbolistas de primera categoría a del campeonato de liga deportiva cantonal de Pelileo

2.6 Señalamiento de las variables de la Hipótesis.

2.6.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

El Estrés

2.6.2 VARIABLE DEPENDIENTE

Rendimiento físico

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

El enfoque que se utilizara para focalizar la presente investigación es cuali-cuantitativo, porque admite ejecutar un estudio orientado a identificar las causas y los efectos que ocasiona el estrés en el rendimiento laboral y físico de los deportistas de futbol.

Para Hueso (Hueso , 2012, pág. 50) *“La metodología cuantitativa se basa en el uso de técnicas estadísticas para conocer ciertos y aspectos de interés sobre la población que se está estudiando”*. Es decir es cuantitativo ya que se utiliza técnicas estadísticas que permiten examinar y comprobar la hipótesis establecida puesto que busca explicar las consecuencias del desconocimiento del estrés en los seres humanos.

Según (Gómez, 2006, pág. 60) considera que: *“el enfoque cualitativo, por lo habitual, se maneja primero para expresar y depurar interrogatorios de investigación. A veces, pero no necesariamente, se prueban hipótesis”*. Por lo tanto podemos mencionar que es cualitativa por que utiliza procesos de indagación orientados a buscar la razón del problema, a través de la aplicación de técnicas de recolección de datos, situado hacia el encuentro de la hipótesis.

3.2 MODALIDAD

Existen distintas particularidades para hacer investigación, para la construcción del presente proyecto se manejará dos modalidades de investigación:

Investigación Documental o bibliográfica: Este tipo de investigación se utilizara para desarrollar el marco teórico, puesto que permite apoyarse en fuentes de carácter documental que permite obtener la información de fuentes primarias

referente al estrés y el rendimiento físico, accediendo a libros, revistas, artículos, ensayos, periódicos los mismos que permiten conocer las contribuciones actuales y pasadas sobre el tema de investigación. Según (Bernal, 2006, pág. 89) define que: *“la investigación documental depende esencialmente de la indagación que se consigue o se consulta de documentos, deduciendo todo material a que se obtiene al acudir como fuente de referencia los cuales contribuyen a la información o dan demostración de un contexto o un suceso”*

Investigación de campo: Este tipo de investigación se basa principalmente en la recolección de información en el lugar donde se produce o se genera el problema, de forma continua puesto que conlleva a obtener una relación directa entre el investigador y los investigados, para lo cual se empleara la encuesta como técnica de investigación que se efectuar a los deportistas y directivos. Según (Naranjo & Herrera, 2004, pág. 46) *“Esta exploración de campo es la observación sistematizada de sucesos en el sitio que ocurre dichos problemas.*

3.3 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Para la elaboración del actual proyecto se aplicara los siguientes tipos de investigación para la recolección de información:

3.3.1 Investigación Exploratoria.

Se utilizara este tipo de búsqueda porque el tema es poco explorado y conocido, el cual permite examinar el problema suscitado con los jugadores dentro del campeonato de futbol de Liga Deportiva Cantonal de Pelileo. Con el propósito de conocer la situación real de problema suscitado. Además, el objetivo es favorecer a establecer el problema de indagación y construir la hipótesis de trabajo, que permitirá conocer las causas y efectos del problema. (Llopis, 2007) Expone: *“la investigación exploratoria es aquella en la que pretende conseguir una habituación con un tema del que se posee un juicio general, para plantear posteriores investigaciones u obtener hipótesis”* (pág. 40).

3.3.2 Investigación Correlacional

Este tipo de investigación se utilizara primordialmente para establecer el nivel de correlación y variación existente entre una variable de la otra, en un determinado contenido de estudio específico, ya que depende de la magnitud de variaciones de las variables.

Por lo tanto, se instauró las relaciones de las variables mediante de la verificación de la hipótesis proporcionada. Para (Bernal, 2006, pág. 91) indica que: *“la investigación correlacional posee como intención descubrir o examinar la dependencia entre variables o resultados de variables”*.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población de estudio será aquella que se encuentra dentro del deporte de liga cantonal de Pelileo en especial los deportistas que practican el futbol en primera categoría A la población está compuesta por 440 deportistas y 40 entrenadores entonces:

| Informantes | Frecuencia | Porcentaje |
|-------------|------------|------------|
| Deportistas | 440 | 92 % |
| Dirigentes | 40 | 8% |
| TOTAL | 480 | 100% |

Tabla N 1: Muestra o Población

Elaborado por: Lcdo. Ricardo López

MUESTRA

$$n = \frac{N\sigma^2 Z^2}{(N-1)e^2 + \sigma^2 Z^2}$$

n= tamaño de la muestra

N= universo o población (480)

Z= nivel de confianza (99%=2,58)

$\sigma = 0,5$

E= error admisible de la población (5% = 0,05)

$$n = \frac{480 \cdot 0,25 \cdot 6,6564}{(480-1) 0,0025 + 0,25 \cdot 6,6564}$$

$$n = \frac{120 \cdot 6,6564}{1,1975 + 1,6641}$$

$$n = \frac{732,204}{2,8616}$$

$$n = 280$$

Se trabajara con una muestra y se aplica encuesta a los 280 deportistas del campeonato de futbol de primera categoría A de liga cantonal de Pelileo e incluido a los dirigentes de los respectivos clubs.

3.5 Operacionalización de Variables

VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTRES

| CONCEPTUALIZACIÓN | DIMENSIONES | INDICADORES | ÍTEMES BÁSICOS | TÉCNICAS | INSTRUMENTOS |
|---|--|---|---|----------|--|
| Es una reacción del organismo frente a la fatiga y al desequilibrio físico ocasionado por diversos tipos de respuestas, cuando las exigencias del labor no satisface la capacidad de contestación, ocasionado por las etapas que percibe el individuo frente a los estresores que generan problemas en el desempeño laboral y deportivo; además, provocando consecuencias psicológicas, físicas y emocionales. | <p>Reacción del organismo</p> <p>Fatiga</p> <p>Estresores</p> <p>Consecuencias</p> | <p>Concepto Definición</p> <p>Bajo rendimiento físico</p> <p>Externos Internos</p> <p>Psicológico Físicas</p> | <p>1.- ¿Conoce usted que es el estrés?</p> <p>2.- ¿Cree Ud. Que el estrés causa un bajo rendimiento físico?</p> <p>3.- ¿Cree usted que los deportistas se estresan por la carga horaria de trabajo?</p> <p>4.-¿ Cree usted que existe motivación y confianza por parte de sus compañeros deportistas?</p> <p>5.- ¿Considera Usted que él, estrés es el principal causante del bajo rendimiento físico de los futbolistas del campeonato de primera categoría A de liga cantonal de Pelileo?</p> | Encuesta | Cuestionario aplicado a los deportistas y dirigentes |

Tabla N 2: Operalización de la variable Independiente

Elaborado por: Lic. Ricardo López

VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO DEPORTIVO

| CONCEPTUALIZACIÓN | DIMENSIONES | INDICADORES | ÍTEMS BÁSICOS | TÉCNICAS | INSTRUMENTOS |
|--|---|--|---|----------|--|
| Es la expresión de capacidades Motrices y de características bio-psico-sociales que el deportista despliega y actualiza a través del proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo que lo faculta a obtener un mejor nivel de funcionamiento y beneficios físicos a lo largo de un encuentro deportivo. | <p>Capacidades motrices</p> <p>Proceso de enseñanza y aprendizaje deportivo</p> <p>Nivel funcionamiento y beneficios físicos</p> | <p>Capacidades Físicas</p> <p>Encuentros deportivos</p> <p>Relajación muscular</p> | <p>1.- ¿Conoce usted que es el rendimiento físico en el futbol?</p> <p>2.- ¿En un partido de futbol cuál es su rendimiento físico?</p> <p>3.- ¿Considera Usted. que el poseer un buen rendimiento físico le ayudara a ganar encuentros deportivos de Futbol?</p> <p>4.-¿Alguna vez ha realizado ejercicios de relajación antes de un encuentro deportivo</p> <p>5.- Considera usted que si realiza ejercicios de relajación antes de un partido de futbol su rendimiento físico se optimizara?</p> <p>6.-¿Participaría usted en un Taller de ejercicios de relajación si se dicta para los jugadores de Futbol de Primera Categoría A del Campeonato de Liga Deportiva Cantonal de Pelileo?</p> | Encuesta | Cuestionario aplicado a los deportistas y dirigentes |

Tabla N 3: Operalización de la Variable Dependiente

Elaborado por: Lic. Ricardo López

3.6 Recolección de la Información

La información obtenida en los diferentes escenarios deportivos del cantón donde se realiza los encuentros deportivos de futbol se va observar directamente el rendimiento físico de los futbolistas del campeonato de futbol de primera categoría A de liga cantonal de Pelileo con un excelente ánimo y des estresado para que se desarrolle los encuentros deportivos el mismo que deberá ser validado por el tutor revisor del presente trabajo de investigación.

| PREGUNTA | RESPUESTA |
|--|---|
| ¿Para qué? | Para conseguir los objetivos generales y específicos de esta investigación. |
| ¿A qué tipo de sujetos o personas? | La recolección de información se aplica a los deportistas del campeonato de futbol de primera categoría A de liga cantonal de Pelileo |
| ¿Sobre qué aspectos? | V. Independiente: Estrés V. Dependiente: Rendimiento Físico Indicadores |
| ¿A quién? | A los 280 deportistas del campeonato de futbol de primera categoría A de liga cantonal de Pelileo |
| ¿Cuándo? | En el campeonato de Futbol 2015-2016 |
| ¿Lugar de recolección de la información? | Estadios del cantón Pelileo |
| ¿Cuántas veces? | 280 Veces |
| ¿Qué técnicas de recolección? | Se emplea para la técnica de la encuesta, entrevistas, observación. |
| ¿Con qué? | Para ello se elabora un cuestionario, así como un cuestionario estructurado. |

Tabla N 4: Plan para la recolección de la información

Elaborado por: Ricardo López

3.7 Procesamiento y análisis

Los datos recolectados serán inmersos en una base de datos los cuales serán procesados utilizando el software EXCEL de análisis estadísticos para realizar los procesos.

El resultado de los datos de investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, los mismos que serán puestos en consideración a través de la estadística descriptiva , y serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia y porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación.

Se clasifican los instrumentos y técnicas, se calcularan las deducciones correspondiendo a las variables de la hipótesis propuesta, analizarlos y realizar los cuadros estadísticos con sus respectivos gráficos, para finalmente realizar la comprobación de hipótesis planteadas emitiendo de esta manera las recomendaciones y conclusiones.

CAPÍTULO IV

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS ENCUESTA APLICADA A LOS FUTBOLISTAS DE PRIMERA CATEGORIA A DE LIGA CANTONAL DE PELILEO

1.- ¿Conoce usted que es el estrés?

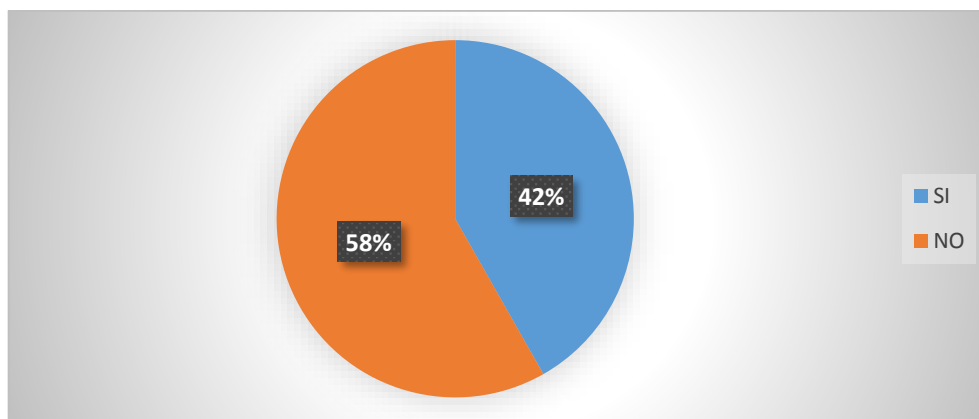
Tabla N 5: Estrés

| Alternativas | Frecuencias | Porcentaje |
|--------------|-------------|------------|
| Si | 117 | 42% |
| No | 163 | 58% |
| TOTAL | 280 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a futbolistas

Elaborado por: Ricardo López

Figura N 7: Estrés



Análisis: De la investigación realizada podemos observar que del 100% de los encuestados, el 42% considera que si posee conocimientos básicos acerca del estrés y mientras que el 58% restante asevera que no tiene conocimiento sobre el estrés, como se aprecia en la tabla y gráfico.

Interpretación: Ciertamente estos resultados reflejan que la mayoría de los futbolistas que participan en el campeonato interno organizado por Liga Cantonal de Pelileo, No tienen un conocimiento acerca del estrés, por lo cual tratan de estar preparados de manera oportuna, ya que esto permitirá no sufrir algún tipo de lesión y tomar decisiones acertadas dentro del encuentro deportivo.

2.- ¿Cree Ud. Que el estrés causa un bajo rendimiento físico?

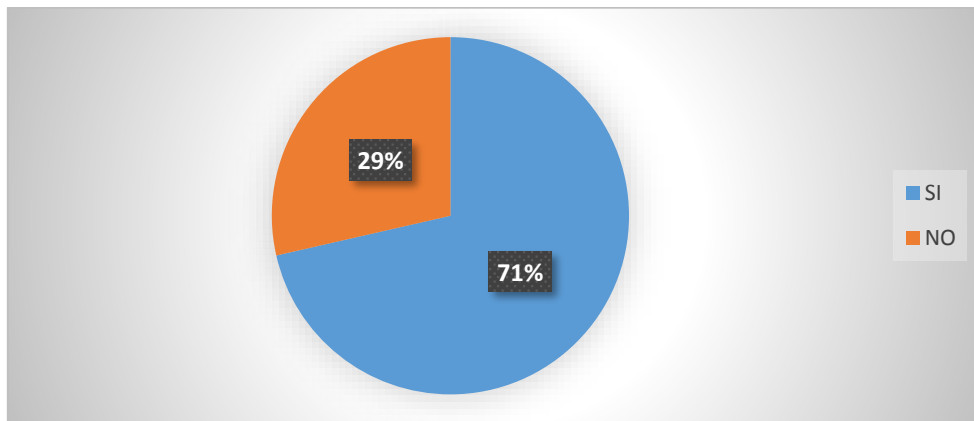
Tabla N 6: Bajo rendimiento físico

| Alternativas | Frecuencias | Porcentaje |
|--------------|-------------|------------|
| Si | 200 | 71% |
| No | 80 | 29% |
| TOTAL | 280 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a futbolistas

Elaborado por: Ricardo López

Figura N 8: Bajo rendimiento físico



Análisis: De la investigación realizada podemos observar que del 100% de los encuestados, el 71% asevera que el estrés es la causa de un bajo rendimiento físico y el 29% restante considera el estrés no es la causa de un bajo rendimiento físico, como se aprecia en la tabla y gráfico.

Interpretación: De acuerdo a los resultados, sin duda alguna el estrés es el principal causante del bajo rendimiento físico, esto conlleva a un rendimiento incorrecto, alteración física y mental que imposibilita al futbolista desempeñarse eficientemente, así como trabajar en equipo para alcanzar buenos resultados.

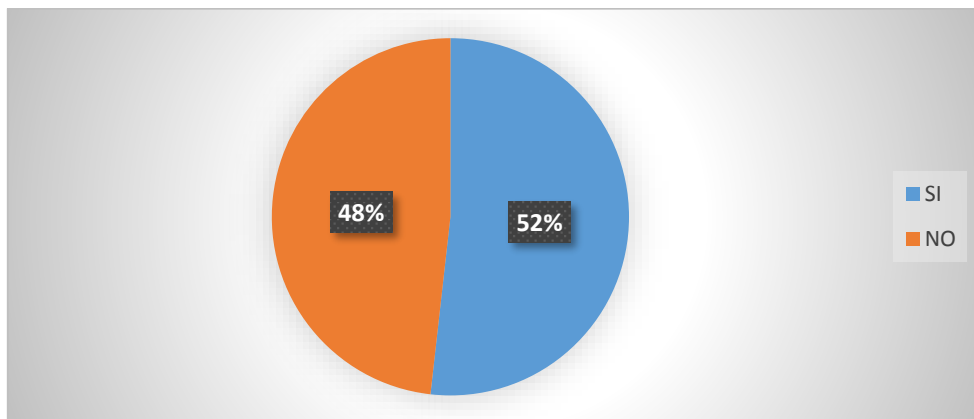
3.- ¿Considera usted que los deportistas se estresan por la carga horaria en el trabajo?

Tabla N 7: Carga Horaria

| Alternativas | Frecuencias | Porcentaje |
|--------------|-------------|------------|
| Si | 145 | 52% |
| No | 135 | 48% |
| TOTAL | 280 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a futbolistas
Elaborado por: Ricardo López

Figura N 9: Carga Horaria



Análisis: De la investigación realizada podemos observar que del 100% de los encuestados, el 52% asevera que la carga horaria de trabajo que tienen es estresante y el 48% restante considera que la carga horaria no es un factor estresante, como se aprecia en la tabla y gráfico.

Interpretación: De acuerdo a los resultados, sin duda alguna la carga horaria del trabajo diario que posee cada futbolista amateur es el principio del estrés, esto conlleva a un rendimiento incorrecto, alteración física y mental que imposibilita al futbolista desempeñarse eficientemente, así como trabajar en equipo para alcanzar buenos resultados.

4.- ¿Cree usted que existe motivación y confianza por parte de sus compañeros deportistas?

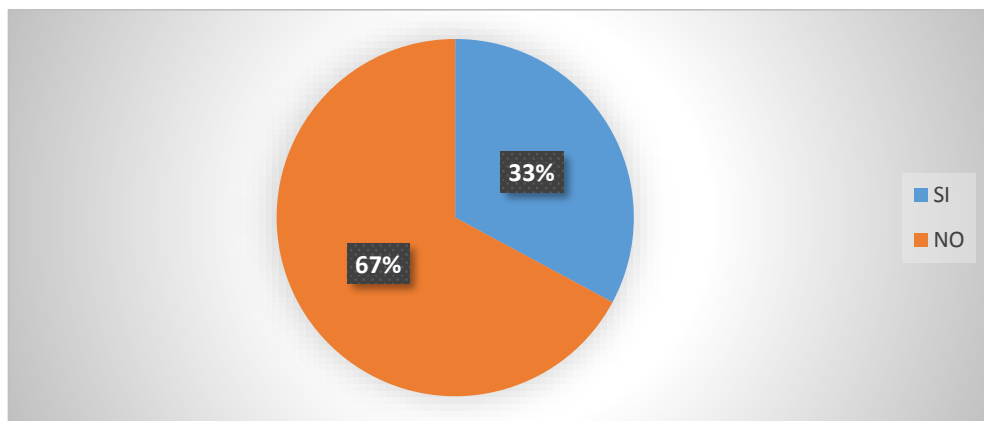
Tabla N 8: Motivación y Confianza

| Alternativas | Frecuencias | Porcentaje |
|--------------|-------------|------------|
| Si | 92 | 33% |
| No | 188 | 67% |
| TOTAL | 280 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a futbolistas

Elaborado por: Ricardo López

Figura N 10: Motivación y Confianza



Análisis: De la investigación realizada podemos observar que del 100% de los encuestados, el 33% asevera que sus compañeros deportistas están motivados y confiados para el deporte y el 67% restante considera no hay motivación ni confianza en sus compañeros deportistas, como se aprecia en la tabla y gráfico.

Interpretación: Conforme a los resultados, sin duda alguna existe desmotivación y mucha desconfianza para el deporte practicado como es el futbol, esto conlleva a un rendimiento incorrecto, alteración física y mental que imposibilita al futbolista desempeñarse eficientemente, así como trabajar en equipo para alcanzar buenos resultados.

5.- ¿Qué consecuencias considera usted que provoque el estrés en los deportistas?

