



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
IBEROAMERICANA**



**INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO  
CLAVE DE INCORPORACIÓN 8901-25**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**T E S I N A**

**“ANALIZAR LA IMPORTANCIA SOBRE EL DEPORTE DE ALTO  
RENDIMIENTO EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS QUE PRACTICAN  
TAEKWONDO EN EL MUNICIPIO DE SANTIAGO  
TIANGUISTENCO.”**

**QUE PRESENTA PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
PSICÓLOGO:**

**GARCÍA RODRIGUEZ KEVIN**

**MATRICULA: 418519516**

**GENERACIÓN: 2018-2022**

**DIRECTOR DE TESINA:**

**LIC. JORGE NOE GÁMEZ MORA**

**XALATLACO ESTADO DE MÉXICO A 09 DE NOVIEMBRE DEL 2022**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

El presente trabajo de investigación se lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darme fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados, por nunca dejarme abandonado y mis momentos de más desespero siempre brindarme un consuelo, que cuando más solo me sentí estuvo hay con amor, comprensión y alegría, me hizo recuperar la fe.

A mis padres Lucero y José Rogelio que siempre me apoyaron y me guiaron cuando lo necesité que están hoy viendo cumplido el sueño de una vida, que hoy recuerdo mi infancia en la cual no me pusieron nada fácil en la vida, que desde niño me enseñaron a trabajar por lo que me gusta, les agradezco por todo.

A mi hermano Leonel Rogelio que le trajo esperanza y alegría a mi vida, que siempre está conmigo y siempre quiere verme feliz, siempre me recibe con una sonrisa y por quien he trabajado tanto el amor de mi vida te amo hermano.

Para mi tía María soledad, que es mi otra madre siempre ha estado conmigo me ha procurado y me ha ayudado, recordándome siempre el valor y el amor de la familia que vale más que cualquier cosa, me ayudó en la formación de quien soy hoy.

A mi abuela Ana María que esta eternamente cuidándome desde el cielo que siempre me amó por quien era, la primera persona en enseñarme a ser feliz y a quien le agradezco por formarme como una persona de bien, te prometí que avanzaría y no me dejaría caer, tu niño ya creció te amo abuela.

Por último, a los docentes de la carrera que estuvieron cuando necesité apoyo extra, que siempre denotaron un amor por la carrera y me inspiraron a ser mejor cada día, me enseñaron que detrás de cada buen estudiante hay un buen padre, pero también un buen profesor y detrás de cada mal estudiante hay un gran potencial

## ÌNDICE

Presentación  
Introducción  
Justificación

<b>CAPÍTULO I DEFINICIÓN DE EJERCICIO Y DEPORTE</b> .....	7
1.1. Conceptos básicos.....	7
1.2. Ejercicio y salud mental en niños.....	13
1.3. Respuesta del ejercicio en niños.....	24
1.4. Taekwondo como disciplina de alto rendimiento .....	30
<b>CAPÍTULO II. EJERCICIO Y MOTIVACIÓN</b> .....	34
2.1. Competitividad en el deporte (taekwondo).....	34
2.2. Motivación y emociones en el deporte de alto rendimiento.....	36
2.2.1 Las emociones en el deporte.....	39
2.2.2 La disminución de la agresión a través del deporte.....	41
2.3. Formación del niño deportista en taekwondo.....	46
<b>CAPÍTULO III. ESTRÉS DEPORTIVO</b> .....	51
3.1 Manejo del estrés deportivo.....	55
3.2. Manejo emocional.....	60
3.3. Preparación mental deportiva.....	67
<b>CAPÍTULO IV METODOLOGÍA</b> .....	73
Marco teórico.....	76
Análisis de resultados.....	79
Conclusiones.....	86
Sugerencias.....	88
Fuentes consultadas.....	89
Anexos.....	93

## **PRESENTACIÓN**

La siguiente revisión documental, es el punto de partida para comprender la participación de la Psicología en el deporte a través de la disciplina del taekwondo el cual ha tomado fuerza captando a diversos jóvenes para adentrándolos más en esta actividad , observando la comparación del deporte ante principiantes y deportistas más experimentados que estando dentro del margen planteado en el presente documento muestran diferencias principalmente en el aspecto del manejo emocional, manejo del estrés e interacción social.

Debido a lo anteriormente mencionado, el deporte se ha convertido en una de las actividades humanas que más protagonismo y consideración social ha alcanzado en las últimas décadas. El impacto en la sociedad contemporánea es tal; que se puede investigar y abordar éste desde multitud de perspectivas tales como: relacional, formativa, lúdica, técnica, profesional, comercial, emocional, etc.

Posiblemente existe una relación entre la práctica deportiva y la dimensión psicológica del ser humano, y precisamente esta probabilidad es la que motiva como psicólogos, a tratar de profundizar más en este tema.

## INTRODUCCIÓN

La importancia que tiene el análisis del deporte de alto rendimiento en niños se basa en la descripción psicológica del continuo salud-enfermedad corresponde a la dimensión individualizada de las variables que tienen lugar en la interacción entre los factores biológicos del organismo y aquellos que constituyen la acción funcional de las relaciones socioculturales; pues cuando se analiza en un modelo psicológico, los factores biológicos y socioculturales tienen que tener una representación similar en la forma de categorías correspondientes a las de las disciplinas originales vistas en el deporte; los factores biológicos se representan como la condición misma de existencia del individuo práctico y de las reacciones biológicas integradas a su actividad; y los factores socioculturales se representan como formas particulares que caracterizan a un individuo en su interrelación y motivación con las situaciones de su medio, con base a su historia personal y el desarrollo que el deportista desee adquirir.

El proceso psicológico permite al mantenimiento, reparación o pérdida de la salud biológica comprende la interacción de factores fundamentales desde la historia interactiva del individuo; las competencias funcionales al interactuar con una situación general determinada así como la toma de decisiones; y la modulación de los hábitos deportivos, los factores psicológicos tienen una estrecha relación con los estados biológicos, que medicamente se identifican con la ausencia o diagnóstico de algún padecimiento medico clínico o psicológico. Es por ello, que para tener una mejor comprensión de la lectura de esta investigación se ha dividido en tres capítulos, que a continuación se detallan:

## JUSTIFICACIÓN

La importancia de este tema recae en la apreciación del manejo emocional y la capacidad de tolerancia a la frustración que se desarrolla en los jóvenes deportistas los cuales adquieren este conocimiento por parte del entrenador en curso, siempre se ha tomado como objeto de estudio el manejo de la ansiedad y el estrés debido a que la juventud en el medio sociocultural en el que se encuentra es propensa a desarrollar afecciones tanto medicas como psicológicas.

Esto se puede ver reflejado en la alta tasa de jóvenes afectados por el estrés la cual cada año el número va creciendo, mientras que los jóvenes que practican el deporte de taekwondo perciben una tasa de estrés en disminución debido a la capacidad adquirida del manejo emocional y resolución de conflictos por parte del deporte la edad principal en la que se han visto afectados, el deporte se muestra como un medio tanto de expresión física como emocional para los jóvenes que quieren empezar o desarrollar más sus emociones, debido a que el deporte dentro de una vida cotidiana es fundamental para una buena salud tanto física como psicológica, se plantea el estudio de la reacción del mismo en deportistas jóvenes (niños) los cuales por consiguiente de un proceso de cambio y entrenamiento han alcanzado un rango de alto rendimiento en su disciplina poniendo en práctica lo visto como deportista en un entorno social de la cotidianidad. Es por ello que se plantea la siguiente pregunta ¿la práctica constante del deporte taekwondo tiene un alto impacto en el rendimiento de los niños de 6 a 12 años?

## CAPITULO I.

### DEFINICIÓN DE EJERCICIO Y DEPORTE

#### 1.1 Conceptos básicos

**Ejercicio:** es el conjunto de movimientos corporales que se realizan con el objetivo de mejorar la condición física esto supone también la mejoría en la calidad del sueño, fortalecer nuestro organismo a todos los niveles, tener controlada la hipertensión o las grasas en sangre, así como contar con un bienestar en el organismo (Pérez, y Cols 2015).

Burgués, (2021). Habla de la actividad o movimiento corporal que tiene como objetivo mantener una buena salud, aumentar el rendimiento físico y mejorar la calidad de vida aporta mucha más fuerza, elasticidad, resistencia, velocidad o coordinación.

La actividad física se puede dividir en los diversos tipos de ejercicio los cuales desarrollan de manera individual o en conjunto diferentes tipos de habilidades deportivas las cuales se emplean en deportes tales como el ciclismo, carrera corta, levantamiento de peso, gimnasia, deportes de contacto entre otros estos diferentes tipos de ejercicio se ven denominados en tres principales por mencionar: Aeróbico.

En los ejercicios aeróbicos se utilizan los grandes músculos del cuerpo con movimientos rítmicos y repetitivos, se trabaja con la respiración y la frecuencia cardiaca para tener un mejoramiento en el número de contracciones del corazón donde 220 latidos por minuto es el indicador de una buena salud, esto se debe trabajar por niveles

Es importante resaltar; empezando con ejercicios de baja intensidad donde no hay cambios en la respiración, se ocupa un aproximado del 40 % al 50 % de la frecuencia cardíaca máxima.

Posteriormente se trabaja con ejercicios de intensidad moderada, se respira más rápidamente, pero no se queda sin aliento, se ocupa del 50 % al 70 % de la frecuencia cardíaca máxima.

Como último punto dentro del entrenamiento aeróbico se necesita emplear ejercicios de intensidad alta, se respira rápida y profundamente, y no se puede decir más que unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar; en esta parte se requiere del 70 % al 85 % de la frecuencia cardíaca máxima.

El siguiente es el anaeróbico son aquellos ejercicios en los que se utiliza la energía acumulada procedente de la glucosa y no del oxígeno, siendo realizado el metabolismo en el propio músculo, al contrario que los ejercicios aeróbicos, estos son de corta duración y alta intensidad, tales como el levantamiento de pesas, carrera corta y abdominales entre otros estas disciplinas logran mejorar el funcionamiento de las articulaciones, disminuyendo el riesgo de enfermedades degenerativas musculares como la osteoporosis, aumentan la coordinación y el equilibrio.

Sucede, que este tipo de ejercicio potencia el desarrollo y fortalecimiento de la masa muscular, genera una resistencia a través de los ligamentos del cuerpo, otro benéfico de este tipo de entrenamiento es el aumento de la capacidad pulmonar ya que ayuda con la revitalización de algunos órganos, a su vez el exceso del mismo puede llegar a ser perjudicial afectando el rendimiento del corazón debido a que este se realiza con muy poco oxígeno en un periodo reducido de tiempo la capacidad de realizar un esfuerzo de alta intensidad sin el aporte suficiente de oxígeno puede ser dañino a la salud, debido a esto los expertos plantean un horario de entrenamiento no mayor a 120 segundos donde exista un descanso entre cada repetición

(Arreola 2017) Psicología del deporte importancia del psicólogo del deporte Tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM hace mención de Thayer et al.(1994, citado en Ramírez et al.,2021) hace relación ante dos aspectos que suceden al realizar actividad física, uno a nivel cerebral, es decir, la plasticidad del cerebro; y el otro a nivel muscular: en un estudio en ratones se demostró que al realizar ejercicio aumenta la secreción de una neurotrófica llamada Factor neurotrófico cerebral (BDNF) que protege al nervio y se le relaciona con el factor de crecimiento del nervio, localizada principalmente en el hipocampo y en la corteza cerebral; con la actividad física el músculo segrega IGF-1, es un factor de crecimiento similar a la insulina, llega al cerebro por medio del torrente sanguíneo, una vez hay, ambos estimulan la producción del factor neurotrófico cerebral.

Gracias a lo anteriormente mencionado se puede dar a conocer ciertos beneficios de la activación física tales como la retención de información, mejora en aspectos de deterioro muscular, así como desgarres de los mismos, de esta manera se puede tomar al deporte como un preventivo neurológico al ser una de las principales recomendaciones en pacientes que sufren alguna enfermedad congénita o psicológica.

A su vez este entrenamiento tiene dos subcategorías entrenamiento anaeróbico láctico este se caracteriza por ocupar una intensidad cercana al 95 % se lleva a cabo unas pulsaciones cercanas a la fabricación máxima de lactato (metabolito de glucosa remplazo muscular del oxígeno) en esta se da un entrenamiento con un rango de entre 4 y 8 series con un tiempo de pausa entre ellas de 5 y 15 minutos, realizando el trabajo al 100% de intensidad, de ahí el alto descanso para recuperar al máximo.

De forma semejante está el entrenamiento anaeróbico aláctico es un entrenamiento con esfuerzos muy cortos y explosivos, los cuales también se pueden diferenciar en dos partes de menos de 5 segundos el cual se realiza al 100% donde se realiza una contracción muscular la cual tiene la función de soportar todo el esfuerzo de los músculos de igual manera se realiza la otra parte del entrenamiento (aláctico) esta abarca de entre 5 a 20 segundos en esta se trata de mantener la intensidad al máximo nivel durante un periodo mayor de tiempo y por consiguiente la energía se produce de la PC fosfocreatina ( molécula de creatina que tiene por función almacenar energía en el músculo esquelético) (Diaz, 2019).

De forma semejante está el ejercicio de flexibilidad es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento articular con la máxima amplitud posible y sin dolor. Esta capacidad viene condicionada por dos factores principales: el tipo de articulación y la capacidad de estiramiento de los músculos implicados, dicha modalidad se reduce a los estiramientos, que mejoran la capacidad de movimiento de los músculos y las articulaciones, debido a esto se tiene que trabajar cinco principales factores para lograr una buena flexibilidad se enumeran de la siguiente forma.

1. Movilidad: Propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento, dependiendo de su estructura morfológica.

2. Extensibilidad: Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal.

3. Elasticidad: Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y retornando a su forma original cuando cesa la acción

4. Plasticidad: Propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante.

5. Maleabilidad: Propiedad de la piel de ser plegada repetidamente con facilidad, retomando su apariencia anterior al retornar a la posición original.

En las generalizaciones anteriores se muestran los puntos fundamentales que se requiere trabajar desarrollar la flexibilidad, pero no hay tampoco que descartar factores biológicos tales como la estructura ósea, el tejido que rodea a la articulación, así como el alcance y la deformación del musculo

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.) puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud, a su vez el deporte se divide en nueve tipos como lo son:

Deporte de equipos: son aquellos en los que dos grupos organizados de deportistas compiten entre sí, al mismo tiempo, para lograr un objetivo. Cada equipo dispone del mismo número de jugadores

Por otra parte deportes de pelota cuando el elemento con el que se pone en marcha un juego es la pelota, surgen deportes que se llevan a cabo, bien de forma individual, o en equipo entre aquellos se pueden encontrar en los que el fin principal es meter goles o puntuar, dentro de esta categoría existen también deportes de pelota en los que es necesaria la red

De igual manera están los deportes acuáticos son deportes que requieren el agua como escenario, ya sea en el mar, en un río o en piscinas, estos implican una actividad física que puede practicarse bajo el agua, sobre la superficie de la misma tales como el patinaje artístico, nado sincronizado, pesca, etc.

De forma similar existen los deportes de montaña esta categoría abarca actividades que pueden realizarse tanto a modo de competición como por simple motivo de ocio entre los deportes de montaña más usuales se pueden encontrar: senderismo, excursionismo, escalada, montañismo y ciclismo de montaña.

Por otra parte, están los deportes de aventura la característica básica de los deportes de aventura es el contacto de los deportistas con la propia naturaleza en toda su manifestación desde las montañas en las cuales se realiza alpinismo, el agua donde se practica kayak, hasta el aire con el paracaidismo

Existen también deportes de fuerza en estos interviene un factor ineludible como es la fuerza física donde se emplean la mayoría de los músculos del cuerpo esto no quiere decir que solo se utiliza fuerza bruta debido a que cada disciplina posee una técnica algunos de los deportes de fuerza más destacados son: levantamiento de piedras, levantamiento de peso, powerlifting y atletismo de fuerza.

Haciendo alusión a los deportes anteriores; es recomendable hablar de los deportes extremos; se determinan extremos debido a las prácticas deportivas que se desarrollan bajo condiciones climáticas difíciles de sobrellevar, aunque también destacan aquellas que se realizan en términos peligrosos, por la complejidad de la actividad en sí; de ahí la denominación deportiva de *extremo* entre los más conocidos se pueden hallar: barranquismo, paracaidismo, esquí, descenso de río, surf y parkour.

Del mismo modo los deportes de tiro son otra categoría en los cuales se necesita un arma para desarrollarlos, ya sea de aire comprimido o de fuego la precisión y la concentración en este tipo de deportes son factores primordiales dado que, la actividad puede resultar peligrosa, por lo que la formación rigurosa para deportistas es un recurso esencial antes de llevarla a la práctica algunos de los deportes de tiro más populares deportes son: tiro deportivo, tiro con arco, tiro de hélice y tiro olímpico.

Por último deportes de motor la herramienta para competir en los deportes de motor son los vehículos motorizados, en los cuales existen dos grupos dentro de esta categoría, como son: Automovilismo (monoplazas, aceleración, GT y rally, entre otros), y motociclismo, motociclismo de velocidad, trial y motocross. ( Leopoldogs, 2019)

## **1.2.- Ejercicio y salud mental en niños**

Salud mental: La salud mental es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, en esencia es el bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales.

Una de las ramas de la salud encargada de la relación entre el deporte y el aspecto cognitivo es la psicología del deporte como lo menciona (Arreola 2017), Psicología del deporte importancia del psicólogo del deporte Tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM el cual menciona (Thomas, 2018) “la psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva”

“La psicología del deporte es una disciplina científica, cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportistas que realizan ejercicios físicos de forma sistemática... Investiga las características de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos de las capacidades motrices, la preparación general para el deporte de competición, la ayuda psicológica, la distribución y elección de los deportistas, la psicología de grupos, la psicología del deportista, al igual que la psicología del entrenamiento y competición” (Arreola 2017) Psicología del deporte importancia del psicólogo del deporte Tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM citando a (Cagigal, 2018, p. 128).

