

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA



TEMA:

“LA MOTIVACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE 15 A 20 AÑOS DE LA DISCIPLINA DE TAE KWON DO EN LA POBLACIÓN DEL “VALLE DEL CHOTA”, PERTENECIENTES A LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL CARCHI DURANTE EL AÑO 2021-2022”.

Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Magíster en Actividad Física

AUTOR:

. Yomaira Marianela Espinoza Mendez

DIRECTOR:

PhD. Elmer Oswaldo Meneses Salazar

Ibarra, 2023

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

En mi calidad de Director del Trabajo de Grado, presentado por la señora Lic. Yomaira Marianela Espinoza Mendez, para optar por el título de Magister en Actividad Física con el tema: “LA MOTIVACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE 15 A 20 AÑOS DE LA DISCIPLINA DE TAE KWON DO EN LA POBLACIÓN DEL “VALLE DEL CHOTA”, PERTENECIENTES A LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL CARCHI DURANTE EL AÑO 2021-2022”, considerando que el presente trabajo tiene los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación y evaluación por parte del tribunal examinador que designe.

Ibarra, 07 de marzo de 2023



.....
PhD. Elmer Oswaldo Meneses Salazar

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD
TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del artículo 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO	
CEDULA DE IDENTIDAD:	1003211644
APELLIDOS Y NOMBRES:	Espinoza Mendez Yomaira Marianela
DIRECCIÓN:	Mascarilla
EMAIL:	yomamarianela@hotmail.com
TELEFONO:	0988390117
DATOS DE LA OBRA	
TITULO:	“La motivación y su influencia en el rendimiento de los deportistas de 15 a 20 años de la disciplina de taekwondo en la población del “Valle del Chota, pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi, durante el año 2021-2022”
AUTOR:	Espinoza Mendez Yomaira Marianela
FECHA:	07 de marzo de 2023
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> Pregrado <input checked="" type="checkbox"/> Posgrado
TITULO QUE OPTA:	Magister en Actividad Física
ASESOR/DIRECTOR:	PhD. Elmer Meneses

2 CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos del autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 07 días del mes de marzo de 2023

EL AUTOR:



Espinoza Mendez Yomaira Marianela

DEDICATORIA

Este trabajo de tesis está dedicado para los deportistas y entrenadores de la disciplina de taekwondo que pertenecen a la Federación Deportiva del Carchi, que son lo que serán beneficiados con la realización de este trabajo de investigación, a mi familia, mi esposo y mis hijos que han sido mi inspiración para poder seguir superándome.

Yomaira Espinoza

AGRADECIMIENTO

Primero quiero agradecer a Dios nuestro creador, por darme la capacidad de concebir nuevos conocimientos que son importantes para seguir en la lucha diaria de la vida. Mi agradecimiento sincero a la Universidad Técnica del Norte por seguir brindándome la oportunidad para seguir formando parte de ella. De igual forma agradezco de la manera más noble al PhD. Elmer Meneses, mi tutor, al PhD. Henry Cadena, mi asesor, gracias por todo su apoyo brindado y haber aportado con su experiencia en la realización de esta tesis que será de gran apoyo para seguir brindado mis conocimientos aprendidos. No podía dejar pasar por alto a todos y cada uno de los docentes que, con sus conocimientos, despejaron mis dudas y llenaron de muchas expectativas para seguir en este arduo camino del conocimiento.

Yomaira Espinoza

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO.....	II
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	III
2 CONSTANCIAS	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VII
ÍNDICE DE TABLAS	XII
ABSTRACT	XVII
CAPITULO I.....	1
1.EL PROBLEMA.....	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2 ANTECEDENTES	2

1.3 OBJETIVOS.....	6
1.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	6
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
1.4 JUSTIFICACIÓN.....	7
CAPITULO II.....	9
2. MARCO REFERENCIAL	9
2.1 MARCO TEÓRICO	9
LA MOTIVACIÓN.....	12
2.1.3 MOTIVACIÓN INTRÍNSECA	17
2.1.4 MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA.....	19
2.1.10.1 RENDIMIENTO DEPORTIVO	20
2.1.10.2. RENDIMIENTO ALTO.....	28
2.1.10.3. RENDIMIENTO BAJO	29
2.1.10.4. TAEKWONDO	31

TEST.....	34
CAPITULO III.....	35
MARCO METODOLOGICO	35
3.1 DESCRIPCIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO	35
3.2 ENFOQUE Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	36
3.2 MÉTODOS.....	37
3.2.1 MÉTODOS TEÓRICOS.....	37
3.2.2 MÉTODOS EMPÍRICOS.....	37
3.4 TECNICAS E INSTRUMENTOS	37
CAPITULO IV.....	39
4. ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	39
INDICACIONES GENERALES PARA LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	48
CAPITULO V.....	87

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	87
5.1. CONCLUSIONES	87
5.2 RECOMENDACIONES.....	87
CAPITULO VI.....	89
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	89
6.1 TITULO DE LA PROPUESTA.....	89
GUIA DE CHARLAS MOTIVACIONALES EN LA DISCIPLINA DE TAEKWONDO	89
6.3 OBJETIVOS.....	90
6.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	90
6.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	90
6.4 DESARROLLO PROPUESTO.....	92
6.4.1 CHARLA 1.....	92
6.4.2 CHARLA 2.....	96
6.4.3 CHARLA 3.....	98

6.4.4 CHARLA 4.....	99
6.5 IMPACTO.....	101
6.5.1 IMPACTO SOCIAL	101
6.5.2 IMPACTO EDUCATIVO	101
6.5.3 IMPACTO DEPORTIVO	101
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	102
ANEXOS	106
(ARANDA, 2018) TABLA 1. REPRESENTACIÓN DE LOS VALORES DE REFERENCIA DEL IMC PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS.....	110
(ARANDA, 2018) TABLA 2. REPRESENTACIÓN DE LOS VALORES DEL IMC PARA PERSONAS MENORES DE 18 AÑOS, SEGÚN SU EDAD Y SEXO.....	111

ÍNDICE DE TABLAS

(Aranda, 2018) Tabla 1. Representación de los valores de referencia del IMC personas mayores de 18 años.....	110
(Aranda, 2018)Tabla 2. <i>Representación de los valores del IMC para personas menores de 18 años, según su edad y sexo.</i>	111
(Aranda, 2018) Tabla 3. <i>Valores de referencia en centímetros para el salto de longitud de carrera.</i>	112
(Aranda, 2018) Tabla 4. <i>Tiempo recorrido en segundos durante el ejercicio.</i>	114
(Aranda, 2018) Tabla 5. <i>Valores de referencia en centímetros para la flexión lumbar</i>	115
(Lic. Jairo Guerrero, 2022) Tabla 6. <i>Valores de referencia test de Split lateral</i>	116
(Alto rendimiento, 2022). Tabla 7 <i>Valores de referencia test de abdominales en un minuto</i>	118

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	35
Figura 2	39
Figura 3	40
Figura 4	41
Figura 5	42
Figura 6	43
Figura 7	44
Figura 8	45
Figura 9	46
Figura 10	47
Figura 11	50
Figura 12	51
Figura 13	52
Figura 14	53
Figura 15	54
Figura 16	55
Figura 17	56
Figura 18	57
Figura 19	58
Figura 20	59
Figura 21	60
Figura 22	61

Figura 23	62
Figura 24	63
Figura 25	64
Figura 26	65
Figura 27	66
Figura 28	67
Figura 29	68
Figura 30	69
Figura 31	70
Figura 32	71
Figura 33	72
Figura 34	73
Figura 35	74
Figura 36	75
Figura 37	76
Figura 38	77
Figura 39	78
Figura 40	79
Figura 41	80
Figura 42	81
Figura 43	82
Figura 44	83
Figura 45	92

Figura 46	93
Figura 47	93
Figura 48	94
Figura 49	94
Figura 50	95
Figura 51	96
Figura 52	98
Figura 53	99

RESUMEN

La presente investigación tiene por objeto identificar la motivación y su influencia en el rendimiento de los deportistas de 15 a 20 años en la disciplina de taekwondo en la población del “Valle del Chota”, pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi, durante el año 2021 – 2022. Se partió desde el enfoque cuantitativos por objetivos planteados, fue descriptiva, de corte transversal porque se recogió los datos en un solo momento y propositiva porque permitió presentar una solución viable al problema detectado. Esta investigación se realizó en el Centro de Alto Rendimiento CEAR, que se encuentra en Carpuela, “Valle del Chota”, ubicado en la parte norte de la provincia de Imbabura al límite con la provincia del Carchi, se aplicó instrumentos de evaluación a los deportistas de 15 a 20 años que practican la disciplina del taekwondo, siendo una muestra total de 20 evaluados, pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi. Finalmente, la motivación es un factor muy importante en la vida del deportista, considerando que este mismo ayuda mantener un buen rendimiento deportivo, recomendando a los entrenadores a orientar el entrenamiento hacia el cumplimiento de las actividades establecidas para la búsqueda de una mayor satisfacción personal.

➤ **Palabras clave:** Motivación, rendimiento deportivo, taekwondo

ABSTRACT

The following research has as a final objective to identify the motivation and its influence in the athletes performance who are from 15 to 20 years old and keep practicing the discipline of taekwondo in the “Chota Valley” región who belong to Federacion Deportiva del Carchi during the 2021 – 2022 year. I started from the approach, quantitative, by planned objectives, it was descriptive from transversal consideration because the information was obtained in a single purposeful moment because it allowed to present a viable solution to the problem. The investigation was carried out in the Centro de Alto Rendimiento CEAR, that is located in the North part of the Imbabura province to the limit with Carchi province; I applied evaluation instruments to athletes from 15 to 20 years who practice taekwondo discipline, it has being a total Sample of 20 evaluated athletes who belong to Carchi Province Federation. Finally, the motivation is considered as a very important tool in the life of an athlete considering that this one help to maintain a good sports performance, recommending to the coaches to guide training toward compliance of the established activities for the search of a greater personal satisfaction.

Keywords: Motivation, Sports performance, taekwondo

CAPITULO I

1.EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad la motivación y su influencia en el rendimiento de los deportistas de 15 a 20 años en la disciplina de Taekwondo, en la población del “Valle del Chota”, pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi, durante el año 2021-2022.

De esta manera vamos a conocer cómo influye la motivación en el rendimiento de los deportistas de 15 a 20 años de la disciplina de Tae Kwon Do en la población del “Valle del Chota”, pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi, durante el año 2021-2022. Por ello existe la necesidad de conocer cuáles son las motivaciones para la práctica de la disciplina de Taekwondo.

El objetivo principal de la investigación es identificar la motivación y su influencia en el rendimiento de los deportistas de 15 a 20 años en la disciplina de Taekwondo, en la población del “Valle del Chota”, pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi, durante el año 2021-2022.

Fundamentada teórica y metodológicamente la motivación y su influencia en el rendimiento de los deportistas de 15 a 20 años, a través de la revisión de las diferentes concepciones científicas, pasando a diagnosticar sobre los tipos de motivaciones que influyen en el rendimiento de los deportistas. Para cumplir esta investigación se diseñará una propuesta alternativa que contenga lineamientos sobre charlas motivacionales que ayuden a mejorar el rendimiento de los deportistas, validando la propuesta mediante criterio de expertos.

1.2 Antecedentes

La base teórica y metodológica consultada no evidencia antecedentes directos del tema relacionando la motivación y su influencia en los deportistas de 15 a 20 años de la disciplina de Taekwondo, en la población del “Valle del Chota, pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi, durante el año 2021-2022. Sin embargo, algunas obras indirectamente servirán de base para desarrollar la presente investigación.

El Taekwondo fue registrado por primera vez ante el Estado Coreano el 01 de abril de 1955 en Seúl, por el General Choi Hong Hi, quien para su creación se basó en todo lo que aprendiera antes de su juventud como estudiante del taekkyon, antes de la ocupación japonesa de Corea (1910-1945), periodo donde el joven Choi fue protagonista de hechos que marcarían su vida y lo llevarían a impulsar la creación del Taekwondo. Tras cumplir sus 20 años, Choi fue enviado al Japón, donde además de continuar con su educación universitaria fue formado en la práctica del karate japonés estilo shotokan, logrando dos años más tarde su primera graduación como cinturón negro 1° dan. Su camino en el aprendizaje del karate lo llevo a la par de su formación académica, manteniendo una gran preparación física y mental que lo terminaría ascendiendo a la graduación de 2° dan (Colaboradores, 2022).

Según los coreanos, los orígenes del taekwondo se remontan al año 50 antes de Cristo, con la práctica de un arte marcial llamado Taekkyon. Pero no fue sino hasta el 11 de abril de 1955, cuando se propuso el nombre de Taekwondo para designar al arte marcial que se había desarrollas, y fue adoptado por varios maestros que apoyaron este nombre con sus escuelas. El 09 de octubre de 1963, el Taekwondo fue por primera vez un evento oficial en el 44° Encuentro Atlético Nacional en Corea.

La práctica del Taekwondo se extendió en mayo de 1973 mundialmente con la participación de 19 países en el Primer Campeonato Mundial de Taekwondo celebrado en Seúl, la capital sur-coreana. Fue durante este encuentro cuando se fundó la Federación Mundial de Taekwondo. Hizo su primera presentación en 1988, como un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Seúl (Corea del Sur). En este evento participaron 183 atletas (120 hombres y 63 mujeres) de 34 países diferentes en 8 diferentes divisiones de peso, tanto para hombres como para mujeres.

En los Juegos Olímpicos de Barcelona que tuvieron lugar en 1992, volvió a tener presencia como deporte de exhibición. Finalmente, en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 el Taekwondo (Estilo WTF) se convirtió en un deporte Olímpico Oficial, disputándose pruebas de combate. El día 4 de septiembre se declaró Día Internacional del Taekwondo en recuerdo de la fecha en la empezó a reconocerse como deporte olímpico oficial, el 04 de septiembre de 1994.

El Taekwondo es un arte marcial moderno de los coreanos, este deporte o arte utiliza diferentes técnicas de patada. La palabra Taekwondo se divide de la siguiente manera: Tae: acción de pie- Kwon: acción de mano- Do: arte o camino. Este significado se divide así porque sus movimientos provienen de las artes marciales antiguas como el Kung-fu/wy shu acino, kaekkyon coreano el karate do japonés. Este deporte o arte marcial, se sustenta en un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las mano y otras partes del cuerpo, sin usar armas, lo que lo hace más competitivo por la rapidez y precisión.

Historia del Taekwondo en Colombia

El Taekwondo llegó a Colombia en 1964 y las ciudades que lo empezaron a practicar fueron Bogotá y Medellín con el profesor coreano Sahn Young Han, en Medellín se practicó desde 1966 con el profesor coreano Huan Su Sohn.

Para el año a 967 se institucionaliza y oficializa el Taekwondo en Colombia, a través de un convenio entre la Universidad de América en Bogotá y el gobierno de Corea, junto con la llegada del maestro Kyong Deuk Lee al país. En 1969, otro maestro coreano WooYoung Lee, conocido como Carlos Lee, hace su entrada al país aportando al Taekwondo Nacional y sus conocimientos.

La Federación Colombiana de Taekwondo, se fundó el 09 de diciembre de 1978 mediante asamblea de las logas del Atlántico, Bolívar y Sucre en la ciudad de Barranquilla. En 1979 fue reconocida oficialmente por Col deportes Nacional (Taekwondo & Bogotánitos, 2022).

La llegada del Taekwondo al Ecuador

La historia de Tae Kwon Do, en nuestro país se remonta a la década del 60, cuando llegan al país coreanos a difundir este arte marcial, el pionero fue el profesor Chul Wong Jang, quien empezó a dar clases en Quito, desde donde organizó el arte marcial en el resto del país.

Desde Guayaquil el profesor Bum Jae Lee, también cultivó el TKD formando varios campeones Nacionales, Sudamericanos, Vice campeones, Panamericanos, Campeones Bolivarianos y Vice campeones Mundiales, Campeones Iberoamericanos. En 1985, por primera el TKD participó en los Juegos Nacionales.

Cabe destacar que en sus inicios se combatía solo con un peto liviano y un cabezal blanco de cuero, no se usaban las protecciones que se usaban actualmente y se peleaban generalmente en piso de cemento en los coliseos. En Loja el Tae Kwon Do, se inició en el Centro Deportivo Taekwondo Loja que lo podemos encontrar en esta dirección José Félix De Valdivieso entre

Bolívar y sucre, en donde se imparte esta forma de defensa personal donde los aprendices tratan de alcanzar el dominio físico y espiritual de su cuerpo, para poder confrontarse con otros deportistas, ya que cabe destacar que en sus inicios se combata solo con un peto liviano y un cabezal blanco de cuero, no se usaban las protecciones que actualmente se usa (Historia, 2022).

Hace 9 años se inauguró el Centro de Alto Rendimiento de Carpuela, este cuenta con una extensión de 8.1 hectáreas, el CEAR de Carpuela, ubicado en el km 147 de la vía Ibarra- Tulcán, ubicado en Carpuela a 1636 msnm, en pleno “Valle del Chota” (a 30 minutos de Ibarra), donde el clima es cálido-seco y el promedio de temperatura en el sector es de 28 grados, cuenta con escenarios para distintas disciplinas deportivas como: atletismo, judo, boxeo, taekwondo, voleibol, pesas, fútbol y ecua vóley , con esta creación de este centro se pretende potenciar el deporte élite en el país, beneficiando a más de 41.660 personas.

La creación de este centro es de gran importancia, sobre todo, tomando en cuenta que brinda la oportunidad de formar deportistas de élite, teniendo a su alcance una buena infraestructura y material adecuado, es de gran logro ya que ha dado la oportunidad a toda la población de niños y jóvenes de la población del Valle del Chota de hacer uso de dichas instalaciones, con la práctica de determinados deportes. Uno de los objetivos fue formar deportistas de todos los alrededores, en especial del “Valle del Chota”, pertenecientes a Carchi, Imbabura y Esmeraldas.

Se realizaron los juegos juveniles 2014, donde se dieron los primeros juegos de taekwondo en sus diferentes categorías; Fin, Light, Heavy Light, en los V Juegos Deportivos Nacionales Juveniles 2014.

Los mejores exponentes de cada provincia dieron un espectáculo a más de 200 personas que asistieron al Coliseo del Centro de Alto Rendimiento de Carpuela, sede de la disciplina. Obteniendo los siguientes resultados: en los cuadros femeninos, en categoría Fin, la manabita Jomary García ganó en primer lugar tras derrotar en un combate muy reñido a la guayasense Daniela Benítez, quien hasta el final trató de igualar en puntos a su adversaria. El tercer lugar fue para Napo, con su representante Nidia Shiguango que superó a Angie Mora De El Oro (Ministerio del Deporte).

La ganadora en la categoría Light, fue Yahanuha Grefa, representante de Napo. Mientras que en la categoría Light Heavy, la ganadora fue Andrea Merino de Tungurahua, que superó en semifinales a Karol Rojas, que se ubicó en el tercer lugar de esta ronda, el segundo lugar fue para Lady Jiménez de El Oro (Ministerio del Deporte).

Con el pasar del tiempo se han ido manteniendo la práctica de distintas disciplinas deportivas en este Centro de Alto Rendimiento, entre ellas tenemos la práctica de la disciplina de Taekwondo, el cual es un deporte de contacto donde se puede evidenciar que tiene buena acogida por parte de los niños y jóvenes, motivo por el cual se realiza este trabajo de investigación con el tema: La motivación y su influencia en el rendimiento de los deportistas de 15 a 20 años de la disciplina de Taekwondo, en la población del “Valle del Chota”, pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi, durante el año 2021-2022.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Identificar la motivación y su influencia en el rendimiento de los deportistas de 15 a 20 años de la disciplina de Taekwondo en la población del “Valle del Chota”, pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi, durante el año 2021-2022.

Objetivos Específicos

Fundamentar teórica y metodológicamente la motivación y su influencia en el rendimiento de los deportistas de 15 a 20 años, a través de la revisión de las diferentes concepciones científicas.

Indagar sobre los tipos de motivaciones que conocen los deportistas de 15 a 20 años de la disciplina de Taekwondo en la población del “Valle del Chota”, perteneciente a la Federación Deportiva del Carchi, durante el año 2021-2022.

Analizar el rendimiento deportivo de los deportistas de 15 a 20 años de la disciplina de Taekwondo en la población del “Valle del Chota”, pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi, durante el año 2021-2022.

Diseñar una propuesta alternativa que contenga lineamientos sobre charlas motivacionales que ayuden a mejorar el rendimiento de los deportistas.

1.4 Justificación

La presente investigación tiene como propósito primordial conocer si la motivación influye en los deportistas que practican la disciplina de Taekwondo. El interés por este tema de investigación nace debido a que en la población del “Valle del Chota” existe una gran cantidad de niños y jóvenes que se dedican a la práctica de este deporte, tomando en consideración que esta disciplina es un deporte de contacto, en donde en esencia se trata de inculcar una serie de valores que van más allá de la defensa personal.

Esta disciplina ofrece una amplia gama de beneficios para la persona que la practica de manera regular, tanto para el desarrollo físico como mental. Entre los beneficios físicos que brinda son: Aumento de la resistencia cardiovascular, mejora la resistencia y la fuerza muscular, incremento de la flexibilidad, mejora la coordinación y los reflejos, potencia el conocimiento del

cuerpo, es decir aumenta las habilidades y la confianza de los niños para realizar cualquier actividad, sin embargo, como muchas disciplinas también incrementa las capacidades psicológicas y sociales.

Con esta investigación se pretende identificar la motivación y sus diferentes tipos, tales como: la motivación extrínseca, que se refiere a que los estímulos motivacionales vienen de fuera del individuo y del exterior de la actividad, como, por ejemplo; un deportista puede entrenar muy duro con el objetivo de convertirse en un deportista de alto rendimiento y por ende conseguir una remuneración por su esfuerzo dado.

La motivación intrínseca hace referencia a la motivación que viene del interior del individuo más que cualquier recompensa externa, por ejemplo, un deportista que asiste a los entrenamientos de su deporte favorito simplemente por el gusto y satisfacción personal y sentirse auto realizada haciendo algo que le gusta mucho.

Esta investigación beneficiará a los deportistas que practican la disciplina de Taekwondo en la población del “Valle del Chota” pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi. Una vez que analizamos la influencia de la motivación en el individuo y llegando a conocer los resultados de la investigación, se diseñará una propuesta alternativa que contenga lineamientos sobre charlas motivacionales, cuyo objetivo es ayudar a mejorar el rendimiento de los deportistas. Para ello nos apoyaremos de los jóvenes deportistas entre 15 a 20 años que practican la disciplina de Taekwondo, de la población del “Valle del Chota” que pertenecen a la Federación Deportiva del Carchi.

CAPITULO II

2. MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco Teórico

La base teórica metodológica consultada no evidencia antecedentes directos del tema relacionando la motivación y su influencia en el rendimiento de los deportistas de 15 a 20 años en la disciplina de Taekwondo, en la población del “Valle del Chota”, pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi, durante el año 2021-2022.

Sin embargo, algunas obras indirectamente servirán de base para el desarrollo la presente investigación, entre ellas se especifican: según los autores; Atko-Meeme Viru, Doctor en Medicina y diplomado en Ciencias y Mehis Viru, Doctor en Medicina con su libro de Análisis y Control del Rendimiento Deportivo, en donde habla acerca de los conocimientos básicos y los problemas metodológicos relacionados con el control del entrenamiento deportivo.

Molina Dotor José (2019) dice; la presente tesis doctoral, que trata sobre el tema: El fenómeno del choking y su influencia en el rendimiento deportivo, así como el análisis sobre las variables psicológicas que parecen estar implicadas, se ha estructurado en una parte teórica en la que ha revisado el concepto de “asfixia” deportiva o choking (caída del rendimiento deportivo asociado a la presión psicológica), como factor que influye en el rendimiento deportivo, así como de determinadas variables psicológicas positivas y negativas que están involucradas en dicha relación (choking- rendimiento deportivo). La parte empírica incluye la descripción de cuatro estudios que llevamos a cabo para examinar el papel de la afectividad, la sensibilidad a la ansiedad, el miedo a la evaluación negativa, al a autoestima, los estados de ansiedad cognitiva y somática, y la confianza.

Edgardo Pereyra (2022). En la revista Científica con el tema: La influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud, donde habla, la motivación como aspecto psicológico donde tiene una gran interacción con el desarrollo del ser humano. Al ser un estado y no un rasgo la misma puede variar en distintos momentos y situaciones, siendo de característica fluctuante y dinámica. Además, la misma puede ser regulada de manera interna y externa a través de diversos condicionantes que determinan la capacidad de fortalecer o disminuirla según sea el propósito.

La finalidad del siguiente trabajo es exponer análisis y resultados de como la variable motivación influye en el desarrollo actitudinal y en la modificación de hábitos de las personas hacia el direccionamiento, mantenimiento y consagración de logros u objetivos en ámbitos de actividad física, deporte y salud en diversas poblaciones.

Benito Díaz Jesús y Barrientos Varela Merce (2020) en su libro de Taekwondo, Técnica-Táctica- Estrategia- Competición de los autores: Benito Díaz Jesús y Barrientos Varela Merce; en donde haba la discusión y la concepción del Taekwondo como arte marcial o como deporte viene de lejos y forma parte de una didáctica más amplia que se da en otros deportes procedentes de las artes marciales.

PROCESOS PSICOLÓGICOS

Se trata de aquellas etapas mentales que permiten a las personas tomar conciencia de sí misma y de su entorno, “se refiere a la manifestación conductual y permiten la adaptación del comportamiento a las situaciones y exigencias del ambiente en el que te encuentras a cada momento” (Anon., 2022).