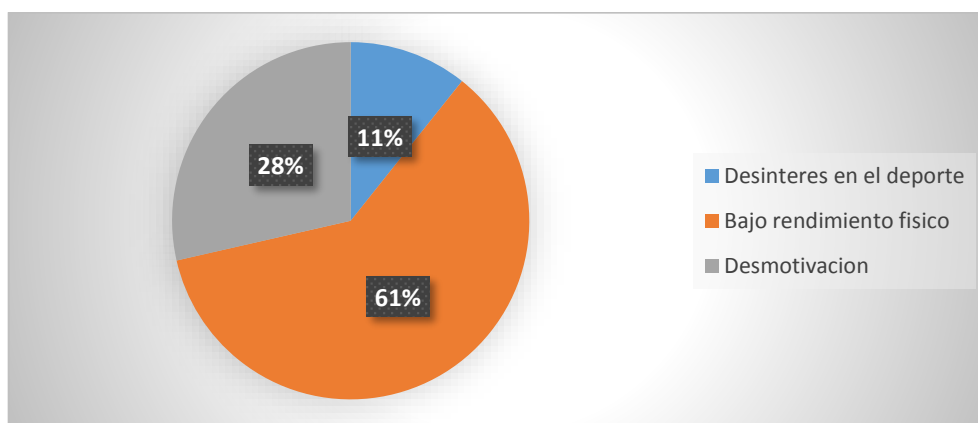
Tabla N 9: Consecuencias del Estrés

| Alternativas | Frecuencias | Porcentaje |
|---------------------------|--------------------|-------------------|
| Desinterés por el deporte | 30 | 11% |
| Bajo rendimiento físico | 170 | 61% |
| Desmotivación | 80 | 28% |
| TOTAL | 280 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a futbolistas

Elaborado por: Ricardo López

Figura N 11: Consecuencias del Estrés



Análisis: De la investigación realizada podemos observar que del 100% de los encuestados, el 11% considera que el estrés trae como consecuencia un desinterés por el deporte, el 61% menciona que el estrés trae como consecuencia un bajo rendimiento físico en el deportista y mientras que el 28% restante señala que el estrés trae como consecuencia un desinterés por el deporte, como se aprecia en la tabla y gráfico.

Interpretación: Indiscutiblemente los resultados obtenidos reflejan que la mayor parte de los futbolistas amateur, consideran que el estrés trae como consecuencia un bajo rendimiento físico, lo cual dificulta obtener los resultados deportivos tan anhelados.

6.- ¿Conoce usted que es el rendimiento físico en el fútbol?

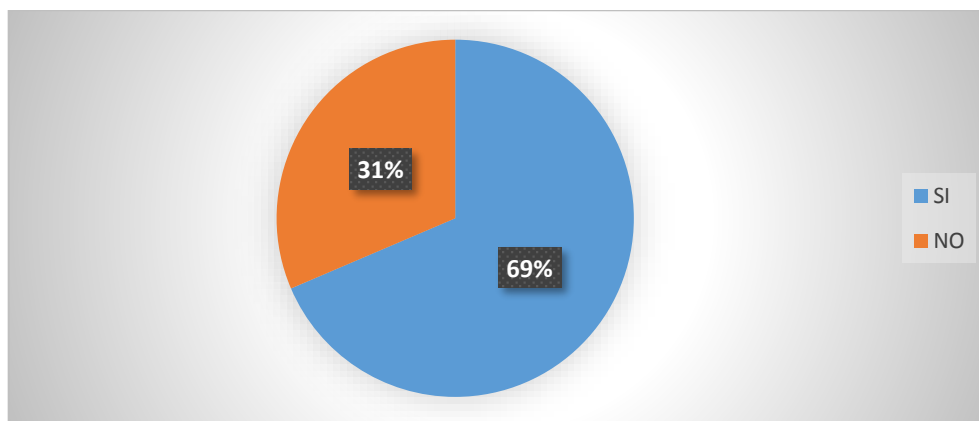
Tabla N 10: Rendimiento Físico

| Alternativas | Frecuencias | Porcentaje |
|--------------|-------------|------------|
| Si | 192 | 69% |
| No | 88 | 31% |
| TOTAL | 280 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a futbolistas

Elaborado por: Ricardo López

Figura N 12: Rendimiento Físico



Análisis: De la investigación realizada podemos observar que del 100% de los encuestados, el 69% considera que si posee conocimientos básicos del rendimiento físico de los deportistas y mientras que el 31% restante asevera que no tiene conocimiento sobre el rendimiento físico, como se aprecia en la tabla y gráfico.

Interpretación: Indudablemente estos resultados reflejan que la mayoría de los futbolistas que participan en el campeonato interno organizado por Liga Cantonal de Pelileo, tienen un conocimiento acerca del rendimiento físico, por lo cual tratan de estar preparados de manera oportuna, ya que esto permitirá no sufrir algún tipo de lesión y tomar decisiones acertadas dentro del encuentro deportivo.

7.- ¿En un partido de futbol cuál es su rendimiento físico?

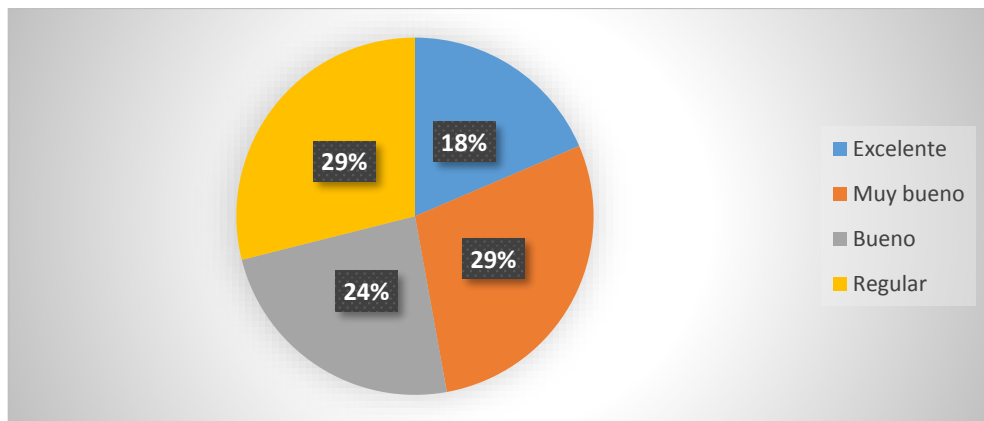
Tabla N 11: Partido de Fútbol

| Alternativas | Frecuencias | Porcentaje |
|--------------|-------------|-------------|
| Excelente | 52 | 18% |
| Muy Bueno | 80 | 29% |
| Bueno | 67 | 24% |
| Regular | 81 | 29% |
| TOTAL | 280 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a futbolistas

Elaborado por: Ricardo López

Figura N 13: Partido de Futbol



Análisis: De la investigación realizada podemos observar que del 100% de los encuestados, el 18% considera que tienen un excelente rendimiento físico dentro del encuentro deportivo, el 29% menciona que posee un rendimiento físico muy bueno en el campo de juego, el 24% considera que su rendimiento físico es bueno en el terreno de juego y mientras que el 29% restante señala que su rendimiento físico dentro de un partido de futbol es regular, como se aprecia en la tabla y gráfico.

Interpretación: Los resultados obtenidos reflejan que la mayor parte de los futbolistas amateur, poseen un rendimiento físico regular dentro de un partido de futbol, lo cual permite tener una desventaja sobre el rival; es decir, menor fuerza y destreza durante un extendido tiempo.

8.- ¿Considera Usted. Que el poseer un buen rendimiento físico le ayudara a ganar encuentros deportivos de Futbol?

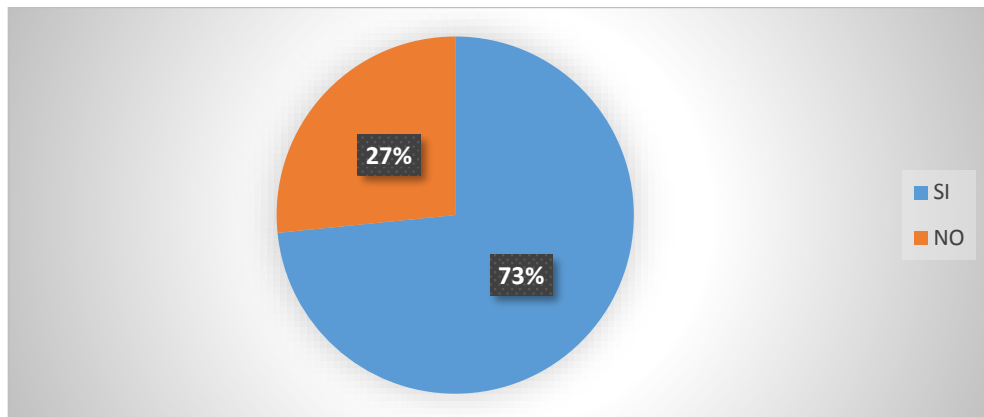
Tabla N 12: Encuentro Deportivo

| Alternativas | Frecuencias | Porcentaje |
|--------------|-------------|------------|
| Si | 243 | 73% |
| No | 37 | 27% |
| TOTAL | 280 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a futbolistas

Elaborado por: Ricardo López

Figura N 14: Encuentro Deportivo



Análisis: De la investigación realizada podemos observar que del 100% de los encuestados, el 73% manifiesta que el poseer un buen rendimiento físico si contribuye a ganar encuentros deportivos y mientras que el 27% restante señala que el rendimiento físico no contribuye a ganar encuentros deportivos, como se aprecia en la tabla y gráfico.

Interpretación: Sin duda alguna y en base a los resultados obtenidos el rendimiento físico que posee un jugador influye de manera directa dentro del resultado de un partido de futbol, por lo que a mayor destreza, fuerza y condición que demuestre durante un mayor tiempo permitirá obtener un mejor resultado.

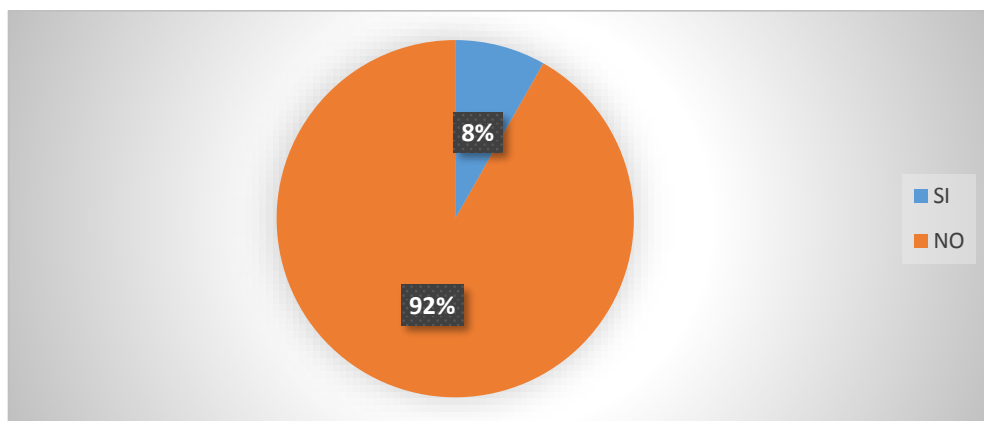
9.- ¿Alguna vez realizado ejercicios de relajación antes de un encuentro deportivo?

Tabla N 13: Encuentro Deportivo

| Alternativas | Frecuencias | Porcentaje |
|--------------|-------------|------------|
| Si | 23 | 8% |
| No | 257 | 92% |
| TOTAL | 280 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a futbolistas
Elaborado por: Ricardo López

Figura N 15: Encuentro Deportivo



Análisis: De la investigación realizada podemos observar que del 100% de los encuestados, el 8% señala que si ha realizado ejercicios de relajación antes de un encuentro deportivo y el 92% restante indica que no ha hecho ejercicios de relajación antes del partido de fútbol, como se aprecia en la tabla y gráfico.

Interpretación: La mayoría de los futbolistas no ejecutan ningún tipo de ejercicio de relajación para concentrarse en el encuentro deportivo, al contrario ingresan al terreno de juego sin ninguna motivación lo que genera un bajo rendimiento y productividad por parte del deportista.

10. ¿Considera Ud. que si realiza ejercicios de relajación antes de un partido de futbol su rendimiento físico se optimizará?

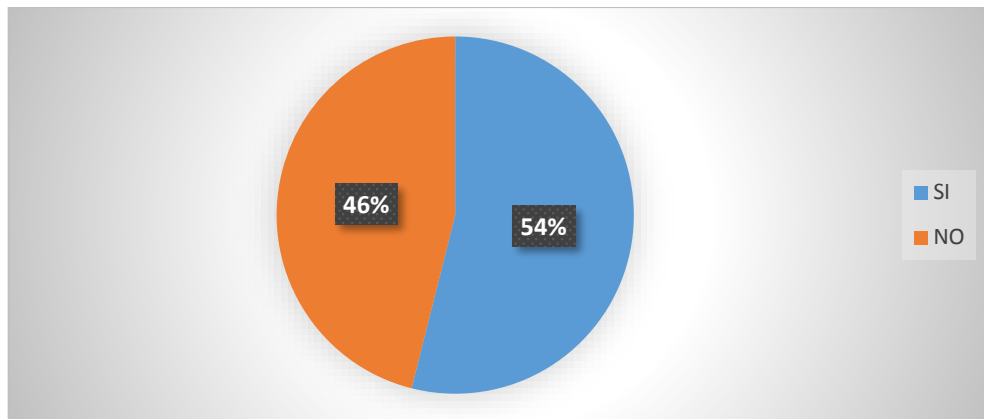
Tabla N 14: Ejercicios

| Alternativas | Frecuencias | Porcentaje |
|--------------|-------------|------------|
| Si | 151 | 54% |
| No | 129 | 46% |
| TOTAL | 280 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a futbolistas

Elaborado por: Ricardo López

Figura N 16: Ejercicios



Análisis: De la investigación realizada podemos observar que del 100% de los encuestados, el 54% piensa que si mejorará el rendimiento realizando ejercicios de relajación y el 46% restante indica que no optimizará su rendimiento así realice ejercicios de relajación, como se aprecia en la tabla y gráfico.

Interpretación: Estos resultados muestran que los futbolistas admiten que los ejercicios de relajación antes de un partido de futbol ayudarán a los deportistas a reducir el estrés, ira, alivio, la tensión y sobre todo motivados para alcanzar un desempeño eficiente y eficaz en el terreno de juego.

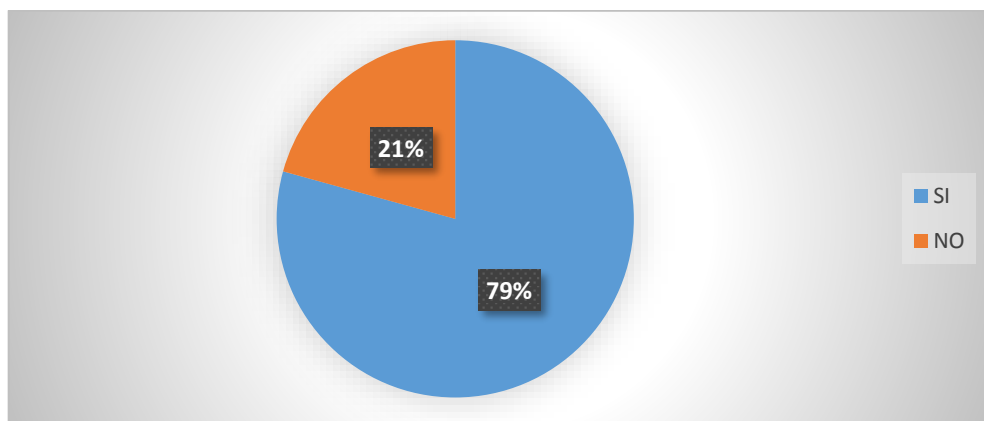
11. ¿Participaría usted en un Taller de ejercicios de relajación si se dicta para los jugadores de Fútbol de Primera Categoría A del Campeonato de Liga Deportiva Cantonal de Pelileo?

Tabla N 15: Taller

| DETALLE | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| SI | 222 | 79% |
| NO | 58 | 21% |
| Total | 280 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a futbolistas
Elaborado por: Ricardo López

Figura N 17: Taller



Análisis: De la investigación realizada podemos observar que del 100% de los encuestados, el 79% manifiestan que si participarían en un taller de relajación y el 21% restante señala que no participaría en ningún taller de relajación, como se aprecia en la tabla y gráfico.

Interpretación: Estos resultados reflejan que los futbolistas estarían dispuestos a asistir a un taller de ejercicios de relajación, el cual permitirá eliminar el estrés, reducir la tensión y mejorar la eficiencia y eficacia en el rendimiento físico dentro del campo de juego, así como alcanzar al máximo de sus posibilidades existentes para poder obtener un resultado satisfactorio.

4.2 Verificación de Hipótesis

Se recurrirá al estadígrafo chi cuadrado, para la verificar la hipótesis del problema estudiado; además, se seleccionan las siguientes que accederá a dicha comprobación: pregunta 3 **¿Considera usted que los deportistas se estresan por la carga horaria en el trabajo?** y pregunta 8 **¿Considera Usted. Que el poseer un buen rendimiento físico le ayudara a ganar encuentros deportivos de Futbol?**, de la encuesta utilizada a los futbolistas amateur.

Planteamiento de hipótesis

La hipótesis planteada para su comprobación es la siguiente:

H0: El estrés **No** incide en el rendimiento físico de los futbolistas de primera categoría a del campeonato de liga deportiva cantonal de Pelileo

H1: El estrés **Si** incide en el rendimiento físico de los futbolistas de primera categoría a del campeonato de liga deportiva cantonal de Pelileo

Nivel de significancia

En la indagación se ha seleccionado un nivel de significancia de 95% de confianza con un nivel de riesgo del 5%

Cabe indicar que la fórmula del Chi cuadrado es:

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Simbología

X²: Chi Cuadrado

∑: Sumatoria

O: Observados

E: Esperados

Frecuencia Observada

Tabla N 16: Frecuencia Observada

| Parámetro | Escala | | Total |
|---|------------|------------|------------|
| | Si | No | |
| 3. ¿Considera usted que los deportistas se estresan por la carga horaria en el trabajo? | 145 | 135 | 280 |
| 8. ¿Considera Usted. Que el poseer un buen rendimiento físico le ayudara a ganar encuentros deportivos de Futbol? | 243 | 37 | 280 |
| Total | 388 | 172 | 560 |

Fuente: La investigación
Elaborado por: López Ricardo

Frecuencia esperada

Para determinar la frecuencia esperada, se aplicó la siguiente formula:

$$fe = \frac{(Total\ marginal\ del\ renglon)(total\ marginal\ de\ la\ columna)}{N}$$

Frecuencia Esperada

Tabla N 17: Frecuencia Esperada

| Parámetro | Escala | | TOTAL |
|---|------------|------------|------------|
| | Si | No | |
| 3. ¿Considera usted que los deportistas se estresan por la carga horaria en el trabajo? | 194 | 86 | 280 |
| 8. ¿Considera Usted. Que el poseer un buen rendimiento físico le ayudara a ganar encuentros deportivos de Futbol? | 194 | 86 | 280 |
| TOTAL | 388 | 172 | 560 |

Fuente: La investigación
Elaborado por: López Ricardo

Cálculo Matemático

Una vez determinado la frecuencia observada y esperada, empleamos la fórmula del chi cuadrado la misma que admitirá verificar la hipótesis planteada.