La Psicología del Deporte es vista como una especialidad de la psicología, el foco de estudio consistirá en reconocer y aplicar al deporte los principios psicológicos, basándose en las necesidades psicoemocionales del deportista sin la necesidad de verse afectado el trabajo de mejoramiento físico del entrenador deportivo ya que este es fundamental para una buena relación con los procesos cognitivos

Si, por el contrario, es considerada como una parte de las ciencias del deporte, el objetivo central será describir, explicar y predecir el comportamiento del atleta en el contexto deportivo como lo declara (Arreola 2017) Psicología del deporte importancia del psicólogo del deporte Tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM tomando el punto de vista de (Feltz y Kontos, 2019).

Esta integradora visión es también compartida por (Arreola 2017) Psicología del deporte importancia del psicólogo del deporte Tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM corroborando lo que (Dosil 2003), quién, abundando en el tema, no duda en afirmar que la Psicología del Deporte, además de recibir las aportaciones de otras áreas de la psicología y hacerlas propias, está relacionada con las demás ciencias que configuran el área de la actividad física y deportiva, por lo que las influencias son mutuas y la interacción es una constante.

“La psicología de la Actividad Física y del Deporte es una ciencia que estudia el comportamiento humano en el contexto de la actividad física y deportiva, y como disciplina de las Ciencias de la Actividad Física y del deporte, guarda una relación estrecha con todas las que conforman dicho ámbito, aportando los conocimientos psicológicos al mismo y, de esta manera, completando y enriqueciendo las aportaciones propias de otras ciencias, como la medicina, la sociología o el derecho” esto es destacado por (Arreola 2017) Psicología del deporte importancia del psicólogo del deporte Tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM el cual defiende la postura de (Dosil, 2003, p.13).

La psicología del deporte, por tanto, debe centrarse en el estudio científico de la conducta humana en el deporte, una conducta que habrá de ser entendida, como “el conjunto de respuestas mentales, motoras y psicofisiológicas que los deportistas tienen en función de unos antecedentes y unos consecuentes externos e internos cognitivos y fisiológicos; una relación de contingencias; un organismo con unas características físicas, habilidades motoras, historial de aprendizaje, variables de personalidad; y que se dan en un medio ambiente físico (cancha, vestuarios, campos, circuitos), social (familia, entrenador, árbitro y jueces, directivos, público y periodistas) y biológico” como lo menciona (Arreola 2017) Psicología del deporte importancia del psicólogo del deporte Tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM citando a (Gil, 2017, p. 13).

Debido a la época de globalización actual los niños deportistas que aspiren a un alto rendimiento tienen que estar preparados tanto física como mentalmente es por esto que la psicología del deporte se enfoca en la preparación de los factores psicoemocionales que el deportista tenga que afrontar, adecuando las cargas emocionales de cada atleta y si bien se enfoca en una preparación física es correcto precisar el desarrollo mental y maduración emocional del atleta con respecto a cada grado obtenido dentro de la disciplina de la cual este está siendo evaluado.

Con respecto a lo antes mencionado dentro de un alto rendimiento en un deporte de contacto como lo es el taekwondo el aspecto psíquico tiene una parte fundamental en el mismo ya que esto es requerido e impartido por los entrenadores de la disciplina siendo apoyados a su vez por especialistas en la materia de la salud tales como psicólogos, nutriólogos y médicos generales, los cuales apoyan al deportista en su camino a una formación más completa del deporte en cuestión

Es primordial recordar que si bien se habla del ejercicio físico el cual se basa en una disciplina no solamente se debe tomar en cuenta el aspecto biológico ya que las emociones que el atleta desarrolle serán un factor clave dentro de la consolidación del papel que este tome dentro del deporte.

Se realizo la siguiente pregunta ¿Cuál consideras que es la relación entre el deporte (taekwondo) y la salud mental? Donde Rodolfo, hombre de 42 años de edad. Maestro del do yin de artes marciales taekwondo menciona que la “La salud mental va de la mano con el deporte, partir de todo movimiento, la actividad física puede ayudar a controlar y aliviar ciertos trastornos mentales, además de ayudar a reducir el estrés, mejorar la memoria de entrenamiento y promover el sueño profundo. para ponerte de buen humor”

Dada la a relación entre la salud física y mental es muy estrecha, ya que existe una gran variedad de enfermedades que dan como resultado trastornos mentales claramente identificados, entre los cuales predominan los endocrinológicos, las cardiopatías, los inmunológicos y las neurológicas. (Centro Médico, 2018)

Cada hormona cumple con una función muy específica, pero, en su conjunto, estas permiten el correcto funcionamiento de nuestro organismo absolutamente todas las células de nuestro cuerpo dependen de que el sistema endocrino esté en perfectas condiciones.

Son un grupo de trastornos que pueden incluir problemas con una o más de las ocho glándulas principales del cuerpo, como la tiroides, la glándula pituitaria, la glándula suprarrenal, y el páncreas. Son causadas por niveles demasiado bajos o demasiado altos de las hormonas hechas una o más de estas glándulas los trastornos endocrinos pueden afectar el crecimiento y el desarrollo, el metabolismo, la función sexual, y el estado de ánimo.

Estas pueden generarse debido a un desequilibrio de líquidos y electrolitos en la sangre, así como una baja en los niveles de hormonas endocrinas las cuales viajan a través de la sangre hasta llegar a cada uno de los órganos y tejidos esto con el fin de regular correctamente los procesos que ocurren en nuestro cuerpo

Entre algunas de las afecciones más comunes se encuentran (diabetes, hipertiroidismo, hipotiroidismo, enfermedad de Addison, enfermedad de Cushing, acromegalia, enanismo, gigantismo, hipogonadismo, síndrome de ovario poliquístico) (Norris y, Oravec, 2018)

Después se encuentran las Cardiopatías, enfermedades cardiopatías o cardiovasculares un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos, esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria), esta acumulación se llama placa con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. (Watson, 2019).

Este tipo de enfermedades es una de las afecciones cardíacas más comunes y de las cuales se desprenden más tipos los cuales son

La cardiopatía coronaria es el tipo más común de enfermedad cardíaca y sucede cuando se acumula placa en las arterias que conducen al corazón, también se llama arteriopatía coronaria esto se debe a cuando las arterias se estrechan, el corazón no puede recibir suficiente sangre y oxígeno. Una arteria bloqueada puede causar un ataque cardíaco y con el tiempo, puede debilitar el miocardio y provocar insuficiencia cardíaca o arritmias.

Otro tipo es la insuficiencia cardíaca la cual ocurre cuando el miocardio se vuelve rígido o débil. No puede bombear suficiente sangre oxigenada, lo cual causa síntomas en todo el cuerpo. La enfermedad puede afectar solo el lado derecho o el lado izquierdo del corazón, es muy frecuente que ambos lados del corazón estén comprometidos, la presión arterial alta es una causa común de la insuficiencia cardíaca.

Las arritmias son problemas con la frecuencia cardíaca (pulso) o el ritmo cardíaco, esto ocurre cuando el sistema eléctrico del corazón no funciona correctamente el corazón puede palpar demasiado rápido, demasiado lento o en forma irregular, algunos problemas del corazón, como un ataque cardíaco o una insuficiencia cardíaca, pueden causar problemas con el sistema eléctrico del corazón, algunas personas nacen con una arritmia

La arteriopatía periférica son el siguiente tipo de afecciones cardiovascular esta ocurre cuando las arterias de las piernas y los pies se estrechan debido a la acumulación de placa. Las arterias estrechas reducen o bloquean el flujo sanguíneo, cuando la sangre y el oxígeno no pueden llegar a las piernas, esto puede lesionar los nervios y tejidos.

La presión arterial alta (hipertensión) es una enfermedad cardiovascular que puede conducir a otros problemas, tales como ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular y es de las más comunes que se desarrollan por algún mal congénito

Un accidente cerebrovascular es causado por la falta de flujo sanguíneo al cerebro, esto puede suceder debido a un coágulo de sangre que viaja a los vasos sanguíneos en el cerebro o un sangrado en el cerebro, el accidente cerebrovascular tiene muchos de los mismos factores de riesgo que una cardiopatía.

La cardiopatía congénita es un problema con la estructura y funcionamiento del corazón que está presente al nacer, esta puede describir muchos problemas diferentes que afectan el corazón. Es el tipo más común de anomalía cardíacas congénita (Medline plus, 2018)

Por otra parte los inmunológicos o Inmunodeficiencias son un grupo heterogéneo de enfermedades en las que se observa un inadecuado funcionamiento del sistema inmune, el cual tiene tres componentes principales los Glóbulos Blancos de la sangre, las Inmunoglobulinas (anticuerpos) y el Sistema de Complemento que trabajan coordinadamente con otras células, hormonas y órganos linfáticos este es el encargado de defendernos frente a los virus y bacterias externas

Asimismo se encuentran enfermedades autoinmune estas son una condición patológica en la cual el sistema inmunitario se convierte en el agresor que ataca y destruye a los propios órganos y tejidos corporales sanos, las enfermedades autoinmunes existen una respuesta inmune exagerada que destruye los propios órganos y tejidos corporales sanos el sistema inmune deja de reconocer lo propio y genera un auto ataque de los constituyentes del individuo, actuando como si estos fueran agentes extraños al mismo (Gamma, 2016)

Ahora las enfermedades de inmunodeficiencia se pueden clasificar en dos dependiendo de su origen estas son, primarias las cuales son heredables y de mal congénito estas se caracterizan por una afectación en el número o en la función de linfocitos, déficit de inmunoglobulinas, células fagocíticas, proteínas del complemento o defectos combinados, estas pueden presentarse en individuos de cualquier edad sin embargo el 40% de los afectados por este tipo de enfermedad son niño.

En segundo lugar se encuentran las adquiridas, estas se derivan muchas veces como efecto secundario de algún tratamiento externo, así como de igual manera enfermedades degenerativas como, politraumatismo, radioterapia, fármacos inmunosupresores, quimioterapia, gran quemadura graves, sida todo esto deriva de un diagnóstico temprano ya que en estas enfermedades es fundamental que permite instaurar terapéuticas apropiadas antes de que se produzcan lesiones crónicas e irreparables de órganos vitales.

Las enfermedades inmunológicas más comunes se pueden clasificar en Diabetes tipo 1, Artritis, psoriasis, Esclerosis múltiple, Lupus, E. Inflammatoria intestinal, Enfermedad de Addison, E, de graves, síndrome de Sjögren, Tiroiditis de Hashimoto, Miastenia gravis, Vasculitis autoinmune, Anemia perniciosa, E. Celiaca. (Medically, y Reviewed, 2019).

Enseguida se encuentran las neurológicas los trastornos neurológicos son enfermedades del sistema nervioso central y periférico, es decir, del cerebro, la médula espinal, los nervios craneales y periféricos, las raíces nerviosas, el sistema nervioso autónomo, la placa neuromuscular, y los músculos en conjunto controlan todas las funciones del cuerpo cuando algo funciona mal en una parte del sistema nervioso, es posible que tenga dificultad para moverse, hablar, tragar, respirar o aprender también puede haber problemas con la memoria, los sentidos o el estado de ánimo (World Health Organization, 2020)

Para generar un diagnóstico más completo se requiere de pruebas médicas las cuales pueden variar según la afectación que tenga el paciente, existen múltiples pruebas para evaluar el estado del sistema nervioso, que son más útiles según qué se quiera inspeccionarlas más utilizadas son las siguientes.

1. Electroencefalograma: resulta especialmente útil en tumores cerebrales o inflamaciones cerebrales o de la médula, por ejemplo.
2. Angiografía cerebral: sirve para localizar irregularidades vasculares en el cerebro. Pueden ser obstrucciones en los vasos sanguíneos o ictus, entre otros.
3. Tomografía computarizada: muy eficaz en la detección de epilepsia, tumores o quistes cerebrales, daño cerebral por lesión, etc.
4. Resonancia magnética: esta revela al médico los detalles de órganos, tejidos, nervios y huesos.
5. Punción lumbar: para obtener muestras de líquido cefalorraquídeo y así comprobar la existencia de sangrados o hemorragias cerebrales.

En varios casos los trastornos neurológicos son difíciles de prevenir, especialmente cuando son debidos a factores hereditarios, en cualquier caso, hay varias medidas que podemos seguir para reducir el riesgo tales como:

Mantener el cerebro y la mente sanos, realizando actividades que estimulen la actividad cerebral.

Hacer alguna actividad física de manera regular.

Evitar la incomunicación o el aislamiento social, mediante relaciones sociales y afectivas.

Tener hábitos de vida saludables, evitando el consumo de alcohol, tabaco y drogas.

Dormir un mínimo de 8 horas diarias.

Tener una dieta equilibrada.

Proteger el cerebro y evitar lesiones cerebrales, utilizando la protección necesaria en la carretera o en actividades de riesgo.

Evitar factores de riesgo como la hipertensión arterial, el alto colesterol, el estrés, el agotamiento, obesidad, diabetes, etc.

El objetivo de la mayoría de tratamientos neurológicos es paliar los síntomas y, si es posible, conseguir la curación del paciente existen múltiples tratamientos para los trastornos neurológicos, que varían en función de la patología diagnosticada. Es habitual que el tratamiento principal consista en la neurorrehabilitación, que tiene por objetivo restituir, minimizar o compensar los déficits funcionales que pueda tener el paciente, siempre en la medida de lo posible (Topdoctors, 2019)

La salud mental incluye un bienestar subjetivo, así como una buena autonomía dentro de la calidad de vida, esto se genera a raíz de un equilibrio de las emociones y la conducta, debido a esto es imprescindible fomentarla en una edad temprana (la niñez), pasando por la adolescencia y continuando en la edad adulta, de lo contrario pueden generarse afecciones mentales tales como trastornos los cuales afectan la capacidad de pensar, sentir y el comportamiento de la persona.

Los niños que son mentalmente sanos tienen una calidad de vida positiva y pueden desempeñarse bien en el hogar, la escuela y sus comunidades, según estudios nacionales e internacionales se estima que la prevalencia de trastornos psiquiátricos es entre un 15% a 30% de la población menor de 18 años de edad ya que sin un diagnóstico temprano ni tratamiento, los niños pueden desarrollar algún tipo de trastorno mental el cual genera problemas en el hogar, en la escuela y para hacer amigos los trastornos mentales también pueden interferir en su desarrollo saludable, causando problemas que pueden continuar en su etapa adulta (neuronup, 2020).

El vínculo que existe entre el ejercicio físico y la salud mental se explica a través del aumento de la circulación sanguínea debido al constante crecimiento del flujo sanguíneo el cual impacta de manera positiva las zonas del cerebro que controlan las reacciones físicas, el estado de ánimo y la memoria entre otros

Ejercitar el cuerpo puede ayudar a controlar y hasta aminorar algunas enfermedades de tipo mental, como depresión, ansiedad, trastorno por déficit de atención e hiperactividad además de ayudar a liberar el estrés acumulado, el ejercicio es ideal para mejorar la memoria, favorecer un sueño nocturno profundo y, en general, para generar un mejor estado de ánimo.

El ejercicio físico no debe sustituir de ninguna manera el tratamiento médico o terapéutico sin embargo está comprobado que 30 minutos de ejercicio al día con un mínimo de tres días a la semana sobre todo en niños, es de ayuda para generar estos beneficios, cuando recién se empieza con el ejercicio físico o la práctica de algún deporte se recomienda un régimen gradual de entrenamiento de esta manera ayudas a tu cerebro a mantenerse sano y no sobre exigirse con el entrenamiento. (Oller, 2018)

Existe una estrecha relación entre la salud mental y el bienestar físico debido a que los beneficios que se obtienen de este abarcan diferentes áreas, teniendo una buena condición física se genera a su vez un mejor trato con el manejo emocional, la memoria y dependiendo del tipo de entrenamiento puede ser de utilidad en pacientes con algún trastorno como lo es el de fisis de atención con hiper actividad, depresión y ansiedad.

La práctica de algún deporte en edad temprana es recomendable debido a la alta capacidad que los niños poseen para adaptarse a su entorno y asimilar las actividades planteadas con el fin de mejorar su capacidad física, esto siempre se tiene que tomar de manera gradual debido a la sobre exigencia que pueden presentar los niños si se empieza a fomentar el entrenamiento con un alto régimen y en vez de generar una buena condición solo presentarían un malestar físico y un agotamiento mental (Oller, 2018).

El ejercicio es a menudo el primer paso en las modificaciones del estilo de vida para la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas debido a esto se planteó una hipótesis que se propuso para explicar los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud mental incluye la distracción, la autoeficacia y la interacción social. Si bien los programas grupales estructurados pueden ser efectivos para las personas con enfermedades mentales graves, los cambios en el estilo de vida que se centran en la acumulación y el aumento de actividad de intensidad moderada durante el día pueden ser los más apropiados para la mayoría de los pacientes (Psiquiatría, 2016).

Con el paso del tiempo las habilidades cognitivas y el cerebro se van atrofiando, es aquí donde interviene el entrenamiento físico con el cual se pueden ir retrasando los factores de degeneración en la corteza cerebral y debido a esto se planteó el ejercicio como un medio de fortalecimiento no solo físico si no también mental, el cual muestra mejores resultados en la población joven (niños) que, en personas adultas.

Cuando se empieza con una disciplina deportiva a temprana edad lo que se busca es fortalecer la masa muscular y la respiración cardio vascular con la intención de generar una resistencia la cual si se continua con un ejercicio constante es capaz de detener la degeneración a nivel cognitivo debido a esto se recomienda la inclusión de los niños en el mundo del deporte para una sana proyección a futuro.

A pesar de que la práctica de algún deporte o ejercicio en general es buena para la salud en general no fue hasta relativamente poco tiempo que se evidencio la relación con la salud mental y el mejoramiento en las habilidades cognitivas siendo valorizada por investigaciones cerebrales de última generación avaladas por centros de estudio tales como (UNAM, UAEM, centro de investigaciones cerebrales plantel Xalapa, universidad de granada buenos aires argentina)

Las investigaciones se centran en la producción de materia gris a través del entrenamiento, esto se realiza a través de una resonancia magnética examinando el volumen y grosor de materia gris y materia blanca valorando a su vez las áreas cognitivas de los jóvenes deportistas.

