



**ESPE**  
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES Y  
HUMANAS**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MÁGISTER  
EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA: “ESTUDIO DE LOS FACTORES QUE INCIDEN EN LA  
DESERCIÓN DE LOS DEPORTISTAS EN LA ESCUELA  
SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO 2012.  
PROPUESTA ALTERNATIVA”**

**AUTOR: CHÁVEZ HERNÁNDEZ, JAIME PATRICIO**

**DIRECTOR: SGOP. MSC. SAVEDRA VALDIVIEZO, OWER  
ARMANDO**

**SANGOLQUÍ**

**2015**

**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS “ESPE”**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**  
**DIRECTOR: SGOP. MSC. OWER SAVEDRA VALDIVIEZO**

**CERTIFICA**

Que el trabajo de investigación titulado “**ESTUDIO DE LOS FACTORES QUE INCIDEN EN LA DESERCIÓN DE LOS DEPORTISTAS EN LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA**”. Fue realizado por el señor, **CHÁVEZ HERNÁNDEZ, JAIME PATRICIO**, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos: teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE, por lo que me permito acreditarlo y autorizar su entrega al Señor, **CRNL. MARCO AYALA**, en su calidad de Director del Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. El trabajo en mención consta de un empastado y un disco compacto.

Sangolquí, Marzo 2015.

**DIRECTOR:**



**SGOP. MSC. SAVEDRA VALDIVIEZO, OWER ARMANDO**

## DECLARACION DE RESPONSABILIDAD

Yo, AUTOR: CHÁVEZ HERNÁNDEZ, JAIME PATRICIO

### DECLARO QUE:

El proyecto de grado “**ESTUDIO DE LOS FACTORES QUE INCIDEN EN LA DESERCIÓN DE LOS DEPORTISTAS EN LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA**”, ha sido desarrollado, con base a una investigación absoluta, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se agregan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, Marzo 2015.

**AUTOR:**



**CHÁVEZ HERNÁNDEZ, JAIME PATRICIO**

## AUTORIZACIÓN

Yo, **CHÁVEZ HERNÁNDEZ, JAIME PATRICIO**, Autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE, la publicación en la biblioteca virtual de la institución el trabajo **“ESTUDIO DE LOS FACTORES QUE INCIDEN EN LA DESERCIÓN DE LOS DEPORTISTAS EN LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO 2012. PROPUESTA ALTERNATIVA”**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, Marzo 2015.

**EL AUTOR:**

A handwritten signature in blue ink, reading "Jaime Patricio Chávez Hernández". The signature is stylized and cursive. Below the signature is a horizontal line of small, evenly spaced dots.

**CHÁVEZ HERNÁNDEZ, JAIME PATRICIO**

## **DEDICATORIA**

A mis padres, pilares fundamentales de mi formación.

A mi adorada esposa, Tania, amiga y compañera incondicional, sin su apoyo no hubiese sido posible culminar esta meta.

A mis queridos hijos Javier y Wellington, por el aliento demostrado durante todo el tiempo.

## **AGRADECIMIENTO**

A los señores maestros porque supieron orientarme en la construcción del conocimiento.

De manera especial y sincera a mi tutor, máster Ower Savedra, quien me guió para la consecución del trabajo de investigación sin ningún egoísmo.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICADO.....	ii
DECLARACION DE RESPONSABILIDAD .....	iii
AUTORIZACIÓN.....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
RESUMEN.....	x
ABSTRACT .....	xi
CAPITULO I	
MARCO REFERENCIAL .....	1
1. El problema de investigación.....	1
1.1 Planteamiento del problema. ....	1
1.2 Formulación del problema.....	2
1.3 Objetivos. ....	3
1.3.1 Objetivo general.....	3
1.3.2 Objetivos específicos. ....	3
1.4 Justificación e importancia.....	3
1.5 Hipótesis y variables. ....	4
1.5.1 Hipótesis de la investigación.....	4
1.5.2 Variables de la investigación.....	4
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO .....	6
2.1 Deserción deportiva.....	6
2.1.1 Concepto de deserción deportiva. ....	6
2.1.2 Causas de la deserción deportiva.....	6
2.2 Factores socio económicos.....	8
2.2.1 La familia.....	8
2.2.2 Amistades. ....	13
2.2.3 Estudios. ....	14
2.2.4 Entrenador .....	14
2.3 Factores psicológicos. ....	16
2.3.1 Síndrome del Burnout deportivo. ....	16

2.3.2 Teoría de las metas de logro. ....	24
2.4 Factores físicos.....	29
2.4.1 Lesiones deportivas. ....	29
2.4.2 Sobreentrenamiento. ....	36
2.4.3 Enfermedades.....	43
2.4.4 Adaptación a la altura. ....	54
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA .....	57
3.1 Metodología de la investigación.....	57
3.1.1 Tipo de investigación. ....	57
3.2. Población y muestra.....	58
3.2.1. Población. ....	58
3.2.2. Muestra. ....	59
3.3. Instrumentos de la investigación.....	59
3.4 Recolección de la información. ....	59
CAPÍTULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS .....	61
4.1 Ex deportistas. ....	61
4.2 Deportistas.....	76
4.3 Entrenadores .....	92
4.4 Análisis estadístico. ....	108
4.4.1 Factores socio económicos.....	108
4.4.2 Factores psicológicos.....	109
4.4.3 Factores físicos.....	110
CAPÍTULO V	
CONCLUSIONES. ....	111
CAPÍTULO VI	
PROPUESTA ALTERNATIVA. ....	113
6.1 Antecedentes. ....	113
6.2 Justificación .....	116
6.3 Objetivos. ....	118
6.3.1 Objetivo general. ....	118

6.3.2 Objetivos específicos. ....	118
6.4 Sistematización del proceso de entrenamiento deportivo. ....	118
6.5 Beneficiarios. ....	120
6.6 Metodología. ....	120
6.7 Recursos. ....	120
ÍNDICE DE TABLAS. ....	126
ÍNDICE DE GRÁFICOS. ....	128
BIBLIOGRAFÍA. ....	129
ANEXOS. ....	135
1. Glosario de términos. ....	135
2. Cuestionario ex deportistas ....	137
3. Cuestionario deportistas. ....	141
4. Cuestionario entrenadores ....	145
5. Validación de encuesta. ....	148
6. Tabulación de los resultados factores socio económicos. ....	150
7. Tabulación de los resultados factores psicológicos. ....	153
8. Tabulación de los resultados factores físicos. ....	156

## **RESUMEN**

En la transición del Bachillerato a la Educación Superior destacados deportistas deciden dejar de lado el ámbito deportivo. La presente investigación pretende determinar cómo influyen los factores socio económico, psicológico y físico en la deserción deportiva en los estudiantes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. La investigación es de tipo correlacional lo cual se respalda por el enfoque fundamentalmente cuantitativo, la técnica que se utiliza es la encuesta. Se aplica un cuestionario a 179 ex deportistas, 69 deportistas y ocho entrenadores en el cual se analizan los diferentes factores. Los resultados, con la prueba de U Mann-Withney con un margen de error del 0,05, muestran que los factores socio económicos con una significación asintótica de 0,006 influye significativamente; los factores psicológicos con una significación asintótica de 0,341 no influye significativamente; y los factores físicos con una significación asintótica de 0,000 influye significativamente en la deserción deportiva.

### **PALABRAS CLAVES:**

- **DESERCIÓN DEPORTIVA**
- **FACTOR SOCIO ECONÓMICO**
- **FACTOR PSICOLÓGICO**
- **FACTOR FÍSICO.**

## **ABSTRACT**

In the transition from high school to higher education elite athletes decide to put sports activities aside. This research objective is to determine the influence of socioeconomic, psychological and physical factors in the students' sport dropout at Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. This is a correlational type research with an essentially quantitative approach and the survey technique is used. A questionnaire to 179 former athletes, 69 athletes and eight coaches was applied to analyze various factors. The results, applying the Mann-Whitney U test with a margin of error of 0,05, show that socioeconomic factor with an asymptotic significance 0.006 influence psychological factors significantly with an asymptotic 0.341 do not influence significantly; and physical factors with an asymptotic significance 0.000 influence significantly in sport activities desertion.

### **KEY WORDS:**

- **SPORTS DESERTION**
- **SOCIOECONOMIC FACTOR**
- **PSYCHOLOGICAL FACTOR**
- **PHYSICAL FACTOR.**

## **CAPITULO I**

### **MARCO REFERENCIAL**

#### **1. El problema de investigación.**

##### **1.1 Planteamiento del problema.**

La Planificación del Entrenamiento Deportivo es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo y perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, técnicas, tácticas, morales y volitivas del deportista, para alcanzar altos resultados deportivos, acordes con la edad.

Este es un proceso que se extiende en el tiempo, donde la ciencia se ha encaminado a un perfeccionamiento efectivo de los métodos, medios y procedimientos, que facilitan un desarrollo exitoso de la preparación del deportista.

En este contexto el entrenamiento deportivo ha jugado un rol preponderante a lo largo de la historia del deporte, en general, formando deportistas y en consecuencia obteniendo resultados relevantes para sus países como, Alemania, Cuba, Estados Unidos, España, Brasil, Argentina, China, entre otros.

Sin embargo, debemos destacar que, en nuestro país, una cantidad considerable de “prometedores talentos guardan, prematuramente, sus uniformes deportivos en el casillero del pasado” (Revista de Historia Ibero Americana, 2009), pese a tener las condiciones físicas y haber estado en observación por los entrenadores con la finalidad de continuar un proceso deciden no continuar en la práctica deportiva; lo anterior se ve acentuado en la transición del bachillerato a la universidad, razón por la cual se ha

calificado, más de una ocasión, a la universidad como “el cementerio de los deportistas” (Idrovo, 2012) ya que existen deportistas que han jugado un papel importante en las instituciones de Educación General Básica y Bachillerato en donde han obtenido destacadas participaciones en competencias locales, regionales e incluso nacionales, han sido disciplinados, cuentan con un historial deportivo intachable; sin embargo, en esta etapa de transición, aparecen, a más de los cambios físicos y psicológicos, nuevos interés, conflictos propios del cambio a una nueva institución y un alto grado de desmotivación para continuar la actividad deportiva.

Este fenómeno se evidencia de manera particular en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (Espoch) cuando los deportistas de las selecciones provinciales de Atletismo, Natación, Básquet, Fútbol, Judo, Halterofilia y Voleibol no continúan sus diferentes procesos de entrenamiento como son: las etapas de iniciación, desarrollo, alto rendimiento y desentrenamiento (Romero & Takahashi, 2004). Lo cual produce un corte en el proceso antes mencionado y culminan sus carreras deportivas únicamente en la etapa de desarrollo lo que, estamos seguros, trae como consecuencia problemas en los hábitos saludables, reduciendo la condición física, desequilibrio en la alimentación y más aún cuando esto tiene una marcada influencia en los hábitos de práctica en la edad adulta.

Por ello es necesario realizar el presente estudio con el propósito de conocer cuáles son los factores que inciden de forma determinante en la deserción deportiva.

## **1.2 Formulación del problema.**

¿Cómo los factores socio económicos, psicológicos y físicos pueden incidir en la deserción de deportistas en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo 2012? Propuesta Alternativa.

## **1.3 Objetivos.**

### **1.3.1 Objetivo general.**

Determinar la incidencia de los factores socio económicos, psicológicos y físicos en la deserción de deportistas en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo 2012.

### **1.3.2 Objetivos específicos.**

- Determinar si los factores socio económicos inciden en la deserción deportiva.
- Determinar si los factores psicológicos inciden en la deserción deportiva.
- Determinar si los factores físicos inciden en la deserción deportiva.
- Presentar una propuesta alternativa para que pueda aplicarse en la Epoch.

## **1.4 Justificación e importancia.**

Frente a esta realidad consideramos necesario realizar este trabajo de investigación sobre el estudio de los factores que determinan el nivel de deserción de deportistas en la Epoch 2012; de manera que al tener una visión clara del contexto en que se desenvuelven, se podrá realizar una propuesta que permita atender las más altas aspiraciones de los jóvenes talentos con los que cuenta la institución.

Además a través de esta investigación se posibilita buscar los mecanismos más idóneos para motivar a los deportistas de las diferentes disciplinas a un trabajo organizado y permanente que contribuya no sólo a obtener resultados deportivos sino que permita una formación integral en donde puedan sin obstáculos combinar el trabajo intelectual con el físico.

Por otro lado se daría la posibilidad que la Espoch, comprometida con el desarrollo del deporte local y nacional, preste las mejores condiciones para apoyar a sus representantes, a la vez que contaría con un equipo de destacados deportistas que representen a la institución, provincia y país, como en su momento lo hicieron, o lo siguen haciendo, Alex Aguinaga, Jefferson Pérez, Carlos Tenorio, Agustín Delgado, Seledina Nieves, Edison Méndez, Alexandra Escobar, Ulises de la Cruz, Alex Quiñonez, Antonio Valencia, Jefferson Montero, Cristian Noboa, entre otros quienes nos han brindado grandes satisfacciones a los ecuatorianos.

Este proyecto es factible, puesto que existe el conocimiento y la predisposición necesarios para ejecutarlo, además existe la apertura para llegar a los deportistas que estudian en la Espoch quienes nos proporcionarán la información pertinente, así mismo se cuenta con los recursos económicos y de tiempo, para cumplir a cabalidad con dicho proceso investigativo.

## **1.5 Hipótesis y variables.**

### **1.5.1 Hipótesis de la investigación.**

- Los factores socio económicos, psicológicos y físicos inciden significativamente en la deserción deportiva en la Espoch.

### **Hipótesis nula.**

- Los factores socio económicos, psicológicos y físicos no inciden en la deserción deportiva en la Espoch.

### **1.5.2 Variables de la investigación.**

- Factores socio económicos, psicológicos y físicos.
- Deserción deportiva.

### 1.5.2.3 Operacionalización de las variables.

**Variable independiente:** Factores socio económicos, psicológicos y físicos.

Definición conceptual	Categorías o dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Factores socio – económicos, psicológicos y físicos son los elementos condicionantes que contribuyen a lograr un resultado.	<p>Socio económicos</p> <p>Psicológicos</p> <p>Físicos</p>	<p>Influencia familiar</p> <p>Influencia del entrenador</p> <p>Influencia de las amistades</p> <p>Falta de dinero</p> <p>Estudios</p> <p>Agotamiento emocional</p> <p>Agotamiento físico</p> <p>Agotamiento mental</p> <p>Orientación al ego</p> <p>Orientación a la tarea</p> <p>Lesiones</p> <p>Enfermedades</p> <p>Prescripción médica</p> <p>Sobreentrenamiento</p> <p>Problemas con la altura</p>	Cuestionario

**Variable dependiente:** Deserción deportiva.

Definición conceptual	Categorías o dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Deserción deportiva se conceptúa al abandono de todo tipo de práctica deportiva, interrumpiendo así la trayectoria llevada hasta el momento.	Abandono de la actividad deportiva.	Número de estudiantes que dejaron el deporte.	Cuestionario

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Deserción deportiva.**

##### **2.1.1 Concepto de deserción deportiva.**

Para (Cervelló, 1996), citado por (Salguero, Tuero, & Márquez, 2003), la deserción deportiva es “aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva concreta”.

Mientras que (Weiss & Chaumenton, 1992) definen a la deserción deportiva como “un proceso continuo que abarca desde aquel grupo de individuos que se retiran de un deporte particular pero pasan a practicar otro deporte o el mismo a diferente nivel de intensidad, hasta aquel grupo de sujetos que se retiran definitivamente del deporte”.

Tomando en cuenta a los autores arriba señalados, conceptualizamos el abandono deportivo como el retiro temporal o definitivo de los entrenamientos deportivos, así mismo al posible cambio de una disciplina deportiva a otra, es decir que un deportista deja de entrenar atletismo para dedicarse a entrenar voleibol.

##### **2.1.2 Causas de la deserción deportiva.**

Hay un sin número de investigaciones sobre las causas para la deserción deportiva entre las que podemos mencionar:

Autores como (Ogilvie & Howe, 1991) aseguran que “el cese o retirada de una actividad deportiva puede deberse a múltiples razones, pero que generalmente viene dada por uno de estos tres factores: el proceso de selección, el cual se da a todos los niveles de competición, la edad cronológica y la lesión deportiva”.

La relación que tiene el entrenador con sus dirigidos es considerada como decisiva y determinante por (Torre, Cárdenas, & García, 2001).

“La baja percepción de capacidad para la práctica deportiva y la falta de diversión”, son considerados motivos para la deserción deportiva por (Cervelló, 1996). En el caso de la pérdida de diversión coinciden (Weinberg & Gould, 1996); también aseguran que uno de los motivos son los problemas con el entrenador.

(Guillén, 2004), afirma “que el énfasis por los resultados y la excelencia del sujeto que se da en la sociedad actual, y más concretamente en el deporte de alta competición, ha sido trasladado, consciente o inconscientemente, por los medios de comunicación a los padres, entrenadores, técnicos y a los propios niños y jóvenes”; razones por las que el deportista siente una excesiva presión en las competencias, las mismas que en lugar de ser agradables y satisfactorias terminan siendo estresantes.

## **2.2 Factores socio económicos.**

### **2.2.1 La familia.**

La familia es la principal fuente de motivación para el deportista. El apoyo constante de su familia hace que el deportista se sienta estimulado y con la plena seguridad de alcanzar la buscada victoria. (Díaz, 2007) señala que la responsabilidad de los padres requiere una serie de compromisos como: estar pendiente de lo que ocurra en los entrenamientos, acompañar a sus hijos a las competencias, dotar lo necesario para la práctica deportiva, respetar las decisiones tomadas por entrenadores y árbitros, en ocasiones solventar los gastos que demande ciertas competiciones, entre otros.

Muchos padres en algunos casos no están dispuestos, y en otros no pueden, asumir estos compromisos con lo cual el panorama, para los deportistas, se complica. Sin embargo hay otros padres que están prestos a colaborar y asumir los compromisos apoyando de esta manera para que sus hijos sigan en su proceso de entrenamiento. Es así que encontramos los tipos de padres.

#### **2.2.2.1 Tipos de padres.**

Es evidente que la educación de los hijos es estrictamente responsabilidad de los padres, pero en este caso, también asumen el compromiso de la práctica deportiva; sin embargo, no siempre lo hacen de la manera correcta. En el ámbito deportivo y de acuerdo con (Sánchez, 2001) nos encontraremos con:

- **Padres fanáticos**, son aquellos que reaccionan de forma iracunda en el momento que el árbitro no pita a favor del equipo de su hijo, mucho más si le hacen una falta a su hijo y el árbitro no se percató; otra característica es que buscan la victoria de su hijo sin importarles

como la consigan, nunca están de acuerdo con las decisiones de los jueces, utilizan repetidamente un vocabulario nada agradable, inclusive en contra de sus mismos hijos, constantemente están protestando, y les parece correcto que sus hijos hagan trampa, engañen o provoquen la violencia si de esta manera obtienen el triunfo.

- **Padres deportivamente frustrados**, son aquellos que no lograron destacarse en un deporte por lo que se sienten frustrados y pretenden endosar esta frustración a sus hijos, escogiéndoles el deporte que deben practicar los jóvenes, siendo generalmente la disciplina en la que ellos fracasaron dejando de lado el deporte favorito que ellos, sus hijos, quisieran practicar; esta actitud de los padres es errónea ya que los jóvenes suelen rechazar el deporte escogido por el padre. No conformes con esta actitud los padres estimulan a sus hijos con regalos, que giran alrededor de ese deporte, sin embargo la gran mayoría de jóvenes terminan sin aceptar esa actividad porque se sienten mal al ser obligados.

La práctica de cualquier disciplina deportiva deberá ser un medio que nos posibilite educar a las diferentes generaciones de jóvenes. Todos, los que hemos sido o somos deportistas, estamos conscientes como el deporte ha influenciado para poder desarrollarnos y, sobre todo, formarnos como personas. Siendo un aspecto formativo el haber aprendido a tomar decisiones que sean en función de nuestras metas y objetivos.

Consecuentemente es necesario que los padres no planifiquen ni tomen decisiones con la práctica de alguna disciplina deportiva, ya que deben ser los hijos quienes decidan cuándo y qué deporte practicar, además el nivel de compromiso que, el joven, desee tener con la disciplina escogida. De esta manera se contribuirá para que los

jóvenes aprendan tanto a comprometerse como a responsabilizarse y, sobre todo a tener criterios propios.

- **Padres entrenadores**, son aquellos que ansían, a toda costa, que su hijo llegue a ser un deportista de élite. Para lo cual están en contra que sus hijos disfruten del juego, simplemente quieren observarles a sus hijos en entrenamientos duros. Estos padres además no escuchan a los entrenadores ya que dicen saberlo todo.

Es necesario señalar que el entrenador es el único responsable de la planificación de los entrenamientos. Los padres a pesar de tener conocimientos del deporte, ya sea por formación o por experiencia deportiva, no pueden obstaculizar en las funciones del entrenador, y más aún crear contradicciones, en la mente de sus hijos, sobre lo que debe hacer en el momento de la justa deportiva.

Los padres deben colaborar siempre con la labor del entrenador y en el caso de poseer criterios o puntos de vista distintos buscaran el momento y lugar adecuado para señalar sus sugerencias.

- **Padres representantes**, son quienes asumen la figura de manager de sus hijos, incluso cuando los jóvenes son poseedores de notables cualidades deportivas y físicas, realizan los contactos necesarios con diferentes instituciones deportivas para ofrecer los servicios de sus hijos; lógicamente que los jóvenes no tienen ningún conocimiento sino sólo cuando ya deben trasladarse a otra institución.

Por lo general, en estos jóvenes, la motivación para la práctica y competición deportiva no es propia sino que se origina en los casos mencionados, la competición deportiva no es una motivación propia del deportista, al contrario se origina en los intereses de sus padres, lo cual podría desencadenar una presión innecesaria y convertir a las diferentes competencias en actividades estresantes.

- **Padres indiferentes**, son quienes les da lo mismo si sus hijos practican o no alguna disciplina deportiva. En el caso de aquellos que practican los padres se limitan a inscribirles en los diferentes cursos deportivos o a comprarles los implementos que les hagan falta con el propósito que pasen entretenidos, en la práctica deportiva, mientras los padres cuentan con el tiempo necesario para realizar diferentes actividades, sin importarles cómo se encuentren sus hijos.

Es necesario evitar casos extremos; tomando en cuenta que la actividad deportiva es importante en el transcurso de la vida, es necesario mantener una adecuada comunicación para conocer su relación con los compañeros, entrenador, si le disgusta algo, así como escucharles sus expectativas y objetivos sobre la actividad deportiva.

También es importante conocer si, a los jóvenes, les agrada o no que los padres asistan a los entrenamientos y competencias ya que muchos de ellos se sienten presionados y no logran desarrollar sus habilidades deportivas en su totalidad.

- **Padres sobreprotectores**, son aquellos que prohíben a sus hijos realizar todo tipo de actividades físicas o deportivas, con el criterio que pueden lesionarse o recibir algún golpe. Estos padres están tranquilos cuando sus hijos se encuentran jugando tenis u otro juego en la computadora y no en las canchas o en el parque.

Esta sobreprotección, generalmente, se presenta en hogares donde los hijos son únicos, evitando que los jóvenes se desarrollen de forma integral, lo cual acarrea una dependencia muy marcada de parte de los hijos hacia los padres.

- **Padres vociferantes**, son aquellos que escogen un lugar cerca del terreno de juego con el fin de pasar gritando y protestando para estar protestando y gritando consecutivamente a sus hijos, entrenador, árbitro y al público, es decir a todos quienes han asistido a observar

ese encuentro. No debemos olvidar que es determinante la forma de actuar de los padres frente a sus hijos ya que es determinante ya que son modelos de conducta fáciles de imitar. Siendo, probablemente, la imitación una forma de aprendizaje potente y efectiva.

Por lo anteriormente mencionado no se puede pedir a los hijos que estén calmados y controlados, cuando los padres son los primeros en actuar de manera contraria, incluso llegando a perder la compostura. El comportamiento que los padres muestren es mucho más valioso que alguna charla o una explicación que les den, así como puede ser aplicado hacia la actitud que deben tener con los árbitros, contrincantes, público y compañeros.

Afortunadamente también existen padres que contribuyen positivamente con las actividades deportivas dando el impulso necesario y despertando el entusiasmo en sus hijos, (Paris, 2011) siendo sus principales características:

- Incentivar y apoyar la práctica deportiva ya que esta consiste sobre la importancia de esta actividad y sobre todo porque es un proceso formativo integral que promueve las diferentes relaciones sociales y la integración en el grupo.
- Respetar el deporte predilecto de los jóvenes y no el deporte que les gustaría que practiquen los padres.
- Tienen muy clara la diferencia entre la sobreprotección y el verdadero peligro.
- Confían plenamente en el entrenador y se retiran hasta que termine la práctica deportiva.
- En los momentos libres realizan actividades deportivas, con sus hijos, con el fin de estimularlos.
- Las medidas tomadas por parte del entrenador y los árbitros son respetadas, educando a sus hijos que el deporte cuenta con normas que deben ser respetadas para disfrutar mejor.

- Inculcan a sus hijos que el propósito de la iniciación deportiva es jugar, divertirse y tener más amigos, además no se deben tomar en cuenta los resultados.
- Cuando sus hijos obtienen un triunfo les enseñan que la victoria debe ser tomada con la mayor humildad.
- En cambio cuando sufren una derrota les enseñan que cada vez se debe mejorar, que es necesario reconocer la capacidad de sus adversarios, y además que se debe perder con deportividad.
- Reprochan la falta de respeto que muestran los compañeros, rivales, público, entrenadores o árbitros hacia los protagonistas de la justa deportiva.
- Fomentan la observancia de las normas y reglamentos con el fin de crear hábitos de deportividad y desterrar la violencia.

Es necesario, también, mencionar que inciden en la práctica del deporte las amistades que estén alrededor del deportista.

### **2.2.2 Amistades.**

La práctica de cualquier deporte requiere del tiempo necesario para realizar tanto los entrenamientos como las diferentes competencias por lo que les quita tiempo para compartir con sus amistades o para hacer amigos. Muchas veces los deportistas el único grupo de amigos que tienen son los del mismo club.

Los jóvenes se mueven en un ambiente en el que, por lo general, las salidas nocturnas son habituales y es algo que el deportista debe evitar porque sabe que necesita el descanso necesario para recuperarse de la jornada de entrenamiento y debe estar en perfectas condiciones el día siguiente para seguir entrenando.

Las amistades de los deportistas, generalmente, suelen incidir tanto positiva como negativamente en las decisiones que ellos toman en cuanto a

la continuación o no en la actividad deportiva; los estudios, como no podía ser de otra manera, también se tornan fundamentales para el deportista.

### **2.2.3 Estudios.**

Tanto el estudio como el deporte son actividades que se encuentran fuertemente vinculados. El deporte de forma moderada ayuda a mejorar en los estudios. Ser deportista y estudiante a la vez no es tarea fácil un deportista se levanta cada día muy temprano con el fin de cumplir sus obligaciones estudiantiles una vez culminada la jornada en su centro educativo debe retomar la rutina del entrenamiento y cuando vuelve a su casa le corresponde cumplir con sus tareas, deberes, trabajos, estudiar para los exámenes entre otros y acostarse a descansar.

Muchos deportistas no armonizan todas estas tareas y obligaciones eso conlleva a que sus padres les den a escoger entre los estudios o el deporte.

### **2.2.4 Entrenador**

El entrenador es una pieza clave en el engranaje del deporte de competición ya que es quien filtra, con su personalidad y profesionalidad, el conjunto de influencias que recibe el deportista. La actitud que el entrenador mantiene durante el entrenamiento y la competición tiene una gran influencia en los deportistas.

En primer lugar el entrenador debe ser capaz de crear un clima de confianza que los anime a participar y a tomar decisiones. En segundo lugar debe tener una buena capacidad de comunicación y ha de transmitir la información de manera clara y coherente, además esta comunicación ha de ser bidireccional de manera que sepa escuchar a sus deportistas para que ellos se sientan protagonistas de la actividad y estén motivados.

El entrenador también debe dar a conocer los resultados y dirigirse a todos con cierta frecuencia variando el tipo de intervención en función de las características individuales, y tomando en consideración el momento oportuno para llevarlo a cabo.

El entrenador debe ser una persona madura, de ese modo no actuará ni como un dictador, decidiéndose siempre por lo que cree personalmente por sobre otras consideraciones, ni como un padre, que aplaude y soslaya las acciones equivocadas de los hijos; él sabrá cuando puede ser democrático y cuando no.

En nuestra opinión el rol del entrenador conlleva a poseer privilegios tanto de decisión como de control, ambos cedidos por los deportistas, en la plena conciencia que alguien tiene que hacerlo así y se delega tal autoridad a la mejor persona posible. Es por este motivo que los entrenadores, llevan una responsabilidad tan grande y deben actuar pensando en bien del equipo aunque esto signifique postergar algunos deseos personales o de algún deportista.

Esto permite que el entrenador, firmemente convencido que hace lo mejor para los deportistas, con base a los elementos de juicio que posee, actúe de una forma u otra, y evidentemente, como es humano puede equivocarse, pero no lo hará en la medida que su madurez, experiencia, buen juicio y su capacidad personal le permitan tomar las mejores decisiones.

## **2.3 Factores psicológicos.**

### **2.3.1 Síndrome del Burnout deportivo.**

En las tres últimas décadas los estudios acerca del burnout se han incrementado ya que es un tema de preocupación y de interés tanto para los entrenadores como para los deportistas, debido a que está considerado como uno de los aspectos que permite la retirada de la práctica deportiva.

(Freudenberger, 1980) pionero en el estudio e investigación de este síndrome lo definió como “el sentimiento de fracaso, el agotamiento o la sensación de volverse exhausto ante excesivas demandas de energía, fuerza espiritual o recursos personales”.

(Maslach & Jackson, 1996) consideran que el síndrome es “el cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y que suele progresar hacia sentimientos de inadecuación y fracaso”; Así mismo (Pines, Aronson, & Kafry, 1981) creen que el burnout es “un síndrome tridimensional caracterizado por el agotamiento físico, emocional y mental” producto de los estresores competitivos, además consideran “que el burnout impacta precisamente en aquellos individuos que son más idealistas y entusiastas” por lo que los deportistas también son sensibles frente a este síndrome, debido a los requerimientos y la imposición de la justa deportiva, es decir al pedido del entrenador, compañeros y familiares para obtener la victoria.

Mientras que (Feigley, 1984) asegura que el síndrome “en deportistas se caracterizaría por una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo un estado de fatiga, incremento de la irritabilidad y pérdida de entusiasmo, producido por un trabajo duro realizado durante demasiado tiempo en situaciones de alta presión”; además considera “que el burnout sería el fuego interno que consume la motivación de los deportistas”.

(May, 1992) señala que “entre los problemas psicológicos tratados en los Juegos Olímpicos de Barcelona estuvo el burnout” debido a que los deportistas olímpicos son los que realizan la actividad deportiva como un equivalente a una profesión.

Por su parte (Smith, 1986) define a este síndrome como una reacción a un estrés crónico, además “mantiene que en jóvenes deportistas se puede apreciar burnout y abandono deportivo cuando aparece una intensidad competitiva inapropiada”.

(Fender, 1989), precisa al burnout deportivo “como una reacción al estrés de la competición cuyos síntomas principales son agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los demás y disminución del rendimiento”.

(De Diego & Sagredo, 1992) al referirse al síndrome lo denominan estar quemado manifestándose con un cansancio y agotamiento físico después de un largo y persistente trabajo para obtener resultados. Además señalan que el burnout aparece en el momento que el cuerpo no tiene el espacio suficiente para recuperarse del esfuerzo realizado.

(Sánchez Bañuelos, 1996) enfatiza que en el deportista de alto rendimiento siempre hay una confrontación entre la salud y el rendimiento, por las altas cargas de entrenamiento posibilitando altos riesgos de lesiones o incluso llegando a generarse enfermedades.

En este mismo sentido (Weinberg & Gould, 1996) puntualizan “como principales características del burnout: agotamiento, tanto físico como emocional, en forma de bajo concepto de sí mismo y escasa energía, interés y confianza; agotamiento que causa respuestas negativas hacia los otros (insensibilidad); y sentimientos de baja realización personal, baja autoestima, sensación de estar fallando, y depresión, que se hacen visibles a partir de una baja productividad o un decremento del nivel del rendimiento”.

Es evidente que los autores, arriba señalados, concuerdan que el síndrome del burnout deportivo se caracteriza por su tridimensionalidad, es decir, el agotamiento físico, emocional y mental.

Frente a esta realidad varios investigadores han realizado estudios para determinar las diferentes razones que han dado lugar a la aparición del síndrome del burnout; entre ellos (Garcés de Los Fayos & Cantón, 2007) proponen estrategias de actuación tanto para cuando se haya detectado el síndrome como para prevenir la aparición del mismo.

Así podremos entender mejor el burnout y facilitar las diferentes estrategias de carácter preventivo, de esta manera se evitaría que deportistas que padecen el síndrome se alejen de la práctica deportiva (Tutte, 2009).

Consideramos necesario revisar los trabajos de investigaciones desarrolladas por culturas con características similares, a la nuestra, con la finalidad de responder y/o explicar el por qué determinados deportistas son sensibles a padecer el burnout y en consecuencia a retirarse de los entrenamientos deportivos.