Tabla N 18: Chi Cuadrado

| O | E | O-E | (O-E) ² | (O-E) ² / E |
|-----|-----|-----|--------------------|------------------------|
| 145 | 194 | -49 | 2401 | 12,38 |
| 135 | 86 | 49 | 2401 | 27,92 |
| 243 | 194 | 49 | 2401 | 12,38 |
| 37 | 86 | -49 | 2401 | 27,92 |
| | | | | 80,59 |

Fuente: La investigación
Elaborado por: López Ricardo

Se determina que el valor del X^2c calculado es de 80,59

Grados de libertad

El grado de libertad es igual a la multiplicación del número de las filas menos 1 por el número de las columnas menos 1 como se aprecia en la siguiente formula:

$$gl = (f - 1)(c - 1)$$

$$gl = (2-1) (2-1)$$

$$gl = (1) (1)$$

$$gl = 1$$

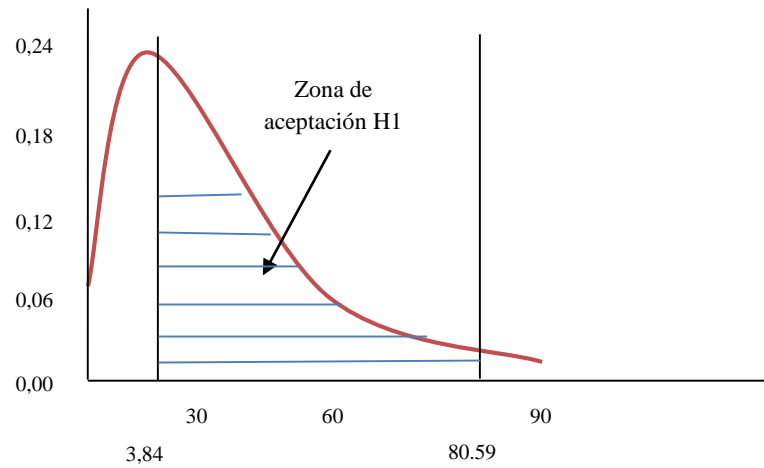
Los grados de libertad es igual a 3,84

| v/p | 0,001 | 0,0025 | 0,005 | 0,01 | 0,025 | 0,05 | 0,1 | 0,15 | 0,2 | 0,25 | 0,3 | 0,35 | 0,4 | 0,45 | 0,5 |
|-----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 | 10,8274 | 9,1404 | 7,8794 | 6,6349 | 5,0239 | 3,8415 | 2,7055 | 2,0722 | 1,6424 | 1,3233 | 1,0742 | 0,8735 | 0,7083 | 0,5707 | 0,4549 |
| 2 | 13,8150 | 11,9827 | 10,5965 | 9,2104 | 7,3778 | 5,9915 | 4,6052 | 3,7942 | 3,2189 | 2,7726 | 2,4079 | 2,0996 | 1,8326 | 1,5970 | 1,3863 |
| 3 | 16,2660 | 14,3202 | 12,8381 | 11,3449 | 9,3484 | 7,8147 | 6,2514 | 5,3170 | 4,6416 | 4,1083 | 3,6649 | 3,2831 | 2,9462 | 2,6430 | 2,3660 |
| 4 | 18,4662 | 16,4238 | 14,8602 | 13,2767 | 11,1433 | 9,4877 | 7,7794 | 6,7449 | 5,9886 | 5,3853 | 4,8784 | 4,4377 | 4,0446 | 3,6871 | 3,3567 |
| 5 | 20,5147 | 18,3854 | 16,7496 | 15,0863 | 12,8325 | 11,0705 | 9,2363 | 8,1152 | 7,2893 | 6,6257 | 6,0644 | 5,5731 | 5,1319 | 4,7278 | 4,3515 |

Decisión Final

Se determinó que el $X^2_t = 3,84 < X^2 = 80,59$ de acuerdo a lo estipulado en el criterio de decisión, se niega la hipótesis nula y se admite la hipótesis alternativa, por lo tanto, se verifica que la Hipótesis El estrés **Si** incide en el rendimiento físico de los futbolistas de primera categoría a del campeonato de liga deportiva cantonal de Pelileo. **Representación Gráfica del Chi Cuadrado**

Figura N 18: Representación Gráfica del Chi Cuadrado



Fuente: La investigación
Elaborado por: Ricardo López

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES:

En relación a los objetivos propuestos de las variables de estudio en el tema de **“EL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS DEPORTISTAS DE FUTBOL AMATEUR DE PRIMERA CATEGORIA “A” DEL CAMPEONATO DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO”**.

Se puede manifestar:

Se concluye que los deportistas y dirigentes del campeonato de futbol amateur de primera categoría “A” de liga deportiva cantonal de Pelileo desconocen acerca del estrés y las consecuencias que puede ocasionar en el ámbito deportivo, además consideran que la excesiva carga horaria de trabajo provoca estrés en el deportista provocando en ellos desmotivación y desconfianza.

Se determinó que la principal causa que afectan al rendimiento físico de los deportistas del campeonato de futbol de la primera categoría “A” de liga deportiva cantonal de Pelileo es el estrés, por el hecho de tener una presión por ganar un partido de futbol, los problemas de trabajo y familiares influyen negativamente en el rendimiento del deportista.

Se puede concluir que los deportistas no han practicado técnicas de relajación y consideran que si lo practica su rendimiento físico mejorara por lo tanto estarían dispuestos a asistir a un taller de técnicas de relajación, el cual permitirá eliminar el estrés, reducir la tensión y mejorar la eficiencia y eficacia en el rendimiento físico dentro del campo de juego, así como alcanzar al máximo de sus posibilidades existentes para poder obtener un resultado satisfactorio.

5.2 RECOMENDACIONES:

Se recomienda a los deportistas que es importante que tengan un compromiso de cambio al conocer acerca del estrés y las dificultades que puede ocasionar en el ámbito deportivo ya que el practicar el futbol es bastante productivo para la salud y el aspecto psicológico de un deportista, con el objetivo de desarrollar la concentración y relajación en un partido de futbol que permitan el desarrollo individual y colectivo en los deportistas, para que de esta manera rindan al máximo dentro del campo de juego.

Recomendamos que se debe motivar a los deportistas con charlas habituales que contenga este tema tan importante como es el rendimiento físico; y de qué actividades podrían realizarse para que los deportistas puedan mejorar e incrementar su rendimiento, conservando el dialogo entre deportistas y las autoridades de los clubs deportivos.

Se recomienda que se realice un taller donde se dicten ejercicios individuales y grupales de técnicas de relajación que contribuya a mejorar el rendimiento y práctica deportiva, también el estilo de vida de los deportistas , reducir los niveles de estrés y aumentar su rendimiento obteniendo excelentes efectos o resultados .

Finalmente que no solo los deportistas deben estar inmersos en este proyecto, sino también los Dirigentes de Liga Deportiva Cantonal de Pelileo y toda la comunidad deportiva, el cual es el pilar fundamental en el presente tema.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos informativos.

Título: “TALLER SOBRE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS FUTBOLISTAS Y AUMENTAR EL RENDIMIENTO FISICO”

Institución: Liga deportiva cantonal de Pelileo (Campeonato amateur de futbol de primera categoría A)

País: Ecuador

Ciudad: Pelileo

Provincia: Tungurahua

Ubicación: Av. 22 de Julio

Sector: Barrio Oriente

Autoría del Proyecto: Lcdo. Ricardo Absalón López Salan

Tutor del Proyecto: Lcda. Silvia Beatriz Acosta Bones Mg.

Población de Estudio:

Futbolistas y Dirigentes de Liga Cantonal de Pelileo.

Tiempo estimado de la propuesta:

La presente propuesta se ejecutó desde Junio-Julio del 2016 realizada por el autor de la misma con el apoyo de las autoridades y dirigentes de Liga Deportiva cantonal de Pelileo

6.2. Antecedentes de la Propuesta.

En la investigación realizada a los futbolistas de Primera categoría A del campeonato amateur de futbol de liga deportiva cantonal de Pelileo se verifico que este problema denominado estrés es muy perjudicial para los deportistas en este caso los futbolistas porque desconocen las consecuencias que puede ocasionar este problema y no conocen ni han practicado alguna solución para este problema de tal manera no pueden contrarrestar ni controlar y mucho menos reducir el estrés ocasionando así varias enfermedades a los futbolistas como la desmotivación, baja autoestima cambios de actitud y principalmente un bajo rendimiento deportivo en todo aspecto.

Los deportistas y dirigentes del campeonato de futbol amateur de primera categoría “A” de liga deportiva cantonal de Pelileo desconocen acerca del estrés y las consecuencias que puede ocasionar en el ámbito deportivo, además consideran que la excesiva carga horaria de trabajo provoca estrés en el deportista provocando en ellos desmotivación y desconfianza.

La principal causa que afectan al rendimiento físico de los deportistas del campeonato de futbol de la primera categoría “A” de liga deportiva cantonal de Pelileo es el estrés, por el hecho de tener una presión por ganar un partido de futbol, los problemas de trabajo y familiares influyen negativamente en el rendimiento del deportista.

Los deportistas no han practicado técnicas de relajación y consideran que si lo practica su rendimiento físico mejorara por lo tanto estarían dispuestos a asistir a un taller de técnicas de relajación, el cual permitirá eliminar el estrés, reducir la tensión y mejorar la eficiencia y eficacia en el rendimiento físico dentro del campo de juego, así como alcanzar al máximo de sus posibilidades existentes para poder obtener un resultado satisfactorio.

6.3. Justificación.

El estrés puede traernos grandes problemas tanto sociales como familiares. Una persona que se deje llevar por el estrés puede reaccionar de muchas maneras y decir o hacer cosas que no son propias de sí misma, además produce mucho cansancio y agotamiento tanto mental como físico. De ahí la importancia de implementar un taller de técnicas de relajación, esto permitirá ayudar en el aspecto motivacional o psicológico y también en la parte física del futbolista, impidiendo graves problemas en la salud que pueden acarrear los deportistas e incrementar considerablemente su rendimiento dentro de un partido de fútbol.

Sabemos que el fútbol es el rey de los deportes que se practica a nivel mundial y no es la excepción en el Ecuador mucho más aun en los cantones este deporte ha ido evolucionando y desarrollándose notoriamente por eso es importante examinarle desde la perspectiva psicológica y darle mucha mayor importancia a aspectos que puedan aumentar y desarrollar mental y físicamente a los futbolistas y puedan hacer las cosas bien en un partido de fútbol con un excelente rendimiento.

El objetivo de un deportista y de un club de fútbol es ganar campeonatos y estar siempre entre las finales es por eso que se da prioridad al entrenamiento en el aspecto táctico en el aspecto técnico dejando un lado el aspecto psicológico o los problemas que puede causar el estrés y elementos que estresen al futbolista ocasionando en ellos un bajo rendimiento en el campo de juego.

La solución que planteamos va dirigida a los futbolistas de primera categoría A del campeonato amateur de fútbol organizado por liga cantonal de Pelileo y si es posible pueden utilizar también las diferentes categorías así como directivos de cada club ya que es de gran beneficio para que el futbolista pueda adquirir variantes muy importantes dentro del entrenamiento; esta propuesta permite que el futbolista puede tomar medidas necesarias en el aspecto psicológico y pueda estar preparado mentalmente y relajado y pueda hacerle frente a la presión que ejerce este deporte evitando estar estresado antes de un encuentro deportivo o partido de fútbol. Por lo tanto la propuesta que planteamos será de gran beneficio para la comunidad deportiva de liga deportiva cantonal logrando un gran impacto en la misma, ya que

al futbolista le permitirá estar más concentrado, relajado tomando buenas decisiones en el campo de juego mejorando su rendimiento y logrando los objetivos deseados por la comunidad deportiva evitando que salga perjudicado la salud del futbolista.

Justificamos la elaboración de esta propuesta de trabajo porque permitirá reducir el estrés no solamente en los futbolistas sino también puede ser aplicada a toda la comunidad deportiva porque ellos serán los más beneficiados ya que hoy en día este deporte ha ido evolucionando y se necesita un mejor nivel deportivo logrando que el deportista este bien preparado y en este caso más relajado al jugar futbol.

6.4. Objetivos.

6.4.1. Objetivo General.

Diseñar un Taller sobre técnicas de relajación para reducir el estrés en los futbolistas y aumentar el rendimiento físico.

6.4.2. Objetivos Específicos.

- Socializar el Taller sobre técnicas de relajación para reducir el estrés en los futbolistas y aumentar el rendimiento físico a los jugadores del campeonato de futbol de primera categoría A organizado por liga deportiva cantonal de Pelileo
- Ejecutar el Taller sobre técnicas de relajación para reducir el estrés en los futbolistas y aumentar su rendimiento físico a los jugadores del campeonato de futbol de primera categoría A organizado por liga deportiva cantonal de Pelileo
- Evaluar el Taller sobre técnicas de relajación para reducir el estrés en los futbolistas y aumentar su rendimiento físico a los jugadores del campeonato de futbol de primera categoría A organizado por liga deportiva cantonal de Pelileo.

6.5. Análisis de Factibilidad.

El Futbolista es lo más importante de un club de futbol porque el es la pieza esencial para este deporte ya que contribuye con sus habilidades, destrezas su capacidad física, psicológica en la cancha, pero en gran porcentaje no han tenido éxito al triunfar o ser campeones cual es el máximo objetivo de este deporte lograr triunfos debido a que han padecido de este mal deportivo como es el estrés pero sabemos que esta propuesta es factible por que contribuyera a que el deportista este bien preparado y relajado principalmente para lograr el éxito deportivo que todos anhelan.

El “Taller sobre técnicas de relajación para reducir el estrés en los futbolistas y aumentar el rendimiento físico”, como propuesta es 100 % factible para aplicarla ya que existe el apoyo de la comisión de Futbol de liga Deportiva cantonal de Pelileo además la colaboración de los futbolistas y directivos de cada equipo.

Factibilidad Legal

La investigación se fundamenta legalmente en la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación:

Título V

LEY DEL DEPORTE

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Constitución de la República

CULTURA FÍSICA Y TIEMPO LIBRE

Art. 381 “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas;

impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales.

Factibilidad Socio-Cultural

En liga deportiva cantonal de Pelileo siempre está trabajando por fortalecer el vínculo familiar y social de quienes integran esta comunidad y de preocuparse por la salud de sus deportistas por consiguiente dentro de la filosofía institucional está el servicio social y comunitario, por consiguiente los dirigentes han creído favorable establecer este programa para fortalecer el buen vivir de nuestros futbolistas mediante el cuidado de su propia salud.

Factibilidad Tecnológica

Los recursos tecnológicos de esta época permiten un elemento muy importante y necesario para brindar una solución al inconveniente presentado en los deportistas por que permiten llevar un registro detallado de cada deportista par analizarlo y estudiarlo posteriormente. Es por eso que Liga deportiva cantonal de Pelileo posee el recurso indispensable para verificar la ejecucion de esta propuesta porque es de gran beneficio para la comunidad deportiva

Uno de los problemas que están enfrentando los futbolistas son los adelantos científicos y la tecnología que está acaparando la vida de las personas, motivo por lo cual se están perdiendo la necesidad de practicar deporte y por ende cada vez el estrés está siendo motivo de mucha preocupación para la salud., el poder direccionar a los futbolistas del catón Pelileo a practicar más deporte y buscar la participación activa en la comunidad, lo cual hace en pocas palabras mente sana cuerpo sano logrando asi que la comunidad deportiva esté libre de estrés que no solo será de gran beneficio para la vida deportiva sino también para todas las actividades del diario vivir.

Factibilidad Económica

En lo que se refiere al dinero o el valor económico es factible porque el que realiza la investigación costera todo el programa para que pueda realizarse logrando así que se efectúe sin contratiempo la propuesta planteada como es del Taller sobre técnicas de relajación reduciendo el estrés en los futbolistas aumentando el rendimiento físico a los jugadores del campeonato de fútbol de primera categoría A organizado por liga deportiva cantonal de Pelileo.

6.6. Fundamentación.

En la actualidad la vida va avanzando muy deprisa y esto ha permitido que el ser humano tenga muchos factores para estresarse provocando una serie de mal estar es en el cuerpo de las personas estos problemas pueden afectar gravemente a la salud de los atletas, en el aspecto deportivo reduce el nivel de rendimiento y le dificulta seriamente poder tomar excelentes decisiones.

Al aplicar técnicas de relajación en un deportista o atleta en este caso futbolista se puede obtener un buen rendimiento y el cuerpo del deportista puede funcionar de una excelente manera.

Una vez que se realicen ejercicios de relajación se ira notando poco a poco su efecto pero este es necesario que se lo practique constantemente evidenciando el resultado alcanzado, al principio será un poco difícil hasta que el cuerpo del deportista baya adaptándose una vez adaptado debe realizarlos muy bien obteniendo así un cuerpo totalmente relajado y sus músculos libres de tensión para poder rendir al máximo.

Entonces si aplicamos técnicas de relajación para contrarrestar todos estos inconvenientes podremos reducir en gran porcentaje la tensión que ejerce en los músculos y la desconcentración del futbolista provocado por el estrés.

“TALLER SOBRE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA
REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS FUTBOLISTAS Y
AUMENTAR EL RENDIMIENTO FISICO”



TECNICAS DE
RELAJACION
PARA
FUTBOLISTAS



AUTOR: Ricardo Absalón López Salan

INTRODUCCION

El rey de los deportes se aprecia en todo nuestro país y se practica desde toda edad en instituciones educativas, ligas barriales, cantonales y como recreación es por eso que un gran problema de actualidad que puede causar problemas a la salud es el estrés que influye muy negativamente en el rendimiento de este deporte provocando desinterés para practicar el fútbol porque se tiene un bajo rendimiento al jugar al fútbol este grave problema actual afecta rotundamente al físico de un deportista en el aspecto del funcionamiento de los músculos ya que estos se tensan producido por el estrés afectando a los movimientos que el deportista ejecuta en el campo de juego.

Es por eso que desarrollamos una serie de técnicas de relajación para que contribuya con el desarrollo armónico del futbolista del campeonato amateur de fútbol de liga deportiva cantonal de Pelileo ya que este deportista debe tener las mejores condiciones para poder practicar este deporte y rendir al máximo cumpliendo los objetivos propuestos al inicio de la temporada ya que un deportista relajado se concentra muy bien en el campo de juego tomando las mejores decisiones y demostrando sus habilidades siendo capaz de demostrar su rendimiento físico al máximo ya que esto permitirá aportar al quipo de una manera productiva de dentro del campo de juego.

Por lo tanto presentamos en el siguiente trabajo las técnicas más importantes de relajación detalladas como realizarlas cada una y lo presentamos en un taller que va dirigida a la comunidad deportiva de liga deportiva cantonal de Pelileo que será de gran beneficio para los dirigentes y deportistas

Las técnicas de relajación detalladas a continuación en seis sesiones contribuirán a que los deportistas tengan conocimiento teórico y práctico de cómo mantener su cuerpo relajado y concentrado al momento de afrontar un partido de fútbol evitando y controlando el estrés, la ansiedad que es el grave problema de la actualidad.

2. ANTECEDENTES.

Al Inicio del año 2016 en sesión Ordinaria de la liga cantonal de Pelileo para organizar e iniciar el campeonato de Futbol de Primera Categoría A en presencia de la directiva de Liga Cantonal de Pelileo y los dirigentes de los distintos Clubs de Futbol el Lcdo. Ricardo Absalón López Salan comunica que en el presente campeonato de futbol va a realizar una investigación en los futbolistas de Primera categoría A la cual contribuirá a evitar y contralar el estrés en los futbolistas permitiendo así un mejor desarrollo y desempeño en el campo de juego logrando así ser de gran beneficio para los futbolistas del cantón Pelileño y para todos los clubs de futbol.

Por ende los directivos de liga cantonal de Pelileo y Dirigentes están de acuerdo que se realice esa investigación que beneficiara en si a todos los clubs de Futbol del cantón Pelileño y aprueban la investigación además se sienten entusiasmados por tomarles en cuenta para esta investigación y felicitan a la Universidad Técnica de Ambato por realizar este tipo de Investigaciones.

3. ORGANIZACIÓN INSTITUCIONAL

Distribución del personal que colabora en el proyecto

Personal Administrativo

Sr. Rodrigo Carrasco Presidente de Liga Deportiva Cantonal de Pelileo

Comisión de futbol, Dirigentes y Futbolistas

4. PRESENTACIÓN DE LA ESTADÍSTICA DEL PROYECTO

Para la presentación de los resultados se han seleccionado algunas preguntas referentes a las variables de estudio, principalmente del aspecto relacionado con el estrés y el rendimiento físico en los futbolistas, para poder sostener la propuesta de solución frente al problema de estudio.

PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL TALLER



PLANIFICACION DE ACTIVIDADES

| TALLER Y ACTIVIDADES | FECHA | RESPONSABLE |
|---|-----------------------|--|
| SESION 1 ¿Cómo hago para relajarme? | 06 de Junio de 2016 | Investigador: Lcdo. Ricardo López Dirigentes de los clubs de futbol Futbolistas |
| SESION 2 Aprendiendo otra forma de relajación | 07 de Junio de 2016 | Investigador: Lcdo. Ricardo López Dirigentes de los clubs de futbol Futbolistas |
| SESION 3 Ejercicios de relajación con respiración | 08 de Junio de 2016 | Investigador: Lcdo. Ricardo López Dirigentes de los clubs de futbol Futbolistas |
| SESION 4 Ejercicios de yoga “La Salutación del Sol” | 09 de Junio de 2016 | Investigador: Lcdo. Ricardo López Dirigentes de los clubs de futbol Futbolistas |
| SESION 5 El masaje | 9-10 de Junio de 2016 | Investigador: Lcdo. Ricardo López Dirigentes de los clubs de futbol Futbolistas |
| SESION 6 Consejos básicos para estar más relajado y sin tensión | 11 de Junio de 2016 | Investigador: Lcdo. Ricardo López Dirigentes de los clubs de futbol Futbolistas |

Elaborado por: Ricardo López

**SEGUNDA ETAPA DEL
TALLER SOBRE LAS
TECNICAS DE
RELAJACION**

Dentro de esta actividad se abordan los diferentes Sesiones a tratarse en el Taller sobre técnicas de relajación, cada sesión constituye una herramienta para motivar a los deportistas a desestresarse y a mejorar rendimiento deportivo en el campo de juego; cada día se llevó a cabo la socialización de una o dos sesiones en el cual se presentaron diferentes motivaciones, videos y reflexiones.

ANTECEDENTES DE LA RELAJACIÓN

Antiguamente la relajación estuvo estrechamente ligada a la filosofía oriental y la meditación, control de la respiración y postura corporal.

En la Edad Media los monjes realizaban ejercicios diarios de relajación para favorecer la armonía de su cuerpo, su energía positiva y el autoconocimiento personal.

En el siglo XIX con la evolución de las ciencias se descubrió la importancia de la relajación, la disminución de la tensión física y mental para mejorar la salud y calidad de vida. Se comprobó que bajo estados de tensión las personas tenían dificultades para realizar eficazmente su trabajo y en numerosas ocasiones dolores musculares, dolor de cabeza, baja autoestima, lo cual produce una reacción de defensa contra la tensión.

Actualmente se han extendido sus líneas de aplicación. En numerosos ámbitos profesionales (empresas, sanidad, deportistas) se hace cada vez más hincapié en los métodos de relajación como medida preventiva ante el estrés. En un futuro será necesario para todos-as, y debe enseñarse a todos los deportistas que sepan cómo reaccionar ante situaciones estresantes para ellos.

BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN

En la actividad física:

- Mejora la conciencia del esquema corporal.
- Ahorra energía en la actividad física utilizando los músculos con el tono muscular adecuado (mejora el control sobre el tono muscular).
- Facilita la coordinación de los movimientos.

- Mejora la aceleración de recuperación física y psíquica tras el esfuerzo.
- Mejora la concentración que se necesita en la actividad.

En la actividad diaria:

- Elimina tensión física y mental con lo que aumenta la capacidad de concentración, atención, memoria...
- Previene trastornos de tipo psicossomático como dolores de cabeza, musculares, malestar general...
- Mejora el conocimiento de sí mismo. Aumenta la autoestima y confianza en sí mismo.
- Mejora el equilibrio psico-físico.
- Reduce la fatiga.
- Aumenta nuestros niveles de energía.
- Disminuye la frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Aumenta la dilatación de arterias y venas mejorando la irrigación y oxigenación de tejidos.
- Alivia, e incluso llega a eliminar, la tensión muscular, y esto a su vez hace que los dolores desaparezcan.
- Disminuye los niveles de ansiedad y estrés, aumentando la seguridad en sí mismo y los pensamientos positivos.
- Mayor control de la respiración, que hace que nuestra sangre esté mejor oxigenada.
- Mejora la calidad del sueño, conseguirás un descanso más profundo y duradero
- Mejora la concentración.
- Mayor resistencia frente a posibles enfermedades.

CONTENIDO: SESION 1

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ¿Cómo hago para relajarme?

Técnica de relajación.- Tensar y relajar los Músculos

Definición: Técnica de relajación que permite tensar los músculos de todo el cuerpo y relajarlos a través de un proceso sistemático.

Propósito.

El Objetivo de esta sesión es que el Futbolista aprenda la técnica de relajación: tensión – relajación (tensar cierta parte del cuerpo y relajarse lentamente)

Beneficio.

- ✓ Ayuda a la expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices
- ✓ Concentración y relajación en diferentes partes del cuerpo como antecedente para el uso de técnicas de relajación aplicables en la vida cotidiana.
- ✓ Importancia del descanso para recuperar energía
- ✓ Exteriorización de percepciones, emociones y sentimientos, que se traducen en expresiones gestuales.

Duración: 25 minutos

Procedimiento de la Técnica tensión – relajación.

Se Guiara la sesión iniciando con las siguientes preguntas:

¿En esta actividad aprenderás como relajar tu cuerpo?

¿Has escuchado la palabra relajarse?

¿Sabes qué significa?

¿Cómo sabes si estas relajado?

¿Qué se siente cuando estas relajado?

¿Qué es lo contrario cuando estas relajado?

Cuándo pasas mucho tiempo sentado, al levantarte ¿Cómo sientes los músculos de tus piernas? ¿Duros, tensos?

¿Qué haces cuando tus músculos están duros rígidos? ¿Te estiras? ¿Cómo sientes tu cuerpo después de que te estiras?, ¿descansando? ¡Muy bien esa! Esa es una manera de relajar tu cuerpo.

Explicamos que cuando estamos estresados ciertos músculos de nuestro cuerpo se ponen tensos o duros si podemos aprender a identificar estos músculos y ponerlos flojos; entonces cuando se pongan tensos especialmente cuando estemos estresados, podremos relajarnos y sentir una sensación muy agradable. Te sentirás tranquilo, ya que tus músculos estarán relajados. Esta relajación se podrá realizar si tensamos los músculos y después lo relajamos poco a poco.

Si estas estresado los músculos de tu cuerpo estarán tensos (duros). Si aprenden a relajarte de la manera que te mostrare y prácticas en casa o antes de un encuentro deportivo podrás relajarte en una situación de estrés. ¿Estás listo vamos a comenzar?

Siéntate en la silla, coloca tu espalda sobre el respaldo de la silla, no cruces tus piernas; coloca tus manos en los muslos, no tenses los muslos; simplemente intenta descansar. Esta es la posición para poner tu cuerpo tranquilo.

Tensar y relajar músculos.

Para aprender esta técnica de relajación tensar y relajar, comenzaras por tensar y posteriormente relajar cada musculo de tu cuerpo que te vaya indicando. Haremos y un ensayo con tus manos pon tus manos lo más duro que puedas, apriétalas, ¿Qué sientes?, ahora poco a poco relaja y tus manos ¿ que sientes cuando tus músculos se relajan.

Explicación del Ejercicio

El número 5, significa tensar los músculos hasta su grado máximo (el terapeuta modela tensando fuertemente sus manos)

El número 4, significa que los músculos siguen tensos (el terapeuta seguirá tensando pero con menor grado)

El número 3, significa disminuye la tensión

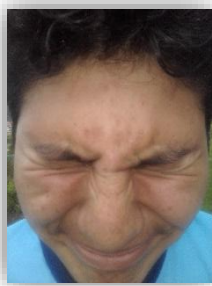
El número 2, significa que deberás relajar los músculos poco a poco (el terapeuta modela, relajando poco a poco las manos.

El número 1, significa que los músculos se encuentran completamente relajados y en el número cero, deberás disfrutar de la tranquilidad y relajación que experimenta tu cuerpo.

Cuando estés tensando y relajando una parte determinada de tu cuerpo el reto debe tenerlo relajado, al principio será difícil de conseguirlo pero con la práctica será mucho más fácil hacerlo. El Terapeuta realizara un ensayo tensando y relajando las manos siguiendo la estrategia antes descrita.

Puede hacerse uso de un espejo para desarrollar la técnica de tensar y relajar músculos la cual permitirá al futbolista observar como tensa y relaja su cuerpo el espejo puede funcionar como una estrategia de retroalimentación en caso de que al futbolista se le dificulte ponerse rígido y relajar su cuerpo.

Se explicara al futbolista como aplicar esta técnica en diferentes áreas del cuerpo se modelara la manera de hacerlo.

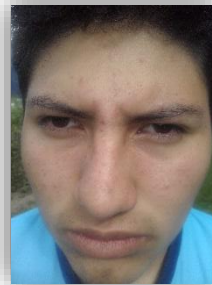
| RELAJACION DE LA CARA | |
|---|--|
| Efectuados los ejercicios previos al inicio dispongamos a realizar los ejercicios correspondientes a Cara | |
| CARA | <ul style="list-style-type: none">• Tensa toda la cara (frente, ojos, nariz, quijada, labios) incluso puedes sentir como arrugas en tu cara, esto ocurre debido a, la tensión en esta zona mantenla unos segundo y observa la sensación que tienes al tensarla este es el momento con el grado máximo de tensión 5.  <ul style="list-style-type: none">• Numero 4 sigue la tensión |



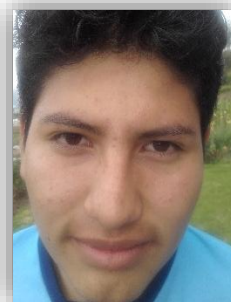
- Numero 3 siente en tu frente, ojos, nariz, quijada, labios como la tensión disminuye.



- Numero 2 ahora relaja lentamente la frente, afloja tu nariz relaja los músculos de la quijada y labios



- Pasamos al número 1 tu cara está completamente relajada: tu frente, tus cejas, tus ojos, tu nariz; abre lentamente tus ojos no hay tensión en tu cara, date cuenta que se siente al dejar todos esos músculos relajados; y hemos llegado al número cero disfruta la relajación de tu cara.



- ¿Qué sensación te gusta más la de relajación o tensión?
- Y motivamos elogiando al futbolista que esta ¡muy bien!

Elaborado por: Ricardo López

RELAJACION DEL CUELLO Y ESPALDA

Cuando la cara ya este relajado nos dispondremos a realizar los ejercicios correspondientes a Cuello y espalda.

- Siguiendo la misma técnica contando del cinco al cero se solicita a los futbolistas que tense su cuello y su espalda: Para tensar su cuello podrá colocarlo ligeramente hacia atrás
- Se evidenciara que tenga tenso el cuello y la espalda se puede tocar el cuello y espalda.



CUELLO Y ESPALDA

- Pedir al futbolista que sienta la tensión en su espalda y cuello (número cinco), manteniéndola así por unos segundos hasta llegar al número cero (se puede emplear frases como poco a poco vas ir poniendo relajado el cuello y la espalda, observa cómo puede ir cambiando el estado de tensión y relajación del cuello



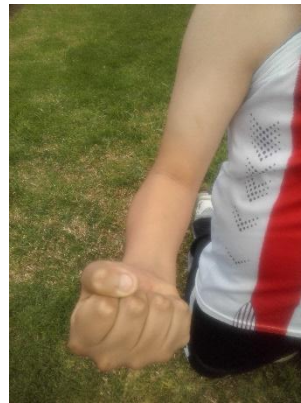
- ¿Cuál te gusta más? Te gusta sentir tu cuello y espalda relajada.

Elaborado por: Ricardo López

RELAJACION DE LOS BRAZOS, MANOS Y DEDOS DE LAS MANOS

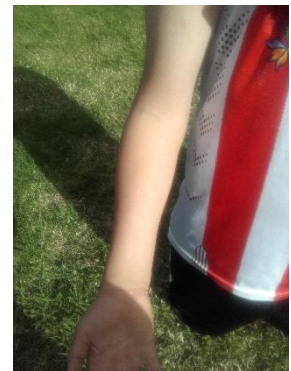
Una vez se ha procedido a la relajación de la espalda y cuello podemos seguir prestando atención a los músculos de los brazos, manos y dedos.

- Empleando la misma técnica: 5 la máxima tensión, al 0 relajación.
- Solicitados al futbolista que extienda los brazos tensionándolos y cerrando los puños, revisando que haya tensión desde los hombros hasta los dedos de la mano.



BRAZOS, MANOS Y DEDOS DE LAS MANOS

- Para pasar del estado de tensión a relajación se pedirá al futbolista tensar los brazos (5), mantener el estado de tensión (4); abrir los puños poco a poco (3), soltar sus manos poner y poner relajados los dedos de sus manos (2) finalmente se indicara poner completamente relajado sus brazos (1) y volver a la posición de relajación (0).



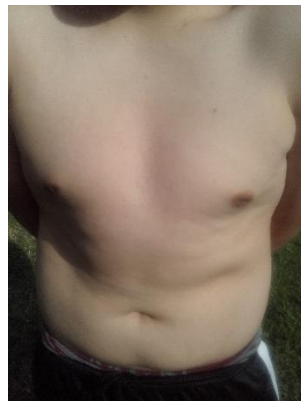
- Solicitar al futbolista que ponga atención en la sensación que tiene cuando sus músculos se encuentran relajados.

Elaborado por: Ricardo López

RELAJACION DEL PECHO Y ESTOMAGO

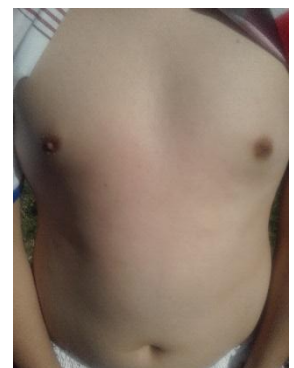
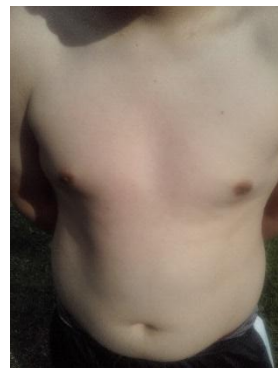
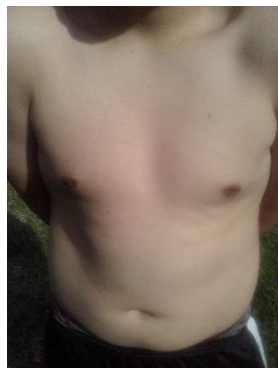
Una vez se ha procedido a la relajación de Los brazos, manos y dedos de las manos podemos trabajar en la relajación del Pecho y Estomago.

- Se le indicara al futbolista la importancia de la relajación en todas partes del cuerpo.
- Pon duro el pecho (El futbolista deberá comprimirlo y sentir presión en el pecho), el estómago (tiene que contraerlo y sentir presión en el ombligo) y la cadera.



PECHO Y ESTOMAGO

- Para pasar al estado de máxima tensión (5) a la relajación (0), el futbolista soltara lentamente su obliquo (músculos del estómago), el pecho la cintura, relajara ese grupo de músculos hasta que vuelva a la posición natural. Solicitamos al futbolista observar la diferencia entre el estado de tensión y la relajación.



Elaborado por: Ricardo López

RELAJACION DEL CADERA, PIERNAS, PIES Y DEDOS DE LOS PIES

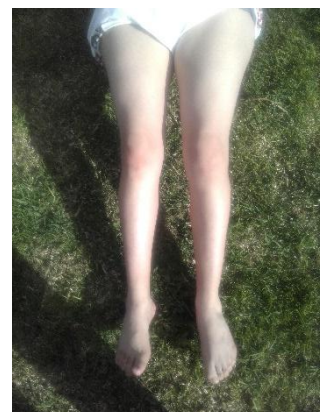
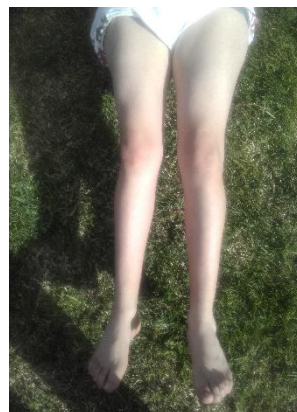
Una vez se ha procedido a la relajación del pecho y estomago podemos seguir prestando atención a las caderas, piernas, pies y dedos de los pies.

- Con la misma técnica se relajara la cadera, piernas, pies y dedos de los pies.
- Pedimos al futbolista tensar la cadera, los músculos las pantorrillas los pies y los dedos de los pies, puedes levantar las piernas para tensarlas, observar la tensión que siente en los dedos de los pies, motivaremos al deportista cuando haya logrado tensar la pierna.



CADERA, PIERNAS, PIES Y DEDOS DE LOS PIES

- La tensión debe sentir la cadera, los músculos de las rodillas, pantorrillas, los pies y los dedos de los pies.
- Guiaremos al futbolista que vaya pasando del estado de máxima tensión (5) a un estado de relajación muscular (0).
- Para pasar del estado de tensión a relajación, se solicitara al deportista que ponga sus músculos en máxima tensión, y poco a poco baje las piernas flexionando las rodillas, que mueva lentamente los dedos de los pies es conveniente preguntar al deportista: ¿te das cuenta que diferente es la sensación ahora que estén relajados tus músculos?



- Motivaremos al deportista cuando haya terminado de relajar la cadera, las piernas, los pies y los dedos de los pies.

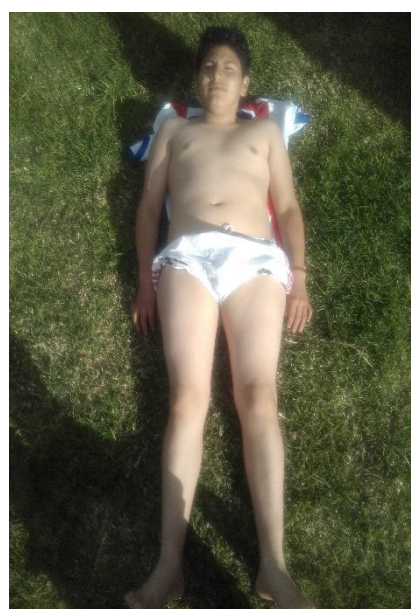
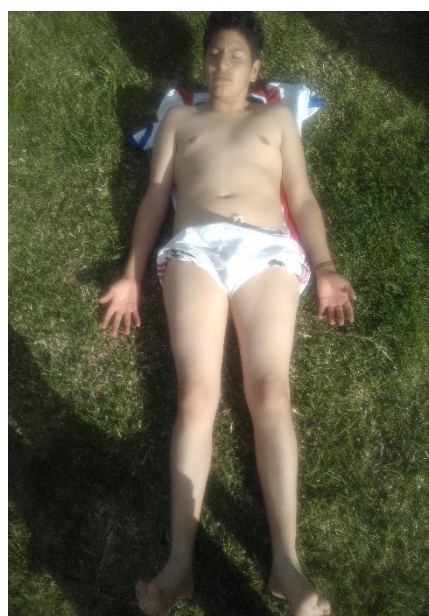
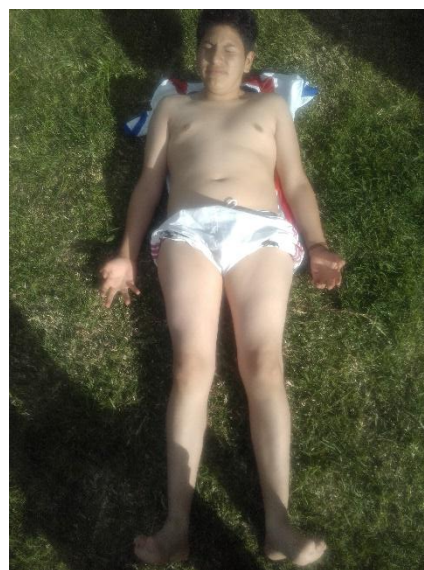
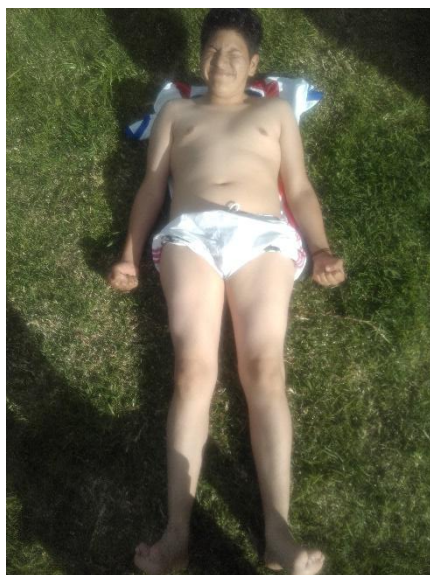
Elaborado por: Ricardo López

RELAJACION DE TODO EL CUERPO

Si ya hemos conseguido un estado ideal de relajación en nuestra cadera, piernas procederemos a la aplicación de los ejercicios destinados a tensar y relajar todo el cuerpo

- El futbolista deberá emplear la misma técnica pero ahora tensando todas las partes del cuerpo al mismo tiempo (cara, cuello, estomago, espalda, cintura, cadera , piernas) posteriormente deberá disminuir la tensión (empleando la técnica enseñada), relajando todas las partes del cuerpo lentamente hasta volver a posición de relajación

**TODOS EL
CUERPO**



| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Cuando se haya enseñado esta técnica, podrá realizarse ensayos de aprendizaje para conocer si el futbolista ha adquirido los conocimientos.• En caso de que el futbolista no haya aprendido a realizar esta técnica de tensión y relajación con algunas de las partes del cuerpo, se retroalimentara y se enseñara nuevamente y comenzara un nuevo ensayo con la técnica de relajación- tensión en las partes del cuerpo que haya tenido problemas realizar la técnica de relajación. |
|--|--|

Elaborado por: Ricardo López

Tarea:

Diariamente el futbolista deberá realizar ejercicios de tensión – relajación (sesión de 15 Minutos). Ellos registraran cada sesión en la hoja de recolección de datos (relajación en casa ficha de Actividad)

CONTENIDO: SESION 2.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Aprendiendo otra forma de relajación

Técnica de relajación.- Relajación sin tensión

Definición: Técnica de relajación que permite relajarse sin generar tensión en los músculos si no con respiraciones profundas largas y pausadas.