### **1.3.- Respuesta del ejercicio en niños**

(Arreola 2017) Psicología del deporte importancia del psicólogo del deporte Tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM menciona a Thayer et al., (1994, citado en Ramírez et al., 2021), se refiere a dos aspectos que se dan en la actividad física. Uno está a nivel del cerebro, o plasticidad cerebral. Otro es el nivel muscular. Los estudios en ratones han demostrado que el ejercicio aumenta la secreción de una neurotoxina llamada factor neurotrófico cerebral (BDNF). hipocampo y corteza cerebral; durante la actividad física, los músculos secretan IGF-1, un factor de crecimiento similar a la insulina, que viaja a través del torrente sanguíneo hasta el cerebro, donde ambos estimulan la producción de factores neurotróficos en el cerebro.

Tener un cuerpo fuerte y flexible te permite hacer todas las cosas que disfrutas, como correr, saltar y jugar con tus amigos, como encestar en el aro, golpear con un bate de béisbol o bailar el ejercicio físico también puede mejorar tu estado de ánimo cuando realizas ejercicio físico, el cerebro libera sustancias químicas, parte de las hormonas que ayudan a regular el rendimiento y la adaptación física y psíquicas esta respuesta depende de ciertas características como la edad, el sexo, el peso y su estado de salud y estas mismas cumplen diferentes funciones que van desde regular la temperatura del cuerpo hasta cambiar el estado de ánimo de una persona (Pulido, 2020).

Una de las sustancias que se libera durante el entrenamiento físico es la somatotropina es una hormona del crecimiento que esta es producida por la glándula pituitaria que se encuentra en el cerebro, esta función se encarga de aumentar la estatura y la masa muscular, reducir la grasa corporal y controlar el metabolismo del cuerpo, Su aumento varía según la duración, intensidad y la fuerza física del deportista.

A su vez, Pulido, (2020). describe también como se liberan las endorfinas, sustancia que aumentan el estado de bienestar y disminuyen la sensación de dolor emocional, (la breve euforia que enmascara el dolor físico) la ausencia o deficiencia de estos puede producir un estado de depresión o desequilibrio emocional.

El ejercicio físico hace que el cuerpo genere sustancias químicas que pueden ayudar a una persona a sentirse bien. El ejercicio físico puede ayudar a las personas a dormir mejor. También puede ayudar a algunas personas que padecen una depresión leve o que tienen baja autoestima. Además, el ejercicio puede dar a la gente una verdadera sensación de logro y orgullo por alcanzar determinadas metas

El ejercicio físico regular reduce los riesgos de ciertas enfermedades, como obesidad, diabetes de tipo dos e hipertensión. El ejercicio físico puede ayudar a mantener el cuerpo en un peso saludable.

Como ya se mencionó en el capítulo anterior las tres partes de una rutina equilibrada de ejercicio físico son los ejercicios aeróbicos, los ejercicios de fuerza y los ejercicios de flexibilidad estos generan una respuesta de resistencia y un fortalecimiento físico, así como mental, desarrollando una mejor capacidad de adaptación y mejor manejo de los procesos cognitivos (Pulido, 2020).

Hay muchas razones que respaldan la importancia de hacer deporte y de moverse a cualquier edad no solo hablamos de 'ganancias' físicas, como mejorar la fuerza muscular o mantener un peso saludable el ejercicio va mucho más allá y abarca numerosas esferas y ámbitos de la vida. (Pulido, 2020).

El ejercicio físico mejora la función mental, la agilidad, la autonomía, la memoria, la imagen corporal y la sensación de bienestar, por lo que está indicado en cualquier momento y situación de la vida de la persona, Reduce la sensación de estrés y aumenta la sensación de optimismo, euforia y flexibilidad cognitiva.

Al realizar acondicionamiento físico se segregan endorfinas, unas hormonas que tras hacer ejercicio provocan un gran bienestar así como un sentimiento de felicidad el ejercicio físico ayuda de igual manera a la autorregulación, de manera que su práctica reduce la intensidad de emociones como la ira, la agresividad, la ansiedad y la depresión (Martínez, 2021).

La psicóloga clínica indica que en el caso de los niños la interacción de su cuerpo con el espacio contribuye a numerosos aprendizajes del ser humano, como la orientación espacial, la coordinación viso-motora, esta construcción se realiza mediante la interiorización, la exploración y la práctica, lo que contribuye a su vez a entrenar la memoria y a consolidar su esquema corporal (Martínez, 2021).

Actualmente es frecuente ver a mujeres y niñas corriendo o practicando casi cualquier tipo de deporte, hecho del que sin duda se han percatado las industrias deportivas, que lo han aprovechado para ofertar todo tipo de prendas deportivas para mujeres. Bien es verdad que, en el ámbito profesional, en ciertos deportes, aún existen diferencias abismales entre la sección femenina y la masculina.

Fútbol, baloncesto, balonmano, ciclismo, béisbol...son deportes en los que la publicidad y niveles de expectación que alcanzan los equipos femeninos no pueden ser comparables a la magnificencia y espectacularidad de los masculinos. Sin embargo, existen deportes como el tenis, el atletismo, la natación... en los que las chicas han logrado equipararse casi al completo e incluso superar a los hombres en cuanto a expectación e importancia (Pérez, 2007).

Las diferencias más importantes están relacionadas con el tamaño corporal y la composición orgánica de ambos sexos. El tamaño corporal parece condicionar una mayor capacidad física, aunque los detractores consideran que el rendimiento deportivo no es muy diferente en la mujer, porque es proporcional a su menor tamaño respecto al hombre. A su vez, podemos decir que la acción del ejercicio como prevención, tratamiento y rehabilitación de un considerable número de afecciones viene a ser exactamente igual entre los dos sexos (Pérez, 2007).

Un estudio realizado a 609 chicos y chicas de edades comprendidas entre los 7 y los 20 años, no halló diferencias entre los sexos en cuanto a masa magra (MM) antes de la adolescencia. A edades entre 12 y 13 años, la proporción entre masa magra y estatura en las mujeres comienza a estabilizarse, pero en los hombres continúa incrementándose hasta la edad de 20 años. La MM en las mujeres alcanza su punto más alto hasta la edad de 18 o 20 años. La MM máxima alcanzada por las mujeres es el 72% de la obtenida por los hombres.

En cuanto a los datos de la densidad corporal decir que no concuerda con estos. Las mujeres suelen tener valores de densidad corporal total menores en todas las edades, incluida la preadolescencia, lo cual indicaría un porcentaje de grasa corporal más elevado. Pero desde los 7 años hasta los 25 años de edad, la densidad de la masa magra en las mujeres es constantemente menor que en los hombres.

En la pubertad, las composiciones corporales de los sexos comienzan a diferenciarse notablemente, principalmente por causa de cambios endocrinos. Debido a las influencias del estrógeno y de la testosterona, la composición corporal comienza a cambiar notablemente, el estrógeno ocasiona una mayor deposición de grasa en las mujeres, especialmente en las caderas y en los muslos, y un mayor ritmo de crecimiento óseo, de tal modo que los huesos de las mujeres alcanzan su longitud final antes que los hombres (Pérez, 2007).

Las respuestas respiratorias de los hombres y mujeres al ejercicio se pueden denotar también en gran medida en el tamaño corporal. Este influye en la frecuencia de la respiración al hacer ejercicio con la misma producción relativa de potencia difiere un poco entre uno y otro. No obstante, cuando en lugar de esto consideramos la misma producción de potencia absoluta, las mujeres tienden a respirar más rápidamente que los hombres, probablemente porque cuando ambos sujetos se hallan en el mismo nivel de producción de potencia absoluta la mujer está trabajando a un porcentaje más elevado de su VO<sub>2</sub> máx. (cantidad máxima de oxígeno que el organismo puede absorber) dando a entender que ante la misma estimulación y debido a la corporalidad mayor del género masculino pueden llegar a su portar un nivel de cansancio y agitación superior al de la mujer, debido a su baja respuesta ante la frecuencia respiratoria y el exceso de VO<sub>2</sub> máx. que estas producen.

Pasando a términos de fuerza, las mujeres han sido consideradas generalmente como el sexo débil. En estudios anteriores, a las mujeres se les habían encontrado entre un 43 y un 63% más débiles que los hombres en cuanto a la fuerza de la parte superior del cuerpo, pero solamente un 25 y un 30% más débiles en cuanto a fuerza de la parte inferior. Debido a las considerables diferencias de tamaño entre los sexos, diversos estudios han expresado la fuerza en relación con el peso corporal (fuerza absoluta/ peso corporal) o relativa a la MM, como un reflejo de la masa muscular (fuerza absoluta/MM).

Cuando la fuerza de la parte inferior del cuerpo se expresa en relación con el peso corporal, las mujeres son todavía entre un 5 y un 15% más débiles que los hombres, pero cuando se expresa en relación con la masa Muscular (MM), esta diferencia desaparece.

Esto indica que las cualidades innatas de los músculos y de sus mecanismos de control motor son similares para los hombres y para las mujeres esto se puede denotar con los entrenamientos que realizan deportistas dentro del contexto de un alto rendimiento, la diferencia muscular entre los géneros se puede ver opacada, ante un régimen de entrenamiento (Pérez, 2007).

Para el niño promedio el deporte no equivale a otra respuesta más que activación física en la cual sin percatarse está tomando acciones de evitación ante posibles enfermedades físicas y congénitas, por pequeño que sea la práctica deportiva que realice es un beneficio físico debido a la concentración de energía que se está empleando dentro del organismo trabajando y desarrollando desde una buena respiración y mejor resistencia cardiaca hasta un desarrollo muscular más avanzado.

Por otra parte, examinándolo desde el aspecto psíquico también se encuentran beneficios ya que a través del deporte se expresan variación de los aspectos emocionales los cuales como sucede regularmente en jóvenes no pueden ser expresados en su totalidad y es cuando entra en acción el deporte brindando ambiente seguro y controlado en el cual existe una descarga emocional del atleta a través de la competición.

#### **1.4.- Taekwondo como disciplina de alto rendimiento**

En la actualidad el Taekwondo es un deporte de artes marciales que está caracterizado por movimientos enfocados en los golpes con el pie, en el cual los gestos se determinan por medio de factores como: la velocidad, la aceleración y los ángulos en las articulaciones de las piernas, con el fin de optimizar el desempeño en los gestos (movimientos) del Taekwondo este arte marcial que se define como un estilo de combate con el fin o propósito de la autodefensa de esta disciplina los cuales son necesarios en la concentración, del equilibrio, el control de la respiración y la velocidad de los movimientos (Ruiz, Fernández y Jiménez, 2018).

Visto como disciplina de alto rendimiento actualmente el Taekwondo es un arte marcial caracterizado por una acción de patadas, donde el gesto está determinado por factores como la velocidad, la aceleración y el ángulo de las articulaciones de las piernas para optimizar el desempeño del gesto (acción de taekwondo), este juego de lucha. el arte se define como un estilo de lucha con fines de autodefensa o con el fin de controlar la concentración, el equilibrio, la respiración y la velocidad de movimiento.

Dentro de la amplia gama de disciplinas marciales, el taekwondo es una de las más exigentes debido a los diversos grados de complejidad que se encuentra en constante aumento dependiendo del nivel que cada deportista tenga el cual se determina principalmente en el rendimiento que el atleta este demostrando.

El maestro de artes marciales del do yin de taekwondo Rodolfo, hombre de 42 años de edad comenta que los alumnos que aspiren a ser un deportista de alto rendimiento deben pasar por una psicomotricidad del desarrollo de capacidades físicas y mentales, una formación con base sólida en el alto rendimiento dividiendo las cargas de trabajo con relación a lo que son las sesiones de entrenamiento que dentro del deporte de taekwondo estas se deben dar con un mínimo de 4 veces a la semana dentro de lo que es un periodo de 4 a 5 años

También haber alcanzado los diferentes grados correspondientes a cada cinta hasta llegar a (roja avanzada) que es cuando se establece un rango para presentar examen y así alcanzar el grado de cinta negra.

Los investigadores concluyeron que los individuos practicantes de deportes de lucha de contacto se caracterizaron por ser mucho más extrovertidos en relación a los otros deportistas. Así mismo determinaron que los deportistas de lucha presentaban una mayor satisfacción con sus vidas que los deportistas de potencia de modalidad individual, que presentaban mayores niveles de neuroticismo que los deportistas de resistencia y de tiro, así como menores niveles de depresión que los deportistas de equipo y de resistencia. (Vargas, et al., 2017).

En consecuencia, a lo anterior mencionado Marshall, y Duna (2007). Realizaron mediciones de personalidad a 124 jugadores de la Liga Nacional de Hockey (NHL) y les dieron seguimiento por un periodo de 15 años, concluyendo que rasgos característicos de la personalidad tales como la competitividad, la orientación de equipo, la autoconfianza y la disposición analítica son predictores significativos de su rendimiento deportivo, prediciendo el desempeño con mayor certeza que atributos comúnmente citados por los visores de talentos como la estatura y el peso.

Han et al., (2006). Se propusieron describir los rasgos del temperamento y de ansiedad de hombres deportistas provenientes de diferentes disciplinas divididos en cuatro modalidades: resistencia (carrera de larga duración), combate (taekwondo, judo), individuales (gimnasia, natación, lanzamientos) y equipo (fútbol, rugby, béisbol); Luego de aplicar el Temperament and Character Inventory (TCI), entre los resultados de mayor trascendencia se evidenció que la tendencia a evitar el daño fue mayor en los atletas que en los no deportistas, mientras que no se encontraron diferencias en los otros temperamentos según los grupos.

Tanto la ansiedad de estado como la de rasgo fueron mayores en los deportistas que en los no deportistas, así mismo los deportistas de equipo mostraron menores rasgos de ansiedad que todos los demás deportistas. Al comparar el estado de ansiedad entre las disciplinas deportivas, los taekwondoines fueron los que mostraron los mayores niveles entre todos los deportistas (Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 2010).

En la disciplina del Taekwondo se trabajan el comportamiento regulado y coordinado del cuales se les permite desarrollar las destrezas necesarias para escalar en la jerarquía de este deporte marcial. La principal característica de su socialización es la de ser una 'práctica mimética' en la cual, a pesar de que el objeto y medio de trabajo es el cuerpo individual, la imitación y el entrenamiento grupal son esenciales para incorporar el habito marcial.

En el campo del Taekwondo se practica el comportamiento solidario y cooperativo, lo que permite adquirir las habilidades necesarias para ascender al nivel de combate. La característica principal de su socialización es que, si bien el objeto y medio de la obra es el cuerpo individual, constituye una "práctica de imitación", que requiere de la imitación y del entrenamiento grupal para activar el uniforme de combate del artista (Espinosa, 2016).

Como lo menciona (Arreola 2017) Psicología del deporte importancia del psicólogo del deporte Tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM Antonelli y Salvini re edición (2020) destacan algunos roles o funciones principales que realizará el entrenador: función de educador, técnico, entrenador, organizador, animador o función de líder. Añaden que no va a existir un perfil ideal de entrenador, sino que será necesario adaptarse a las circunstancias y especialmente a los individuos.

Para otros autores como Davies (1991) y Di Lorenzo y Saibene (1996) el principal papel del entrenador es el de maestro, que será uno de los aspectos comunes a todos los entrenadores. Esto implica que el entrenador plantee las actividades de forma adecuada, que utilice técnicas de motivación acertadas, que individualice o que la comunicación con los jugadores sea efectiva.

Es un proceso conductual complejo cuyo fin es enseñar técnicas deportivas y su perfeccionamiento a individuos, grupos o equipos de forma sencilla y clara, con el objetivo de conseguir resultados deportivos de primer nivel. Tienden a desarrollar cualidades psicofísicas, en este caso mientras más elevado sea el nivel del entrenamiento deportivo, mayor será la importancia que adquieran los ejercicios especiales semejantes en estructura y en efecto fisiológicos, con respecto a los ejercicios característicos para este tipo de deporte de contacto.

## **CAPITULO II.**

### **EJERCICIO Y COGNICIÓN**

#### **2.1.- Competitividad en el deporte (taekwondo)**

El optimismo y la competitividad se presentan como dos variables importantes a estudiar para comprender las características psicológicas asociadas al máximo rendimiento, en cuanto al rasgo de optimismo, los resultados mostrados indican que los deportistas son más optimistas; los que no son deportistas, no se obtienen diferencias en función del nivel competitivo, los deportistas de alto rendimiento de mayor edad son más optimistas que los de menos edad y los hombres son más optimistas que las mujeres en cuanto a la competitividad, los deportistas de alto rendimiento son más competitivos que los deportistas amateurs. No se obtienen diferencias en función de la categoría por edad y los hombres son más competitivos que las mujeres. Se concluye que el optimismo se presenta como una variable asociada principalmente con la práctica deportiva, mientras que la competitividad discrimina el nivel competitivo de los deportistas.

Dentro del ámbito de la Psicología del Deporte, existe la opinión compartida de que algunos factores de personalidad están relacionados con la actividad física y el deporte, desde esta perspectiva, el optimismo y la competitividad se presentan como dos variables importantes a estudiar para comprender las características psicológicas asociadas a los deportistas de alto rendimiento, algunos autores señalan que los deportistas son más optimistas y menos pesimistas que los no deportistas, es probable que los deportistas a lo largo de su trayectoria deportiva hayan recibido más refuerzos positivos que castigos, debido a que el contexto deportivo es un ámbito en el que la persona puede tener una mayor probabilidad de consecución de metas (principalmente de naturaleza intrínseca) que en otros contextos no deportivos, por lo que el deportista desarrolla expectativas positivas de futuro (Espinosa, 2016).

Chen y Singer, (1992). Mencionan que el rendimiento deportivo parece estar mediatizado por el modelo de control del proceso cognitivo empleado. Por lo que a la actividad deportiva de resistencia se refiere, si bien es cierto que ha sido estudiada hasta ahora predominantemente desde una perspectiva fisiológica, también lo es que cada vez existe mayor evidencia de que las grandes diferencias individuales en rendimiento parecen deberse no sólo a la distinta capacidad fisiológica, sino también a factores de tipo psicológico, como pueden ser las estrategias cognitivas empleadas por los deportistas para enfrentarse y manejar el malestar, e incluso dolor, asociado con la competencia.