En la República de Cuba (Medina Mojena & García Ucha, 2002) señalan que “el deterioro de las relaciones interpersonales se presenta como una variable predictora clara”, también sugieren “desarrollar investigaciones que puedan ofrecer relaciones entre padecer el síndrome y presentar un determinado estilo de valoración cognitiva. Además muestran clara preocupación por el hecho de que el entorno deportivo puede incidir en la presencia de burnout”, debido a que es el lugar donde los deportistas reciben toda clase de presiones para obtener resultados favorables.

Desde Uruguay (Tutte, Blasco, & Cruz, 2006) en un estudio de mujeres deportistas profesionales españolas, señalan que el nivel de burnout es

prácticamente inexistente, ya que no hay ningún caso del síndrome, aunque sí hay jugadoras que presentan una predisposición a padecerlo. También determinan que el respaldo de la sociedad, a la actividad deportiva, sería importante y sobre todo evitaría padecer el síndrome, por el contrario la desaprobación social aumentaría el riesgo que los deportistas lo adquieran.

(Reynaga, 2008) en su estudio realizado en México determina que el nivel de burnout en deportistas es alta. Los parámetros que siguen surgiendo, para establecer si se padece o no el síndrome, son notables siendo necesario perfeccionar las técnicas con el fin de lograr una medida adecuada del síndrome; por lo tanto recomienda la tendencia cualitativa como estrategia de valoración para poder conocer los aspectos que están relacionados al síndrome. Concluye también que “la falta del apoyo familiar”, en los momentos de la concentración, podría ser considerada como antecedente para adquirir el burnout.

Desde Colombia, (Sierra & Arbelló, 2008) suponen que la mejor manera de ayudar a los deportistas que ya poseen el síndrome y presentan, incluso, pensamientos ilógicos es aplicando “estrategias de índole cognitivo emocional” con la finalidad de superar al mencionado burnout.

Determinan que el burnout tiene una estrecha relación con la desmotivación y la desconfianza generada por el mismo deportista, respecto a sus posibilidades de alcanzar las metas trazadas; por lo que creen necesario establecer un estudio profundo entre el síndrome y los procesos psicológicos básicos que estarían siendo afectados. Así mismo puntualizan que el descenso en el rendimiento deportivo tiene que ver con la aparición del burnout.

En Costa Rica (Hernández, 2009) concluye que la hostilidad que podría, por momentos, ocasionar la práctica deportiva dando como uno de los resultados la generación o apareamiento del síndrome; sería estrictamente

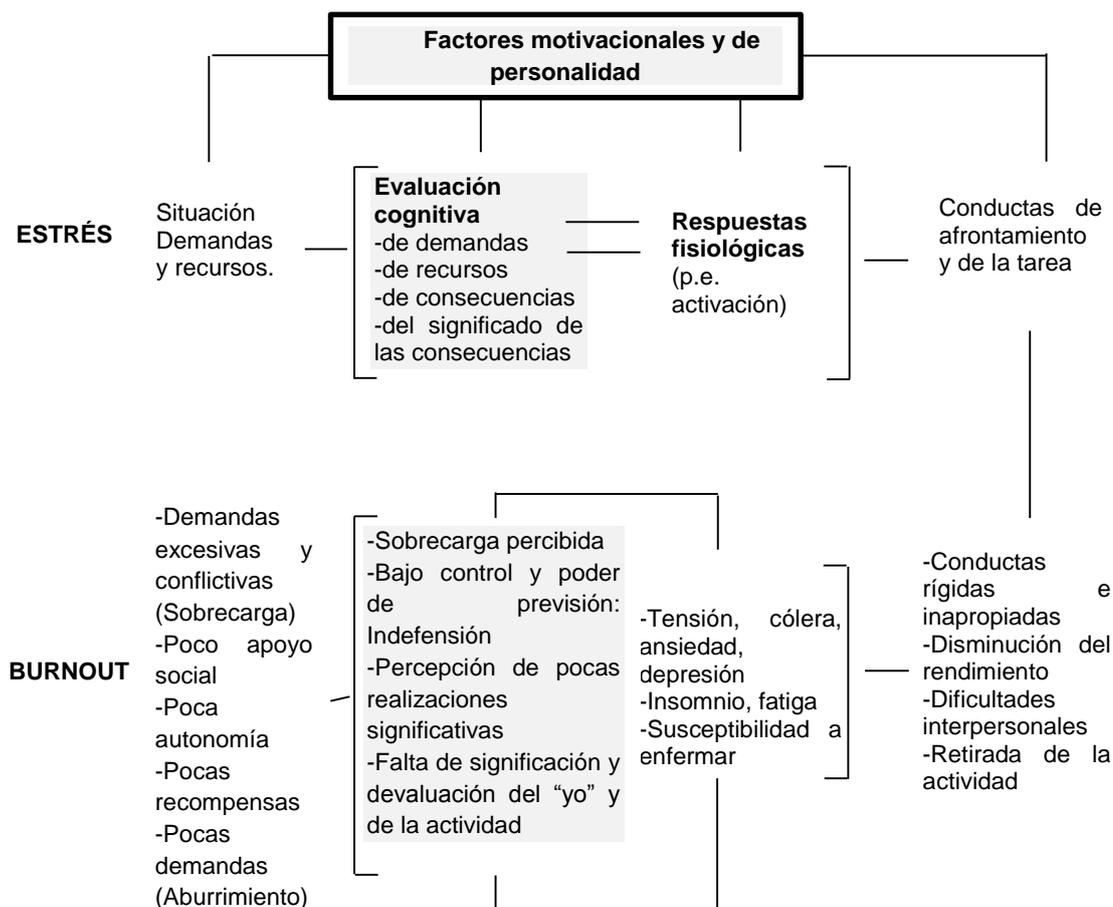
indispensable la adecuación del contexto deportivo que sin duda alguna es básico para el deportista. Señala que el número de deportistas con burnout no es elevado, sin embargo encuentra indicadores de riesgo importante, por lo que recomienda realizar el análisis correspondiente con la finalidad de prevenir la aparición del síndrome.

En España (Carlin & Garcés de Los Fayos, 2010) plantean la necesidad de impulsar un enfoque teórico que posibilite abordar al burnout sin dejar ningún detalle suelto; así como la necesidad de promover estrategias de intervención y prevención; además proponen matizaciones que ayuden a comprender mejor el proceso subyacente al burnout, realizando los estudios que sean necesarios en las diferentes disciplinas deportivas así como también en todas las edades de los deportistas, de esta manera se contará con la información pormenorizada y se podrá hacer frente al síndrome.

De lo señalado anteriormente, entendemos que el deportista es vulnerable a un conjunto de estresores, que forman parte del contexto deportivo, como son de carácter afectivo, social, académico y, como no podía ser de otra manera, los propios del entrenamiento frente a los cuales no cuenta con las herramientas necesarias para afrontar y superar los estresores, dando la posibilidad que se genere el burnout.

#### **2.3.1.1 Desarrollo y evolución del síndrome de burnout.**

Tomando en cuenta los resultados de las diferentes investigaciones, arriba señaladas, (Garcés de Los Fayos & Medina, 2007) proponen un modelo teórico tentativo, con la finalidad de tratar de conocer cómo se va generando el síndrome:



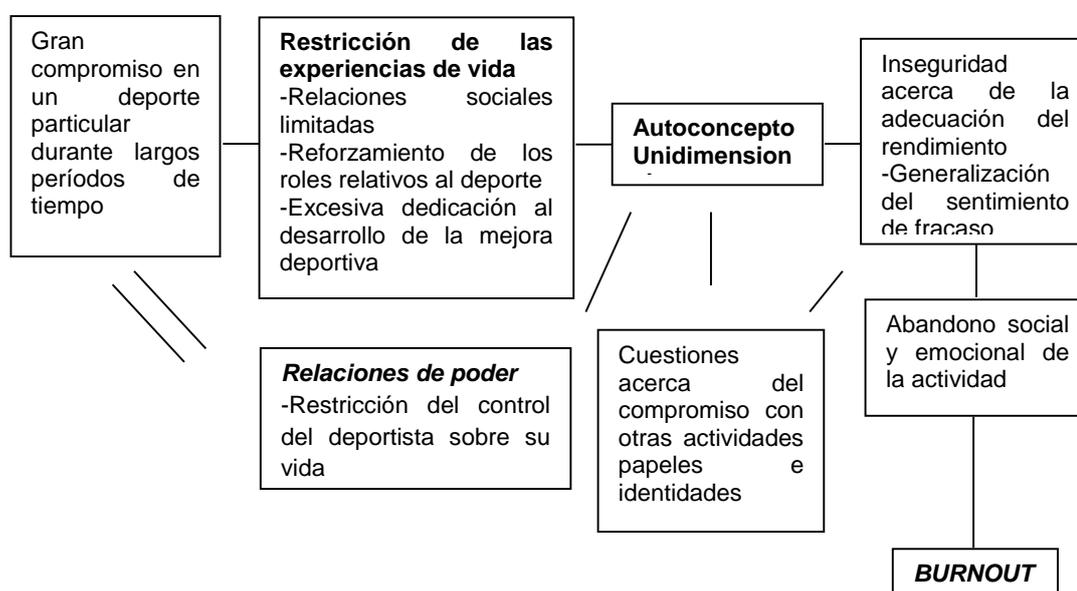
**Figura 1 Modelo afectivo-cognitivo del burnout deportivo.**

**Fuente: (Hellín Gómez, 2008).**

El modelo afectivo – cognitivo estima que el síndrome es resultado de la relación que existe entre los elementos situacionales, cognitivo evaluativos, fisiológicos y conductuales que forman parte de la práctica deportiva.

En este caso, cuando el joven deportista, luego de realizar los entrenamientos por un tiempo considerable, supone no estar a la altura de la situación surgirán discernimientos aversivos por lo que, también, aparecerán respuestas fisiológicas (tensión, fatiga) y conductuales (conducta inapropiada). Dicho de otra manera, el burnout surge a medida que los elementos del modelo se asocian para formar un alto índice de estrés en el deportista.

Como se puede apreciar los elementos del modelo son influenciados o afectados por los factores motivacionales y de personalidad de los deportistas. De esta manera, los deportistas desmedidamente perfeccionistas, aquellos que únicamente les interesa el elogio social y los que no cuentan con habilidades interpersonales positivas están expuestos a sufrir el burnout deportivo.



**Figura 2 Modelo de burnout deportivo de Coakley.**

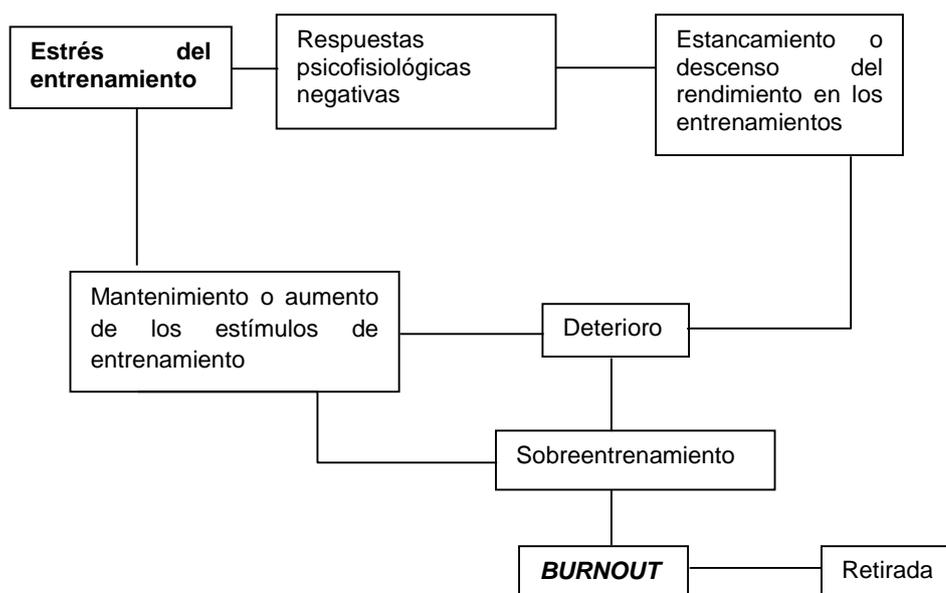
**Fuente (Hellín Gómez, 2008).**

El presente modelo considera, prioritariamente, que el burnout debe ser tomado en cuenta como un problema social por la organización de las diferentes competencias deportivas.

De manera específica, la disposición organizativa de la actividad deportiva exige a los deportistas mayor esfuerzo y responsabilidad con el deporte que practican, restándole posibilidades de llegar a interrelacionarse con las diferentes actividades propias de su edad.

Al producirse la inseguridad, acerca del rendimiento, surgen las percepciones generales tendientes a fracasar dando como resultado la deserción, tanto social como emocional, del esfuerzo y responsabilidad que había adquirido con el deporte que practica y consecuentemente se produce el burnout.

Entonces, de acuerdo con este modelo, es necesario dar un giro a la estructura de los entrenamientos y competencias para garantizar la permanencia de los deportistas, en sus actividades deportivas, prolongados períodos de tiempo; y de esta manera se evitaría el síndrome.



**Figura 3 Modelo del estrés del entrenamiento**

**Fuente (Hellín Gómez, 2008).**

El presente modelo, en cambio, supone que las altas cargas del entrenamiento deportivo, a las que son expuestos los deportistas, dan como resultado la presencia de respuestas negativas de carácter tanto psicológicas como fisiológicas.

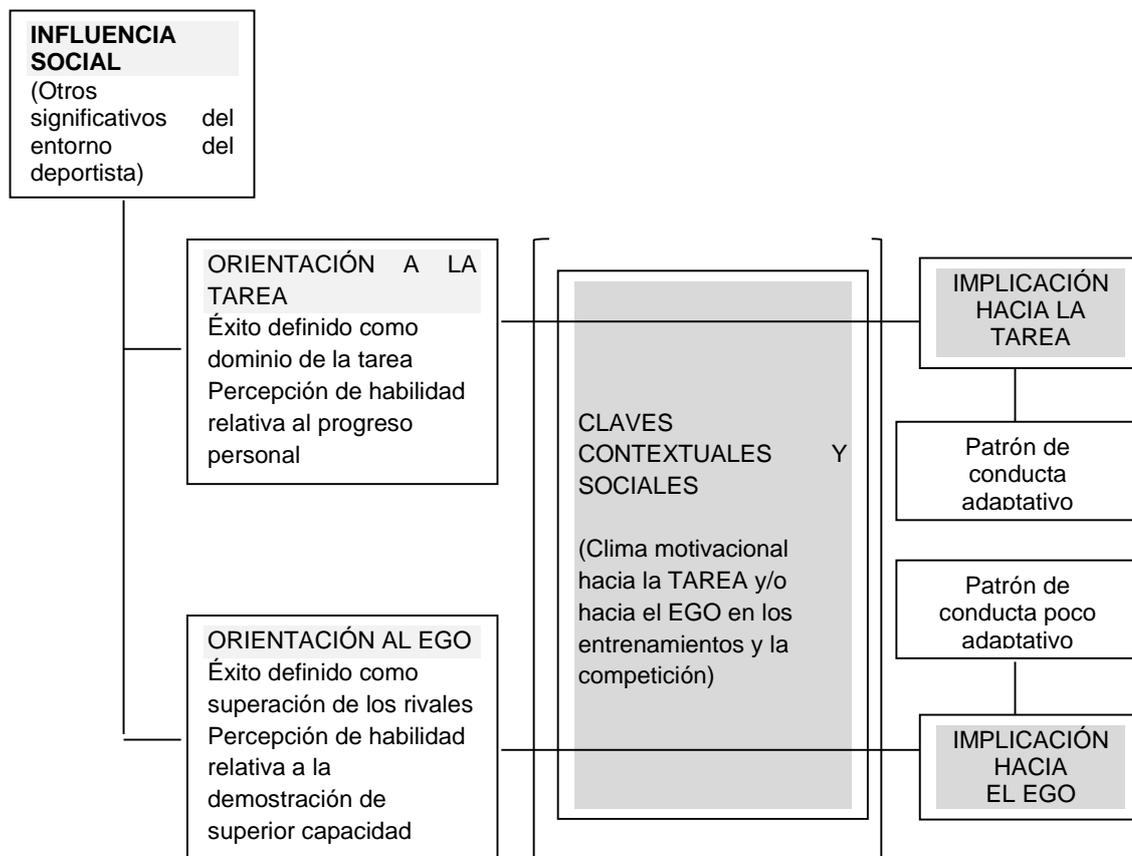
La unión de estas respuestas tiene, a corto plazo, como resultado el

estancamiento o el descenso en los entrenamientos y competencias, por lo que los entrenadores, generalmente, aumentan las cargas de entrenamiento pero sin tomar en cuenta los períodos de recuperación y en consecuencia aparece el sobreentrenamiento. Como consecuencia de contar con el sobreentrenamiento se producirá el burnout lo que permitiría el retiro de la actividad deportiva.

Entonces, como podemos notar el burnout aparece en los deportistas de forma progresiva siendo sus síntomas: descensos en el rendimiento, irritabilidad, falta de energía, agotamiento, depresión, tensión, predisposición a atribuirse los fracasos, decepción en el deporte, pérdida de confianza y para finalizar el retiro o deserción de la actividad deportiva.

### **2.3.2 Teoría de las metas de logro.**

Esta teoría, cuyo precursor es (Nicholls, 1989), se ha consolidado como una de las mayores contribuciones para la investigación de la motivación deportiva, así como para conocer y comprender las razones por las que se produce la deserción deportiva. De acuerdo a la teoría, la motivación de logro, tiene su punto de partida en los esquemas conductuales ya que se encuentran establecidos por elementos disposicionales, de desarrollo, sociales y contextuales.



**Figura 4. Elementos disposicionales, sociales y contextuales relacionados con las metas de logro.**

**Fuente: (Cervelló, 2000).**

La orientación a la tarea concibe que la habilidad que posee el deportista posibilita el dominio de la actividad que está realizando llegando, incluso, a perfeccionar su ejecución; en la orientación a la tarea necesariamente no hay comprobación social, es decir, no hace falta una competencia deportiva, para observar si ha obtenido o no logros en su preparación deportiva.

En cambio, la orientación al ego estima que la habilidad que tiene un deportista, sobre la actividad que realiza, tiene que ser comprobada socialmente, es decir, necesariamente debe ser puesta a prueba mediante diferentes torneos, con la finalidad de determinar si obtuvo o no progresos en el entrenamiento deportivo.

Como podemos observar los elementos disposicionales, es decir la influencia social de los otros significativos, establecerán cómo el deportista logra concebir la habilidad que tiene en el deporte, para orientarse a la tarea o al ego.

Es preciso señalar que estas orientaciones motivacionales son determinadas por los climas motivacionales. Entonces, entendemos que, los deportistas están expuestos a la relación que hay entre las orientaciones motivacionales y los climas motivacionales. Sin embargo, (Cruz, 1997) considera que resta investigar, por medio de estudios longitudinales, si la variación de un clima motivacional a otro generan transformaciones permanentes en las orientaciones motivacionales de los jóvenes deportistas.

A partir de esta consideración, (Escartí & Brustad, 2000) caracterizan las conductas observadas, cuando los deportistas realizan sus actividades deportivas, tanto en los entornos de meta como en los de logro:

Conductas orientadas a demostrar capacidad, únicamente a través de la comparación social definen si su capacidad y ejecución es superior o inferior, los deportistas se afirman con mayor capacidad cuando perciben ser mejores que los otros, y todo lo contrario cuando perciben que los otros se encuentran en mejores condiciones.

Conductas orientadas más al proceso de aprendizaje de la tarea que al resultado final de la conducta, la prioridad fundamental es estructurar el proceso que se lleve a cabo para dominar la tarea.

Conductas orientadas a la aprobación social, al deportista solamente le interesa la aceptación o aprobación social dejando de lado la forma como lo ejecuta.

Conductas orientadas a alcanzar las metas, los deportistas perciben la victoria o la derrota por medio de la cristalización o no de las metas.

Con estos precedentes se caracterizan dos posturas sobre la capacidad y la habilidad como son: Implicación al Ego e Implicación a la Tarea.

### **2.3.2.1 Implicación a la tarea.**

El deportista toma en consideración el grado de dominio sobre la actividad que está ejecutando para determinar su nivel de capacidad; el objetivo, que persigue, es conocer, aprender y dominar nuevas tareas, además está consciente que los diferentes tropiezos son parte del proceso de aprendizaje y que son indicadores que permiten ejecutar las tareas de manera correcta.

Además los deportistas alineados a la tarea creen que el deporte es una actividad orientada a lograr la integración social, que ayuda a ser cooperativos, como también a ser responsables tanto de manera individual como social, contribuyendo, de esta manera, a respetar las reglas y normas, a mantener una buena salud, a mejorar la práctica de su deporte; es decir, consiguen ser buenos ciudadanos.

### **2.3.2.2 Implicación al ego.**

El deportista toma en consideración el grado de dominio sobre la actividad que está ejecutando, siempre y cuando se compare con otros deportistas, es decir en una competencia; el objetivo, que persigue, es demostrar que es superior a los otros. En la implicación al ego, los deportistas que no tienen el deseo de competir se esfuerzan muy poco y al momento de presentarse el menor problema abandonan fácilmente la actividad deportiva (Escartí & Brustad, 2000).

Así mismo, los deportistas alineados al ego creen que el deporte es una actividad que les permite alcanzar reconocimiento social, incrementar su popularidad y lograr una posición económica buena para insertarse en las diferentes esferas sociales.

(Cervelló, 2000) asegura la existencia de evidencias de aquellos deportistas involucrados con la tarea que muestran conductas manejables y alcanzan resultados positivos, e incluso son persistentes ante los problemas que se presenten; en cambio, los deportistas involucrados con el ego, generalmente, tienen problemas para la ejecución y son menos persistentes.

La adopción de una determinada meta de logro dependerá de la importancia que tenga para la persona y de su valor en relación con otras metas, así como también de las experiencias de socialización y de la influencia de los otros significativos que refuerzan o enfatizan una u otra perspectiva de meta.

No es tema de esta investigación, sin embargo, consideramos necesario mencionar que la teoría de las perspectivas de meta se va consolidando en las relaciones sociales, a las que se encuentra expuesto el niño, y lógicamente prevalecerá el contexto donde se sienta o se encuentre realizado. Es decir, si un niño realiza sus actividades deportivas en un contexto o en un lugar donde les interesa únicamente los resultados y la comparación social, se inclinará por la Implicación al Ego; mientras si, el mismo niño, realiza sus actividades deportivas donde prevalece el potenciar su habilidad sin interesarle los resultados su inclinación, sin duda alguna, será por la Implicación a la tarea (Gutiérrez, 2000).

## **2.4 Factores físicos.**

### **2.4.1 Lesiones deportivas.**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud una lesión es toda alteración del equilibrio biopsicosocial. Es un daño en el cuerpo. Consideramos que una lesión deportiva es cualquier malestar físico causado por la práctica de un deporte ya sea en una competición o en una sesión de entrenamiento alejando, al deportista, de los entrenamientos de manera temporal y en muchos casos definitivamente.

Coincidimos con (Azócar & Del Río, 2010) en que las lesiones deportivas están relacionadas con una serie de factores, intrínsecos, propios de cada deportista, y extrínsecos, todo el entorno de la actividad deportiva, predisponentes que le hacen más susceptible a un deportista para sufrirlas, por ello es necesario tener presente cada uno de estos factores:

#### **Factores intrínsecos.**

- Las lesiones anteriores y su recuperación inadecuada suponen el factor intrínseco más importante.
- La edad, lo que permite reconocer patrones lesionales típicamente evolutivos en diferentes grupos de edad.
- Igualmente, una caracterización de lesión está ligada al sexo del deportista.
- El estado de salud del deportista.
- Aspectos anatómicos, como desalineaciones articulares, alteraciones posturales, laxitud o inestabilidad articular, rigidez y acortamiento muscular suponen los factores típicamente individuales que más hay que tener en cuenta, junto con los grados de cada una de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación).

- El estado psicológico.

### **Factores extrínsecos.**

- La motricidad específica del deporte supone el factor extrínseco más relevante, ya que los gestos que hay que realizar implican la exacerbación de determinado mecanismo de lesión, incluyendo las formas de producción de lesión más comunes: traumatismo directo, sobreuso por gestos repetidos, velocidad, descoordinación, etc.
- La dinámica de la carga de entrenamiento, ya que se asocia un aumento de las lesiones en los ciclos de mayor densidad competitiva o de aumento de la carga de entrenamiento.
- Asimismo, el volumen de entrenamiento, en cuanto a tiempo de exposición o carga acumulada en la temporada (minutos y competiciones disputadas), podría indicar sobrecarga de entrenamiento o fatiga residual, siendo un importante disparador de lesiones.
- La competición (su nivel, el tiempo de exposición) supone un disparador fundamental que dobla o triplica el riesgo de lesión.
- Materiales y equipamientos, superficie/pavimento, uso de protecciones.
- Condiciones ambientales (estrés térmico).
- Tipo de actividad (contenido de entrenamiento), algo poco estudiado pero tremendamente relevante para establecer contenidos de entrenamiento especialmente sensibles a la implementación de pautas preventivas.
- Momento de la sesión, ya que la fatiga aguda producida en el entrenamiento o la competición es un elemento que multiplica el riesgo de lesión, al existir mayor frecuencia de lesiones en los minutos finales del entrenamiento o de la competición.
- También debe contemplarse el calentamiento inadecuado como elemento importante.

Existe un sinnúmero de clasificaciones de las lesiones deportivas, nosotros utilizaremos la clasificación genérica de las lesiones en el aparato locomotor (Olivera, Holgado, & Cabello, 2001).

**Tabla 1**

***Clasificación genérica de las lesiones en el aparato locomotor.***

<b>Lesiones musculares</b>	Contusiones, distensiones, rotura muscular, calambres y contracturas.
<b>Lesiones tendinosas</b>	Tendinitis, tendovaginitis, rotura tendinosa.
<b>Lesiones articulares</b>	Esguinces, subluxaciones, luxaciones, capsulitis, sinovitis, artritis traumática, bursitis, meniscopatías.
<b>Lesiones óseas</b>	Fracturas, periostitis, osteocondritis, fracturas por estrés.
<b>Lesiones nerviosas</b>	Síndromes por compresión, elongación nerviosa.
<b>Lesiones en la piel</b>	Laceraciones, ampollas

Fuente: (Olivera, Holgado, & Cabello, 2001).

#### **2.4.1.1 Lesiones musculares.**

Estas lesiones son las más frecuentes y, aunque la mayoría de ellas son leves, pueden cronificarse por un tratamiento inicial incorrecto o por un inadecuado seguimiento de la lesión en lo que a tiempo de reposo se refiere. Los músculos más afectados son: el deltoides, el cuádriceps, los aductores, el gastrocnemio (gemelos).

Estas lesiones pueden producirse por causas extrínsecas, como un trauma directo (patada o balonazo) en las contusiones, o intrínsecas cuando la sobrecarga que se genera en el músculo excede su capacidad de resistencia produciéndose los denominados tirones. Se caracterizan por un intenso dolor y el espasmo muscular que produce limitación funcional de menor a mayor proporción.

### **2.4.1.2 Lesiones tendinosas.**

Estas lesiones afectan a múltiples tendones en función de la actividad realizada y se relacionan con una sobrecarga cíclica repetida. Estas lesiones se producen en general en el contexto de una práctica deportiva regular e intensa. Se manifiestan clínicamente con dolor progresivo en la zona afectada y limitación funcional.

En la medida que la tendinosis avanza, el deportista afectado no puede entrenar en forma regular, disminuyendo su rendimiento y afectando sus capacidades. Existen inflamaciones y la más grave es la rotura que puede ser producto de violentos accidentes o golpes menores en los tendones ya sobresaltados y que siguen realizando esfuerzo.

### **2.4.1.3 Lesiones articulares.**

Conocidas como torceduras se producen cuando existe un movimiento forzado de la articulación, más allá de sus límites normales, van desde la distensión hasta ruptura de un ligamento. Se dividen de acuerdo con la intensidad de la lesión en:

**Grado 1.-** Elongación (las fibras solamente se estiran)

**Grado 2.-** Ruptura parcial (algunas fibras de los ligamentos se rompen)

**Grado 3.-** Ruptura total (todas las fibras se afectan)

Sus manifestaciones son dolor, inflamación e incapacidad funcional que van desde ligera a importante de acuerdo con la gravedad de la lesión. Cuando existe ruptura ligamentaria puede presentarse equimosis (hematoma, moretón) leve a severa.

#### **2.4.1.4 Lesiones óseas.**

Se pueden producir por un choque violento, un golpe o por osteoporosis y afectan directamente a los huesos y pueden ser de dos tipos. Las fisuras que son grietas que se producen en los huesos sin que éstos lleguen a romperse y; las fracturas que se manifiesta con la rotura total del hueso. La fractura puede ser interna, si el hueso roto no rompe la piel y queda en el interior del cuerpo, o externa, que provoca el desgarramiento de la piel y el hueso queda al descubierto. Sus manifestaciones son incapacidad funcional, dolor repentino violento, fijo, localizado, edema, puede existir o no deformación de la zona lesionada, y crepitación (chasquido).

#### **2.4.1.5 Lesiones nerviosas.**

(Del Corral, Forriol, & Vaquero, 2008) estas lesiones pueden ser tanto de tipo isquémico o inflamatorio como de tipo traumático. Así también las lesiones de tipo traumático se dividen en tóxicas y mecánicas; las lesiones tóxicas pueden ser generadas por sustancias suministradas; por su parte las lesiones mecánicas podrían ser producidas por fricción o compresión.

#### **2.4.1.6 Lesiones en la piel.**

Las ampollas suelen ser el fruto del roce continuo con el calzado o con otras superficies. Esta fricción hace que la piel se desprenda formando una burbuja líquida. Los aparecimientos más frecuentes son en los pies y también en las manos, sobre todo si se realizan trabajos manuales o se practican deportes como tenis, ciclismo o incluso levantamiento de pesas.

Para evitarlas debemos tener en cuenta los siguientes consejos.

- Mantener los pies secos y procurar utilizar calzado que facilite la transpiración, ya que el calor favorece la formación de ampollas.
- Reducir la fricción mediante la elección de un calzado adecuado.
- Los zapatos estrechos provocan ampollas en el dedo gordo y en el más pequeño.
- Evitar las arrugas de las medias y los tejidos sintéticos.
- Utilizar sandalias en los gimnasios y las piscinas.

#### **2.4.1.7 Lesiones por sobreuso.**

El término lesión por sobreuso es usado clínicamente para el dolor crónico provocado por el ejercicio sin evidencia de trauma agudo, y suelen durar varios meses. Esta lesión es recurrente en los deportistas jóvenes que pueden ser los dolores en la etapa de crecimiento, inclusive llegando a una incapacidad permanente. Este tipo de lesión es debido a sobrecargas o impactos repetitivos al sistema músculo esquelético.

El factor principal, para que aparezcan las lesiones por sobreuso (Baldeón, 2009), es el desarrollo de especialidades deportivas en edades tempranas.

#### **2.4.1.8 Prevención de lesiones.**

La prevención de lesiones en el deporte (Maldonado, 2011) depende de una serie de factores como son:

- Suficiente calentamiento tanto para los entrenamientos como para las competencias.
- Una adecuada preparación física.
- Descanso necesario para recuperarse.
- Utilización del equipo apropiado (incluyendo los protectores).

- Cumplimiento de las reglas o normas del deporte que se practique.
- Pasar controles de salud.
- Llevar una correcta alimentación e hidratación.

#### **2.4.1.9 Tratamiento en lesiones leves.**

Al momento de sufrir una lesión, el primer paso que debemos dar es reposar, en muchos casos no será necesario, solamente, descansar un tiempo después haberse lesionado si no interrumpir la práctica deportiva por el tiempo que el profesional estime necesario.

Los médicos recomiendan aplicar el método RICE por su eficacia en una gran cantidad de lesiones y por la facilidad de poder realizarlo en nuestros hogares. Se conoce como método RICE por las siglas en inglés, siendo su significado: **R**est, descanso; **I**ce, hielo; **C**ompression, compresión; y **E**levation, elevación.

**Reposo**, es indiscutible que nuestro cuerpo tiene la necesidad de descansar para poder recuperarse, de lo contrario será imposible lograr una buena recuperación.

**Hielo**, cuando se produce una lesión es preciso colocar hielo en la zona afectada de manera inmediata ya que la vasoconstricción, producida, reduce la hemorragia y la inflamación, consecuentemente disminuirá el dolor y los espasmos musculares.

Para poder aplicarnos, colocamos el hielo en una bolsa y la envolvemos en un paño húmedo, luego ubicamos en la zona afectada de 15 a 20 minutos, esta acción la podemos realizar hasta por cuatro ocasiones en el día. Es importante señalar que el hielo puede producir su efecto solamente dentro de las 48 horas posteriores a la lesión.

**Compresión**, es necesario la utilización de vendas, teniendo la precaución de no ajustarla demasiado para no impedir la circulación sanguínea. El objetivo, de la compresión, es únicamente reducir el transporte de la sangre hacia la lesión. Es recomendable, también, alternar la compresión con el hielo.

**Elevación**, la razón para elevar la zona afectada es disminuir el dolor y la inflamación ya que al subirla se reducirá la presión arterial.

Debemos tomar en cuenta que el método, arriba señalado, tiene resultados positivos solamente en lesiones leves, siendo necesario, incluso después de sentirse mejor, visitar a un especialista para la valoración y estar seguros que se puede regresar a la práctica deportiva. Además, cuando las lesiones de menor grado son frecuentes se corre el riesgo de ocasionar una más complicada si no se sigue el correcto tratamiento.