Ejercicio 1:

Propósito.

El Objetivo de esta sesión es que el Futbolista aprenda estrategias para cambiar su estado de animo a estar más tranquilo através del empleo de técnicas de relajación (relajación sin tensión). El futbolista aprenderá como relajar su cuerpo sin tensión.

Beneficios.

- ✓ El futbolista aprenderá una técnica que le ayude a incrementar el control de todo su cuerpo y relajarse en situación conflictiva.
- ✓ Ayuda a la expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices
- ✓ Concentración y relajación en diferentes partes del cuerpo como antecedente para el uso de técnicas de relajación aplicables en la vida cotidiana.
- ✓ Manifestación de la respiración torácica como antecedente a la técnica de relajación
- ✓ Exteriorización de percepciones, emociones y sentimientos, que se traducen en expresiones gestuales.

Duración: 15 minutos

Procedimiento de la Técnica relajación sin tensión.

Con materiales.

El futbolista aprenderá a inhalar y exhalar con la ayuda de un globo. Tomar aire inflando el estómago posteriormente soltará el aire que tiene en su estómago; esta

estrategia la empleara para inflar el globo, por lo menos tres veces (lentamente para evitar mareos).

Sin Materiales.

Se pedirá al futbolista realizar una respiración profunda y “jalar” aire desde su estómago (se comprobará que este respirando bien si su tórax se expande y sus hombros se levantan); puede pedirle que infle su estómago para jalar el aire desde ahí. Posteriormente le solicitará mantener el aire unos segundos y expulsarlo lentamente a la vez que relaja su cuerpo desde la cabeza hasta los pies. Deberá expresarle que no le cuesta ningún trabajo relajar el cuerpo y que pueda darse cuenta que al respirar todo su cuerpo se relaja a medida que suelta el aire lentamente.

El futbolista realizara este ejercicio tres veces, haciendo pausa entre cada uno de ellos. Si el futbolista se siente mareado suspender el ejercicio.

Ejercicio 2:

Duración: 30 minutos

Procedimiento.

Explicaremos que aprenderá otra forma de relajación, pero en este caso no tendrá que tensar los músculos; es decir, aprenderá a respirar lentamente, relajando cada parte de su cuerpo. La técnica de relajación se realizara de la siguiente manera con cada grupo de músculos:

- 1.- Realizar lentamente tres respiraciones profundas
- 2.- Soltar los músculos que el terapeuta nombre, el tiempo que respira lentamente.
- 3.- Observar el estado de relajación, disfrutando la sensación de relajación, al tiempo que continúa realizando respiraciones lentas.

Se pedirá al futbolista relajar todas las áreas (se ira nombrando cada una de ellas, son las mismas áreas de la sesión anterior), será necesario brindar retroalimentación al futbolista en caso de que este así lo requiera. A continuación se ejemplificara los pasos a seguir para realizar la técnica de relajación sin tensión con los músculos faciales (ojos, frente, nariz, boca, mandíbula), este ejemplo podrá servir como guía para los demás músculos.

Pasos.-

1.- Primer Paso Respirar:

El futbolista realizara tres respiraciones profundas y lentas, se le solicitara que su estómago es un globo, que lo infle y que mantenga el aire por 5 segundos posteriormente sacara el aire lentamente. Se le solicitara que repita dos veces más este ejercicio.

2.- Segundo Paso Relajar Músculos:

Se solicitar al futbolista que infle su estómago y que saque el aire lentamente relajando los músculos de la frente al tiempo que hace respiraciones lentas (infla su estómago y saca el aire lentamente) posteriormente los músculos de las nariz (hace respiraciones lentas), la boca y mandíbula, se le solicita que ponga atención a los músculos que se le nombra evitando tensarlos por lo que solicita realizar la respiración como se le enseñó en el paso 1.

3.- Estado de Relajación:

Es este último paso se le solicita al deportista que realice una autoobservación, revisando en el estado que se encuentran los músculos faciales; El deportista será capaz de describir la sensación que experimento al finalizar la técnica de relajación (aplicada en los músculos faciales), identificando que en los músculos que se relajaron no hay dolor. Cuando haya finalizado con la fase de aprendizaje pasara a la fase de ensayos por lo que se expresara al deportista que le guiara para qué relaje cada una de las partes de su cuerpo; se registrara en una hoja de registro los ensayos que se realice para conocer la adquisición de las habilidades de la técnica de relajación que el deportista haya adquirido.

Tarea:

El deportista deberá practicar esta técnica de relajación y registrara la tarea en los registros diarios de relajación sin tensión. Permitiendo así que su cuerpo este más relajado y concentrado para realizar las distintas tareas cotidianas y más aún para el encuentro deportivo de fútbol del fin de semana.

CONTENIDO: SESION 3

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Ejercicios de relajación con respiración

Técnica de relajación.- Relajación de Concentración Isométrica

Definición: Este tipo de relajación, que además es terapéutica es preventiva, ya que también recibe el nombre de relajación concéntrica isométrica, nos ayuda a dismantelar la acción de pensamientos que pueden provocar preocupación y estrés.

Propósito.

Conocer y practicar una diferente técnica de relajación con tensión-relajación en los musculo y respiración profunda al mismo tiempo.

Beneficio.

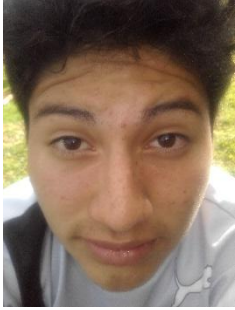
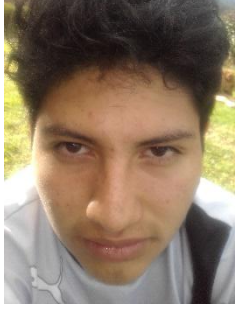

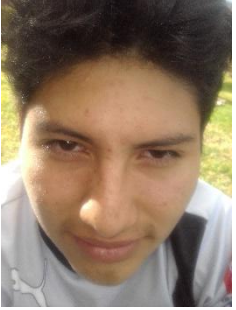
- ✓ Nos ayuda a dismantelar la acción de pensamientos que puede provocar preocupaciones y desasosiego.
- ✓ Se trata de concentrar toda nuestra atención en liberar de sus tensiones interiores a los diferentes grupos de músculos, lo que provoca una concentración total sobre el ejercicio, permitiendo aislarse de cualquier problema exterior que puede angustiarnos.

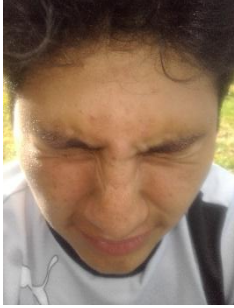
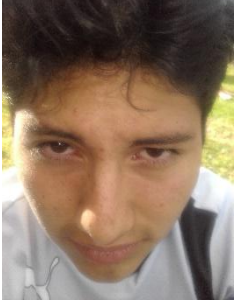




Duración: 60 minutos



| PREPARACION DE LA SESION DE RELAJACION |
|--|
| Colocar el cuerpo en la posición de Inicio (realizar tres respiraciones profundas y lentas). Empezar a notar la sensación de dejarse ir con todo el cuerpo aflojándose (realizar tres respiraciones profundas y lentas) Comprobar el grado de relajación y obediencia de los músculos (realizar tres respiraciones profundas y lentas). Repasar mentalmente la situación de relajamiento que se encuentran las diferentes partes del cuerpo, sin forzar el efecto de la misma, intentando grabar en la mente la sensación de serenidad y reposo que se está alcanzando (realizar tres respiraciones profundas y lentas). Después de este último ejercicio, todo está ya dispuesto para iniciar la sesión de relajación dado que el cuerpo se encuentra preparado para poder sacar el mayor provecho posible. |

Elaborado por: Ricardo López

EJERCICIOS BASICOS DE RELAJACION 1



| RELAJACION DE LA CABEZA Y CARA | | | |
|---|--|---|---|
| Efectuados los ejercicios previos al inicio, dispongamos a realizar los ejercicios correspondientes a la cabeza y la cara | | | |
| CABEZA | <p>*Concentrar toda la atención en la cabeza, para localizar la tensión que pueda existir escondida forzando al máximo las arrugas de la frente. Pausa de 5 segundos.</p> <p>*Localizada la tensión de la frente, realice: Cinco respiraciones, profundas y pausadas.</p> <p>* Durante estas respiraciones se iniciara la relajación frontal, deshaciendo las arrugas lentamente. Pausa de 5 segundos.</p> <p>* Repetir integro el mismo ejercicio. Pausa 5 segundos</p> |  |  |
| CEJAS | <p>* Concentrar toda la atención en la zona de entre cejas, localizando la tensión y circulación sanguínea y forzando la arruga de las cejas. Pausa 5 segundos.</p> <p>*Localizada la tensión entre cejas realice cinco respiraciones, profundas y pausadas.</p> <p>* Durante estas respiraciones se iniciara la relajación de la zona de las cejas, desasiendo las arrugas lentamente hasta que queden lisas y naturales. Pausa cinco segundos.</p> <p>* Repetir integro el mismo ejercicio. Pausa 5 segundos</p> |  |  |



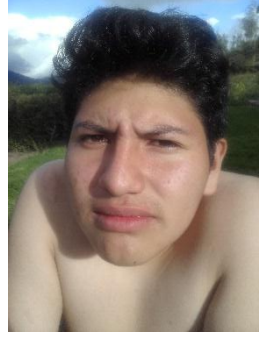
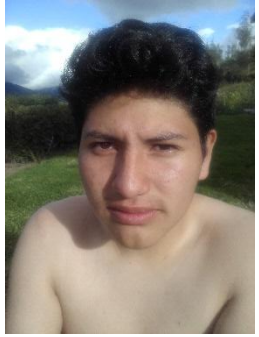
| | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|
| <p>OJOS</p> | <p>*Concentrar toda la atención en los dos ojos, para lo cual se cerraran totalmente, apretando bien los párpados hasta que se note la tensión general. Pausa Cinco segundos.</p> <p>*Localizada la tensión interna de los ojos realice: Cinco respiraciones, profundas y pausadas.</p> <p>*Durante estas respiraciones se realizara la relajación de los ojos hasta que queden cerrados de una forma muy suave, e incluso un poco entreabiertos. Pausa de 5 segundos.</p> <p>*Repetir integro el mismo ejercicio. Pausa 5 segundos</p> |  |  |
| <p>MANDUBULAS</p> | <p>*Concentrar toda la atención en las mandíbulas apretándolas entre sí, fuertemente, hasta localizar la tensión que pueda existir escondida forzando al máximo el apretón de los dientes. Pausa 5 segundos</p> <p>*Localizada la tensión de las mandíbulas, realice: 5 respiraciones profundas y pausadas.</p> <p>*Durante estas respiraciones se realizara la relajación de las mandíbulas, lentamente hasta que los labios lleguen a separarse levemente y desaparezca la tensión. Pausa 5 segundos.</p> <p>* Repetir integro el mismo ejercicio. Pausa 5 segundos</p> |  |  |
| <p>LENGUA E INTERIOR DE LA BOCA</p> | <p>*Concentrar toda la atención en la lengua, apretándola contra el paladar, fuertemente hasta localizar la tensión que pueda existir en el interior de la boca las mandíbulas apretándolas entre sí, fuertemente, hasta localizar la tensión que pueda existir escondida forzando al máximo el apretón de los dientes. Pausa 5 segundos</p> <p>*Localizada la tensión de las mandíbulas, realice: 5 respiraciones profundas y pausadas.</p> <p>*Durante estas respiraciones se realizara la relajación de las mandíbulas, lentamente hasta que los labios lleguen a separarse levemente y desaparezca la tensión. Pausa 5 segundos.</p> <p>* Repetir integro el mismo ejercicio. Pausa 5 segundos</p> |  |  |

| | | | |
|--------|---|---|---|
| LABIOS | <p>*Concentrar toda la atención en juntar los labios apretándolas en forma circular como si fuera a pronunciar la letra "o" fuertemente hasta localizar la tensión que pueda existir en los mismos. Pausa de 5 segundos.</p> <p>*localizada la tensión concentrada de los labios, realice: Cinco respiraciones profundas y pausadas.</p> <p>*durante estas respiraciones se iniciara la relajación de los labios, de forma lenta y suave, reduciendo la presión hasta que se relaje completamente. Pausa 5 segundos.</p> <p>*Repetir integro el mismo ejercicio. Pausa 5 segundos</p> |  |  |
|--------|---|---|---|

Elaborado por: Ricardo López




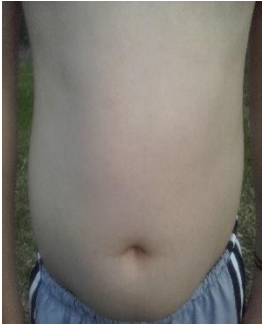
EJERCICIOS BASICOS DE RELAJACION 2

| RELAJACION DEL CUELLO Y LOS HOMBROS | | | |
|---|---|--|---|
| Cuando la cabeza y las diferentes partes del cuerpo estén ya relajadas nos dispondremos a realizar los ejercicios en cuello y hombros | | | |
| CUELLO | <p>*Concentrar toda la atención en el cuello y lanzar la cabeza hacia atrás, lo máximo posible buscando la tensión que ira apareciendo en el cuello y en la nuca. Movimiento la cabeza de derecha a izquierda y viceversa se comprobara como la tensión se desplaza igualmente. Pausa de 5”</p> <p>*Localizada la tensión generalizada del cuello realice: Cinco respiraciones, profundas y pausadas.</p> <p>* Durante estas respiraciones se volverá la cabeza a su posición normal lentamente soltando toda la tensión del cuello que se ira relajando a medida que se vayan realizando las respiraciones Pausa de 5”</p> <p>* Repetir integro el mismo ejercicio. Pausa 5”</p> |  |  |

| | | | |
|----------------|--|--|---|
| <p>NUCA</p> | <p>*Concentrar toda la atención en llevar la cabeza hacia adelante procurar que la barbilla apriete fuerte contra el pecho; con este ejercicio la tensión en la nuca puede llegar a ser insostenible. Pausa de 5”</p> <p>*Localizada la tensión generalizada de la nuca realice: Cinco respiraciones, profundas y pausadas.</p> <p>* Durante estas respiraciones la cabeza ira recuperando su posición original, lentamente y a cada respiración, se ira soltando un poco de la tensión hasta que la nuca quede en su posición normal. Pausa de 5”</p> <p>* Repetir integro el mismo ejercicio. Pausa 5”</p> |  |  |
| <p>HOMBROS</p> | <p>*Concentrar toda la atención en los Hombros encogiéndola de forma que la cabeza parezca hundirse entre ellos; los hombros se volverán pesados, duros y se podrán muy tensos. Pausa 5”</p> <p>*Localizada la tensión generalizada en los Hombros realice: Cinco respiraciones, profundas y pausadas.</p> <p>*Durante estas respiraciones se volverá la cabeza a su posición normal lentamente y a cada respiración se irán relajando más los hombros hasta quedar sueltos y distendidos. Pausa 5”</p> <p>*Repetir integro el mismo ejercicio. Pausa 5 segundos</p> |  |  |





Elaborado por: Ricardo López

EJERCICIOS BASICOS DE RELAJACION 3

| RELAJACION DEL TORAX Y EL ESTOMAGO | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Una vez se ha producido a la relajación del cuello y la nuca y los hombros podremos seguir con los ejercicios destinados a relajar el tórax y el estómago.</p> | | | |
| TORAX | <p>*Concentrar toda la atención y reténgala durante unos instantes tomando conciencia de la tensión que sufre su tórax, la zona del plexo solar, lugar donde las tensiones emocionales se reflejan físicamente. Pausa de 5”</p> <p>*Localizada la tensión generalizada en el tórax realice: Cinco respiraciones, profundas y pausadas.</p> <p>* Durante estas respiraciones relaje su tórax al mismo tiempo que expulsa el aire así sentirá a medida que va saliendo y como todo su plexo solar se va volviendo más ingrávido, más distendido y casi empieza a flotar. Pausa de 5”</p> <p>* Repetir integro el mismo ejercicio. Pausa 5”</p> |  |  |
| ESTOMAGO | <p>*Concentrar toda la atención en el estado de su estómago: estar tenso, contraído y debe forzarlo mas para que dure unos instantes tome conciencia de la exagerada tensión que sufre su zona estomacal. Pausa de 5”</p> <p>*Localizada la tensión generalizada en el estómago apoye su mano en la zona y presione de forma moderada realice: Cinco respiraciones, profundas y pausadas.</p> <p>* Durante estas respiraciones relaje su zona estomacal al mismo tiempo que expulsa el aire así sentirá, a medida que va saliendo, como todo su estómago va quedando libre de tensión recuperando un estado de tranquila relación; su propia mano notara que la tensión ya no existe Pausa de 5”</p> <p>* Repetir integro el mismo ejercicio. Pausa 5”</p> |  |  |



Elaborado por: Ricardo López

EJERCICIOS BASICOS DE RELAJACION 4

| RELAJACION DE LA ESPALDA Y REGION LUMBAR | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Si ya hemos conseguido un estado ideal de relajación en nuestro tórax y el estómago y procederemos a la aplicación de ejercicios destinados a la espalda y región lumbar.</p> | | | |
| ESPALDA | <p>*Concentrar toda la atención y reténgala durante unos instantes tomando conciencia de la tensión que sufre su espalda, intentando mantenerla ligeramente arqueada, incluso hasta sentir algo de dolor en la zona. Pausa de 5”</p> <p>*Localizada la tensión generalizada, rebájela como lo hizo con las otras partes del cuerpo realice: Cinco respiraciones, profundas y pausadas.</p> <p>* Durante estas respiraciones relaje su espalda al mismo tiempo que expulsa el aire, así sentirá, a medida que va saliendo, el placer de notar como se va relajando. Pausa de 5”</p> <p>* Repetir integro el mismo ejercicio. Pausa 5”</p> |  |  |
| REGION LUMBAR | <p>*Concentrar toda la atención y reténgala, durante unos instantes, tomando conciencia de la tensión que sufre toda su zona lumbar, repitiendo el arqueamiento realizado con la espalda.. Pausa de 5”</p> <p>*Localizada la tensión generalizada, pase a relajar toda la zona lumbar como lo hizo con las otras partes del cuerpo realice: Cinco respiraciones, profundas y pausadas.</p> <p>* Durante estas respiraciones relaje toda la zona al mismo tiempo que expulsa el aire así sentirá, a medida que va saliendo, la serena satisfacción de notar como se va relajando la parte más baja de su espalda .Pausa de 5”</p> <p>* Repetir integro el mismo ejercicio. Pausa 5”</p> |  |  |