Anon (2022) conceptualizan los procesos psicológicos básicos es la parte más elemental de estos procesos, el complemento necesario para todas aquellas funciones biológicas que permiten la vida. A continuación, tenemos los procesos psicológicos básicos:

- Percepción: es el que se encarga de evaluar y entender cualquier estímulo sensorial que se tenga en el cuerpo, de esta manera, el cerebro logra entender que es lo que sucede a su alrededor o incluso en su interior como; hambre, sueño, sed.
- Aprendizaje: se puede decir que esta es la parte encargada de entender que ciertas conductas o actividades, generan ciertos resultados.
- Lenguaje: este proceso es el encargado de hacer posible que el ser humano se pueda comunicar con otros seres.
- Pensamiento: es complejo definir este proceso, esto se debe a la inmensidad y complejidad del mismo, sin embargo, se puede decir en pocas palabras, que el pensamiento es el proceso que aparece antes de actuar, ya que permite evaluar riesgos y recompensas.
- Atención: se encarga de estimular ciertas partes del cerebro, para que este se enfoque en una determinada actividad o suceso.
- Memoria: es la encargada de almacenar imágenes de situaciones vividas, para posteriormente mostrarlas, cuando el individuo así lo desee.
- Motivación: se encarga de hacer que el cuerpo tenga la energía suficiente para realizar una determinada actividad.
- Emoción: se encargan de dirigir la actitud de un individuo, además estas permiten que el mismo pueda actuar de forma rápida y eficaz, frente a ciertas situaciones que hagan actuar las emociones.

Mateo (2018) considera que los procesos psicológicos básicos en el ámbito deportivo son varios:

- **Motivación:** es la fuerza impulsadora de nuestra conducta y determina la dirección y la intensidad con la que actuamos. Tenemos dos tipos de motivación: la intrínseca, que nos conduce a realizar una acción por el propio interés y se ha relacionado con mayor adhesión a la práctica deportiva; y la motivación extrínseca, que promueve la ejecución de una actividad, con el fin de satisfacer otros motivos no relacionados con la actividad en sí misma, como puede ser la estética, el dinero, la fama, el prestigio o la aprobación de otros.
- **Actitudes:** son las estructuras duraderas de creencias sociales adquiridas y organizadas por la propia experiencia que predispone al individuo a reaccionar de manera característica frente a determinadas personas, objetos, sucesos o situaciones. Las actitudes pueden ser positivas o negativas hacia la práctica deportiva.
- **Estereotipos:** son creencias sociales compartidas. En el terreno deportivo son especialmente relevantes los estereotipos de género y de raza. En numerosos estudios se ha demostrado que las diferencias de género en el deporte son más consecuencia de la socialización que de diferencias actitudinales entre hombres y mujeres. La familia y el entrenador puede influir de forma positiva si actúan como vehículos de motivación, orientación, apoyo y formación deportiva o, en sentido negativo, si promueven el estrés y ejercen presiones excesivas sobre los deportes.

LA MOTIVACIÓN

“La palabra motivación tiene su origen en el verbo latino moveré, que significa moverse, poner en movimiento, estar lista para la acción, cuando hablamos de motivación nos referimos a ese elemento que provoca pasar de la inacción a la acción” (Turienzo, 2016).

Monroy (2018) menciona, la motivación es un factor muy importante que se debe tener en cuenta al momento de despertar el interés por aprender, la forma en que lo realiza y el rendimiento del individuo.

Un aspecto primordial para despertar el interés de los individuos es, la diversidad de las estrategias de aprendizaje que existen como método para lograr un aprendizaje significativo. La motivación es el lazo que une y por ende lleva a satisfacer esa necesidad o dejar de hacerlo.

“La motivación es un impulso interior que activa la predisposición de un individuo a realizar cualquier actividad o comportamiento orientado a una meta, en dirección al logro de un objetivo determinado” (Bohórquez, et al., 2020).

La motivación es uno de los aspectos psicológicos que se relacionan más estrechamente con el desarrollo del ser humano. No se caracteriza como un rasgo personal, sino por la interacción de las personas con la situación, por ello varía de una persona a otra y en una misma persona puede variar en diferentes momentos y situaciones (Herrera, 2020, p. 1).

Herrera, (2020) manifiesta que existen cinco principios motivacionales, a saber 4:

- Principio de la predisposición: cuando estamos predispuestos positivamente hacia una tarea, su ejecución resulta casi siempre agradable. Cuando cambiamos el ¿Por qué? por el ¿Por qué no?, o esto es inaguantable por el ¿Qué estoy aprendiendo de esta situación?, o estoy enfadado porque, me pregunto porque me estoy enfadando ante este hecho (es decir, cambio la ira por él, me pregunto porque estoy enfadado ante este hecho (es decir, cambio la ira por la curiosidad), estamos aplicando este principio.

- Principio de la consecuencia: se trata de las experiencias que tienen consecuencias agradables y a no repetir las que tienen consecuencias desagradables. Cuando obtenemos una consecuencia igual o mejor de la prevista, nos sentimos recompensados y guardamos, a nivel consciente o inconsciente, ese agradable recuerdo por lo que tendemos a repetir esa estrategia.
- Principio de la repetición: estímulo que provoca una reacción positiva, el lazo que une el estímulo con la respuesta puede reforzarse con el ejercicio o repetición, entre otros aspectos, la repetición se la realiza con la finalidad de alcanzar la excelencia.
- Principio de la novedad: es la igualdad de condiciones, las novedades controladas suelen ser más atractivas y motivadoras que aquello ya conocido. Principio que hay que tomarlo con calma, caso contrario, puede aparecer el fenómeno de la resistencia al cambio.
- Principio de la vivencia: relacionar una vivencia que nos haya resultado agradable con lo que pretendía alcanzar, puede ser una forma de motivación. (p.3)

Herrera, (2020) un motivo es algo que constituye un valor para alguien. La motivación está constituida por el conjunto de valores que hacen que un sujeto se ponga en marcha para su consecución. La motivación hace que salgamos de la indiferencia para intentar conseguir el objetivo planteado. (p.4)

Al concepto de motivación se encuentran los siguientes elementos:

- Indiferencia: estado regular del sujeto que aún no ha encontrado motivo alguno para entrar en acción.
- Motivo: es algo que moviliza al sujeto, en este caso se identifica como un valor.
- Objetivo: lo que el sujeto desea conseguir una vez se ha puesto en marcha.

- Satisfacción: estado del sujeto una vez alcanzado el objetivo. Siendo así, se podría decir que una vez que el sujeto alcanza el objetivo (satisfacción), ese motivo que hizo que se pusiera en marcha ya no es más un factor movilizador, por lo que el sujeto volverá al estado de indiferencia que resulta natural después del logro alcanzado.

En ocasiones se confunden los términos motivación y satisfacción por lo que aclaramos:

La motivación es el impulso y el esfuerzo para satisfacer un deseo, a diferencia de la satisfacción es el gusto experimentado cuando alcanzamos el deseo, es posterior al resultado.

Linares (2022), deduce, la motivación es la razón de las acciones, los deseos y las necesidades de las personas, es la dirección hacia el comportamiento humano. Un motivo es el impulso que tiene una persona para actuar de cierta forma, desarrollar una inclinación por un comportamiento específico.

Maslow (2021), la motivación maneja una jerarquía de necesidades humanas a través de la conocida “pirámide de necesidades, dividiendo la pirámide en cinco niveles, es así que a medida que satisface los niveles más bajos, desarrolla nuevas necesidades en los niveles más altos.

Los cinco niveles que clasifican estas necesidades son:

- Nivel 1: necesidades fisiológicas; se trata de las necesidades más básicas del ser humano: comer, dormir, respirar. Son aquellas de las que depende su supervivencia.
- Nivel 2: necesidades de seguridad. Se trata de conseguir la seguridad física y económica, estar seguros en el entorno en el que vivimos, tener salud o ingresos suficientes, y en general vivir sin riesgos en el futuro.
- Nivel 3: necesidades sociales. El ser humano es un ser social que necesita relacionarse con los demás, ya sea en grupo, la familia, amigos, trabajo.

- Nivel 4: necesidades de aprecio. Necesitamos no solo formar parte de un grupo, sino también sentirnos apreciados y valorados por los demás.
- Nivel 5: necesidades de autorrealización. Es el nivel más difícil de conseguir y supone el éxito personal, sentirse bien consigo mismo.

Herrera (2020), menciona, motivar es provocar en otros una energía que se mueve hacia un destino determinado y cuya fuerza esta fuera (motivación extrínseca), o dentro de ellos (motivación intrínseca). Motivar es buscar que una persona haga lo que debe hacer porque ella misma quiera, no porque tenga una recompensa o castigo. Para motivar es fundamental conocer las necesidades y preferencias de los sujetos a quienes queremos motivar, saber qué es lo que les mueve. (p.6)

“La motivación como la voluntad de aprender, entendido como un interés del niño por absorber y aprender todo lo relacionado con su entorno” (Méndez, 2020, p. 1)

Méndez (2020), manifiesta la motivación es el resultado de la interacción entre el individuo y la situación que lo rodea. Dependiendo de la situación que viva el esa persona en ese momento, habrá una interacción entre él y la situación que motivara a seguir o quedarse fracasado.

Méndez (2020), define la motivación como el resultado influenciado por dos factores:

- Factores higiénicos o ergonómicos, que son aquellos que evitan el descontento. Es decir, si no están presentes provocan insatisfacción, pero no son motivadores.

Están relacionados con el entorno, en este caso, el puesto de trabajo: el salario, el estatus, la seguridad, las condiciones laborales, el control, entre otros.

- Factores de crecimiento o motivadores, son los auténticamente motivan. Se refieren al contenido del puesto de trabajo: el reconocimiento de la tarea, su realización, la responsabilidad, la promoción.

Los factores de motivación son los logros, reconocimiento, responsabilidad, incentivos, son los que ayudan principalmente a la satisfacción del trabajador, mientras que si los factores de higiene; suelo, ambiente físico, relaciones personales, status, ambiente de trabajo, son inadecuados, causan insatisfacción en el trabajador.

Méndez (2020), distinguen tres tipos de necesidades:

- Necesidad o motivación de logro: es la tendencia a vencer obstáculos, realizar nuevos retos y superar las tareas difíciles lo mejor y más rápidamente posible.
- Necesidad de afiliación o social: se refiere a la necesidad de afecto e interacción con los demás.
- Necesidad de poder: necesidad de controlar y ejercer influencia sobre otros. La necesidad de logro: relacionada con aquellas tareas que suponen un desafío, la lucha por el éxito, la superación personal.

“El ser humano cuenta con motivaciones inconscientes que condicionan y determinan sus actos y decisiones” (Méndez, 2020, p. 6)

A estas motivaciones inconscientes se las llaman pulsiones. Freud afirma que la pulsión que hace mover básicamente al hombre es la libido.

Según sus palabras, la libido es una pulsión, una energía pulsional relacionada con todo aquello susceptible de ser comprendido bajo el nombre de amor, amor sexual, amor del individuo a sí mismo, amor materno y amor filial, amor a la humanidad en general, a objetos y a ideas abstractas.

2.1.3 Motivación Intrínseca

Bello & Bustamante (2019), sostienen que los factores que motivan intrínsecamente a las personas son grupales y culturales, eso tres tipos de factores son: el logro, el poder y la afiliación. La necesidad de logro se refiere a que las personas buscan situaciones en las que tengan la responsabilidad personal, mientras que la necesidad de poder hace referencia al disfrute del individuo al encontrarse a cargo de las demás personas y tratar de influir en ellas. Y la necesidad de afiliación se refiere al deseo de relacionarse con las demás personas de la organización y a crear un agradable ambiente de trabajo.

Bello & Bustamante (2019), deducen las cuatro dimensiones están relacionadas con la motivación intrínseca, no solo quien emprende una tarea, sino de quien resulta influido o afectado por ella. Así esta teoría señala que la gerencia debe ser capaz de explotar las capacidades de las personas.

Además, debe eliminar los obstáculos e impulsar el desarrollo del conocimiento de los individuos. En otras palabras, la gerencia debe crear condiciones para que los trabajadores estén intrínsecamente impulsados a dar lo mejor de sí mismos.

Bello & Bustamante (2019), expresan de la teoría de la evaluación cognitiva que se basa en la situación hipotética, así como hay necesidades innatas, también pueden existir intereses innatos. Sin embargo, varían entre los individuos según tendencias que harán que la motivación intrínseca sea favorable cuando existan condiciones ambientales que se deriven a ella.

Por ejemplo, es el caso de un entrenador que, ante el mal desempeño de un deportista, le comunica sus errores haciendo hincapié que esa debilidad le será útil para mejorar su desempeño en el futuro.

García (2015), define la motivación intrínseca hace referencia a la motivación que viene del interior del individuo más que de cualquier recompensa externa, se asocia a los deseos de autorrealización y crecimiento personal, está relacionada con el placer que siente la persona al realizar una actividad, lo que permite que una persona se encuentre en “Estado de Flow” al realizar la misma acción.

Por ejemplo: un individuo que asiste a los entrenamientos de la disciplina de taekwondo simplemente por el placer que le supone practicar su deporte favorito. La motivación intrínseca está vinculada a una buena productividad, que es donde el individuo no se limita a cumplir los objetivos necesarios para obtener la recompensa, sino que se involucra personalmente en lo que hace en este caso la práctica de su deporte favorito.

Peiró (2021), argumenta, la motivación intrínseca es la que viene de uno mismo. Aquella que motiva hacer las cosas que verdaderamente le gustan a uno. Por ejemplo, practicar un deporte por el mero hecho de apasiona estar incluido en el, debe ser algo vocacional que te permita posteriormente trabajar en aquello que te gusta.

2.1.4 Motivación Extrínseca

García (2015), expresa que la motivación extrínseca hace referencia a que los incentivos por el entusiasmo, vienen de fuera del individuo y de la actividad que realiza en el contexto exterior. Razón por el cual, los factores motivadores son recompensas externas como el dinero o reconocimiento por parte de los demás.

“La motivación extrínseca es aquella que proviene desde fuera, ajena a la persona y que se basa en recompensas negativas, o positivas, pero que están afuera del control de la persona que realiza este tipo de acciones” (Peiró, 2021, p. 1).

Por ejemplo, estudiar un examen para evitar suspender y que no te castiguen tus padres. En este caso el castigo por parte de los padres sería una motivación extrínseca y negativa. Extrínseca porque viene de fuera los padres y negativa porque se hace para evitar algo desagradable castigo.

Peiró (2021), dice la motivación extrínseca esta fuera del control de una persona ya que es algo que se recibe de manera externa, ya sean recompensas negativas o positivas. Por ejemplo, el premio que puede recibir un niño por parte de sus padres tras aprobar el curso. Pueden regalarte un obsequio como una bicicleta por tu esfuerzo y las notas que ha sacado gracias a un buen rendimiento académico.

Pero la motivación extrínseca no solo puede ser una recompensa positiva, sino que además puede darse lo contrario y ser una recompensa negativa. Por ejemplo, si un niño no se come la comida, no obtendrá el postre que desea, ni ninguna otra alternativa a la hora de comer. Un plus de dinero, o un obsequio determinado que reciba un deportista gracias a su buen desempeño deportivo, son otro tipo de recompensas externas relacionadas con la motivación extrínseca.

Peiró (2021), afirma, si bien es cierto que lo ideal es que la persona tenga una motivación intrínseca a la hora de realizar las cosas, propiciada por su deseo de interior de lograr algo en concreto, no es desconsiderado pensar en alguna recompensa cuando se hace un buen trabajo.

La motivación extrínseca, al contrario de la motivación intrínseca, no nace del interior de la persona, sino que se trata de todos aquellos estímulos o recompensas que necesita el individuo para realizar una determinada acción.

2.1.10.1 Rendimiento Deportivo

Fernández & Luong (2015), el rendimiento deportivo, se deriva de la palabra *performer*, adoptada del inglés, el término *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De esta manera, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas las establece la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio.

“El rendimiento en el deporte se puede definir como la relación entre los medios que se utilizan para conseguir un objetivo deportivo y el resultado que se obtiene con ellos”

Este también depende de diferentes aspectos relacionados con las capacidades físicas y psicológicas a las técnicas que se utilizan, además debemos ser capaces de medir y evaluar nuestro rendimiento para saber si estamos mejorando o estamos estancados. Información tomada del Centro de Estudios de Psicología.

Aspectos básicos del rendimiento en el deporte:

Rendimiento en el deporte, (2022); expresa que cuando decides dedicarte al deporte debes, en primer lugar, arriesgarte por la calidad a la hora de cuidarte y entrenar, por ejemplo, si llega el momento de cambiar de zapatillas, invierte un poco más de dinero y apuesta por comprar una de más calidad, de esta manera, evitaras posibles lesiones, al momento de realizar tus entrenamientos. Tomado desde el Centro de Psicología.

Por otro lado, para progresar necesitas ser constante, la constancia es esencial para mejorar en cualquier aspecto de nuestras vidas, sobre todo en el deporte, dedicarle unas horas diarias a practicar hará que nuestro rendimiento mejore, siempre de manera adaptada, monitorizada y optimizada por parte de un entrenador o asesor (p1).

Tips para mejorar el rendimiento deportivo

Cuerpo y mente van de la mano a la hora de conseguir nuestra mejor versión, teniendo esto presente, aquí te damos algunos consejos para que puedas mejorar tu rendimiento deportivo día tras día.

- Trabajar la mente; la mente tiene gran poder sobre nosotros, porque si creemos que no podemos hacer algo, no lo conseguiremos.
- Si trabajamos nuestra mente, ganaremos fortaleza, esto implicara que seamos más constantes en los entrenamientos y nos esforzaremos más para alcanzar las metas que nos hayamos propuesto, así pues, trabaja la motivación, visualiza tus objetivos, detecta y corrige aquellos miedos y creencias que te limitan.
- Descansar: el descanso deportivo es otro factor básico para aumentar el rendimiento, es importante entrenar como desconectar y reposar, de esta manera se evitan lesiones, sobrecargas, fátiga o desmotivación.
- Alimentación adaptada: la nutrición deportiva es el tercer pilar para mejorar el rendimiento, el aporte calórico debe ir acorde con el gasto de energía, hay que buscar un equilibrio entre nutrientes no solo carbohidratos y proteína, hay que mantenerse siempre hidratado, ante cualquier duda, nada mejor que contar con el asesoramiento y ayuda de un especialista en nutrición.

“Se puede definir al rendimiento deportivo como la relación entre las marcas obtenidas en la práctica deportiva y la cantidad de recursos empleados para lograrlas” (Moreno, 2021, p.1).

El rendimiento deportivo está condicionado por el potencial y los recursos con los que contamos, y por el uso que hacemos de ellos, de este modo podemos ver que incluyen tanto aspectos materiales como técnicos.

Factores que influyen en el rendimiento deportivo

Los deportistas de élite trabajan con un conjunto de profesionales que tienen el objetivo de mejorar su rendimiento deportivo, entre ellos hay preparadores físicos o psicológicos que, aunque el estado físico es fundamental hay otros aspectos que también influyen, como por ejemplo la psicología.

Además, también debemos tener en cuenta las circunstancias externas, como por ejemplo un mal ambiente o malas relaciones personales en los deportes de equipo. Del mismo modo un ciclista puede ver disminuido su rendimiento si entrena con una bicicleta averiada o un corredor si está en un ambiente extremadamente frío o caluroso.

En definitiva, el rendimiento deportivo está condicionado por múltiples factores como:

- La capacidad física, que es la principal
- Las habilidades tácticas y técnicas
- Alimentación
- Factores vinculados a la salud
- Personalidad
- Factores circunstanciales; clima, estado del equipamiento, música, entre otros
- Factores psicológicos; motivación propia, o externa por la presencia o no de público

¿Cómo se mide el rendimiento deportivo?

Existen muchas maneras de medir el rendimiento físico, una de las más sencillas es midiendo la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC), que podemos hacer nosotros mismos usando un pulso-metro.

Pero si lo que queremos es un análisis más preciso de nuestro rendimiento deportivo, podemos recurrir a una prueba de esfuerzo, que nos permite medir objetivamente nuestro rendimiento deportivo y su evolución, analizando los siguientes parámetros:

- Frecuencia cardiaca máxima (FCM)
- Consumo de oxígeno o VO₂
- VO₂ máximo
- Umbrales aeróbico y anaeróbico (VT1 y VT2)
- La frecuencia cardiaca máxima

Cuando hablamos de frecuencia cardiaca máxima (FCM) nos referimos a la frecuencia máxima a la que puede llegar a latir el corazón, cuando se alcanza, en ocasiones muy puntuales, solo se mantiene durante unos segundos. Un mayor valor de FCM no quiere decir que se tenga una condición física mejor, es importante saber que la FCM no se puede modificar; lo que consigue con el entrenamiento es mantener por más tiempo unos valores que estén cercanos al máximo, varía en función de los factores genéticos y de la edad.

El VO₂ y el VO₂ máximo

Con esta prueba puedes conocer tu capacidad para extraer el oxígeno del aire y transportarlo a los músculos para obtener energía. El VO₂ máximo es el consumo de oxígeno máximo que es capaz de procesar nuestro organismo.

Esta variable es fundamental para el rendimiento en deportes de larga duración como el ciclismo, está determinado genéticamente, por este motivo existen deportistas con una mayor capacidad innata para deportes de fondo.

Umbral aeróbico (VT1) y zona aeróbica

Este parámetro indica el umbral de frecuencia cardíaca que no debemos sobrepasar para poder realizar ejercicio físico durante mucho tiempo, trabajando el metabolismo aeróbico mejoramos nuestra resistencia de fondo y favorecemos la oxidación de grasas.

A los valores por debajo de dicho umbral, se denomina zona aeróbica, el ejercicio por debajo del umbral aeróbico mejora nuestra resistencia cardiovascular y favorece la pérdida de peso.

Umbral anaeróbico (VT2) y zona anaeróbica

Cuando salimos de la zona aeróbica pasando el umbral aeróbico, entramos en la zona de alta intensidad o anaeróbica. Aquí no podemos mantenernos por mucho tiempo, que generamos ácido láctico que afecta a nuestro rendimiento.

El umbral anaeróbico es el punto a partir del cual el organismo no es capaz de neutralizar y reciclar el ácido láctico que genera las células musculares, por lo que empieza acumularse en nuestros músculos afectando a su proceso de contracción, causando fatiga y una disminución de nuestro rendimiento.

La relación entre música y rendimiento deportivo

Por increíble que parezca, la música se asocia con un mayor rendimiento deportivo, en un estudio realizado en la Universidad de Nottingham, Reino Unido, se mostró que los ciclistas obtuvieron más potencia de pedaleo al escuchar música con ritmo alto y progreso.

Para ellos se hicieron tres grupos de deportistas:

- Escucharon música alta y con ritmo rápido

- Escucharon música baja con ritmo lento
- No escucharon música

Y se midieron 3 variables:

- Sensación de esfuerzo
- Tiempo total hasta la fatiga
- Frecuencia cardiaca

El mejor rendimiento de los deportistas que escuchan música se explica argumentando que la música aísla al deportista de otros estímulos externos, logrando focalizar su atención.

- Claves para mejorar el rendimiento deportivo
- Lleva una nutrición adecuada

Si no aportas a tu organismo los nutrientes que necesita, no podrá rendir bien en el deporte, como consejos genéricos es recomendable:

- Consumir carbohidratos, que nuestro organismo almacenara como glucógeno a nivel muscular, siendo el combustible de los músculos al inicio del entrenamiento.
- Tomar alimentos con gran cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes, ya que los deportistas sufren un mayor estrés oxidativo.
- Evitar calorías vacías, que no aportan nutrientes
- Hidrátate bien

¿Sabes que si tu hidratación no es adecuada tienes más riesgo de tener lesiones? Además, también disminuirá tu rendimiento deportivo. Es recomendable que bebas agua antes de la actividad física y durante si dura más de una hora.

- Al hidratarnos recuperamos el agua y las sales que se pierden con el sudor.

- Adapta el horario de comidas al horario de entrenamiento
- El proceso de digestión afecta al rendimiento deportivo, por lo que, después de comer, es recomendable esperar unas tres horas antes de hacer ejercicios.
- Márcate objetivos realistas y ten disciplina: los objetivos a corto, medio y largo plazo te ayudarán a focalizarte e ir lográndolos poco a poco, algo muy positivo para no frustrarse.
- Piensa en positivo: la mente tiene gran poder en muchos aspectos de la vida, también en el rendimiento deportivo, por eso una actitud positiva te ayudara a mejorarlo.
- Escucha a tu cuerpo: no ignores dolores ni fuerces demasiado a tu corazón ni tus músculos, se prudente cuando te sientas fatigado ya que tu cuerpo probablemente te estará indicando que necesitas una pausa.
- Evalúa tus resultados
- Es recomendable que hagas en tres momentos:
- Al principio de la temporada
- A la mitad
- Al final

Así podrás ver tu progreso y, en consecuencia, fijar objetivos para los próximos meses, recupérate de los entrenamientos de forma adecuada, recuperarse no quiere decir dejar de entrenar, sino dar al cuerpo tiempo para que se reconstituya. De este modo favorecemos una progresión natural y saludable en nuestro rendimiento deportivo.

Es imprescindible que el deporte que realizas te guste, disfruta de lo que haces, pues tendrás una actitud mucho más positiva y una implicación mayor, lo que hará que mejore tu rendimiento deportivo.

Entrena también tu mente, la mente tiene un gran poder sobre el cuerpo, por eso también conviene entrenarla introduciendo en tu rutina deportiva, técnicas de motivación y de visualización. Tu mente puede ser tu gran aliada o tu gran enemiga.

¿Sabías que el choking es una caída del rendimiento deportivo asociada a la presión psicológica? Por eso, no dejes de lado tu mente y entrénala igual que haces con tu cuerpo, así tendrás el tándem perfecto para lograr el mejor rendimiento deportivo. El rendimiento deportivo se puede mejorar abordándolo desde distintas disciplinas, ya que está condicionado por multitud de factores, como:

- La música
- La alimentación
- La mente

Pérez & Merino (2017), señalan que el rendimiento es un concepto que hace mención a la relación entre los medios que se emplean para conseguir algo y el resultado que finalmente se obtiene, el provecho o el beneficio que ofrece alguien o algo también recibe el nombre de rendimiento. La idea de rendimiento deportivo, por lo tanto, está vinculada a los logros que conseguir los deportistas. Para incrementar el rendimiento deportivo, los atletas deben estar en condiciones de explotar sus recursos al máximo.