Cabe precisar el lugar que debe ocupar el deporte de alto nivel frente al deporte convencional; desde un punto de vista, ambas concepciones del deporte coexisten actualmente reforzándose mutuamente. El deporte de competición desde su compleja y creciente organización federativa proporciona espectáculo, contribuyendo a popularizar y mantener el interés por éste; mientras la gran masa de practicantes del deporte popular tiende a reforzar el papel protagonista del mismo ante una comunidad (espectadores) (García y Aznar 2019).

De acuerdo con (Arreola 2017) Psicología del deporte importancia del psicólogo del deporte Tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM afirma que (Fonseca 2018), reflexiona y destaca que es una discusión improductiva y que lo verdaderamente interesante para el desarrollo de la disciplina no es el diploma que se presente, sino el conocimiento que se posee para las funciones demandadas.

## 2.2.- Motivación y emociones en el deporte de alto rendimiento

La motivación es uno de los aspectos clave que se deben tener en cuenta para buscar dicha transformación. La motivación es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano ya que lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula se trata de un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia del comportamiento (Moreno y González, 2019).

La dirección hace referencia a las metas que una persona elige perseguir, la intensidad se refiere a la cantidad de esfuerzo que invierte para lograrlas, y la persistencia al tiempo durante el que continúa en la persecución de las mismas (Iso-Ahola y Clair, 2000). Por tanto, la motivación establece por qué las personas eligen una cosa u otra y con qué fuerza la eligen, convirtiéndose en la piedra angular del comportamiento y, por ende, en la clave que determina el inicio y mantenimiento de la práctica de actividad física, así como la reducción del abandono.

El deporte actual se puede ver representado entre dos grandes líneas divergentes o dimensiones de carácter dicotómico (deporte como rendimiento de resultado frente al deporte ocio o de tiempo libre) que, condicionadas por diferentes motivantes, exigencias y circunstancias están llamados a tener funciones y papeles distintos en nuestra sociedad actual. Ambas manifestaciones nacen de una misma necesidad de realización humana, son requeridos por demandas sociales diferentes y toman diferentes direcciones, esta constitución bipolar del deporte es un hecho ampliamente reconocido; ambos polos constituyen dos realidades distintas que consecuentemente requieren de aproximaciones y métodos diferentes.

Por otro lado, el deporte praxis, combina parte de los resultados y la competitividad, se identifica con el ser humano en una conducta especificada en la práctica activa, poniendo el acento en la forma recreacional en que se practica y se relaciona con parámetros tales como: la ocupación activa del tiempo libre, la salud, la realización personal.

El deporte competición y de espectáculo se desarrolla hacia la vertiente programada, espectacular en torno a parámetros tales como: rendimiento resultado, campeonatos, racionalidad económica, profesionalización, deporte de éxito. (García y Aznar, 2019).

El maestro de taekwondo Rodolfo nos indica que sin importar la vertiente del deporte siempre empezar con un calentamiento ayuda a desarrollar la flexibilidad de las articulaciones, esto también se emplea con la técnica de traslación y desplazamiento, el constante progreso de la coordinación en el deporte genera una motivación al atleta la cual emplea con un mejor control de su fuerza y respetando al rival.

La importancia de los padres es un factor clave para medir el avance en atletas jóvenes, comparando el desarrollo deportivo con la condición mental , una buena estabilización mental y emocional es clave para la resolución de situaciones y problemas en su medio, el apoyo de los padres en el medio deportivo genera un reforzamiento en su bienestar, por otro lado sus debilidades se ven acrecentadas con padres despreocupados tiran el progreso del deportista, es importante llevarlos a fogueo entrenamientos para trabajar la permanencia y motivación del joven atleta.

(Maheu, 1992) ex director general de la UNESCO advierte que, en el deporte, para que siga siendo un juego, debe entenderse como actividad libre y desinteresada del hombre libre; añadiendo que, con la evolución del deporte de alto rendimiento vamos hacia la renuncia de la práctica deportiva por mera afición, olvidando así, su aspecto lúdico y la motivación inicial del mismo.

El deporte es sistema de carácter abierto en permanente evolución, que suministra las bases para comportamientos individuales y colectivos muy diversos, representativos de las transformaciones sociales de las dos últimas décadas. Así mismo destacamos que el deporte contribuye a la realización personal y gracias a una motivación intrínseca del individuo existe una, mejora de la salud y calidad de vida en segmentos amplios y diversos de la población; lo que no impide que el deporte espectáculo continúe desarrollándose y atrayendo una mayor atención social, económica y política.

El detonante del sufrimiento sería la percepción de amenaza producida por la creencia de que un objetivo importante no será logrado. Esto tiene diversas implicaciones. Primero, obviamente el atleta debe tener un objetivo para la competición. Su ausencia impide la percepción de amenaza (o desafío), ya que no hay nada que perder. Segundo, es necesario que haya feedback del rendimiento durante la realización de la competición. Sin feedback, el atleta no sabrá si está alcanzando el objetivo o no y tampoco se verá amenazado (Bueno, Capdevila y Fernández, 2022).

En un extremo opuesto de la motivación aparece la desmotivación, que es el tipo de motivación menos autodeterminado (origen menos interno, impersonal). Una persona desmotivada con la actividad física es aquella que no tiene intención de seguir practicando porque ve que no obtiene nada positivo que realmente merezca la pena para comprometerse (Moreno y González, 2019).

Ahora bien, así como existe la motivación y la desmotivación también se pueden encontrar otros dos tipos diferentes de la misma, la cual es la motivación extrínseca, que es aquella en la que la actividad física representa un medio para conseguir algo y no una en sí misma esta se concreta en cuatro tipos: regulación externa, introyectada, identificada e integrada

- Una persona cuya motivación está regulada de forma externa busca con la actividad física complacer a otras personas y obtener algún tipo de recompensa.
- En la regulación introyectada, sin embargo, la persona practica actividad física tratando de evitar sentirse culpable. Es decir, el individuo necesita la actividad física porque se siente mal si no práctica.
- regulación identificada, en la cual el comportamiento de una persona es motivado porque reconoce la importancia de una actividad y valora sus beneficios. Por ejemplo, aquella señora mayor que sabe que necesita andar diariamente para evitar una atrofia de los músculos y la sintomatología de la artrosis.

- Regulación integrada. En la regulación integrada varias identificaciones son asimiladas y organizadas jerárquicamente y de forma congruente con los valores y la personalidad del individuo. Es el tipo de motivación cuya esencia es más difícil de entender y además el más difícil de medir.

En el otro extremo del continuo se sitúa la motivación intrínseca, que guía una actividad realizada por el disfrute que produce. Una persona motivada intrínsecamente practica actividad física porque se divierte y disfruta con lo que aprende, con las mejoras que obtiene y con las sensaciones estimulantes.

### **2.2.1.- Las emociones en el deporte**

La inteligencia muscular se basa en el movimiento, mientras que la preparación mental generar una buena resolución de problemas, esto se trabaja empezando con una base sólida en el arte marcial la cual crea un atleta fuerte capaz de tomar decisiones acertadas ante la frustración, mientras que a su vez es capaz de expresar diversas sensaciones y emociones mediante el deporte el reconocimiento de las emociones es el primer paso para adquirir control sobre las mismas.

Los códigos para comunicarla varían de una cultura a otra, de un deporte a otro; hay que conocer el entorno en el marco de la cual se expresan ciertas emociones ya que, de lo contrario, podemos caer en errores de interpretación importantes. En efecto, las emociones son “invisibles”. Es decir, una emoción no se ve, no es un objeto tangible, sino que es algo que la persona siente y que, si quiere que llegue a los demás, debe encontrar la manera de transmitirla. Comunicar las emociones consiste en un proceso de codificación, descodificación e interpretación (Revista internacional de ciencias del deporte, 2012).

Desde el entrenamiento la preparación mental surge del dominio de la técnica transitando por las etapas de formación deportiva (distinción) se les habitúa a dominar el medio al combate para generar seguridad a través del entrenamiento (macrociclo), el entrenador puede medir las emociones del deportista como lo es la frustración, alegría, tristeza entre otras, es necesario establece las bases para los torneos que sirven de fogueo y otros competitivos, planificando el éxito y las selecciones a futuro con más tiempo.

Los entrenadores deportivos son uno de los elementos más importantes en la práctica deportiva, ya que son los encargados de guiar el proceso de formación de los atletas, y es muy importante que estos tomen en cuenta dentro de la práctica deportiva la edad y nivel del deportista desde principiantes hasta los grupos avanzados figurando los que son de alto rendimiento en una práctica más avanzada.

El entrenamiento de niños y niñas que se inician en el deporte se debe observar desde el punto de vista de la práctica educativa debido a que se están adentrando en una disciplina en la cual existen reglas, normas y condiciones que se aprenden para una mejor expresión a través del deporte el cual tiene que cumplir con cada rasgo a desarrollar en las diversas etapas del mismo (taekwondo) desde el recibimiento del primer reconocimiento hasta ser parte de un grupo considerado de alto rendimiento. Todo ello es necesario para que los entrenadores se preparen y entrenen como cualquier otro profesional en el ámbito de la actividad física y el deporte.

El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo el cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

Así que dispara percepción del dolor amenaza la creencia en una meta importante excelente. esto es en varios sentidos. Primero, obviamente los atletas deben tener una meta competitiva. su ausencia amenaza con la percibida (o desafío); debido a que no hay nada que perder en segundo lugar, debe tener: retroalimentación del desempeño durante el desarrollo de la competencia. sin Comentarios, el atleta mismo alcanza su objetivo o no lo hace (Capdevila y Fernández, 2022)

### **2.2.2.- La disminución de la agresión a través del deporte**

La agresión y violencia en el deporte son un problema no sólo de las categorías profesionales, sino también del deporte de base, sin embargo, mientras que, en otros segmentos de la sociedad, las conductas agresivas son condenadas, incluso por la vía penal, las agresiones en el ámbito deportivo, son en ocasiones destacadas y presentadas como ejemplos de lo que se ha dado en llamar el “espíritu deportivo”.

Uno de los principales problemas que se encuentra en la investigación sobre agresión y violencia, es la falta de consenso en la definición de los términos. Esta confusión viene determinada por la forma en la que se emplean como sinónimos términos como agresión, violencia, hostilidad y asertividad.

Se ha distinguido entre dos tipos de agresión, denominadas agresión hostil y agresión instrumental. La agresión hostil se refiere a la conducta cuyo objetivo primario es dañar a otro, independientemente de que a través de esta agresión se obtenga beneficio deportivo. Por otra parte, la agresión instrumental, se refiere a la agresión que tiene un objetivo específico relacionado con el rendimiento. El daño o lesión al oponente son secundarios y son consecuencia de la agresión, pero no la causa, Por otra parte, cuando la conducta dirigida al oponente no busca dañar al rival, sino sólo limitar su efectividad, implicando para ello gran cantidad de energía, hablamos de conducta asertiva (Moreno y González, 2019).

Con respecto a lo anterior, pueden surgir comportamientos hostiles entre compañeros, pero que sin embargo están permitidas por el reglamento y cuya intencionalidad no es causar daño, sino derrotar al rival. En estos casos el reglamento es el que determina en qué punto la conducta asertiva se convierte en agresión (instrumental u hostil).

Existen cuatro entramados teóricos principales que han sido utilizados para explicar la conducta agresiva en el deporte: Instinto, frustración-agresión, aprendizaje social y razonamiento moral. Estos posicionamientos teóricos han intentado determinar las causas probables de la agresión en el deporte, con el objetivo de explicar, predecir y potencialmente, cambiar o modificar la conducta agresiva.

- Teorías del instinto. Originariamente propuestas por Freud (1925), las teorías del instinto o biológicas asumen que la conducta agresiva es una respuesta de supervivencia, fundamentalmente ligada a la defensa del territorio (Lorenz, 1966). Este instinto agresivo debe ser canalizado o expresado de alguna manera. La expresión de este instinto agresivo se conoce como catarsis. Esta catarsis puede darse a través de conductas socialmente inaceptables (como por ejemplo las conductas criminales), o a través de conductas socialmente aceptadas como por ejemplo el deporte.
- La Hipótesis de la frustración-agresión. Esta teoría parte de la idea de que la imposibilidad de conseguir un objetivo determinado, lleva al sujeto a sentir frustración. Esta frustración lleva a desencadenar un impulso agresivo, que tiene como consecuencia la agresión. En sus primeras definiciones (Dollard, et al., 1939), la hipótesis de la frustración-agresión consideraba que la ausencia de consecución de un objetivo llevaba a sentir frustración desencadenándose ante tal frustración una respuesta agresiva.

- Teoría del Aprendizaje Social. Bandura, (1973), ha proporcionado gran soporte, desde la perspectiva del aprendizaje social, a la idea de que la agresión es un patrón de respuesta aprendido, incluido por el refuerzo social y el modelado. Concretamente, el observador aprende cual es el nivel de éxito del modelo agresivo en la consecución de un objetivo, y simultáneamente observa si la conducta agresiva del modelo es reforzada o penalizada. En consecuencia, el observador aprende no sólo el acto agresivo sino también en qué circunstancias este acto agresivo es reforzado o penalizado. En el deporte, los deportistas son animados a manifestar conductas agresivas hacia el oponente para conseguir un mayor rendimiento. El refuerzo social de estas acciones, tales como el mostrar orgullo o reconocimiento por parte de los entrenadores, padres, compañeros, público o medios de comunicación, o no penalizar adecuadamente las conductas agresivas, tiene como consecuencia el aprendizaje de la conducta agresiva. Así, a través del proceso de socialización, el deportista aprende que la conducta agresiva es una conducta socialmente deseable y legítima, por lo que tenderá a repetirla cuando se den situaciones parecidas a las que se reforzaron (Silva, 1984).
- Aproximación del Razonamiento Moral en el deporte. Esta aproximación, considera que las conductas agresivas, son el resultado del nivel de razonamiento moral desarrollado por los individuos. Esta aproximación, de reciente aplicación al ámbito deportivo, considera el razonamiento moral como el proceso de decisión en el que se determina la rectitud o no de una línea de conducta. Así, el razonamiento moral se centra en el modo en el que una persona decide si una línea determinada de conducta está bien o mal. El razonamiento moral resulta de experiencias individuales, así como del crecimiento y desarrollo psicológicos del niño, y se cree que orienta la conducta moral.

El deporte moderno ha eliminado gran parte de los componentes de violencia física que caracterizaron históricamente la práctica deportiva. En la actualidad, el deporte espectáculo exalta a través de los medios de comunicación otro tipo de agresividad, aquella que glorifica la competitividad y exige la existencia de ganadores y perdedores en cualquier ámbito de la vida social. Frente a dicho modelo deportivo debe fomentarse el deporte educativo, que enseña que lo verdaderamente importante es jugar y divertirse, y que el contrincante es el compañero de juegos (Moreno y González, 2019).

El maestro de taekwondo Rodolfo, menciona la importancia de la camaradería la cual establece la diferencia entre competitividad y agresión mejorando la fraternidad entre los jóvenes, siendo esta una base importante del entrenamiento, a diferencia del fogueo y torneos el entrenador busca en una sana competitividad que ganen todos, debido a que siempre en algún tipo de agresión se tiene que velar por ambas partes afectadas.

Basado en la hipótesis de la frustración agresión, los investigadores han considerado que sería más probable que aquellos competidores con peores posiciones en la competición, tenderían a manifestar un mayor número de conductas agresivas que los mejor situados. Los estudios realizados (Russell y Drewry, 1976), han mostrado que los competidores más agresivos eran los que ocupaban posiciones más bajas en el campeonato, seguidos de los que ocupan la segunda posición en el campeonato. El competidor primer clasificado, era el que menor número de conductas agresivas manifestaba Existen investigaciones que han relacionado el incremento de la activación con una mayor aparición de conductas agresivas. Uno de los factores situacionales que parecen tener influencia en el incremento de activación, y que se ha relacionado con la aparición de conductas agresivas, son el incremento de la temperatura ambiental y los sonidos excesivos e incontrolables.

Uno de los aspectos en la que la gran mayoría de los investigadores coinciden, es considerar que, para conseguir la disminución de la frecuencia de aparición de conductas agresivas, es necesario fomentar la formación educativa de los diferentes protagonistas de la manifestación deportiva. Esta perspectiva educativa se puede operacionalizar con una serie de recomendaciones como son:

- Fomentar el razonamiento moral en los jóvenes deportistas, de forma que se potencie la demostración de conductas asertivas y el deportista descarte la utilización de conductas agresivas tanto hostiles como instrumentales
- Evitar los modelos agresivos. En este aspecto adquiere gran protagonismo la labor del entrenador, que deberá proponer como modelos a aquellos deportistas que se caractericen por mostrar conductas asertivas, pero no agresivas.
- La labor de las federaciones y facultades de ciencias del deporte en la inclusión de estos aspectos en los cursos de formación de los agentes directos responsables de la formación de los jóvenes deportistas (como son profesores de educación física y entrenadores), adquiere un protagonismo máximo.

El maestro de taekwondo Rodolfo menciona la importancia y responsabilidad que se tiene como entrenador ya que se está fomentando el desarrollo de los jóvenes deportistas, los cuales se basan de un ejemplo previo ya sea de casa, escuela, amigos por lo tanto se adquiere una carga extra como entrenador el cual se ve encargado de moldear a los jóvenes deportistas no solo en el ámbito competitivo si no también en la vida cotidiana generando personas funcionales.

Investigadores mencionan que cualquier análisis que pretenda conocer las razones de los comportamientos agresivos y violentos en la práctica deportiva debe abordar esta visión desde una perspectiva integral, que analice tanto la agresión que manifiestan los deportistas en el terreno de juego como la agresión y comportamientos violentos que muestran los espectadores deportivos es importante también aludir las consideraciones que estas dos dimensiones de estudio del fenómeno de la agresión y la violencia, lejos de ser considerados como elementos independientes, son elementos estrechamente relacionados entre sí y que presentan puntos de conexión y de covarianza (Moreno y González, 2019).

### **2.3.- Formación del niño deportista en taekwondo**

El maestro de artes marciales del do yin de taekwondo Rodolfo, hombre de 42 años de edad comenta que los principiantes empiezan con bases de lo que es la coordinación y en el alto rendimiento se muestran las capacidades condicionales ya desarrolladas con lo que es un arduo entrenamiento del cual se obtiene una gratificación de una fuerza explosiva y fuerza reactiva, justamente la necesaria para una competición de alto nivel.