#### **2.4.2 Sobreentrenamiento.**

El deporte de Alto Rendimiento y su sistema de competición exigen, cada vez más del deportista, mejores resultados, el mantenimiento de éstos y una rápida recuperación, ya que se encuentra sometido, muy frecuentemente, a reiteradas competencias y a diferencias de climas, alimentación, entre otras.

En ocasiones el problema no radica en la cantidad de eventos sino en las exigencias de las cargas de entrenamiento diario con una desproporcionada relación de descanso, por unidad de entrenamiento, así como una alimentación no adecuada, unido a una sobrecarga psicológica. De no existir una correspondencia entrenamiento, competencia y recuperación es posible que los deportistas se encuentren a un paso de la fatiga crónica o síndrome de sobreentrenamiento.

Al síndrome de sobreentrenamiento, (Benítez, 2007), lo define al estado de agotamiento y a la disminución del rendimiento que, generalmente, trae como resultado infecciones y genera depresión; el sobreentrenamiento se presenta por la exagerada carga en los entrenamientos y por la exigencia, de ganar, en la competencia. Una vez adquirido y detectado el sobreentrenamiento, el deportista deberá dejar la práctica deportiva hasta que el médico autorice su regreso.

(Pancorbo, 2003) por su parte define a la fatiga como la imposibilidad física, psíquica u orgánica para continuar un trabajo al mismo ritmo que se venía realizando y que resulta reversible con el reposo (a diferencia de ciertas condiciones patológicas). Es evidente que el grado de fatiga soportado presenta diferencias entre las personas y depende, en gran medida, del grado de entrenamiento y de la condición física, del respaldo psicológico y motivación de cada deportista.

La sintomatología, fruto del sobreentrenamiento, que aparece en el deportista se presenta por la repetición de extensos y pesados entrenamientos con períodos muy pequeños de recuperación, añadiendo, todavía, tanto las tensiones extradeporativas como el estrés de la competencia.

El exagerado volumen de la sesión de entrenamiento tiene una estrecha relación de tipo parasimpático, es decir, los síntomas son: debilidad, decaimiento, disminución de la tensión arterial, falta de entusiasmo, entre otros. Así mismo, la exagerada intensidad del entrenamiento tiene relación de tipo simpático siendo sus síntomas: aumento de la frecuencia cardiaca, intranquilidad, nerviosismo, impaciencia, entre otros.

Cuando se entrena a una alta intensidad pero con muy poca duración, como por ejemplo velocidad, y la recuperación adecuada, difícilmente se llegaría al sobreentrenamiento. Por lo expuesto anteriormente, todo el

cuerpo técnico, entrenador, preparador físico, médico, nutricionista, entre otros, son los encargados de reconocer los síntomas con la finalidad de evitar que se llegue al sobreentrenamiento.

Sin embargo, una vez alcanzado el sobreentrenamiento (Benítez, 2007) nos señala las diferentes manifestaciones para tenerlas en cuenta:

#### **2.4.2.1 Síntomas relativos al rendimiento:**

- Reducción del rendimiento.
- Mayores posibilidades de lesiones.
- Disminución de fuerza y potencia así también de resistencia cardiovascular y muscular.
- Los entrenamientos se vuelven insoportables.
- Incremento del tiempo para la recuperación después de una sesión de entrenamiento.
- Las fallas técnicas se tornan más notorias.

#### **2.4.2.2 Síntomas relativos a variables fisiológicas:**

- Incremento de la frecuencia cardíaca tanto en reposo como máxima.
- Después de una sesión de entrenamiento la recuperación es tardía para alcanzar los valores de reposo.
- Disminución de la presión arterial.
- Modificación en el sistema respiratorio.
- Incremento del metabolismo basal con lo cual pierde peso y grasa corporal.
- En el entrenamiento submáximo aumenta el consumo de oxígeno y la ventilación.
- Disminución del VO<sub>2</sub> máximo y de la potencia aeróbica máxima.

- El deportista percibe un estado de fatiga.
- Alteraciones gastrointestinales dando como resultado la diarrea.
- Se presentan desórdenes en el descanso como: no puede conciliar el sueño, constantes pesadillas, se despierta fácilmente durante la noche, al despertarse en la mañana se sienten cansadas.
- Anomalías menstruales.
- Dolor de cabeza.
- Dolores articulares y musculares.
- Incremento de la temperatura del cuerpo produciéndose una excesiva sudoración.
- Afectación del sistema hormonal.

#### **2.4.2.3 Síntomas relativos a cambios psicológicos:**

- Aumento de las emociones, agitación y nerviosismo.
- Facilidad para enfadarse (enojarse).
- Incremento de la inseguridad por lo tanto su autoestima tiende a disminuir.
- Decaimiento anímico y pérdida de interés por realizar diferentes actividades.
- Pérdida de concentración.
- Mayor vulnerabilidad al estrés.
- Disminución del deseo sexual.

#### **2.4.2.4 Síntomas relativos a cambios en el sistema inmunológico:**

- Descenso inmunológico debido probablemente al aumento del cortisol sérico, sustancia vinculada con niveles de tensión.
- Frecuentes infecciones del sistema respiratorio como: rinitis, sinusitis, otitis media y faringitis.

- Mayor vulnerabilidad a las enfermedades.
- Reducción de la posibilidad para cicatrizar. .
- Modificación en los músculos perdiendo la capacidad de generar glutamina, siendo esta sustancia básica en la proliferación de glóbulos blancos.
- Variación de los glóbulos blancos, pierden la capacidad tanto de movilización como en el exterminio de agentes extraños al cuerpo.
- Linfadenopatías que se manifiestan con el ensanchamiento y dolor de los ganglios linfáticos.
- Reducción para generar anticuerpos salivales.

#### **2.4.2.5 Síntomas relativos a alteraciones bioquímicas:**

- Incremento en la segregación del cortisol, adrenalina y noradrenalina, lo cual posibilita el aparecimiento del estrés.
- Baja producción en relación testosterona cortisol.
- Decrecimiento del glucógeno muscular, substancia indispensable para el entrenamiento deportivo.
- Decrecimiento de la hemoglobina, por lo tanto disminuye la llegada de oxígeno a los tejidos.
- Incremento de la enzima CPK señalando que los músculos han sido expuestos a altos niveles de estrés.
- Alteración del sueño por el decrecimiento de la dopamina plasmática basal nocturna.
  
- Aumento de ácidos grasos en plasma con disminución de los aminoácidos de cadena ramificada por aumento de su utilización en el músculo (situación típica en ejercicios de larga duración), que induce incremento de triptofano (aminoácido precursor de serotonina).

- Aumento de la relación triptofano/aminoácidos de cadena ramificada que induce una mayor entrada de triptófano al cerebro y origina un incremento en la producción de serotonina (neurotransmisor relacionado con la regulación del estado de ánimo, la fatiga el sueño y la conducta alimentaria), esto generaría alteraciones del sueño, pérdida de apetito, alteraciones de la función del hipotálamo y fatiga del sistema nervioso central. La serotonina puede además inducir cefalea por acción sobre receptores específicos neuronales centrales (5HT<sub>2</sub>) y receptores específicos vasculares (5HT<sub>1D</sub>) que provocan vasodilatación.

Estos dos últimos aspectos indicarían que los mecanismos principales determinantes de la fatiga se hallan predominantemente a nivel del sistema nervioso central (Benítez, 2007, pág. 12).

En el caso de las deportistas se presenta una dolencia muy particular que es conocida como la Tríada de la mujer atleta y que merece especial atención por sus fatales consecuencias, iniciándose un descenso en el rendimiento físico, así como morbilidad médica, psicológica, e incluso hasta la muerte.

#### **2.4.2.6 Tríada de la mujer atleta.**

“Es un síndrome serio que con frecuencia padecen las deportistas y se caracteriza por tres síntomas que están relacionados entre sí y presentan simultáneamente” (Gottau, 2008):

- Trastornos de la alimentación, los hábitos anormales de alimentación, es decir, comer muy poco, no comer por largos períodos de tiempo o seguir dietas drásticas.

- Amenorrea, al comer menos y entrenar de manera intensa, puede perder mucho peso. Esto disminuye la cantidad de la hormona estrógeno en el cuerpo la cuál regula el período menstrual, entonces éste puede suspenderse, ser irregular o nunca iniciar.
- Baja densidad de los huesos, la mala nutrición, especialmente con una baja ingesta de calcio y con niveles de estrógeno bajos en el cuerpo conllevan a la osteopenia y osteoporosis. La osteopenia es una densidad más baja de lo normal en el hueso. Con la osteoporosis, la pérdida de hueso es más importante y los huesos se debilitan y se hacen quebradizos siendo más fácil que se fracturen.

#### **2.4.2.7 Estrategias de prevención.**

De acuerdo con (Pancorbo, 2003) la prevención está en no romper el equilibrio que debe haber entre el entrenamiento y la recuperación. Además debemos saber diferenciar la fatiga normal de la fatiga residual. Entendiéndose como fatiga normal a aquella que es producida en una sesión de entrenamiento común y corriente; en cambio la fatiga residual es aquella que se va acumulando de una sesión de entrenamiento a otra, la misma que es indispensable para la supercompensación, sin embargo se debe tomar las precauciones necesarias ya que ésta última al acumularse marcadamente se estaría dando paso a la fatiga crónica.

Entonces, debemos dar un seguimiento pormenorizado, a cada deportista, en todas las sesiones de entrenamiento, así como también en las diferentes competencias, sin perder de vista los principios del entrenamiento deportivo como la relación entre volumen e intensidad, el tiempo de recuperación dependiendo el sistema energético trabajado, y valorando la presencia de factores de stress extradeportivo.

Por lo que se hace necesario trabajar en conjunto entrenadores, médicos y personal de apoyo científico estableciendo correlaciones en los diferentes

controles, como tests de campo y de laboratorio, teniendo en cuenta el rendimiento del deportista durante el entrenamiento y la competencia, y su respuesta biológica.

#### **2.4.2.8 Tratamiento del síndrome de sobreentrenamiento.**

- Reposo inmediato.
- Relajación.
- Masajes.
- Hidroterapia.
- Recuperación psicológica.
- Restauración del sueño mediante tratamientos específicos.
- Nutrición correcta, dieta individualizada a las necesidades del momento, debe ser balanceada con un importante aporte de alimentos reguladores.
- Ayudas ergogénicas: vitaminas B, C, E.
- En la mujer control de trastornos menstruales.
- Estudio y tratamiento de los procesos infecciosos que existan.
- Diseñar un programa individual donde se inicie con ejercicios de intensidad y duración mínima para luego incrementar progresivamente tanto la intensidad como la duración.
- Reajustar las cargas del entrenamiento.

#### **2.4.3 Enfermedades.**

##### **2.4.3.1 Enfermedades bacterianas.**

Se conoce como bacterias a “los organismos unicelulares y microscópicos que carecen de núcleo diferenciado y se reproducen por división celular sencilla. Las bacterias son demasiado pequeñas, miden entre uno y diez micrómetros”. Se encuentran en el aire, el suelo y el agua sin importar si es calor o frío; además “se pueden encontrar en alimentos o

viviendo en simbiosis con plantas, animales y otros seres vivos” (Cuevas, 2010).

Tomando en cuenta que la gran mayoría de las bacterias son benéficas o inofensivas, no debemos olvidar la existencia de bacterias nocivas como son las bacterias patógenas.

#### **2.4.3.1.1 Bacterias patógenas.**

Las bacterias patógenas son aquellas que violentan el cuerpo humano ocasionando enfermedades. Una vez que están en el cuerpo, las bacterias se multiplican rápidamente causando daño celular. Las bacterias patógenas producen toxinas que apresuran la invasión de tejidos teniendo como consecuencia efectos perjudiciales en los diferentes órganos del cuerpo.

(Cuevas, 2010), señala que “entre las bacterias patógenas más dañinas están las causantes del cólera, del tétanos, de la gangrena gaseosa, de la lepra, de la peste, de la disentería bacilar, de la tuberculosis, de la sífilis, de la fiebre tifoidea, de la difteria, de la fiebre ondulante o brucelosis, y de muchas formas de neumonía”. El efecto patógeno variará en función de las especies y depende tanto de la virulencia de la especie en particular como de las condiciones del organismo huésped, es decir, del cuerpo humano.

#### **2.4.3.1.2 Antibióticos.**

Una vez detectadas las enfermedades bacterianas los médicos suministran antibióticos con la finalidad de detener la reproducción o el crecimiento y la destrucción de las bacterias. Entre los

Sin embargo las bacterias patógenas están fortaleciéndose, a raíz de nuestras ingestas irresponsables de antibióticos, cada vez más en nuestro ambiente, sobre todo en hospitales:

- La *Streptococcus pneumoniae*, que es una de las causantes de la sinusitis, la otitis y la neumonía. A veces provoca enfermedades más graves, como la septicemia o la meningitis. Resiste los antibióticos que se acostumbran a usar para tratarlas: penicilina y macrólidos.
- La *Enterococcus sp*, que forma parte de la flora intestinal y puede originar infecciones en el tracto urinario y, además, endocarditis, peritonitis y abscesos intraabdominales.
- La *Escherichia coli*, que es la primera causante de infecciones del tracto urinario y de la septicemia. Las formas resistentes a los antibióticos tipo penicilina, cefalosporina y aminoglicosida son cada vez más habituales.
- La *Klebsiella pneumoniae*, que coloniza la piel, el tracto gastrointestinal y las vías respiratorias de los pacientes hospitalizados. Está asociada a infecciones urinarias y respiratorias en pacientes con las defensas bajas.
- La *Pseudomonas aeruginosa*, que provoca infecciones nosocomiales y complicaciones bacterianas en pacientes con fibrosis quística (Parra, 2009, pág. 3).

#### **2.4.3.2 Enfermedades dérmicas.**

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano, actúa como barrera protectora del organismo de posibles agresiones externas, mantiene al cuerpo con la temperatura ideal, absorbe los rayos ultravioleta, produce vitamina D, detecta los estímulos sensoriales, entre otros. Al cumplir todas estas funciones es imprescindible cuidarla, de no ser así se generarán las llamadas enfermedades dérmicas.

Las enfermedades dérmicas conocidas como enfermedades de la piel se dividen en primarias y secundarias. (Serna, Vitales, López, & Molina, 2010),

consideran que “las lesiones primarias son las que aparecen sobre la piel previamente sana, mientras que las lesiones secundarias se producen por una agresión externa sobre la piel o como consecuencia de la evolución de las primarias”, y las clasifican en:

#### **2.4.3.2.1 Lesiones primarias sólidas.**

**Mácula:** alteración en el color de la piel, mancha producida por la alteración de la pigmentación, no se nota desnivel alguno ni cambio en la textura de la piel. Puede ser eritematosa, cuando es causada por inflamación o dilatación vascular; purpúrica, cuando ocurre por extravasación hemática; hiperpigmentada, por aumento de melanina o por depósito de pigmentos exógenos; hipopigmentada, por ausencia o disminución de pigmento melánico.

**Pápula:** elevación circunscrita y palpable de la piel, en este tipo de lesión no aparece serosidad ni pus, se origina por el aumento de las células de la dermis o epidermis o también de las dos. En el caso de medir más de un centímetro se la conoce como placa.

**Nódulo:** formación anormal que se identifica generalmente por palpación posee una forma redondeada y puede originarse en la dermis, epidermis o en algún órgano. Los producidos en la dermis o epidermis comúnmente se ulceran por lo tanto aparece material necrótico y pus dejando como resultado una pequeña cicatriz.

**Habón o Roncha:** abultamiento de la piel cuyo tamaño es variable, es de color rosa, además suele ser pruriginosa; generalmente tiene la característica de evanescencia a las 24 horas de haber aparecido. Esta lesión aparece por la presencia de un edema en la dermis superficial.

#### **2.4.3.2.1.1 Lesiones primarias de contenido líquido.**

**Vesícula:** es una acumulación de líquido ubicada en la epidermis o dermis; generalmente se produce una elevación en la piel y su interior varía entre suero y sangre, su diámetro llega a medir hasta cinco milímetros; si su tamaño es mayor se la conoce con el nombre de ampolla.

**Pústula:** cavidad superficial de la piel llena de líquido purulento; puede ser el indicio del llamado acné. Al acumularse el contenido purulento se genera el llamado absceso.

**Quiste:** protuberancia que se encuentra en un saco o cápsula, la misma que aparece por lo general en la dermis. Suelen aparecer sin causa aparente unos podrían ser peligrosos y otros no.

#### **2.4.3.2.2 Lesiones secundarias con solución de continuidad.**

**Erosión:** ausencia de la epidermis, en ocasiones incluso de la dermis, generalmente se presenta por el desprendimiento de una costra; su curación tiene la particularidad de no producir cicatriz.

**Úlcera:** abertura de la epidermis y dermis, incluso puede llegar hasta el músculo, se necesita mucho cuidado para poder curarla, en este caso la cicatriz será inminente.

**Fisura:** grieta o corte lineal tanto de la epidermis como de la dermis, por lo general se produce en la piel seca y en afectaciones epidérmicas crónicas.

#### **2.4.3.2.1 Lesiones secundarias con residuo eliminable.**

Escama: rareza cutánea que aparece como capa delgada producida por la deshidratación, se retira fácilmente con exfoliaciones sin embargo puede causar daños irreversibles.

Costra: formación sólida temporal que se encuentra sobre una herida que se encuentra en proceso de cicatrización, ésta sirve como barrera para las bacterias

Escara: es una membrana seca resultante de una quemadura o infección cutánea.

#### **2.4.3.2.2 Lesiones secundarias a procesos reparativos.**

Atrofia: desaparición o disminución del espesor de la epidermis debido a la fotosensibilización, dicho de otra manera es la sensibilidad de la piel a los rayos ultra violeta.

Cicatriz: marca permanente, distinta a la textura de la piel, que aparece cuando la epidermis ha sido desgarrada.

#### **2.4.3.2.3 Lesiones especiales.**

Esclerosis: endurecimiento y engrosamiento en varios sectores de la piel, en muchos casos puede llegar hasta los huesos. El uso de sustancias químicas podría ser su causa.

Liquenificación: es un engrosamiento visible de la piel, con aumento de la pigmentación y acentuación de los pliegues normales. Se produce por rascado crónico sobre una zona concreta de la piel.

Intértrigo: enfermedad que se presenta en los pliegues de la piel, a causa de la fricción o rozamiento.

Telangiectasia: dilatación permanente de pequeños vasos sanguíneos, es conocida también como araña vascular.

#### **2.4.3.2.4 Tratamientos tópicos.**

Los tratamientos tópicos son aquellos que se aplican directamente sobre la piel (Serna, Vitales, López, & Molina, 2010), es decir son de uso externo; dentro de los cuales están considerados:

Geles: compuestos de líquido semisólido, la mayoría no contienen grasa y no penetran en la piel lo cual, lógicamente, obedecerá a las propiedades tanto físicas como químicas que las compongan.

Ungüentos y pomadas: son combinaciones de grasa y agua. Los ungüentos se encuentran compuestos básicamente por grasas con una mínima cantidad de agua. Mientras que las pomadas están compuestas con mayor cantidad de agua. Su principal característica es formar una fina capa, sobre la piel, para evitar la evaporación del agua, logrando de esta manera incrementar la hidratación y retener el calor.

Cremas: compuestos de grasa y agua, sin embargo, las cremas contienen el agua en mayor proporción. La cantidad de agua será la que determine el tipo de emulsión: las emulsiones de agua en aceite (W/O), y las emulsiones de aceite en agua (O/W), la segunda, por contener menos grasa, tiene la característica de una mejor absorción.

Polvos: son preparaciones muy finas, que tienen la característica de ser secantes y disminuir la maceración y la fricción, por lo que están indicados en zonas donde la piel se encuentra en contacto (axilas, dedos de los pies).

Pastas: son combinaciones de polvos con ungüentos. Su aplicación se torna tediosa, sin embargo al momento de su aplicación permanece en la zona afectada. Su característica principal es la absorción de agua y la protección mecánica de la piel, lo que las convierte en el medicamento eficiente para los pliegues.

#### **2.4.3.3 Enfermedades parasitarias.**

“Parásito es un organismo que necesita de otro ser vivo para desarrollarse. Las enfermedades parasitarias son las causadas por parásitos tales como protozoos (organismos microscópicos, unicelulares), gusanos o insectos” (Del Valle, 2011).

Estas enfermedades generalmente son contraídas al consumir alimentos que no han sido cocidos totalmente, o al consumir verduras y hortalizas que fueron producidas con aguas que contienen residuos fecales; también al beber agua que no esté lista para el consumo humano; así mismo los insectos y los animales esparcen algunas enfermedades parasitarias, en las condiciones señaladas las enfermedades se propagan fácilmente.

##### **2.4.3.3.1 Parásitos patógenos.**

*“La amebiasis es la enfermedad causada por el parásito Entamoeba histolytica. Dentro del grupo de las amebas humanas existen diversas especies parásitas, cuyo hábitat lo constituyen distintas regiones del tubo digestivo, principalmente el intestino grueso. Pero la E. histolytica es la única patógena y puede invadir secundariamente otras zonas del organismo de su huésped, por lo que puede causar una grave parasitosis que merece especial atención” (AMSE, 2012, pág. 13).*

“La giardiasis es una parasitosis del intestino delgado producida por la giardia duodenalis, que tiene una gran morbilidad tanto en países subdesarrollados como en países ricos, con una prevalencia elevada en niños” (Rodríguez, 2009). Considera también que “la infección se produce por la ingestión de agua o alimentos contaminados, por quistes procedentes de la materia fecal, y de persona a persona”.

#### **2.4.3.4 Enfermedades virales.**

Se conocen como enfermedades virales a aquellas que están aumentando exponencialmente en forma de brote o epidemia en una zona geográfica determinada. La epidemiología de las enfermedades virales manifiesta que para el desarrollo de estas enfermedades es necesario un huésped, donde se alojará el virus y por último el medio ambiente.

El origen de las enfermedades virales es multifactorial estos factores tienen una estrecha relación con el ser humano por las diferentes alteraciones del medio natural donde vivimos, pudiéndose señalar: la tala indiscriminada de los bosques sin compensación, el crecimiento desordenado de las ciudades, las guerras ocasionadas por controlar el petróleo, la producción agrícola con sustancias tóxicas, entre otros; lo que ha ocasionado las constantes subidas y bajadas de la temperatura ambiental (Busquets, 2011).

Es necesario tener presente que estas enfermedades virales obedecerán al estado inmunológico con el que cuente el hombre, es decir las sociedades que cuenten con campañas de inmunización estarán protegidas de la enfermedad, mientras las sociedades que no cuenten con dicha inmunización estarán más expuestas para padecerla.

#### **2.4.3.4.1 Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).**

La OMS señala que el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) infecta a las células del sistema inmunitario, alterando o anulando su función. La infección produce un deterioro progresivo del sistema inmunitario, produciéndose la inmunodeficiencia. Se considera que el sistema inmunitario es deficiente cuando deja de poder cumplir su función de lucha contra las infecciones y enfermedades. El SIDA es un término que se aplica a los estadios más avanzados de la infección por VIH.

El VIH puede transmitirse por las relaciones sexuales vaginales, anales u orales con una persona infectada, la transfusión de sangre contaminada o el uso compartido de agujas, jeringuillas u otros instrumentos punzantes. Así mismo, puede transmitirse de la madre al hijo durante el embarazo, el parto y la lactancia (Hall, 2003).

#### **2.4.3.4.2 Rabia.**

La rabia “es una enfermedad aguda infecciosa viral del sistema nervioso central ocasionada por un Rhabdoviridae que causa encefalitis aguda con una letalidad cercana al 100%”. La rabia afecta a personas de toda edad y es transmitida cuando animales infectados atacan y provocan alguna lesión por mordedura. Los animales pueden ser domésticos “como caninos y felinos, también por animales silvestres como zorros, zorrillos, entre otros” (Klínger, 2012).

“Los síntomas de la rabia son cefalea, fiebre, dolor radial en los sitios de la agresión, angustia, parestesias en la herida, hidrofobia, aerofobia, fotofobia, parálisis, escurrimiento salival (sialorrea), deshidratación, delirio, convulsiones, coma, paro cardiorrespiratorio y muerte”.

#### **2.4.3.4.3 Herpes.**

El Herpes es una enfermedad inflamatoria causada por virus y transmitida por contacto sexual, cuya característica es la aparición de pequeñas ampollas en la piel que genera escozor y comezón. Hay dos tipos de Herpes Simplex el tipo I es un patógeno oral que afecta cara, labios, boca y la parte superior del cuerpo, es necesario señalar que “la infección inicial de herpes oral ocurre normalmente en la niñez y no está clasificada como una enfermedad de transmisión sexual”; y el tipo II es patógeno genital que afecta a los genitales y a la parte inferior del cuerpo (Goyanes, 2011).

Pese a que no hay cura definitiva para el Herpes sin embargo los medicamentos antivirales pueden prevenir y disminuir la duración de los brotes durante el tiempo que la persona se ingiera los medicamentos.

#### **2.4.3.4.4 Hepatitis.**

La hepatitis es una enfermedad inflamatoria que ataca directamente al hígado produciendo insuficiencia hepática, puede ser asintomática. Sus causas pueden ser agua contaminada, contagio de una persona que posee el virus, transfusiones, heridas, jeringas contaminadas, relaciones sexuales, sangre infectada. Es necesario mencionar que hay siete diferentes virus que pueden producir hepatitis A, B, C, D, E, F, y G; todos estos virus son capaces de causar infección aguda al hígado, solamente el B, C, y D originan la enfermedad crónica (Halabe & Ángulo, 2000).

No hay tratamiento específico, sin embargo muchos pacientes se restringen de realizar actividad física y deportiva, otros, por recomendación del médico, guardan reposo hasta que las pruebas de funcionamiento hepático indiquen que ha regresado a la normalidad.

#### **2.4.3.5 Enfermedades cardiovasculares.**

Las enfermedades cardiovasculares son enfermedades que están relacionadas o afectan al corazón, arterias y venas. Estas enfermedades en la mayoría de ocasiones se presentan de manera asintomática y sin dolor, razón por la cual no son tratadas; lo que conduce a problemas, de salud, de mayor seriedad, como son:

La hipertensión (alta presión sanguínea) es una enfermedad asintomática y se presenta cuando la presión de la sangre está más elevada de lo normal. La arterioesclerosis (endurecimiento de las arterias) ocurre cuando en las paredes de las arterias se acumulan de grasa y pierden elasticidad.

El ataque al corazón se presenta cuando un coágulo bloquea el camino de la sangre al corazón. El derrame ocurre cuando uno de los vasos sanguíneos que suministra de sangre al cerebro se taponan total o parcialmente, provocando la pérdida de movimientos que eran controlados por esa parte del cerebro.

#### **2.4.4 Adaptación a la altura.**

Tomando en cuenta que una característica del organismo humano es la adaptación a diferentes cambios que se presentan en lo que tiene que ver con la alimentación, el clima, los cambios de horario, entre otros; en este caso, ante la necesidad de la adaptación a la altura, también conocida como hipoxia, nuestro organismo responde mediante una serie de modificaciones a nivel neurológico, hematológico, respiratorio, metabólico y cardiovascular con el fin de remediar los desniveles presentados. Ante la hipoxia en el organismo se activan mecanismos como la acomodación, la aclimatación y la adaptación.

*“La acomodación es la respuesta inicial a la exposición aguda a la hipoxia de la altura por lo que se incrementa la ventilación y la frecuencia cardiaca. La aclimatación se presenta en las personas que están temporalmente expuestas a la altura y, que en cierto grado, les permite tolerar la altura, incrementándose la concentración de hemoglobina y mejorando la capacidad de transporte de oxígeno. La adaptación es el proceso de aclimatación natural donde entra en juego las variaciones genéticas y la aclimatación que les permiten a las personas vivir en la altura sin ninguna dificultad” (Gonzales, 2011, pág. 23).*

Las diferentes modificaciones del organismo que se presentan por el ascenso a la altura, a criterio de (Gil, 2011) son:

#### **2.4.4.1 Modificaciones neurológicas.**

Los resultados que se producen por la hipoxia son disminución en el tiempo de sueño, por ende aparece el insomnio; disminuye la capacidad de realizar operaciones sencillas, así como de la percepción sensorial.

#### **2.4.4.2 Modificaciones metabólicas.**

Se manifiestan con la pérdida de peso, decrecimiento en el transporte de oxígeno, baja el volumen intersticial, aumenta la diuresis y disminuye el volumen plasmático.

#### **2.4.4.3 Modificaciones hematológicas.**

Aumenta la viscosidad sanguínea, a pocas horas del ascenso se incrementa la secreción de eritropoyetina, en cambio entre los cinco y siete días se incrementa el hematocrito y la hemoglobina.

#### **2.4.4.4 Modificaciones respiratorias.**

Debido al descenso de la presión del oxígeno, durante las primeras semanas, se produce una hiperventilación con alcalosis respiratoria; la misma que pudiera permanecer incluso hasta un año después de permanencia en la altura.

#### **2.4.4.5 Modificaciones cardiovasculares.**

El volumen sistólico tiende a reducir o en el mejor de los casos permanece igual; aumenta la frecuencia cardiaca submáxima y el gasto cardiaco submáximo; sin embargo, ya a largo plazo, hay cambios la frecuencia cardiaca submáxima sigue elevada mientras que el gasto calórico submáximo disminuye, incluso, por debajo de los valores normales a nivel del mar.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Metodología de la investigación.**

(Eyssautier, 2002) manifiesta que la metodología “describe y analiza los métodos que sirven para formar un criterio científico utilizado en la conducción de cualquier investigación”

Es decir la metodología orienta el proceso de investigación y determina el cómo llegar a comprobar las hipótesis y los objetivos planteados a través de la utilización de diversos métodos, técnicas e instrumentos de investigación, además de determinar la población objeto de estudio.

##### **3.1.1 Tipo de investigación.**

De acuerdo con la profundidad de la investigación es correlacional pues luego de realizar un estudio minucioso, del entorno de los ex deportistas y deportistas que actualmente estudian en la Epoch, y establecer el estado o las condiciones socio económicas, psicológicas y físicas en que se desenvuelven, se determina el grado de incidencia que tienen los factores antes mencionados en la deserción deportiva.

##### **3.1.1.1 Diseño de la investigación.**

Con la finalidad de sustentar científicamente el presente estudio, se realizó la investigación bibliográfica mediante la revisión de fuentes

especializadas y de otros estudios que permitan tener información previa que oriente la investigación.

De acuerdo con el objetivo de la investigación es teórica, ya que se logra encontrar explicaciones verídicas sobre la razón para que destacados deportistas abandonen esta importante actividad para a partir de ello realizar una propuesta que permita solucionar el problema de estudio.

Por el tipo de datos es de corte cuantitativo, ya que el estudio permite obtener datos estadísticos sobre el número de deportistas que abandonan esta actividad; así mismo se identifica el porcentaje de jóvenes que desertan de la actividad deportiva en relación con los factores socio económico, psicológico y físico.

La investigación es no experimental, debido a que se realiza el estudio de las variables de la forma como se presentan en la realidad, sin manipularlas o alterarlas, para posteriormente analizar si la variable independiente (factores socio - económicos, psicológicos y físicos) afecta, modifica, cambia o mantiene las cualidades de la variable dependiente (deserción deportiva).

Se procede a realizar el estudio de las variables mencionadas de forma transversal, tal como se presentan actualmente; sin que durante el mismo tenga relevancia el tiempo en que se ejecuta la investigación.

## **3.2. Población y muestra.**

### **3.2.1. Población.**

La población está conformada por 179 ex deportistas y 69 deportistas seleccionados de las diferentes provincias del país, que actualmente

estudian en la Epoch, y 8 entrenadores institucionales responsables de las diferentes disciplinas.

### **3.2.2. Muestra.**

Por la relevancia del presente estudio y debido a la validez de las opiniones y experiencias personales de los involucrados, es necesario trabajar con la totalidad de la población.

### **3.3. Instrumentos de la investigación.**

Para la recolección de la información se procedió a utilizar la técnica de la encuesta, que fue aplicada con los siguientes instrumentos: cuestionario aplicado a los ex deportistas (Anexo 2) y deportistas (Anexo 3) de las diferentes provincias que se encuentran estudiando en la Epoch; y cuestionario dirigido a los entrenadores (Anexo 4), con el fin de conocer sus criterios con respecto a las razones que motivaron o motivan la deserción deportiva.

Para que las encuestas nos garanticen confiabilidad de la información se realizó una validación (Anexo 5) aplicada tanto a deportistas como a ex deportistas de la Epoch.

### **3.4 Recolección de la información.**

Las encuestas fueron elaboradas a partir de la identificación de los indicadores que corresponden a cada una de las variables.

Además los cuestionarios fueron estructurados con preguntas cerradas con el fin que sea más accesible para la posterior tabulación (Anexos 6, 7 y 8) y análisis de resultados con la prueba U de Mann-Whitney, que permite comparar dos medianas que provengan de una variable ordinal o de una cuantitativa con libre distribución; es necesario mencionar que la prueba es específica para comparar dos muestras independientes (Rivas, 2012), en nuestro caso ex deportistas y deportistas, para lo cual nos apoyamos en el paquete informático SPSS ®.

Aprovechando los recursos tecnológicos, con los que cuenta la institución, se procede a realizar la encuesta dirigida a los estudiantes en modalidad virtual, permitiendo mayor agilidad en la recolección de la información a la vez que se facilita la participación de los mismos.

## CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Ex deportistas. FACTORES SOCIO ECONÓMICOS.

Tabla 2

*Resultados de las encuestas del indicador familia.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
1	La ausencia del apoyo familiar, me alejó de los entrenamientos.	4	2,23	14	8	42	23,46	85	47,49	34	18,99
2	Vivir en otra ciudad me afectó, por tal abandoné los entrenamientos.	2	1,12	5	3	61	34,08	35	19,55	76	42,46
3	La idea de formar mi propia familia, me obligó a dejar los entrenamientos.	3	1,68	13	7	102	56,98	32	17,88	29	16,20

Podemos evidenciar que el 66,48 % manifiestan que la ausencia del apoyo familiar los alejó de los entrenamientos, entonces el apoyo familiar es muy importante. El 61,71 % asegura que el hecho de vivir en otra ciudad afectó la posibilidad de seguir entrenando por lo que tuvieron que abandonar el deporte que practicaban antes de ingresar a estudiar en el nivel superior. El 34,08 % señala que lo alejó de la práctica deportiva el haber formado su propia familia y como es lógico suponer deben estar, en unos casos, trabajando y estudiando y en otros tratando de sostener a su familia de diferente manera.

Tabla 3

**Resultados de las encuestas del indicador entrenador.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
4	La preferencia por parte del entrenador a ciertos (as) compañeros (as) me disgustó, y me obligó a suspender los entrenamientos.	7	3,91	19	11	52	29,05	23	12,85	78	43,58
5	Los permanentes conflictos o problemas con el entrenador me alejaron de los entrenamientos.	19	10,61	13	7	63	35,20	46	25,70	38	21,23
6	La falta de motivación por parte del entrenador, me alejó de los entrenamientos	4	2,23	5	3	61	34,08	42	23,46	67	37,43
7	El esfuerzo que yo ponía en cada práctica deportiva, era indiferente para el entrenador, por tal abandoné los entrenamientos.	3	1,68	11	6	54	30,17	47	26,26	64	35,75

El 56,43 % indican que la preferencia del entrenador a ciertos compañeros (as) les obligó a dejar de lado los entrenamientos, por lo que hace ver que el índice de deserción por esta razón es elevado. El 46,93 % manifiesta que una de las razones para haberse alejado de la práctica deportiva son los permanentes conflictos o problemas que tenían con el entrenador. Tomando en cuenta que la motivación es importante para las actividades deportivas observamos que el 60,89 % asegura que su entrenador no les motivaba. En este mismo sentido el 71,01 % afirma que el esfuerzo realizado, por ellos, en los entrenamientos no le importaba a su entrenador por lo que se vio forzado a dejarlos.

Tabla 4

**Resultados de las encuestas del indicador amistades.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
8	Mis amigos (as) me motivaban, para abandonar los entrenamientos.	24	13,41	19	11	29	16,20	67	37,43	40	22,35
9	La falta de compañerismo y solidaridad en el grupo, me alejaron de los entrenamientos.	20	11,17	12	7	102	56,98	24	13,41	21	11,73
10	El abandono de la práctica deportiva, de otros compañeros (as), también me obligó a alejarme.	1	0,56	2	1	77	43,02	42	23,46	57	31,84
11	Mi pareja fue más importante que la práctica de mi deporte, por tal suspendí los entrenamientos.	1	0,56	1	1	65	36,31	53	29,61	59	32,96

El 59,78 % de encuestados justifican que habían abandonado los entrenamientos por sus amistades, por lo tanto se ratifica la poderosa influencia que tienen las amistades. El 56,98 % coincide en que la falta de compañerismo y solidaridad en el equipo de entrenamiento les fue indiferente para haberse alejado de los entrenamientos, lo cual evidencia que ha primado el individualismo y el desinterés por el otro. El 55,30 % considera que el hecho de que sus compañeros (as) hayan abandonado la práctica deportiva les habría motivado para sumarse al abandono. El 62,57 % indica que su pareja tuvo más peso que la práctica deportiva y que fue una de las razones por las que se vieron obligados a retirarse del ámbito deportivo.

Tabla 5

**Resultados de las encuestas del indicador falta de dinero.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
12	Los bajos ingresos familiares me impidieron continuar con los entrenamientos.	33	18,44	26	15	47	26,26	21	11,73	52	29,05
13	La necesidad de trabajar para cubrir los gastos personales, me alejó de los entrenamientos.	7	3,91	12	7	75	41,90	33	18,44	52	29,05
14	La falta de dinero para cubrir gastos en mi deporte, me obligaron a suspender los entrenamientos.	5	2,79	19	11	34	18,99	43	24,02	78	43,58

El 40,78 % de los encuestados señalan que los bajos ingresos familiares no le permitieron seguir entrenando, sin embargo el 26,26 % aseguran que esta razón le es indiferente; así mismo el 18,44 % indican estar en desacuerdo, lo cual nos hace notar que la condición económica de los ex deportistas es diversa. El 47,49 % señalan que tuvieron la necesidad de trabajar para cubrir los gastos que generaba su práctica deportiva, sin embargo, el 41,90 % asegura que les fue indiferente. El 67,60 %, manifiestan estar de acuerdo y totalmente de acuerdo que la falta de dinero para cubrir los gastos en sus deportes fue una de las razones que prevaleció para alejarse de los entrenamientos.

Tabla 6

**Resultados de las encuestas del indicador estudios.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
15	Las tareas y responsabilidades de mi carrera profesional me obligaron a dejar los entrenamientos.	3	1,68	5	3	9	5,03	41	22,91	121	67,60
16	Las bajas calificaciones en mi carrera, me obligaron a suspender los entrenamientos.	16	8,94	32	18	34	18,99	46	25,70	51	28,49
17	El cruce de horarios de mis estudios, con el horario de la práctica deportiva, me obligó a suspender los entrenamientos.	6	3,35	9	5	14	7,82	19	10,61	131	73,18

El 90,51 % asegura que las tareas y responsabilidades de sus carreras profesionales no les han permitido continuar con su carrera deportiva, de acuerdo con estos resultados estimamos que los ex deportistas prefirieron no descuidarse de sus obligaciones como estudiantes y de esta manera no arriesgarse a tener inconvenientes en lo que tiene que ver con el aspecto académico. El 54,19 % señala que la razón para haberse retirado de la práctica deportiva fue no haber alcanzado las calificaciones mínimas para seguir en la carrera profesional, observamos que son la mayoría; entonces, prevalece el aspecto académico frente al deportivo. El cruce de horarios de los estudios con el de los entrenamientos, de acuerdo con los valores reflejados y con el criterio del 83,79 % es una de las causas por la que se vieron obligados a dejar de lado la práctica deportiva, consecuentemente sigue prevaleciendo el aspecto académico.

## FACTORES PSICOLÓGICOS

Tabla 7

*Resultados de las encuestas del indicador agotamiento emocional.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
18	Era impaciente e irritable en las prácticas y competencias, lo que me presionó a abandonar los entrenamientos.	4	2,23	17	9	131	73,18	15	8,38	12	6,70
19	Durante los entrenamientos y las competencias me sentía frustrado (a).	32	17,88	19	11	25	13,97	46	25,70	57	31,84
20	La falta de concentración en la práctica de mi deporte, me obligó a renunciar a los entrenamientos.	12	6,70	17	9	38	21,23	43	24,02	69	38,55

El 73,18 % manifiesta que le era indiferente haber sido impaciente o irritable en la práctica deportiva; mientras el 15,08 % asegura haberse retirado de los entrenamientos por esta causa. La frustración sentida en los entrenamientos y las diferentes competencias habría sido la causa para dejar de lado la práctica deportiva según el 57,54 %. Mientras el 62,57 % señala que la falta de concentración en sus prácticas deportivas les habría obligado a abandonar los entrenamientos; por su parte cerca de una cuarta parte indica estar de acuerdo con esta razón.

Tabla 8

**Resultados de las encuestas del indicador agotamiento físico.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
21	La pereza tuvo más peso en mí, lo que me obligó a dejar los entrenamientos.	5	2,79	15	8	38	21,23	43	24,02	78	43,58
22	El cansancio que produce la práctica de mi deporte, me obligó a dejar los entrenamientos.	21	11,73	13	7	79	44,13	28	15,64	38	21,23
23	La sensación de cansancio al iniciar la práctica de mi deporte, me obligó a dejar los entrenamientos.	12	6,70	17	9	56	31,28	41	22,91	53	29,61

El 67,60 % manifiesta que una de las razones para haberse alejado de los entrenamientos fue la pereza que sentían para acudir a los mismos, entonces suponemos que ellos asistían, probablemente, por exigencia de sus maestros, entrenadores o padres. Para el 44,13 % le fue indiferente el cansancio que produce los entrenamientos, sin embargo el 36,87 % señala que esta fue una razón para haberse retirado de la práctica deportiva. El 52,52 % indica que la sensación de cansancio al iniciar los entrenamientos les alejó de los entrenamientos, empero para 31,28 % le ha sido indiferente.

Tabla 9

**Resultados de las encuestas del indicador agotamiento mental.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
24	La exigencia para aplicar tácticas (jugadas) y técnicas me presionó a suspender los entrenamientos.	15	8,38	24	13	64	35,75	47	26,26	29	16,20
25	Sentía dificultad para realizar mis actividades diarias, después de la práctica deportiva, lo que me obligó a suspender el entrenamiento.	14	7,82	16	9	18	10,06	42	23,46	89	49,72
26	Después de la práctica deportiva, tenía problemas para recordar las clases, por tal suspendí los entrenamientos.	4	2,23	9	5	89	49,72	35	19,55	42	23,46

El 42,46 % manifiesta que la exigencia para la aplicación de jugadas y tácticas fue una de las razones por la que abandonaron el deporte, sin embargo el 35,75 % señala que le fue indiferente, entonces se puede inferir que en los entrenamientos se necesita estar concentrado. El 73,18 % asegura que la dificultad que sentía para realizar sus actividades diarias luego de haber entrenado fue la razón por la que se retiraron de la práctica deportiva, suponemos, entonces que las sesiones de entrenamiento eran demasiado agotadoras y no lograban recuperarse. El 49,72 % indican haber sido indiferentes y que no tenían problemas para recordar las clases anteriores al entrenamiento, sin embargo el 43,01 % señala que ésta fue una de las razones por las que se alejaron de los entrenamientos, en consecuencia se puede notar que falta concentración, tanto en los entrenamientos como en lo académico.

Tabla 10

**Resultados de las encuestas del indicador orientación al ego.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
27	Me molestaba que mis compañeras (os), tarden en aprender nuevas técnicas, lo que me obligó a renunciar al entrenamiento.	54	30,17	21	12	56	31,28	27	15,08	21	11,73
28	La falta de reconocimiento deportivo, me alejó de los entrenamientos.	3	1,68	8	4	28	15,64	43	24,02	97	54,19
29	La falta de logros y metas en mi deporte, fueron una barrera para continuar con los entrenamientos.	5	2,79	7	4	71	39,66	34	18,99	62	34,64

El 31,28 % manifiesta que el hecho que sus compañeros (as) tardaban en aprender nuevas técnicas les fue indiferente para su salida del ámbito deportivo, sin embargo el 26,81 % indica que éste sí fue un motivo para haberse alejado de los entrenamientos. El 78,21 % asegura que la falta de reconocimiento deportivo fue un motivo para haberse retirado de la práctica deportiva, notamos que es necesario contar con el reconocimiento de la sociedad. El 53,63 % señala que la falta de logros y metas en los deportes que practicaban fue un motivo para haberse alejado de los entrenamientos, entonces es indispensable obtener resultados favorables para continuar en la práctica deportiva; sin embargo el 39,66 % indica que esta razón le fue indiferente.

Tabla 11

**Resultados de las encuestas del indicador orientación a la tarea.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
30	Me importaron otras actividades, lo que me presionó a dejar de los entrenamientos.	4	2,23	17	9	19	10,61	36	20,11	103	57,54
31	La práctica de mi deporte dejó de cubrir mis expectativas, por tal me ausenté de los entrenamientos.	1	0,56	4	2	49	27,37	52	29,05	73	40,78
32	La insatisfacción por descubrir otras y nuevas habilidades me obligó a dejar el entrenamiento.	12	6,70	14	8	51	28,49	23	12,85	79	44,13

El 77,65 % indica que una razón para haber dejado de lado los entrenamientos es porque le importaron otras actividades, consideramos que perdió el placer o gusto por entrenar su deporte favorito; también podría haber sido que asistía a practicar su deporte por presión o sugerencia de sus familiares y amigos. El 69,83 % aseguran que el deporte practicado, por ellos, dejó de cubrir sus expectativas, entonces inferimos que realizaban sus entrenamientos porque les parecía muy fácil practicarlo y en realidad no lo era o simplemente porque no tuvieron la suficiente persistencia para alcanzar resultados positivos. El 56,98 % señala que la insatisfacción por descubrir otras y nuevas habilidades les obligó a retirarse de los entrenamientos, por lo cual asumimos que en medida de haber avanzado la complejidad de una habilidad les desmotivó a seguir en la práctica deportiva.

## FACTORES FÍSICOS

Tabla 12

*Resultados de las encuestas del indicador lesiones.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
33	Las lesiones me alejaron de los entrenamientos.	31	17,32	4	2	39	21,79	56	31,28	49	27,37
34	Sufrí un accidente fuera de la práctica deportiva, lo que me obligó a dejar los entrenamientos.	4	2,23	20	11	92	51,40	34	18,99	29	16,20

El 58,65 % señala que uno de los motivos por los que dejaron de lado el entrenamiento deportivo es haberse lesionado, suponemos entonces que estas lesiones debían haber sido de consideración. El 51,40 % asegura estar ni en desacuerdo ni de acuerdo en que el sufrir un accidente fuera de la práctica deportiva les habría alejado de los entrenamientos, sin embargo, el 35,19 % manifiesta que han dejado de lado la actividad deportiva por esta razón.

Tabla 13

**Resultados de las encuestas del indicador enfermedades.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
35	Las enfermedades parasitarias me obligaron a suspender los entrenamientos.	44	24,58	59	33	35	19,55	19	10,61	22	12,29
36	Las enfermedades dérmicas me obligaron a suspender los entrenamientos.	37	20,67	47	26	63	35,20	15	8,38	17	9,50
37	Las enfermedades cardiovasculares me obligaron a suspender los entrenamientos.	40	22,35	12	7	87	48,60	13	7,26	27	15,08
38	Las enfermedades virales me obligaron a suspender los entrenamientos.	7	3,91	46	26	98	54,75	21	11,73	7	3,91
39	Las enfermedades bacterianas me obligaron a suspender los entrenamientos.	17	9,50	15	8	123	68,72	13	7,26	11	6,15
40	Las enfermedades cancerígenas me obligaron a suspender los entrenamientos.	36	20,11	79	44	56	31,28	5	2,79	3	1,68
41	Me practicaron una cirugía (operación quirúrgica), por tal suspendí los entrenamientos.	4	2,23	6	3	121	67,60	15	8,38	33	18,44

De acuerdo con los resultados observamos que las enfermedades y una operación quirúrgica no fueron un motivo para alejarse de los entrenamientos, sin embargo es unos casos sí lo hicieron por esta causa.

Tabla 14

**Resultados de las encuestas del indicador prescripción médica.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
42	El médico me indicó que debía suspender los entrenamientos.	34	18,99	12	7	89	49,72	23	12,85	21	11,73

Observamos que 49,72 % indica estar ni de acuerdo ni en desacuerdo que un médico les recomendó alejarse de los entrenamientos, sin embargo el 24,58 % sí lo hicieron por esta razón; entonces entendemos que el médico les sugirió abandonar la práctica deportiva porque, en caso de continuarla, podría haber comprometido la salud de los ex deportistas.

Tabla 15

**Resultados de las encuestas del indicador sobreentrenamiento.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
43	La fatiga o el cansancio muscular que sentía luego de la práctica deportiva, me alejaron de los entrenamientos.	3	1,68	5	3	68	37,99	24	13,41	79	44,13
44	Los dolores musculares que sentía al despertarme, me obligó a suspender los entrenamientos.	2	1,12	4	2	48	26,82	34	18,99	91	50,84
45	La disminución de mis capacidades físicas para soportar las exigencias (cargas), me alejaron del entrenamiento.	2	1,12	14	8	51	28,49	45	25,14	67	37,43

Por la fatiga o el cansancio muscular que el 57,54 % manifiesta haber evidenciado luego de los entrenamientos y que fue un motivo para haberse retirado de la práctica deportiva, presumimos que las cargas de entrenamiento no estuvieron planificadas. De acuerdo con los resultados los dolores musculares que el 69,83 % sentía al despertarse les obligó a suspender la práctica deportiva, entonces se corrobora la mala planificación tanto de las sesiones de entrenamiento como de los tiempos de recuperación. El 62,57 % asegura haber percibido la disminución de las capacidades físicas para soportar las exigencias del entrenamiento deportivo y haberse retirado de la práctica deportiva nos hace pensar, tomando en cuenta uno de los principios del entrenamiento deportivo señala que las cargas de las sesiones son progresivas, que los organismos de estos encuestados no estuvieron preparados para soportar esta progresividad.

Tabla 16

**Resultados de las encuestas del indicador problemas con la altura.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
46	El mareo producido después de la práctica deportiva, me alejó de los entrenamientos.	6	3,35	23	13	112	62,57	16	8,94	22	12,29
47	La dificultad para respirar durante la práctica deportiva, me alejó de los entrenamientos.	6	3,35	15	8	62	34,64	51	28,49	45	25,14

Por el mareo, que el 21,23 % asegura haber sentido, después de cada práctica deportiva y que fue uno de los motivos por los que se retiraron de la práctica deportiva, entendemos que sus organismos no se lograron adaptar a la altura. La dificultad para respirar durante los entrenamientos, aseguran el 53,63 %, haber sido una razón para haberse alejado de la práctica deportiva lo cual se ratifica que los organismos de estos ex deportistas no lograron adaptarse a la altura de la ciudad de Riobamba.

## 4.2 Deportistas. FACTORES SOCIO ECONÓMICOS

Tabla 17

*Resultados de las encuestas del indicador familia.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
1	La ausencia del apoyo familiar, me obligaría a dejar los entrenamientos.	6	8,70	13	18,84	15	21,74	12	17,39	23	33,33
2	Vivir en otra ciudad afecta, por tal suspendería los entrenamientos.	1	1,45	6	8,70	15	21,74	16	23,19	31	44,93
3	La idea de formar mi propia familia, me obligaría a dejar los entrenamientos.	8	11,59	9	13,04	18	26,09	19	27,54	15	21,74

Se refleja que el 50,72 % asume que en el caso de la ausencia del apoyo familiar sería una razón suficiente para abandonar los entrenamientos de su deporte. Lo que refleja que es indiscutible el apoyo familiar en las actividades que esté realizando. El 68,12 % asegura que vivir en otra ciudad le afectaría para continuar en la práctica de su deporte, suponemos que podría ser porque vivir solos significa adquirir mayor responsabilidad como: preparación de alimentos, arreglo de la ropa y del lugar donde viven, entre otros. La idea de formar sus propias familias, señala el 49,28 %, le obligaría a abandonar los entrenamientos de sus deportes, entendemos que se debe a las responsabilidades que conlleva el formar una familia.

Tabla 18

**Resultados de las encuestas del indicador entrenador.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
4	La preferencia por parte del entrenador a ciertos (as) compañeros (as) me disgustaría y, me obligaría a suspender los entrenamientos.	3	4,35	2	2,90	14	20,29	11	15,94	39	56,52
5	Los permanentes conflictos o problemas con el entrenador me obligarían a dejar los entrenamientos.	3	4,35	9	13,04	23	33,33	13	18,84	21	30,43
6	La falta de motivación por parte del entrenador, me alejaría de los entrenamientos.	1	1,45	2	2,90	15	21,74	18	26,09	33	47,83
7	Mi esfuerzo en cada práctica deportiva, sería insuficiente para el entrenador, por tal suspendería el entrenamiento.	6	8,70	4	5,80	16	23,19	17	24,64	26	37,68

La preferencia que muestra el entrenador a varias (os) compañeras (os) le disgusta al 72,46 %, por lo que aseguran, que sería una razón para alejarse de la práctica de sus deportes. Los permanentes conflictos o problemas con el entrenador serían una causa para que el 49,27 % abandonen la actividad deportiva. La falta de motivación por parte del entrenador podría ser un motivo para que el 73,72 % se retiren de la práctica deportiva, entonces se ratifica que la motivación es una de las cualidades que debe poseer todo entrenador. Como podemos evidenciar el 62,32 % señala que el esfuerzo puesto en cada entrenamiento no es tomado en cuenta por su entrenador.

Tabla 19

**Resultados de las encuestas del indicador amistades.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
8	Mis amigos (as) serán una razón y motivo, para continuar con los entrenamientos.	2	2,90	3	4,35	19	27,54	22	31,88	23	33,33
9	La falta de compañerismo y solidaridad con el grupo (deportistas) me obligaría a dejar los entrenamientos.	2	2,90	3	4,35	27	39,13	18	26,09	19	27,54
10	El abandono de la práctica deportiva, de otros compañeros (as), me obligaría a suspender los entrenamientos.	6	8,70	7	10,14	29	42,03	12	17,39	15	21,74
11	Mi pareja es más importante que la práctica de mi deporte, lo que me obligaría a abandonar los entrenamientos.	2	2,90	3	4,35	23	33,33	22	31,88	19	27,54

El 65,21 % considera que las amistades tienen un peso o influencia muy importante para abandonar los entrenamientos. El 53,63 % estima que la falta de compañerismo y solidaridad en el grupo de entrenamiento les obligaría a abandonar la práctica deportiva, entendemos entonces que en este porcentaje está claro que tanto el compañerismo como la solidaridad es de vital importancia para alcanzar resultados positivos. El 39,13 % considera que el abandono de la práctica deportiva de otros (as) compañeros (as) sería suficiente razón para también alejarse de los entrenamientos. Observamos que el 59,42 % asegura que sus parejas son más importantes que sus deportes practicados y estarían dispuestos a dejar de asistir a los mismos si fuera el caso; es decir, si sus parejas les piden que dejen de entrenar lo harían.

Tabla 20

**Resultados de las encuestas del indicador falta de dinero.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
12	Los bajos ingresos familiares me obligarían a suspender los entrenamientos.	5	7,25	11	15,94	15	21,74	12	17,39	26	37,68
13	La necesidad de trabajar para cubrir los gastos personales, me presionaría a dejar los entrenamientos.	2	2,90	1	1,45	13	18,84	14	20,29	39	56,52
14	La falta de dinero para cubrir gastos en mi deporte, me obligarían a suspender los entrenamientos.	1	1,45	1	1,45	15	21,74	16	23,19	36	52,17

El 55,07 % indica que los bajos ingresos familiares les obligaría a abandonar los entrenamientos, esta posición, entendemos, la tomarían por solidarizarse con su familia e incluso, en muchos casos, por trabajar para ayudar con los ingresos familiares. El 76,81 % asegura que la necesidad de trabajar para cubrir los gastos personales sería una razón para desvincularse de la práctica deportiva, entendemos como gastos personales: alimentación, vestimenta, movilización y todo lo que se relacionado con la vida estudiantil. El 75,36 % señala que la falta de dinero para cubrir los gastos de sus deportes sería una razón para abandonar de la práctica deportiva, entendemos como gastos deportivos: movilización para acudir a los entrenamientos, indumentaria necesaria para la práctica deportiva, entre otros.

Tabla 21

**Resultados de las encuestas del indicador estudios.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
15	Las tareas y responsabilidades de mi carrera profesional me obligarían a dejar los entrenamientos.	2	2,90	2	2,90	9	13,04	6	8,70	50	72,46
16	Las bajas calificaciones en mi carrera, me obligarían a suspender los entrenamientos.	3	4,35	5	7,25	13	18,84	17	24,64	31	44,93
17	El cruce de horarios de mis estudios, con el horario de la práctica deportiva, me obligaría a suspender los entrenamientos.	1	1,45	2	2,90	10	14,49	17	24,64	39	56,52

De acuerdo a lo manifestado, por el 81,16 %, las tareas y responsabilidades de sus carreras profesionales les obligarían a dejar de lado los entrenamientos; suponemos que los encuestados tienen muy claro la etapa estudiantil por la cual están atravesando. El 69,57 % manifiesta que las bajas calificaciones obtenidas en su carrera profesional sería una causa para ausentarse de la práctica deportiva, entendemos que esa decisión obedece a darle prioridad a la responsabilidad que sus padres han depositado en ellos al contribuir, sin escatimar los gastos, con la formación profesional de cada uno de ellos. El 81,16 % indica que el cruce del horario de sus estudios con el horario de los entrenamientos les obligaría a dejar atrás la práctica deportiva, es decir se ratifica la responsabilidad que ellos tienen con sus estudios.

## FACTORES PSICOLÓGICOS

Tabla 22

*Resultados de las encuestas del indicador agotamiento emocional.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
18	Soy impaciente e irritable durante las prácticas y competencias, lo que me presionaría a abandonar los entrenamientos.	5	7,25	5	7,25	28	40,58	12	17,39	19	27,54
19	Las prácticas y las competencias me causan frustración, lo que me obligaría a suspender los entrenamientos.	7	10,14	12	17,39	25	36,23	12	17,39	13	18,84
20	La falta de concentración en la práctica de mi deporte, me obligaría a renunciar al entrenamiento.	1	1,45	6	8,70	29	42,03	15	21,74	18	26,09

Si bien es cierto el 40,58 % señala no estar ni en desacuerdo ni de acuerdo con que su paciencia o irritabilidad ya sea en las prácticas o en las competencias les alejen del ámbito deportivo; el 44,93 % indica que sí lo harían por este motivo, entonces es posible que ellos sean los promotores de las diferentes grescas en el grupo y en las competencias. El 36,23 % señala estar ni en desacuerdo ni de acuerdo que tanto las prácticas deportivas como las competencias les causen frustración; sin embargo el 36,23 % asegura que ellos sí se retirarían de los entrenamientos por este motivo. La falta de concentración en la práctica de sus deportes, señala el 42,03 %, les es indiferente para renunciar a la práctica deportiva; sin embargo el 47,83 % asegura que esta razón les obligaría a renunciar a los entrenamientos.

Tabla 23

**Resultados de las encuestas del indicador agotamiento físico.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
21	La pereza tiene más peso en mí, lo que me obligaría a suspender los entrenamientos.	5	7,25	7	10,14	23	33,33	19	27,54	15	21,74
22	El cansancio que produce la práctica de mi deporte, me obligaría a dejar los entrenamientos.	5	7,25	9	13,04	28	40,58	15	21,74	12	17,39
23	La presencia de cansancio al iniciar la práctica de mi deporte, me obligaría a dejar los entrenamientos.	7	10,14	5	7,25	19	27,54	15	21,74	23	33,33

El 49,28 % asegura que la pereza tiene más peso en ellos y se retirarían por este motivo, entonces suponemos que estos deportistas asisten a los entrenamientos de sus deportes por exigencia de sus familiares, porque sus amigas (os) les piden que sigan asistiendo o simplemente perdieron el interés por conseguir resultados favorables. Como podemos observar el 39,13 % manifiesta que el cansancio producido por los entrenamientos les obligaría a retirarse de la actividad deportiva. El 55,07 % señala que la presencia de cansancio al iniciar los entrenamientos les obligaría a retirarse de la práctica deportiva, por lo cual, suponemos, que no se están respetando los tiempos de recuperación.

Tabla 24

**Resultados de las encuestas del indicador agotamiento mental.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
24	La exigencia para aplicar tácticas (jugadas) y técnicas me presionaría a suspender los entrenamientos.	5	7,25	9	13,04	25	36,23	17	24,64	13	18,84
25	Sentiría dificultad para realizar mis actividades diarias, después de la práctica deportiva, lo que me obligaría a suspender el entrenamiento.	7	10,14	1	1,45	23	33,33	13	18,84	25	36,23
26	La práctica deportiva, me afectaría para recordar las clases, por tal dejaría los entrenamientos.	1	1,45	4	5,80	36	52,17	20	28,99	8	11,59

El 43,48 % indica que la exigencia para aplicar tácticas y técnicas sería una razón para dejar de lado los entrenamientos. El 55,07 % señala que sentir dificultad para realizar sus actividades diarias después de los entrenamientos les obligaría a deslindarse de la práctica deportiva; también se observa que el 33,33 % asegura que este motivo les es indiferente y no dejarían el deporte. El 52,17 % señala estar ni en desacuerdo ni de acuerdo que los entrenamientos les afectarían para recordar las clases y en consecuencia no se retirarían por este motivo; sin embargo, el 40,58 % indica que sí le afectaría y que abandonarían la práctica deportiva.

Tabla 25

**Resultados de las encuestas del indicador orientación al ego.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
27	Me molestaría que mis compañeras (os), tarden en aprender nuevas técnicas y, me obligaría a suspender los entrenamientos.	1	1,45	4	5,80	34	49,28	18	26,09	12	17,39
28	La falta de reconocimiento y motivación en el deporte, me obligaría a suspender los entrenamientos.	5	7,25	7	10,14	14	20,29	15	21,74	28	40,58
29	La falta de logros y metas en mi deporte, serían una barrera, por tal suspendería los entrenamientos.	5	7,25	1	1,45	27	39,13	16	23,19	20	28,99

El 49,28 % indica estar ni en desacuerdo ni de acuerdo que sus compañeras (os) tarden demasiado en aprender nuevas técnicas en los entrenamientos, entonces ellos no se alejarían de la práctica deportiva por este motivo; sin embargo, el 43,48 % asegura que si les molesta por lo tanto se desvincularían de la actividad deportiva. El 62,32 % señala que por la falta de motivación y reconocimiento en el ámbito deportivo se desvincularían de los entrenamientos, entonces es estrictamente necesario el reconocimiento que se debe dar a la práctica deportiva por parte de toda la sociedad. El no haber conseguido logros y metas en sus deportes, el 52,18 % asegura que sería una barrera para seguir asistiendo a los entrenamientos y se retirarían de la práctica deportiva.

Tabla 26

**Resultados de las encuestas del indicador orientación a la tarea.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
30	Otras actividades serán muy importantes para mí, lo que me obligaría a suspender los entrenamientos.	1	1,45	1	1,45	3	4,35	13	18,84	51	73,91
31	La práctica de mi deporte no llena mis expectativas, por tal me ausentaría de los entrenamientos.	4	5,80	5	7,25	17	24,64	15	21,74	28	40,58
32	La curiosidad por descubrir otras y nuevas habilidades, me obligaría a suspender los entrenamientos.	5	7,25	7	10,14	18	26,09	16	23,19	23	33,33

El 92,75 % asegura que otras actividades son muy importantes se entiende que ellos, también, asisten a los entrenamientos por pedido u obligación de sus padres, por pedido o exigencia de sus amistades, o por probar que se siente durante las sesiones de entrenamiento. El 62,32 % manifiesta que la práctica de sus deportes no ha llenado sus expectativas por lo que esta razón los motivaría a dejar de lado los entrenamientos; entonces, suponemos que estos deportistas piensan obtener resultados favorables en poco tiempo y sobre todo sin mayor sacrificio. El 56,52 % señala que la curiosidad por descubrir otras y nuevas habilidades les obligaría a dejar de asistir a sus entrenamientos; por lo tanto consideramos que puede ser por aburrimiento o por probar sus habilidades en otras disciplinas deportivas.

## FACTORES FÍSICOS

Tabla 27

*Resultados de las encuestas del indicador lesiones.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
33	Las lesiones me obligarían a alejarme de los entrenamientos.	1	1,45	7	10,14	16	23,19	10	14,49	35	50,72
34	Sufrir un accidente fuera de la práctica deportiva, me obligaría a suspender los entrenamientos.	1	1,45	1	1,45	3	4,35	19	27,54	45	65,22

Las lesiones, de acuerdo con el 65,21 %, les obligarían a desvincularse de los entrenamientos; por lo tanto, observamos que como cualquier persona, ellos también, cuidan su bienestar tanto físico como psicológico. Sí llegaran a sufrir un accidente fuera del ámbito deportivo, indica el 92,76 %, dejarían de la do la práctica deportiva; suponemos, en este caso, sí el accidente sería de consideración y con lesiones irreversibles ya que les impediría asistir a los entrenamientos.

Tabla 28

**Resultados de las encuestas del indicador enfermedades.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
35	Las enfermedades parasitarias me obligarían a suspender los entrenamientos.	6	8,70	10	14,49	14	20,29	16	23,19	23	33,33
36	Las enfermedades dérmicas alteran mi estado de ánimo, lo que me obligaría a suspender los entrenamientos.	2	2,90	4	5,80	5	7,25	13	18,84	45	65,22
37	Las enfermedades cardiovasculares o del corazón, me obligarían a abandonar los entrenamientos.	4	5,80	5	7,25	6	8,70	12	17,39	42	60,87
38	Las enfermedades virales me obligarían a alejarme de los entrenamientos.	3	4,35	6	8,70	8	11,59	11	15,94	41	59,42
39	Las enfermedades bacterianas, me obligarían a suspender los entrenamientos.	2	2,90	5	7,25	10	14,49	15	21,74	37	53,62
40	Las enfermedades cancerígenas, me obligarían a suspender los entrenamientos.	1	1,45	1	1,45	1	1,45	15	21,74	51	73,91
41	Atravesar por una cirugía (operación quirúrgica), me obligaría a suspender los entrenamientos.	1	1,45	2	2,90	9	13,04	25	36,23	32	46,38

Los deportistas señalan que las enfermedades y una operación quirúrgica disminuyen sus capacidades físicas y les obligarían a abandonar los entrenamientos.