2.1.10.2. Rendimiento alto

Se llama “Rendimiento a la utilidad, el beneficio, la compensación, la eficacia o el producto que otorga algo o alguien, el adjetivo alto, por parte, se asocia a la altura o a un nivel elevado” (Pérez & Merino, 2017).

Pérez y Merino (2017) señalan la idea del alto rendimiento suele aparecer vinculada al estado físico y al deporte, en este caso, el concepto alude a optimizar el aprovechamiento a los recursos corporales y técnicos, quien consigue maximizar el uso de los recursos disponibles y adquiere nuevas habilidades mediante el entrenamiento, alcanza un gran nivel competitivo: es un deportista de alto rendimiento.

Por lo general, el alto rendimiento se relaciona al deporte profesional, tomemos el caso de un tenista aficionado que, por su condición física, no puede jugar más de tres sets ya que queda agotado, además suele errarle a la pelota cuando intenta realizar ciertos golpes y tiene una baja efectividad en su saque, este jugador evidentemente está lejos del alto rendimiento, distinto es el caso de un tenista profesional que participa del circuito de la ATP, puede jugar una decena de partidos al mes y está en condiciones de competir contra los mejores del mundo, dicho tenista es un deportista de alto rendimiento.

Es importante tener en cuenta que el rendimiento deportivo está asociado a la exigencia.

Una persona que entrena cinco horas por día y que compite una vez por semana somete su físico a una gran exigencia y, a su vez, logra mejorar sus destrezas y habilidades, por eso alcanzará el nivel que se considera de alto rendimiento, quien practica un deporte de modo ocasional y recreativo no se exige ni tiene posibilidades de evolucionar demasiado.

2.1.10.3. Rendimiento bajo

“Los problemas de rendimiento deportivo, principalmente en situaciones de competición, se relacionan con los bloqueos, empeoramiento del rendimiento, falta de confianza y de motivación o pérdida de habilidades que antes existían” (De salud psicólogos, 2022, p.1).

De salud Psicólogos (2020) manifiestan, estas dificultades en el normal rendimiento deportivo producen al final una ansiedad anticipatoria que acarrea más problemas en este sentido, igualmente, el crecimiento y capacidad de superación quedan obstaculizadas, las causas más habituales de los problemas de rendimiento deportivo, tienen mucho que ver con malas experiencias previas, lesiones físicas anteriores que han dejado una huella traumática, momentos de fracaso con sentimiento de vergüenza y ridículo, excesivas exigencias externas, auto exigencias y perfeccionismo con un elevado deseo de control, así como estrés y ansiedad constantes.

A veces el propio pasado personal determina también una falta de seguridad sobre el que al final se apoyan estos problemas, como en el llamado síndrome del impostor, el rendimiento deportivo bajo, presenta los siguientes síntomas:

- Bloqueos en la ejecución
- Lesiones frecuentes
- Miedo a las críticas
- Miedo al fracaso, hacer el ridículo
- Ansiedad anticipatoria
- Inseguridad
- Miedo y falta de motivación
- Pérdida de autoestima

De salud psicólogos (2022), deducen que los problemas de rendimiento deportivo bajo se basa en una psicoterapia individual con frecuencia en la base de los bloqueos, lesiones, errores o falta de rendimiento, se encuentran malas experiencias traumáticas que congelan o impiden una buena ejecución. Igualmente, el entorno deportivo es altamente exigente capaz de presionar y exigir hasta límites en donde el rendimiento puede llegar a paralizarse.

2.1.10.4. Taekwondo

“El Taekwondo es más que una mera habilidad de lucha, es la vida y el camino para construir nuestras vidas” (Myong, 2001, p. 17).

Myong (2001), afirma, la práctica del taekwondo posee un gran potencial, igualando e incluso superando cualquier otra actividad atlética, desde una perspectiva dual, se considera que entrenar y practicar este arte marcial beneficia las capacidades físicas y psíquicas del hombre, el taekwondo, además de implicar estos dos planos, el físico y mental, va más allá y es el conjunto significativo de la expresión filosófica.

Esta característica específica del Taekwondo entrenamiento y practica se contempla como una sola unidad, el concepto cuerpo y mente está directamente vinculado con la personalidad humana, el entrenador de taekwondo se basa en el esfuerzo para conseguir el nivel ideal de habilidad para focalizarla en el dojang, con ello el taekwondo es una actividad para el cuerpo y para la mente, donde el entrenamiento mental ayuda a mejorar la personalidad humana.

El propósito real del entrenamiento de Taekwondo es de fortalecer las habilidades mentales, propósito que se puede conseguir mediante la práctica de esta arte marcial (p.18).

“Taekwondo significa forma ágil, lo cual se traduce por entrenamiento del cuerpo, es decir que abarca el plano físico” (Myong,2001, p.17).

Por otro lado, Do hace ilusión al plano metafísico, totalmente opuesto al anterior, por ello esta arte marcial contempla los dos aspectos, el físico y el metafísico, quedando este último en el interior de cada persona.

Myong (2001) menciona en entrenamiento favorece el desarrollo interior de las personas y ayuda a mejorar la técnica propia de esta arte marcial, dicho de una manera diferente el entrenamiento de Taekwondo es el camino que ayuda a desarrollar el mundo interior de las personas mediante la práctica y el entrenamiento arduo.

En este proceso de aprender a configurar la personalidad de una manera eficaz, mediante la superación de las distintas dificultades que se presentan y así conseguir ser una persona mejor, la meditación es un método esencial para el entrenamiento mental, a través de ella se obtiene un foco introspectivo y se analizan los distintos niveles de la mente, esta es la vía practica para conformar el estado de ánimo y la personalidad (p.18).

Myong (2001), señala, a través del entrenamiento, se educa el cuerpo y la mente con el fin de conseguir un estado de armonía entre lo físico y lo metafísico, a través de la meditación se reconocen los principios básicos del universo y de la naturaleza, y se desarrolla la capacidad de adaptación de nuestro organismo al entorno natural.

Practicando el Do, camino se llega al fin último que persigue el arte marcial, que es en cualquier caso la realización personal. El concepto de Taekwondo se compone de tres palabras combinadas:

- Tae: es el concepto que define al conjunto de técnicas de piernas
- Kwon: es el concepto que define al conjunto de técnicas de manos
- Do: es el concepto que define el camino y comportamiento a seguir a través de conductas psíquicas y físicas (entrenamiento, combate, competición, etc.) mediante la técnica de manos y pies.

El Do se realiza mediante la perfección interna y con una actitud disciplinada a través de la práctica del Taekwondo, Kyorugi combates es una parte importante del entrenamiento que ayuda a los practicantes a estar vinculados con las situaciones reales de la lucha, el Kyorugi es un ejercicio de oposición donde se enfrentan dos personas. El Taekwondo este compuesto por tres partes:

- Pumse: siluetas y pautas
- Kyokpa: rompimientos
- Kyorugi: combate

Redacción (2021), sostiene el taekwondo es el deporte de las patadas, es un arte marcial fundado y registrado ante el gobierno coreano en el año 1955 por el general surcoreano y artista marcial Choi Hong Hi, con el pasar del tiempo se ha convertido en un deporte olímpico ejercido por la WTF y la ITF ambos desarrollando sus propios campeonatos, teniendo gran repercusión y reconocimiento a nivel mundial.

El taekwondo destaca de otras disciplinas por la variedad de técnicas de pierna y patadas al combatir, su origen deriva de Corea del Norte y Corea del Sur, en este arte marcial las técnicas podrían clasificarse en: patadas Chagui, golpes directo con puño Jirugi, golpes que penetran Tsirugi, y golpes de mano abierta Son, además de dos técnicas de puño rectilíneo Baro jurugi y Badae jirugi, bloqueos y defensa maki, defensa personal hoo sin school, posiciones Sogui, nomenclatura (p.1).

Redacción (2021), propone, el taekwondo desde sus inicios tomo su tipo de uniforme y sistema de grados por color de cinturón Syu/Dan, para esta práctica es necesario el Dobok traje y el Ti Cinturón el cual identifica el nivel o grado de practicante, pero en algunos casos este uniforme es compuesto por un pantalón y una chaqueta abierta o cerrada, con el cuello en forma de V, identificados con una inscripción, logo o escudo dependiendo de las normas vigentes por la

federación. Los beneficios de esta práctica pueden ser innumerables estudios muestran que las personas que ejercen regularmente esta disciplina a lo largo de su vida disminuyen el riesgo de obesidad, enfermedades o condiciones crónicas que afectan la salud, ya sea física, mental o emocional.

TEST

“El Test es una palabra inglesa, aceptada por la Real Academia Española RAE, este concepto hace referencia a las pruebas destinadas a evaluar conocimientos aptitudes o funciones” (Pérez & Gardey, 2021, p. 1)

Según estos mismos autores. Pérez y Gardey, dentro de estos test existen otros;

- Test Psicológico: son herramientas que permiten evaluar o medir las características psicológicas de una persona. La rama de la psicología que se encarga de medir los rasgos de personalidad y las capacidades mentales, es conocida como psicometría.
- Test Genético: es un procedimiento bioquímico que analiza el ADN, el ARN, los cromosomas, las proteínas y los metabólicos de una persona para detectar genotipos, mutaciones y enfermedades hereditarias.

CAPITULO III

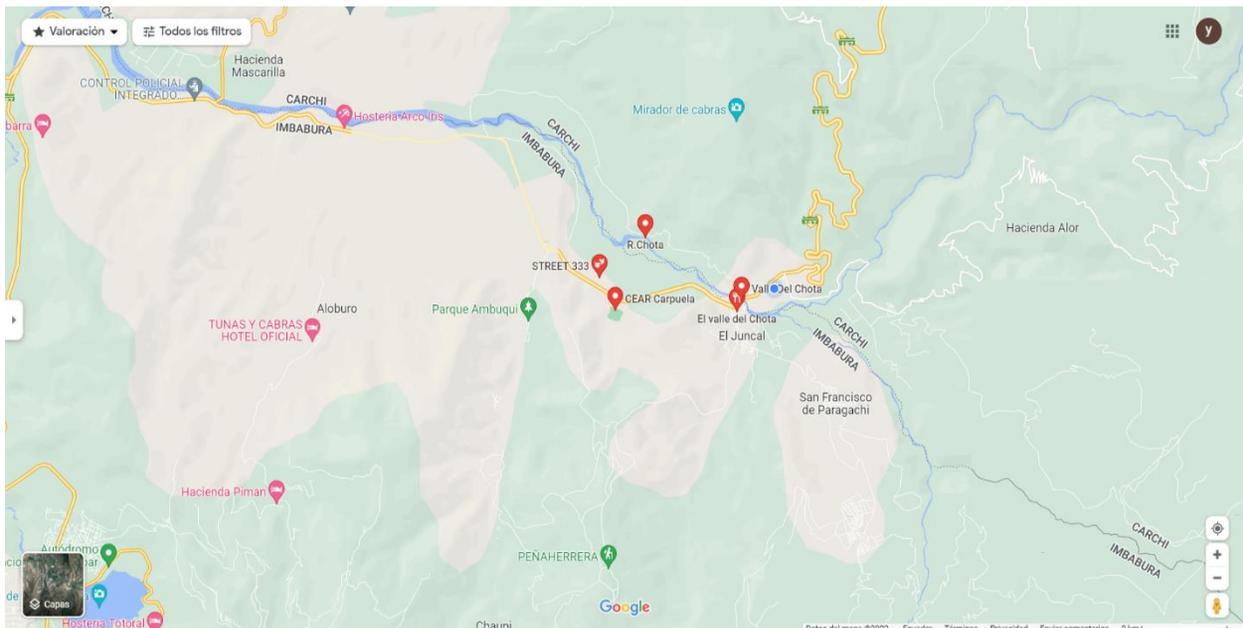
MARCO METODOLOGICO

3.1 Descripción del área de estudio

Esta investigación se realizará en el Centro de Alto Rendimiento CEAR, que se encuentra en Carpuela, “Valle del Chota”, ubicado en la parte norte de la provincia de Imbabura al límite con la provincia del Carchi, esta cuenta con una extensión de 8.1 hectáreas, el CEAR de Carpuela, ubicado en el km 147 de la vía Ibarra- Tulcán, ubicado en Carpuela a 1636 msnm, en pleno “Valle del Chota” (a 30 minutos de Ibarra), donde el clima es cálido – seco y el promedio de temperatura en el sector es de 28 grados, con esta creación de este centro, se pretende potenciar el deporte elite en el país, beneficiando a más de 41.660 personas a nivel de todo el país, cuenta con escenarios para distintas disciplinas deportivas como: atletismo, judo, boxeo, taekwondo, voleibol, pesas, futbol y ecua vóley, en su mayoría la población pertenece a la cultura afro.

Figura 1.

Mapa de Centro de Alto Rendimiento De Carpuela



3.2 Enfoque y tipo de investigación

Para efectos del desarrollo de la investigación se partirá desde el enfoque cuantitativo.

Hernández (2014), afirma el enfoque cuantitativo se utiliza para consolidar las creencias formuladas de manera lógica en una teoría o un esquema teórico y establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población; para que el investigador se forme creencias propias sobre el fenómeno estudiando, como lo sería un grupo de personas únicas o un proceso particular, basándose el estudio cuantitativo en investigaciones previas

Esta investigación será de enfoque cuantitativo, por objetivos planteados, los métodos estadísticos utilizados, análisis de los mismos, la investigación tiene un diseño no experimental transversal.

Los tipos de investigación que se utilizaran son adecuados para cumplir los objetivos planteados:

La investigación bibliográfica se utilizará para la recolección de la información, teórico – científico, este proceso dará realce a la investigación para conocer cómo y en donde se originan los hechos históricos sobre la creación del Taekwondo.

La investigación descriptiva que se empleara para un estricto análisis de los objetivos planteados del tema; la motivación y su influencia en el rendimiento deportivo de los deportistas de 15 a 20 años de la disciplina de tae kwon do en la población del “Valle del Chota”, pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi, durante el año 2021-2022.

La investigación de campo permitirá recoger la información en el lugar de los hechos en la cual se va utilizar instrumentos que serán aplicados a los deportistas de 15 a 20 años que practican la disciplina de Taekwondo, en la población del “Valle del Chota”. La investigación transversal permitirá tomar los datos en solo momento.

3.2 Métodos

“El método es una forma organizada y sistemática de poder alcanzar un determinado objetivo (Westreicher, 2022, p. 1)

3.2.1 Métodos Teóricos

Histórico – Lógico: empleado para ordenar metodológicamente los antecedentes primarios de investigación relacionado con el campo de estudio, específicamente los deportistas que practican la disciplina de Taekwondo en la población del “Valle del Chota”.

Inductivo – Deductivo: servirá para la elaboración del marco teórico, partiendo desde lo particular a lo más general del tema planteado, la motivación y su influencia en el rendimiento de los deportistas de la disciplina de Tae Kwon Do, en la población del “Valle del Chota”.

Analítico – Sintético: se utilizará para comprender de forma clara el problema, determinando la motivación y su influencia en el rendimiento de los deportistas, además servirá para sacar las conclusiones y recomendaciones.

Estadístico: se empleará la estadística descriptiva, con la prueba del análisis porcentual para representar los datos a través de frecuencias y porcentajes.

3.2.2 Métodos empíricos

Observación Científica: permitió observar hechos y realidades en los deportistas que practican la disciplinas de Tae Kwon Do.

Recolección de Información: permitió tomar la información de los sujetos participantes en la investigación.

3.4 TECNICAS E INSTRUMENTOS

3.4.1 Encuesta:

Se aplicó mediante un cuestionario de preguntas de opción múltiple, como escala Likert que está dirigido a los deportistas de 15 a 20 años que practican la disciplina de Tae Kwon Do en la población del “Valle del Chota”.

3.4.2 Test:

Se aplicó test físicos, con la finalidad de valorar su condición física mediante pruebas de flexibilidad, agilidad, fuerza.

Se aplicó test de la Escala de Motivación Deportiva, para conocer cuál es el tipo de motivación que le incentiva a la práctica de esta disciplina deportiva.

Medición:

Mediante este modelo se va obtener la información numérica, donde se va comparar los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta y test físicos.

Población

La investigación se realizó a una población de 20 deportistas comprendidas entre los dos géneros de 15 a 20 años, que corresponde a los deportistas que practican la disciplina de Tae Kwon Do.

Muestra: Se aplicará a toda la población señalada con anterioridad.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

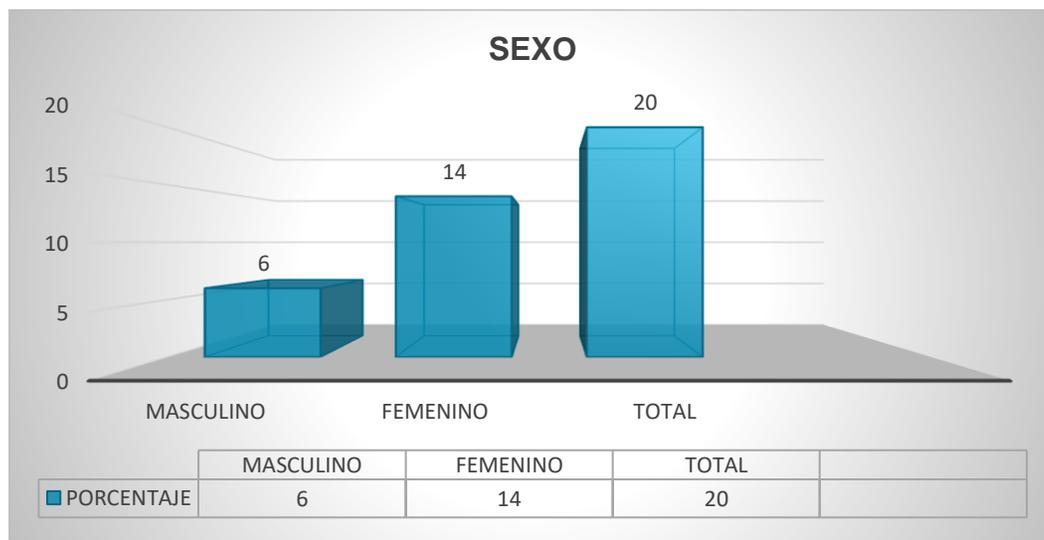
La encuesta se dirigió a los deportistas de 15 a 20 años que practican la disciplina de Tae Kwon Do en la población del “Valle del Chota”, pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi.

Una vez aplicado los instrumentos necesarios a los deportistas que están dentro del objeto de estudio, se realizó el informe sobre los resultados obtenidos durante la investigación.

1. Sexo

Figura 2

Clasificación por grupos, masculino y femenino

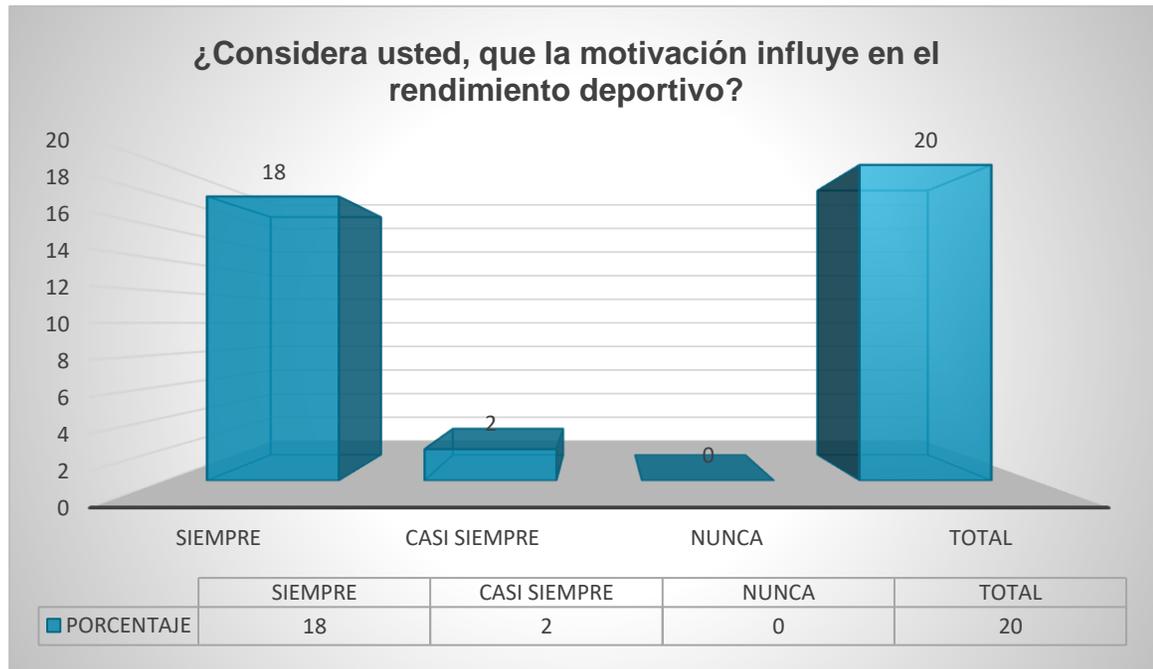


Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos con respecto al sexo de los deportistas se deduce que más de la mitad de ellos que corresponde al 70% son mujeres; y menos de la mitad son hombres.

2. Considera usted. ¿Qué la motivación influye en el rendimiento deportivo?

Figura 3

La motivación y el rendimiento deportivo

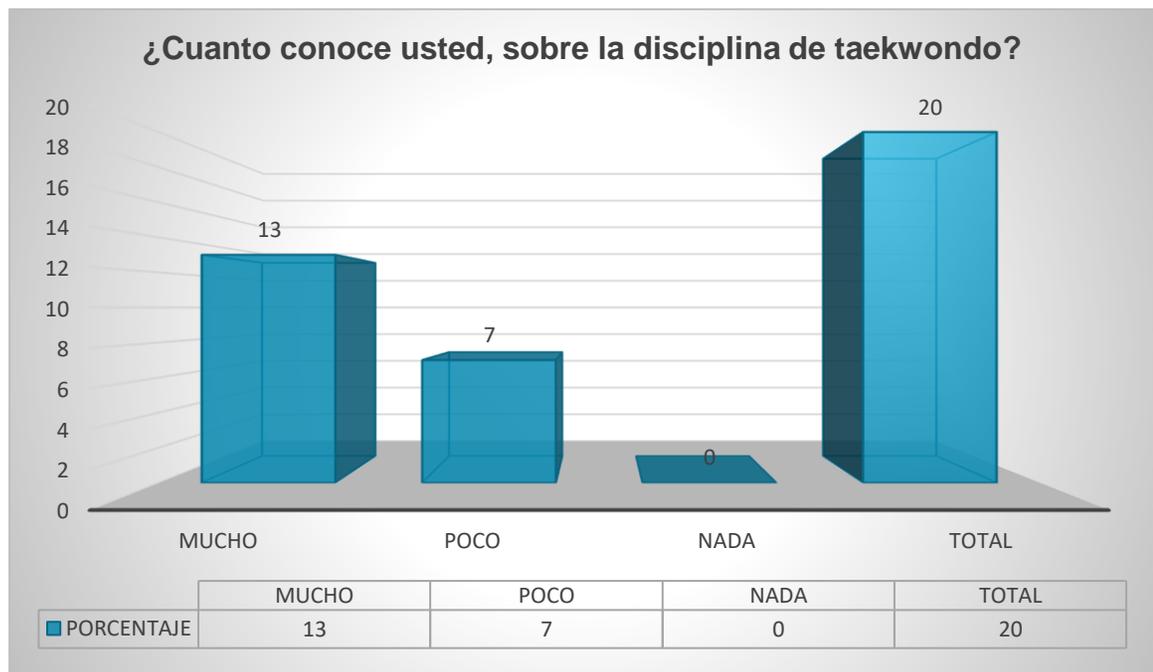


Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce que más de la mitad de los deportistas evaluados que corresponde al 90% manifiestan que la motivación siempre influye en el rendimiento deportivo; mientras que un bajo porcentaje de deportistas manifiestan que casi siempre la motivación influye en el rendimiento deportivo. Se puede entender que para los deportistas es de suma importancia la motivación para el rendimiento deportivo. La motivación es un impulso interior que activa la predisposición de un individuo a realizar cualquier actividad o comportamiento orientado a una meta, en dirección al logro de un objetivo determinado (Bohórquez, et al., 2020)

3. ¿Cuánto conoce usted, sobre la disciplina del Taekwondo?

Figura 4

Conoce acerca de la disciplina de taekwondo

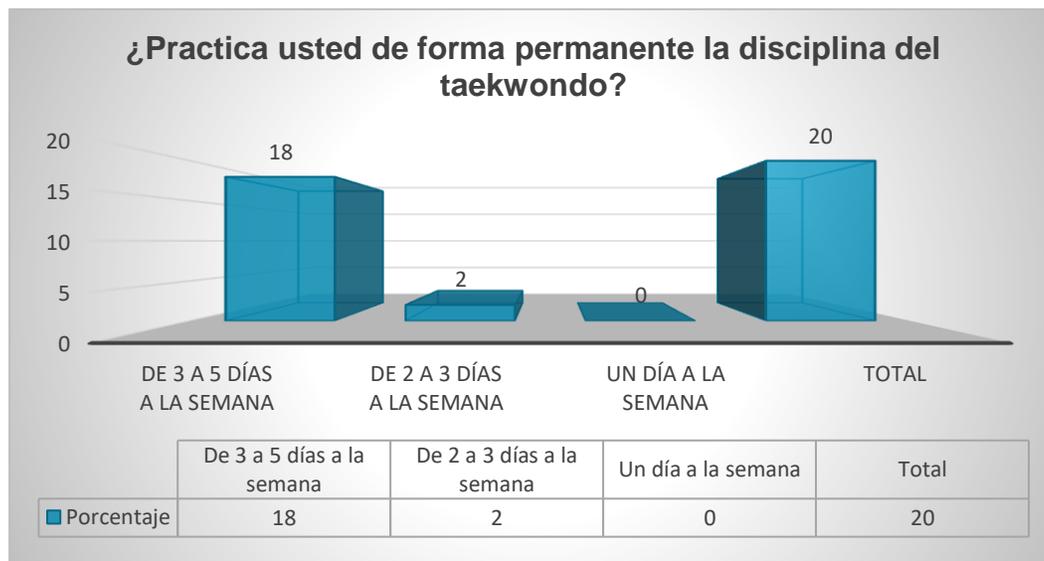


Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 65%, manifiestan que conocen mucho sobre la disciplina de taekwondo; mientras que menos de la mitad de los deportistas conocen poco acerca de la disciplina del taekwondo. Entonces la mayoría de los deportistas tienen un alto conocimiento acerca de la disciplina del taekwondo, lo cual es bueno puesto que ellos practican la misma. afirma, la práctica del taekwondo posee un gran potencial, igualando e incluso superando cualquier otra actividad atlética, desde una perspectiva dual, se considera que entrenar y practicar este arte marcial beneficia las capacidades físicas y psíquicas del hombre, el taekwondo, además de implicar estos dos planos, el físico y mental, va más allá y es el conjunto significativo de la expresión filosófica. Myoug (2001)

4. ¿Practica usted de forma permanente la disciplina del Taekwondo?