En lo que concierne a niveles avanzados el entrenamiento deportivo moderno tiene un elemento transformador y decisivo en la formación de los deportistas actuales, los cuales es necesario involucrarlos en la aplicación y aprovechamiento de cursos de formación profesional (fogueos) y competiciones con otras instancias deportivas destinadas a mejorar las habilidades y el cuerpo de los deportistas, mejorando las capacidades específicas de trabajo y asegurando elevados resultados en el deporte de alto rendimiento.

El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico se entiende como el conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias realizadas por los actores que intervienen en la búsqueda del perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, mediante el cultivo de valores, la cualificación de la calidad de movimiento, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de rendimiento técnico.(Colectivo de profesores del Departamento de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, 2008).

El entrenamiento deportivo al ser parte de un proceso pedagógico cumple con la caracterización del entrenador (docente) el cual vela por la mejora constante del joven deportista desde un ámbito deportivo hasta la cotidianeidad que al estar en circunstancias complejas el individuo pueda aplicar los valores, cualidades o conocimientos aprendidos previamente para una mejor resolución de conflictos y a su vez estos se vean reforzados a través de una práctica deportiva, la cual fomenta un desarrollo gradual hasta encontrarse en el punto del alto rendimiento.

Los atletas de resistencia deben hacer frente a dolores musculares durante ejercicios de alta intensidad, el umbral anaeróbico depende del tipo de energía que utilizan los músculos y de su relación con las variables respiratorias. Al sobrepasarse el umbral anaeróbico se produce una acumulación extracelular de ácido pirúvico y ácido láctico que imposibilita el funcionamiento normal de los grupos musculares, haciendo que el esfuerzo no pueda mantenerse por mucho tiempo (Astrand y Rodahl,1992).

Los atletas de resistencia deben controlar el dolor muscular durante el ejercicio intenso. Depende del tipo de energía que utilicen sus músculos y de cómo afecta los cambios en la respiración. Cuando se exceda el límite anaeróbico; Hay una gran concentración de ácido pirúvico y láctico, lo que hace imposible mantener la función normal de un músculo durante mucho tiempo.

Los movimientos que los atletas realizan van en coordinación tanto con la respiración y control de la misma hasta la fuerza que aplican en cada uno de ellos, siempre tomando como punto de partida la capacidad y rendimiento físico que este posea, debido que al estar dentro de una disciplina denominada de alto rendimiento se opta por mejorar el manejo de la energía que se utiliza en cada movimiento explotándolo con intensidad mas no agotando en un solo instante todas las reservas de fuerza del individuo.

El acondicionamiento de un atleta se fortalece con las experiencias que lo llevan a través de la victoria y la derrota, gane o pierda, el atleta hace todo lo posible para desempeñarse de manera consistente en base a lo que se ha demostrado antes. En entrenamientos previos, esta parte de su desarrollo (en blanco) los preparó para evitar pensamientos intrusivos y brindar pensamientos objetivos para una sana competencia.

La preparación del atleta se refuerza a través de la experiencia instruyéndoles por medio de la victoria y la derrota, tratando de que den el máximo sin importar que se gane o pierda, los atletas dan todo de sí mismos rindiendo constantemente de acuerdo a su capacidad previamente demostrada en entrenamientos pasados esto parte de su desarrollo (fogueo) preparándolos para evitar pensamientos intrusivos dando un pensamiento objetivo con respecto a una sana competición.

Los atletas desarrollan una tolerancia a la frustración al igual que una capacidad de resolución de problemas la cual es fruto de la competitividad en el deporte, donde cada individuo aprende a dar su máxima capacidad dentro de un combate, que si bien es importante el deseo de victoria dentro de los competidores este queda en segundo plano ante el combate en si ya que es conveniente recordar que para un deportista sin importar su grado de adiestramiento en la disciplina, puede dejarse llevar por la adrenalina y emociones momentáneas que surjan pero estas mismas debido a un previo entrenamiento se han aprendido a controlar y por ello el atleta lo puede englobar todo dentro de una sana competitividad.

En un nivel superior de concreción se ubica el término ejercicio físico. Este ha sido conceptualizado como cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo que tiene por objeto una mejora o mantenimiento de la condición física (Blair, et al., 1992) o también de las capacidades y habilidades motrices (aprendizaje motor). Hussey, et al. (2007) lo definen como la actividad física que es planificada, estructurada y sistemática. Por tanto, el ejercicio físico constituye un estímulo para desarrollar y perfeccionar todas las cualidades físico-motrices de las personas (a través de adaptaciones morfológicas y funcionales del organismo, así como mejorar aspectos psico-afectivos y de relación social (delgado, chillón y Carbonell 2009).

Hay evidencia anecdótica de que la habilidad para resistir el dolor es importante para el éxito atlético. han sugerido que esta habilidad es crítica para diferenciar entre el éxito y el fracaso en atletas de resistencia. Además del dolor, al superarse el umbral anaeróbico se produce un creciente déficit de oxígeno y si el ejercicio continúa, el sujeto llega a alcanzar su consumo máximo posible de oxígeno. La sensación de ahogo relacionado con un alto consumo de oxígeno durante la realización de pruebas de resistencia, también da lugar a malestar durante la competición que debe ser afrontado por el atleta para alcanzar sus objetivos. (Cook y Koltyn, 2000)

Rodolfo el entrenador de artes marciales de taekwondo aclara que se tiene que ser coherente relacionando lo que menciona con el ejemplo que da en el entrenamiento, mediante la disciplina prepara y mide los límites del atleta, pero nunca limitándolo en el deporte formando las bases que llevara del circuito competitivo a la vida cotidiana (misión y visión) el maestro

Por lo tanto, el detonante del sufrimiento sería la percepción de amenaza producida por la creencia de que un objetivo importante no será logrado. Esto tiene diversas implicaciones. Primero, obviamente el atleta debe tener un objetivo para la competición, la amenaza es una anticipación ante la incertidumbre del resultado de la competición mientras que el sufrimiento.

Por el contrario, está más relacionado con la vivencia en el presente de ese daño y aparece cuando el atleta tiene la certeza, mientras está compitiendo, de que no alcanzará el objetivo por el que está luchando (Lazarus,2000).

En el alto rendimiento se forma una planificación “ficha técnica” de la mano de (físico, psicólogo, técnico, medico, maestro del deporte) los cuales brindan su apoyo para una sana competitividad, la constancia siempre tendrá ventaja en un combate desde el calentamiento hasta el control y la calidad del mismo, la diferente resolución de conflictos genera en el deportista una satisfacción general una vez superados estos mismos.

La aplicación del modelo de sufrimiento al rendimiento en los deportes de resistencia consiste en proponer que el sufrimiento aparece cuando el atleta obtiene la certeza, mientras está compitiendo, de que no alcanzará el objetivo que se ha planteado. El sufrimiento no consiste, según este planteamiento, en percibir amenazas o en intentar afrontarlas, sino que aparece como resultado de comprobar, con certeza, que no puede hacer nada para evitar que la amenaza se haga realidad la aparición del sufrimiento significaría una disminución del esfuerzo, mayor sensibilidad al dolor y, en definitiva, una merma en el rendimiento (Bueno, Capdevila y Castro, 2022).

Un breve análisis del deporte dio a conocer el fenómeno social de nuestra actualidad, nos lleva a reflexionar sobre la importancia que éste ha ido adquiriendo en la vida cotidiana de gran parte de la población, tanto a nivel de recreación como espectáculo. Reafirmandonos así, en su carácter de progresiva complejidad; lo cual lleva a defender la necesidad de profundizar en el estudio del deporte a nivel social mediante la utilización de un amplio repertorio de recursos teóricos, metodológicos y prácticos que posibiliten un mayor conocimiento de dicho fenómeno y de su impacto en la formación de los sujetos (García y Aznar, 2019).

## CAPÍTULO III.

### ESTRÉS DEPORTIVO

Cuando se habla del estrés a través de una perspectiva psicológica se trata de abordar los estresores y respuestas al estrés debido a que el organismo posee un equilibrio biopsicosocial el cual se ve afectado por factores tanto internos como externos y estos mismos son los que rompen con el equilibrio del organismo generando una sobrecarga del estrés la cual afecta los niveles físicos y psicológicos de la persona y en muchas ocasiones generando una descompensación la cual fluctúa ante las vivencias diarias.

Toda persona se somete diariamente ante diferentes niveles de estrés diario, los conflictos a los que el ser humano se puede enfrentar son un resultado de la toma de decisiones las cuales a su vez son una consecuencia de las emociones que lo dominan entre las cuales están la tristeza, alegría, enojo, miedo, etc.

(Ramírez 2021) análisis de la somatización por estrés en relación con las emociones tesina de licenciatura en psicología otorgada por la universidad de sotavento incorporada a la UNAM hace mención de (Beloch et al, 2009, p. 8) el cual comenta que el estrés se produce cuando ocurre una alteración en este funcionamiento normal por la acción de algún agente externo o interno. El organismo reacciona de forma extraordinaria realizando un esfuerzo para contrarrestar el desequilibrio. La respuesta del estrés es extraordinaria, implica esfuerzo y produce una sensación subjetiva de tensión. Esto suele suponer un incremento de la activación o inhibición, un cambio en los estados de emocionales. La respuesta del estrés implica factores fisiológicos, conductuales cognitivos, por lo que entonces el estrés implica un proceso de reacción especial (sobreesfuerzo) ante las demandas fundamentales de naturaleza psicológica lejos de ser un concepto simple y estratégico implica un conjunto complejo de variables que funcionan a diferentes niveles y que interaccionan entre sí.

Se habla de estrés cuando la calidad del trabajo cambia debido a factores externos o internos. El cuerpo hace cosas increíbles para combatir el desequilibrio. La respuesta al estrés es nueva, requiere esfuerzo y evoca emoción. Esto generalmente implica una mayor activación o inhibición, cambios de humor. La respuesta al estrés involucra factores físicos, conductuales y psicológicos, por lo que el estrés involucra (más que) una respuesta específica a las necesidades reales de la mente, no es simple y claro, pero diferentes tipos trabajan juntos. diferente edad y condición social.

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. Implica además ciertos elementos esenciales como la presencia de agentes externo o internos, proceso de evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento y un complejo de respuestas psicológicas y fisiológicas que suelen definirse como reacción del estrés.

Ahora bien, el estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud. Considerado uno de los mecanismos de alerta del ser humano ante el peligro el estrés se genera de cualquier factor externo o interno generando una alteración fisiológica y emocional la cual en mayor medida puede causar una afección grave en la salud del individuo (Medline plus, 2022).

El estrés es la forma en que su cuerpo responde a un desafío o necesidad. El estrés puede ser positivo a corto plazo, pero el estrés a largo plazo puede dañar su salud. El estrés, que se considera una de las señales de advertencia de peligro para el ser humano, es causado por la influencia de cualquier factor externo o interno que provoca cambios extremos en el cuerpo y la mente, lo que puede ocasionar graves problemas en el ser humano. vida humana.

(Ramírez 2021) análisis de la somatización por estrés en relación con las emociones tesina de licenciatura en psicología otorgada por la universidad de sotavento incorporada a la UNAM hace mención del propósito de la respuesta del estrés el cual es desviar los recursos del cuerpo a los mecanismos que nos ayudan a pelear o escapar. Es probable que la respuesta de estrés haya evolucionado en el momento en que los principales estresores de una persona eran obtener calor y comida o evitar a los depredadores. Experimentar una oleada de energía fue una manera eficaz de preservar la vida cuando las cosas se ponían difíciles; sin embargo, en la actualidad nos preocupamos por cosas más sutiles, como el aumento de las tasas de intereses o los exámenes de fin de año.

De acuerdo a estudios en la materia la capacidad de respuesta del ser humano a cambiado conforme la sociedad ha estado evolucionado desde asuntos primigenios como la obtención de refugio y alimento hasta causas más sutiles tales como la resolución de conflictos o altercados con terceros en discordia

La participación del estrés en el origen de la afección mental es indudable. Es importante mencionar que no todos experimentan un periodo intenso o incluso prolongado de estrés desarrollan problemas de salud mental. De hecho, algunas personas florecen o cuando menos afrontan en situaciones estresantes, hay personas que se vuelen más productivos y eficientes cuando esta estresada, y es porque no todos los organismos son iguales y por lo tanto responden de manera diferente.

El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual (McEwen, 2000).

El estrés al ser una respuesta fisiológica la cual en gran medida afecta también la parte psicológica del individuo, puede ser considerado una amenaza a la conducta de la persona y dependiendo de la constancia del estresor este puede escalar hasta una afección permanente

El estrés ocurre cuando los cambios en el medio externo o interno son interpretados por el organismo como una amenaza a su homeostasis. La habilidad del organismo de ejecutar la respuesta apropiada a cambios ambientales potencialmente estresantes requiere del correcto reconocimiento del cambio ambiental y la activación de la respuesta de estrés (Daneri, 2012).

El organismo interpreta las señales del factor estresante como una amenaza constante así mismo y su funcionamiento dirigido a un balance en la homeostasis y ante esta amenaza se ejecuta una respuesta debido a los cambios ambientales generadores de los componentes del estrés

### **Tipos de estrés**

Partiendo de la perspectiva de Hans, (2021); destaca que la mayoría de las veces el organismo responde en armonía ante los estímulos del ambiente y sin consecuencias negativas: es lo que se conoce como el buen estrés o “eustrés” sin embargo, y siguiendo la Teoría del estrés de Selye, el organismo es incapaz de adaptarse al medio (cuando aparece el estrés), ya que las respuestas exigidas son demasiado intensas o prolongadas y las demandas superan su resistencia y/o adaptación. Hablamos entonces del “distrés” o “mal estrés”

- **Diestres:** Hace referencia a una respuesta negativa o exagerada de los factores estresores, ya sea en el plano biológico, físico o psicológico y no se puede consumir el exceso de energía desarrollado, es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga.

Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones

- **Euestres:** Hace referencia a una respuesta armónica respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, es decir, cuando la energía de reacción ante los factores estresores se consume biológica y físicamente (prevencionweb, 2007).

### **3.1 Manejo del estrés deportivo**

Los beneficios al realizar actividad física o deportiva proveen de un mejoramiento fisiológico, es decir, para evitar problemas en el corazón, los pulmones, metabólicos, etc., y también se asocian para mejorar los procesos de socialización, procesos mentales, de rendimiento escolar y en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican (Ramírez et al. 2021).

(Alarcón 2021) *Psicología del Deporte: La Práctica Deportiva y los Beneficios Psicoemocionales en la Calidad de Vida* tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM hace mención a Blumenthal (1999, citado en Ramírez et al., 2021) la práctica deportiva es una modalidad reconocida para el tratamiento de la ansiedad y depresión, aunque hay poca evidencia para sugerir que se pueda prevenir en su desarrollo inicial. En este aspecto, de acuerdo con Dunn et al., 2001; Hassmén et al., 2000, citado en (Ramírez et al., 2021), tanto la actividad física ocupacional y del tiempo libre tienden a disminuir los síntomas de la depresión y posiblemente de ansiedad y la tensión

En cualquier ámbito de la vida, el estrés hace su aparición como respuesta del cuerpo humano a una situación más o menos límite. Esto puede producirse motivado por diversas causas, y una de ellas es la tensión a la que se expone en muchos momentos de su carrera cualquier deportista de élite.

Como lo señala (Arreola 2017) Psicología del deporte importancia del psicólogo del deporte Tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM las técnicas de relajación están divididas en dos categorías. La primera incluye prácticas que se enfocan en los aspectos corporales, las llamadas técnicas “de músculo a mente”. La relajación científica neuromuscular de Jacobson (1938) o relajación progresiva entra en esta categoría. Su objetivo es entrenar al músculo para que regule su estado de tensión, y al mismo tiempo capacitarlo para aliviar esta tensión, la segunda categoría integra lo cognitivo a la relajación, esta técnica es de “mente a músculo”. Una práctica dentro de esta segunda categoría es el entrenamiento autógeno e imaginativo.

La carga de trabajo tanto físico como mental que se impone a esta clase de deportistas es abrumadora y en muchos casos es un punto clave para desarrollar alguna afección médica mayor, la mayoría de los deportistas de alto rendimiento además de entrenar su cuerpo hasta llegar a un límite competitivo profesional también entrenan su mente para ser caos de dominar el nivel de estrés al que se les somete, los deportistas de élite pasan por diferentes fases que merece la pena que analicemos en detalle.

### 1.- La fase de alarma

Es el momento en el que comienzan a hacer aparición los primeros síntomas del estrés en el deporte, como respuesta a un determinado requerimiento físico o psicológico que se presenta ante el deportista. Es el punto clave en el que se generan los estímulos que, en principio, preparan al sujeto para afrontar de manera normal el reto.

Cuando un deportista de élite sabe con seguridad que va a comenzar la prueba o la competición, sufre determinados síntomas: aumento de la presión arterial, del ritmo cardíaco, sensación de tener un 'nudo' en la garganta o en la boca del estómago, como ejemplo, estas sensaciones son las que experimentaría un ciclista mientras se prepara junto a sus competidores en el punto de salida de una carrera

### 2.- La fase de resistencia

En esta fase, que es una continuación de la anterior, el deportista se adapta a la situación a la que se está enfrentando, es el momento en el que el deportista de élite percibe cuáles son las demandas o amenazas del entorno, y ajusta su nivel de exigencia para superar la prueba. Este punto es decisivo para determinar cómo el deportista responde a la situación. Se ajustan los niveles de las diferentes sustancias que segrega el organismo para conseguir un correcto funcionamiento del mismo.

### 3.- La fase de agotamiento

Esta fase comienza cuando las exigencias superan considerablemente la capacidad de respuesta del cuerpo del deportista, sucede, por ejemplo, cuando un tenista se somete a un entrenamiento por encima de sus capacidades actuales, lo que se conoce como un entrenamiento forzado (The rapy 2019).

Una vez explicadas las fases del estrés en el deporte, se podrá comprender que cierta cantidad de ansiedad puede ser positiva, pero es necesario conocer los límites del propio cuerpo y, sobre todo, sentirse seguro y confiar en uno mismo. Si esto se cumple, el resultado será positivo, se gane o se pierda.