Tabla 29

*Resultados de las encuestas del indicador prescripción médica.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
42	El profesional de la medicina (médico) con argumentos le indica que debe suspender el entrenamiento; escucharía las sugerencias de abandonar la práctica de su deporte.	1	1,45	2	2,90	12	17,39	11	15,94	43	62,32

Si un médico con todos los argumentos les señala que deben suspender sus entrenamientos, el 78,26 % asegura, escucharían al profesional de la medicina y por lo tanto abandonarían la práctica deportiva; entendemos que los argumentos señalados por el médico son complicados y pondrían en riesgo la vida de los deportistas.

Tabla 30

*Resultados de las encuestas del indicador sobreentrenamiento.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
43	La fatiga o el cansancio muscular luego de la práctica deportiva, me obligarían a suspender los entrenamientos.	5	7,25	2	2,90	16	23,19	19	27,54	27	39,13
44	Los dolores musculares que sentiría al despertarme, me obligarían a suspender los entrenamientos.	1	1,45	5	7,25	10	14,49	32	46,38	21	30,43
45	La disminución de mis capacidades físicas para soportar las exigencias (cargas), me obligaría a suspender los entrenamientos.	5	7,25	6	8,70	15	21,74	24	34,78	19	27,54

El 66,67 % afirma que sentirse fatigados o sentir cansancio muscular luego de la práctica deportiva, les obligaría a suspender los entrenamientos; suponemos que tomarían esta medida debido a la importancia de estar con buena salud para poder responder, a las exigencias, tanto en los entrenamientos como en las competencias. Los dolores musculares que sentiría, el 76,81 %, al despertarse les obligarían a suspender los entrenamientos; entonces suponemos que estos dolores musculares deben ser demasiado dolorosos para que decidan retirarse de la práctica deportiva. El 62,32 % asegura que la disminución de sus capacidades físicas para soportar las exigencias tanto en los entrenamientos como en las competencias les obligaría a suspender los entrenamientos; podemos evidenciar o suponemos que tomarán esta medida porque están conscientes sobre la necesidad de encontrarse totalmente bien con sus capacidades físicas para pretender alcanzar los triunfos caso contrario no tendrán posibilidad de alcanzarlos.

Tabla 31

**Resultados de las encuestas del indicador problemas con la altura.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
46	El mareo producido después de la práctica deportiva, me alejaría de los entrenamientos.	5	7,25	6	8,70	25	36,23	14	20,29	19	27,54
47	La dificultad para respirar durante la práctica deportiva, me alejaría de los entrenamientos.	4	5,80	8	11,59	13	18,84	30	43,48	14	20,29

El 47,83 % asegura que el mareo producido después de la sesión de entrenamiento les alejaría de los entrenamientos; suponemos que tal medida la tomarían debido al temor a comprometer su estado físico y su salud. La dificultad para respirar durante las sesiones de entrenamiento les alejaría de la práctica deportiva, al 63,77 %; entonces tomarían esta medida por el temor a sufrir alguna alteración en su salud y de esta manera no comprometerla.

## FACTORES INSTITUCIONALES

Tabla 32

*Resultados de las encuestas del indicador factores institucionales.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
48	El trámite tedioso para una beca deportiva, me obligaría a suspender los entrenamientos.	1	1,45	3	4,35	9	13,04	14	20,29	42	60,87
49	La práctica de mi deporte, sólo por temporadas me alejaría de los entrenamientos.	1	1,45	2	2,90	8	11,59	15	21,74	43	62,32
50	La falta de entrenadores me obligaría a dejar los entrenamientos.	7	10,14	2	2,90	9	13,04	16	23,19	35	50,72
51	La falta de instalaciones deportivas, me obligaría a suspender los entrenamientos.	1	1,45	1	1,45	23	33,33	13	18,84	31	44,93
52	La ausencia de controles médicos necesarios, me obligarían a suspender los entrenamientos.	1	1,45	8	11,59	11	15,94	16	23,19	33	47,83

El 81,16 % asegura que el trámite tedioso para conseguir una beca deportiva les obligaría a suspender los entrenamientos. El entrenar sólo por temporadas alejaría, al 84,06 %, de sus prácticas deportivas; entonces consideramos que los entrenamientos temporales no permiten desarrollar sus capacidades físicas. El 73,91 % señala que la falta de entrenadores les obligaría a dejar de lado los entrenamientos; asumimos que cada especialidad deportiva debe tener su entrenador. La falta de instalaciones deportivas les obligaría a suspender sus entrenamientos al 73,77 %. La ausencia de controles médicos les obligaría, al 71,02 %, a suspender sus prácticas deportivas, entendiéndose la necesidad de realizarse estos controles periódicamente con el fin de prevenir diferentes enfermedades.

### 4.3 Entrenadores FACTORES SOCIO ECONÓMICOS

Tabla 33

*Resultados de las encuestas del indicador familia.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
1	La ausencia del apoyo familiar, alejaría a los deportistas de los entrenamientos.	0	0	1	12,5	1	12,5	2	25	4	50
2	Vivir en otra ciudad afecta, por tal abandonarían los entrenamientos.	1	12,5	1	12,5	1	12,5	2	25	3	37,5
3	La idea de formar su propia familia, le obligaría a dejar los entrenamientos.	1	12,5	0	0	2	25	3	37,5	2	25

El 75 % de los entrenadores considera que la ausencia del apoyo familiar alejaría a los deportistas de los entrenamientos; entonces consideramos que los entrenadores están conscientes sobre la importancia del apoyo familiar. El 62,5 % admite que vivir en otra ciudad afecta por lo tanto considera que varios deportistas abandonarían los entrenamientos. La idea de formar sus propias familias, aseguran el 62,5 %, les obligaría a dejar de lado los entrenamientos; asumimos que esta posición la adoptan por la responsabilidad que conlleva formar una familia.

Tabla 34

**Resultados de las encuestas del indicador entrenador.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
4	La preferencia por parte del entrenador a ciertos (as) compañeros (as) le disgustaría, y le obligaría a suspender los entrenamientos.	0	0	5	62,5	1	12,5	1	12,5	1	12,5
5	Los permanentes conflictos o problemas con el entrenador le alejarían de los entrenamientos.	0	0	5	62,5	1	12,5	1	12,5	1	12,5
6	La falta de motivación por parte del entrenador, le alejaría de los entrenamientos.	0	0	5	62,5	1	12,5	1	12,5	1	12,5
7	El esfuerzo que pone en cada práctica deportiva, es indiferente para el entrenador, por tal abandonaría los entrenamientos.	0	0	5	62,5	1	12,5	1	12,5	1	12,5

El 62,5 % de entrenadores asegura que no existe ninguna preferencia, por parte de ellos, hacia los deportistas, por lo tanto esta no es una razón para dejar de asistir a sus entrenamientos. El 62,5 % señala no tener conflictos o ningún problema con los deportistas que se encuentran entrenando; sin embargo el 25 % admite tener problemas o conflictos con sus dirigidos. El 62,5 % asegura que siempre motivan a sus deportistas; sin embargo el 25 % admite que hay deportistas que abandonan la actividad deportiva por esta razón. El 62,5 % señala que toman en cuenta el esfuerzo realizado, por los deportistas, en cada entrenamiento; sin embargo un 25 % admite no tomar en cuenta el esfuerzo realizado por cada deportista.

Tabla 35

**Resultados de las encuestas del indicador amistades.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
8	Sus amigos (as) influenciarían, para que abandone los entrenamientos.	0	0	0	0	5	62,5	1	12,5	2	25
9	La falta de compañerismo y solidaridad en el grupo, le alejarían de los entrenamientos.	1	12,5	3	37,5	1	12,5	2	25	1	12,5
10	El abandono de la práctica deportiva, de otros compañeros (as), le comprometería para que deje los entrenamientos.	0	0	0	0	5	62,5	1	12,5	2	25
11	Su pareja es más importante que la práctica de su deporte, por tal se alejará de los entrenamientos.	0	0	1	12,5	3	37,5	2	25	2	25

El 37,5 % considera que las (os) amigas (os) influenciarían para que los deportistas abandonen sus entrenamientos. El 37,5 % asegura que la falta de compañerismo y solidaridad en sus grupos de entrenamiento no afecta a los deportistas, sin embargo, con el mismo porcentaje 37,5 % manifiesta que por este motivo sí lo harían. El abandono de la práctica deportiva, de otros (as) compañeros (as) no les comprometería para que dejen sus entrenamientos asegura el 62,5 %; sin embargo el 37,5 % asegura que sí comprometería el retiro de otros (as) deportistas. El 50 % indica que las parejas de los deportistas son más importantes que la práctica de sus deportes por lo tanto se alejarán de los entrenamientos

Tabla 36

**Resultados de las encuestas del indicador falta de dinero.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
12	Los bajos ingresos familiares le impedirían continuar con los entrenamientos.	0	0	0	0	1	12,5	3	37,5	4	50
13	La necesidad de trabajar para cubrir los gastos personales, le alejaría de los entrenamientos.	0	0	1	12,5	1	12,5	2	25	4	50
14	La falta de dinero para cubrir gastos en su deporte, le exigiría suspender los entrenamientos.	0	0	1	12,5	1	12,5	2	25	4	50

Se puede evidenciar que el 87,5 % considera que los bajos ingresos familiares es una razón muy importante para que los deportistas no continúen asistiendo a los entrenamientos; entonces notamos que es un condicionante bastante fuerte para, en este caso, continuar en la práctica deportiva. El 75 % asegura que varios de los deportistas se alejarían de los entrenamientos por la necesidad de trabajar para cubrir los gastos personales; es decir que estos deportistas no cuentan con el dinero ni siquiera para cubrir sus necesidades básicas como es la alimentación. El 75 % manifiesta que los deportistas estarían obligados a suspender los entrenamientos por la falta de dinero para cubrir los gastos que demanda sus deportes, entendemos que no cuentan con los recursos económicos para el traslado, indumentaria, implementos de sus deportes, hidratantes, entre otros.

Tabla 37

**Resultados de las encuestas del indicador estudios.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
15	Las tareas y responsabilidades de su carrera profesional le obligarían a dejar los entrenamientos.	0	0	1	12,5	1	12,5	1	12,5	5	62,5
16	Las bajas calificaciones en su carrera, le obligarían a suspender los entrenamientos.	0	0	1	12,5	1	12,5	2	25	4	50
17	El cruce de horarios de sus estudios, con el horario de la práctica deportiva, le obligaría a dejar los entrenamientos.	0	0	0	0	1	12,5	2	25	5	62,5

El 75 % señala que varios de sus deportistas estarían obligados a dejar de lado los entrenamientos debido a las tareas y responsabilidades de sus carreras profesionales; entendemos que sus responsabilidades como estudiantes son demasiadas y no les queda tiempo para continuar con sus prácticas deportivas. Las bajas calificaciones en sus carreras profesionales les obligaría a suspender los entrenamientos, asegura el 75 %; entonces se evidencia que los deportistas asumen con responsabilidad el esfuerzo que están realizando sus padres para que obtengan sus carreras. Asegura el 87,5<sup>o</sup> % que sus deportistas se verían obligados a abandonar los entrenamientos debido al cruce de horarios de sus estudios con el horario de entrenamientos de sus deportes, se evidencia entonces que no pueden asistir a sus prácticas deportivas por la responsabilidad adquirida con sus carreras profesionales.

## FACTORES PSICOLÓGICOS

Tabla 38

*Resultados de las encuestas del indicador agotamiento emocional.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
18	Ser impaciente e irritable en las prácticas y competencias, le obligaría a abandonar los entrenamientos.	1	12,5	1	12,5	1	12,5	3	37,5	2	25
19	Durante los entrenamientos y las competencias se siente frustrado (a).	2	25	2	25	1	12,5	2	25	1	12,5
20	La falta de concentración en la práctica de su deporte, le obligaría a renunciar a los entrenamientos.	1	12,5	1	12,5	2	25	2	25	2	25

El 62,5 % asegura que varios de sus deportistas son impacientes e irritables tanto en las prácticas como en las competencias, es decir son volubles lo cual afecta al grupo y pueden ocasionar una serie de problemas. Tomando en cuenta el criterio del 50 % la frustración durante los entrenamientos como en las diferentes competencias no sería una razón para que sus deportistas abandonen sus prácticas deportivas, entonces entendemos que sus deportistas no muestran frustración; sin embargo el 37,5 % manifiesta que sí se retirarían por esta causa. El 50 % asegura que la falta de concentración, de los deportistas, en sus deportes les obligaría a renunciar a los entrenamientos; suponemos tal aseveración debido a la necesidad de concentrarse para lograr un trabajo en equipo fructífero.

Tabla 39

**Resultados de las encuestas del indicador agotamiento físico.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
21	La pereza tiene más peso en él, y le obliga a dejar los entrenamientos.	0	0	1	12,5	2	25	2	25	3	37,5
22	El cansancio que produce la práctica de su deporte, le obligaría a dejar los entrenamientos.	1	12,5	1	12,5	4	50	1	12,5	1	12,5
23	La sensación de cansancio al iniciar la práctica de su deporte, le obligaría a dejar los entrenamientos.	0	0	1	12,5	3	37,5	2	25	2	25

El 62,5 % considera que la pereza pesa mucho más en los deportistas por lo tanto les obligaría a abandonar los entrenamientos; suponemos que los entrenadores aseguran la no continuación de aquellos deportistas porque contagiarían de su pereza al resto del equipo. El cansancio que se produce, en los deportistas, por la práctica de sus deportes, indica el 50 %, les sería indiferente para abandonar los entrenamientos; empero el 25 % señala que los deportistas sí se retirarían por esta razón. El 50 % señala que la sensación de cansancio, de sus deportistas, al iniciar las prácticas deportivas les obligaría a dejar los entrenamientos; sin embargo, el 37,5 % señalan que para sus deportistas les es indiferente.

Tabla 40

**Resultados de las encuestas del indicador agotamiento mental.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
24	La exigencia para aplicar tácticas (jugadas) y técnicas le presionaría a suspender los entrenamientos.	0	0	1	12,5	3	37,5	2	25	2	25
25	Siente dificultad para realizar sus actividades diarias, después de la práctica deportiva, lo cual obligaría a que suspenda el entrenamiento.	1	12,5	1	12,5	4	50	1	12,5	1	12,5
26	Después de la práctica deportiva, tiene problemas para recordar las clases, por tal dejaría los entrenamientos.	1	12,5	1	12,5	4	50	1	12,5	1	12,5

El 50 % de los entrenadores asegura que los deportistas suspenderían los entrenamientos por la exigencia para aplicar tácticas (jugadas) y técnicas, suponemos que hacen tal aseveración debido a la necesidad de aplicar tácticas y técnicas para conseguir resultados favorables; sin embargo el 37,5 % manifiesta que le es indiferente. El 50 % señala les es indiferente la posibilidad que los deportistas suspendan sus entrenamientos por la dificultad que sientan para realizar sus actividades diarias después de la práctica deportiva; empero el 25 % asegura que los deportistas sí se retirarían por este motivo, y el 25 % dice que no lo harían. El 50 % señala les es indiferente la posibilidad que los deportistas suspendan sus entrenamientos por tener dificultad para recordar sus clases después de la práctica deportiva; sin embargo el 25 % asegura que los deportistas no se retirarían por este motivo, y el 25 % dicen que sí lo harían.

Tabla 41

**Resultados de las encuestas del indicador orientación al ego.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
27	Le molesta que sus compañeras (os), tarden en aprender nuevas técnicas, y le obligaría a renunciar al entrenamiento.	1	12,5	1	12,5	2	25	2	25	2	25
28	La falta de reconocimiento deportivo, le alejaría de los entrenamientos.	0	0	1	12,5	3	37,5	2	25	2	25
29	La falta de logros y metas en su deporte, serían una barrera para que continúe con los entrenamientos.	0	0	1	12,5	4	50	2	25	1	12,5

El 50 % señala que a sus deportistas les molesta que sus compañeras (os) tarden demasiado tiempo en aprender nuevas técnicas y que por este motivo dejarían de entrenar. El 50 % señala que la falta de reconocimiento sí es una razón para dejar los entrenamientos. El 37,5 % asegura que los deportistas sí dejarían los entrenamientos por falta de logros y metas.

Tabla 42

*Resultados de las encuestas del indicador orientación a la tarea.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
30	Le importan otras actividades, por lo que dejaría los entrenamientos.	0	0	1	12,5	2	25	3	37,5	2	25
31	La práctica de su deporte reduce sus expectativas, por tal se ausentará de los entrenamientos.	0	0	1	12,5	3	37,5	3	37,5	1	12,5
32	La insatisfacción por descubrir otras y nuevas habilidades le obligaría a dejar el entrenamiento.	0	0	1	12,5	3	37,5	3	37,5	1	12,5

El 62,5 % manifiesta que, a sus deportistas, les importan otras actividades por lo cual se alejarían de los entrenamientos; entonces suponemos que les dejaría de llamar la atención la práctica del deporte que practica. El 50 % asegura que la práctica de sus deportes reduce sus expectativas y por lo tanto, sus deportistas abandonarían los entrenamientos; sin embargo el 37,5 %, de entrenadores, señala que esta razón les sería indiferente para que sus deportistas se ausenten de los entrenamientos. El 50 % señala que la insatisfacción por descubrir otras y nuevas habilidades obligaría a, sus deportistas, abandonar los entrenamientos; sin embargo el 37,5 % considera que para sus deportistas les sería indiferente para que se alejen de las prácticas deportivas.

## FACTORES FÍSICOS

Tabla 43

*Resultados de las encuestas del indicador lesiones.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
33	Las lesiones le alejarían de los entrenamientos.	0	0	1	12,5	3	37,5	2	25	2	25
34	Sufrir un accidente fuera de la práctica deportiva, le obligaría a dejar los entrenamientos.	0	0	0	0	3	37,5	3	37,5	2	25

El 50 % asegura que las lesiones sufridas por sus deportistas les obligarían a abandonar los entrenamientos; pero el 37,5 % señala que esta razón les sería indiferente, a sus deportistas, para que se ausenten de los entrenamientos. El 62,5 % señala que el sufrir un accidente fuera de la práctica deportiva les obligaría, a sus deportistas, a dejar los entrenamientos; entendemos que aseguran esta posibilidad tomando en cuenta la gravedad de los accidentes; sin embargo, el 37,5 %, de entrenadores, manifiesta la indiferencia sobre esta posibilidad y están seguros que sus deportistas no dejarán de entrenar.

Tabla 44

**Resultados de las encuestas del indicador enfermedades.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
35	Las enfermedades parasitarias le obligarían a suspender los entrenamientos.	0	0	1	12,5	2	25	3	37,5	2	25
36	Las enfermedades dérmicas le obligarían a suspender los entrenamientos.	0	0	1	12,5	3	37,5	2	25	2	25
37	Las enfermedades cardiovasculares le obligarían a suspender los entrenamientos.	0	0	0	0	4	50	2	25	2	25
38	Las enfermedades virales le obligarían a suspender los entrenamientos.	0	0	1	12,5	3	37,5	2	25	2	25
39	Las enfermedades bacterianas le obligarían a suspender los entrenamientos.	0	0	1	12,5	3	37,5	2	25	2	25
40	Las enfermedades cancerígenas le obligarían a suspender los entrenamientos.	0	0	0	0	3	37,5	3	37,5	2	25
41	Atravesar por una cirugía (operación quirúrgica), le obligaría a suspender los entrenamientos.	0	0	0	0	2	25	3	37,5	3	37,5

Observamos que los entrenadores aseguran que las enfermedades y una operación quirúrgica obligarían a sus deportistas a abandonar la práctica deportiva.

Tabla 45

*Resultados de las encuestas del indicador prescripción médica.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
42	El médico señala que debería suspender los entrenamientos.	0	0	0	0	2	25	3	37,5	3	37,5

El 75 % asegura que sí el médico les indica, a sus deportistas, que deberían abandonar los entrenamientos pues deberían hacerlo, ya que debe ser una razón lo suficientemente valorada para que el médico determine tal recomendación.

Tabla 46

**Resultados de las encuestas del indicador sobreentrenamiento.**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
43	La fatiga o el cansancio muscular que siente luego de la práctica deportiva, le alejarían de los entrenamientos.	0	0	0	0	3	37,5	2	25	3	37,5
44	Los dolores musculares que siente al despertarse, le obligarían a suspender los entrenamientos.	0	0	0	0	3	37,5	3	37,5	2	25
45	La disminución de sus capacidades físicas para soportar las exigencias (cargas), le alejarían del entrenamiento.	0	0	0	0	3	37,5	2	25	3	37,5

El 62,5 % asegura que la fatiga o el cansancio muscular que sienten, los deportistas, después de la práctica deportiva obligaría, a sus deportistas, a abandonar los entrenamientos. Los dolores musculares que sienten, varios deportistas, al despertarse les obligarían a suspender los entrenamientos, manifiesta el 62,5 %. La disminución de las capacidades físicas, de sus deportistas, para soportar las exigencias (cargas) les alejaría de los entrenamientos, asegura el 62,5 %, entendemos tal aseveración debido a que, estos deportistas, no podrán realizar las sesiones de entrenamiento con todo el grupo.

Tabla 47

*Resultados de las encuestas del indicador problemas con la altura.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
46	El mareo producido después de la práctica deportiva, le alejaría de los entrenamientos.	0	0	1	12,5	2	25	3	37,5	2	25
47	La dificultad para respirar durante la práctica deportiva, le alejaría de los entrenamientos.	0	0	0	0	2	25	3	37,5	3	37,5

El mareo producido después de la práctica deportiva alejaría, a sus deportistas, de los entrenamientos, asegura el 62,5 % de los entrenadores; suponemos que lo harían debido a lo peligroso que podría ser si no dejan de entrenar. El 75 % señala que la dificultad para respirar durante la práctica deportiva les alejaría, a los deportistas, de los entrenamientos; debido a que podrán presentar alguna enfermedad cardiovascular o una enfermedad del sistema respiratorio.

## FACTORES INSTITUCIONALES

Tabla 48

*Resultados de las encuestas del indicador factores institucionales.*

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Ni en desacuerdo ni de acuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
48	El trámite tedioso para conseguir una beca deportiva haría que deje los entrenamientos.	0	0	0	0	3	37,5	2	25	3	37,5
49	Entrenar sólo por temporadas le alejaría de los entrenamientos.	0	0	0	0	3	37,5	3	37,5	2	25
50	La falta de entrenadores le obligaría a dejar los entrenamientos.	1	12,5	1	12,5	3	37,5	2	25	1	12,5
51	La falta de instalaciones deportivas haría que deje los entrenamientos.	1	12,5	1	12,5	3	37,5	2	25	1	12,5
52	La ausencia de controles médicos sería la causa para que deje los entrenamientos.	0	0	0	0	3	37,5	2	25	3	37,5

El 62,5 % señala que el trámite tedioso para conseguir una beca deportiva les alejaría, a los deportistas, de los entrenamientos. Así también el 62,5 % asegura que entrenar sólo por temporadas alejaría, a los deportistas, de los entrenamientos. El 37,5 % manifiesta que la falta de entrenadores sería la causa para que abandonen los entrenamientos. La falta de instalaciones deportivas, asegura el 37,5 %, sería una razón para que, los deportistas, abandonen las sesiones de entrenamiento de sus deportes. El 62,5 % afirma que la ausencia de chequeos médicos sería la causa para que, sus deportistas, abandonen los entrenamientos.

#### 4.4 Análisis estadístico.

##### 4.4.1 Factores socio económicos.

**Tabla 49. Prueba de Mann-Whitney para dos muestras independientes, factores socio económicos.**

<b>Rangos</b>				
	Categoría	N	Rango promedio	Suma de rangos
Esc	Ex deportistas	179	116,71	20891,50
	Deportistas	69	144,70	9984,50
	Total	248		

#### **Estadísticos de contraste(a)**

	Esc
U de Mann-Whitney	4781,500
W de Wilcoxon	20891,500
Z	-2,758
Sig. asintót. (bilateral)	,006

a Variable de agrupación: Categoría

Al utilizar la prueba de Mann-Whitney para dos muestras independientes, al comparar las medias entre las respuestas de las categorías Ex deportistas y Deportistas, con un nivel de significación de 0,05 se demuestra una significación asintótica de 0,006 por lo cual, al ser menor dicho cálculo se ha determinado estadísticamente que la variable "Factores socio económicos" influye significativamente en la deserción de deportistas.

#### 4.4.2 Factores psicológicos.

**Tabla 50. Prueba de Mann-Whitney para dos muestras independientes, factores psicológicos.**

**Rangos**

	Categoría	N	Rango promedio	Suma de rangos
Esc	Ex deportistas	179	127,19	22766,50
	Deportistas	69	117,53	8109,50
	Total	248		

#### Estadísticos de contraste(a)

	Esc
U de Mann-Whitney	5694,500
W de Wilcoxon	8109,500
Z	-,952
Sig. asintót. (bilateral)	,341

a Variable de agrupación: Categoría

Al utilizar la Prueba de Mann-Whitney para dos muestras independientes, al comparar las medias entre las respuestas de las categorías Ex deportistas y Deportistas con respecto a los factores psicológicos estudiados, con un nivel de significación de 0,05 se demuestra una significación asintótica de 0,341 por lo cual, al ser mayor dicho cálculo se ha determinado estadísticamente que la variable "Factores psicológicos" no influye significativamente en la deserción de deportistas, dado que los datos obtenidos y comparados son similares.

#### 4.4.3 Factores físicos.

**Tabla 51. Prueba de Mann-Whitney para dos muestras independientes, factores físicos.**

<b>Rangos</b>				
	Categoría	N	Rango promedio	Suma de rangos
Esc	Ex deportistas	179	92,31	16523,00
	Deportistas	69	208,01	14353,00
	Total	248		

#### **Estadísticos de contraste(a)**

	Esc
U de Mann-Whitney	413,000
W de Wilcoxon	16523,000
Z	-11,397
Sig. asintót. (bilateral)	,000

a Variable de agrupación: Categoría

Al utilizar la Prueba de Mann-Whitney para dos muestras independientes, al comparar las medias entre las respuestas de las categorías Ex deportistas y Deportistas, con un nivel de significación de 0,05 se demuestra una significación asintótica de 0,000 por lo cual, al ser menor dicho cálculo se ha determinado estadísticamente que la variable "Factores físicos" influye significativamente en la deserción de deportistas.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES.

La realización de la presente investigación nos ha permitido dar respuesta a los objetivos de trabajo y verificar la necesidad de llevar a cabo estudios relacionados con la deserción deportiva en la educación superior.

- Los factores socio económicos, de acuerdo con la prueba de Mann-Whitney con un nivel de error del 0,05 y una significación asintótica de 0,006 inciden significativamente en la deserción deportiva, además los ex deportistas manifiestan, señalando únicamente los porcentajes más relevantes: 66,48 % “la falta de apoyo familiar”; 62,01 % “el esfuerzo que ponía en cada práctica deportiva le era indiferente al entrenador”; 62,57 % “mi pareja fue más importante”; 67,80 “la falta de dinero para cubrir los gastos de mi deporte”; 90,50 “las tareas y responsabilidades de la carrera profesional” fueron las razones por las que abandonaron sus entrenamientos, por lo que se deben tomar en cuenta para darles un tratamiento especial y de esa manera evitar que el abandono deportivo por estas razones.
- Los factores psicológicos, de acuerdo con la prueba de Mann-Whitney con un nivel de error del 0,05 y una significación asintótica de 0,341 no inciden significativamente en la deserción deportiva. Sin embargo es preciso mencionar que hay porcentajes que se deben tomar en cuenta: 67,50 % “la pereza tuvo más peso en mí”; 73,18 % “sentía dificultad para realizar mis actividades diarias”; 78, 21% “la falta de reconocimiento deportivo”; 77,65 % “me importaron otras actividades”; 69,83 % “la práctica de mi deporte dejó de cubrir mis expectativas” para no dejar de lado estos importantes factores.
- Los factores físicos, de acuerdo con la prueba de Mann-Whitney con un nivel de error del 0,05 y una significación asintótica de 0,000 inciden

significativamente en la deserción deportiva, además los ex deportistas han señalado: 58,66 % “las lesiones”; 69,83 % “los dolores musculares que sentía al despertarme”; 57,54 % “la fatiga o el cansancio muscular que sentía luego de la práctica deportiva”; 62,57 % “la disminución de mis capacidades físicas” 53,63 % “la dificultad para respirar durante la práctica deportiva” son motivos para haberse alejado de los entrenamientos, por lo que se hace necesario realizar acciones, en este sentido, con el fin de solucionar estos inconvenientes y así contar con futuros profesionales que desarrollen sus conocimientos y su cuerpo de forma integral.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA ALTERNATIVA.**

#### **“CREACIÓN DE LA UNIDAD DE SELECCIONES DEPORTIVAS DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO”**

##### **6.1 Antecedentes.**

La práctica deportiva ha sido, y sigue siendo, una de las constantes del comportamiento humano, es desarrollada por personas de diferentes edades y estratos sociales, se transmite y fomenta entre sus descendientes, esta actividad se ha constituido en una manifestación cultural que se expresa de diferentes formas, en función de las necesidades sociales y los objetivos planteados en cada sociedad y período histórico.

Sin embargo, hay que señalar que esta importante actividad también está orientada a otros propósitos como el entrenamiento deportivo, que es un proceso cuyo objetivo es el desarrollo armónico de las capacidades físicas que posee cada individuo. Dentro de éstas se encuentran: las capacidades condicionales que están determinadas por los factores energéticos del organismo como la fuerza, resistencia y rapidez; las capacidades coordinativas caracterizadas por las exigencias sensoriales como regulación y dirección del movimiento; y la flexibilidad entendida como la capacidad de ejecutar un movimiento con la mayor amplitud posible.

En este proceso el deportista es sometido a trabajos planificados que permiten alcanzar niveles de alto rendimiento con el adecuado aprovechamiento de todo un conjunto de medios que aseguran el logro y el aumento de la predisposición para alcanzar dicha meta.

Por su carácter global, el proceso de entrenamiento deportivo requiere la preparación de una serie de aspectos que no sólo tienen que ver con la preparación física del deportista, para desarrollar su potencial, sino que debe incluir la preparación técnica donde se aprenden, perfeccionan y automatizan los gestos propios de cada una de las especialidades deportivas; preparación táctica para establecer la estrategia apropiada; preparación psicológica que permita desarrollar técnicas de concentración, activación, autoestima, entre otras; preparación biológica que optimiza las cargas a emplear, los tiempos de trabajo y recuperación, así como el nivel de rendimiento de los deportistas, además conocer la eficiencia de los distintos medios y métodos de entrenamiento; y la preparación teórica encargada de dar a conocer al deportista todo lo relacionado al entrenamiento deportivo, de forma que él comprenda por qué realiza cada uno de los medios, métodos o contenidos incluidos en una sesión, microciclo, mesociclo o macrociclo de entrenamiento; todas estas orientadas a conseguir el máximo rendimiento.

Podemos decir entonces, que el entrenamiento deportivo es una actividad que demanda planificación, conocimiento, responsabilidad, esfuerzo, tiempo, recursos y, sobre todo, el apoyo de todos los involucrados, pero lamentablemente se ha podido evidenciar que existen dificultades en el cumplimiento de esta labor, lo cual conlleva al alejamiento de la práctica deportiva y consecuentemente a la deserción deportiva.

Esta realidad también se puede observar en la Epoch, de acuerdo con los resultados obtenidos los estudiantes manifiestan que las razones para haberse alejado de los entrenamientos, entre los porcentajes más significativos, son: “vivir en otra ciudad”, “la preferencia por parte del entrenador a ciertas (os) compañeras (os)”, “mi pareja fue más importante”, “la falta de dinero para cubrir los gastos del deporte”, “el cruce de horarios de los estudios”, “la falta de concentración en la práctica de su deporte”, “la pereza”, “la dificultad para realizar sus actividades diarias, después de los entrenamientos”, “la falta de reconocimiento deportivo”, “la importancia de

otras actividades”, “lesiones”, “enfermedades cardiovasculares”, “por prescripción del médico”, “dolores musculares”, y “dificultad para respirar durante la práctica deportiva”.

Así mismo, los estudiantes que se encuentran realizando los entrenamientos en sus diferentes disciplinas señalan que las razones por las que abandonarían la práctica deportiva, entre los porcentajes más altos, serían: “vivir en otra ciudad”, “la falta de motivación por parte del entrenador”, “sus amigos”, “la necesidad de trabajar para cubrir los gastos personales”, “las tareas y responsabilidades de su carrera”, “su impaciencia e irritabilidad durante los entrenamientos y competencias”, “la presencia de cansancio al iniciar los entrenamientos”, “dificultad para realizar sus actividades diarias después de los entrenamientos”, “la falta de reconocimiento”, “otras actividades”, “sufrir un accidente”, “enfermedades cancerígenas”, “atravesar por una cirugía”, “prescripción del médico”, “la fatiga o cansancio muscular luego de los entrenamientos”, “el mareo producido después del entrenamiento” y “el entrenar sólo por temporadas”.

Por su parte, los entrenadores también consideran que los deportistas abandonan o podrían abandonar la práctica deportiva debido a: “la ausencia de apoyo familiar”, “los bajos ingresos familiares”, “el cruce de horarios con los estudios”, “impaciencia e irritabilidad durante los entrenamientos y competencias”, “pereza”, “exigencia en la aplicación de tácticas (jugadas) y técnicas”, “otras actividades”, “enfermedades cancerígenas”, “atravesar por una cirugía”, “prescripción del médico”, “disminución de las capacidades físicas para soportar las cargas del entrenamiento”, “dificultad para respirar durante los entrenamientos” y “el trámite tedioso para conseguir una beca deportiva”.