Figura 5

Tiempo que practica el taekwondo

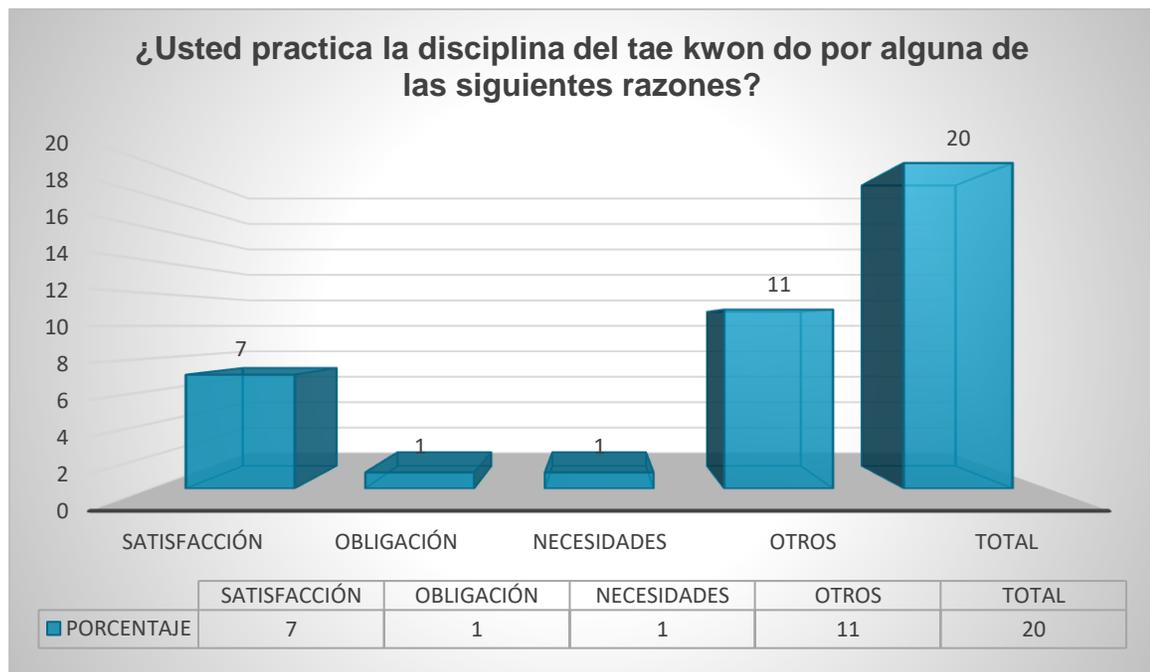


Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce que más de la mitad de los deportistas que equivale al 90% manifiestan que practican el taekwondo de 3 a 5 días a la semana; mientras que una mínima cantidad manifiestan que practican el taekwondo de 2 a 3 días a la semana. Por tal motivo la mayoría de los deportistas realizan la práctica de esta disciplina casi todos los días de la semana, es decir mantienen un entrenamiento permanente, lo cual es bueno para su desempeño deportivo. Esta característica específica del Taekwondo entrenamiento y practica se contempla como una sola unidad, el concepto cuerpo y mente está directamente vinculado con la personalidad humana, por lo tanto, el entrenador de taekwondo se basa en el esfuerzo para conseguir el nivel ideal de habilidad para focalizarla en el dojang, con ello el taekwondo es una actividad para el cuerpo y para la mente, donde el entrenamiento mental ayuda a mejorar la personalidad humana. Myoug (2001)

5. ¿Usted practica la disciplina del Taekwondo por alguna de las siguientes razones?

Figura 6

Práctica el taekwondo por alguna razón

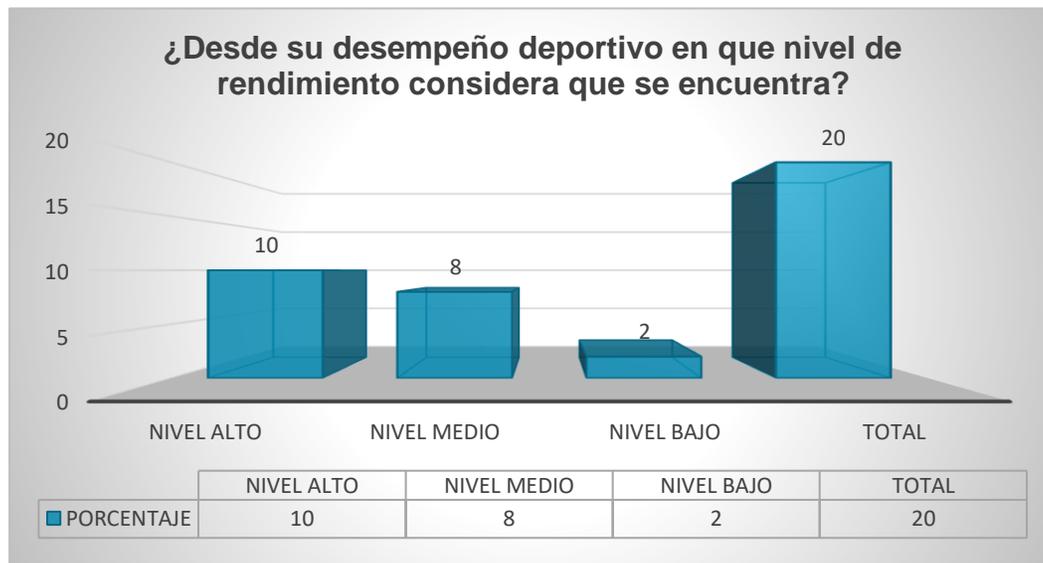


Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce un poco más de la mitad de los deportistas que corresponde al 55% manifiestan que practican la disciplina del taekwondo por diferentes razones personales; mientras que un poco menos de la mitad dicen practicar por su propia satisfacción, también un deportista dice hacerlo por necesidad. Considerando los resultados se puede decir que la mayoría de los deportistas practican el taekwondo por diferentes razones, lo importante aquí es saber que cada uno tiene una motivación para practicar esta disciplina deportiva. La motivación centrada en la tarea, es el impulso por realizar nuestra actividad física, lo sacamos de nuestros retos y resultados personales y la impresión que nos hacemos nosotras mismas del proceso y dominio en el deporte que nos dediquemos. González (2022)

6. ¿Desde su desempeño deportivo en qué nivel de rendimiento considera que se encuentra?

Figura 7

Nivel de rendimiento deportivo

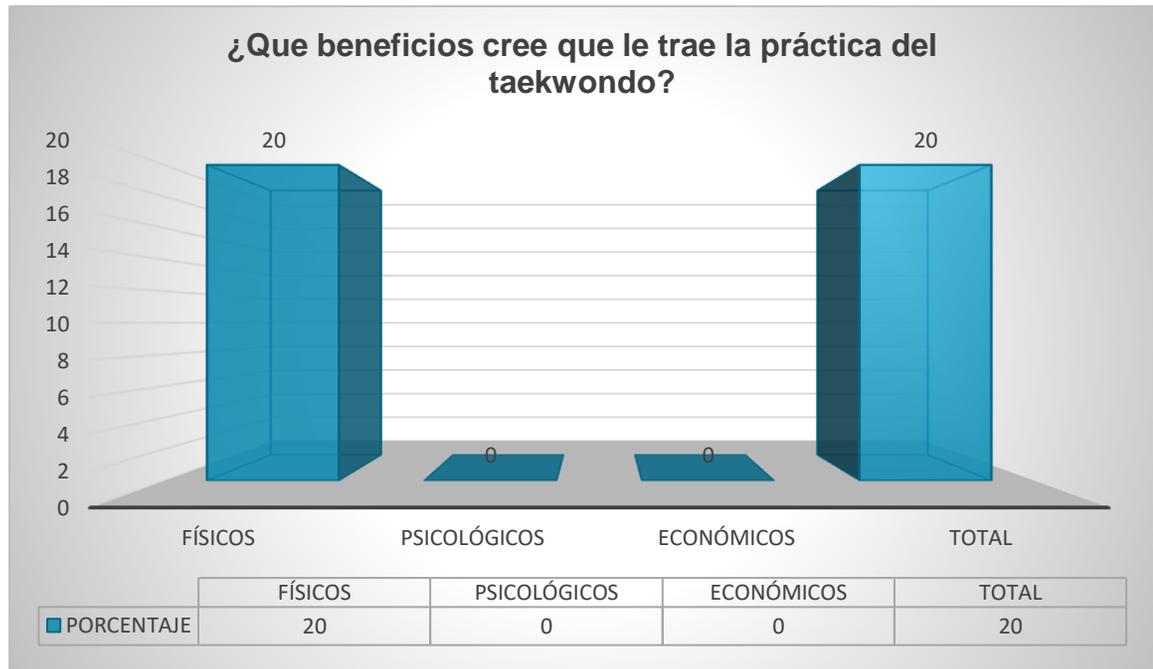


Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce la mitad de los deportistas que equivale al 50%, consideran que se encuentran en un nivel alto de rendimiento deportivo; mientras que menos de la mitad de los deportistas se encuentran en un nivel medio de rendimiento deportivo. Entonces según los resultados alcanzados la mayoría de los deportistas dicen encontrarse en un nivel alto de rendimiento deportivo, lo cual es muy bueno para el aporte a esta investigación. El alto rendimiento suele aparecer vinculada al estado físico y al deporte, en este caso, el concepto alude a optimizar el aprovechamiento a los recursos corporales y técnicos, quien consigue maximizar el uso de los recursos disponibles y adquiere nuevas habilidades mediante el entrenamiento, alcanza un gran nivel competitivo: es un deportista de alto rendimiento. Pérez y Merino (2017)

7. ¿Qué beneficios cree que le trae la práctica del Taekwondo?

Figura 8

Beneficios del taekwondo

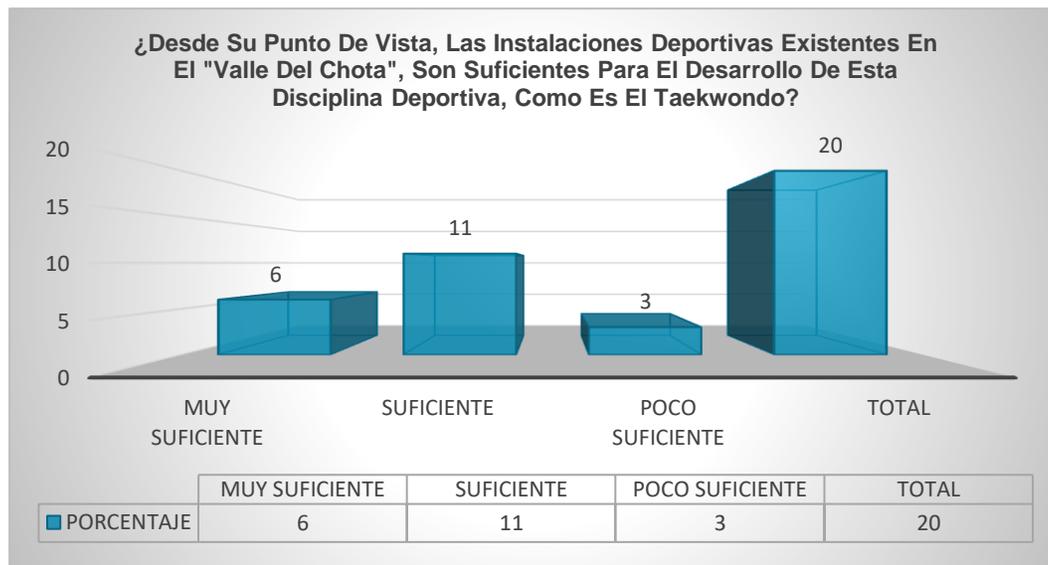


Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce que todos los deportistas que equivale al 100% consideran que los beneficios que trae la práctica de esta disciplina son físicos. Considerando que eso es lo que los deportistas conocen, sin embargo, existen muchos más beneficios que contrae la práctica del taekwondo. Los beneficios de esta práctica pueden ser innumerables estudios muestran que las personas que ejercen regularmente esta disciplina a lo largo de su vida disminuyen el riesgo de obesidad, enfermedades o condiciones crónicas que afectan la salud, ya sea física, mental o emocional. Redacción (2021)

8. ¿Desde su punto de vista, las instalaciones deportivas existentes en el “Valle del Chota”, son suficientes para el desarrollo de esta disciplina deportiva, ¿cómo es el taekwondo?

Figura 9

Instalaciones deportivas

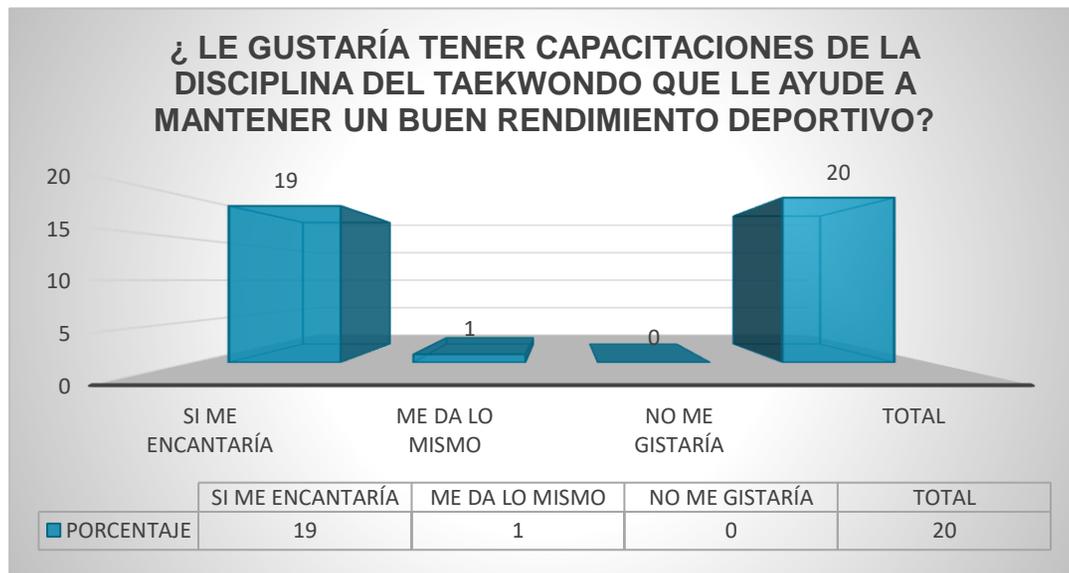


Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce más de la mitad de los deportistas que corresponde al 55% consideran que las instalaciones deportivas son suficientes, mientras que menos de la mitad dicen ser muy suficiente las instalaciones para la práctica de la misma. Entonces en su mayoría de los deportistas dicen que las instalaciones deportivas existentes en el CEAR son suficientes para llevar a cabo un buen entrenamiento del taekwondo. A través del entrenamiento, se educa el cuerpo y la mente con el fin de conseguir un estado de armonía entre lo físico y lo metafísico, a través de la meditación se reconocen los principios básicos del universo y de la naturaleza, y se desarrolla la capacidad de adaptación de nuestro organismo al entorno natural. Myoung (2001).

9. ¿Le gustaría tener capacitaciones de la disciplina del Taekwondo que le ayude a mantener un buen rendimiento deportivo?

Figura 10

Mantener un buen rendimiento deportivo



Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce que en su mayoría casi en su totalidad que corresponde al 95% les gustaría tener capacitaciones para mantener un buen rendimiento deportivo. Entonces se considera que los deportistas tienen un gran interés en mantener y conocer las estrategias que les ayuden a subir su nivel de rendimiento deportivo. Los problemas de rendimiento deportivo bajo se basa en una psicoterapia individual con frecuencia en la base de los bloqueos, lesiones, errores o falta de rendimiento, se encuentran malas experiencias traumáticas que congelan o impiden una buena ejecución. Igualmente, el entorno deportivo es altamente exigente capaz de presionar y exigir hasta límites en donde el rendimiento puede llegar a paralizarse. De salud psicólogos (2022)

Test físicos dirigidos a los deportistas de 15 a 20 años que practican la disciplina de Taekwondo en la población del “Valle del Chota” pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi.

INDICACIONES GENERALES PARA LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La población a la cual se aplicará las pruebas estará comprendida por hombres y mujeres de la comunidad deportiva que practican el Tae Kwon Do, pertenecientes al “Valle del Chota” de la Federación Deportiva del Carchi.

Las pruebas que se aplicaran se encuentran a continuación, ordenadas por capacidades físicas:

- Test Salto de Longitud sin carrera de impulso
- Test de 10 x 5 metros
- Test de flexibilidad Sit and Reach
- Test de Split lateral
- Test abdominales 1 minuto

PROCEDIMIENTOS PARA LA APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS

Se deberá realizar un calentamiento previo a los deportistas.

Los deportistas no deben tener algún impedimento físico o enfermedad conocida que le impida la práctica del ejercicio.

Los deportistas deberán usar ropa y calzado deportivo, adecuado y cómodo, para evitar que existan inconvenientes en los movimientos y minimizar los riesgos de una lesión, así mismo mantenerse hidratado durante el proceso de evaluación.

Se suspenderá la ejecución de alguna o todas las pruebas en caso que el deportista presente síntomas anormales que pongan en riesgo su integridad, como: mareo, desmayo, vómito, dolor de cabeza y fatiga extrema.

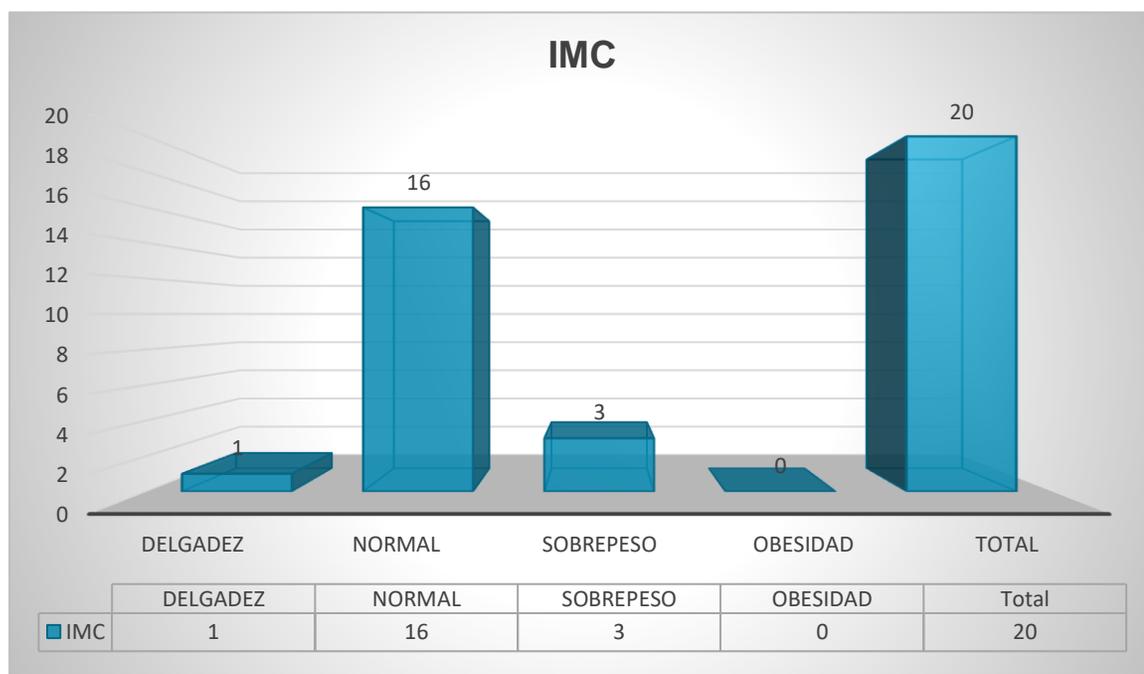
Las pruebas físicas se realizarán sobre una superficie plana y en un entorno de seguridad que salvaguarde a los deportistas.

En cada prueba física que se propone, se describe el objetivo, el material necesario para realizarla, las indicaciones metodológicas, descripción y desarrollo del ejercicio y, por ultimo los valores de referencia de la prueba.

TEST DE VALORACIÓN ANATOMICA

Figura 11

Índice de Masa Corporal tomado a 14 mujeres y 6 hombres que practican la disciplina de taekwondo

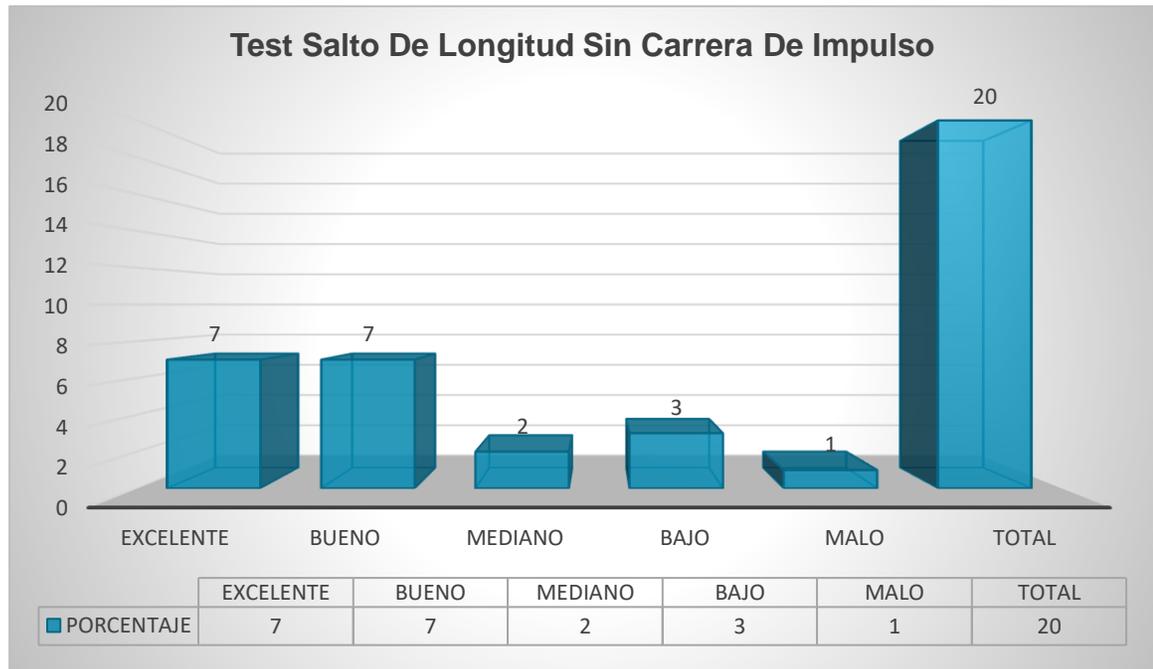


Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce que más de la mitad de los deportistas y siguiendo la tabla de referencias del Índice de Masa Corporal se encuentra en un estado normal que corresponde al 80%; mientras que un bajo porcentaje de deportistas se encuentran en estado de sobrepeso. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas tomados el IMC, se encuentran en estado normal, lo cual sirve como referencia para saber en qué estado se encuentran. El índice de masa corporal, es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona, el IMC es un indicador confiable de la gordura y se usa para identificar las categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud. Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (2022)

TEST SALTO DE LONGITUD SIN CARRERA DE IMPULSO

Figura 12

Test Salto de longitud

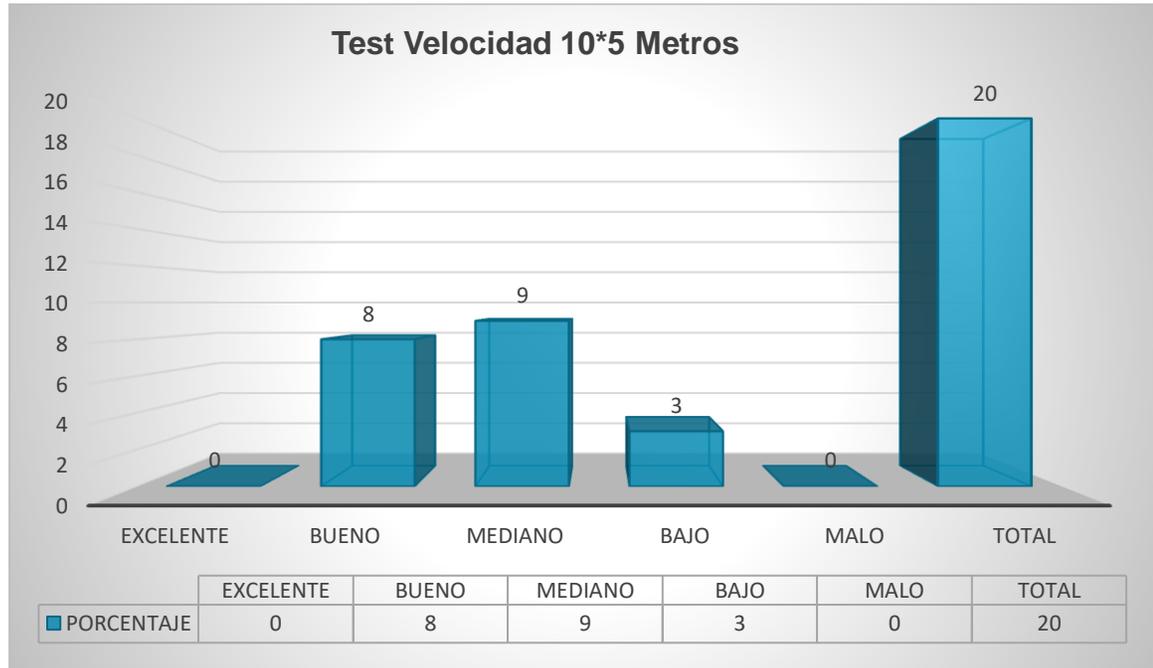


Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce que un poco menos de la mitad de los deportistas que corresponde al 35% han alcanzado un porcentaje excelente; mientras que otro porcentaje un poco menos de la mitad que corresponde al otro 35% han alcanzado un porcentaje bueno; mientras que un bajo porcentaje alcanzado un 15%. Entonces una vez realizado el análisis de los resultados se puede apreciar que un alto número de deportistas tienen una buena fuerza de piernas, lo cual sirve de referencia para la investigación. El test salto de longitud tiene como objetivo valorar la fuerza explosiva (potencia) de los miembros inferiores. Aranda (2018).