Se puede decir que la precaución, la previsión y la flexibilidad a la hora de diseñar un buen entrenamiento deportivo son las claves para que este resulte realmente de utilidad es importante ser cautos a la hora de plantear los objetivos, de modo que resulten motivadores y no frustrantes para el deportista de élite, de la misma forma, también habrá que prevenir posibles problemas y aprender estrategias de afrontamiento, para que el sujeto se encuentre bien preparado antes de su aparición (The rapy 2019).

Par esto el entrenador es el responsable de brindarle las estrategias necesarias para manejar las circunstancias en las que el atleta no pudo manejar la carga del estrés, ya que sin ellas el episodio puede escalar hasta un ataque de ansiedad, en el deporte siempre habrá algo de estrés; por eso, es importante saber manejarlo. Si pruebas varias técnicas diferentes cuando hagas deporte, te puede ayudar a saber cuál es la que te funciona mejor.

El deportista puede ejecutar las siguientes técnicas:

- Respiración profunda: inspirar profundamente, contener la respiración durante unos cinco segundos y luego soltar el aire lentamente. Repetir el ejercicio cinco veces.
- Relajación muscular: contraer con fuerza un grupo de músculos. Mantenerlos contraídos durante unos cinco segundos y luego relajarlos. Repetir el ejercicio cinco veces, y luego pasar a un grupo diferente de músculos.
- Irse a un lugar feliz: imaginar un lugar o situación tranquila y llena de paz. imaginar que el estrés se va esfumando del cuerpo.
- Visualizar el éxito: imaginar que se hace un buen pase, un buen tiro, marcar un gol, se gana el encuentro.

- Mindfulness o conciencia plena: centrarse en el presente en vez de preocuparse por el futuro o por el pasado.
  - Ten una rutina: centrarse en la rutina para mantener el estrés bajo control.
  - Pensar en positivo y desarrollar el habla positiva consigo mismo: para ayudar a mantener las ideas negativas bien alejadas de la mente, repetirse a sí mismo frases como las siguientes: “aprendo de mis errores”, “controlo lo que siento”, “¡Puedo marcar este gol!”.
- 
- También es importante manejar el estrés fuera de un ámbito deportivo debido a que muchos atletas mantienen cierto nivel de estrés después de una competición y para mantener un equilibrio en todas sus esferas biopsicosociales es necesario Comer bien y dormir lo suficiente, sobre todo antes de los partidos.
  - Hacer algo divertido y relajante. Tomarse un descanso con respecto a la competición, dando un paseo, montando en bici, yendo al cine o saliendo con los amigos.
  - Recordar que nadie es perfecto. Todo el mundo comete errores en el deporte: los errores forman parte del juego. Perdonarse rápidamente los errores que se cometen y seguir adelante.

### **3.2 Manejo emocional**

Una de las habilidades mentales más valiosas que puede tener un deportista es el control de las emociones. Rendir en el mejor estado mental requiere ser consciente y controlar las reacciones más viscerales del cuerpo, Sin embargo, existe una delgada línea entre vivir momentos dentro del deporte con intensidad y perder el control. Cuando las emociones no se controlan, se corre el riesgo que el rendimiento se vea perjudicado.

Los deportistas de alto rendimiento no sólo deben poseer un alto nivel atlético si no también un gran control emocional ya que al estar sometidos constante mente a presiones deportivas y competitivas existen factores que pueden alterar las emociones del atleta, esto a su vez generaría una disconformidad con su rendimiento profesional dado que los deportistas de alto rendimiento así como los ya más arduos en la disciplina en tanto entrenan su cuerpo físicamente se preparan a su vez psicológicamente para hacer una distinción dentro del ámbito competitivo y no ser consumidos por sus emociones las cuales son propensas a sobrepasar la barrera de la normalidad estando en un encuentro, cuando esto llega a suceder se pierde el aspecto competitivo dejando un rastro de frustración y descontrol independiente mente de si se gana o pierde.

Las emociones permiten vivir con mayor intensidad momentos claves de la vida. El tipo de emoción sentida determinará el valor de la experiencia y el recuerdo; si es positiva se evocará con ilusión, pero si es negativa, quedará un recuerdo amargo, El control de las emociones, especialmente las negativas, es una gran ayuda para centrarse en los aspectos de la competición que de verdad importan: hacerlo lo mejor posible y disfrutar. Es muy difícil cumplir estos dos requisitos si las emociones como el miedo o la ira dominan al deportista.

La relación entre pensamientos y emociones es bidireccional. Es decir, los pensamientos son en muchas ocasiones el origen de las emociones; de la misma manera que cuando se pasa por un estado emocional determinado, esa emoción genera pensamientos e ideas, Por tanto, influir en una emoción determinada también tendrá efectos en los pensamientos.

Esto es especialmente interesante en el caso de los pensamientos negativos. Una manera de acabar con ellos puede ser evaluar su contenido y cuestionarlos, pero también es eficaz actuar directamente sobre la emoción que los genera.

Experimentar emociones es la cosa más humana que existe. No hay nada de malo en vivir la vida de forma emocional o en sentir las emociones de manera intensa. Aun así, tenemos que tener control sobre las reacciones emocionales y no permitir que ellas nos controlen, sino al revés.

Conocer cómo funcionan las emociones en la competición, comprenderlas y saber cómo regularlas son habilidades necesarias para dar tu mayor rendimiento en el deporte, dentro de la alta competición, existe la idea de que debemos estar siempre con una actitud positiva, motivados y evitar a toda costa las emociones desagradables. Sin embargo, debemos tener presente que todas las emociones existen por una razón: son necesarias para la supervivencia del ser humano.

En cualquier momento de un entrenamiento o competición podemos ser conscientes de nuestras emociones, sobre todo si son intensas. Cuando sentimos una emoción fuerte y nos paramos a escucharla, seguramente descubramos que esta emoción se debe a que algo ha cambiado, algo nos ha afectado.

Aunque las emociones son algo cotidiano, no resultan fáciles de comprender para todos los deportistas, quizá por el énfasis que se ha hecho desde tiempo atrás en los procesos racionales e intelectuales (psicod.com 2022)

Comprender cómo las emociones juegan un papel en la competencia y comprender cómo comprender y regular las emociones son habilidades necesarias para un desempeño óptimo en los deportes, la noción predominante es que, frente a una competencia intensa, uno siempre debe ser positivo, mantenerse positivo y evitar las emociones desagradables a toda costa. Pero debemos recordar que todas las emociones existen por una razón. necesaria para la supervivencia humana.

Durante el entrenamiento y la competición, siempre somos conscientes de nuestras emociones, especialmente cuando son intensas. Cuando sentimos una emoción fuerte y dejamos de escuchar, es claro que la emoción es porque algo ha cambiado, algo nos está afectando. Las emociones son comunes, pero no todos los atletas las entienden fácilmente. Quizás porque los procesos intelectuales racionales se han considerado valiosos durante mucho tiempo.

Las emociones se activan cuando el aparato psíquico detecta algún cambio significativo, precisamente por eso son tan necesarias para la supervivencia y por supuesto para la competición, a pesar de que las emociones suelen ser un aspecto sumamente complejo psicólogos deportivos las han simplificado junto con sus determinantes y si bien no se puede especificar en su totalidad las consecuencias tanto buenas como malas de las emociones estas siguen un patrón dentro del ámbito deportivo del alto rendimiento.

- **Alegría:** Es la emoción que une a los demás. También incrementa la energía y capacidad de disfrute. Un equipo con jugadores que se sientan alegres estará más unido entre sí, más cohesionados y jugarán más como un grupo y menos como individuos.
- **Sorpresa:** es una emoción que incita a la exploración y fomenta la curiosidad e interés. Cuando un rival que creíamos inferior nos supera, la sorpresa hace explorar formas de mejorar y volver a superarlo.
- **Asco:** ayuda a evitar estímulos desagradables. Esta emoción mantiene la mente la importancia del juego limpio.
- **Miedo:** aunque es una emoción que no nos gusta sentir, tiene una importante función, protegernos escapando o evitando peligros. Si no tuviéramos una dosis de miedo a perder no nos prepararíamos a fondo durante la semana. También el miedo nos ayuda a evitar lesiones al impedirnos llevar a cabo riesgos extremos e innecesarios.

- La ira: es la emoción que nos ayuda a defendernos y enfrentar obstáculos que bloquean la consecución de objetivos. Un resultado injusto, una mala decisión del árbitro si generan una ira bien canalizada puede resultar una ayuda en dar un extra de rendimiento.
- Tristeza: de nuevo otra emoción que no nos damos permiso a sentir ni expresar, pero con una importante función. La tristeza nos permite una pausa en la vida para recuperarnos de algún acontecimiento doloroso. También aumenta que las demás personas se acerquen a nosotros para ayudarnos. Sentirnos tristes tras una derrota puede hacer que tomemos un respiro, analicemos lo que hemos hecho mal y nos apoyemos unos a otros, volviendo con nuevas energías a los entrenamientos.

Dentro de la psicología del deporte se acuña el termino de control del pensamiento, esta capacidad hace referencia a la influencia decisiva que tienen los pensamientos en el rendimiento del deportista. Esta variable se encuentra muy relacionada con otras como el nivel de activación, la autoconfianza del jugador o su capacidad de concentración.

Hablar de control de pensamientos y de evaluación obliga, a penetrar en el terreno resbaladizo de lo estrictamente subjetivo, donde la relación y la confianza existente entre el jugador y el psicólogo deportivo se muestra como uno de los aspectos que ayudan a explicar con mayor exactitud el éxito de nuestro trabajo y de nuestra intervención.

(Arreola 2017) Psicología del deporte importancia del psicólogo del deporte Tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM hace alusión de las variables Psicológicas que más afectan el espectro emocional del deportista las más desarrolladas y habladas son: la atención y la concentración formando parte de todo programa de entrenamiento, por tanto, es necesario conocer mejor sus características.

El termino atención procede del latín, como muchos vocablos castellanos, y se refiere a tender hacia, implicando una tendencia o propensión del sujeto a entrar en contacto (visual, auditivo, táctil, cerebral, etc.) con algo en concreto, sea ese algo muy particular y específico (concentrado en ello) o más amplio o genérico (atento o alerta a lo que ocurre).

El componente principal de la concentración es poder focalizar la atención sobre la tarea que se está realizando y no distraerse con estímulos internos o externos que en ese momento no son relevantes; pero curiosamente el intentar concentrarse puede provocar una falta de concentración. La concentración implica focalización y no el pretender provocar una atención intensa sobre una actividad. La concentración es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concertación también significa el estar totalmente aquí en el ahora, en el presente.

El control emocional se puede denominar también como el epilogo a la preparación mental del deportista ya que las dos etapas van de la mano, la preparación psicológica tiene una estructura dinámica en tanto ella influye en las actitudes de los deportistas hacia el proceso del entrenamiento, de aquí se deriva el hecho de que los aspectos esenciales de la preparación psicológica deben recorrer todo el macrociclo de entrenamiento y otras se distribuyen según las necesidades del entrenamiento deportivo.

La preparación psicológica tradicionalmente se divide en general y especial (temprana e inmediata), considerando los períodos del entrenamiento deportivo: preparatorio, competitivo y de tránsito, pero esta división no debe atender contra su dinámica interna y su concepción de sistema, solo se concibe como dos momentos de un único proceso. Especial interés se atribuye a la preparación psicológica general, que coincide con la etapa de preparación general del período preparatorio o de preparación fundamental en el entrenamiento deportivo.

En este período se desarrollan las capacidades motrices generales, existe una reestructuración de habilidades motrices, aprendizaje de nuevas

acciones técnicas y la cantidad de ejercicios es mayor que la calidad en la ejecución”. (Forteza, 1999: p. 121). Por tal motivo la preparación psicológica contribuye a que el deportista pueda soportar las cargas físicas en este período del entrenamiento.

El objetivo fundamental de la preparación psicológica en esta etapa es el logro de la disposición psíquica. Este estado, según Puni (1967), se caracteriza por una activación de los procesos psíquicos necesarios para la lucha competitiva y se convierte en una de las condiciones fundamentales para el éxito.

En esta etapa de preparación psicológica general resulta importante, por tales razones, la motivación deportiva, el aprendizaje y perfeccionamiento de técnicas relacionadas con la relajación, la activación y los procedimientos respiratorios en función del control emocional, los recursos para perfeccionar el autoconocimiento y la autovaloración en el orden técnico táctico, el desarrollo de los procesos cognitivos en relación interfuncional.

Para (Balaguer, 2002) citado en (Arreola 2017) Psicología del deporte importancia del psicólogo del deporte Tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM las etapas generales de un programa de entrenamiento adaptado al alto rendimiento son las siguientes:

1. Evaluación y análisis de las habilidades psicológicas que exige el deporte y las que posee el jugador (en general y para el deporte en particular) y establecimiento de objetivos (a corto, medio y largo plazo) y de estrategias individuales: Propuesta de intervención.

2. Entrenamiento de habilidades psicológicas (estrategias, técnicas y situaciones): Preparación general (control emocional: relajación-activación, concentración, autoconfianza y visualización) y específica (uso durante el entrenamiento). Trabajo teórico-práctico dentro y fuera de la cancha.

3. Precompetición: Diseño, práctica y uso de un plan precompetitivo (alimentación, descanso, auto charla positiva, planteamiento del partido, calentamiento) y de focalización (calentamiento psicológico).

4. Competición: Desarrollar un plan de focalización y de re-focalización.
5. Post-competición: Evaluación del programa

Los psicólogos que se adscriben a esta perspectiva sostienen que la mejor forma de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es a través del examen de los procesos fisiológicos cerebrales y su influencia en la actividad física. Normalmente evalúan el ritmo cardíaco, la actividad del cerebro y los potenciales musculares hasta extraer relaciones entre estas medidas Psicofisiológicas y la conducta deportiva.

Los estados afectivos influyen en multitud de procesos cognitivos implicados en la ejecución de tareas: atención, concentración, razonamiento lógico, etcétera. Podemos visualizarlo, por ejemplo, en el proceso de resolución de problemas y enfocarlo desde el campo del deporte. Tomando el método de resolución de problemas propuesto por (Bransford y Stein 2017), su método IDEAL habla de las siguientes fases en dicho proceso:

1. Identificación del problema
2. Definición y representación del problema
3. Exploración de posibles estrategias
4. Actuación en base a la estrategia seleccionada
5. Logro. Observación y evaluación de los efectos de nuestra actuación

La emoción produce distorsión en los procesos cognitivos de análisis de la naturaleza, dimensión y correlaciones del problema, por un lado, y en la generación y valoración de las consecuencias de posibles actuaciones por otro.

Por todo ello, es importante tener muy en cuenta en qué estado emocional nos encontramos en cada momento y valorar su incidencia en nuestra visión de la realidad, visión en las que se basarán nuestras decisiones. No se trata de rechazar

la emoción, sino de ser conscientes de su influencia y manejarla a nuestro interés (Bransford y Stein 2017).

Las emociones distorsionan los procesos cognitivos que, por un lado, analizan la naturaleza, alcance e interrelación del problema y, por otro lado, generan y evalúan las consecuencias de las posibles acciones, debemos considerar qué en un estado emocional nos encontramos en cada momento y evaluar su impacto en nuestra visión de la realidad en la que basamos nuestras decisiones. No se trata de descartar nuestras emociones, sino de reconocer sus efectos y gestionarlos a nuestro favor.

Actualmente los deportistas toman más en cuenta su aspecto emocional, ya que anteriormente se enfocaba todo el entrenamiento en el área física dejando de lado lo psicológico sin embargo esto cambia con las diversas investigaciones de los especialistas de la salud los cuales tratan de enseñar al atleta más con respecto a este punto, debido a que la fuerza física obtenida se puede mejorar aún más si es enfocada adecuadamente con las emociones que surgen dentro de un combate No se trata de rechazar la emoción, sino de ser conscientes de su influencia y manejarla a nuestro favor.

### **3.3 Preparación mental deportiva**

La fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva. Sin esta, difícilmente podremos hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física y más bien lo haremos de un deportista promedio o de repente bueno, pero que no llegará más allá o destacará. Este punto es definitivamente uno de los fundamentales a trabajar en la preparación psicológica de todo deportista en general, pero sobre todo en los competitivos y aún más, los de élite y a su vez, es una de los más difíciles de lograr.

Es uno de los conceptos más utilizados actualmente por periodistas, comentaristas u otros, sin embargo, es un constructo psicológico mucho más complejo de lo que pudiera imaginarse y es, además, uno de los puntos más difíciles de conseguir y consolidar para los deportistas. La habilidad mental le puede permitir a un deportista con menores aptitudes y capacidades físicas que su contrincante lograr el triunfo (Nieri 2005).

El entrenamiento deportivo debe ser diferente en términos de aspectos físicos y técnicos, técnicos y mentales. Esencialmente, la preparación mental consiste en el entrenamiento y la práctica sistemáticos de habilidades mentales como la concentración, el enfoque, la regulación de la excitación, la confianza en uno mismo y la motivación. El objetivo de este entrenamiento no es solo mejorar el rendimiento deportivo, sino también divertirse o disfrutar del ejercicio o el deporte. Los atletas con mejor entrenamiento mental tienden a superar a los oponentes de diferentes habilidades físicas.

La preparación mental puede mejorar el rendimiento de deportistas, jóvenes y profesionales. Para los jóvenes, aprender nuevas habilidades ayuda a reducir los errores comunes, los alienta a hacer ejercicio y reduce los comportamientos problemáticos.

Para los atletas profesionales, la preparación mental ayuda a mejorar las habilidades de autogestión, adaptar lo que se practica en el entrenamiento para las competencias y manejar mejor la mente, la motivación y las emociones.

La incorporación del conocimiento psicológico al método de entrenamiento, puede resultar decisiva para que los deportistas toleren y controlen, debidamente, los elementos motivantes o estresantes de las competiciones deportivas, desarrollando y fortaleciendo, así, su capacidad como competidores.

La incorporación de la metodología desarrollada por la evaluación psicológica, puede optimizar la evaluación del entrenamiento deportivo, contribuyendo a que los entrenadores apliquen procedimientos rigurosos que les ayuden a conocer mejor lo que realizan en el entrenamiento y sus distintos efectos y, por esta vía, puedan aumentar sus posibilidades de control sobre el proceso de entrenamiento de sus deportistas.