Esto ha generado malestar, desmotivación, apatía que se manifiesta en la limitada participación de los estudiantes en los entrenamientos deportivos, escasa presencia de la institución en eventos deportivos, no permanencia de los equipos en las disciplinas lo que trae como consecuencia resultados poco satisfactorios.

Este entorno exige que la Epoch, institución acreditada por su desarrollo académico y administrativo, de la importancia que merece el entrenamiento deportivo, a fin de que se constituya en un puntal del deporte de la provincia y para ello es necesario la organización de equipos en las disciplinas de atletismo, fútbol, fútbol sala (damas y varones), natación, voleibol, tenis de campo, tenis de mesa, judo, básquet y ajedrez, de los cuales se seleccionarán a los deportistas para que representen a la institución en eventos deportivos a nivel universitario y politécnico.

## **6.2 Justificación**

Con la ejecución de la propuesta pretendemos que la Epoch cuente con selecciones deportivas permanentes; preparadas física, técnica, táctica, biológica y psicológicamente, capaces de representarnos en los diversos eventos deportivos, con un entrenamiento organizado y con el asesoramiento de profesionales del deporte que garanticen la consolidación de dichas selecciones y un sobresaliente rendimiento deportivo.

Con este proyecto los principales beneficiarios serán:

- Los estudiantes ya que se motivará en ellos la importancia de la práctica deportiva, la satisfacción de cumplir sus propósitos y el honor de representar a su institución.
- Los entrenadores quienes tendrán la oportunidad de estar al frente de los mejores deportistas de la Epoch y poner a prueba sus competencias profesionales.
- Los padres de familia que verán a sus hijos vinculados a actividades deportivas, y alejados de vicios como el tabaquismo, alcoholismo, drogas, entre otros.
- La institución a más del prestigio obtenido a través de las diferentes áreas del conocimiento, crecerá mucho más por su representatividad y los resultados que se conseguirán en los diferentes campeonatos.

- La ciudad y provincia ya que deportistas de diferentes provincias que terminan sus estudios, de bachillerato, tendrán la posibilidad de ingresar a nuestra institución de esta manera se enriquecerá el nivel deportivo de Riobamba y Chimborazo.

Esta propuesta es totalmente factible ya que la Espoch cuenta con autoridades conscientes de la importancia de la actividad deportiva, interesadas y comprometidas en fomentar y, sobre todo, apoyar al desarrollo de esta importante actividad; cuenta con una de las mejores infraestructuras deportivas del país a nivel universitario, lo que posibilitará el desarrollo de las prácticas deportivas sin problema alguno; posee un Departamento Médico con el cual se coordinaría los chequeos médicos y el asesoramiento psicológico; cuenta también con el comedor politécnico, lugar donde los deportistas recibirían sus alimentos; el número de estudiantes con los que cuenta la institución brinda mayores posibilidades de vincularlos a las diferentes selecciones; una planta docente especializada en las diferentes disciplinas deportivas, y dispuesta a trabajar por el desarrollo deportivo institucional; además dentro del presupuesto institucional cuenta con el rubro para la entrega de becas tanto deportivas como académicas y culturales para los estudiantes politécnicos lo cual podría ser muy bien aprovechado para cubrir las necesidades existentes y lograr el objetivo deseado.

Finalmente, y coincidiendo con (Ruiz Juan, 2001), en la medida que seamos capaces de ofrecer nuevas alternativas más adecuadas a los jóvenes deportistas, facilitaremos una mejor adaptación y aseguraremos una mayor continuidad y adherencia a la práctica deportiva, además de sentar las bases para el futuro desarrollo de estos jóvenes como deportistas y como personas integrales.

## **6.3 Objetivos.**

### **6.3.1 Objetivo general.**

Fomentar y fortalecer el entrenamiento deportivo de la Epoch, mediante la conformación de los selectivos en las diferentes disciplinas para evitar que los estudiantes abandonen el ámbito deportivo.

### **6.3.2 Objetivos específicos.**

- Incorporar a los estudiantes de la Epoch en los diferentes selectivos.
- Fortalecer y consolidar el desarrollo de las cualidades motrices de los seleccionados de la Epoch.
- Mejorar el rendimiento deportivo de los deportistas seleccionados de la Epoch.
- Obtener mejores resultados en las diferentes justas deportivas en las que participe la Epoch.

## **6.4 Sistematización del proceso de entrenamiento deportivo.**

Para poder cumplir los objetivos arriba señalados es necesario sistematizar el trabajo de cada una de las disciplinas y realizar un seguimiento permanente.

El proceso de entrenamiento deportivo se estructurará de forma semestral, entonces se deberá establecer el macrociclo de doble periodización; la planificación tendrá objetivos claramente definidos en función de las capacidades de los deportistas, así también, se señalarán los medios y métodos de entrenamiento; la programación de los entrenamientos constará de manera detallada las rutinas de ejercicios, las sesiones y actividades; la realización y control será el denominador común en los entrenamientos y en las competiciones; la evaluación se sustentará en la

observación sistemática y en los diferentes datos de control; luego de la evaluación se procederá al análisis para la corrección y perfeccionamiento. De esta manera podremos reprogramar el proceso de entrenamiento de las diferentes selecciones de la Epoch.



**Figura 5 Sistema del proceso de entrenamiento deportivo.**

**Fuente: (Mirallas Sariola, 2002).**

Frente a este escenario consideramos que es necesaria la creación de la Coordinación Deportiva (ver funciones del coordinador deportivo), la misma que estará bajo la supervisión del Director del Centro de Educación Física, Deportes y Recreación (ver organigrama). El proceso de entrenamiento deportivo deberá ser organizado, supervisado y monitoreado por cada uno de los entrenadores (ver funciones básicas del entrenador).

## **6.5 Beneficiarios.**

### **Directos:**

- Comunidad politécnica.

### **Indirectos:**

- Ciudad y provincia.

## **6.6 Metodología.**

Convocatoria a todos los señores estudiantes, de la institución, que deseen formar parte de las diferentes selecciones, a participar en los selectivos de las disciplinas de atletismo, fútbol, fútbol sala (damas y varones), natación, voleibol, tenis de campo, tenis de mesa, judo, básquet y ajedrez.

Los entrenamientos deportivos se realizarán previa la elaboración de las fichas médicas, para lo cual se coordinará acciones con el Departamento Médico, luego se realizarán chequeos médicos de acuerdo a un cronograma establecido.

Se solicitará el respaldo de profesionales en nutrición deportiva con la finalidad de proporcionar, a los deportistas, dietas nutritivas que ayuden a mejorar su rendimiento.

Las actividades deportivas se realizarán respetando los principios del entrenamiento deportivo como: el principio de calentamiento y vuelta a la calma, de progresión, de especificidad, de continuidad, entre otros; además se consensuará el horario de los entrenamientos para evitar el cruce de horario con los estudios.

## **6.7 Recursos.**

### **Recursos humanos:**

- Autoridades institucionales.

- Director del Centro de Educación Física, deportes y Recreación.
- Unidad de selecciones deportivas de la Espoch.
- Presidente de Liga Politécnica.
- Estudiantes de la Espoch.
- Docentes del Centro de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Departamento Médico.
- Nutricionistas.
- Entrenadores de las diferentes disciplinas.
- Fisioterapeuta.
- Médico Deportólogo.

**Recursos Físicos.**

- Pista atlética.
- Pista (zona) de lanzamientos.
- Estadio.
- Coliseo.
- Piscina.
- Canchas de Tenis de campo.
- Gimnasio.
- Sala de ajedrez.
- Otras necesidades complementarias.

**Recursos materiales.**

- Implementos para las diferentes disciplinas deportivas.

**Recursos económicos.**

- Rubro de becas.



**Figura 6 Organigrama.**

## **FUNCIONES DEL COORDINADOR DEPORTIVO.**

- Mantener en forma detallada el calendario de competencias anual conforme a la planificación efectuada por la Federación Ecuatoriana de Deporte Universitario y Politécnico (FEDUP);
- Registrar los resultados de todos los certámenes y campeonatos organizados y de participación de la Espoch;
- Tener actualizado el registro de deportistas de la Espoch por disciplinas, en coordinación con la Secretaría;
- Presentar los informes técnicos correspondientes de las competencias oficiales o amistosas, cuando fueren requeridos por las autoridades correspondientes;
- Mantener informado al Director, Vicerrector (a) Académico (a) sobre el desenvolvimiento y desarrollo que va demostrando cada selección en las diferentes disciplinas deportivas;
- Llevar un registro detallado sobre el rendimiento de cada uno de los deportistas de la Espoch, lo que permitirá, medir su grado de desarrollo y responsabilidad en los entrenamientos, así como de su participación en eventos y competencias oficiales, sean locales, nacionales o internacionales;
- Presentar al Director los requerimientos económicos, necesarios para la participación de las selecciones en las diferentes competencias;
- Informar mensualmente al Director el trabajo desplegado por el cuerpo técnico; así como de todas las novedades suscitadas;
- Coordinar con el Director aspectos relacionados con la logística de los seleccionados en los diversos eventos deportivos;
- Orientar y asesorar el trabajo de cada disciplina deportiva;
- Coordinar con las disciplinas deportivas la elaboración de planes de entrenamiento, programas unificados de enseñanza y otras formas que contribuyan a elevar la calidad del proceso de entrenamiento y los resultados que derivan de este;

- Elaborar orientaciones metodológicas que normen la aplicación de los planes de entrenamiento y programas de enseñanza así como todos los aspectos organizativos que garanticen la eficiencia del proceso de entrenamiento;
- Orientar, controlar y evaluar las competencias deportivas en las cuales intervenga la Espoch para establecer el nivel físico, técnico, táctico y fisiológico de cada uno de los deportistas;
- Coordinar con el Director y Vicerrector (a) Académico (a) el establecimiento de políticas de priorización del deporte, así como, de la masificación que garantice extraer la calidad de la cantidad;
- Coordinar reuniones con los entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas para la elaboración de documentos normativos, que permitan la implantación de un sistema de planificación, control y evaluación de la preparación de los deportistas;
- Coordinar con el Departamento Médico la estructuración de un adecuado servicio médico deportivo orientado a los deportistas de forma periódica;
- Coordinar con el Departamento de Bienestar Politécnico la asignación de becas deportivas para los seleccionados de las diferentes disciplinas deportivas;
- Gestionar convenios con instituciones de carácter público y privado; y
- Las demás contempladas en las Leyes, Estatuto Politécnico y reglamentos.

### **FUNCIONES BÁSICAS DEL ENTRENADOR.**

- Efectiva planificación y organización de los entrenamientos;
- Coordinar las actividades diarias con el Coordinador Deportivo;
- Un buen conocimiento del juego;
- La habilidad de transmitir la correcta actitud a los jugadores;
- Habilidad para detectar áreas de problemas, y solucionarlos rápida y efectivamente;

- Flexibilidad respecto de los recursos disponibles;
- Actuar como un modelo de persona para sus jugadores;
- Confiar en sus propias habilidades o conocimientos, para poder motivar a sus jugadores a que mejoren sus rendimientos;
- Habilidad para comunicarse con los jugadores en forma individual;
- Estar predispuesto a una continua actualización en los métodos de entrenamiento;
- Generar espíritu de equipo, haciéndole sentir a cada uno de los jugadores la importancia que tiene para el rendimiento del equipo;
- Llevar una evaluación permanente del rendimiento del equipo y ser capaz de analizar, debilidades o falencias individuales, y corregir las mismas; y
- Las demás contempladas en las Leyes, Estatuto Politécnico y reglamentos.

## ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1. Clasificación genérica de las lesiones en el aparato locomotor. ....	31
<b>Factores socio económicos ex deportistas.</b>	
Tabla 2. Resultados de las encuestas del indicador familia.....	61
Tabla 3. Resultados de las encuestas del indicador entrenador.....	62
Tabla 4. Resultados de las encuestas del indicador amistades.....	63
Tabla 5. Resultados de las encuestas del indicador falta de dinero. ....	64
Tabla 6. Resultados de las encuestas del indicador estudios.....	65
<b>Factores psicológicos ex deportistas</b>	
Tabla 7. Resultados de las encuestas del indicador agotamiento emocional. ...	66
Tabla 8. Resultados de las encuestas del indicador agotamiento físico. ....	67
Tabla 9. Resultados de las encuestas del indicador agotamiento mental.....	68
Tabla 10. Resultados de las encuestas del indicador orientación al ego.....	69
Tabla 11. Resultados de las encuestas del indicador orientación a la tarea.....	70
<b>Factores físicos ex deportistas</b>	
Tabla 12. Resultados de las encuestas del indicador lesiones. ....	71
Tabla 13. Resultados de las encuestas del indicador enfermedades. ....	72
Tabla 14. Resultados de las encuestas del indicador prescripción médica. ....	73
Tabla 15. Resultados de las encuestas del indicador sobreentrenamiento. ....	74
Tabla 16. Resultados de las encuestas del indicador problemas con la altura. ....	75
<b>Factores socio económicos deportistas</b>	
Tabla 17. Resultados de las encuestas del indicador familia.....	76
Tabla 18. Resultados de las encuestas del indicador entrenador.....	77
Tabla 19. Resultados de las encuestas del indicador amistades.....	78
Tabla 20. Resultados de las encuestas del indicador falta de dinero. ....	79
Tabla 21. Resultados de las encuestas del indicador estudios.....	80
<b>Factores psicológicos deportistas</b>	
Tabla 22. Resultados de las encuestas del indicador agotamiento emocional. ....	81
Tabla 23. Resultados de las encuestas del indicador agotamiento físico. ....	82
Tabla 24. Resultados de las encuestas del indicador agotamiento mental.....	83
Tabla 25. Resultados de las encuestas del indicador orientación al ego.....	84
Tabla 26. Resultados de las encuestas del indicador orientación a la tarea.....	85
<b>Factores físicos deportistas</b>	
Tabla 27. Resultados de las encuestas del indicador lesiones. ....	86
Tabla 28. Resultados de las encuestas del indicador enfermedades. ....	87
Tabla 29. Resultados de las encuestas del indicador prescripción médica. ....	88
Tabla 30. Resultados de las encuestas del indicador sobreentrenamiento. ....	89
Tabla 31. Resultados de las encuestas del indicador problemas con la altura. ....	90
Tabla 32. Resultados de las encuestas del indicador factores institucionales. .	91
<b>Factores socio económicos entrenadores</b>	
Tabla 33. Resultados de las encuestas del indicador familia.....	92
Tabla 34. Resultados de las encuestas del indicador entrenador.....	93

Tabla 35. Resultados de las encuestas del indicador amistades.....	94
Tabla 36. Resultados de las encuestas del indicador falta de dinero. ....	95
Tabla 37. Resultados de las encuestas del indicador estudios.....	96
<b>Factores psicológicos entrenadores</b>	
Tabla 38. Resultados de las encuestas del indicador agotamiento emocional. ....	97
Tabla 39. Resultados de las encuestas del indicador agotamiento físico. ....	98
Tabla 40. Resultados de las encuestas del indicador agotamiento mental.....	99
Tabla 41. Resultados de las encuestas del indicador orientación al ego.....	100
Tabla 42. Resultados de las encuestas del indicador orientación a la tarea...	101
<b>Factores físicos entrenadores</b>	
Tabla 43. Resultados de las encuestas del indicador lesiones. ....	102
Tabla 44. Resultados de las encuestas del indicador enfermedades. ....	103
Tabla 45. Resultados de las encuestas del indicador prescripción médica. ...	104
Tabla 46. Resultados de las encuestas del indicador sobreentrenamiento. ...	105
Tabla 47. Resultados de las encuestas del indicador problemas con la altura.....	106
Tabla 48. Resultados de las encuestas del indicador factores institucionales. ....	107
Tabla 49. Prueba de Mann-Whitney para dos muestras independientes, factores socio económicos.....	108
Tabla 50. Prueba de Mann-Whitney para dos muestras independientes, factores psicológicos.....	109
Tabla 51. Prueba de Mann-Whitney para dos muestras independientes, factores físicos. ....	110

**ÍNDICE DE GRÁFICOS.**

Gráfico 1 Modelo afectivo-cognitivo del burnout deportivo. ....	21
Gráfico 2 Modelo de burnout deportivo de Coakley. ....	22
Gráfico 3 Modelo del estrés del entrenamiento.....	23
Gráfico 4 Elementos disposicionales, sociales y contextuales relacionados con las metas de logro.....	25
Gráfico 5 Sistema del proceso de entrenamiento deportivo. ....	119
Gráfico 6 Organigrama. ....	122

## BIBLIOGRAFÍA.

- Carlin, M., & Garcés de Los Fayos, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contenido laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*, 159-168.
- Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas del logro*. Tesis Doctoral: Universidad de Valencia.
- Cervelló, E. (2000). *Una explicación de la motivación deportiva y el abandono desde la perspectiva de la Teoría de Metas: Propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva*. Santiago de Compostela: Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología.
- Cruz, J. (1997). Psicología del deporte: Historia y propuestas de desarrollo. En J. Cruz, *Psicología del deporte* (págs. 15-28). Madrid: Síntesis.
- De Diego, J., & Sagredo, C. (1992). *Jugar con ventaja. Rendimiento físico y estrategias mentales: Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza.
- Escartí, A., & Brustad, R. (2000). *El estudio de la motivación deportiva desde la perspectiva de la teoría de metas*. Santiago de Compostela: Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología.
- Eyssautier, M. (2002). Metodología de la Investigación – Desarrollo de la Inteligencia. En M. Eyssautier, *La investigación científica y sus etapas del proceso investigador* (págs. 52-55). México: Thomson.
- Feigley, D. A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. En D. A. Feigley, *Physician and Sportmedicine* (págs. 109-119). New York: Pergamon.
- Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, 63-71.
- Freudenberger, H. (1980). Journal of social Issues. En H. Freudenberger, *Staff burnout* (págs. 159-165). New York: Doubleday.
- Garcés de Los Fayos, E. J., & Cantón, E. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Revista de Psicología del Deporte*, 12-22.

- Garcés de Los Fayos, E. J., & Medina, G. (2007). *Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa*. Murcia: Diego Marín.
- Guillén, F. (2004). *¿Por qué los niños practican deporte?* México: Iteso.
- Gutiérrez, M. (2000). *Aspectos del entorno escolar y familiar que se relacionan con la práctica deportiva en la adolescencia*. Santiago de Compostela: Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología.
- Hernández, L. D. (2009). *La presencia del síndrome de burnout en un equipo masculino de deportistas clase élite*. Universidad Fidelitas de Costa Rica: Tesis de Grado no publicada.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1996). The Maslach Burnout Inventory. En C. Maslach, & S. Jackson, *The Maslach Burnout Inventory* (págs. 60-72). Palo Alto: Consulting Psychologist Press.
- May, J. R. (1992). Delivery of psychological services to the U. S. Olympic Team at the 1992 summer Olympic Games. *Revista de Psicología del Deporte*, 47-52.
- Medina Mojena, G., & García Ucha, F. (2002). Burnout, locos de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 29-42.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press.
- Ogilvie, B., & Howe, M. (1991). El trauma de la finalización de la vida deportiva. En J. Williams, *Psicología aplicada al deporte* (págs. 523-548). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Olivera, G., Holgado, M. S., & Cabello, J. (2001). Lesiones deportivas frecuentes en atención primaria. *Actualizaciones*, 307-320.
- Pancorbo, A. (2003). Diagnóstico y prevención de la fatiga crónica o del síndrome de sobreentrenamiento en el deporte de alto rendimiento. Una propuesta de mecanismos de recuperación biológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3.
- Pines, A., Aronson, E., & Kafry, O. (1981). Burnout: from tedium to personal growth. En A. Pines, E. Aronson, & O. Kafry, *Staff burnout: job stress in the human services* (págs. 34-40). New York: Free Press.

- Reynaga, P. (2008). *Presencia de trastorno psicológico y burnout en jóvenes deportistas jaliscienses de alto nivel*. Cantabria: II congreso de la Sociedad Iberoamericana de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte.
- Romero, E., & Takahashi, K. (2004). *Guía metodológica de ejercicios en Atletismo*. Porto Alegre: Arned.
- Ruiz Juan, F. (2001). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria y de la Universidad de Almería*. Almería: Universidad de Almería Servicio de Publicaciones.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sierra, C. A., & Arbelló, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psicología: Avances en la disciplina*, 49-78.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 36-50.
- Tutte, V. (2009). *Riesgo de abandono deportivo en jóvenes futbolistas*. Universidad Autónoma de Barcelona: Tesis Doctoral no publicada.
- Tutte, V., Blasco, T., & Cruz, J. (2006). Evaluación de los índices de burnout en un equipo femenino de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21-36.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Ariel, Editorial S.A.
- Weiss, M., & Chaumont, N. (1992). Motivational orientation in sport. En M. Weiss, & N. Chaumont, *Advances in Sport Psychology* (págs. 61-99). Champaign Illinois: Human Kinetics.

## WEBGRAFÍA

- AMSE. (23 de Abril de 2012). *Asociación de Médicos de Sanidad Exterior*. Recuperado el 11 de Agosto de 2013, de Asociación de Médicos de Sanidad Exterior: [http://www.amse.es/index.php?option=com\\_content&view=article&id=148:amebiasis-epidemiologia-y-situacion-mundial&catid=42:inf-epidemiologica&Itemid=50](http://www.amse.es/index.php?option=com_content&view=article&id=148:amebiasis-epidemiologia-y-situacion-mundial&catid=42:inf-epidemiologica&Itemid=50)
- Azócar, J., & Del Río, M. (31 de Octubre de 2010). *Prevención de lesiones en la práctica deportiva*. Recuperado el 30 de Marzo de 2013, de Prevención de lesiones en la práctica deportiva: <http://educdeportiva.blogspot.com/>
- Baldeón, M. (19 de Septiembre de 2009). *Federación Ecuatoriana de Fisioterapia*. Recuperado el 2 de Julio de 2013, de Federación Ecuatoriana de Fisioterapia: <http://www.fisioterapiaecuador.org/content/lesiones-deportivas-por-sobreuso>
- Benítez, C. (22 de Septiembre de 2007). *Deporte y Medicina*. Recuperado el 15 de Enero de 2013, de Deporte y Medicina: [www.deporteymedicina.com.ar](http://www.deporteymedicina.com.ar)
- Busquets, N. (4 de Mayo de 2011). *CRoSAPIENS*. Recuperado el 25 de Julio de 2013, de CReSAPIENS: <http://www.cresa.cat/cresa3/banners/cresapiens/cresapiens01.pdf>
- Cuevas, M. (14 de Septiembre de 2010). *Bionica*. Recuperado el 12 de Mayo de 2013, de Bionica: <http://www.bionica.info/biblioteca/BacteriasEnfermedades.pdf>
- Del Corral, A., Forriol, F., & Vaquero, J. (15 de Febrero de 2008). *Centro Médico La Masó*. Recuperado el 2 de Julio de 2013, de Centro Médico La Masó: <http://cmlamaso.es/manualdeportivo/pagina.php?cap=1&sec=8>
- Del Valle, B. (13 de Marzo de 2011). *slideshare*. Recuperado el 18 de Junio de 2013, de slideshare: [http://www.slideshare.net/angie\\_migue/enfermedades-parasitarias](http://www.slideshare.net/angie_migue/enfermedades-parasitarias)
- Díaz, R. (15 de Febrero de 2007). *En búsqueda del porqué de los abandonos y la propuesta para una desintoxicación progresiva*. Recuperado el 5 de Enero de 2013, de En búsqueda del porqué de los abandonos :

<http://www.xtec.cat/centres/a8036391/TreballsRecerca/publicats2007/ruthdiaz.pdf>

Gil, J. (18 de Noviembre de 2011). *UNInet*. Recuperado el 12 de Marzo de 2013, de UNInet: <http://tratado.uninet.edu/c0905i.html>

Gonzales, G. (2 de Febrero de 2011). *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. Recuperado el 30 de Mayo de 2013, de Rev Peru Med Exp Salud Publica: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v28n1/a15v28n1.pdf>

Gottau, G. (22 de Junio de 2008). *Vitónica, alimentación, deporte y salud*. Recuperado el 22 de Marzo de 2013, de Vitónica, alimentación, deporte y salud: <http://www.vitonica.com/enfermedades/la-triada-de-la-mujer-atleta-que-es-y-como-prevenir-la>

Goyanes, M. (13 de Agosto de 2011). *Enfermedades virales*. Recuperado el 28 de Agosto de 2013, de Enfermedades virales: <http://www.korion.com.ar/archivos/enfermedadesvirales.pdf>

Halabe, J., & Ángulo, F. (30 de Mayo de 2000). *Rev Fac Med UNAM Vol.43*. Recuperado el 8 de Agosto de 2013, de Rev Fac Med UNAM Vol.43: <http://www.ejournal.unam.mx/rfm/no43-3/RFM43306.pdf>

Hall, V. (2 de Agosto de 2003). *CIMED*. Recuperado el 17 de Diciembre de 2012, de CIMED: <http://sibdi.ucr.ac.cr/boletinespdf/cimed16.pdf>

Hellín Gómez, P. (10 de Abril de 2008). Modelos de abandono deportivo. En P. Hellín Gómez, & U. d. Murcia (Ed.), *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas* (págs. 161-164). Murcia: Universidad de Murcia.

Idrovo, J. (9 de Octubre de 2012). *La Gaceta*. Recuperado el 10 de Octubre de 2012, de Latacuanga: [http://www.lagaceta.com.ec/site/html/pagina.php?sc\\_id=6&c\\_id=83&pg\\_id=82930](http://www.lagaceta.com.ec/site/html/pagina.php?sc_id=6&c_id=83&pg_id=82930)

Klínger, J. (4 de Septiembre de 2012). *Secretaría de Salud*. Recuperado el 11 de Agosto de 2013, de Secretaría de Salud: [http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/doctos/infoepid/vig\\_epid\\_manuales/23\\_2012\\_Manual\\_RabiaHumano\\_4dic12.pdf](http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/doctos/infoepid/vig_epid_manuales/23_2012_Manual_RabiaHumano_4dic12.pdf)

Maldonado, P. (12 de Diciembre de 2011). *Medicina Deportiva*. Sangolquí, Pichincha, Ecuador.

- Mirallas Sariola, J. (26 de Septiembre de 2002). *Planificación del proceso del entrenamiento deportivo*. Recuperado el 14 de Noviembre de 2014, de Congreso Médico de los XIX Juegos deportivos Centroamericanos y del Caribe: [http://www.mirallas.org/Congresos/Congreso\\_Plan.pdf](http://www.mirallas.org/Congresos/Congreso_Plan.pdf)
- Paris, E. (26 de Junio de 2011). *Padres deportivos y padres antideportivos*. Recuperado el 18 de Marzo de 2013, de Bebés y más: <http://www.bebesymas.com/ser-padres/padres-deportivos-y-padres-antideportivos>
- Parra, S. (15 de Junio de 2009). *Xatakaciencia*. Recuperado el 18 de Mayo de 2013, de Xatakaciencia: <http://www.xatakaciencia.com/biologia/las-5-bacterias-que-mas-amenazan-al-ser-humano>
- Revista de Historia Ibero Americana. (30 de Abril de 2009). *¿Cementerio de deportistas?: Universiando*. Recuperado el 15 de Septiembre de 2012, de Zona Caleta: <http://www.universiando.com/zonacaleta/detalle.php?id=3679>
- Rodriguez, O. (30 de Abril de 2009). *Biblioteca Virtual en Salud Ecuador*. Recuperado el 22 de Julio de 2013, de Biblioteca Virtual en Salud Ecuador: <http://rmedicina.ucsg.edu.ec/archivo/14.3/RM.14.3.01.pdf>
- Salguero, A., Tuero, C., & Márquez, S. (Enero de 2003). *efdeportes.com*. Recuperado el 23 de Agosto de 2013, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd56/aband.htm>
- Sánchez, D. (3 de Septiembre de 2001). *Influencia de la familia en el deporte escolar*. Recuperado el 17 de Enero de 2013, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/>
- Serna, J., Vitales, M., López, M., & Molina, A. (4 de Agosto de 2010). *Dermatología*. Recuperado el 22 de Abril de 2013, de Dermatología: <http://www.sefh.es/bibliotecavirtual/fhtomo2/CAP04.pdf>
- Torre, E., Cárdenas, D., & García, E. (9 de Agosto de 2001). *efdeportes.com*. Recuperado el 30 de Octubre de 2013, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd56/aband.htm>

## ANEXOS.

### 1. Glosario de términos.

**Ácido láctico:** sustancia generada en los músculos cuando no hay la presencia del oxígeno.

**Alcalosis respiratoria:** incremento del ph del plasma sanguíneo producido por la hiperventilación.

**Atrofia muscular:** reducción de la masa muscular.

**Axón:** celda nerviosa que conduce impulsos.

**Biopsicosocial:** bio se refiere a la vida, al organismo; psico este organismo a más de poseer vida tiene la posibilidad de pensar, razonar y de estar consciente; social porque además es un ser social, es decir que vive en comunidad.

**Contusión:** impacto que recibe cualquier parte de la piel sin llegar a producirse una herida abierta.

**Denervación:** pérdida de conexión a un nervio del músculo debido a una lesión nerviosa.

**Distensión:** ruptura parcial o total de fibras musculares.

**Diuresis:** acto de secretar la orina.

**Edema:** retención o acumulación de líquidos en los tejidos del cuerpo.

**Eritropeyatina:** hormona generadora de eritrocitos (glóbulos rojos).

**Espasmo muscular:** conocido también como calambre, contracción involuntaria y dolorosa de un músculo, el mismo que puede endurecerse y abultarse.

**Evanescencia:** esfumarse, desvanecerse.

**Fatiga crónica:** acumulación de la fatiga residual.

**Fatiga residual:** cansancio acumulado en varias sesiones de entrenamiento.

**Fatiga:** estado normal de cansancio después de una sesión de entrenamiento.

**Frecuencia cardiaca:** número de latidos del corazón en el lapso de un minuto.

**Gasto cardiaco:** cantidad de sangre despachada por el corazón en el lapso de un minuto.

**Hiperventilación:** incremento de la respiración.

**Ligamento:** tejido fibroso encargado de unir los huesos entre sí.

**Mielina:** grasa blanquecina que envuelve al axón.

**Nervios periféricos:** nervios que salen del Sistema Nervioso Central a todas las partes del cuerpo.

**Pruriginosa:** que produce picazón con sensación irritativa.

**Purulento:** contenido de pus.

**Sobrecarga cíclica:** movimientos repetidos que implican esfuerzo.

**Sobrecarga:** reiteración prolongada de un movimiento focalizado para un músculo.

**Supercompensación:** capacidad de adaptación del organismo para los entrenamientos elevando el nivel; siempre y cuando la recuperación de una sesión de entrenamiento a otra sea la adecuada.

**Tendones:** tejido fibroso encargado de unir al hueso con el músculo.

**Tirón:** estiramiento exagerado o incluso la ruptura de fibras musculares.

**Vasoconstricción:** estrechamiento de los vasos sanguíneos para restringir su flujo.

**Volumen sistólico:** cantidad de sangre despachada por el corazón en una contracción.

## 2. Cuestionario ex deportistas

### ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

*Estimado estudiante:*

El presente cuestionario tiene por finalidad determinar las causas que le obligaron a suspender los entrenamientos (deserción deportiva), durante sus estudios en la educación superior. Le pedimos que responda con toda sinceridad.

#### 1. Información General

Edad: ..... Años                      Provincia de nacimiento.....