TEST DE VELOCIDAD 10*5 METROS

Figura 13

Test velocidad

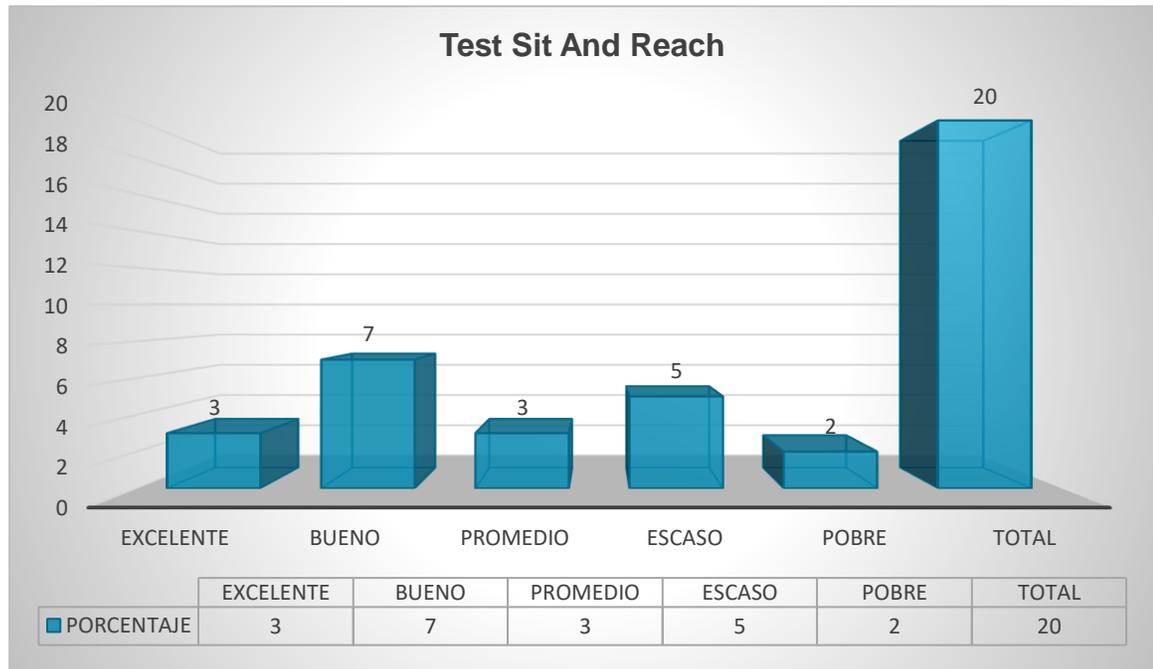


Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce que un poco más de la mitad que corresponde al 45% se encuentran con un porcentaje mediano; mientras que un porcentaje un poco menos de la mitad que corresponde al 40% alcanzan un porcentaje bueno; Entonces se puede apreciar que la mayoría de los deportistas aplicados el test de velocidad de 10*5 metros obtuvieron una calificación mediana, referencia que significa como se encuentran en la velocidad de desplazamiento, aportando así a la investigación. El objetivo del test de velocidad * 5 metros es valorar la fuerza explosiva (potencia) de los miembros inferiores. Aranda (2018)

TEST DE FLEXIBILIDAD

Figura 14

Test and Reach

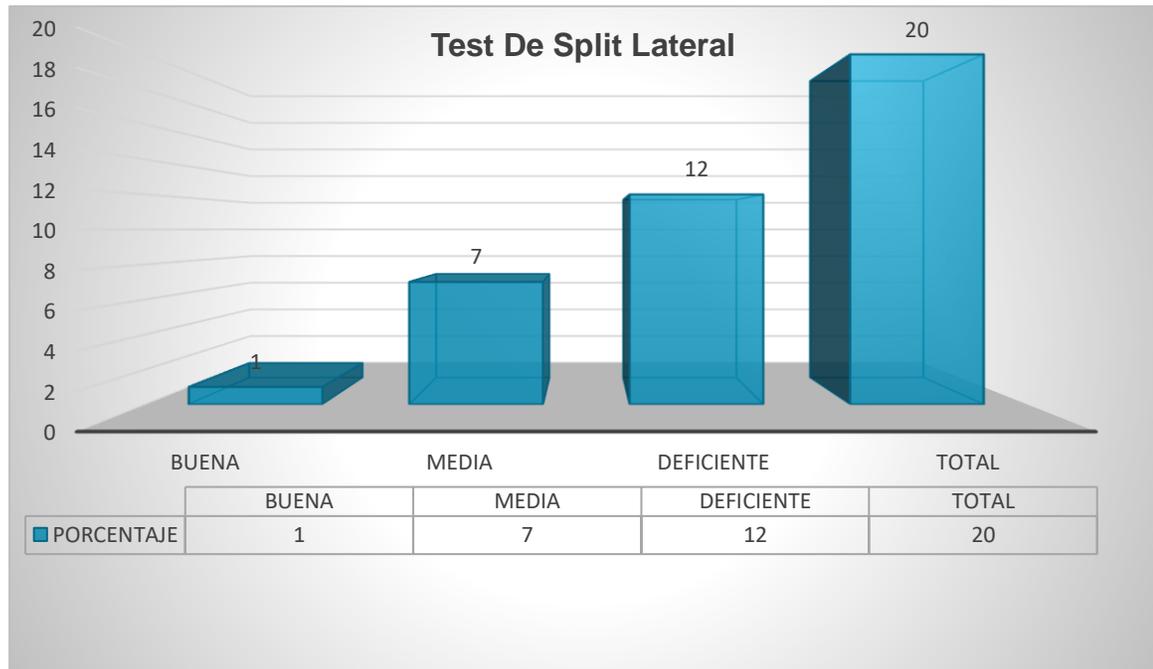


Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce que un poco menos de la mitad que corresponde al 35% han alcanzado un porcentaje bueno; otro número menos de la mitad han alcanzado un porcentaje escaso, mientras que un porcentaje muy bajo han alcanzado una calificación excelente. Entonces una vez realizado el análisis correspondiente se puede decir que la mayoría tienen un nivel de flexibilidad de la zona lumbar buena, lo cual sirve de referencia para el alcance de esta investigación. El objetivo principal de este test es medir el nivel de flexibilidad de la zona lumbar y cadera muscular posterior. Aranda (2018)

Test de Split Lateral

Figura 15

Elasticidad extremidades inferiores

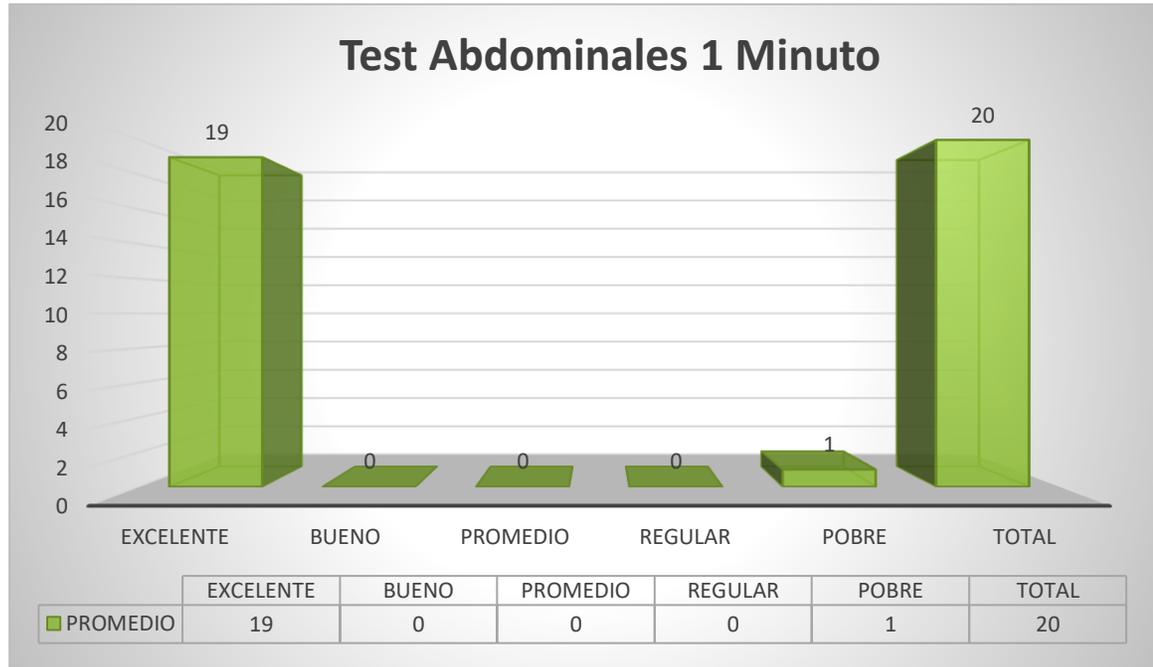


Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 60 % alcanzan un porcentaje deficiente; mientras que un porcentaje menos de la mitad alcanzan un porcentaje medio; Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas se encuentran en un nivel bajo en cuanto a la elasticidad de los miembros inferiores en este caso las piernas, ahora esto sirve de referencia para la investigación, tomando en cuenta que existen deportistas de alto rendimiento. El objetivo del test de Split lateral es medir la elasticidad de los músculos aductores de las extremidades inferiores. [WIKIHOW.COM](https://www.wikihow.com/Realizar-el-test-de-split-lateral) (2022)

TEST ABDOMINALES 1 MINUTO

Figura 16

Resistencia Abdominal



Análisis e Interpretación: En base a los resultados se deduce que en su mayoría que corresponde al 95% alcanzan una calificación excelente. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas evaluados se encuentran con una buena fuerza de músculos abdominales, considerando que estos datos sirven de referencia para esta investigación. El objetivo del test de abdominales en un minuto es estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales. Aranda (2018)

TEST ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA

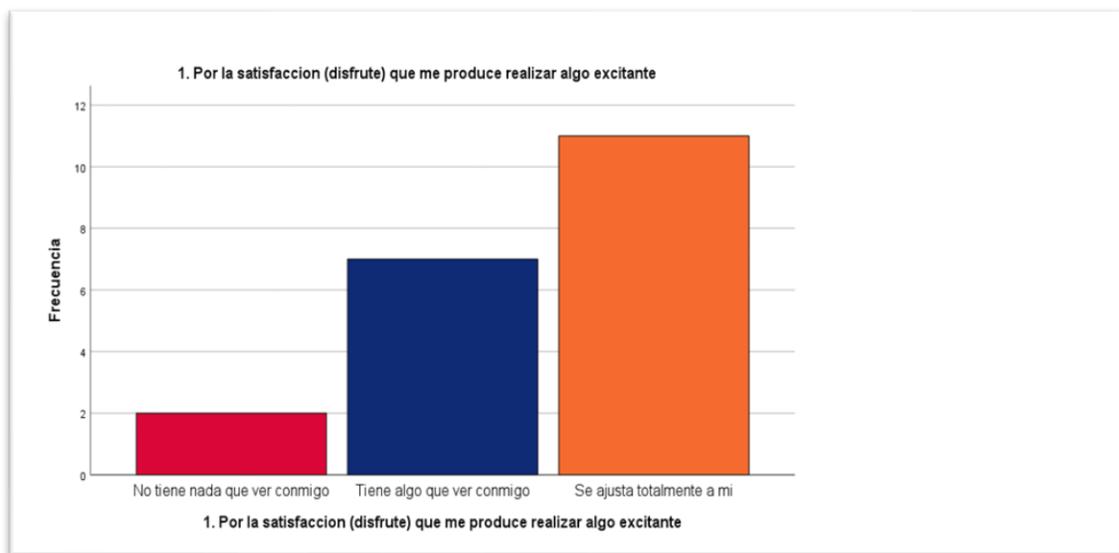
(Pelletier et al., 1955; Balager, Castillo, & Duda, 2003; 2007)

Nos gustaría saber los motivos por los que participas en tu deporte

1. Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante

Figura 17

Por Satisfacción (excitante)



1. Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante

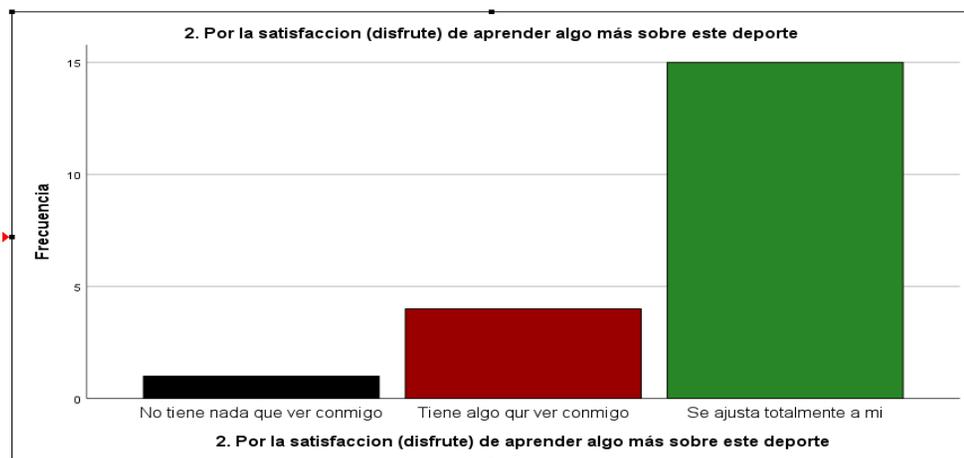
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	2	10,0	10,0	10,0
	Tiene algo que ver conmigo	7	35,0	35,0	45,0
	Se ajusta totalmente a mi	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 55%, practican este deporte manifestando se ajusta totalmente a mí, mientras que menos de la mitad que corresponde al 35% manifiestan que tiene algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas lo hacen por satisfacción, disfrute que le produce al realizar dicha actividad deportiva y basándose en la tabla complementa que se mueven por la motivación intrínseca, que en este caso sería para experimentar estimulación.

2. Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte

Figura 18

Satisfacción Aprender



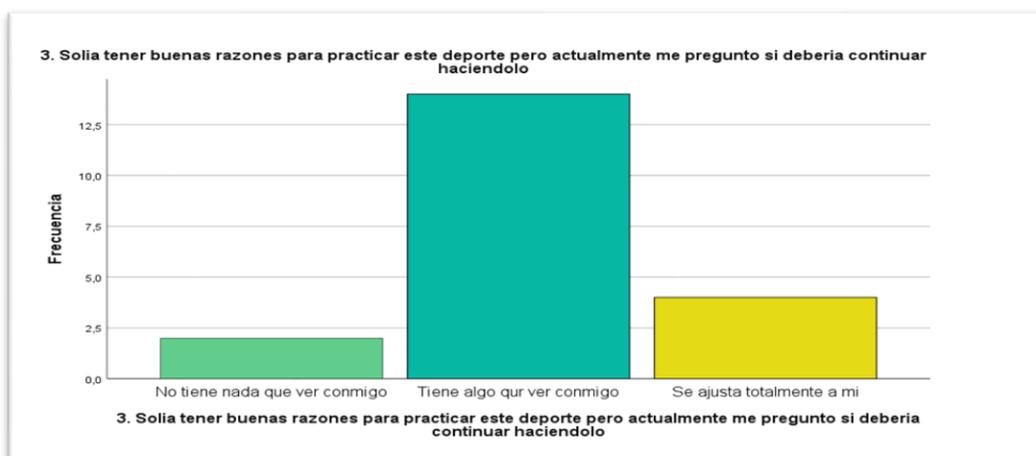
2. Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	1	5,0	5,0	5,0
	Tiene algo que ver conmigo	4	20,0	20,0	25,0
	Se ajusta totalmente a mí	15	75,0	75,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad que corresponde al 75% practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que menos de la mitad que corresponde al 20%, manifiestan que tiene algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que más de la mitad de los deportistas que en este caso sería la mayoría practican este deporte por la satisfacción, disfrute de aprender algo más sobre este deporte como es el taekwondo, también tomándose desde la tabla de referencia lo que les mueve a los deportistas es la motivación intrínseca para conocer más acerca de este deporte.

3. Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo.

Figura 19

Buenas razones para la práctica de este deporte



		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	2	10,0	10,0	10,0
	Tiene algo que ver conmigo	14	70,0	70,0	80,0
	Se ajusta totalmente a mi	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce más de la mitad de los deportistas que corresponde al 70% practican este deporte manifestado que tiene algo que ver con ellos, mientras que un bajo porcentaje que corresponde al 20% dicen que se ajusta totalmente a mí. Entonces se puede decir que menos de la mitad, que es un bajo porcentaje practican este deporte porque solían tener buenas razones, pero en la actualidad se preguntan si deberían continuar en la práctica del mismo. Finalmente, la mayoría de los deportistas tienen claro del amor por este deporte, por lo tanto, solo un bajo porcentaje no tiene motivación para seguir haciéndolo.

4. Porque me gusta descubrir nuevas habilidades o técnicas de entrenamiento.

Figura 20

Descubrir nuevas habilidades- técnicas



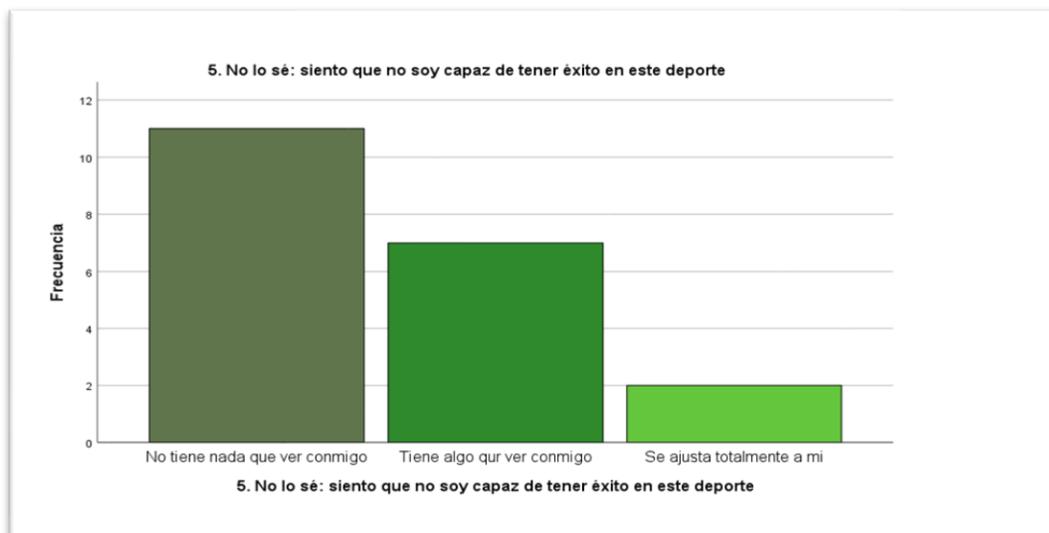
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	1	5,0	5,0	5,0
	Tiene algo que ver conmigo	3	15,0	15,0	20,0
	Se ajusta totalmente a mi	16	80,0	80,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 80%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que un bajo porcentaje que corresponde al 15% dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte porque les gusta descubrir nuevas habilidades y técnicas de entrenamiento. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación intrínseca para conocer más acerca de esta actividad deportiva.

5. No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte.

Figura 21

No lo sé siento que no soy capaz.



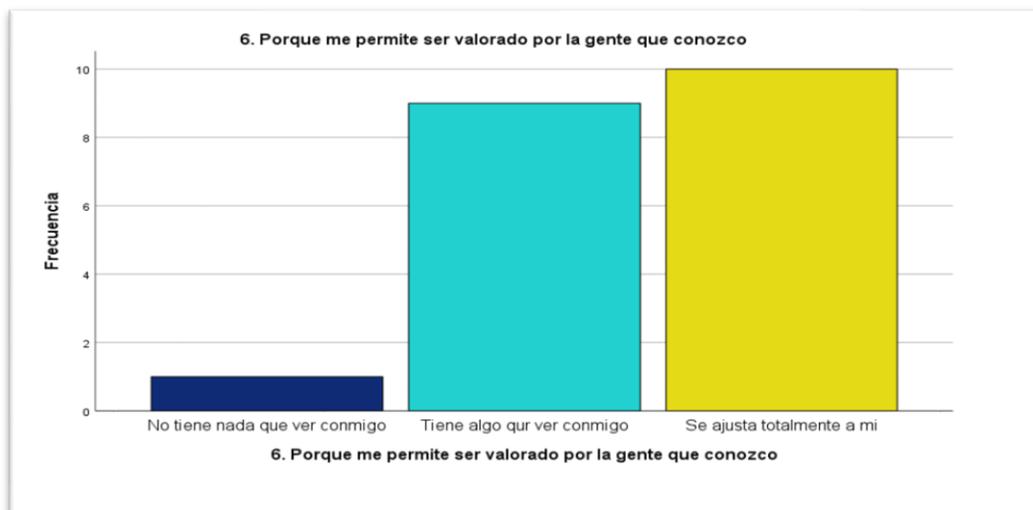
5. No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	11	55,0	55,0	55,0
	Tiene algo que ver conmigo	7	35,0	35,0	90,0
	Se ajusta totalmente a mi	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 55%, practican este deporte manifestando que no tiene nada que ver conmigo, mientras que menos de la mitad que corresponde al 35% dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que un bajo porcentaje de deportistas no saben porque practican este deporte, no tienen seguridad y sienten que no son capaces de tener éxito en este deporte. Finalmente, un bajo porcentaje de deportistas no tienen motivación para practicar esta disciplina deportiva.

6. Porque me permite ser valorado por la gente que conozco.

Figura 22

Ser valorado por la gente que conozco

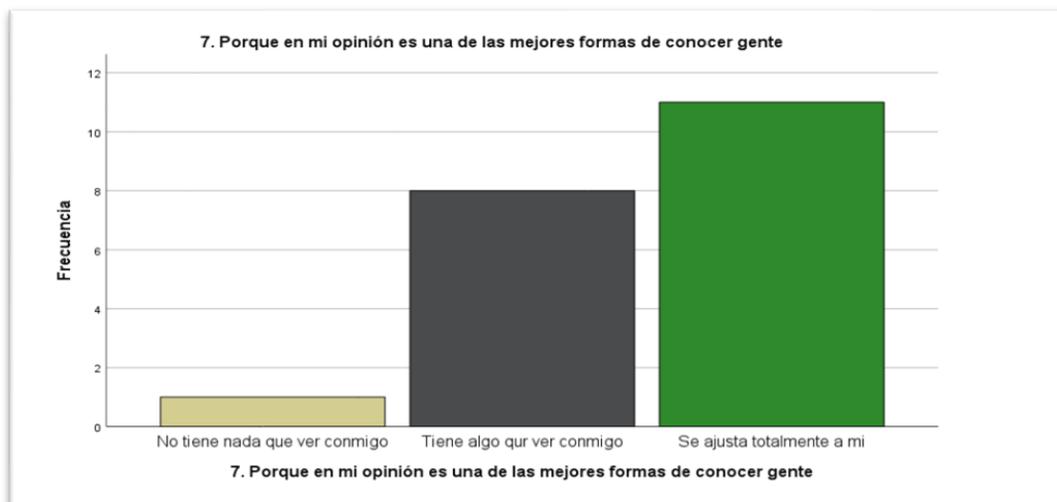


Análisis e Interpretación: En base a los resultados obtenidos se deduce que la mitad de los deportistas que corresponde al 50%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que un poco menos de la mitad que corresponde al 45% dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte porque les permite ser valorado por la gente que conoce. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación extrínseca que en este caso es la regulación externa.

7. Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente.

Figura 23

Mejores formas de conocer gente



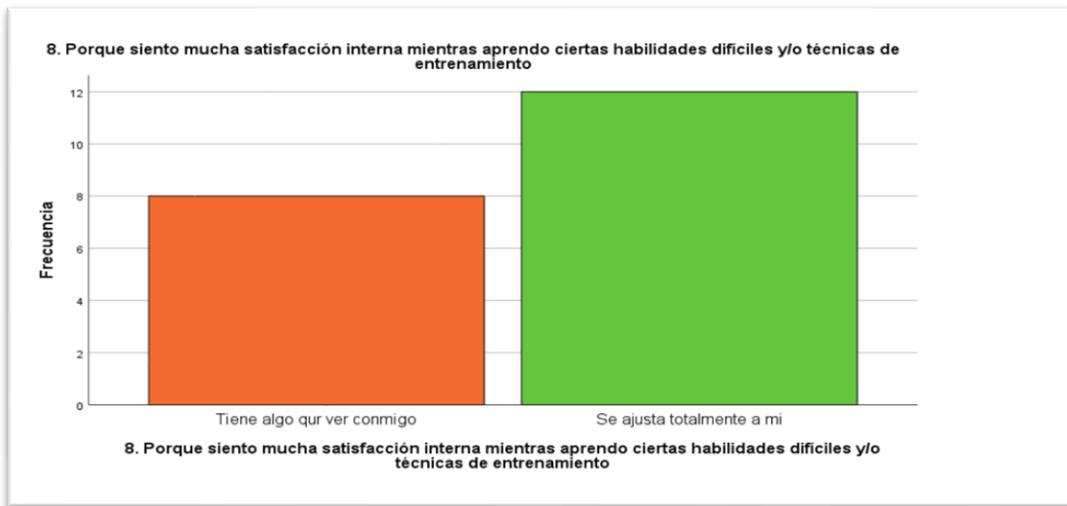
7. Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	1	5,0	5,0	5,0
	Tiene algo que ver conmigo	8	40,0	40,0	45,0
	Se ajusta totalmente a mi	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas, que corresponde al 55%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que un poco menos de la mitad que corresponde al 40% dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte porque es una de las mejores formas de conocer gente. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación extrínseca correspondiente a la regulación identificada.

8. Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles o técnicas de entrenamiento.

Figura 24

Satisfacción Interna



8. Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento

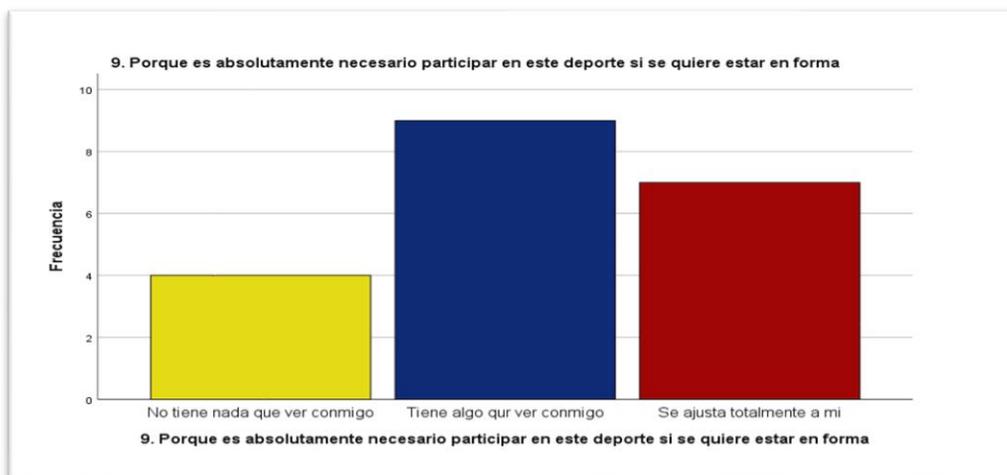
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Tiene algo que ver conmigo	8	40,0	40,0	40,0
Válido Se ajusta totalmente a mí	12	60,0	60,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas, que corresponde al 60%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que un poco menos de la mitad que corresponde al 40% dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte porque sienten mucha satisfacción interna mientras aprende ciertas habilidades difíciles y técnicas de entrenamiento. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación intrínseca que en este caso sería para conseguir cosas.

9. Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma.

Figura 25

Necesario participar en este deporte



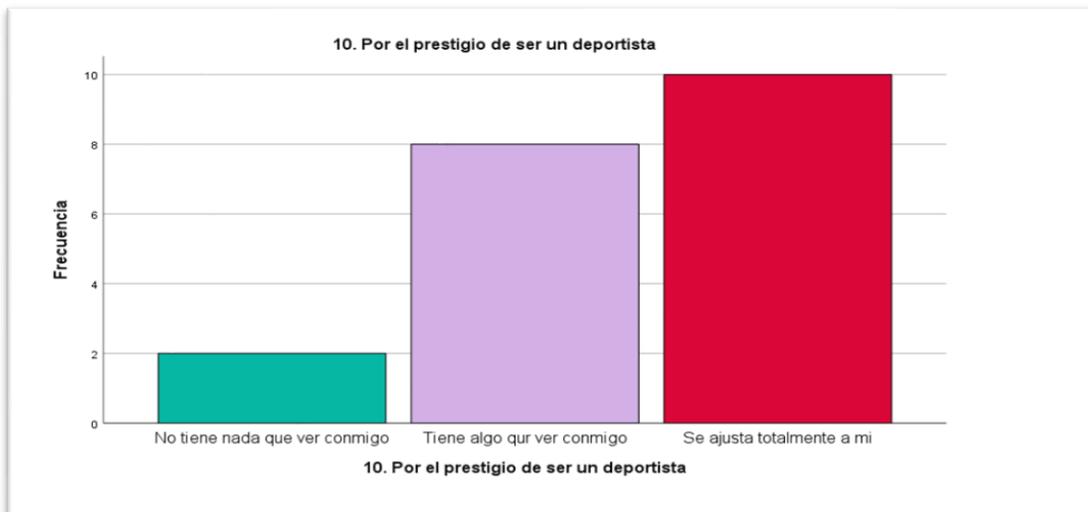
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	4	20,0	20,0	20,0
	Tiene algo que ver conmigo	9	45,0	45,0	65,0
	Se ajusta totalmente a mi	7	35,0	35,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que un poco menos de la mitad de los deportistas que corresponde al 45%, practican este deporte manifestado que se ajusta totalmente a mí, mientras que otro porcentaje que equivale al 35 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación extrínseca que en este caso sería la regulación introyectada.

10. Por el prestigio de ser un deportista.

Figura 26

Prestigio de ser un deportista



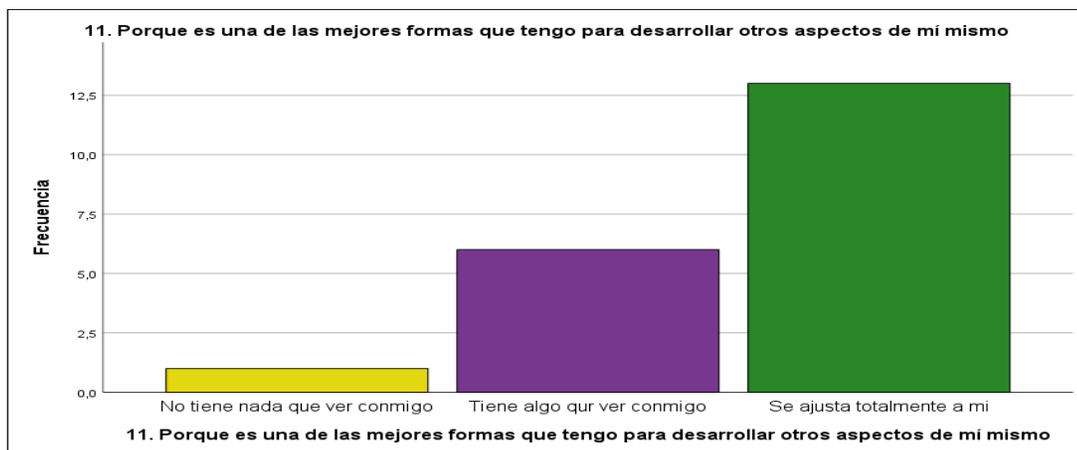
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	2	10,0	10,0	10,0
	Tiene algo que ver conmigo	8	40,0	40,0	50,0
	Se ajusta totalmente a mí	10	50,0	50,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce la mitad de los deportistas que corresponde al 50%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que un poco menos de la mitad que equivale al 40 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte por el prestigio de ser un deportista. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación extrínseca que en este caso sería la regulación externa.

11. Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo.

Figura 27

Desarrollar otros aspectos de mí mismo



11. Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo

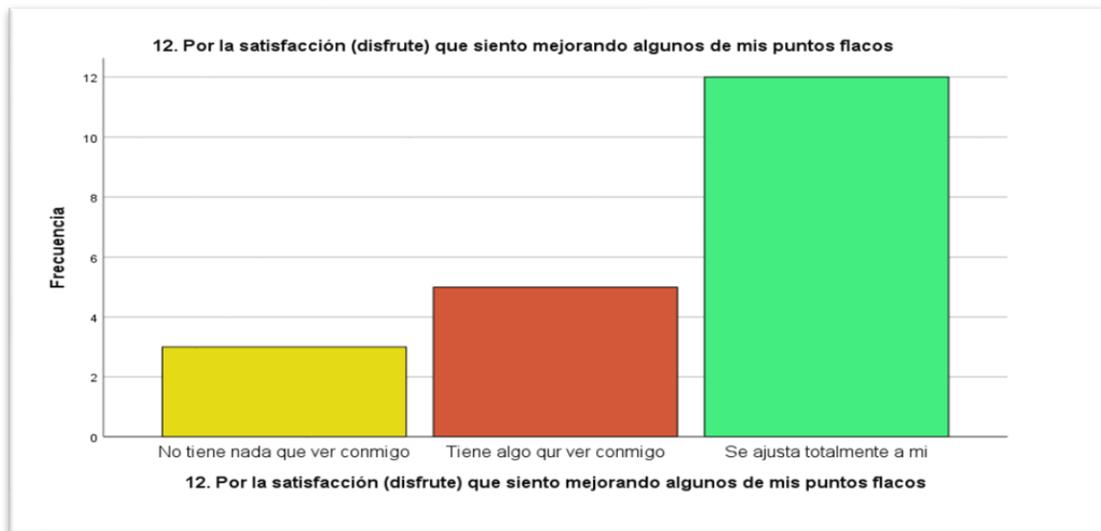
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	1	5,0	5,0	5,0
	Tiene algo que ver conmigo	6	30,0	30,0	35,0
	Se ajusta totalmente a mí	13	65,0	65,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 65%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que un poco menos de la mitad que equivale al 30 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte porque es una de las mejores formas que tiene para desarrollar otros aspectos de sí mismos. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación extrínseca que en este caso sería la regulación identificada.

12. Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos débiles.

Figura 28

Por la satisfacción, disfrute



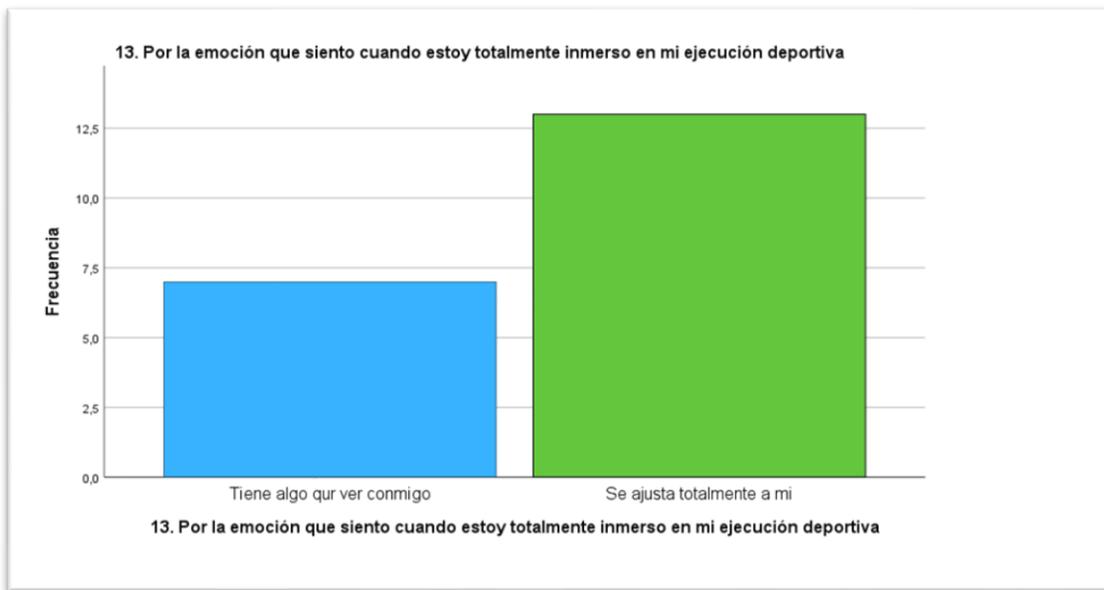
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	3	15,0	15,0	15,0
	Tiene algo que ver conmigo	5	25,0	25,0	40,0
	Se ajusta totalmente a mí	12	60,0	60,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 60%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que un poco menos de la mitad que equivale al 25 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte por la satisfacción, disfrute que siente mejorando algunos de mis puntos débiles. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación intrínseca para conseguir cosas.

13. Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva.

Figura 29

Por la emoción



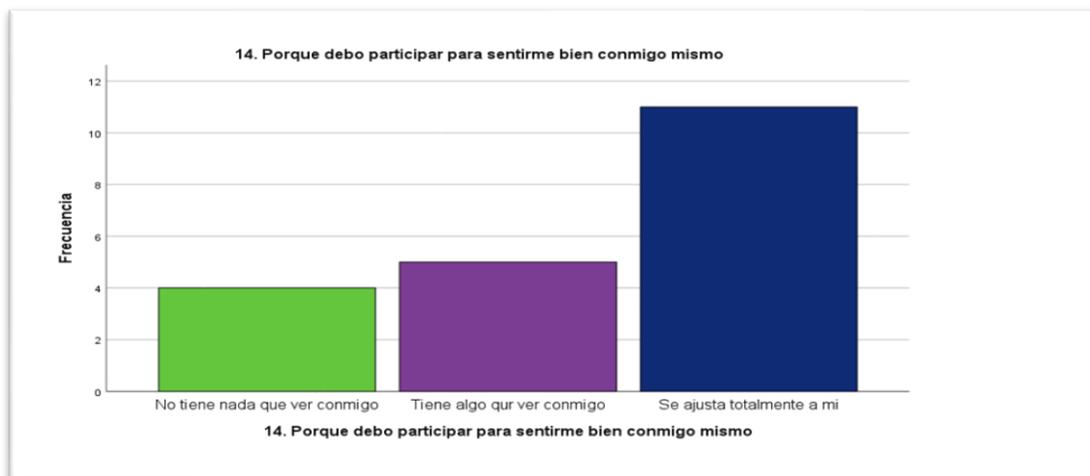
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Tiene algo que ver conmigo	7	35,0	35,0	35,0
Válido Se ajusta totalmente a mí	13	65,0	65,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 65%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que un poco menos de la mitad que equivale al 35 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación intrínseca para experimentar estimulación.

14. Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo.

Figura 30

Participar para sentirme bien conmigo mismo



14. Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	4	20,0	20,0	20,0
	Tiene algo que ver conmigo	5	25,0	25,0	45,0
	Se ajusta totalmente a mi	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 55%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que un poco menos de la mitad que equivale al 25 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte porque deben participar para sentirse bien consigo mismo. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación extrínseca que corresponde a regulación experimental introyectada.

15. Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades.

Figura 31

Perfeccionando mis habilidades



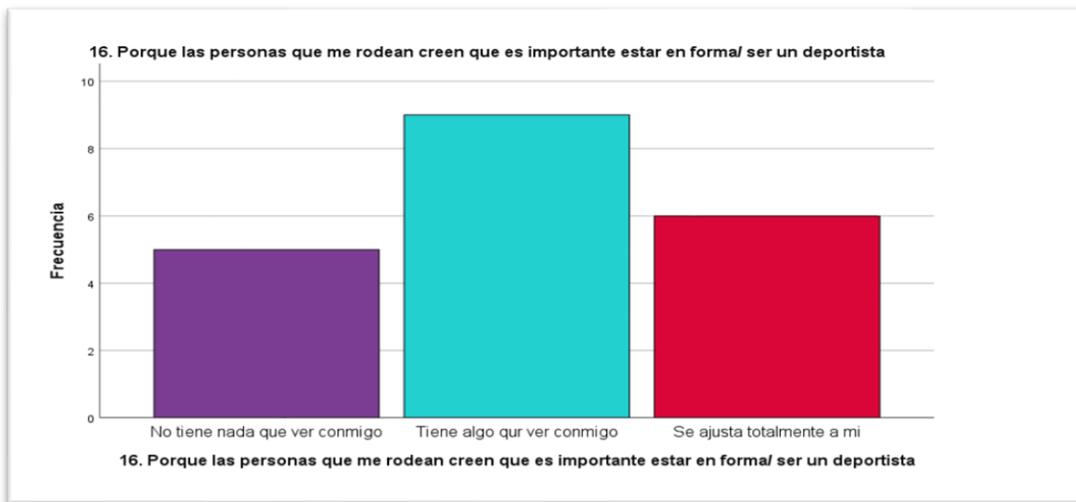
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene algo que ver conmigo	5	25,0	25,0	25,0
	Se ajusta totalmente a mí	15	75,0	75,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 75%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que un poco menos de la mitad que equivale al 25 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte lo hacen por la satisfacción que experimentan, mientras están perfeccionando sus habilidades. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación intrínseca para conseguir cosas.

16. Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma/ ser un deportista.

Figura 32

Personas que me rodean creen que es importante estar en forma



16. Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma/ ser un deportista

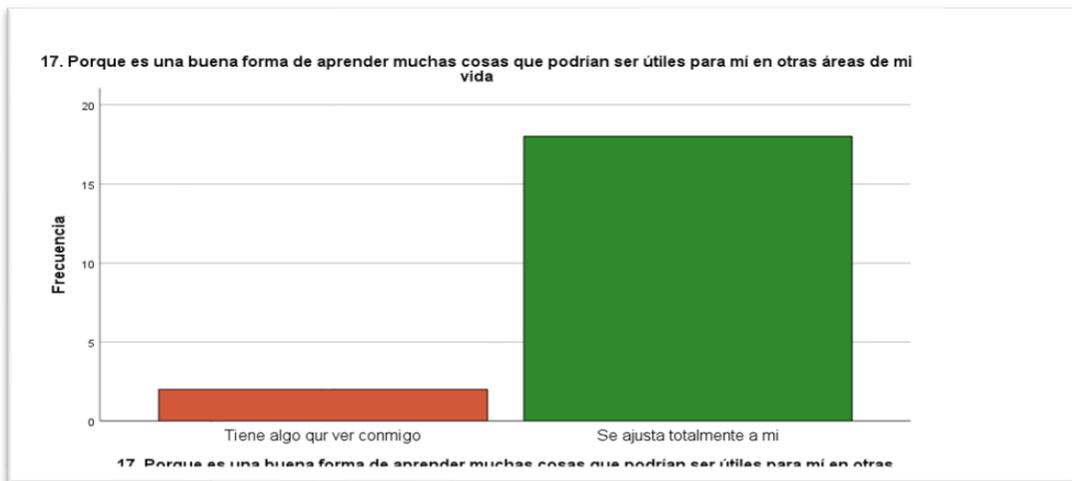
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	5	25,0	25,0	25,0
	Tiene algo que ver conmigo	9	45,0	45,0	70,0
	Se ajusta totalmente a mi	6	30,0	30,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que menos de la mitad de los deportistas que corresponde al 45%, practican este deporte manifestado que tiene algo que ver conmigo, mientras que otro porcentaje que equivale al 30 % dicen que se ajusta totalmente a mí, otro porcentaje que corresponde al 25% manifiestan que no tiene nada que ver. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte porque las personas que los rodean creen que es importante ser un deportista. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación extrínseca que corresponde a la regulación externa.

17. Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida.

Figura 33

Buena forma de aprender muchas cosas



17. Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene algo que ver conmigo	2	10,0	10,0	10,0
	Se ajusta totalmente a mí	18	90,0	90,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 90%, practican este deporte manifestado que se ajusta totalmente a mí, mientras que un bajo porcentaje que equivale al 10 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles en otras áreas de la vida. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación extrínseca que corresponde a regulación identificada.

18. Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte.

Figura 34

Intensas emociones



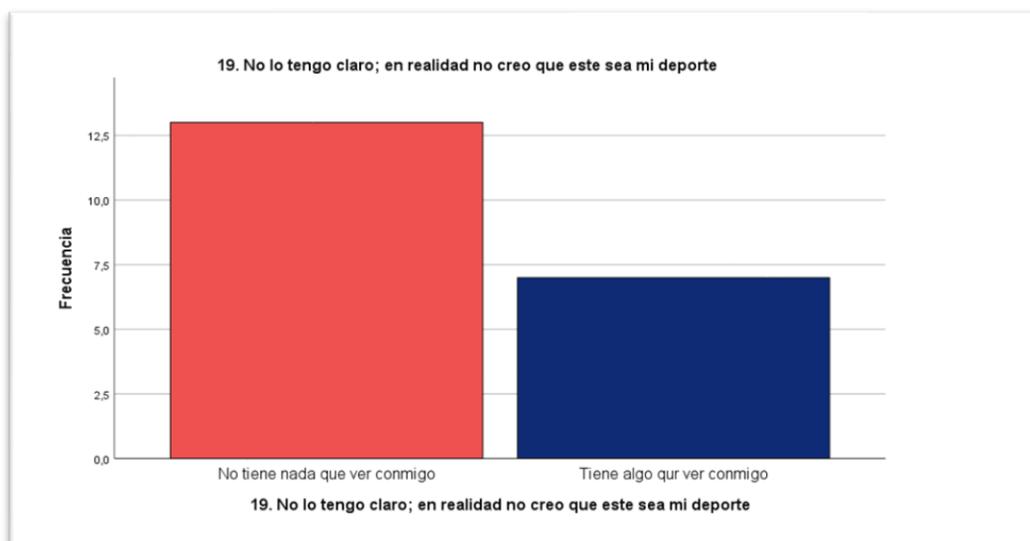
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene algo que ver conmigo	4	20,0	20,0	20,0
	Se ajusta totalmente a mi	16	80,0	80,0	100,0
Total		20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 80%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que un bajo porcentaje que equivale al 20 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte por las intensas emociones que siente cuando está en la práctica de esta disciplina deportiva. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación intrínseca para experimentar estimulación.

19. No, lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte.

Figura 35

No lo tengo claro



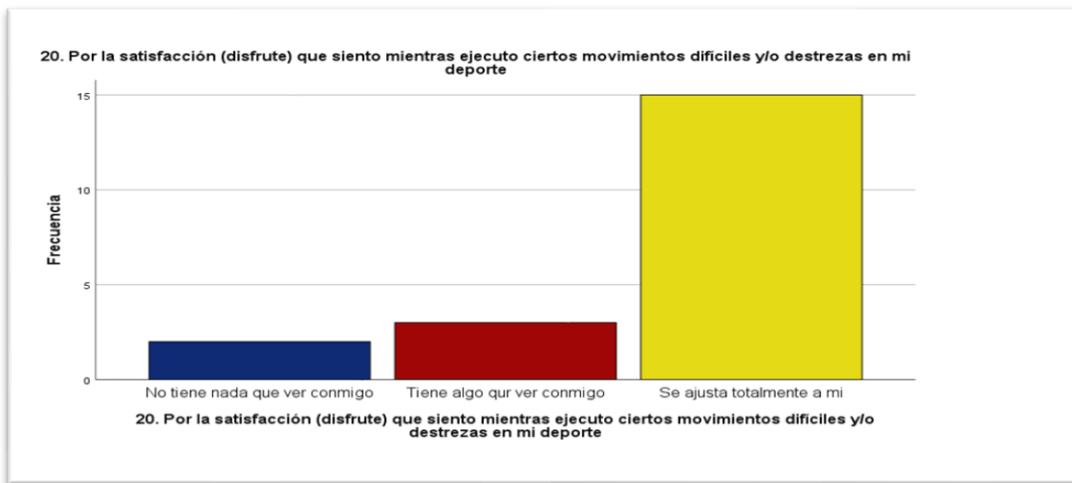
19. No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	13	65,0	65,0	65,0
	Tiene algo que ver conmigo	7	35,0	35,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 65%, practican este deporte manifestando que no tiene nada que ver conmigo, mientras que un poco menos de la mitad que equivale al 35 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte manifestando que no tiene nada que ver con ellos, sienten seguridad y saben lo que quieren. Finalmente, a la mayoría de los deportistas consideran que no tiene nada que ver con ellos, donde no existe la motivación.

20. Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles o destrezas en mi deporte.

Figura 36

Satisfacción disfrute



20. Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte

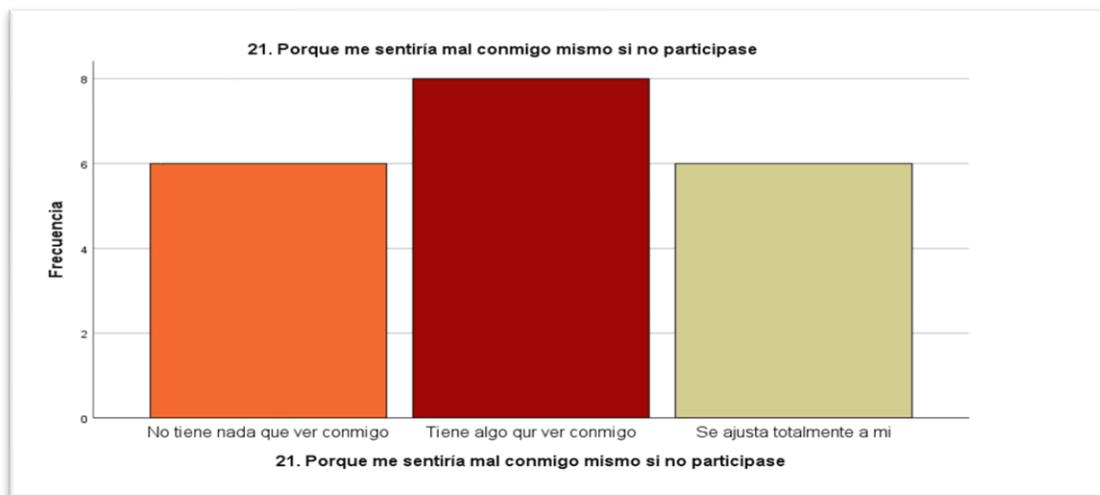
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	2	10,0	10,0	10,0
	Tiene algo que ver conmigo	3	15,0	15,0	25,0
	Se ajusta totalmente a mi	15	75,0	75,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 75%, practican este deporte manifestado que se ajusta totalmente a mí, mientras que un bajo porcentaje que equivale al 15 % dicen tiene algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte por la satisfacción, disfrute que siento mientras ejecuta ciertos movimientos difíciles y destrezas en mi deporte. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación intrínseca para conseguir cosas.

21. Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase.