Elaborado por: Ricardo López

EJERCICIOS BASICOS DE RELAJACION 5

| RELAJACION DE LOS BRAZOS Y LAS MANOS | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Una vez se ha procedido a la relajación de la espalda y zona lumbar, podremos seguir prestando especial atención a los músculos de la mano, del antebrazo y el bíceps, con los siguientes ejercicios</p> | | | |
| <p>MANO, ANTEBRAZO Y BICEPS</p> | <p>*Concentrar toda la atención y reténgala durante unos instantes, cerrando el puño derecho y apretándolo fuertemente tomando conciencia de la tensión que sube desde la mano cerrada, por todo el antebrazo y el bíceps. Pausa de 5”</p> <p>*Localizada la tensión generalizada, empiece a aflojar los músculos de todo el brazo, relajándolas como lo hizo con las otras partes del cuerpo realice: Cinco respiraciones, profundas y pausadas.</p> <p>* Durante estas respiraciones relaje poco a poco la mano el antebrazo y los bíceps al mismo tiempo que expulsa el aire, así sentirá, a medida que va saliendo, el placer de notar como se va relajando toda la extremidad superior derecha. Pausa de 10”</p> <p>* Repita los mismos procesos anteriores, pero ahora con los dos brazos a la vez, debe notar la tensión que se acumula tanto en las manos, como en los antebrazos y los bíceps.</p> <p>*Localizada la tensión generalizada, empiece aflojar los músculos de los brazos, relajándolos, como hizo con las otras partes del cuerpo y realice: cinco respiraciones, profundas y pausadas.</p> <p>* Intente que el relajamiento máximo coincida, si es posible, con la ultima espiración. Pausa 5”</p> |  |  |

Elaborado por: Ricardo López

EJERCICIOS BASICOS DE RELAJACION 6

| RELAJACION DE LAS PIERNAS Y LOS PIES | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Una vez que se ha procedido a la relajación de las manos y brazos, podemos seguir prestando atención a las piernas y los pies que son las extremidades que más utiliza un futbolista, con los siguientes ejercicios</p> | | | |
| MUSLOS Y NALGAS | <p>*Concentrar toda la atención y reténgala durante unos instantes tomando conciencia de la tensión que sufre los muslos y las nalgas, apretando los talones hacia abajo con fuerza y sin levantarlos del suelo. Pausa de 5”</p> <p>*Localizada la tensión generalizada, pase a relajar, a la vez, tanto los muslos como las nalgas y realice: Cinco respiraciones, profundas y pausadas.</p> <p>* Durante estas respiraciones relaje muslos y nalgas a la vez que expulsa el aire, así sentirá, a medida que va saliendo, el placer de notar como se va relajando sus dos miembros inferiores. Pausa de 5”</p> <p>* Repetir ejercicio tres veces. Pausa 5”</p> |  |  |
| PANTORRILLAS Y PIES | <p>*Concentrar toda la atención y reténgala, durante unos instantes, tomando conciencia de la tensión que sufre las pantorrillas, que se ponen tensas cuando se flexionan los dedos de los pies. Pausa de 5”</p> <p>*Localizada la tensión generalizada, pase a relajar, a la vez, tanto las pantorrillas como los dedos de los pies, y realice: Cinco respiraciones, profundas y pausadas.</p> <p>* Durante estas respiraciones ira notando como sus pantorrillas se van soltándose suavemente y quedando libres al igual que ocurre con los dedos de los pies, al relajarse.</p> <p>* Repetir ejercicio tres veces. Pausa 5”</p> |  |  |

Elaborado por: Ricardo López

COMPROBACION DE LA RELAJACION TOTAL DEL CUERPO

Este ejercicio es una especie de compendio de los anteriormente explicados, y con él se pretende tener un dominio completo sobre los músculos del cuerpo. El proceso a seguir se iniciara de la siguiente forma:

Tres respiraciones, profundas y pausadas.

Dada la experiencia adquirida, la respiración debe realizarse de forma natural larga y profunda, consiguiendo que el aire llene por completo los pulmones.

- En este breve tiempo se debe conseguir una profunda laxitud en todo el cuerpo que se aflojara y se relajara en forma espontánea, casi sin esfuerzo.

Diez respiraciones profundas y pausadas.

Durante estas 10 aspiraciones y espiraciones, se debe hacer un esfuerzo para aflojar y relajar el cuerpo más que nunca; intentando llegar a un grado de relajación como no se había llegado jamás con anterioridad.

Este estado de laxitud debe ser general, en todo el cuerpo, y al mismo tiempo procurando que la sensación de relajación de todos los músculos llegue de una forma rápida y profunda. Pausa 5"

Se debe permanecer completamente relajado, procurando alejar cualquier tipo de pensamiento manteniendo la mente completamente en blanco.

Asegurándose que no queda ninguna parte del cuerpo sin relajarse totalmente.

Tres respiraciones, profundas y pausadas.

Poco a poco se ira abandonado el estado de relajación completa, preparando para incorporarse, nuevamente a la vida normal, inspirando la mayor cantidad de aire posible en cada respiración.

- Poco a poco se empieza a mover los diferentes miembros: pies y piernas, brazos y manos, cabeza, abriendo poco a poco los ojos e iniciando el proceso de levantarse de forma pausada.

Esta última experiencia nos debe servir para poder conocer claramente las diferencias que experimenta el cuerpo entre un estado de relajación y un estado psicossomático normal.

- **No obstante, no dejaremos de practicar estos ejercicios, buscando siempre la posibilidad de alcanzar un grado más elevado de relajación.**
- **Además de ser posible es muy necesario para conseguir hacer evolucionar positivamente nuestro organismo**
- Por lo tanto es mejor no estar nunca satisfecho con los resultados, procurando seguir practicando los ejercicios citados tantas veces como se crea necesario.
- Sin tener prisa por abandonarlos, intentando que vacada vez más, la sensación de relajación sea más precisa, lo que conseguirá si se prescinde de prisas y se aplica a conciencia los ejercicios.

Elaborado por: Ricardo López

CONTENIDO: SESION 4

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Utilidad de los ejercicios del Hantha Yoga y el Suryanamaskar.

Técnica de relajación.- Ejercicios de Yoga “La Salutación al Sol”

Definición: Esta libre traducción del nombre indio de los movimientos, sirve para confirmar que originariamente, todos estos ejercicios sirven como forma de saludar al sol, al mismo tiempo que se le agradecería al astro rey la aportación que hace a la vida en nuestro planeta. En realidad es una forma de llegar a la relajación psicósomática, a través de entrar en armonía con los rayos solares, con la simbólica ofrenda de nuestro propio cuerpo. Por la mañana al iniciar el día es el momento más apropiado para realizar estos ejercicios preparándose para tener un dominio mental y muscular completo sobre todas nuestras acciones, garantía máxima de una relajación continua y provechosa.

Propósito.

Conocer y practicar una diferente técnica de relajación como es los ejercicios del “**Hanta Yoga**” para eliminar las tensiones de nuestro cuerpo.

Beneficio.

- ✓ Consigue una muy completa y relajante sesión, permitiendo alcanzar unos asombrosos resultados prácticos.
- ✓ Son los ejercicios más adecuados para tonificar los músculos y preparar tanto el ritmo cardíaco como el respiratorio.

Duración: de 28 a 30 segundos. Realizando de forma rápida y sincopada, repitiendo a continuación durante unos 14 minutos, todos los movimientos. Durante 1 minuto. Realizándolos de forma más pausada y repitiendo cada movimiento de forma que cada uno de ellos dure un minuto de 60 segundos. Pero lo más importante no es el tiempo utilizado, sino el método seguido, que debe estar de acuerdo con las necesidades físicas y posibilidades físicas y mentales de cada persona practicante.

Es muy importante actuar

- Concentrando la Mente en cada Ejercicio
- Movimiento del cuerpo en forma rítmica.

LOS DOCE MOVIMIENTOS DE LA SALUTACION DEL SOL

Los doce movimientos del "Suryanamaskar" o "Salutación" debe realizarse de acuerdo con las siguientes Instrucciones

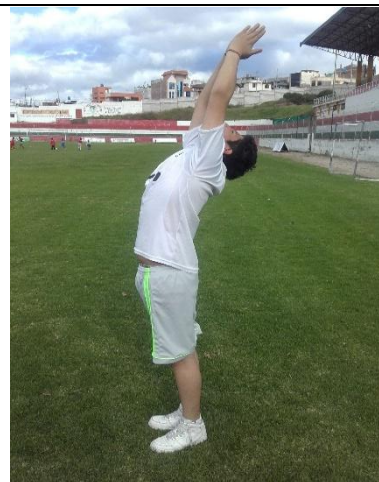
1.- La Plegaria:

- El cuerpo de pie, la columna vertebral recta, con las piernas compartiendo el peso, las rodillas y los tobillos en equilibrio y los pies firmes en el suelo.
- Manos juntas, palma con palma, frente al pecho en acto de rezar codos distendidos y pecho relajado
- La mente en situación de Plegaria acompañada en una reparación energética, pero equilibrada que permita una relajación del cuerpo



2.- La Exaltación:




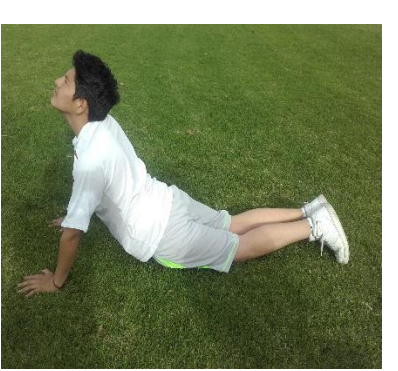
- Levantando los brazos, la cabeza y toda la columna se arquea hacia atrás.
- La espalda debe arquearse sin ningún tipo de tensión, en un movimiento de elevación lleno de energía y vida.
- La mente estará en situación de exaltación, como si se intentara alcanzar algo sublime y deseado.
- La respiración, inspiración y espiración se guiarán siendo energéticas pero equilibradas.








3.- La adoración:

- Sin doblar las rodillas, inclinar el cuerpo hacia adelante hasta tocar el suelo con las palmas de las manos.
- La cabeza colgara hacia adentro dejándola muy relajada.
- La mente procurará estar vacía, sin tensión alguna, flotando en la ausencia.
- Se debe respirar profundamente, procurando dejar salir el aire en forma lenta.



| | |
|--|---|
| <p>4.- El Saludo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La pierna derecha se desliza hacia atrás, hasta tocar el suelo, en la posición de un corredor atlético, mientras que la rodilla izquierda se dobla hacia adelante. • La cabeza descansara en la nuca levantando al máximo el cuerpo, mientras la punta de los dedos se apoya en el suelo. • Es importante que todos los músculos del cuerpo tengan una tensión equilibrada, mientras la respiración continuará profunda y lenta • La mente estará despertando de un letargo, como si saludara a los rayos del astro rey. |  |
| <p>5.- La Sumisión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo se va hacia adelante con las dos piernas a la misma altura, apoyando las dos manos en el suelo, levantando las nalgas y dejando caer la cabeza entre los hombros. • Todo este movimiento debe ser echo sin esfuerzo, sin tensionar excesivamente los músculos, procurando que todas las vértebras y demás partes del cuerpo se alarguen, mientras los tendones se estiran. • En la mente deberá dominar esta sensación interna de estiramiento, por lo que deberá imaginarse la idea de sumisión total. Al Iniciar el movimiento, el aire quedara retenido para ser expulsado en el siguiente movimiento. |  |
| <p>6.- El Arrepentimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expulsar el aire al tiempo que realiza ese movimiento • Dejar caer el cuerpo hasta quedar tendido, tocando el suelo únicamente con la barbilla, las manos, el pecho, las rodillas y los pies. • En la mente debe existir una sensación de relajación total. |  |
| <p>7.- La suplica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se debe volver a inspirar aire cuando se efectuó este movimiento. • Los brazos deben estar extendidos mientras el abdomen se apoya en el suelo y bajan las caderas. • Poco a poco el cuerpo se arquea hacia atrás, forzando la cabeza. • La mente se concentra en una sensación de súplica amable. |  |

| | |
|--|---|
| <p>8.- la 2 Sumisión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La postura del cuerpo debe ser la del movimiento 5. • Para ello se elevara las nalgas, mientras el aire entra y se mantiene en los pulmones. • La mente se concentrara nuevamente en la idea de sumisión. |  |
| <p>9.- El 2 Saludo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El aire de la última inspiración es retenido en los pulmones y se expulsa en el siguiente movimiento. • El cuerpo toma la posición del movimiento 4 como si fuera un corredor atlético: pierna derecha hacia adelante; manos apoyándose en el suelo y cabeza ligeramente hacia atrás. • La mente debe concentrarse en un nuevo deseo de saludo. |  |
| <p>10.- La 2 Adoración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volver la posición del movimiento 3 adelantando la pierna izquierda, y doblándose hacia adelante dejando que la cabeza caiga entre las piernas. • Efectuar la inspiración y la espiración correspondiente mientras la mente se concentra en la idea de una adoración definitiva. |  |
| <p>11.- la 2 Exaltación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo debe volver al movimiento 2 hacia atrás, extendiendo los brazos por encima de la cabeza. • La respiración completa debe permitir flexionar la columna, mientras todo el cuerpo se alarga. • La mete entera de lleno en una relajación total. |  |
| <p>12.- La 2 Plegaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspirando y espirando el aire profundamente se llega al movimiento 1, la Posición Inicial. • La mente en una concentración de plegaria, con las manos juntas, frente al corazón, habrá alcanzado, junto con el cuerpo, el final de la relajación y volverá al estado normal, que permita un nuevo inicio del ejercicio. |  |

Elaborado por: Ricardo López

CONTENIDO: SESION 5

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “El Masaje”

Técnica de relajación.- Masajes relajantes Para el futbolista

Definición: Conjunto de maniobras o manipulaciones que realizadas con las manos sobre la totalidad, o en parte, de la superficie corporal tienen como objetivo lograr un fin terapéutico

Propósito.

Conocer y practicar una diferente técnica de relajación como es los masajes para relajar el cuerpo del futbolista y prepararlo para el encuentro deportivo (Partido de Futbol)

Beneficio.

- El masaje provoca una profunda relajación. La liberación de tensiones durante las sesiones regulares de masaje a menudo permite que el receptor supere disturbios emocionales que arrastra desde hace mucho tiempo, ya que dispone de una energía renovada que le ayuda a enfrentarse a ellos.
- La energía renovada y una mente clarificada permiten mayores logros.
- Aumenta la estima por sí mismo.
- Se puede estimular el cuerpo y mente sin efectos secundarios negativos de la cafeína o las drogas.
- Se alivia la fatiga mental y física.
- Se puede eliminar la tensión crónica en cuello y hombros.
- Pueden eliminarse las agujetas y otros espasmos musculares.
- El masaje dilata los vasos sanguíneos lo cual mejora la circulación.
- Las adherencias pueden evitarse o romperse para lograr una mayor movilidad.
- Puede mejorarse la función de cualquier órgano interno, directa o indirectamente, aplicando diversas técnicas.
- Se puede mejorar la digestión, la asimilación y la eliminación de excrementos.

Con esto demostramos que el masaje hoy en día no es un método empírico, sino que varias culturas a través de los tiempos han estudiado y comprobado su efectividad. El masaje es un tratamiento científico basado en el estudio profundo de la fisiología. Hoy sabemos que no solamente actúa, sino cómo actúa sobre el cuerpo y el organismo.

Duración: El tiempo en cada sección es de 5 minutos dando un total de 30 minutos de masajes relajantes

Material: Aceite, crema.

Técnica con las palmas de las manos.

Humedecemos con un aceite especial para dar masajes la zona del deportista a ser masajeada y con ayuda de nuestras manos procedemos a masajear la zona del cuerpo a trabajar podemos utilizar todas las partes de nuestras manos inclusive hasta el antebrazo y empezamos por relajar las manos y los dedos, colocando en la zona a tratar de manera que se adapten perfectamente a las partes curvas del cuerpo. La presión deberá efectuarse perpendicularmente de arriba hacia abajo, procurando aumentar el efecto relajante sobre la zona con una leve vibración de las manos. Los principales movimientos son:

Movimiento Circular.

Realizar con las manos y con una leve presión de la palma, unos pequeños círculos siguiendo el movimiento de las agujas del reloj, principalmente en el tratamiento de las zonas planas, como los omoplatos. **Fig. N° 1**



Fig. N° 1

Movimiento de Presión

Se utiliza principalmente en la zona de los brazos y las piernas y se realiza con rodeando con la mano la extremidad, desplazándola hacia abajo una vez que se presiona. **Fig. N° 2**



Fig. N° 2

Movimiento de frotamiento.

Es un claro masaje de musculatura y se consigue apoyando la palma de la mano de forma firme sobre la piel de la zona a tratar, friccionando la musculatura correspondiente. **Fig. N° 3**



Fig. N° 3

Movimiento de ondulatorio.

Es un método indicado para masajear las zonas abdominales, permitiendo una vez colocado la mano sobre el cuerpo desplazar la presión desde la punta de los dedos, de forma lenta, a través de la palma hasta las articulaciones. **Fig. N° 4**



Fig. N° 4

Técnica con los dedos.

En la técnica del masaje se puede utilizar un solo dedo: el pulgar, o bien, entre dos y cuatro dedos, según el tipo de masaje a efectuar.

Es un procedimiento muy útil el de utilizar la yema del dedo pulgar, siempre que sea breve la duración de la presión para llegar a las zonas profundas entre huesos y músculos. Detallando las diferentes variantes:

Movimiento del Pulgar.

Se utiliza la mano cerrada, extendiendo el dedo pulgar, apretando siempre hacia abajo, con el pulpejo o yema, produciendo una acción sedante. **Fig. N° 5**



Fig. N° 5

Movimiento de los dos dedos.

Se apoya el dedo pulgar sobre el dedo índice, previamente doblado presionando.

Fig. N° 6



Fig. N° 6

Movimiento con tres dedos.

Se emplean el dedo índice, el dedo corazón y el dedo anular, siempre que se trata de la cara y el abdomen. **Fig. N° 7**



Fig. N° 7

Movimiento con cuatro dedos.

Los dedos índice, corazón, anular y menique se apoyan, en sus falanges medias, sobre la zona a tratar, ejerciendo la presión con el codo, manteniendo completamente relajado el pulgar y la palma de la mano. **Fig. N° 8**

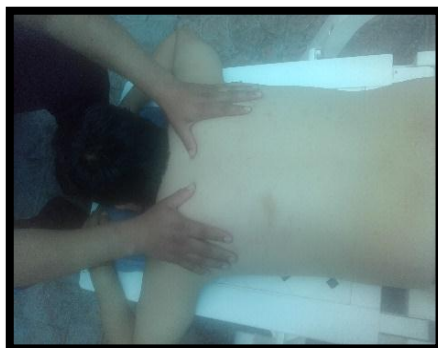


Fig. N° 8

Posición para aplicar el masaje.

Estar sentado es la posición más apropiada para el tratamiento de la zona de los hombros, la columna vertebral y los brazos, ya que se realiza con el paciente sentado en una silla sin respaldo, de esta forma puede evitarse que se produzcan espasmos que reducirán el valor del tratamiento. Permite la aplicación del masaje en los hombros colocando la palma de la mano derecha en la espalda del paciente, sobre la séptima vértebra cervical; y la mano, izquierda se coloca sobre el hombro, para efectuar la presión de apoyo necesario. **Fig. N° 9**



Fig. N° 9

Se inicia una suave presión entre los omoplatos y se sigue presionando abajo por toda la columna vertebral. Con el dedo pulgar se imprime un masaje con presión giratoria sobre cada omoplato, repetir de tres a cinco veces. **Fig. N° 10-11**

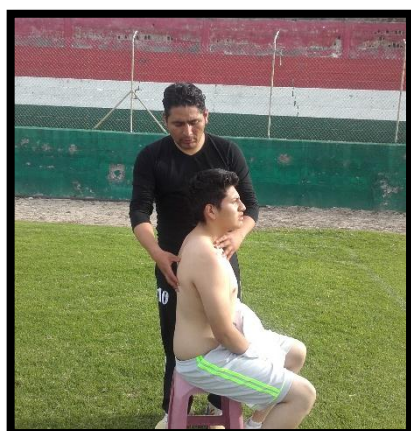


Fig. N° 10



Fig. N° 11

En la columna vertebral.