Género:  M  
 F

Deporte que practicaba:

Atletismo	<input type="checkbox"/>
Natación	<input type="checkbox"/>
Fútbol	<input type="checkbox"/>
Básquet	<input type="checkbox"/>
Ecuavoley	<input type="checkbox"/>
Voleibol	<input type="checkbox"/>
Ciclismo	<input type="checkbox"/>
Potencia	<input type="checkbox"/>
Judo	<input type="checkbox"/>
Taekwondo	<input type="checkbox"/>
Ajedrez	<input type="checkbox"/>
Tenis de campo	<input type="checkbox"/>
Tenis de mesa	<input type="checkbox"/>
Bicicross	<input type="checkbox"/>
Otro	<input type="checkbox"/>

Representación alcanzada:

Intercolegial	<input type="checkbox"/>
Cantonal	<input type="checkbox"/>
Provincial	<input type="checkbox"/>
Nacional	<input type="checkbox"/>
Internacional	<input type="checkbox"/>

Nivel que compitió:

<input type="checkbox"/>	Amateur
<input type="checkbox"/>	Profesional

**Por favor lea con atención la pregunta y responda con una X en el casillero que considere, de acuerdo con el nivel de incidencia: 1. Totalmente en desacuerdo; 2. En desacuerdo; 3. Ni en desacuerdo ni de acuerdo; 4. De acuerdo; 5. Totalmente de acuerdo.**

**LAS RAZONES POR LAS QUE ABANDONÉ LOS ENTRENAMIENTOS SON:**

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
		1	2	3	4	5
1	La ausencia del apoyo familiar, me alejó de los entrenamientos.					
2	La preferencia por parte del entrenador a ciertos compañeros (as) me disgustó, y me obligó a suspender los entrenamientos.					
3	Mis amigos (as) son la razón y motivo, para continuar con los entrenamientos.					
4	Los bajos ingresos familiares me impidieron continuar con los entrenamientos.					
5	Las tareas y responsabilidades de mi carrera profesional me obligaron a dejar los entrenamientos.					
6	Era impaciente e irritable en las prácticas y competencias, lo que me presionó a abandonar los entrenamientos.					
7	La pereza tuvo más peso en mí, lo que me obligó a dejar los entrenamientos.					
8	La exigencia para aplicar tácticas (jugadas) y técnicas me presionó a suspender los entrenamientos.					
9	Me molestaba que mis compañeras (os), tarden en aprender nuevas técnicas, lo que me obligó a renunciar al entrenamiento.					
10	Me importaron otras actividades, lo que me presionó a dejar de los entrenamientos.					
11	Las lesiones me alejaron de los entrenamientos.					
12	Las enfermedades parasitarias me obligaron a suspender los entrenamientos.					
13	Las enfermedades dérmicas me obligaron a suspender					

	los entrenamientos.					
14	Las enfermedades cardiovasculares o del corazón, me obligaron a suspender los entrenamientos.					
15	Las enfermedades virales me obligaron a suspender los entrenamientos.					
16	Las enfermedades bacterianas me obligaron a suspender los entrenamientos.					
17	Las enfermedades cancerígenas me obligaron a suspender los entrenamientos.					
18	El médico me indicó que debo suspender los entrenamientos.					
19	La fatiga o el cansancio muscular que sentía luego de la práctica deportiva, me alejaron de los entrenamientos.					
20	El mareo producido después de la práctica deportiva, me alejaron de los entrenamientos.					
21	Vivir en otra ciudad me afectó, por tal abandoné los entrenamientos.					
22	Los permanentes conflictos o problemas con el entrenador me alejaron de los entrenamientos.					
23	La falta de compañerismo y solidaridad con los deportistas, me alejaron de los entrenamientos.					
24	La necesidad de trabajar para cubrir los gastos personales, me alejaron de los entrenamientos.					
25	Las bajas calificaciones en mi carrera, me obligaron a suspender los entrenamientos.					
26	Durante los entrenamientos y competencias me sentía frustrado (a).					
27	El cansancio que producía la práctica de mi deporte, me alejaron de los entrenamientos.					
28	Sentía dificultad para realizar mis actividades diarias, después de la práctica deportiva, lo que me obligó a suspender el entrenamiento.					
29	La falta de reconocimiento deportivo, me alejaron de los entrenamientos.					
30	La práctica de mi deporte no llenó, mis expectativas, por tal me ausenté de los entrenamientos.					
31	Sufrí un accidente fuera de la práctica deportiva, lo que me obligó a dejar los entrenamientos.					
32	Me practicaron una cirugía (operación quirúrgica), por tal suspendí los entrenamientos.					
33	Los dolores musculares que sentía al despertarme, me obligó a suspender los entrenamientos.					
34	La dificultad para respirar durante la práctica deportiva, me alejaron de los entrenamientos.					
35	La idea de formar mi propia familia, me alejaron de los entrenamientos.					
36	La falta de motivación por parte del entrenador, me					

	alejaron de los entrenamientos					
37	El abandono de la práctica deportiva, de otros compañeros (as), también me obligó a alejarme de los entrenamientos.					
38	La falta de dinero para cubrir gastos en mi deporte, me obligaron a suspender los entrenamientos.					
39	El cruce de horarios de mis estudios, con el horario de la práctica deportiva, me obligó a suspender los entrenamientos.					
40	La falta de concentración en la práctica de mi deporte, me obligaron a renunciar a los entrenamientos.					
41	La sensación de cansancio al iniciar la práctica de mi deporte, me obligó a dejar los entrenamientos.					
42	Después de la práctica deportiva, tenía problemas para recordar las clases, por tal suspendí los entrenamientos.					
43	La falta de logros y metas en mi deporte, fueron una barrera para continuar con los entrenamientos.					
44	La curiosidad por descubrir otras y nuevas habilidades me obligó a dejar el entrenamiento.					
45	La disminución de mis capacidades físicas para soportar las exigencias (cargas), me alejaron del entrenamiento.					
46	El esfuerzo que ponía en cada práctica deportiva, era insuficiente para el entrenador, por tal abandoné los entrenamientos.					
47	Mi pareja fue más importante que la práctica de mi deporte, por tal suspendí los entrenamientos.					

*Gracias por su colaboración.*

### 3. Cuestionario deportistas.

#### ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

#### MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

*Estimado deportista:*

La presente encuesta tiene por objeto determinar las causas por las cuales se produciría la deserción deportiva en la Educación Superior; le pedimos que responda con toda sinceridad.

1. Información General

Edad: ..... Años                      Provincia de nacimiento.....

Género:  M  
 F

Deporte que práctica:

Atletismo	<input type="checkbox"/>
Natación	<input type="checkbox"/>
Fútbol	<input type="checkbox"/>
Básquet	<input type="checkbox"/>
Ecuavoley	<input type="checkbox"/>
Voleibol	<input type="checkbox"/>
Ciclismo	<input type="checkbox"/>
Potencia	<input type="checkbox"/>
Judo	<input type="checkbox"/>
Taekwondo	<input type="checkbox"/>
Ajedrez	<input type="checkbox"/>
Tenis de campo	<input type="checkbox"/>
Tenis de mesa	<input type="checkbox"/>
Bicicross	<input type="checkbox"/>
Otro	<input type="checkbox"/>

Representación alcanzada:

Intercolegial	<input type="checkbox"/>
Cantonal	<input type="checkbox"/>
Provincial	<input type="checkbox"/>
Nacional	<input type="checkbox"/>
Internacional	<input type="checkbox"/>

Nivel que compite:

<input type="checkbox"/>	Amateur
<input type="checkbox"/>	Profesional

Por favor lea con atención la pregunta y responda con una X en el casillero que considere, de acuerdo con el nivel de incidencia: 1. Totalmente en desacuerdo; 2. En desacuerdo; 3. Ni en desacuerdo ni de acuerdo; 4. De acuerdo; 5. Totalmente de acuerdo.

LAS RAZONES POR LAS QUE ABANDONARÍA LOS ENTRENAMIENTOS  
PODRÍAN SER:

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
		1	2	3	4	5
1	La ausencia del apoyo familiar, me obligaría a dejar los entrenamientos.					
2	La preferencia por parte del entrenador a ciertos (as) compañeros (as) me disgustaría y, me obligaría a suspender los entrenamientos.					
3	Mis amigos (as) serán una razón y motivo, para continuar con los entrenamientos.					
4	Los bajos ingresos familiares me obligarían a suspender los entrenamientos.					
5	Las tareas y responsabilidades de mi carrera profesional me obligarían a dejar los entrenamientos.					
6	Soy impaciente e irritable durante las prácticas y competencias, lo que me presionaría a abandonar los entrenamientos.					
7	La pereza tiene más peso en mí, lo que me obligaría a suspender los entrenamientos.					
8	La exigencia para aplicar tácticas (jugadas) y técnicas me presionaría a suspender los entrenamientos.					
9	Me molestaría que mis compañeras (os), tarden en aprender nuevas técnicas y, me obligaría a suspender los entrenamientos.					
10	Otras actividades serán muy importantes para mí, lo que me obligaría a suspender los entrenamientos.					
11	Las lesiones me obligarían a alejarme de los entrenamientos.					
12	Las enfermedades parasitarias disminuyen mi condición física y, me obligarían a suspender los entrenamientos.					
13	Las enfermedades dérmicas alteran mi estado de ánimo, lo que me obligaría a suspender los entrenamientos.					
14	Las enfermedades cardiovasculares o del corazón, me					

	obligarían a abandonar los entrenamientos.					
15	Las enfermedades virales son molestosas, lo que me obligarían a alejarme de los entrenamientos.					
16	Las enfermedades bacterianas, me obligarían a suspender los entrenamientos.					
17	Las enfermedades cancerígenas, me obligarían a suspender los entrenamientos.					
18	El profesional de la medicina (médico) con argumentos le indica que debe suspender el entrenamiento; escucharía las sugerencias de abandonar la práctica de su deporte.					
19	La fatiga o el cansancio muscular luego de la práctica deportiva, me obligarían a suspender los entrenamientos.					
20	El mareo producido después de la práctica deportiva, me alejaría de los entrenamientos.					
21	El trámite tedioso para conseguir una beca deportiva, me obligaría a suspender los entrenamientos.					
22	Vivir en otra ciudad afecta, por tal suspendería los entrenamientos.					
23	Los permanentes conflictos o problemas con el entrenador me obligarían a dejar los entrenamientos.					
24	La falta de compañerismo y solidaridad con el grupo (deportistas) me obligaría a dejar los entrenamientos.					
25	La necesidad de trabajar para cubrir los gastos personales, me presionaría a dejar los entrenamientos.					
26	Las bajas calificaciones en mi carrera, me obligarían a suspender los entrenamientos.					
27	Las prácticas y las competencias me causan frustración, lo que me obligaría a suspender los entrenamientos.					
28	El cansancio que produce la práctica de mi deporte, me obligaría a dejar los entrenamientos.					
29	Sentiría dificultad para realizar mis actividades diarias, después de la práctica deportiva, lo que me obligaría a suspender el entrenamiento.					
30	La falta de reconocimiento y motivación en el deporte, me obligaría a suspender los entrenamientos.					
31	La práctica de mi deporte, sólo por temporadas me alejaría de los entrenamientos.					
32	La práctica de mi deporte no llena mis expectativas, por tal me ausentaría de los entrenamientos.					
33	Sufrir un accidente fuera de la práctica deportiva, me obligaría a suspender los entrenamientos.					
34	Atravesar por una cirugía (operación quirúrgica), me obligaría a suspender los entrenamientos.					
35	Los dolores musculares que sentiría al despertarme, me obligarían a suspender los entrenamientos.					

36	La dificultad para respirar durante la práctica deportiva, me alejaría de los entrenamientos.					
37	La falta de entrenadores me obligaría a dejar los entrenamientos.					
38	La idea de formar mi propia familia, me obligaría a dejar los entrenamientos.					
39	La falta de motivación por parte del entrenador, me alejaría de los entrenamientos.					
40	El abandono de la práctica deportiva, de otros compañeros (as), me obligaría a suspender los entrenamientos.					
41	La falta de dinero para cubrir gastos en mi deporte, me obligarían a suspender los entrenamientos.					
42	El cruce de horarios de mis estudios, con el horario de la práctica deportiva, me obligaría a suspender los entrenamientos.					
43	La falta de concentración en la práctica de mi deporte, me obligaría a renunciar al entrenamiento.					
44	La presencia de cansancio al iniciar la práctica de mi deporte, me obligaría a dejar los entrenamientos.					
45	La falta de instalaciones deportivas, me obligaría a suspender los entrenamientos.					
46	La práctica deportiva, me afectaría para recordar las clases, por tal dejaría los entrenamientos.					
47	La falta de logros y metas en mi deporte, serían una barrera, por tal suspendería los entrenamientos.					
48	La curiosidad por descubrir otras y nuevas habilidades, me obligaría a suspender los entrenamientos.					
49	La disminución de mis capacidades físicas para soportar las exigencias (cargas), me obligaría a suspender los entrenamientos.					
50	Mi esfuerzo en cada práctica deportiva, sería insuficiente para el entrenador, por tal suspendería el entrenamiento.					
51	Mi pareja es más importante que la práctica de mi deporte, lo que me obligaría a abandonar los entrenamientos.					
52	La ausencia de controles médicos necesarios, me obligarían a suspender los entrenamientos.					

*Gracias por su colaboración.*

#### 4. Cuestionario entrenadores

##### ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

##### MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

***Estimado entrenador:***

La presente encuesta tiene por objeto determinar las causas por las cuales se produce la deserción deportiva al ingresar a la Educación Superior; así como las razones que podrían provocarla. Será muy valioso contar con sus criterios.

**Por favor lea con atención la pregunta y responda con una X en el casillero que considere, de acuerdo con el nivel de incidencia: 1. Totalmente en desacuerdo; 2. En desacuerdo; 3. Ni en desacuerdo ni de acuerdo; 4. De acuerdo; 5. Totalmente de acuerdo**

RAZONES POR LAS QUE USTED ESTIMA QUE LOS DEPORTISTAS ABANDONAN O PODRÍAN ABANDONAR EL DEPORTE SON:

No.	Razones	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
		1	2	3	4	5
1	La ausencia del apoyo familiar, alejaría a los deportistas de los entrenamientos.					
2	La preferencia por parte del entrenador a ciertos (as) compañeros (as) le disgustaría, y le obligaría a suspender los entrenamientos.					
3	Sus amigos (as) influenciarían, para que abandone los entrenamientos.					
4	Los bajos ingresos familiares le impedirían continuar con los entrenamientos.					
5	Las tareas y responsabilidades de su carrera profesional le obligarían a dejar los entrenamientos.					
6	Ser impaciente en las prácticas y competencias, le obligaría a abandonar los entrenamientos.					
7	La pereza tiene más peso en él, y le obliga a dejar los entrenamientos.					
8	La exigencia para aplicar tácticas (jugadas) y técnicas le presionaría a suspender los entrenamientos.					
9	Le molesta que sus compañeras (os), tarden en aprender nuevas técnicas, y le obligaría a renunciar al entrenamiento.					
10	Le importan otras actividades, por lo que dejaría los					

	entrenamientos.					
11	Las lesiones le alejarían de los entrenamientos.					
12	Las enfermedades parasitarias le obligarían a suspender los entrenamientos.					
13	Las enfermedades dérmicas le obligarían a suspender los entrenamientos.					
14	Las enfermedades cardiovasculares le obligarían a suspender los entrenamientos.					
15	Las enfermedades virales le obligarían a suspender los entrenamientos.					
16	Las enfermedades bacterianas le obligarían a suspender los entrenamientos.					
17	Las enfermedades cancerígenas le obligarían a suspender los entrenamientos.					
18	El médico señala que debería suspender los entrenamientos.					
19	La fatiga o el cansancio muscular que siente luego de la práctica deportiva, le alejarían de los entrenamientos.					
20	El mareo producido después de la práctica deportiva, le alejaría de los entrenamientos.					
21	El trámite tedioso para conseguir una beca deportiva haría que deje los entrenamientos.					
22	Vivir en otra ciudad afecta, por tal abandonaría los entrenamientos.					
23	Los permanentes conflictos o problemas con el entrenador le alejarían de los entrenamientos.					
24	La falta de compañerismo y solidaridad en el grupo, le alejarían de los entrenamientos.					
25	La necesidad de trabajar para cubrir los gastos personales, le alejaría de los entrenamientos.					
26	Las bajas calificaciones en su carrera, le obligarían a suspender los entrenamientos.					
27	Durante los entrenamientos y las competencias se siente frustrado (a).					
28	El cansancio que produce la práctica de su deporte, le alejaría de los entrenamientos.					
29	Siente dificultad para realizar sus actividades diarias, después de la práctica deportiva, lo cual obligaría a que suspenda el entrenamiento.					
30	La falta de reconocimiento deportivo, le alejaría de los entrenamientos.					
31	Entrenar sólo por temporadas le alejaría de los entrenamientos.					
32	La práctica de su deporte reduce sus expectativas, por tal se ausentará de los entrenamientos.					
33	Sufrir un accidente fuera de la práctica deportiva, le obligaría a dejar los entrenamientos.					

34	Atravesar por una cirugía (operación quirúrgica), le obligaría a suspender los entrenamientos.					
35	Los dolores musculares que siente al despertarme, le obligarían a suspender los entrenamientos.					
36	La dificultad para respirar durante la práctica deportiva, le alejaría de los entrenamientos.					
37	La falta de entrenadores le obligaría a dejar los entrenamientos.					
38	La idea de formar su propia familia, le obligaría a dejar los entrenamientos.					
39	La falta de motivación por parte del entrenador, le alejaría de los entrenamientos.					
40	El abandono de la práctica deportiva, de otros compañeros (as), le comprometería para que deje los entrenamientos.					
41	La falta de dinero para cubrir gastos en su deporte, le exigiría suspender los entrenamientos.					
42	El cruce de horarios de sus estudios, con el horario de la práctica deportiva, le obligaría a dejar los entrenamientos.					
43	La falta de concentración en la práctica de su deporte, le obligaría a renunciar a los entrenamientos.					
44	La sensación de cansancio al iniciar la práctica de su deporte, le obligaría a dejar los entrenamientos.					
45	La falta de instalaciones deportivas haría que deje los entrenamientos.					
46	Después de la práctica deportiva, tiene problemas para recordar las clases, por tal dejaría los entrenamientos.					
47	La falta de logros y metas en su deporte, serían una barrera para continuar con los entrenamientos.					
48	La insatisfacción por descubrir otras y nuevas habilidades le obligaría a dejar el entrenamiento.					
49	La disminución de sus capacidades físicas para soportar las exigencias (cargas), le alejarían del entrenamiento.					
50	El esfuerzo que pone en cada práctica deportiva, es indiferente para el entrenador, por tal abandonaría los entrenamientos.					
51	Su pareja es más importante que la práctica de su deporte, por tal se alejará de los entrenamientos.					
52	La ausencia de controles médicos sería la causa para que deje los entrenamientos.					

*Gracias por su colaboración.*

## 5. Validación de encuesta.

No.	Razones	SI	NO
	<b>SOCIO ECONÓMICOS</b>		
	<b>FAMILIA</b>		
1	Retiro del apoyo familiar		
2	Cambio de residencia (otra ciudad)		
3	Formar una familia propia		
	<b>ENTRENADOR</b>		
4	Favoritismo por parte del entrenador a los compañeros		
5	Conflictos o inadaptabilidad con el entrenador		
6	Falta de motivación por parte del entrenador		
7	El entrenador no reconocía tu esfuerzo		
	<b>AMISTADES</b>		
8	Amistades fuera del deporte		
9	Mala integración con el grupo de entrenamiento		
10	Deserción de otros compañeros		
11	Noviazgo		
	<b>FALTA DE DINERO</b>		
12	Bajos ingresos familiares		
13	Necesidad de trabajar para los gastos familiares		
14	Falta de dinero para gastos del entrenamiento		
	<b>ESTUDIOS</b>		
15	Exigencia escolar		
16	Bajas calificaciones escolares		
17	No se coincide con los horarios de entrenamiento		
	<b>PSICOLÓGICOS</b>		
	<b>AGOTAMIENTO EMOCIONAL</b>		
18	Sentía impaciencia e irritabilidad en los entrenamientos y competencias		
19	Frustración en los entrenamientos y competencias		
20	Falta de concentración en los entrenamientos		
	<b>AGOTAMIENTO FÍSICO</b>		
21	Tenía pereza seguir entrenando		
22	Me cansaba al iniciar los entrenamientos		
23	Sentía que no había descansado antes del entrenamiento		
	<b>AGOTAMIENTO MENTAL</b>		
24	Sobrecarga de pensamiento para táctica o jugadas		
25	No quería o no podía hacer mis actividades diarias normales		
26	No podía recordar las clases anteriores		
	<b>ORIENTACIÓN AL EGO</b>		
27	Sentido de superioridad hacia los compañeros		
28	Falta de reconocimiento deportivo		
29	Falta de logros y metas en el deporte que prácticas		

<b>ORIENTACIÓN A LA TAREA</b>			
30	Falta de tiempo (otros intereses)		
31	Los entrenamientos ya no cumplieron mis expectativas		
32	Insatisfacción por descubrir nuevas habilidades		
	<b>FÍSICOS</b>		
	<b>LESIONES</b>		
33	Lesión o lesiones en el entrenamiento		
34	Accidente fuera del ámbito deportivo		
	<b>ENFERMEDADES</b>		
35	Parasitarias		
	Dérmicas		
	Cardiovasculares		
	Virales		
	Bacterianas		
	Otra (señale)		
36	Cirugías		
	<b>PRESCRIPCIÓN MÉDICA</b>		
37	Su médico le indicó que ya no podía practicar el deporte		
	<b>SOBRE ENTRENAMIENTO</b>		
38	Sentía fatiga al culminar los entrenamientos		
39	Dolores musculares al despertarme		
40	Disminución de las capacidades físicas para soportar las cargas de entrenamiento		
	<b>PROBLEMAS CON LA ALTURA</b>		
41	Después de cada entrenamiento me mareaba		
42	Tenía problemas al respirar en los entrenamientos		
43	No culminaba los entrenamientos por asfixia		
	<b>INSTITUCIONALES</b>		
44	Demasiado trámite para conseguir una beca		
45	Entrenamientos sólo temporales		
46	Falta de entrenadores		
47	Instalaciones insuficientes		
48	Falta de controles médicos		

### 6. Tabulación de los resultados factores socio económicos.

Las columnas reflejan las preguntas, en este caso, respecto a los factores socioeconómicos, mientras que las filas representan a cada encuestado tanto en ex deportistas como en deportistas y en el centro se encuentra el promedio, valor que se ingresó en la prueba de Mann-Whitney en el paquete informático SPSS ®.

EX DEPORTISTAS										PROMEDIO		DEPORTISTAS																							
5	5	3	4	3	5	5	4	3	3	4	5	3	5	5	5	5	1	5	4	3	3	5	5	4	3	3	3	5	5	3	5	5			
5	5	3	5	3	5	5	3	3	4	3	2	2	5	5	3	5	3,88	3,76	3	5	3	2	4	5	4	3	3	2	5	4	5	5	3	3	5
5	5	3	2	4	5	5	4	3	3	5	3	5	5	5	3	5	4,12	4,12	5	4	5	5	3	4	3	2	3	5	3	5	5	5	4	4	
4	5	3	2	3	3	5	4	3	3	3	3	3	5	5	2	5	3,59	3,82	5	2	4	5	5	5	5	4	3	3	3	3	5	5	1	2	5
2	3	4	5	1	5	2	4	3	3	3	1	3	3	4	2	5	3,12	3,53	1	3	1	4	2	5	5	4	4	3	4	1	4	4	5	5	5
3	5	2	2	4	2	1	1	2	3	4	2	3	3	5	2	3	2,76	3,29	5	5	3	1	3	3	2	3	3	2	3	5	1	5	5	5	2
1	5	1	1	3	3	4	1	3	3	4	1	1	2	2	4	4	2,53	3,88	2	5	5	5	3	5	5	4	2	3	3	5	5	3	5	1	5
2	4	4	5	1	3	2	3	5	3	3	2	3	5	4	2	5	3,29	3,12	3	2	3	5	5	1	1	5	3	4	4	1	5	5	3	2	1
4	5	3	2	3	3	3	2	3	4	4	5	5	4	4	4	5	3,71	4,06	5	4	2	5	5	5	5	4	4	3	3	3	3	5	5	5	5
4	4	4	4	5	4	2	2	3	3	3	5	4	5	4	3	5	3,76	3,94	5	3	4	4	3	5	5	3	3	3	3	2	5	5	5	4	5
5	5	3	3	3	5	5	5	3	3	5	5	3	5	5	4	5	4,24	3,94	2	3	4	5	5	2	3	4	3	5	5	5	5	5	3	3	3
5	5	3	5	3	4	3	3	3	3	5	3	3	5	5	5	5	4,00	4,00	5	5	2	3	2	5	5	5	3	3	3	5	5	5	2	5	5
5	5	3	3	3	3	5	4	3	3	1	4	4	5	5	5	5	3,88	3,88	3	3	5	5	5	4	4	4	5	3	3	2	3	4	5	4	4
4	3	3	3	3	3	5	5	5	5	3	1	3	5	5	4	5	3,82	4,35	5	5	4	5	3	5	5	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5
4	5	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	5	3	5	3,59	4,12	3	3	4	4	3	4	5	4	5	3	2	5	5	5	5	5	5
5	5	3	3	3	1	5	1	3	3	5	1	3	2	5	1	5	3,18	3,88	5	4	3	5	1	5	5	5	1	4	3	3	5	4	3	5	5
3	5	5	5	3	2	5	1	2	3	3	3	4	3	1	4	5	3,35	3,94	4	5	1	3	3	5	5	4	3	3	4	2	5	5	5	5	5
3	5	5	1	3	1	3	4	1	3	5	1	3	1	5	1	5	2,94	4,24	2	5	3	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	4	5	4	2
4	2	2	3	4	3	2	1	2	4	3	5	3	5	3	3	1	2,94	4,00	3	2	4	5	2	5	3	4	3	5	4	5	3	5	5	5	5
5	3	2	2	5	2	5	1	2	3	5	5	5	2	2	4	5	3,41	4,41	5	5	4	3	5	5	3	5	4	3	4	5	5	4	5	5	5
5	5	3	2	3	5	5	4	3	3	3	3	3	5	5	5	5	3,94	3,53	1	5	3	5	4	3	4	5	5	1	5	3	5	3	3	2	3
5	5	3	5	3	3	5	3	3	5	3	1	1	5	5	5	5	3,82	3,71	5	4	2	5	3	5	3	3	3	2	1	3	4	5	5	5	5
5	5	3	1	5	5	5	4	3	3	3	1	3	5	5	5	5	3,88	4,00	3	5	3	3	5	2	3	5	5	4	5	5	5	5	1	4	4
4	5	3	4	1	5	3	3	4	3	3	5	3	5	5	3	5	3,76	4,29	5	5	4	5	3	5	3	4	3	5	3	5	5	3	5	5	5
3	5	5	3	3	1	4	3	2	3	5	3	2	3	1	5	5	3,29	4,06	3	4	5	5	4	4	3	3	5	3	4	4	5	5	5	3	3
1	5	1	1	5	5	3	2	1	3	2	2	3	5	5	3	1	2,82	3,12	2	1	3	5	3	5	2	4	4	1	2	1	3	5	3	4	5
2	3	4	1	1	1	2	2	4	3	4	2	5	1	3	5	2	2,65	4,24	5	5	5	5	5	3	3	5	3	3	3	3	5	4	5	5	5
2	3	2	5	1	5	5	2	3	4	3	3	1	5	1	3	5	3,12	3,71	4	3	3	2	3	5	1	4	5	2	4	5	4	5	5	5	3
4	5	3	2	2	4	3	5	3	3	4	1	3	3	5	5	5	3,53	4,06	5	5	4	5	5	3	3	5	2	4	5	4	5	1	5	3	5
3	4	5	3	4	5	3	3	4	4	3	2	5	4	4	4	4	3,82	3,41	2	3	4	5	5	5	4	3	1	1	4	2	5	5	1	3	3
4	1	3	3	1	5	3	3	5	1	3	5	5	5	4	3	5	3,47	4,12	5	5	5	5	3	5	1	4	5	3	3	2	5	5	4	5	5
1	2	3	5	1	4	4	5	1	5	3	2	2	2	1	1	1	2,53	3,88	1	3	1	3	4	5	4	5	4	5	4	5	2	5	5	5	5
4	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	5	5	5	3	5	3,24	3,65	2	5	1	5	5	4	2	4	3	3	5	4	5	5	1	4	4
1	3	3	3	3	5	3	3	5	3	3	3	3	1	5	1	5	3,24	4,18	3	4	5	5	4	5	4	3	4	5	4	5	4	2	5	4	5
3	4	2	5	3	5	3	4	5	5	5	2	4	4	3	3	2	3,65	3,88	4	5	5	5	3	4	3	5	4	3	2	5	5	3	4	3	3
3	2	4	4	2	5	3	3	5	3	5	5	3	4	4	4	5	3,76	4,12	2	5	4	5	5	5	4	3	5	1	5	3	5	5	5	5	3
3	3	3	5	1	4	4	5	3	5	4	1	3	3	2	5	5	3,47	4,71	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5
4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	5	5	2	4	5	3,47	3,59	2	3	4	3	3	3	4	5	5	2	3	1	4	5	4	5	5
2	5	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	2	5	2	5	3,82	3,82	3	5	2	4	5	3	4	3	3	3	4	3	5	3	5	5	5
4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	3	4,41	3,94	4	4	2	5	4	3	5	5	3	5	6	4	3	4	5	2	4
4	4	5	5	3	5	3	4	3	4	5	4	3	4	5	5	5	4,18	3,71	5	5	3	4	1	5	4	3	4	4	3	2	5	3	5	3	4
5	4	2	5	5	4	4	3	2	5	5	3	5	4	4	5	3	4,00	3,76	3	2	3	3	4	5	5	4	5	2	3	5	5	4	3	3	5
5	3	3	3	5	5	4	5	3	5	4	5	4	5	5	5	5	4,35	3,41	2	2	1	5	2	5	1	2	3	4	5	3	5	5	4	4	4
3	4	4	5	5	4	4	1	1	4	5	2	3	3	5	3	5	3,59	3,88	4	5	5	1	5	4	5	3	1	1	5	3	5	5	5	4	5
5	5	3	5	5	3	4	5	4	4	3	4	4	3	5	5	5	4,24	4,29	5	5	2	3	3	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4
3	3	3	4	3	5	3	3	5	3	5	5	3	4	4	4	5	3,82	4,24	4	4	2	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	3	5	5	4
3	3	3	5	4	4	4	5	3	5	4	1	3	3	5	5	2	3,65	3,59	1	3	4	5	2	4	4	4	2	3	4	3	5	4	5	3	5
4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	5	5	4	4	5	5	3,65	3,71	3	3	3	5	2	3	5	1	4	3	3	5	5	4	5	4	5
2	5	4	3	3	3	5	4	3	4	5	5	3	2	5	2	5	3,82	3,59	5	4	2	1	5	4	5	3	3	3	4	3	1	4	5	5	4
4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	3	4,35	3,94	4	4	4	5	5	5	1	5	4	3	5	1	5	3	5	3	5
4	3	5	5	3	5	2	4	3	4	5	5	3	4	5	5	5	4,12	3,82	2	5	5	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	3	5	3	4
5	4	3	5	5	4	4	3	2	5	5	3	5	4	5	5	3	4,12	3,65	1	4	3	5	3	5	3	2	3	3	3	4	5	3	5	5	5
5	3	3	3	5	5	4	5	3	3	4	5	4	5	4	5	5	4,18	3,65	5	5	1	4	4	3	4	3	3	4	5	2	4	5	2	5	3
3	4	4	5	5	4	4	1	1	4	5	2	3	3																						

5	5	3	4	3	5	5	4	3	3	4	5	3	5	5	5	5	4,24	3,76	4	3	5	4	3	5	3	4	3	5	5	3	3	4	3	2	5		
5	5	3	5	3	5	5	3	3	4	3	2	2	5	5	3	5	3,88	4,35	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	4	4	5	5	5	3	4		
5	5	3	2	4	5	5	4	3	3	5	3	5	5	5	3	5	4,12	4,18	5	5	3	5	3	3	5	5	4	5	3	3	4	4	5	4	5		
4	5	3	2	3	3	5	4	3	3	3	3	3	5	5	2	5	3,59	4,06	2	4	4	3	4	5	3	5	4	4	5	5	3	5	4	4			
2	4	4	5	3	5	3	4	3	3	3	1	3	3	4	2	5	3,35	3,76	3	3	4	4	5	3	3	4	3	5	3	2	3	5	5	4			
4	3	3	5	4	3	5	1	3	5	3	3	1	5	5	1	4	3,41	3,82	5	5	2	5	3	4	5	3	5	3	3	4	3	3	4	3	5		
4	5	3	4	4	3	3	4	3	5	4	1	2	5	5	2	5	3,65	4,06	4	4	3	3	2	5	5	5	4	4	5	3	4	4	5	5	4		
3	3	3	5	4	3	5	4	3	3	5	5	3	4	5	3	5	3,88	4,06	3	3	5	5	4	5	4	1	4	5	4	5	4	3	5	4	5		
4	3	4	5	3	3	5	2	3	5	4	5	4	5	5	4	5	4,06	3,76	2	3	4	4	1	5	4	5	5	4	2	4	5	3	3	5	5		
4	5	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	5	5	5	5	5	3,94	3,94	4	5	3	3	5	4	1	3	3	5	4	5	5	5	3	4	5		
5	5	3	5	3	5	5	3	3	5	5	5	3	3	3	4	5	4,12	4,06	5	5	5	4	2	4	3	4	5	3	5	2	3	5	5	4	5		
4	3	2	5	4	3	5	4	3	3	5	1	2	5	5	2	1	3,35	3,82	5	4	4	5	3	3	4	3	3	4	3	3	5	4	4	5	3		
4	3	3	3	3	5	3	1	3	5	4	2	4	5	5	3	5	3,59	3,94	4	4	1	3	4	3	5	5	4	5	1	5	4	4	5	5	5		
3	5	3	5	4	3	5	4	3	3	3	1	5	5	5	5	5	3,94	3,82	4	5	1	5	5	3	2	3	3	4	5	4	4	5	5	3	4		
4	5	3	5	3	3	3	5	3	5	3	3	1	5	5	1	5	3,65																				
3	3	3	2	4	5	5	4	3	3	4	5	3	5	5	1	5	3,71																				
4	3	3	5	3	5	3	1	3	5	5	4	3	5	5	3	5	3,82																				
4	5	4	5	4	3	5	2	3	3	4	5	3	5	5	5	2	3,94																				
4	5	3	5	1	3	3	4	3	5	3	3	3	5	5	4	5	3,76																				
5	3	2	2	5	2	5	1	2	3	5	5	5	2	2	4	5	3,41																				
2	4	3	3	3	5	3	4	3	5	3	3	4	5	5	2	5	3,65																				
4	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	1	3	4	4	4	5	3,53																				
4	5	3	5	3	5	5	4	3	5	3	3	5	5	5	4	5	4,24																				
4	5	3	5	4	3	4	5	1	3	5	5	5	5	5	4	4	4,12																				
3	3	5	5	4	5	5	4	2	5	5	2	3	5	5	4	5	4,12																				
4	5	3	5	4	3	3	4	4	5	5	5	3	5	3	5	5	4,18																				
4	3	3	5	3	5	4	1	1	3	4	3	5	4	5	4	5	3,65																				
4	3	3	5	4	3	5	4	5	3	4	5	5	5	5	4	5	4,24																				
4	5	3	3	3	5	3	5	2	5	4	3	3	4	5	5	5	3,94																				
4	5	3	3	4	3	4	2	4	5	3	1	3	5	5	5	4	3,71																				
4	3	4	5	3	5	5	4	3	3	4	5	5	4	4	4	5	4,12																				
4	3	3	2	4	3	3	1	3	3	5	3	5	5	5	4	5	3,59																				
3	5	3	5	5	5	3	4	3	5	4	5	3	4	5	5	5	4,24																				
2	5	3	3	5	3	4	5	3	3	4	3	3	5	5	4	5	3,82																				
4	3	3	5	4	4	5	4	3	5	3	3	5	4	5	5	5	4,12																				
4	3	5	4	3	5	4	4	3	5	5	1	3	5	5	2	2	3,71																				
4	5	3	5	4	4	5	3	1	3	5	5	5	4	4	2	5	3,94																				
4	5	3	5	3	5	3	4	3	3	3	1	3	5	5	4	5	3,76																				
4	3	3	5	5	4	3	4	3	5	3	3	5	4	5	5	5	4,06																				
5	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	5	5	5	5	3,82																				
4	5	3	5	4	5	5	2	3	4	5	5	5	4	5	2	5	4,18																				
4	5	1	3	5	3	5	5	5	5	3	2	3	5	4	4	4	3,88																				
4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	2	5	4	5	4	5	3,65																				
4	3	3	3	3	5	3	4	3	5	5	3	3	5	5	2	5	3,76																				
5	5	4	3	5	3	4	5	4	4	3	4	4	3	5	5	5	4,18																				
4	5	5	3	1	3	5	4	3	3	5	5	5	4	5	2	5	3,94																				
3	3	3	5	2	4	3	4	3	4	4	5	5	5	4	4	5	3,88																				
4	3	3	3	3	5	4	1	3	5	4	5	3	4	5	5	1	3,59																				
2	5	5	5	4	3	3	3	4	3	4	5	3	5	5	2	5	3,88																				
4	3	3	5	5	4	5	4	3	4	4	1	5	5	5	3	5	4,00																				
4	5	3	3	5	5	5	5	3	5	3	3	5	3	5	4	5	4,18																				
4	3	3	5	4	4	4	4	3	3	5	5	3	4	4	5	5	4,00																				
3	5	4	3	1	3	3	4	3	4	5	5	3	5	5	3	5	3,76																				
4	3	3	5	2	5	3	2	3	5	5	3	5	3	5	5	4	3,82																				
4	4	3	3	3	4	4	5	1	4	3	3	5	4	5	4	5	3,76																				
5	5	3	5	3	5	5	4	3	3	3	5	3	5	5	2	5	4,06																				
4	5	3	5	4	3	4	5	3	5	3	1	4	3	3	2	5	3,65																				
4	4	3	3	5	3	3	4	3	5	4	1	3	4	5	3	5	3,65																				
4	3	3	4	4	4	5	3	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4,29																				
4	3	5	3	5	5	3	5	3	3	3	3	3	3	5	5	4	3,82																				
3	4	4	5	3	3	4	1	3	3	4	3	4	4	5	2	5	3,53																				
4	5	2	5	3	4	5	3	3	4	5	3	5	5	5	3	5	4,06																				