Figura 37

Me sentiría mal conmigo mismo



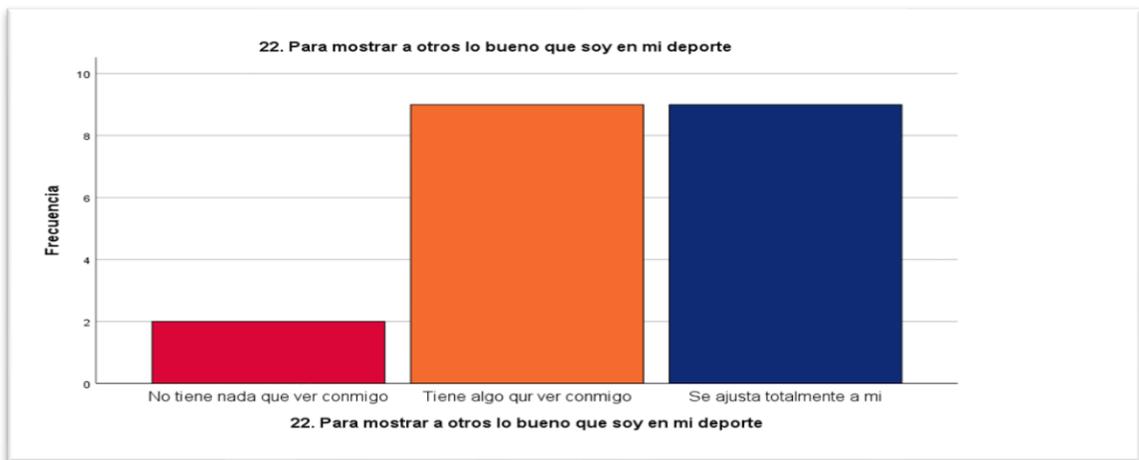
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	6	30,0	30,0	30,0
	Tiene algo que ver conmigo	8	40,0	40,0	70,0
	Se ajusta totalmente a mi	6	30,0	30,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que un poco menos de la mitad de los deportistas que corresponde al 40%, practican este deporte manifestado que tiene que ver conmigo, mientras que un poco menos de la mitad que equivale al 30% manifiestan se ajusta totalmente a mí, mientras que otro 30% dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase en este deporte. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación extrínseca que corresponde a la regulación introyectada.

22. Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte.

Figura 38

Mostrar a otros lo bueno que soy



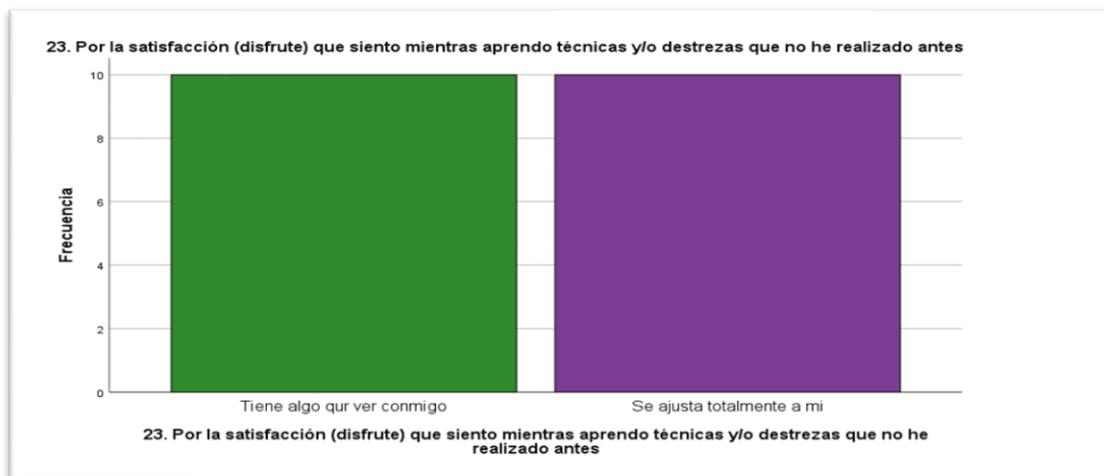
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	2	10,0	10,0	10,0
	Tiene algo que ver conmigo	9	45,0	45,0	55,0
	Se ajusta totalmente a mi	9	45,0	45,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que menos de la mitad de los deportistas que corresponde al 45%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que el otro porcentaje que equivale al 45 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que practican este deporte para mostrar lo bueno que son en la disciplina deportiva. Finalmente, lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación extrínseca que corresponde a la regulación externa.

23. Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas o destrezas que no he realizado antes.

Figura 39

Satisfacción, disfrute



23. Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes

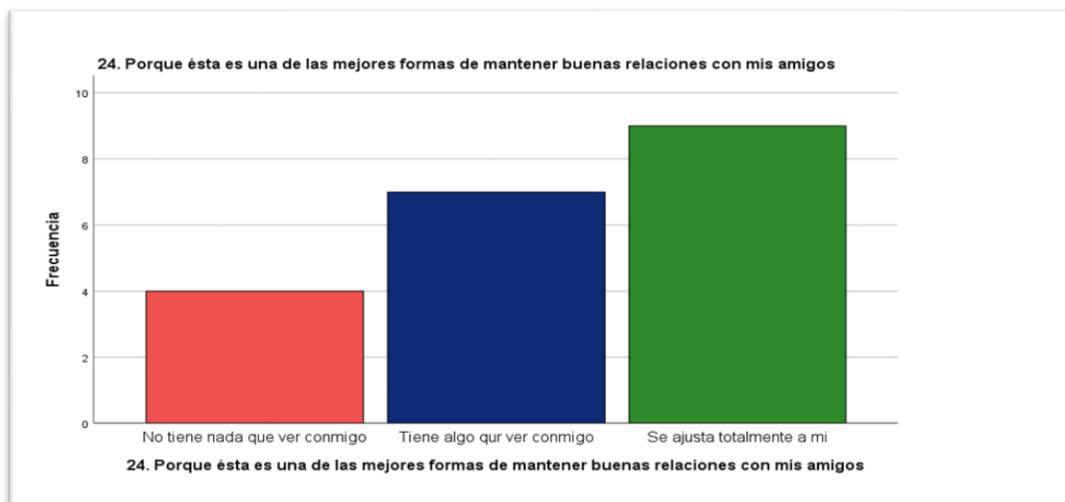
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tiene algo que ver conmigo	10	50,0	50,0	50,0
	Se ajusta totalmente a mí	10	50,0	50,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que la mitad de los deportistas que corresponde al 50%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que la otra mitad que equivale al 50 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que los deportistas practican este deporte por la satisfacción, disfrute que siente mientras aprende técnicas y destrezas que no ha realizado antes. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación intrínseca para conocer.

24. Porque esta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos.

Figura 40

Mejores formas de mantener buenas relaciones



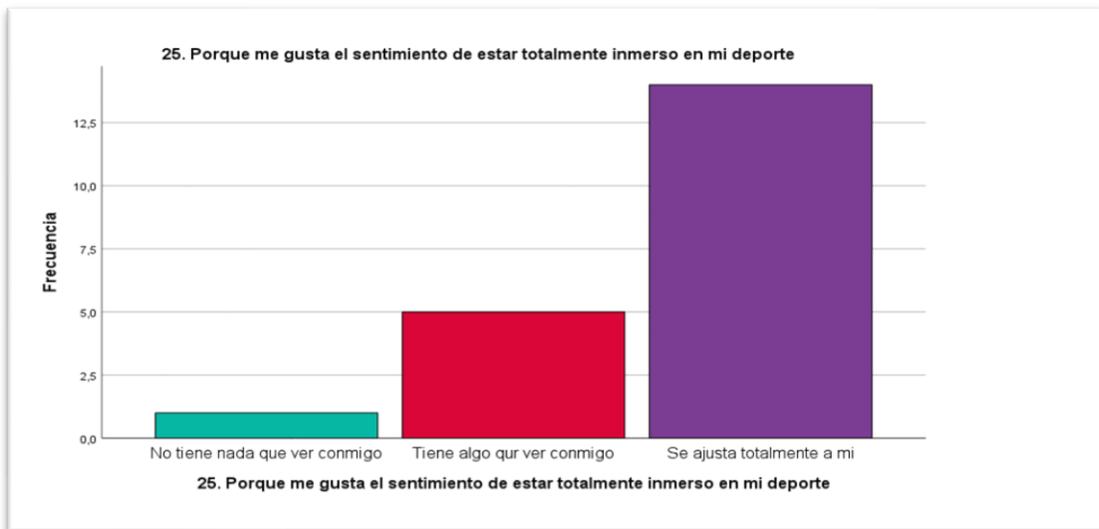
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	4	20,0	20,0	20,0
	Tiene algo que ver conmigo	7	35,0	35,0	55,0
	Se ajusta totalmente a mí	9	45,0	45,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que un poco menos de la mitad de los deportistas que corresponde al 45%, practican este deporte manifestado que se ajusta totalmente a mí, mientras que otro porcentaje que equivale al 35 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte porque es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con los amigos. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación extrínseca que corresponde a la regulación introyectada.

25. Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte.

Figura 41

Me gusta el sentimiento



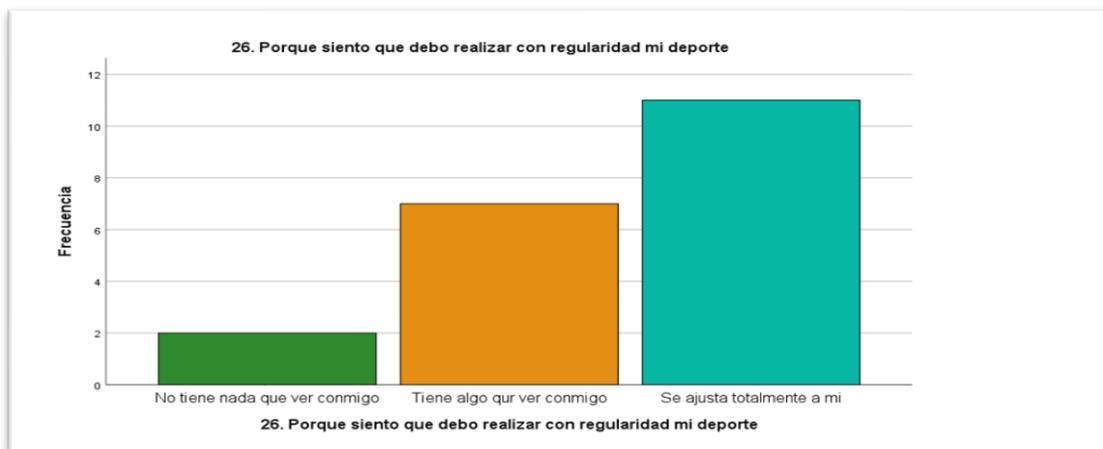
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	1	5,0	5,0	5,0
	Tiene algo que ver conmigo	5	25,0	25,0	30,0
	Se ajusta totalmente a mi	14	70,0	70,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 70%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que un bajo porcentaje que equivale al 25 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte porque les gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en el deporte. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación intrínseca para experimentar estimulación.

26. Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte.

Figura 42

Siento que debo realizar con regularidad mi deporte



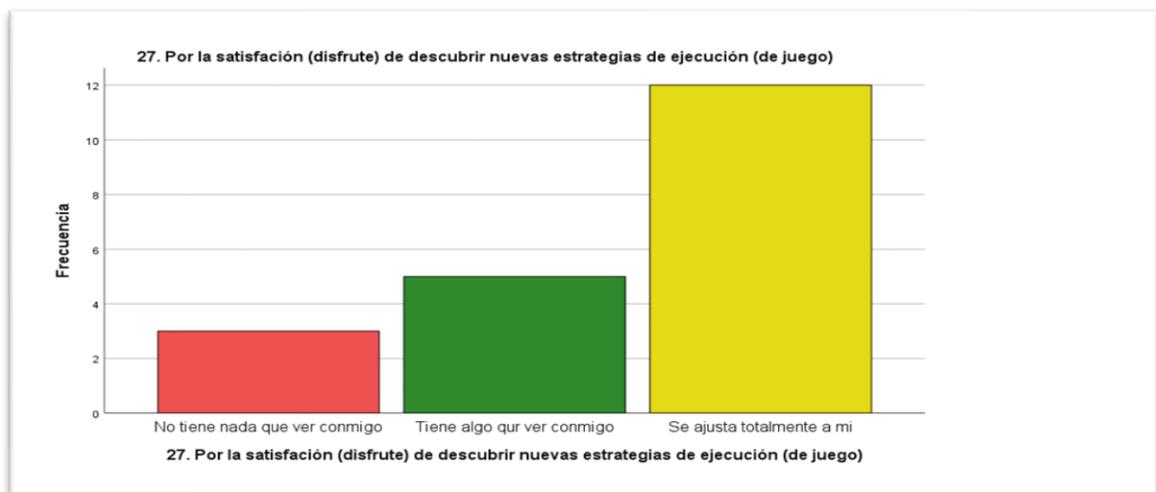
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	2	10,0	10,0	10,0
	Tiene algo que ver conmigo	7	35,0	35,0	45,0
	Se ajusta totalmente a mi	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 55%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que un poco menos de la mitad que equivale al 35 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte es porque sienten que tienen que practicar con regularidad esta disciplina deportiva. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación extrínseca que corresponde a la regulación introyectada.

27. Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego).

Figura 43

Satisfacción, disfrute



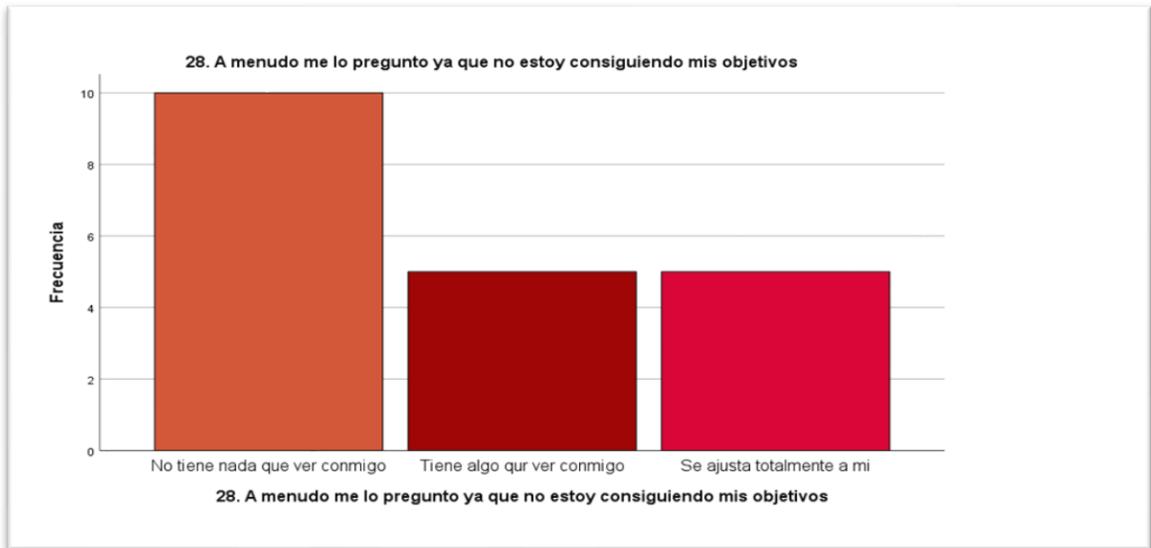
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido No tiene nada que ver conmigo	3	15,0	15,0	15,0
Tiene algo que ver conmigo	5	25,0	25,0	40,0
Se ajusta totalmente a mí	12	60,0	60,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que más de la mitad de los deportistas que corresponde al 60%, practican este deporte manifestando que se ajusta totalmente a mí, mientras que un poco menos de la mitad que equivale al 25 % dicen que tienen algo que ver conmigo. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte por la satisfacción, disfrute de descubrir nuevas estrategias de ejecución de juegos. Finalmente, a la mayoría de los deportistas lo que los mueve a la práctica de este deporte es la motivación intrínseca para conocer.

28. A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos.

Figura 44

No estoy consiguiendo mis objetivos



28. A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No tiene nada que ver conmigo	10	50,0	50,0	50,0
	Tiene algo que ver conmigo	5	25,0	25,0	75,0
	Se ajusta totalmente a mi	5	25,0	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Análisis e Interpretación: En base a los resultados alcanzados se deduce que la mitad de los deportistas que corresponde al 50%, practican este deporte manifestando que no tiene nada que ver conmigo, mientras que un porcentaje que equivale al 25 % dicen que tienen algo que ver conmigo y otro porcentaje de 25% dicen se ajusta totalmente a mí. Entonces se puede decir que la mayoría de los deportistas practican este deporte, manifiestan que no tiene nada que ver con ellos al preguntarse ya no estoy consiguiendo mis objetivos. Finalmente, a la mayoría de los deportistas sienten que si están consiguiendo sus objetivos con la práctica de este deporte por lo que un bajo porcentaje de los atletas no tienen motivación por la práctica de la misma.

CUADRO DE CORRELACIÓN DE LAS MOTIVACIONES Y EL RENDIMIENTO

DEPORTIVO

TEST	SUMATORIA			PORCENTAJE		
Test de Motivación	M. Intrínseca	M. Extrínseca	No Motivación	M. Intrínseca	M. Extrínseca	No Motivación
	11	8	1	55%	40%	5%

Test Salto de Longitud sin carrera de impulso	Excelente	Bueno	Excelente	Bueno
	10	10	50%	50%
Test de 10 x 5 metros	Bueno	Mediano	Bueno	Mediano
	12	8	60	40%
Test de flexibilidad Sit and Reach	Bueno	Escaso	Bueno	Escaso
	16	4	80%	20%
Test de Split lateral	Media	Deficiente	Media	Deficiente
	14	6	70%	30%
Test abdominales 1 minuto	Excelente	Pobre	Excelente	Pobre
	19	1	95%	5%

DISCUSIÓN:

Se evidencia que la motivación intrínseca que corresponde al 55%, de los deportistas evaluados tienen una correlación directa, con el resultado de los test físicos donde se puede apreciar un porcentaje bueno en cuanto a rendimiento deportivo se refiere, sin embargo el 45% de los deportistas evaluados están movidos por la motivación extrínseca lo cual no deja de ser importante,

y 5% de los deportistas evaluados no tiene motivación que tiene una correlación con el rendimiento deportivo bajo que corresponde al 5% de los deportistas evaluados. Una vez obtenidos estos resultados queda claro que cualquiera que sea el tipo de motivación tiene una correlación directa con el rendimiento de los deportistas, dando como resultado un buen o mal rendimiento deportivo.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Es importante destacar que la búsqueda teórica y metodológica de las fuentes de información fueron adecuadas de acuerdo a las concepciones actuales en la disciplina de taekwondo, lo que sirvió para realizar el marco teórico.
- Una vez obtenidos los resultados se puede concluir que en su mayoría los deportistas que practican la disciplina de Taekwondo lo hacen incentivados por la motivación intrínseca, en este caso hablamos por la satisfacción personal, es decir por sentirse bien consigo mismo.
- Se concluye que la motivación, sea de cualquier tipo, tiene su grado de influencia en el rendimiento deportivo, y en la investigación realizada con respecto al taekwondo no deja de ser importante.
- Se concluye que la motivación es un factor muy importante en la vida del deportista, considerando que este mismo ayuda mantener un buen rendimiento deportivo.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los entrenadores trabajar el estado anímico de los deportistas, con el fin de evitar que cualquier alteración emocional influya en el óptimo desempeño del deportista.
- Se recomienda a los entrenadores orientar el entrenamiento hacia el cumplimiento de las actividades establecidas para la búsqueda de una mayor satisfacción personal.
- Se recomienda a los deportistas que en ausencia de motivador deportivo, el entrenador se empleen actividades estimulantes para incrementar el rendimiento deportivo en el taekwondo antes, durante y después de cualquier compromiso deportivo, deportista.

- Se recomienda a los entrenadores de taekwondo motivar a los deportistas a continuar con la práctica de este deporte, utilizando la propuesta alternativa sobre charlas motivacionales que ayuden a mejorar el rendimiento de los deportistas.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de la Propuesta

GUIA DE CHARLAS MOTIVACIONALES EN LA DISCIPLINA DE TAEKWONDO

6.2 Justificación

Es importante la elaboración de esta guía sobre charlas motivacionales, para que los entrenadores y deportistas que practican el taekwondo, cuenten con un instrumento que ayude a mantener un mayor interés por la práctica de esta disciplina deportiva.

La motivación y es un factor muy importante que influye en el rendimiento de un deportista, es por esta razón que se realiza esta propuesta alternativa para proporcionar a los entrenadores más opciones, formas, en donde puedan tener esta guía, la cual pueden hacer uso siempre antes o al final de su entrenamiento, esto les ayudara a sentirse motivados y con metas que cumplir.

La presentación de esta propuesta sirve para despertar el interés en los deportistas que practican la disciplina de taekwondo, tomando en cuenta algunos motivos mencionados a continuación:

- Evaluar por el esfuerzo y no por el resultado
- Preocuparse de todos los deportistas y no solo de los mejores
- Establecer metas a corto plazo
- Proponer tareas en la que todos los deportistas, puedan incrementar su sentimiento de competencia.
- Establecer metas duras y difíciles, pero probable.

6.3 Objetivos

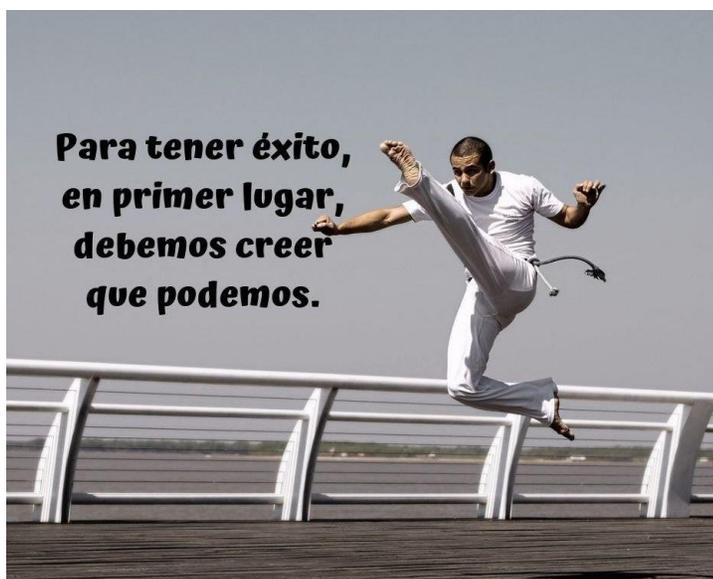
6.3.1 Objetivo General

Mejorar el rendimiento deportivo de los deportistas de la disciplina de taekwondo, a través de charlas motivacionales en la Federación Deportiva del Carchi.

6.3.2 Objetivos Específicos

- Desarrollar el estado motivacional de los deportistas que practican la disciplina de taekwondo.
- Facilitar a los entrenadores formas de motivación en el que los deportistas, puedan llegar a cumplir sus metas dentro del campo deportivo.
- Socializar la guía de charlas motivacionales a los entrenadores de esta disciplina.

GUÍA
DE CHARLAS
MOTIVACIONALES EN LA
DISCIPLINA DE
TAEKWONDO



6.4 Desarrollo Propuesto

6.4.1 Charla 1.

Beneficios del Deporte

Objetivo: Conocer los beneficios de hacer deporte.

Tiempo: 30 minutos

Beneficios: El deporte tiene muchos beneficios para la salud de todos quienes la practican.

Actividades:

Mejora el estado de ánimo: el deporte es fuente de felicidad, genera un mayor número de endorfinas e incrementa la producción de serotonina, más conocida como la hormona de la felicidad, aumentando las emociones positivas.

Figura 45

Estado de ánimo



- El deporte ayuda aliviar las tensiones
- Contribuye a tener un estado un mejor estado anímico
- Combate los posibles problemas emocionales causados por la edad de la adolescencia
- Ayuda a dejar de lado el estrés.

Ayuda a mantener un peso saludable: el sedentarismo es un problema que tiende a aumentar durante la etapa de la adolescencia, es por ese motivo que se detallan a continuación de los beneficios que este trae.

Figura 46

Peso saludable



- Fomentar la actividad física en los deportistas a realizarlo de forma permanente, tomando en cuenta que la actividad física ayuda a mantener un peso saludable.
- Potenciar la práctica de actividades físicas con actividades y planes no sedentarios.
- Animar a los deportistas a moverse, a pasar tiempo al aire libre y mejorar su tono u fuerza muscular.

Mayor rendimiento escolar: el deporte no solo aporta beneficios desde el punto de vista físico, sino también ayudar a mejorar las habilidades cognitivas de los deportistas, dando como resultado, mejorar en el rendimiento académico.

Figura 47

Mayor rendimiento escolar



- La práctica de la actividad física con frecuencia ayuda a mantener un buen rendimiento deportivo y también ayuda en el rendimiento académico.
- Mejora el funcionamiento cardíaco y pulmonar.
- Incrementa la cantidad de oxígeno que recibe el cerebro.
- Mejora la capacidad de concentración.

Fomenta la sociabilización: el deporte ayuda fortalecer vínculos y a fomentar la sociabilización, ya que permite a los adolescentes entrenar sus habilidades sociales.

Figura 48

Sociabilidad



- Trabajar en colaboración con otros compañeros
- Fomentar valores positivos, como el respeto al adversario, la competitividad sana, la responsabilidad y la disciplina.
- La práctica del deporte es una de las mejores formas de prevenir el acoso escolar, entre compañeros.

Educa en hábitos saludables: practicar deporte de forma habitual hace que los deportistas adquieran hábitos relacionados con las actividades físicas.

Figura 49

Hábitos saludables



- Ayuda a prevenir daños y lesiones; como calentar antes de empezar y realizar estiramientos al terminar.
- Contribuye a la adquisición de otras costumbres saludables; como mantener una correcta hidratación, alimentarse de forma saludable.
- Cuidar la higiene personal diaria.

Ayuda a conseguir objetivos: La constancia en cada cosa que realicemos trae sus consecuencias, una de ellas alcanzar los objetivos que se trazaron en la vida.

Figura 50

Conseguir objetivos



- Ayuda a los deportistas a entender que para alcanzar determinados objetivos hay que esforzarse, ser constante y superar obstáculos.
- Aprenden a valorar los triunfos que van consiguiendo día a día y entrenan otras habilidades fundamentales para su vida adulta. Díaz (2020).