La posición del masajista le debe permitir tomar al paciente por el hombro, con una mano mientras que con la otra lo coge por el cuello, procurando que los cuatro dedos queden situados en la nuca, y el pulgar delante del cuello.

- Aplicando un masaje suave de arriba abajo, se equilibra el flujo de energía de esta zona del cuerpo se debe repetir estos mismos ejercicios de tres a cinco veces. **Fig. N° 12-13**



Fig. N° 12



Fig. N° 13

En los brazos.

El masajista colocara la rodilla sobre la espalda del paciente, mientras sus manos actúan en uno de sus brazos.

- Utilizando los dedos pero con el pulgar doblad, se aplica un masaje que fricciona el brazo desde el hombro hasta la articulación de la mano. Después tomando la forma de un amplio arco, el brazo se coloca lentamente en la posición horizontal sobre la cabeza del paciente, hasta tocar la oreja. El masajista toma por la muñeca y coloca la otra mano en la axila, masajeando con todos los dedos el antebrazo del paciente hasta el codo. **Fig. N° 14-15**

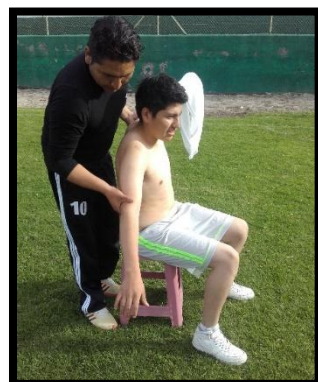


Fig. N° 14

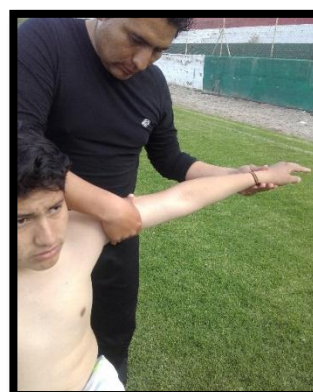


Fig. N° 15

En las piernas.

El masajista permanece arrodillado ante el paciente, y coloca una mano en la cadera y la otra agarra el muslo superior de modo que los dedos queden en la cara posterior y el pulgar en la cara anterior.

- La mano aplica lentamente el masaje a lo largo de la pierna hasta la rodilla, seguidamente se hace lo mismo desde la rodilla hasta el tobillo, con la variante de que el masaje en la pierna debe consistir que el pulgar se desplace por la parte posterior y los otros cuatro dedos actúen desde la tibia hasta llegar al pie. **Fig. N° 16-17**



Fig. N° 16



Fig. N° 17

En todo el cuerpo.

El masajista arrodillado detrás del paciente, sostiene su cadera con la una mano y con la otra, la zona de los omoplatos.

- Tomando al paciente por el hombro coloca la otra mano en la cintura y efectúa un lento movimiento, de forma continuada, en el que recorre con la técnica de los dos dedos la columna vertebral de arriba abajo.
- Después de una breve pausa el tratamiento se repite de forma análoga varias veces. **Fig. N° 18-19**

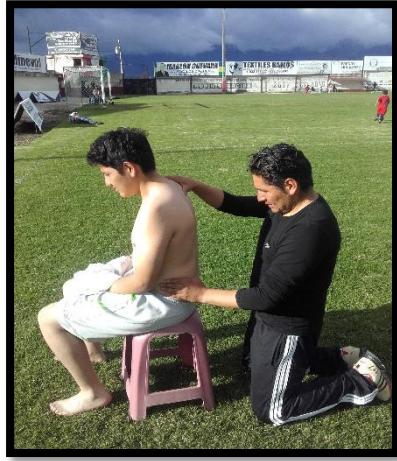


Fig. N° 18

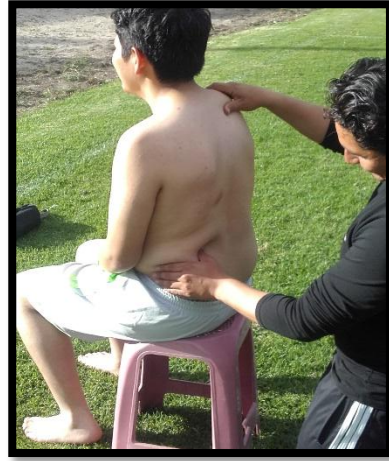


Fig. N° 19

En la Zona Occipital.

El masajista toma con las dos manos la zona occipital del paciente, de modo que los dos dedos mantengan de lado la cabeza y los dos pulgares se encuentren en el centro del occipucio. Para presionar se superponen los pulgares.

- La presión debe ejercer con fuerza en la mitad del occipucio para llegar a los meridianos, lo que permitirá al masajista sostener con la mano izquierda el hombro izquierdo del paciente y con la derecha aplicar un masaje en la nuca. Finalmente el masajista ubica las manos sobre los hombros del paciente y con la derecha aplica un masaje a la nuca. **Fig. N° 20-21**



Fig. N° 20

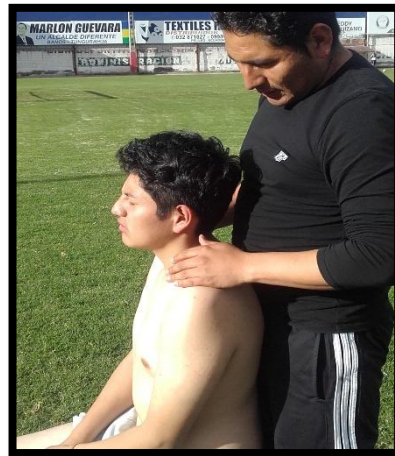


Fig. N° 21

En la cadera y las piernas.

Es importante manipular la zona de la cadera a ambos lados de la columna vertebral, muy lentamente con los pulgares sin ejercer presión.

- Se consigue poniendo el pulgar a la derecha de la columna, a la altura de la cadera, mientras que la palma de la mano y otros cuatro dedos rodean la cadera; luego se coloca la palma de la mano izquierda a la izquierda de la columna vertebral, a la altura de la cadera, presionar únicamente con el dedo pulgar. Al ejercer presión es posible influir favorablemente al meridiano del intestino delgado y del intestino grueso, se puede acabar el ejercicio friccionando con suavidad, desde la rodilla hasta la cadera, la cara externa de ambos muslos. **Fig. N° 22-23**

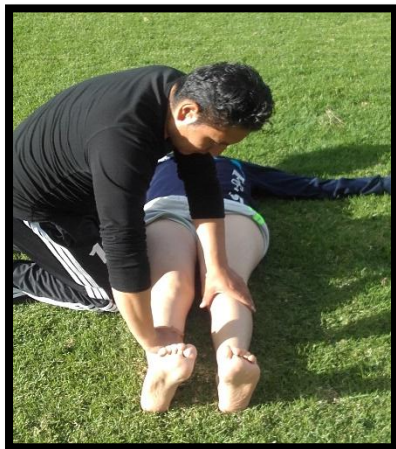


Fig. N° 22

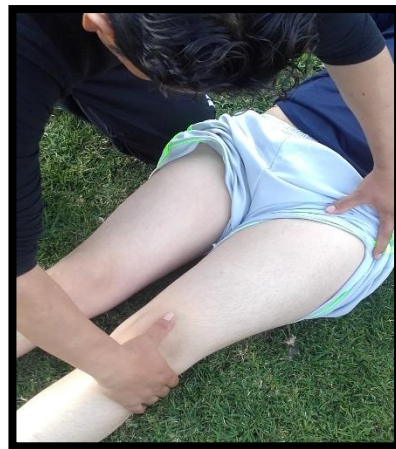


Fig. N° 23

En el Abdomen.

El masajista coloca tres dedos de la mano derecha sobre el plexo solar. El pulgar y el meñique quedan separados, mientras la parte inferior de la palma de la mano descansa sobre el ombligo.

- El paciente respira profundamente dos veces, y el masajista presiona con los cinco dedos suavemente. A continuación desplaza la mano derecha hacia abajo, para ejercer influencia sobre numerosos meridianos de energía, entre

otros, el del hígado, la vesícula biliar, el estómago, los riñones, la vejiga, el corazón y los pulmones. **Fig. N° 24-25**

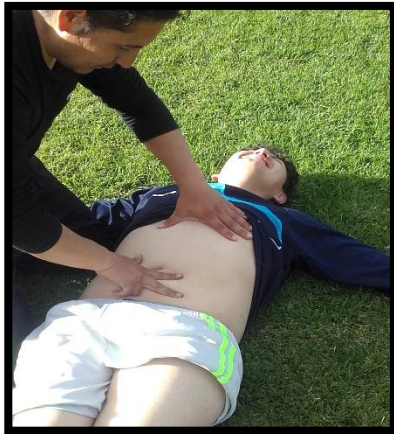


Fig. N° 24



Fig. N° 25

La cabeza y cara.

Mientras la cabeza del paciente se apoya sobre una almohada, la mano izquierda del masajista sostiene la región occipital y la nuca la mano derecha se coloca sobre la parte anterior del cráneo y la frente, mientras la yema de los cuatro dedos deben tocar las cejas.

- En este momento el masajista se echa hacia atrás para poder estirar, mediante una tracción suave la columna cervical.

Después actuara sobre el rostro, tapando los ojos del paciente con los dedos de cada mano. La palma descansando sobre las sienes.

- Y a continuación hace girar ambas manos, de modo que los pulgares se encuentran sobre las cejas y las palmas de las manos y otros dedos cubran las sienes y las mejillas.

También en esta posición el masajista permanece corto lapso de tiempo antes de deslizar ambas manos simultáneamente hacia abajo, hasta que los pulgares toquen las aletas de la nariz por debajo de los ojos.

- Acto seguido se desplazan lateralmente los pulgares, con una suave presión, hacia las sienes, los otros dedos se encuentran debajo de las orejas y por encima de la mandíbula. Finalmente, se deslizan las manos por ambos lados

del rostro hacia las sienas. El movimiento continúa hacia arriba, aplicando masaje en la frente hasta el lugar donde empieza el cabello. **Fig. N°26-27**



Fig. N° 26



Fig. N° 27

En los Pies.

El masajista se sienta delante de los pies del paciente.

- Con una mano sostiene el talón del pie derecho lo levanta un poco; con la otra mano aplica un masaje en los dedos, comenzando por el dedo gordo y siguiendo hasta el pequeño.
- Para continuar con el tratamiento coloque el pie del paciente sobre su rodilla sin dejar de sostener el talón con la mano. Con el pulgar de otra mano aplicando un masaje enérgico al arco del pie; Este masaje se efectuara también en el otro pie. **Fig. N° 28-29**



Fig. N° 28



Fig. N° 29

La técnica aquí descrita del masaje efectuado por un masajista en las diversas posiciones básicas muestran las posibilidades de tratamiento más importantes, según las necesidades de cada caso, el terapeuta o masajista podrá utilizar un ejercicio u otro.

Masaje Terapéutico Aplicado Durante El Baño En Cama

El masaje es probablemente la herramienta terapéutica más antigua que el ser humano utilizó para comunicarse y para proporcionar un recurso natural contra el dolor. En los últimos años, se ha acumulado gran cantidad de evidencia que demuestra que el masaje posee una lista de beneficios impresionante, tanto para la salud del cuerpo como de la mente.

Disminuye el estrés y la estimulación de las diferentes partes del cuerpo y con ello se produce un mejoramiento general de la funcionalidad orgánica. Por tanto, es un método terapéutico que procura el alivio del dolor y la prevención de algunas alteraciones.

Miembro superior.

Los miembros superiores se manipulan con fricciones ascendentes de la mano hacia la axila sin devolverse, según el orden del retorno venoso, como lo muestran Las flechas de las ilustraciones. **Fig. N° 28-29**

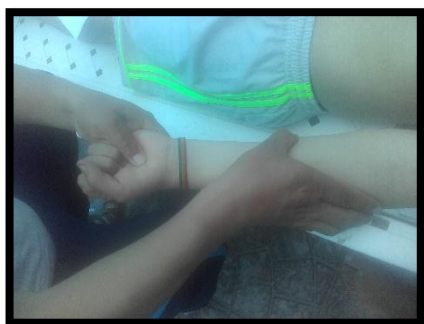


Fig. N° 28



Fig. N° 29

La fricción es una técnica en la cual la mano se adhiere firmemente a la piel y se moviliza con cierta presión sobre la superficie. El objetivo de la manipulación del

miembro superior, es favorecer el retorno venoso y estimular el flujo de la linfa hacia los ganglios de la axila.

Espalda y cuello

La mano se desplaza varias veces a lo largo de los músculos a ritmo lento, si inicia con roces suaves y se finaliza con fricciones. La presión ejercida es gradual, suave y uniforme (**Figuras N° 30, N° 31, N° 32 y N°33**).



Fig. N° 30



Fig. N° 31

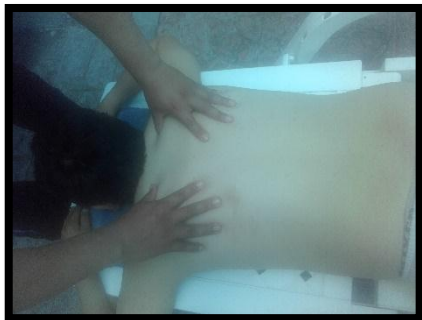


Fig. N° 32



Fig. N° 33

Al realizar las manipulaciones, los músculos contracturados se relajan y se reduce la fatiga muscular, asimismo, se elimina el dolor y se mantiene su flexibilidad.

Además, en la zona de las vértebras y de las escápulas se previenen las úlceras por presión, porque estimula la circulación sanguínea y elimina la compresión de los tejidos blandos que están comprimidos entre las prominencias óseas y la superficie de la cama. Sobre la columna vertebral no se debe hacer ningún tipo de presión, solamente a los músculos que se encuentran a su lado, se realiza una “V” con el índice y el dedo del corazón y se aplica una leve presión con deslizamiento, desde la región lumbar hasta la cervical **Fig. N° 34**



Fig. N° 34

En la articulación del hombro, el masaje aumenta su flexibilidad, favorece la absorción de los exudados articulares e incrementa la eliminación de sustancias producidas por procesos inflamatorios o infecciosos.

Miembros inferiores

Para manipular los miembros inferiores, se inicia con el masaje en forma circular alrededor de los tobillos. Se continúa hacia arriba con fricciones ascendentes en toda la pierna sin devolverse, en la parte anterior y posterior. **Fig. N° 35 y N° 36**



Fig. N° 35



Fig. N° 36

Las manipulaciones favorecen el retorno venoso y ayudan a drenar hacia los ganglios de las ingles, el exceso de linfa que se forma en las áreas edematosas, por lo tanto, se consigue un efecto atiedemizante al favorecer la reabsorción del líquido intersticial. Cabe recordar que el sistema linfático es el conjunto de vías ramificadas por todo el organismo, que se encarga de drenar los líquidos intersticiales y de llevar a cabo la limpieza natural del organismo.

Al realizar el masaje y estimular el drenaje linfático, se asegura que las células reciban mayor cantidad de sustancias nutritivas y se depura la linfa contenida en los ganglios linfáticos. Por otra parte, el masaje en los miembros inferiores ayuda a que los músculos mantengan su flexibilidad al disminuir la contracción o inflamación e impedir su debilitamiento. Además, elimina la sensación dolorosa ocasionada por la presión que la cama ejerce sobre los músculos. Tener un cuidado especial con las varices, pues si existieran hay evitar riesgos, por eso no debe aplicarse presión, pero sí roces suaves.

Beneficios del masaje terapéutico

- El efecto sobre la piel es de limpieza. Las fricciones ayudan a la liberación de células muertas. El masaje tiene efecto anestésico sobre las terminaciones nerviosas, porque estimula la liberación de endorfinas que son los analgésicos naturales del cuerpo, pues dan una sensación de bienestar y ayudan a combatir el dolor. Mejora el flujo de la linfa, con lo que ayuda a eliminar impurezas y sustancias tóxicas, al favorecer el vaciamiento y la reabsorción de líquidos y detritus titulares.
- Aumenta el vaciamiento intestinal.
- Genera dilatación bronquial.
- Relaja los músculos respiratorios.
- Moviliza las secreciones bronquiales.
- Produce en los huesos un mejor aporte de nutrientes mediante estimulación del sistema circulatorio.
- Aumenta la flexibilidad de las articulaciones.
- Aumenta la absorción de los exudados articulares.
- Ayuda a que los músculos mantengan su flexibilidad, relaja los músculos contracturados y con inflamaciones. Además, proporciona un medio de ejercicio en aquellas personas con atrofas musculares, e impide el debilitamiento de los músculos en personas cuyo movimiento es limitado.
- Acelera el flujo venoso, al favorecer el retorno sanguíneo.
- Ayuda a combatir la depresión y los estados de ánimo negativos.
- La sensación del contacto sobre la piel, puede ser una experiencia poderosa para la persona, porque le recuerda que no está sola en el mundo.

CONTENIDO: SESION 6

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “Consejos para evitar el estrés”

Definición: Brindar al deportista los mejores consejos para evitar y controlar el estrés finalizando el taller de técnicas de relajación.

Propósito.

Proponer nuevos métodos para que se evite el estrés y también controlarlo para que el deportista mejore su rendimiento en el campo de juego

Beneficio.

- Mostrar interés por una persona al aconsejarle motiva en gran porcentaje.
- Dar varias alternativas de solución al problema del estrés.
- Socializar con los deportistas y brindar un ambiente de confianza.
- Un buen consejo puede hacer que una persona tome unas buenas decisiones o encuentre el camino correcto en la vida, mientras que uno malo puede tener consecuencias desastrosas. Afortunadamente, si lo piensas un poco puedes dar un buen consejo.

Si tienes que lidiar con el estrés diario y sientes que las preocupaciones te impiden disfrutar de tu vida lee estos 21 prácticos consejos que te ayudarán a sentirte mejor, consejos que combinan sabiduría moderna y milenaria. Aquí los tienes:

- **1. Acepta la realidad.** No te estreses, ni te desgastes queriendo que las cosas sean diferentes de lo que ya son. Ningún pensamiento puede cambiar lo que ya ha sucedido.
- **2. Enfócate en tus asuntos.** Según Byron Katie, hay 3 tipos de asuntos. Los míos, los tuyos y los de Dios y nos dice *“Ocuparme mentalmente de tus asuntos me impide estar presente en los míos. Me separo de mí misma y me pregunto por qué razón mi vida no funciona”* Cuando sientas estrés o soledad, pregúntate ¿en los asuntos de quién estás? Y vuelve a los tuyos.
- **3. Reinterpreta lo que vives.** *“Si te afliges por alguna causa externa, no es ella lo que te importuna, sino el juicio que tú haces de ella. Y borrar este*

juicio, de ti depende” Marco Aurelio. Por ello busca lo bueno en todo lo que vives. Si tienes que escoger entre una interpretación negativa o una positiva, ¿por qué escoger la negativa?.

- 4. **Suelta las expectativas.** Haz lo mejor que puedes y suelta los resultados ya que no están bajo tu control. Cuando no tienes apego al resultado de las situaciones que vives o de las acciones que realizas entonces eres libre.
- 5. **Vive el presente.** *“Soy yo, no los acontecimientos, los que tienen el poder de hacerme feliz o infeliz hoy. Puedo elegir cuál será. El ayer está muerto, el mañana no ha llegado aún. Tengo solo un día, hoy, y seré feliz en él”* (Groucho Marx).
- 6. Si crees que tienes muchas cosas por hacer. Recuerda que en realidad **solo puedes hacer una a la vez**, así que concéntrate en la tarea que tienes delante y olvídate de la lista. Repetirte mentalmente todo lo que tienes que hacer no te ayudará a avanzar más y te hará sentir agobiado.
- 7. **Disfruta de tu propia compañía.** Porque es la única compañía con la que siempre contarás.
- 8. **Deja de buscar la aprobación de los demás.** Ya que eso te lleva a vivir en función a las expectativas ajenas, transformándote como un camaleón y aceptando cosas que no deseas, y esto no se siente bien.
- 9. **Deja de querer controlar la vida y el futuro** porque no están bajo tu control. Como bien decía John Lennon *“La vida es lo que sucede mientras estamos demasiado ocupados haciendo planes”*.
- 10. **Confía en la vida** y en que lo que sucede siempre es lo mejor para ti. *“Todo ocurre para mí en lugar de ocurrirme a mí”* Byron Katie.
- 11. **Acepta tus emociones**, píérdeles el miedo, siéntelas. Es simplemente energía que recorre tu cuerpo. Cuando sientas una emoción, obsérvala ¿dónde la sientes? ¿en el estómago, en la garganta, en el pecho? ¿es fría, caliente? ¿es como un nudo, como una contracción? Cuando le prestas atención y dejas de luchar en contra de ellas verás cómo esa sensación corporal se disipa y te sientes mejor.
- 12. **Haz hoy algo amable por otra persona sin que nadie lo note.** Pruébalo y verás que te hace sentir bien.