Debido a lo anteriormente mencionado en primer instante se resaltan, las habilidades psicológicas que brinda el entrenador en la etapa de inicio o formación, pueden contribuir a mejorar tanto los recursos técnicos, físicos como tácticos de los jugadores/as, y en el máximo nivel. Una vez que estos recursos son ya elevados, alcanzar y desarrollar las habilidades psicológicas, adquiere una gran relevancia y marca grandes diferencias entre los que juegan bien de los que además de saber jugar, ganan. (Buceta; Villamarín, Mauri y Sanz, reedición 2022).

Como lo menciona (Arreola 2017) Psicología del deporte importancia del psicólogo del deporte Tesina de licenciatura en psicología otorgada por UNAM cada vez es mayor el reconocimiento de la contribución de los factores psicológicos al rendimiento deportivo, los entrenadores pocas veces llevan a cabo un entrenamiento psicológico dentro de su organización diaria.

En el mejor de los casos, se ve entrenadores calificados que suelen emplear estrategias o habilidades psicológicas, eso indica que se podría mejorar su rendimiento si aumentaran su conocimiento sobre el funcionamiento psicológico.

Cuando la psicología del deporte se aplica en el área de la competencia, la intervención va dirigida al control de los factores emocionales que puedan influir en contra del rendimiento de cada deportista, como el manejo del estrés y la tensión emocional, además del afrontamiento del dolor y el control de la ansiedad.

El expediente técnico de los jugadores, además de contener la ficha médica, laboratorio y estudios de gabinete, debe contar con una evaluación clínica

psicológica completa consistente en la aplicación de entrevistas, cuestionarios y test a los deportistas, con el fin de descartar o detectar cualquier tipo de alteración psicológica que, podría interferir en el rendimiento deportivo y en la salud psicológica del deportista.

Los estímulos distractores en la competencia son fundamentales estos se localizan en el entorno del partido (el estado de la cancha, el viento, el público) y otros que provienen del proceso de pensamiento del deportista. Por ejemplo, no estar en el presente, quedar fijado en el futuro o en el pasado, el dolor de la fatiga, los elementos emocionales, los deportistas deben conocer los requerimientos atencionales de su deporte, hacia donde deben orientar su foco de atención en las distintas fases del juego y el psicólogo del deporte debe conocer las habilidades atencionales de cada deportista, en el nivel cognitivo, en lugar de que usted se concentre en la tarea, estará preocupado y teniendo pensamientos angustiantes, por lo que se aminora la calidad de su ejecución.

Existen diferentes métodos o rutinas para entrenar la mente, así como los factores vistos anteriormente, con el fin de desarrollar también una mentalidad fuerte, en función de qué quiera mejorarse se pueden emplear unas técnicas u otras para mejorar la confianza del deportista, manejar las situaciones de nervios y emociones negativas, y también positivas (barrio 2018).

Algunas de las técnicas que más se emplean para desarrollar la fortaleza mental son:

- Trabajo de patrón y conciencia respiratoria
- Respiraciones diafragmáticas profundas para restaurar el equilibrio entre el sistema nervioso simpático y el parasimpático.
- Relajación muscular progresiva: Esta técnica consiste en activaciones físicas y psicológicas autorreguladas mediante el control de la tensión de los músculos, se alternan fases de contracción y relajación muscular, promoviendo que el deportista sea consciente de la tensión y pudiendo así controlarla.

En relación a lo anterior, se toman en cuenta diferentes factores psicológicos los cuales son esenciales en el ámbito de la práctica deportiva ya que son componentes para una mentalidad deportiva saludable, tales como:

**Autoestima:** El deportista debe tener consolidada una buena autoestima, sino cada derrota será vivida y sentida como algo muy doloroso que atenta contra su ego (yo), lo que podrá generar mucha rabia, enojo, frustración e incluso burnout (fenómeno de saturación por el cual los deportistas pierden la diversión en la práctica deportiva que puede ocasionar el abandono de la misma). Una persona con una adecuada autoestima reconoce su valía, pero, también, sus defectos, se quiere tal y como es, aceptando sus virtudes y defectos, sin que esto signifique que no trate de superarlos.

Por esto, el deportista debe tener la capacidad de separar su vida personal, llámese amical, familiar, de pareja, etc., de la deportiva. Muchos deportistas ante una derrota sienten que no valen nada en ningún aspecto de su vida y esto no tiene asidero en la realidad. Sienten mucha presión por los amigos, familiares, etc., sienten que los han decepcionado y a sí mismos. Un deportista con una adecuada autoestima sabrá equilibrar las cosas y verlas desde su justa medida, sin engrandecer las victorias y derrotas Bonet, J. V. (2020).

**Tolerancia a la frustración:** En este punto tiene un valor muy importante la educación que se le ha dado de chico al deportista, mientras más acostumbrado

haya estado a que le satisfagan sus caprichos y no se le haya fomentado la autonomía en sus acciones, tendrá menos tolerancia a la frustración y eso se verá, definitivamente, reflejado en su deporte. Esto sólo se podrá cambiar con un buen entrenador, que sea consciente de esto con el apoyo y asesoramiento de un psicólogo deportivo que lo ayude a trabajar el tema con los padres.

El tener chicos engreídos, caprichosos, acostumbrados a recibir todo sin merecerlo, sólo originará hombres que no se hacen responsables de sus acciones, deportistas que busquen excusas para sus derrotas en vez de asumirlas como propias. Es lo que se conoce en psicología como "locus de control", el deportista que atribuye sus derrotas o, incluso, victorias a elementos ajenos a él tendrá un "locus de control externo" mientras que el deportista que atribuya sus victorias y derrotas a sí mismo, tendrá un "locus de control interno", estas personas se hacen responsables de sus éxitos y derrotas lo que les permite trabajar sobre estas. No hay deportistas exitosos que no tengan esto, todo buen deportista asume con hidalguía sus victorias y derrotas (González, J. L. 2019).

Manejo de las emociones: Esto es muy importante, el deportista no debe permitir que las emociones negativas como el enojo, la frustración o la rabia se apoderen de él, porque, eso, lo único que ocasionará es sacar al deportista de la competencia, consumir sus energías y desenfocarlo o desconcentrarlo de la labor que tiene que realizar. Todo deportista que se deje llevar por sus emociones, verá afectado su desempeño y su concentración. Esto es algo que le sucedía a André Agassi en sus inicios, ya que era un jugador muy temperamental.

Es importante controlar los nervios en los momentos críticos y no permitir que aparezcan las emociones negativas, manejarlas, retirarlas y más bien, se debe buscar y promover las emociones positivas. Esto es algo que muchas veces se les dificulta bastante a los deportistas, pero por suerte hoy en día hay excelentes especialistas y profesionales de la psicología deportiva que trabajan de manera excelente estos aspectos (García Ucha, F. E. 1997).

## CAPÍTULO IV

### METODOLOGÍA

Analizar la importancia sobre el deporte de alto rendimiento en niños de 6 a 12 años que practican taekwondo en el municipio de Santiago Tianguistenco

**Objetivo general:** Analizar la importancia sobre el deporte de alto rendimiento en niños de 6 a 12 años que practican taekwondo en el municipio de Santiago Tianguistenco

#### **Objetivos específicos:**

- Describir las ventajas y desventajas del deporte en niños
- Concientizar la importancia del ejercicio y la salud mental en los niños
- Examinar los beneficios conductuales en niños que practican el deporte de taekwondo

#### **Variables**

##### **Variable dependiente: deporte de alto rendimiento**

**Definición conceptual:** actividad humana considerada profesional a partir de una práctica perteneciente a un cuerpo especializado de conocimientos, también llamado rendimiento y resultado multifactorial del deporte en ámbitos específicos del mismo con el fin de definir concretamente el proceso de competición deportiva RESTQ-76. Cuadernos De Psicología Del Deporte, (2012).

##### **Variable independiente: niños deportistas**

**Definición conceptual:** Los niños que considerados deportistas que consiguen aumentar el uso de recursos disponibles y técnicas; además, consiguen nuevas habilidades en el entrenamiento, así alcanzan un gran nivel de competencia. Estos deportistas son los que se consideran de alto rendimiento

Amerike Instituto de Estudios Universitarios ciencia y psicología del deporte, (2022)

**Definición operacional:** llevar el desarrollo de la ficha técnica, en coordinación con un equipo de trabajo multidisciplinario con el (entrenador, nutriólogo y psicólogo deportivo) los cuales estarán enfocados a entrenar deportistas de alto rendimiento basándose en la edad de los niños.

### **Hipótesis**

**HI:** A mayor entrenamiento del deporte de taekwondo, los niños tienen un mejor rendimiento en el deporte, en comparación a los que no lo practican

**HA:** A menor entrenamiento del deporte de taekwondo, los niños tienen un menor rendimiento en el deporte, en comparación a los que lo practican.

**HO:** El deporte taekwondo no tiene ninguna ventaja deportiva en niños de 6 a 12 años

**Tipo de investigación** cualitativo.

### **Diseño de investigación comparativo**

El método comparativo de investigación es un procedimiento sistemático de contrastación de uno o más fenómenos, a través del cual se buscan establecer similitudes y diferencias entre ellos (Sampieri, 2010).

## **Población.**

En la casa de cultura ubicada en Santiago Tianguistenco AV. independencia no. 511 con los niños que asisten al taller de taekwondo con una edad oscilante de entre 6 a 12 años.

**Muestra:** Un grupo de 20 niños en un rango de edad de 6 a 12 años practicantes de taekwondo que asisten a la casa de cultura ubicada en Santiago Tianguistenco AV. independencia no. 511.

## **Criterios de inclusión**

Niños con una edad oscilante de entre 6 a 12 años practicantes de taekwondo

Niños que tengan como mínimo 3 meses de practica constante de taekwondo

Niños que practiquen el taekwondo en casa de cultura de Santiago Tianguistenco

## **Criterios de exclusión**

Niños menores de 6 y mayores a 12 años

Niños con menos de 3 meses practicando el deporte

Niños que no practiquen taekwondo dentro de casa de cultura de Santiago Tianguistenco

## **MARCO TEORICO.**

Teoría de expectativa-valor de Atkinson

La teoría de expectativa-valor fue propuesta por Atkinson (1957, 1964). Ésta sugiere que la intención de realizar una acción está determinada por las expectativas de alcanzar un incentivo y por el valor otorgado a dicho incentivo. Atkinson relaciona estos conceptos con la necesidad de logro.

Así, la teoría combina los constructos de necesidad, expectativa y valor. Propone que la manifestación de una conducta es el resultado de una multiplicación entre tres componentes: el motivo (o necesidad de logro), la probabilidad de éxito y el valor de incentivo de la tarea.

Más concretamente, Atkinson sugiere que la tendencia a realizar conductas orientadas al éxito es una función conjunta de la motivación de la persona por conseguir el éxito, de su expectativa de conseguirlo, e inversamente proporcional a la probabilidad de alcanzarlo.

Esta teoría tiene tres componentes fundamentales:

- Motivación

La motivación es la disposición o rasgos del sujeto relativamente estables, que le hacen esforzarse por resolver con éxito una tarea y sentirse orgulloso por ello o por evitar el fracaso (y las consecuencias derivadas de él).

La tendencia de las personas hacia uno u otro motivo determinará cómo ésta se implica en tareas de logro.

- Expectativas

Las expectativas de éxito reflejan la probabilidad que percibe la persona de alcanzar una meta u obtener éxito en una tarea, realizando una conducta determinada.

- Valor del incentivo

El valor del incentivo de una determinada tarea es la reacción afectiva (y positiva) del sujeto ante resolver con éxito la tarea (el orgullo). Cuanto más difícil es una tarea, mayor valor tendrá el incentivo para la persona.

### **Teoría Sociocultural de Lev Vygotsky**

La Teoría Sociocultural de Vygotsky pone el acento en la participación proactiva de los menores con el ambiente que les rodea, siendo el desarrollo cognoscitivo fruto de un proceso colaborativo. Lev Vigotsky (Rusia, 1896-1934) sostenía que los niños desarrollan su aprendizaje mediante la interacción social: van adquiriendo nuevas y mejores habilidades cognoscitivas como proceso lógico de su inmersión a un modo de vida.

Aquellas actividades que se realizan de forma compartida permiten a los niños interiorizar las estructuras de pensamiento y comportamentales de la sociedad que les rodea, apropiándose de ellas.

Según la Teoría Sociocultural de Vygotsky, el papel de los adultos o de los compañeros más avanzados es el de apoyo, dirección y organización del aprendizaje del menor, en el paso previo a que él pueda ser capaz de dominar esas facetas, habiendo interiorizado las estructuras conductuales y cognoscitivas que la actividad exige. Esta orientación resulta más efectiva para ofrecer una ayuda a los pequeños para que crucen la zona de desarrollo proximal (ZDP), que podríamos entender como la brecha entre lo que ya son capaces de hacer y lo que todavía no pueden conseguir por sí solos.

Los niños que se encuentran en la ZDP para una tarea en concreto está cerca de lograr poder realizarla de forma autónoma, pero aún les falta integrar alguna

clave de pensamiento. No obstante, con el soporte y la orientación adecuada, sí son capaces de realizar la tarea exitosamente. En la medida en que la colaboración, la supervisión y la responsabilidad del aprendizaje están cubiertas, el niño progresa adecuadamente en la formación y consolidación de sus nuevos conocimientos y aprendizajes.

- Andamiaje

Es uno de los cimientos de la teoría sociocultural el cual consiste en el apoyo temporal de los adultos (maestros, padres, tutores) que proporcionan al pequeño con el objetivo de realizar una tarea hasta que el niño sea capaz de llevarla a cabo sin ayuda externa.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Con lo recolectado en el presente trabajo y desde la perspectiva de entrenadores, padres y niños deportistas se llegó a lo siguiente: si bien son pocos los niños que desempeñan un deporte llevado hasta el alto rendimiento, este trae beneficios tanto físicos como psicológicos (emocionales) desarrollando herramientas de manejo emocional y control del estrés (frustración) los cuales no solo se emplean dentro de la disciplina del taekwondo si no también en la vida cotidiana.

Esto se debe al trabajo que desempeñan los profesionales en la disciplina desde entrenadores, nutriólogos y psicólogos deportivos los cuales procuran el bienestar del deportista, adecuando el régimen de entrenamiento proporcionado en la ficha técnica para que se entienda más fácilmente por los padres de los niños los cuales juegan un papel vital en el desarrollo deportivo y social de los mismos.

Si bien los niños que recién empiezan dentro de esta disciplina tienen bastantes diferencias con cintas más avanzadas, también comparten similitudes puesto que son educados y entrenados bajo las mismas normas y valores sin hacer distinción entre uno u otro, los niños más experimentados y de rango más alto poseen mayores instrumentos de desenvolvimiento emocional debido a que con el paso del tiempo y el entrenamiento canalizan la frustración y la negatividad dentro del combate siempre manteniendo una sana competitividad puesto que ellos saben apoyar a sus compañeros sobre todo a los que recién empiezan ya que estos no saben cómo golpear o medir su fuerza y es cuando la camaradería empieza a relucir.

Ahora bien con lo antes mencionado y los datos recabados, arrojaron lo siguiente: un deportista de alto rendimiento es exigente los beneficios del mismo son innegables tanto física como mentalmente, se puede denotar el proceso de maduración de un niño taekwondoin no solo por la constancia producto del apoyo de las personas externas al deporte (padres, familiares) sino también por el control del estrés que estos poseen así como la capacidad de expresión emocional y la distinción que logran hacer en un combate que sea torneo o entrenamiento siempre procurando mejorar su técnica sin llegar a la agresión hacia sus compañeros debido a que saben que este deporte es un método de expresión física y defensa personal nunca de agresión.

Los niños emplean una practicidad en el desarrollo de su entrenamiento enfocándose en las metas a conseguir siendo estas el alcanzar un nuevo nivel un rango más alto al cual se llega por medio de la disciplina constancia y compañerismo el cual se fomenta cuando se aprende; no solo del entrenador y demás profesionales sino también de los mismos compañeros tomando lo que sea de utilidad en el entorno y adaptándolo a lo que ya sabían para poder llegar al punto de inflexión y mejoría que se busca, el cual sigue en constante cambio debido a que constantemente se aprende del entorno generando a su vez mas motivación la cual fomenta el deporte.

### **Análisis de resultados respecto a los entrenadores**

De acuerdo a la pregunta 1. ¿Cuál consideras que es la relación entre el deporte (taekwondo) y la salud mental? La respuesta que proporcionaron los entrenadores fue la siguiente. La salud mental va de la mano con el deporte, partir de todo movimiento, la actividad física puede ayudar a controlar y aliviar ciertos trastornos mentales, además de ayudar a reducir el estrés, mejorar la memoria de entrenamiento y promover el sueño profundo. para ponerte de buen humor.

De acuerdo a la pregunta 2. ¿Cuál es su postura con relación a la deportividad de alto rendimiento en los niños que practican taekwondo? La respuesta que proporcionaron los entrenadores fue la siguiente. Los alumnos que aspiren a ser un deportista de alto rendimiento deben pasar por una psicomotricidad del desarrollo de capacidades físicas, una formación con base sólida en el alto rendimiento dividiendo las cargas de trabajo con relación a lo que son las sesiones de entrenamiento que dentro del deporte de taekwondo estas se deben dar con un mínimo de 4 veces a la semana dentro de lo que es un periodo de 4 a 5 años que es cuando se establece un rango para presentar un examen y así alcanzar el grado de cinta negra.

Con respecto a la pregunta 3. ¿Cuál considera que son las aportaciones del deporte (taekwondo) con los niños? La respuesta que proporcionaron los entrenadores fue la siguiente. La inteligencia muscular se basa en el movimiento, mientras que la preparación mental genera una buena resolución de problemas, esto se trabaja empezando con una base sólida en el arte marcial la cual crea un atleta fuerte capaz de tomar decisiones acertadas ante la frustración, mientras que a su vez es capaz de expresar diversas sensaciones y emociones mediante el deporte.