4	3	3	2	4	4	4	5	4	5	4	2	4	5	5	4	5	3,94
5	5	3	5	3	5	5	3	3	4	3	2	2	5	5	3	5	3,88
4	4	3	3	5	5	3	1	3	5	4	3	5	4	5	5	3	3,82
4	3	3	5	3	4	4	5	3	3	5	5	2	3	5	2	5	3,76
3	4	4	3	4	3	5	4	1	4	4	2	1	4	3	4	5	3,41
4	5	3	3	5	4	4	5	3	3	3	1	3	3	5	3	5	3,65
4	3	4	2	5	5	3	4	3	4	5	3	4	5	5	1	5	3,82
3	3	3	3	4	3	5	2	3	5	3	4	5	3	5	5	5	3,76
4	4	5	5	3	3	5	1	1	4	3	3	3	4	4	1	2	3,24
3	5	4	3	4	4	4	2	4	3	5	5	2	5	5	2	3	3,71
3	4	5	5	5	5	3	3	5	5	5	1	2	2	4	3	4	3,76
5	3	3	5	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	5	4	5	3,47
4	5	3	3	3	5	4	4	3	4	4	3	5	4	5	5	2	3,88
3	5	4	5	5	1	5	5	3	5	3	5	4	5	5	3	3	4,06
3	5	5	2	4	3	5	2	2	4	4	1	3	4	5	4	5	3,59
4	5	4	5	1	4	5	4	4	5	5	3	3	5	5	2	4	4,00
3	4	5	5	2	5	4	4	1	3	3	5	3	2	5	5	1	3,53
2	4	3	3	3	4	4	5	5	3	4	4	4	3	4	1	5	3,59
3	4	3	3	4	5	3	1	4	4	5	2	4	4	5	3	5	3,65
4	3	4	4	5	3	3	4	4	5	3	2	4	5	5	1	5	3,76
5	3	5	5	3	5	3	5	3	4	4	1	5	2	4	2	5	3,76
4	3	4	3	4	3	4	2	4	5	5	5	5	3	5	4	5	4,00
4	3	5	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	5	5	5	4	4,00
3	4	3	2	1	3	5	4	4	4	3	4	3	3	5	1	5	3,35
4	5	4	4	5	4	4	5	3	3	3	5	4	2	4	2	5	3,88
4	5	5	3	3	5	3	1	4	5	4	4	5	5	5	4	3	4,00
5	4	3	3	2	4	4	2	4	4	5	3	4	2	4	5	5	3,71
3	3	3	5	4	3	5	3	3	3	4	2	5	3	5	3	5	3,65
3	3	4	4	5	5	3	4	1	5	5	1	3	4	4	2	5	3,59
4	4	5	5	1	5	4	5	3	3	4	1	4	5	4	5	5	3,94
3	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	1	5	4	5	4	3	4,12
4	5	5	3	4	3	3	5	5	5	3	5	3	3	4	5	5	4,12
5	4	3	2	2	4	4	5	1	4	4	4	2	2	5	1	5	3,35
2	3	5	4	1	3	5	4	1	3	5	4	4	5	5	2	3	3,47
3	4	2	5	3	5	3	4	5	5	5	2	4	4	3	3	2	3,65
3	2	4	3	1	3	3	4	4	4	5	3	5	2	4	1	4	3,24
3	3	3	5	2	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	5	3,41
4	4	4	4	3	5	5	3	1	5	3	5	5	5	5	5	5	4,18
4	5	4	3	4	4	1	4	3	2	4	1	3	2	5	2	3	3,18
3	4	3	3	5	5	4	1	4	3	3	3	4	3	5	3	4	3,53
4	5	3	4	4	3	2	2	5	4	3	5	5	5	4	4	5	3,94
5	3	5	5	3	5	3	3	3	5	4	4	4	1	4	5	4	3,88
5	2	5	1	2	4	2	4	4	3	5	3	3	2	4	3	5	3,35
4	4	3	3	5	3	3	5	1	4	3	1	5	3	4	2	3	3,29
3	5	5	4	1	4	4	1	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4,00
3	3	2	5	1	3	5	4	1	4	5	3	5	5	5	4	5	3,71
4	3	3	2	2	5	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	5	3,12
3	5	4	3	3	3	3	4	3	5	3	2	5	3	5	3	4	3,59
5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4,00
2	3	2	2	5	5	5	3	5	4	3	5	3	5	5	5	5	3,94
3	4	3	3	1	3	2	5	3	5	4	4	3	1	5	4	3	3,29
4	3	4	4	3	5	5	2	5	3	5	3	4	2	5	4	4	3,82
5	5	5	5	4	4	3	4	4	5	4	2	5	4	4	5	5	4,29
3	4	4	5	5	4	4	1	1	4	5	2	3	3	5	3	5	3,59

### 7. Tabulación de los resultados factores psicológicos.

EX DEPORTISTAS													PROMEDIO		DEPORTISTAS																				
3	5	3	3	3	3	3	5	3	1	5	3	5	5	3,67	3,87	4	3	3	5	3	5	3	5	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3
3	5	5	5	3	3	3	4	3	1	5	3	5	4	3,80	3,73	4	5	4	3	3	4	5	3	3	2	5	5	5	3	2					
3	5	4	5	3	3	2	2	3	1	5	3	5	5	3,60	3,60	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	5	3	5	4	5					
3	1	5	1	5	3	3	3	3	3	3	5	3	5	3,53	3,07	3	2	2	4	4	1	3	1	3	3	4	4	5	2	5					
5	4	4	5	3	3	3	5	2	3	3	4	4	5	3,80	2,93	3	1	3	2	3	2	5	3	3	5	3	1	5	1	4					
3	4	5	2	2	3	2	5	3	3	5	3	2	3	3,13	2,93	5	2	5	3	1	3	1	5	1	3	1	3	5	1						
3	3	3	5	4	2	3	2	3	5	3	2	1	5	3,00	3,20	4	3	3	3	3	5	3	1	3	3	5	1	1	5	5					
2	3	3	2	1	5	5	4	2	4	5	4	3	5	3,53	3,13	3	1	4	4	2	3	5	3	2	3	2	3	5	5	2					
3	3	3	3	1	4	5	5	5	1	1	2	5	5	3,27	3,73	2	3	3	3	3	5	4	1	3	4	5	5	5	5	5					
2	3	5	4	2	3	5	5	3	3	3	5	5	3	3,67	3,47	3	3	3	3	3	5	2	3	4	3	5	3	4	3	5					
3	5	3	5	3	3	3	5	3	1	5	3	5	5	3,80	2,87	1	3	1	4	3	3	2	5	3	3	3	3	5	1	3					
3	4	2	5	3	4	3	5	3	3	5	4	5	3	3,67	3,47	3	3	3	2	3	5	4	3	3	5	2	5	3	5	2					
3	5	5	4	5	3	2	1	3	2	5	3	5	5	3,53	3,20	3	3	2	3	4	1	2	5	4	3	4	3	5	2	5					
3	2	4	2	2	3	3	5	3	2	5	2	5	5	3,27	3,87	5	4	3	5	3	3	3	3	4	5	4	4	4	4	5					
4	5	3	5	3	4	2	5	3	4	4	3	3	3	3,73	4,00	3	3	3	3	3	5	4	5	3	4	5	5	5	5	4					
3	5	5	1	1	5	2	5	3	5	5	3	1	2	3,27	3,53	4	3	3	1	5	2	5	5	5	3	1	3	5	3	5					
3	4	4	5	2	2	5	3	3	1	1	3	1	5	2,93	3,40	3	5	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	4	5					
2	2	4	1	5	1	4	2	5	3	5	2	4	5	3,07	3,00	3	1	3	4	1	5	3	1	4	4	4	1	5	5	1					
3	5	5	4	3	3	1	1	4	3	4	3	2	5	3,20	3,13	5	3	2	3	3	1	3	5	3	3	2	3	5	3	3					
1	3	4	3	3	5	3	2	2	2	5	5	4	3	3,20	3,80	2	3	5	5	4	5	4	1	3	3	2	5	5	5						
3	5	3	5	3	5	2	5	3	3	5	3	5	5	4,00	3,47	5	2	3	4	2	3	4	2	3	5	2	3	5	4	5					
3	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	5	2	5	3,53	3,40	1	3	5	3	3	5	4	3	3	3	2	5	5	3	3					
3	5	1	2	1	2	5	4	3	3	5	3	4	5	3,40	3,47	3	3	3	4	3	2	3	5	3	2	5	3	5	5	3					
3	3	2	3	1	3	3	5	3	1	5	3	5	3	3,20	3,53	3	3	5	3	3	4	4	3	3	3	5	3	5	3	5					
3	5	5	2	3	3	4	5	1	1	5	5	2	4	3,40	3,93	5	5	5	4	3	3	3	5	3	3	3	3	5	5	4					
3	2	5	3	3	2	3	5	3	2	4	3	3	1	2,87	3,73	3	4	3	4	4	4	4	3	5	3	3	3	5	5	3					
1	2	2	4	5	1	1	1	3	2	2	1	5	5	2,40	3,87	5	3	5	3	3	5	3	3	3	4	4	4	4	5	4					
1	4	2	2	3	4	5	5	1	5	5	4	2	2	3,33	4,13	3	5	3	5	5	3	4	5	4	3	5	3	5	4	5					
2	1	1	2	2	2	4	5	3	4	5	1	5	3	2,93	3,80	5	3	5	4	3	4	3	5	3	3	1	5	5	5	3					
3	5	2	4	4	3	4	5	5	5	4	1	3	3	3,73	3,00	1	3	3	5	3	3	3	3	2	1	1	3	4	5	5					
2	1	1	3	2	2	3	1	3	1	3	1	3	2	2,07	3,27	3	2	4	4	4	5	1	1	4	3	3	5	5	1	4					
3	1	5	5	1	4	1	3	3	2	1	3	5	5	3,13	3,27	2	2	3	3	4	3	2	5	3	4	2	3	5	3	5					
4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	3	5	3	2,00	3,40	3	2	5	5	3	1	1	3	4	3	4	4	5	5	3					
4	2	2	4	3	5	2	2	3	3	5	5	4	5	3,33	3,53	5	3	4	4	4	2	2	2	3	4	5	3	4	4						
5	1	2	4	5	2	3	4	4	3	3	3	5	5	3,60	3,87	3	3	5	5	5	3	3	4	3	4	3	5	5	2	5					
4	2	5	5	2	3	2	3	5	5	4	3	4	3	3,67	3,60	5	3	3	3	2	4	3	3	3	4	5	4	5	3	4					
3	5	1	5	3	4	1	4	2	3	2	4	5	3	3,33	4,13	3	5	4	4	4	5	3	4	3	4	5	5	5	3						
4	3	4	3	4	2	2	2	4	2	4	3	5	4	3,27	3,73	4	4	3	1	2	4	4	5	4	5	4	4	4	4						
3	5	3	3	4	3	3	4	3	4	5	4	4	4	3,67	4,00	2	4	4	3	4	3	5	3	4	5	5	3	5	5						
3	3	2	2	5	4	3	4	4	3	4	3	5	5	3,60	4,07	1	4	5	2	4	3	4	5	4	5	4	5	5	5						
3	3	3	5	4	5	3	4	3	1	3	5	5	4	3,73	3,67	3	1	3	5	5	3	5	4	3	3	5	4	5	3	3					
3	3	1	4	5	4	2	5	3	4	3	5	5	4	3,60	3,80	3	2	3	4	5	5	3	5	4	3	5	5	3	4	3					
3	5	5	3	5	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3,73	3,53	5	3	5	3	3	5	3	3	3	3	3	3	5	5	1					
3	5	4	4	5	1	1	4	4	2	4	3	5	3	3,53	4,00	5	4	5	4	3	5	3	4	4	4	4	1	5	5	4					
5	4	3	3	3	5	4	4	3	5	5	4	5	4	4,13	3,80	3	5	4	5	2	4	4	4	3	3	5	3	3	4	5					
4	2	2	5	2	3	3	2	3	5	5	5	4	3	3,47	3,47	3	5	2	1	1	5	5	5	5	3	4	5	5	2	1					
3	5	5	5	3	4	3	5	2	3	5	4	5	3	4,00	3,80	3	3	4	4	3	4	4	3	4	5	5	4	5	4	2					
4	3	4	3	4	2	2	2	4	2	4	3	5	4	3,27	3,87	4	2	3	5	5	4	3	5	2	5	3	5	5	3	4					
3	5	3	5	4	3	3	5	3	4	5	4	4	4	4,00	3,47	5	4	4	3	4	3	1	3	3	3	4	3	5	4	3					
3	3	5	2	5	4	3	4	4	3	4	3	5	5	3,80	3,93	5	5	5	5	3	5	2	4	4	4	4	5	2	5	1					
3	4	3	5	4	5	3	5	3	1	5	5	4	5	4,00	4,00	1	1	4	4	5	4	3	5	5	5	5	4	5	4	5					
3	4	4	4	5	4	2	5	3	4	3	5	5	5	4,07	3,53	3	2	5	2	2	5	4	3	5	3	3	3	4	5	4					
2	5	5	3	3	3	4	3	4	3	5	3	3	4	3,60	3,27	4	4	3	3	4	3	5	3	3	4	1	3	4	3	2					
3	5	4	4	3	5	1	4	5	2	4	3	5	3	3,73	3,73	2	5	4	1	2	4	2	4	4	5	4	5	5	4	5					
3	4	3	3	3	5	4	4	3	5	5	4	5	4	4,00	3,13	5	3	3	1	4	1	2	4	4	2	2	3	5	5	3					
3	5	3	3	3	3	3	5	3	1	5	3	5	5	3,67	3,67	3	1	5	3	3	5	4	5	3	3	5	3	5	3	4					
3	5	5	5	3	3	3	4	3	1	5	3	5																							



3	4	5	5	4	3	3	3	5	1	5	3	2	4	5	3,67
3	3	5	4	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	5	4,00
3	2	4	5	3	5	4	1	3	3	4	5	5	3	5	3,67
3	1	5	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4	5	3	3,87
3	5	5	5	3	3	3	4	3	1	5	3	5	4	5	3,80
2	1	3	3	5	5	5	5	5	3	3	5	3	4	3	3,67
3	2	4	4	4	3	5	5	3	3	4	3	5	5	4	3,80
3	3	5	5	3	4	1	5	4	1	3	4	4	5	1	3,40
3	4	4	2	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	2	4,00
3	5	5	3	5	5	2	5	4	1	5	4	5	3	3	3,87
3	3	5	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	5	4	3,53
5	1	4	4	4	2	5	5	5	1	4	5	5	4	5	3,93
3	5	5	5	4	3	4	4	4	2	5	3	5	5	3	4,00
3	4	4	3	3	4	5	5	5	3	4	4	4	4	5	4,00
3	2	3	5	5	5	3	4	3	5	3	5	4	3	3	3,73
4	2	5	4	4	4	1	5	4	4	5	4	3	5	5	3,93
2	4	4	4	5	5	2	4	4	1	5	3	4	5	3	3,67
3	5	5	5	3	3	3	5	4	5	4	5	5	3	5	4,20
3	3	3	3	1	3	4	4	5	3	3	4	4	4	3	3,33
3	1	5	4	5	4	5	5	5	4	3	5	5	3	5	4,13
2	3	4	5	3	5	4	5	5	2	4	3	4	4	3	3,73
3	1	5	5	4	4	5	4	3	1	5	1	5	5	5	3,73
3	5	4	4	3	5	3	4	3	3	5	2	4	4	5	3,80
3	2	3	3	1	3	3	5	3	2	4	3	5	3	3	3,07
5	4	5	4	4	3	4	5	4	4	3	4	3	5	3	4,00
3	3	3	5	5	4	4	4	3	5	3	5	4	5	5	4,07
3	1	4	5	4	5	5	4	5	1	4	3	5	4	5	3,87
3	5	5	4	3	1	5	5	5	2	5	4	4	3	3	3,80
3	4	3	3	1	2	4	4	4	1	4	5	5	4	4	3,40
3	2	4	4	5	3	5	5	3	3	3	5	3	3	3	3,60
3	2	5	5	1	5	3	4	3	4	5	4	5	5	4	3,87
3	4	5	5	3	4	2	5	4	5	4	3	4	5	5	4,07
3	5	4	4	4	2	4	5	5	3	5	4	5	3	1	3,80
2	1	3	3	1	4	5	1	1	3	3	5	5	4	3	2,93
3	3	3	4	3	5	2	2	2	4	4	3	4	3	3	3,20
3	3	4	5	4	3	3	3	3	1	5	3	2	4	3	3,27
3	2	5	3	1	1	4	4	5	4	5	3	4	5	2	3,40
5	1	2	1	5	2	3	4	4	3	3	2	5	5	4	3,27
3	4	1	3	3	3	5	4	3	1	3	4	3	4	5	3,27
3	4	5	4	4	5	2	3	4	4	4	5	5	5	4	4,07
2	1	3	5	5	1	3	5	5	5	5	3	4	3	5	3,67
3	3	4	2	1	4	4	1	3	1	4	5	3	4	3	3,00
3	4	1	3	2	3	5	5	4	2	3	5	2	3	4	3,27
4	4	2	4	3	1	2	3	5	3	2	3	3	5	5	3,27
5	2	3	5	4	5	4	3	5	1	3	5	2	4	3	3,60
4	3	4	3	5	4	3	2	4	5	5	3	4	3	1	3,53
3	1	5	4	3	2	5	1	3	1	2	5	5	5	5	3,33
3	5	4	5	1	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3,47
2	4	3	3	5	2	5	5	4	4	4	5	4	5	2	3,80
3	2	5	4	4	4	3	4	5	5	5	3	5	3	1	3,73
4	2	2	5	2	5	2	5	3	1	4	5	2	4	2	3,20
2	4	1	5	2	1	3	4	2	5	3	3	3	3	3	2,93
3	1	5	4	4	3	1	5	5	3	2	5	4	5	4	3,60
4	4	3	3	5	4	4	4	3	4	5	3	5	2	5	3,87
5	3	1	3	3	5	5	5	4	1	4	5	5	4	2	3,67
3	4	2	5	1	3	3	5	5	3	5	5	2	5	4	3,67
3	5	4	4	5	1	1	4	4	2	4	3	1	3	5	3,27

### 8. Tabulación de los resultados factores físicos.

EX DEPORTISTAS														PROMEDIO		DEPORTISTAS																
4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	5	5	4	3	3	3,27	4,47	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	
3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	5	5	3	3	3	3,20	4,40	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	3	3	3	5	
3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	4	5	3	3	3,07	4,47	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	4	4	
4	3	3	2	3	3	3	2	3	1	5	5	3	2	3	3,00	4,13	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	1	4	2	5	4	
4	3	2	2	1	2	3	3	3	4	3	1	5	3	5	2,93	3,47	2	4	1	4	5	4	5	5	5	4	5	2	1	3	2	
4	5	3	3	3	2	3	3	3	1	3	5	3	4	3	3,20	4,27	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	4	5	4	
1	1	2	2	3	3	3	2	4	3	1	4	3	4	3	2,60	3,60	5	5	5	5	1	5	5	1	1	5	3	4	5	3	1	
1	1	5	3	4	1	3	2	3	3	5	5	3	5	1	3,00	3,67	5	2	4	5	5	2	5	5	2	3	5	2	5	1	4	
5	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	4	5	3	1	3,67	4,13	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	2	
5	5	4	2	3	3	3	4	4	2	5	5	5	4	4	3,87	4,47	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	4	4	3	4	
4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2,87	4,13	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	4	3	
5	3	2	2	3	3	3	2	3	3	5	5	2	3	4	3,20	3,93	5	5	3	5	5	3	5	4	5	1	5	4	2	3	4	
2	3	5	1	3	3	3	2	5	1	5	3	3	4	3	3,07	3,53	2	4	1	3	3	5	3	5	3	5	1	4	5	5	4	
5	3	1	1	3	3	3	2	3	2	5	4	4	3	3	3,00	4,33	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	4	
4	3	2	2	2	3	3	3	3	1	4	3	3	2	2	2,73	4,60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	3	5	
4	1	3	3	1	3	4	5	2	1	4	5	1	3	4	2,93	4,33	5	5	2	5	5	5	5	5	4	3	3	5	4	5	4	
2	3	3	1	3	3	1	5	1	4	5	2	4	2	1	2,67	4,47	5	5	2	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	3	5	
1	4	4	4	4	2	3	3	3	5	4	3	4	5	2	3,40	3,60	1	3	5	2	4	5	3	5	5	3	4	4	4	1	5	
3	4	5	2	5	1	4	2	4	3	2	5	3	3	4	3,33	4,40	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	2	5	3	4	
1	3	3	3	3	5	5	3	3	5	5	4	4	5	5	3,80	4,67	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	3	
3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	5	5	3	3	3	3,13	4,13	3	4	5	5	5	1	5	5	5	4	3	4	4	5	4	
1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	5	5	5	3	5	3,27	3,87	5	5	5	5	5	3	1	4	4	5	4	3	3	2	4	
5	3	1	3	1	3	1	1	3	5	3	5	5	2	2	2,87	4,60	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	
3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	5	3	5	1	1	2,87	3,53	4	5	1	4	5	2	5	4	4	3	3	4	4	1	4	
4	3	1	2	3	2	3	3	5	3	5	2	5	3	3	3,13	4,27	5	4	3	5	5	4	2	5	5	5	4	4	5	4	4	
4	3	1	3	3	1	2	1	1	3	2	5	5	5	2	2,73	3,87	5	5	5	5	1	4	5	5	5	3	3	5	3	2	2	
3	5	1	3	3	3	3	1	4	4	1	3	4	4	2	2,93	4,27	5	4	4	5	5	5	5	2	4	5	4	4	4	4	4	
1	2	5	2	3	1	3	1	3	3	5	5	2	2	5	2,87	3,80	3	5	4	1	5	5	3	5	5	2	4	4	5	5	1	
4	5	2	5	2	5	1	2	3	1	3	3	3	3	5	3,13	4,40	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	3	4	
4	4	2	3	3	3	3	5	2	3	5	2	3	4	3	3,27	3,93	5	5	5	5	2	3	4	5	3	4	5	4	3	3	3	
3	2	1	1	1	3	1	2	3	2	1	4	5	1	1	2,07	4,60	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	3	4	4	
3	1	2	1	1	5	2	2	3	2	2	2	5	2	3	2,40	3,93	5	5	4	3	5	5	4	5	4	3	1	4	3	5	3	
5	2	1	5	5	2	2	1	3	4	4	3	3	3	3	3,07	3,67	3	4	3	5	5	2	1	4	4	5	3	5	4	3	4	
4	2	4	1	1	3	3	3	3	5	3	5	5	5	3	3,33	4,40	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	4	5	5	3	2	
5	3	1	5	5	4	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3,27	4,27	5	4	5	4	5	3	5	4	5	2	5	5	3	5	4	
3	3	1	2	2	4	1	3	5	5	3	5	5	2	3	3,13	3,73	2	5	3	4	4	5	2	5	5	5	2	4	1	5	4	
3	4	4	1	2	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3,00	4,53	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	
5	3	2	5	5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3,53	4,13	3	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	4	2	3	4	
4	3	4	3	2	3	3	5	5	5	4	5	4	3	3	3,73	4,07	2	3	3	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	
1	3	5	2	5	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3,27	3,87	2	5	5	2	2	5	5	5	5	4	4	5	3	5	1	
1	4	2	2	3	3	3	2	5	3	5	5	5	2	5	3,33	4,00	3	4	4	5	5	1	4	4	4	5	5	4	5	3	4	
4	5	5	1	3	3	3	2	3	4	5	4	5	3	5	3,67	3,73	3	5	1	5	5	2	5	5	5	5	3	2	4	4	2	
5	5	3	3	1	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3,13	3,80	4	5	1	5	3	4	4	5	4	3	4	4	3	5	3	
3	4	4	3	3	3	3	2	5	1	5	3	3	3	3	3,20	3,87	4	4	2	4	4	5	5	4	4	5	3	5	2	3	4	
4	3	5	3	3	4	3	3	4	3	5	4	3	3	5	3,67	4,27	5	5	3	5	5	3	4	5	5	5	5	4	1	4	5	
3	3	1	2	2	3	1	3	5	3	3	5	5	2	3	2,93	2,87	2	5	2	1	5	5	2	5	4	4	1	2	2	1		
3	4	4	1	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3,07	4,07	5	4	3	5	1	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	
5	3	2	5	5	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3,40	3,53	3	5	2	2	3	1	3	5	5	4	2	5	3	5	5	
4	3	4	3	3	3	3	2	5	1	3	5	4	3	3	3,27	4,33	5	5	4	2	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	2	
1	3	5	3	5	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3,13	4,00	4	4	4	4	2	5	5	3	4	5	5	3	5	3	4	
5	4	2	4	3	3	3	3	5	1	5	5	5	2	5	3,67	3,80	5	5	5	4	4	2	4	5	4	3	3	4	4	3	2	
4	3	5	1	3	3	3	3	3	5	4	5	3	5	5	3,53	3,93	3	4	5	3	4	5	3	4	5	5	5	1	5	5	4	
5	3	3	1	4	3	3	3	3	4	5	2	3	3	3	3,20	3,93	4	5	2	5	1	5	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3
3	4	4	3	3	3	3	2	5	3	5	3	3	3	3	3,33	3,67	3	5	3	3	5	3	2	4	5	4	4	4	4	3	3	
1	3	5	2	3	4	3	3	3	1	5	4	3	3	5	3,20	4,13	4	4	4	3	4	5	3	5	3	3	5	5	5	5	4	
4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	5	5	4	3	3	3,27	4,13	5	5	5	4	2	4	4	4	4	4	5	5	5	3	3	4
3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	5	5	3	3	4	3,13	3,80	2	4	2	5	5	2	5	5	5	3	3	3	4	4	5	
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	5	3	3	3,13	4,27	3	5	4	5	2	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	
4	3	3	2	3	3	3	2	3	1	5	5	3	2	3	3,00	4,07	3	5	3	5	4	5	2	5	5	5	4	3	5	2	5	



1	3	3	1	3	2	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2,93
3	4	3	2	5	3	2	1	3	4	5	5	5	3	4	3,47
4	5	1	3	1	2	1	1	5	5	3	3	4	3	4	3,00
3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	5	5	3	3	3	3,20
5	5	2	1	5	2	3	3	3	2	3	3	5	3	3	3,20
5	4	1	2	1	3	1	2	3	1	5	4	3	3	4	2,80
3	3	3	3	5	2	3	1	2	4	5	5	4	2	5	3,33
4	4	2	4	1	3	2	3	3	5	3	4	5	3	3	3,27
1	5	3	5	1	3	3	3	3	1	3	5	3	3	4	3,07
3	5	1	3	3	2	2	2	3	3	5	3	4	3	5	3,13
1	4	5	2	5	2	3	1	3	1	5	5	5	5	4	3,40
4	3	4	4	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	5	3,27
5	4	4	5	1	2	4	2	5	1	3	3	3	3	3	3,20
3	3	5	1	5	3	3	3	3	3	5	3	3	3	5	3,40
5	5	3	3	1	3	3	2	3	1	3	4	4	1	4	3,00
4	4	1	2	3	2	3	1	5	3	5	5	4	2	3	3,13
1	3	2	1	5	3	3	3	3	3	5	3	4	4	4	3,13
3	5	4	2	1	2	3	3	3	1	3	4	5	5	4	3,20
5	5	2	3	2	2	3	2	5	5	5	5	5	3	5	3,80
1	4	3	1	3	3	1	1	3	4	5	5	5	3	4	3,07
4	3	1	5	4	2	2	1	3	1	5	4	3	3	3	2,93
1	4	5	4	5	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3,27
5	5	2	3	5	4	4	3	5	3	3	4	5	3	5	3,93
4	2	3	2	4	3	5	1	5	4	5	3	2	3	4	3,33
5	3	4	1	3	2	3	2	5	5	4	5	3	5	3	3,53
3	2	5	3	2	2	2	3	3	1	3	5	4	3	3	2,93
5	3	1	2	1	3	1	3	4	3	5	4	5	3	4	3,13
4	4	2	4	3	4	4	2	5	1	4	3	3	3	5	3,40
1	5	1	5	4	3	5	1	4	4	4	4	2	4	2	3,27
1	5	3	1	1	2	3	1	3	5	5	3	4	5	4	3,07
5	4	4	1	5	4	4	3	5	3	3	5	5	3	3	3,80
4	3	5	2	1	2	3	2	3	4	4	3	4	4	5	3,27
3	2	3	3	1	3	3	3	4	5	3	4	3	5	3	3,20
1	2	4	2	3	4	3	2	5	1	5	5	2	5	5	3,27
3	5	5	3	4	2	3	1	4	3	3	5	5	3	2	3,40
4	4	2	1	5	3	3	1	3	4	5	5	2	4	4	3,33
5	3	1	5	5	4	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3,27
4	5	4	2	3	3	3	3	5	5	3	5	4	5	1	3,67
3	2	3	3	5	2	3	1	4	1	5	5	5	2	2	3,07
5	3	5	1	4	4	3	3	5	3	4	5	1	2	3	3,40
1	4	1	2	1	3	3	1	3	4	4	5	3	5	4	2,93
3	5	2	3	3	2	1	2	4	5	3	5	5	4	3	3,33
5	2	3	1	4	4	2	3	3	2	5	3	4	5	5	3,40
1	2	1	1	5	4	3	4	4	3	5	5	2	4	2	3,07
4	3	2	2	5	2	4	1	5	4	4	5	2	3	4	3,33
4	4	4	3	4	3	5	3	5	5	3	5	3	5	4	4,00
5	5	5	5	3	2	1	4	4	1	3	5	4	2	3	3,47
3	2	1	2	1	4	2	2	3	5	4	3	5	2	2	2,73
1	3	3	3	1	5	1	1	4	4	5	5	2	3	5	3,07
2	4	2	1	2	1	2	2	5	3	4	3	3	4	4	2,80
4	5	5	3	3	4	3	3	4	2	3	5	4	5	5	3,87
3	3	4	2	4	3	4	1	5	1	5	4	5	2	2	3,20
5	4	1	2	5	5	5	4	3	1	2	5	4	3	3	3,47
1	2	2	1	2	2	5	3	3	4	3	5	5	4	5	3,13
4	5	3	3	3	1	5	4	1	5	4	4	2	5	4	3,53
3	4	4	5	3	3	3	2	5	2	5	3	3	3	3	3,40