6.4.2 Charla 2.

Ganar con la cabeza

Figura 51

Ganar con la cabeza



Objetivo: Aprovechar los conocimientos que conlleva ganar con la cabeza

Tiempo: 30 minutos

Beneficios: Dentro de la práctica del deporte no hay que escatimar tiempos, sino entrenar sus habilidades mentales a lo largo de la época, dedicar tiempo a trabajar la mente solo antes de una competencia importante no te servirá de nada. (Srebro & Dosil, 2011).

Actividades:

1. Identificar tu voluntad:

- Recordar un momento en que actuaste bien, durante una competencia, elige tres experiencias de este tipo, realiza una descripción, traza una línea gruesa alrededor.
- Siéntete cómodo y revive esta experiencia, recuerda tantos detalles como sea posible, escribe una corta descripción de lo que te vino a la mente y sentiste y cierra en un círculo cada palabra pensada.
- Concéntrate en las cosas que hiciste directa y libremente para llevar a cabo tu sueño. Es muy importante conocer que es lo que le hace feliz a una persona y que no le hace feliz a la otra persona.

2. Evaluar la voluntad:

- Acción: tomar parte activa de un entrenamiento o una competición
- Espectador: Observando a otros atletas en un entrenamiento
- Entrenamiento: aprender técnicas y estrategias
- Contemplando el futuro: construir imágenes mentales de metas u experiencias futuras que quisiera tener el deporte.
- Sensación de bienestar: sensaciones mentales o físicas asociadas con el bienestar propio de cada deportista.
- Ejercicios en solitario: entrenarse solo, incluso compitiendo con un récord personal en lugar de competir con otras personas.
- Compañerismo: entrenar con otros, ya sea por compañerismo o por estímulo de competición,
- Retroalimentación: cambiar impresiones con entrenadores, otros atletas para recibir una crítica constructiva.
- Motivadores externos: cumplir las expectativas de los amigos, entrenadores y familiares.

Ruiz (2013).

6.4.3 Charla 3.

Técnicas para incrementar la motivación en deportistas

Objetivo: Conocer las técnicas para incrementar la motivación en deportistas.

Tiempo: 30 minutos

Figura 52

Motivaciones deportistas



Beneficios: El clima motivacional en los entrenamientos es muy importante para poder incrementar la motivación en deportistas, por eso hay que saber, como y cuando aplicarlas.

Actividades:

1. Trato e Igualdad

Si se trata con preferencia a unos deportistas, el resto se sentirán discriminados, es por eso que hay que procurar no aplaudir siempre a los mismos y estar cuidadoso con los que tengan menos aciertos para cuando los tengan que considerar y elogiarlos también.

Por ejemplo: Cuando un atleta de la disciplina de taekwondo realiza un contrataque al rival, debe ser reconocido por su buena actuación.

2. Elegir los premios

Cuando se realice un ejercicio, si se premia a los que se ha hecho bien, estos quedaran animados y quien lo haya hecho mal, buscará la próxima vez el elogio, intentando hacer bien, evitando cometer errores y hacerlo mal.

Por ejemplo: Recompensar a los deportistas que sean puntuales, dejándoles elegir los ejercicios que quieran realizar en vez de castigar a los que no sean puntuales.

3. Las Recompensas

- Es mejor darle motivos internos para seguir mejorando, antes que recompensas materiales.
- Si le dan motivos internos para seguir luchando es más fácil que lo haga.
- Identificar los motivos por los que practicas la disciplina de taekwondo, cuando se tiene claro las metas trazadas, resulta más fácil ordenar las prioridades de las actividades en la vida del deportista.
- Negocia si es necesario, demostrando la importancia que tiene para cada deportista, teniendo que asumir que posiblemente tendrán que dar algo a cambio.

Ruiz (2013).

6.4.4 Charla 4.

La motivación y las diferencias individuales

Objetivo: Familiarizarse con la motivación y las diferencias individuales.

Tiempo: 30 minutos

Figura 53

Diferencias individuales



Beneficios: Este beneficia a todos los deportistas en general, porque es de vital importancia conocer las diferencias individuales y respetar cada una de ellas.

Actividades:

- Es importante tomar en cuenta la edad del deportista.
- La importancia de los grupos pares
- El abandono de la práctica deportiva (agotamiento deportivo).
- Fenómenos de ansiedad y estrés que son factores determinantes de la dinámica motivacional
- Baja resistencia a la frustración, es un fenómeno de agotamiento emocional.
- Las relaciones vinculadas al deporte; competitividad, dureza, excesivas presiones soportadas, énfasis en lo individual.
- El control que ejerce sobre los jóvenes deportistas, dentro y fuera del deporte.

Ruiz (2013).

6.5 IMPACTO

6.5.1 Impacto Social

La propuesta tiene un impacto social, debido a que el lugar donde va ser aplicado están formando parte de un grupo de personas que practican la disciplina de taekwondo y a su vez a los entrenadores que la imparten esta misma disciplina, buscando contribuir de alguna forma al desarrollo del deporte en el “Valle del Chota” y de esta manera guiar y educar al individuo por medio de la disciplina sacando el mayor de los provechos para formar una mente sana y con ganas de superación.

6.5.2 Impacto Educativo

El impacto a nivel educativo que se quiere conseguir a través de las charlas sobre motivación al deporte, es dar una respuesta a esos vacíos y necesidades educativas que pueden tener los deportistas en el campo de la educación, ya que esa motivación que tiene por el deporte la pueden aplicar o dirigir de una forma metodológica, lo cual redundará en su actitud.

6.5.3 Impacto Deportivo

Tiene un impacto deportivo, porque mediante esta guía se va a beneficiar a los deportistas y entrenadores de la disciplina de taekwondo que pertenecen a la Federación Deportiva del Carchi, ellos tendrán este instrumento como una ayuda para seguir en la práctica de esta disciplina deportiva, conociendo las motivaciones que les ayudara al cumplimiento de la actividad con más fuerza.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anon., 2022. *Euroinnova*. [En línea]
Available at: <https://www.euroinnova.ec/blog/que-son-los-procesos-psicologicos-basicos>
[Último acceso: 30 11 2022].
- Aranda, 2018. *Manual para la evaluacion de pruebas físicas*, Yucatán: s.n.
- Bello & Bustamante, 2019. *Es posible incrementar extrinsecamente la motivacion intrinseca laboral*, s.l.: s.n.
- Beltrán, 2022. Los 10 tipos de motivaciones y sus caracteisticas. *Medicoplus*.
- Bohórquez, Caiche & Benavidez Rodriguez, 2020. La motivación y el desempeño laboral; el capital humano como factor clave en una organización. *Revista Cientifica de la Universidad de Cientifuegos*, 12(3), p. 386.
- Centros para el Control y prevención de enfermedad, 2022. [En línea].
- Colaboradores, W., 2022. Taekwondo. *Wikipedia la enciclopedia libre*, 24 mayo.
- Díaz, S., 2020. *bebesymas.com*. [En línea]
Available at: <https://www.bebesymas.com/desarrollo/deporte-adolescencia-cuales-sus-beneficios-como-podemos-fomentar-su-practica-nuestros-hijos>
[Último acceso: 15 11 2022].
- Fernández, L. & Luong, D., 2015. Bases teóricas del rendimiento deportivo. *EFDeportes.com*.
- Gallardo , C., 2018. Tipos de motivación en psicología: definición y ejemplos. *Psicología Online*.
- Garcia, A. J., 2018. Tipos de motivación: las 8 fuentes. *Psicología y mente*, p. 10.
- García, J., 2015. Tipos de motivación. *Psicología y mente*.

González, M., 2022. Lo 8 tipos de motivación personal. *Estilonext*.

Herrera, C., 2020. Qué es la motivación, su importancia y sus principales teorías. *Gestipolis*.

Historia, . T. K. D. e. E., 2022. *PDF SLIDE World*. [En línea]
Available at: <https://pdfslide.tips/documents/historia-del-tae-kwon-do-en-ecuador.html?page=3>

Lee, K. M., 2001. *TAEKWONDO KYORUGI LA COMPETICIÓN*. Dynamic Taekwondo Kyorugi ed. España: Hispano Europea S.A..

Linares, 2022. *Psicoportal*. [En línea].

Maslow, A., 2021. Tipos de motivación, las 8 fuentes motivacionales. *Psicología y mente*.

Mateo, S., 2018. *PSICÓLOGA Y FORMADORA. TÉCNICO DE INSERCIÓN Y ORIENTACIÓN PROFESIONAL*. [En línea]
Available at: <https://sandramateopsicologa.com/2018/09/10/procesos-psicologicos-basicos-en-el-deporte/>

[Último acceso: 01 12 2022].

Méndez, 2020. Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, p. 1.

Molina, J., 2019. *Rendimiento deportivo en adolescentes en situaciones de alte presión psicológica (choking) papel de los factores psicologicos positivos y negativos.*, España: En la UNED. Universidad Nacional de Educación a Distancia (España) (España) en 2019.

Monroy, 2018. La motivación en el contexto del proceso enseñanza-aprendizaje en carreras de las Ciencias Médicas. *Revista Médica Elcetronica*.

Monroy, M., 2018. La motivación en el contexto del proceso enseñanza-aprendizaje en carreras de las Ciencias Médicas. *Revista Médica Elcetronica*.

Myong, K., 2001. *Taekwondo Kyorugi la competición*. Barcelona -España: Hispano Europea, S.A.

Palmero, F., Gomez, C., Carpi, A. & Guerrero, C., 2008. Perspectiva historica de la psicología de la motivación. *Avances en psicología latinoamericana*, p. 26.

Peiró, R., 2021. Motivación extrínseca. *Encomedia.com*.

Peiró, R., 2021. Motivación Negativa. *Economipedia.com*.

Peiró, R., 2021. Motivación Positiva. *Economipedia.com*.

Pelletier, Balaguer & Castillo & Duda, 1995; 2003; 2007. *ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS/EMD)*. s.l.:s.n.

Pérez & Gardey, 2021. *Definición.De*. [En línea]
Available at: [\(https://definicion.de/test/\)](https://definicion.de/test/)

[Último acceso: 04 10 2022].

Pérez, J. & Merino, M., 2017. Definición de alto rendimiento. *Definición.DE*.

Redacción, 2021. Definición de Teakwondo. *Concepto/Definición*.

Regader, B., 2017. Los 10 tipos de motivación personal. *azsalud*.

Ruiz, N., 2013. *La motivación y su incidencia en el rendimiento deportivo*, Ambato: s.n.

Soriano, M., 2001. La motivación, pilar básico de tod tipo de refuerzo.. *Revista de relaciones labores*, p. 21.

Srebro, R. & Dosil, J., 2011. *Ganar con la cabeza*. primera ed. España: Paidotribo Les Guixeres.

Taekwondo & Bogotanitos, 2022. *Cultura, recreación y deporte*. [En línea]
Available at: <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/taekwondo>

Turienzo, R., 2016. *El pequeño libro de la motivación*. s.l.:El arte de la actitud positiva y Carisma Complex en Alienta Editorial.

Viru, M., 2003. *Análisis y Contról del Rendimiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Westreicher, 2022. Método. Economipedia.com. *Método. Economipedia.com*, 12 09, p. 1.

Wiki How, 2022. *Wiki how*. [En línea]

Available at: <https://es.wikihow.com/hacer-un-%E2%80%9Csplit%E2%80%9D-lateral>

[Último acceso: 23 10 2022].

ANEXOS

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta dirigida a los deportistas

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS QUE PRACTICAN LA DISCIPLINA DE
TAEKWONDO

1. SEXO: Masculino Femenino

Responda la siguiente encuesta:

2.- Considera Ud. ¿Que la motivación influye en el rendimiento deportivo?

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

3.- Cuanto conoce usted, sobre la disciplina del Tae Kwon Do

- Mucho
- Poco
- Nada

4.- Practica usted de forma permanente la disciplina de Tae Kwon Do

- De 3 a 5 días a la semana
- De 2 a 3 días a la semana
- Un día a la semana

5.- Usted practica la disciplina del Tae Kwon Do por alguna de las siguientes razones.

- Satisfacción
- Obligación
- Necesidades
- Otros

6. Desde su desempeño deportivo en qué nivel de rendimiento considera que se encuentra.

- Nivel alto
- Nivel medio
- Nivel bajo

7. Que beneficios cree que le trae la práctica del Tae Kwon Do.

- Físicos
- Psicológicos
- Económicos

8. Desde su punto de vista, las instalaciones deportivas existentes, en el Valle del Chota, son suficientes para el desarrollo de esta disciplina deportiva, como es el Tae Kwon Do.

- Muy suficiente
- Suficiente
- Poco suficiente

9. Le gustaría tener capacitaciones de la disciplina del Taekwondo que le ayude a mantener un buen rendimiento deportivo.

- Si me encantaría
- Me da lo mismo
- No me gustaría

Anexo 2. Test de valoración anatómica

TEST DE VALORACIÓN ANATOMICA

Talla

Objetivo: Medir la estatura en centímetros del deportista

Materiales:

Tallímetro

Indicaciones Metodológicas:

El tallímetro deberá estar ubicado en una superficie plana



Descripción del Ejercicio:

- Posición Inicial: cuerpo erguido, de pie, descalzo, con los pies juntos, piernas sin doblar las rodillas, brazos extendidos y pegados al cuerpo.
- Desarrollo: partiendo de la posición inicial, de espaldas al tallímetro, con la cabeza mirando al frente en el plano de Frankfort, verificando que el vértex, forme un ángulo de 90° al momento de la medición, anotar la estatura alcanzada.

Peso:

Objetivo: medir el peso corporal en kilogramo

Materiales: Báscula

Indicaciones Metodológicas:

- Posición Inicial: de pies, descalzos, los brazos relajados, cabeza mirando al frente.
- Desarrollo: partiendo de la posición inicial se sitúa al deportista en el centro de la báscula, se verifica el peso obtenido y se anota.



Índice de Masa Corporal (IMC)

Objetivo: Expresar la adecuación de peso y talla

Descripción del Ejercicio:

Al realizar las pruebas anteriores se obtiene las tallas y el peso, los cuales nos servirán para encontrar el IMC del deportista.

El IMC, quedará calculado con la formula 1 que nos ayudará a determinar el valor en el que se encuentra el deportista.

IMC: $\text{Peso}/\text{Altura}^2$ (Formula 1)

Expresando el peso en kilogramos y la talla en metros.

Valores de Referencia

Los valores de referencia para mayores de 18 años se presentan en la tabla 1, mientras que los valores de referencia para menores de 18 años, se presentan en la tabla dos.

HOMBRES Y MUJERES				
Edad	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad
>18 años	>20	20 - 24.9	25 - 25.9	>30

(Aranda, 2018) **Tabla 1. Representación de los valores de referencia del IMC personas mayores de 18 años**

HOMBRES				
Edad	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad
14	≥ 15.4	15.5 – 21.8	21.5 – 25.9	> 25.9
15	≥ 15.9	16.0 – 22.7	22.8 – 27.0	> 27.0
16	≥ 16.4	16.5 – 23.5	23.6 – 27.9	> 27.9
17	≥ 16.8	16.9 – 24.3	24.4 – 28.6	> 28.6
MUJERES				
Edad	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad
14	≥ 15.3	15.4 – 22.7	22.8 – 27.3	>27.3
15	≥ 15.8	15.9 – 23.5	26.3 – 28.2	>28.2
16	≥ 16.1	16.2 – 24.1	24 – 28.9	>28.9
17	≥ 16.3	16.4 – 24.5	24.6 – 29.3	>29.3

(Aranda, 2018)Tabla 2. Representación de los valores del IMC para personas menores de 18 años, según su edad y sexo.

Anexo 3. Test salto de longitud

TEST SALTO DE LONGITUD, SIN CARRERA DE IMPULSO

Objetivo: Valorar la fuerza explosiva (potencia) de los miembros inferiores.

Materiales:

- Superficie plana mayor a 7 metros
- Cinta métrica
- Conos

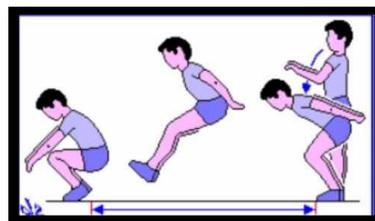


Imagen 1.

Indicaciones Metodológicas:

- Marcar en la superficie un punto A para que sea el punto de inicio
- Verificar que los pies del deportista, se encuentren en la línea de despegue
- Verificar que los pies del evaluado se encuentren apoyados en su totalidad

Descripción del Ejercicio

Posición Inicial: en la posición de pie, pies separados a lo ancho de la cadera y pegados a la línea de despegue, brazos extendidos arriba y al frente, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante.

Desarrollo: desde la posición inicial, se realiza una flexión de rodillas, seguido de un balanceo de brazos, posteriormente un movimiento explosivo de salto hacia adelante, tratando de alcanzar la mayor distancia posible. La caída debe ser equilibrada y sin el apoyo de las manos en el piso, se repite la prueba tres veces y se toma el salto con mayor distancia alcanzada tomado como referencia la punta de los pies. Ver imagen 1.

Valores de Referencia: en la tabla 3 se presentan los valores de referencia los cuales nos servirán para tener un margen de la condición de nuestro deportista en base a la distancia recorrida.

Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	≥ 190	≥ 230
Bueno	189 – 175	229 – 205
Mediano	174 – 160	204 – 185
Bajo	159 – 145	184 – 165
Malo	≤ 144	≤ 164

(Aranda, 2018) **Tabla 3.** *Valores de referencia en centímetros para el salto de longitud de carrera.*

Anexo 4. Test de velocidad

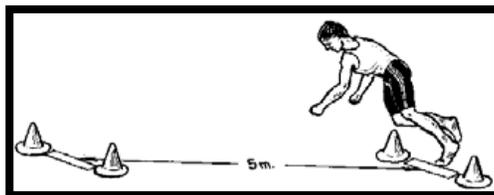
TEST DE VELOCIDAD

Test de 10 x 5 metros

Objetivo: valorar la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo.

Materiales:

- Superficie plana, mayor a 5 metros
- Cronometro
- Cinta métrica



➤ Conos

Imagen 2.

➤ Silbato

Indicaciones Metodológicas:

- Medir la superficie plana a 5 metros y marcarlas con conos, el punto A y punto B. Ver imagen 2.
- El deportista deberá tocar cada punto para asegurarnos que recorre la distancia correcta.
- Mantener la mayor velocidad posible
- Se completa una repetición del ejercicio tras ida y vuelta completa

Descripción del Ejercicio:

Posición Inicial: El evaluado de pie, detrás del punto de inicio o punto A en dirección hacia el punto B, el cual estará situado a 5 metros.

Desarrollo: a la señal del evaluador, el deportista correrá lo más rápido posible hacia el punto B y tocará el cono que se encuentra en dicho punto, inmediatamente realizará un cambio de sentido en su carrera para desplazarse hacia el punto A, el cual tocará al menos con un pie; se realizará el recorrido ida y vuelta, un total de 5 veces teniendo en cuenta que, en el último desplazamiento, deberá atravesar el punto inicial, siendo entonces cuando se detiene el cronometro.

Valores de Referencia: En la tabla 4 se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la condición de nuestro evaluado en base a las repeticiones realizadas.

Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	<= 15	<= 15
Bueno	16 – 18	15 – 17
Mediano	19 – 20	8 – 19
Bajo	21 – 22	20 – 21
Malo	>= 23	>= 22

(Aranda, 2018) **Tabla 4.** *Tiempo recorrido en segundos durante el ejercicio.*

Anexo 5. Test de flexibilidad

TEST DE FLEXIBILIDAD

Test Sit and reach

Objetivo: Medir el nivel de flexibilidad de la zona lumbar y cadera muscular posterior

Materiales: Cajón con cinta métrica.



Indicaciones Metodológicas:

- Evitar flexión de las piernas
- Evitar doble extensión o rebote en la ejecución del ejercicio
- El evaluador verifica con las manos que las rodillas estén totalmente extendidas
- El valor 0 de la cinta métrica se coloca al inicio del cajón

Imagen 3

Descripción del Ejercicio:

Posición Inicial: descalzo, sentado con las piernas totalmente pegadas al piso y extendidas, los pies deberán estar pegados al borde del cajón con los brazos extendidos hacia el frente.

Desarrollo: desde la posición inicial se realiza una flexión de tronco con la vista hacia el frente, sin flexionar la articulación de la rodilla tratando de alcanzar el punto más lejano de la cinta métrica, es decir, alcanzar la mayor amplitud posible, mantener la posición durante 2 segundos, el ejercicio se realiza 3 veces, sin realizar un efecto de rebote y se anota el resultado que tuvo mayor alcance en centímetros.

Valores de Referencia: en la tabla 5 se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la condición de nuestro deportista en base a la distancia recorrida en centímetros.

	Hombres	Mujeres
Excelente	≥ 37	≥ 34
Bueno	36 – 33	33 – 28
Promedio	32 – 29	27 – 23
Escaso	28 – 23	22 – 16
Pobre	≤ 22	≤ 15

(Aranda, 2018) **Tabla 5.** Valores de referencia en centímetros para la flexión lumbar

Anexo 6. Test de Split Lateral

Test de Split Lateral

Objetivo: Medir la elasticidad de los músculos aductores de las extremidades inferiores.

Materiales:

- Superficie fija (pared)
- Cinta métrica



Imagen 4

Indicaciones Metodológicas

- Poner la espalda en una superficie plana (pared)
- Abrir las piernas hasta la posibilidad del ejecutante
- Se toma la medida en centímetros que hay en entre ambos pies (punta del pie derecho al izquierdo)
- Previo a la valoración se debe tomar en cuenta la medida base entre el pie y la rodilla, que será referencial individual
- **Descripción del Ejercicio** (ver imagen 4)

Posición Inicial:

- Colócate de rodillas, manteniendo la espalda recta, pon la pierna que elijas frente a ti, estira la pierna delantera tanto como puedas, descansa la pierna de atrás sobre la canilla.
- Respira correctamente, debes tratar de contener la respiración mientras hace el estiramiento para soltar los músculos, causara que sea más fácil hacer los Split laterales.
- Inhala cuando hagas el estiramiento, exhala cuando sueltes el estiramiento.
- Avanza despacio, al ir lento, evitaras lesiones
- Una vez que hayas calentado y te hayas relajado, empieza a bajar el cuerpo con mucho cuidado, a medida que bajes, mantén las, manos a los lados para que así pueda soportar el peso de tu cuerpo.
- Sigue bajando hacia el suelo, habrás logrado hacer el Split, una vez que tu pelvis este en el suelo y que tus piernas estén en un ángulo de 90 grados.

(Wiki How, 2022)

Valores de referencia

En la tabla 6 para este ejercicio, no hay una tabla de valoración específica, por lo tanto, el análisis se realizará de acuerdo a una comparación que se haga entre los deportistas, teniendo en cuenta la diferencia de edad, talla el peso y la actividad física que cada uno realiza.

	Hombres	Mujeres
Buena	Split completo	Split completo
Media	Si baja más allá de la mitad de la altura desde sus pies a la rodilla	Si baja más allá de la mitad de la altura desde sus pies a la rodilla.
Deficiente	Bajar a la altura de las rodillas o menos	Bajar a la altura de las rodillas o menos

(Lic. Jairo Guerrero, 2022) **Tabla 6.** *Valores de referencia test de Split lateral*

Anexo 7. Test de abdominales 1 minuto

TEST ABDOMINALES 1 MINUTO

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales

Materiales:

- Cronometro
- Superficie plana anti-derrapante
- Pito

Indicaciones Metodológicas

- Mantener las piernas flexionadas
- Mantener los brazos cruzados sobre el pecho, tomando los hombros
- El ejercicio solamente será válido cuando la repetición sea correcta.

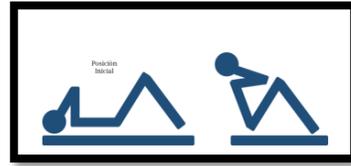


Imagen 5

Descripción del Ejercicio (ver imagen 5)

Posición Inicial: acostado boca arriba, con las piernas juntas y flexionadas con los pies en apoyo plantar. Los brazos cruzados en el pecho. El deportista debe sujetarse de los pies para realizar el ejercicio

Desarrollo: desde la posición inicial, el deportista se traslada a la posición de sentado, hasta que los codos logren tocar las rodillas, inmediatamente se regresa a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las abdominales que el deportista logra completar, con técnica adecuada en el tiempo establecido.

Valores de Referencia: En la **tabla 7** se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la condición de nuestro deportista, en base a las repeticiones realizadas.

Genero	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Pobre
Hombre	>30	26 – 30	20 - 25	17 - 19	<17
Mujer	>25	21 – 25	15 - 20	9 - 14	<9

(Alto rendimiento, 2022). **Tabla 7** Valores de referencia test de abdominales en un minuto

Anexo 8. Test escala de motivación deportiva

TEST ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA

(Pelletier et al., 1955; Balager, Castillo, & Duda, 2003; 2007)

Nos gustaría saber las razones por las que participas en tu deporte. Por favor indica, rodeándote con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las siguientes razones por las que actualmente participas en tu deporte.

	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte.	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco.	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente.	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y técnicas de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma.	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos débiles.	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva.	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6	7
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades.	1	2	3	4	5	6	7

16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma/ ser un deportista.	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte.	1	2	3	4	5	6	7
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte.	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y destrezas en mi deporte.	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo sino participase	1	2	3	4	5	6	7
22	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y destrezas que no he realizado antes.	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque esta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos.	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte.	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte.	1	2	3	4	5	6	7
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución de (juego)	1	2	3	4	5	6	7
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos.	1	2	3	4	5	6	7

NOTAS: Se puede adaptar al deporte específico

FACTORES:

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA:	
MI para conocer:	2, 4, 27, 23
MI para experimentar estimulación:	1, 13, 18, 25
MI para conseguir cosas:	8, 12, 15, 20
MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA:	

Regulación Identificada:	7, 11, 17, 24
Regulación Introyectada:	9, 14, 21, 26
Regulación Externa:	6, 10, 16, 22

NO MOTIVACIÓN: 3, 5, 19, 28

CORRECCIÓN: Media aritmética de las puntuaciones a los ítems pertenecientes a un mismo factor.

(Pelletier, et al., 1995; 2003; 2007)

Anexo 9. Fotos