Con respecto a la pregunta 4. ¿Cuál es la diferencia entre un deportista principiante y uno de alto rendimiento? La respuesta que proporcionaron los entrenadores fue la siguiente. Los principiantes empiezan con bases de lo que es la coordinación y en el alto rendimiento se muestran las capacidades condicionales ya desarrolladas con lo que es un arduo entrenamiento del cual se obtiene una gratificación de una fuerza explosiva y fuerza reactiva, justamente la necesaria para una competición de alto nivel.

De acuerdo a la pregunta 5. ¿Cómo canaliza las emociones deportivas hacia los niños? La respuesta que proporcionaron los entrenadores fue la siguiente. La preparación del atleta se refuerza a través de la experiencia instruyéndoles por medio de la victoria y la derrota, tratando de que den el máximo sin importar que se gane o pierda, los atletas dan todo de si rindiendo constantemente de acuerdo a su capacidad previamente demostrada en entrenamientos pasados esto parte de su desarrollo (fogueo) preparándolos para evitar pensamientos intrusivos dando un pensamiento objetivo con respecto a una sana competición.

En relación a la pregunta 6. ¿Cuál es la preparación mental que se tiene que seguir ante un combate de esta disciplina? La respuesta que proporcionaron los entrenadores fue la siguiente. Desde el entrenamiento la preparación mental surge del dominio de la técnica transitando por las etapas de formación deportiva (distinción) se les habitúa a dominar el medio al combate para generar seguridad a través del entrenamiento (macrociclo), el entrenador puede medir las emociones del deportista como lo es la frustración, alegría, tristeza entre otras, es necesario establece las bases para torneos que sirven de fogueo y otros competitivos, planificando el éxito y las selecciones a futuro con ms tiempo.

En relación a la pregunta 7. ¿Cómo manejas el estrés de los jóvenes de esta práctica deportiva? La respuesta que proporcionaron los entrenadores fue la siguiente. La importancia de los padres es un factor clave para medir el avance en atletas jóvenes, comparando el desarrollo deportivo con la condición mental , una buena estabilización mental y emocional es clave para la resolución de situaciones y problemas en su medio, el apoyo de los padres en el medio deportivo genera un reforzamiento en su bienestar, por otro lado sus debilidades se ven acrecentadas con padres despreocupados tiran el progreso del deportista, es importante llevarlos a fogueo entrenamientos para trabajar la permanencia y motivación del joven atleta.

Con relación a la pregunta 8. ¿Cuándo se vuelve deportista de alto rendimiento? La respuesta que proporcionaron los entrenadores fue la siguiente. En el alto rendimiento se forma una planificación “ficha técnica” de la mano de (físico, psicólogo, técnico, medico, maestro del deporte) los cuales brindan su apoyo para una sana competitividad, la constancia siempre tendrá ventaja en un combate desde el calentamiento hasta el control y la calidad del mismo, la diferente resolución de conflictos genera en el deportista una satisfacción general una vez superados estos mismos, dependiendo del horario el deportista entrena alrededor de 8 horas a la semana cuando es una iniciación al alto rendimiento casos como en clubes manejando los tipos de ejercicio

Con relación a la pregunta 9.- ¿Qué diferencias existen entre competitividad deportiva y agresión? La respuesta que se dio fue la siguiente

La camarería establece la diferencia entre competitividad y agresión mejorando la fraternidad entre los jóvenes, siendo esta una base importante del entrenamiento, a diferencia del fogueo y torneos el entrenador busca en una sana competitividad que ganen todos, debido a que siempre en algún tipo de agresión se tiene que velar por ambas partes afectadas.

En relación a la pregunta 10.- ¿Qué preparación física se lleva en el deporte (taekwondo)? La respuesta que se obtuvo fue la siguiente

Empezar con un calentamiento ayuda a desarrollar la flexibilidad de las articulaciones, esto también se emplea con la técnica de traslación y desplazamiento, el constante progreso de la coordinación en el deporte genera una motivación al atleta la cual emplea con un mejor control de su fuerza y respetando al rival.

El entrenador tiene que ser coherente relacionando lo que menciona con el ejemplo que da en el entrenamiento, mediante la disciplina prepara y mide los límites del atleta, pero nunca limitándolo en el deporte formando las bases que llevara del circuito competitivo a la vida cotidiana (misión y visión)

## Análisis de resultados con respecto a los niños deportistas

1.- ¿Cuál consideras que es la relación entre el deporte (taekwondo) y la salud mental?

Es algo que ayuda al manejo de la frustración y el estrés apoyando la camaradería

2.- ¿Cuál es su postura con relación a la deportividad de alto rendimiento en los niños que practican taekwondo?

Es algo que ayuda a mejorar la condición física y emocional de los niños mejorando la calidad de vida

3.- ¿Cuál considera que son las aportaciones del deporte (taekwondo) con los niños?

Mejor condición física defensa personal mejor salud mayor autoestima manejo emocional y resolución de conflictos

4.- ¿Cuál es la diferencia entre un deportista principiante y uno de alto rendimiento?

La carga de trabajo, (entrenamiento) la disciplina y ayuda entre compañeros es importante por que los que tienen más experiencia pueden ayudar a los nuevos por que todos fueron nuevos en algún momento

5.- ¿Cómo canaliza las emociones deportivas hacia los niños?

En el entrenamiento y competiciones

6.- ¿Cuál es la preparación mental que se tiene que seguir ante un combate de esta disciplina?

Para un combate de practica es menos la presión por que sabes que es para mejorar tu técnica y en combate de torneo es más presión, pero siempre en los dos casos es darlo todo de ti sin importar que para mejorar tanto individual como en equipo, las emociones negativas se olvidan ya estando en combate.

7.- ¿Cómo manejas el estrés de los jóvenes de esta práctica deportistas?

Aprendes a no enojarte, sabes diferenciar que solo es una competencia y no te tomas nada personal, entre más practicas menos piensas en lo negativo, por que ves más los resultados

8.- ¿Cuándo se vuelve deportista de alto rendimiento?

Cuando consigues un nivel (rango) alto de cinta y entrenas mucho casi diario

9.- ¿Qué diferencias existen entre competitividad deportiva y agresión?

La competitividad es para que los dos mejoren tiene que ver con la camaradería, tanto en entrenamiento y en competiciones sin que ninguna de las dos partes se moleste o se dañen físicamente muy fuerte y la agresión es cuando alguien lastima a otro apropósito sin que le importe su estado físico y emocional.

10.- ¿Qué preparación física se lleva en el deporte (taekwondo)?

Se entrena para desarrollar la flexibilidad la velocidad y los movimientos del deporte, se aprende los tipos de patada y como desarrollar la fuerza para golpear correctamente, así como la coordinación y equilibrio, de igual manera se entrena para controlar la respiración y no cansarse rápido.

## CONCLUSIONES

Se denominan deportistas de alto rendimiento a la persona que cumpla con un cierto régimen de entrenamiento, en un periodo mayor de cinco años constantes practicando la disciplina siguiendo con el desarrollo de la misma en un procedimiento avalado y desarrollado tanto por federaciones del deporte como profesionistas de la salud debido a esto son pocas las personas que cumplen con la característica para poder denominarse atletas de alto rendimiento.

Actualmente la nueva generación de jóvenes deportistas tiene un proceso de crecimiento diferente a décadas pasadas, esto se debe al incremento de actividad deportiva en los últimos años desde el inicio como amateurs hasta profesionales en la materia, los niños que se han iniciado en la disciplina del taekwondo y han continuado desarrollándose en ella con la ayuda y disposición no solo de entrenadores del deporte sino también de los padres y el apoyo que reciben de estos, al igual que de profesionistas en la salud mental “psicólogos” los cuales; puedes motivar el desarrollo emocional, tolerancia a la frustración, resiliencia, etc. formando candidatos a deportistas de alto rendimiento.

La presente investigación plantea la importancia del deporte en niños atletas los cuales se enfrentan a situaciones y conflictos desarrolladas por el alto nivel de estrés que plantea ser un deportista de alto rendimiento esto no solo afecta dentro del área deportiva sino también a su vez en la vida cotidiana y gracias a su desarrollo práctico en el deporte son capaces de enfrentarse tanto a situaciones físicas como al aspecto emocional, los niños que efectúan una disciplina deportiva al grado del alto rendimiento poseen un mayor grado de maduración así como un desarrollo social y si se les guía y apoya psicológicamente también realizan una mejor gestión de sus emociones.

Dentro de las disciplinas deportivas es comúnmente ignorada la cuestión psicológica la faceta emocional de atleta, esto se debe al enfoque del crecimiento físico que cada entrenador propone, regular mente el atleta desarrolla sus capacidades físicas dejando de lado el crecimiento emocional generando así los componentes estresores y una falta de regulación emocional conllevando así a la perduración de conductas negativa asociadas al deporte.

Es importante recalcar que cada especialista se enfoca única y exclusivamente en su área, lo que lleva a discernir las diferentes áreas de trabajo en las que se enfoca el atleta, desplegando un catálogo de técnicas de manejo emocional proporcionadas y dirigidas por los psicólogos a cargo, sin mezclarse lo proporcionado en su plan de desarrollo en las actividades físicas y nutricionales de los demás especialistas, en dado caso de verse afectado el desempeño del atleta por un desequilibrio en alguna de las partes se deberá modificar el plan de desarrollo equiparándolo en un equilibrio y consenso total para el progresar del deportista.

## SUGERENCIAS

Con respecto a todo lo expuesto anteriormente se sugiere el desarrollo de una ficha técnica deportiva para cada atleta en la cual se implemente la cooperación de los entrenadores, así como de nutricionistas y profesionales del manejo emocional psicólogos especializados en el ámbito deportivo para una mejor captación y manejo de la información dirigida hacia el atleta.

La participación de los psiquiatras en la elaboración científica múltiple y científico práctica del problema conjuntamente con los entrenadores y psicólogos, debe ser considerada como un hecho positivo ya que existen también aspectos médico biológicos de la formación del estado de predisposición psíquica para las competencias y de la regulación de los mismos que rebasan los límites de la competencia de los pedagogos, psicólogos y entrenadores.

Se sugiere que los padres de familia trabajen en casa la motivación de los niños, fomentándolos a practicar algún deporte trabajando con las sugerencias de los profesionales que generan la ficha técnica del deportista, creando hábitos de una alimentación balanceada.

Se sugiere que los niños aprendan técnicas del manejo del estrés y tolerancia a la frustración, dentro de una competición en la cual no siempre se sale victorioso.

## FUENTES CONSULTADAS

- Antonelli, F. y Salvini, A. reedición (2020) taekwondo como disciplina de alto rendimiento Psicología dello sport. Roma: Lomdo Editor.
- Bayer, C. Reedición (2019). Formación del niño deportista (taekwondo) La enseñanza de los deportes colectivos. Barcelona: Hispano- europea
- Belloch Amparo, Sandín Bonifacio, Ramos Francisco, (2009), Manual de psicopatología, Editorial Mc Graw Hill, España
- Bonet, J. V. reedición (2020). Preparación mental deportiva, Manual de autoestima: Sé amigo de Ti Mismo. Bilbao: Sal Térrea.
- Buceta, J. M. reedición (2022). Preparación mental deportiva, Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.
- Cagigal, J M. reedición (2018) ejercicio y salud mental en niños Psicología del deporte. ¿Psicología de qué? Citius, altius, fortius, nº 16, pp. 123-157.
- Dosil, J. y González-Oya, J. (2003) Ejercicio y salud mental en niños Tendencias de la investigación en psicología de la actividad física y del deporte. EduPsykhé, Revista de psicología y psicopedagogía, nº 2 (2), pp. 147-164.
- Feltz, D. y Kontos, A. reedición (2019) competitividad en el deporte (taekwondo) Ejercicio y salud mental en niños The nature of sport psychology. En T. Horn (ed.) Advances in Sport Psychology. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Fonseca, A. extracto de reedición (2018) Competitividad en el deporte taekwondo La psicología del deporte en Portugal: de los años noventa hacia el futuro. Revista de Psicología del Deporte, nº 9 (1-2), pp. 95-105.
- García Ucha, F. E. reedición (2020). Preparación mental deportiva, *El Papel de las Emociones*. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Gil, J. reedición (2017) Ejercicio y salud mental en niños Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de elite. valencia: invesco.
- Gonzáles, J. L. reedición (2019). Preparación mental deportiva, *Psicología del Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva

Alarcón, (2021) Manejo emocional, Manejo del estrés deportivo  
<http://132.248.9.195/ptd2022/junio/0826108/Index.html>

Arreola, (2017) ejercicio y salud mental en niños  
<http://132.248.9.195/ptd2013/Presenciales/0688090/Index.html>

Barrio, (2018) Preparación mental deportiva <https://www.hsnstore.com/blog/salud-y-belleza/buenos-habitos/entrenar-mente-deporte/>

Bransford, reedición (2017) manejo emocional  
<https://searchworks.stanford.edu/view/1562062>

Bueno, Capdevila y Fernández, (2022). Motivación y emociones en el deporte de alto rendimiento <https://archives.rpd-online.com/article/download/132/132-132-1-PB.pdf>

Centro Médico., (2018). *Ejercicio y salud mental en niños*  
<https://centromedicoabc.com/blog/2018/10/08/que-es-la-salud-mental/>.

Daneri., (2012). *Definición de estrés.*  
[https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)

Díaz, D. (2019). *Conceptos básicos.*  
<https://www.vitonica.com/carrera/entrenamiento-anaerobico-lactico-y-alactico>

Espinosa, (2016) taekwondo como disciplina de alto rendimiento  
<http://larivada.com.ar/index.php/ediciones-antiores/64-numero-4-julio-2015/resenas-4/93-las-artes-marciales-son-un-modo-de-vida>

Gamma., (2016). *Ejercicio y salud mental en niños*  
<https://www.grupogamma.com/enfermedades-inmunologicas-causas-y-diagnostico/>

García y Aznar, (2019). Competitividad en el deporte (taekwondo)  
<https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v5n2/19885636v5n2p41.pdf>

- health organization., (2020) *Ejercicio y salud mental en niños*  
<https://www.who.int/features/qa/55/es/#:~:text=R%3A%20Los%20trastornos%20neuro%C3%B3gicos%20son,placa%20neuromuscular%2C%20y%20los%20m%C3%BAsculos>
- leopoldogs., (2019) *conceptos básicos.*  
[https://www.cfireinaisabel.com/noticias/tipos-de-deportes#Deportes\\_de\\_equipo](https://www.cfireinaisabel.com/noticias/tipos-de-deportes#Deportes_de_equipo)
- Watson., (2019). *Conceptos básicos*  
<https://www.healthline.com/health/es/enfermedades-autoinmunes#enfermedades-autoinmunes-comunes>
- Martínez., (2021). *Respuesta del ejercicio en niños*  
<https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2016/10/05/beneficios-psicologicos-realizar-deporte-132247.html>
- Pulido., (2020). *Respuesta del ejercicio en niños*  
[https://www.eldiario.es/edcreativo/diario-salud/vida-sana/deporte-infantil-preguntas-respuesta-posibles\\_1\\_1116360.html/](https://www.eldiario.es/edcreativo/diario-salud/vida-sana/deporte-infantil-preguntas-respuesta-posibles_1_1116360.html/)
- Medline plus., (2022). *Ejercicio y salud mental en niños, definición de estrés.*  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm>
- Moreno y González, (2019). *Las emociones en el deporte*  
<https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v5n2/19885636v5n2p7.pdf>
- Oller., (2018). *Ejercicio y salud mental en niños*  
<https://somoscommunitycare.org/ejercicio-fisico-y-salud-mental/>
- Oravec, S., (2018). *Conceptos básicos*  
<https://medicoplus.com/endocrinologia/enfermedades-endocrinas-mas-comunes>
- Pérez, (2017). *Respuesta del ejercicio en niños*  
[https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_17/REBECA\\_ZURITA\\_PEREZ\\_2.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_17/REBECA_ZURITA_PEREZ_2.pdf)
- Pérez, y Cols., (2015). *Conceptos básicos* <https://okdiario.com/salud/ejercicio-fisico-definicion-83164>
- Psicología., (2020). *Definición de estrés*  
[http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/unidad-4-tema-8-2](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2)
- Psiquiatría., (2016). *Ejercicio y salud mental en niños*  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1470658/>

- Ramírez, (2021) estrés deportivo  
<http://132.248.9.195/ptd2021/noviembre/0819587/Index.html>
- Ruiz, Fernández y Jiménez, (2018) *Taekwondo como disciplina de alto rendimiento*  
[https://www.canal6.com.br/cbeb/2014/artigos/cbeb2014\\_submission\\_319.pdf](https://www.canal6.com.br/cbeb/2014/artigos/cbeb2014_submission_319.pdf)
- Salud deporte grupo belman, (2016) Manejo emocional  
<https://www.saludmasdeporte.com/deporte-control-de-las-emociones/world>
- The rapy chat, (2019) manejo del estrés deportivo <https://therapychat.com/es-es/el-estres-en-el-deporte/>
- Thomas, J. reedición (2018) ejercicio y salud mental en niños Half a cheer for Rainer and Daryl. *Journal of Sport Psychology*, nº 2, pp. 266-267.
- Topdoctors., (2019). *Ejercicio y salud mental en niños*  
<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/trastornos-neurologicos>
- Vargas et al., (2017). *Taekwondo como disciplina de alto rendimiento*  
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126268006.pdf>

## ANEXO

### ENTREVISTA DE ALTO RENDIMIENTO

- 1.- ¿Cuál consideras que es la relación entre el deporte (taekwondo) y la salud mental?
- 2.- ¿Cuál es su postura con relación a la deportividad de alto rendimiento en los niños que practican taekwondo?
- 3.- ¿Cuál considera que son las aportaciones del deporte (taekwondo) con los niños?
- 4.- ¿Cuál es la diferencia entre un deportista principiante y uno de alto rendimiento?
- 5.- ¿Cómo canaliza las emociones deportivas hacia los niños?
- 6.- ¿Cuál es la preparación mental que se tiene que seguir ante un combate de esta disciplina?
- 7.- ¿Cómo manejas el estrés de los jóvenes de esta práctica deportistas?
- 8.- ¿Cuándo se vuelve deportista de alto rendimiento?
- 9.- ¿Qué diferencias existen entre competitividad deportiva y agresión?
- 10.- ¿Qué preparación física se lleva en el deporte (taekwondo)?