- 13. **Deja de juzgar y criticar a otros.** *“Si juzgas a la gente, no tienes tiempo para amarla”* Madre Teresa de Calcuta. Y amarla te hará sentir mejor...
- 14. **Perdona,** hazlo por ti... *“Perdonar es liberar a un prisionero y descubrir que el prisionero eras tú”* Lewis B. Smedes.
- 15. **Acepta la muerte como parte de la vida.** La muerte es uno de nuestros grandes temores y vivimos con miedo, queriendo controlarla y evitarla a toda costa y esta preocupación nos impide disfrutar la vida que tenemos ahora. *“Recibid la muerte con alegría, como una de las cosas que quiere la naturaleza”* Marco Aurelio.
- 16. **Se tú mismo.** No te compares con los demás. Ni para sobreestimarte porque te separa de la gente ni para subestimarte porque te harás sentir mal. Ninguna persona tiene más valor que otra.
- 17. **Date las cosas y atenciones que esperas que las otras personas te den a ti.** Así, ¡te asegurarás de recibirlas!
- 18. **Deja de buscar seguridad en lo externo** ya que es una fuente segura de estrés. Lo externo cambia constantemente y escapa de nuestro control.
- Busca tu paz dentro de ti ya que no puedes controlar lo que pasa a tu alrededor pero sí cómo te sientes al respecto. *“La verdadera felicidad es siempre independiente de las condiciones externas”* Epícteto.
- 19. **Suelta los resentimientos.** Creemos que los demás se merecen nuestro malestar y enojo pero, ¿cómo te hace sentir a ti estar molesto o resentido? ¿a quién castigas realmente con esto? ¡A ti! Como dice Larry Crane *“Es como tomarse un veneno y esperar que la otra persona muera”*.
- 20. **Ama sin condiciones, aunque no seas retribuido.** Porque el único amor que puedes sentir es el que está dentro de ti no el que sienten los demás... Así que deja de enfocarte en ser querido y enfócate en simplemente querer.
- 21. **Aprecia y agradece lo que tienes ahora en lugar de fijarte en lo que “crees” que te falta.** *“Un hombre sabio es aquel que no se lamenta por las cosas que no tiene, sino que se regocija por las que sí”* Epícteto

6.7 Metodología.- Modelo Operativo.

Tabla N 19: Metodología

| FASES | OBJETIVOS | ACTIVIDADES | RECURSOS | TIEMPO | RESPONSABLES | RESULTADOS |
|----------------------|--|---|--------------------|-----------|---|---|
| SOCIALIZACION | Socializar el taller de Técnicas de relajación para reducir el estrés en los futbolistas y aumentar el rendimiento físico a los jugadores del campeonato de futbol de primera categoría A organizado por liga deportiva cantonal de Pelileo | Charlas y motivaciones sobre los beneficios de las técnicas de relajación | Materiales Humanos | Mayo 2016 | Investigador Dirigentes Futbolistas | Taller de Técnicas de relajación realizado en las fechas previstas. |
| PLANIFICACION | Planear los contenidos de los talleres referentes Técnicas de relajación para disminuir el nivel de estrés en los futbolistas y elevar el rendimiento físico a los jugadores del campeonato de futbol de primera categoría A organizado por liga deportiva cantonal de Pelileo | Distribución de responsabilidades Reuniones de trabajo Planificación de actividades | Materiales Humanos | Mayo 2016 | Investigador Dirigentes Futbolistas | Presentación de contenidos distribuidos en el programa. |

| | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---------------------|-------------------------------------|---|
| CAPACITACION | Capacitar y organizar las actividades y las técnicas de relajación a los futbolistas. | Actividades planificadas para la puesta en práctica de las Técnicas de relajación | Materiales Tecnológicos Humanos | Mayo 2016 | Investigador Dirigentes Futbolistas | Capacitación y organización de actividades. |
| EJECUCION | Ejecutar el programa de Técnicas de relajación para reducir el estrés en los futbolistas y elevar el rendimiento físico a los jugadores del campeonato de futbol de primera categoría A organizado por liga deportiva cantonal de Pelileo | <p>Puesta en práctica las actividades del programa aplicación de las acciones:</p> <p>Primera actividad Socialización del programa e invitación a formar parte del mismo a los futbolistas de primera categoría A del cantón Pelileo</p> <p>Segunda actividad Actividades del programa</p> <p>Tercera actividad Talleres referente a las técnicas de relajación</p> <p>Cuarta actividad</p> | Humanos: Materiales: Material deportivo, en general | Junio – Agosto 2016 | Investigador Dirigentes Futbolistas | Actividades relacionadas con Técnicas de relajación para disminuir el nivel de estrés en los futbolistas y elevar el rendimiento físico a los jugadores del campeonato de futbol de primera categoría A organizado por liga deportiva cantonal de Pelileo |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---|--|------------------------|--|---|
| | | <p>Aplicación de las técnicas de relajación</p> <p>Quinta actividad Presentar el programa a las diferentes categorías de Futbol de liga deportiva Cantonal de Pelileo para que también sean beneficiados.</p> | | | | |
| EVALUACION | <p>Evaluar el programa de Técnicas de relajación para reducir el estrés en los futbolistas y aumentar el rendimiento físico a los jugadores del campeonato de futbol de primera categoría A organizado por liga deportiva cantonal de Pelileo</p> | <p>Aplicación de actividades relacionadas con la evaluación de la propuesta</p> | <p>Humanos Materiales Tecnológicos</p> | <p>Agosto 2016</p> | <p>Investigador Dirigentes Futbolistas</p> | <p>Grado de satisfacción de la aplicación de Técnicas de relajación para disminuir el nivel de estrés en los futbolistas y elevar el rendimiento físico a los jugadores del campeonato de futbol de primera categoría A organizado por liga deportiva cantonal de Pelileo</p> |

6.8 Administración.

La aplicación del taller sobre Técnicas de relajación para reducir el estrés en los futbolistas y elevar el rendimiento físico a los jugadores del campeonato de futbol de primera categoría “A” organizado por liga deportiva cantonal de Pelileo realizada por el Lcdo. Ricardo Absalón López Salan la misma que consta de cinco fases bien definidas, como son la socialización, la planificación, la capacitación, la ejecución y finalmente la evaluación con lo cual se desea mejorar el rendimiento físico de los futbolistas y cuidar la salud de los mismos.

Los involucrados en la administración de la propuesta son:

El Autor: Lcdo. Ricardo Absalón López Salan

Directora: Lcda. Silvia Beatriz Acosta Bones Mg.

Diseño, Planificación, socialización y Ejecución de la propuesta

Presidente: Sr. José Rodrigo Carrasco Miranda

Vicepresidente: Sr. Carlos Olivio Pilataxi Guevara

Secretario: Sr. Ulvio Enrique Sánchez Cueva

Tesorero: Dr. Marco Vinicio Masaquiza Ponluisa.

Comisión de Futbol

6.9 Prevención de la Evaluación.

Al aplicar la evaluación afirma que se han cumplido los propósitos planteados en la propuesta, también una inspección continuo de las sesiones realizadas durante todo el desarrollo del taller a los dirigentes y futbolistas de Primera categoría A de Liga deportiva cantonal de Pelileo.

Por lo tanto se debe poner énfasis en los siguientes aspectos:

6.10 El Monitoreo y evaluación de la propuesta depende de los siguientes aspectos:

Tabla N 20: Evaluación de la Propuesta

| PREGUNTAS BASICAS | DESCRIPCION |
|-----------------------------|--|
| ¿Quienes solicitan evaluar? | Interesados en la evaluación: - Equipo de trabajo de la propuesta. - Equipos de responsabilidad. |
| ¿Por qué evaluar? | -Propósitos que demuestre la evaluación -Comprobar el producto deportivo de los futbolistas de Primera categoría A de liga deportiva cantonal de Pelileo |
| ¿Para qué evaluar? | - Cumplimiento de los Objetivos que se proponer en el programa - Dar cumplimiento de las actividades - Conocer los resultados esperados de las actividades propuestas referentes las técnicas de relajación. |
| ¿Qué evaluar? | -Aspectos a ser evaluados. -Si el futbolista esta estresado y si se ha relajado aplicando las técnicas de relajación durante el encuentro de futbol. |
| ¿A quién evaluar? | A los futbolistas de Primera categoría A de liga deportiva cantonal de Pelileo incluyendo a los dirigentes |
| ¿Cuándo evaluar? | En etapas definitivas de la propuesta. En los encuentros de futbol en los diferentes estadios de liga deportiva cantonal de Pelileo Al inicio, durante el proceso de puesta en práctica, y al final de la misma. |
| ¿Cómo evaluar? | Proceso metodológico, aplicación de técnicas e instrumentos. Por medio de la observación, entrevistas, evaluaciones prácticas de lo aprendido. |
| ¿Con que evaluar? | Recursos. Fichas, registro de progreso, tablas comparativas. |
| ¿Quienes solicitan evaluar? | Interesados en la evaluación. Equipo de gestión, Investigador Dirigentes de los diferentes clubs de Futbol |

Elaborado por: Ricardo López

Bibliografía

- Acuña, C., & Chavez, A. (7 de Noviembre de 2008). *Salud Ocupacional* . Recuperado el 23 de Noviembre de 2012, de slideshare:
<http://www.slideshare.net/inventarios/saludocupacional-presentation>
- Atalaya, M. (2002). *El estrés laboral y su influencia en el trabajo*. México: UNMSM.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la investigación: para administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (Segunda ed.). Mexico: Leticia Ganora.
- Biolestar. (2013). *Rendimiento Físico*. Obtenido de Cual es la relación entre Hipoxia y Rendimiento Físico: http://www.biolaster.com/hipoxia/rendimiento_fisico
- Bompa, T. (2007). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Periodización.
- Blanco, J., & Maya, J. (2006). *Fundamentos de salud publica: Administracion de servicios de salud* (Segunda ed.). Colombia: Quebecor.
- Blanco, J., & Maya, J. (2006). *Salud Publica* (Segunda ed.). Colombia: Quebecor.
- Braustein, N., Pasternac, M., Benedito, G., & Saal, F. (2003). *Psicología: Ideología y Ciencia*. México: S.A DE C.V.
- Carratalá V. (1999) *El papel del entrenador en el rendimiento y bienestar de los deportistas. Rendimiento y bienestar en los deportistas de élite*. (Resúmenes). Edit. C.S.V, Valencia.
- Colbert, D. (2011). *La nueva cura bíblica para el estrés*. Estados Unidos: Casa Creación.
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Estados Unidos: Panamericana.
- Flores, Z. (junio de 2012). *El clima organizacional y su incidencia en la productividad en la empresa Jeans Loren del cantòn Pelileo*. Recuperado el 14 de diciembre de 2012, de
<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/2125/570%20ING.pdf?sequence=1>
- García, J.; Campos, J.; Lizaur, P.; Pablo, C. (2003) *El talento deportivo*. Editorial Gymnos, Madrid
- García, P. (2006). *Introduccion a la Investigacion Bioantropologica en Actividad Fisica Deporte y Salud*. Caracas: UCV.
- Gloria, G. C. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*.

- Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Córdoba: Brujas.
- Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Argentina: Brujas.
- Graham, E. Cross, N. *Entrenamiento para el Rendimiento: Individualización de los Programas de Entrenamiento*. Publica Standard. 13/06/2005. Pid: 477.
- Griffin, R. (2011). *Administración* (Decima ed.). México: Cengage Learning.
- Hernández, G. (2003). *Análisis del rendimiento físico de acuerdo a los ritmos cardiacos*. Nuevo León: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Hueso, A. (2012). *La metodología cuantitativa se basa en el uso de las técnicas estadísticas*. Bogotá: Continental.
- Huther, G. (2012). *Biología del miedo: El estrés y los sentimientos*. México: Plataforma.
- INEC. (2015). *Encuesta sobre Condicion de Vida*.
- Jiménez, L. (14 de junio de 2010). *Real Lax estrés positivo*. Recuperado el 2012 de diciembre de 10, de Crece el estrés laboral en el mundo: <http://reducciondelestres.blogspot.com/2010/06/crece-el-estres-laboral-en-el-mundo.html>
- Konsumforschung, G. f. (2012). *Asociacion para la Investigacion del Consumidor Empresa Alemana*.
- Linares, R. (2001). *Psicología del Deporte: la ventaja deportiva*. España: Brujas.
- López, J., Vernetta, M., Morenilla, L. (1996) *Detección y selección de talentos en gimnasia*. Ministerio de Educación y Ciencia, CSD, Madrid.
- Llaneza, J. (2007). *Ergonomía y psicología aplicada* (Octava ed.). Valladolid: Lex Nova.
- Llopis, R. (2007). *El Grupo de discusión: manual de aplicación a la investigación social*. Madrid: Esic.
- Manual de Educación Física y Deportes Océano pág. 447.
- Mallqui, V. (2013). *Repositorio de la UTA*. Obtenido de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5935/1/TESIS%20MAESTRIA%20MALLQUI%20V%C3%8DCTOR.pdf>
- Marín, M., & Pico, M. (2004). *Fundamentos de la Salud Ocupacional*. Colombia: Universidad de Caldas.
- Martinez, M. (2013). *Gestión Empresarial*. Madrid: Dias de Santos.

- Monasterio, A. (2008). *Columna Sana (Color)*. Barcelona: Paidotribo.
- Myers, D. (2006). *Psicología* (Séptima ed.). México: Panamericana.
- Naghi, M. (2006). *Metodología de la investigación* (segunda ed.). Mexico: Limusa.
- Naranjo, A., & Herrera, L. (2004). *Tutoria de la investigación científica*. Ecuador: ISBN.
- Olivares, S. (2012). *Caja de herramientas para el manejo del estrés*. México: Ceange learning.
- Olivós, R. (1997) *Fútbol: Análisis del Juego*, Wanceulen Editorial Deportiva S. L., Sevilla.
- Pérez, G. (2002). *El sueño lúcido: Cómo mejorar su vida mientras duerme*. México: ISBN.
- Roffé, M. (2003) La preparación psicológica de la Selección Juvenil Argentina Sub-20 de fútbol para el Mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de elite. www.efdeportes.com, revista digital, Nº 67.
- Runner. (Noviembre de 2012). *Cómo tratar el estrés en los deportistas*. Obtenido de <http://www.runners.es/nutricion-salud/psicologia/articulo/como-tratar-estres-deportistas>
- Sahili, L. (2010). *Psicología para el docente: Consideraciones sobre riesgos y desafíos*. México: Universidad de Guanajuato.
- Saitta, A. (16 de octubre de 2008). *Manejo del Estrés Laboral - Tercera Parte*. Recuperado el 26 de noviembre de 2012, de Estrategia y Negocios: http://www.estrategiaynegocios.com.ar/index.php?option=com_content&task=view&id=264
- Sampedro, J. (1999) Fundamentos de táctica deportiva, *Análisis de la estrategia de los deportes*, Edit. Gymnos, Madrid.
- Sánchez, M. (mayo de 2009). *El estrés laboral y el desempeño de los trabajadores en la empresa sualupell curtiduría suárez s.a. en la ciudad de ambato*. Recuperado el 13 de diciembre de 2012, de http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/1631/PSIN_11.pdf?sequence=1
- Seirul-lo, F. (2000) Una línea de trabajo distinta. I Jornadas de Actualización de Preparadores Físicos, COE, 5 de Junio.
- Seirul-lo, F. "La Técnica y su Entrenamiento", Apunts, Medicina de l'Esport, 24 (93), 1987, Barcelona
- Suárez, F. (2005). *Problemas Sociales y Problemas de programas sociales masivos*. Nicaragua: CIDES.

- Suntaxi, W. (2015). *Repositorio de la UTA*. Obtenido de [http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/12375/1/Tesis%20379%20CAR.CU L.F.pdf](http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/12375/1/Tesis%20379%20CAR.CU%20L.F.pdf)
- Toapanta, M. (octubre de 2012). *El estrés laboral y su incidencia en el desempeño del personal de la Empresa EDIMCA de la ciudad de Ambato*. Recuperado el 13 de diciembre de 2012, de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/2717/673%20ING.pdf?sequence=1>
- Turpin, B. (1998) *Preparación y entrenamiento del futbolista*, Ed. hispano Europea, Barcelona.
- Trianes, M. (2003). *El estrés en la infancia: su prevención y tratamiento*. Madrid: NARCEA S.A.
- Trujillo, R. (2009). *Seguridad Ocupacional*. Bogotá: Ecoe.
- Valdés, H. (1996) *La Preparación psicológica del deportista*, Inde publicaciones, Barcelona.
- Vallejo, C. (2002) *Desarrollo de la condición física y sus efectos sobre el rendimiento y la Composición corporal de niños futbolistas*. Tesis doctoral, Universidad autónoma de Barcelona, 2002.
- Veloso, E. (2003) Intervención psicológica en un equipo de fútbol. *Revista Digital*, N° 60.
- Weinec, J. (2001). *SALUD, EJERCICIO Y DEPORTE*. Barcelona: Paidotribo.
- Yuni, J., & Urbano, C. (2006). *Técnicas Para Investigar 2* (Segunda ed.). Córdoba: Brujas.

LINKOGRAFIA.

http://www.biolaster.com/rendimiento_deportivo

<http://pame2512.blogspot.com/2011/01/concepto-de-preparacion-fisica-general.html>

<http://www.sportlife.es/deportes/articulo/preparacion-fisica-especifica-futbol/2>

ANEXOS.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CENTRO DE ESTUDIOS Y POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
ENCUESTA APLICADA A LOS FUTBOLISTAS DE PRIMERA
CATEGORÍA A DE LIGA CANTONAL DE PELILEO



Objetivo: Recoger información sobre estrés, y el rendimiento físico de los futbolistas de primera categoría A de liga cantonal de Pelileo.

Instructivo:

- ❖ Por favor lea cuidadosamente todas las preguntas de este cuestionario antes de contestarlas.
- ❖ Elija una sola alternativa de respuesta y enciérrela en un círculo o marque con una x la respuesta que considere conveniente.

1.- ¿conoce usted que es el estrés?

SI () NO ()

2.- ¿Cree Ud. Que el estrés causa un bajo rendimiento físico?

SI () NO ()

3.- ¿Cree usted que los deportistas se estresan por la carga horaria de trabajo?

SI () NO ()

4.-¿ Cree usted que existe motivación y confianza por parte de sus compañeros deportistas?

SI () NO ()

5.- ¿Qué consecuencias considera usted que provoque el estrés en los deportistas.

Desinterés por el Deporte Bajo rendimiento físico Desmotivación

6.- ¿Conoce usted que es el rendimiento físico en el fútbol?

SI () NO ()

7.- ¿En un partido de futbol cuál es su rendimiento físico?

Excelente () Muy Bueno () Bueno () Regular ()

8.- ¿Considera Usted. que el poseer un buen rendimiento físico le ayudara a ganar encuentros deportivos de Futbol?

SI () NO ()

9.-¿Alguna vez ha realizado ejercicios de relajación antes de un encuentro deportivo

SI () NO ()

10.- Considera usted que si realiza ejercicios de relajación antes de un partido de futbol su rendimiento físico se optimizara?

SI () NO ()

11.-¿Participaría usted en un Taller de ejercicios de relajación si se dicta para los jugadores de Futbol de Primera Categoría A del Campeonato de Liga Deportiva Cantonal de Pelileo?

SI () NO ()

Muchas gracias por la información

**ACTIVIDADES EN EL TALLER
SOCIALIZACION A LA COMUNIDAD DEPORTIVA
ACTIVIDADES EN EL TALLER TEORICO**



ACTIVIDADES EN EL TALER PRÁCTICO



