# LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL) COMO HERRAMIENTA PARA EL ENTRENAMIENTO Y MEJORAMIENTO DE LA PATADA SIDE KICK EN EL KICK BOXING

**JOSÉ CARLOS PARRA SIERRA**
**OSCAR RENE RINCÓN GÓMEZ**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**
**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**
**LICENCIATURA EN DEPORTE**
**BOGOTÁ D.C.**
**2017**

# LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL) COMO HERRAMIENTA PARA EL ENTRENAMIENTO Y MEJORAMIENTO DE LA PATADA SIDE KICK EN EL KICK BOXING

**José Carlos Parra Sierra**
**Oscar Rene Rincón Gómez**

**Trabajo De Grado Presentado Para Obtener El Título De**
**Licenciado en Deporte**

**Asesor: JHON ALEXANDER GOMEZ**
**Magister**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**
**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**
**LICENCIATURA EN DEPORTE**
**BOGOTÁ D.C.**
**2017**

## DEDICATORIA

*A nuestros padres por su dedicación y apoyo antes y durante el proceso de ser Licenciados en deporte*

*A nuestras familias por hacer parte del proceso y estar siempre de forma incondicional con nosotros*

*A la Universidad Pedagógica Nacional y compañeros que brindaron aportes para la elaboración de este trabajo de grado*

## AGRADECIMIENTOS

*A Dios por permitirnos realizar una meta más en nuestras vidas*

*A los docentes del área de investigación del énfasis en rendimiento, Diana Vera y el profesor John Gómez por su guía y compromiso con nosotros y con este proyecto de grado*

*Al centro de artes marciales SHINGITAI COLOMBIA por permitirnos realizar con ellos este proyecto de grado, en especial a los deportistas que hicieron parte del grupo a mostrar, Valery Rojas y Diego Arias*

*A los profesores de la Licenciatura en Deporte que nos ayudan a construir un saber pedagógico durante la carrera*

## RESUMEN ANALITICO EN EDUCACION - RAE

| 1. Información General | |
|---|---|
| **Tipo de documento** | Trabajo de grado. |
| **Acceso al documento** | Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central |
| **Título del documento** | La Programación Neurolingüística (PNL) como herramienta para el entrenamiento y mejoramiento de la patada Side Kick en el Kick Boxing. |
| **Autor(es)** | Parra Sierra, José Carlos; Rincón Gómez, Oscar Rene. |
| **Director** | Gómez Pérez, John Alexander |
| **Publicación** | Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2017. 172 p. |
| **Unidad Patrocinante** | Universidad Pedagógica Nacional UPN |
| **Palabras Claves** | PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA Y DEPORTE; SISTEMAS DE REPRESENTACION; KICK BOXING; SIDE KICK; TECNICA; ENTRENAMIENTO MENTAL |

| 2. Descripción |
|---|
| El trabajo de grado propone a la programación neurolingüística y algunas de sus herramientas para mejorar la técnica Side Kick de la disciplina deportiva Kick Boxing.<br><br>A partir de la aplicación de herramientas como; sistemas de representación, modelaje, anclaje y generación de nuevos comportamientos, entre otras, se logra aumentar el rendimiento en términos de eficiencia y eficacia de la patada Side Kick |

| 3. Fuentes |
|---|
| Vlad Teodor Grosu, Alina Cristina Rusu, Emilia Florina Grosu, (Grosu, Rusu, & Grosu, 2013), “Neurolinguistic programming techniques in sports training for enhancing performance capacity”<br>Antonia Pelegrín Muñoz, Pedro Jara Vera, Universidad Miguel Hernández Elche y Universidad de Murcia, Manipulación de submodalidades de la representación mental en el trabajo psicológico con taekwondistas: intervención en el marco de la PNL.<br>O”Connor, Joseph; Seymour, John. (1995) Introducción a la PNL. Barcelona Ediciones Urano.<br>Carrión López, Salvador A. (2008) PNL para principiantes. España: Publidisa. |

## 4. Contenidos

Se plantean tres temas principales dentro del marco teórico del documento:

1) La programación neurolingüística, historia, técnicas y herramientas.

2) Artes marciales, deportes de combate, Kick Boxing y modalidades de este.

3) La Técnica en el Deporte, importancia de esta en el contexto Deporte

Objetivo general

Establecer cómo influyen las técnicas de la Programación Neurolingüística (PNL) en el entrenamiento y mejoramiento de un gesto técnico en el Kick Boxing (Side Kick).

Objetivos específicos

- Identificar las Técnicas de Programación Neurolingüística
- Aplicar las técnicas de PNL en Kick Boxing.
- Proponer como herramienta complementaria o alternativa la PNL en los procesos de entrenamiento de un gesto técnico del Kick Boxing

## 5. Metodología

Para la investigación se plantea un enfoque mixto, debido al uso de los instrumentos utilizados y por la manera en que se manejó la información. El diseño es cuasi-experimental, porque no se entró a manejar la totalidad de las variables, y nos permitió la selección de la muestra de manera más cómoda, basándonos en los autores Hernández y Mendoza (2008) y también en Campbell y Stanley (1963).

La población es el centro de artes marciales SHINGITAI Colombia, ubicado en la localidad de Bosa de la ciudad de Bogotá. La muestra es el grupo representativo de esta academia, grupo de rendimiento que tiene participación a nivel nacional e internacional. Utilizando los diarios de campo y las entrevistas no estructurada se hace un análisis descriptivo de las categorías que arrojaron estos instrumentos

Dentro de los elementos cuantitativos se diseñó una ficha de evaluación para la técnica Side Kick, dicha ficha nos permitió porcentuar el nivel del gesto técnico y hacer

un comparativo entre los entes y después de la intervención con las herramientas de la PNL. Aparte de esto se realiza un análisis descriptivo de los diarios de campo de todas las sesiones implementadas, y así relacionarlo con los resultados estadísticos.

## 6. Conclusiones

- Los deportistas intervenidos manifiestan sentirse más cómodos y confiados al momento de ejecutar el gesto técnico Side Kick
- Teniendo en cuenta la ficha de evaluación y los criterios establecidos en esta para la correcta ejecución de la técnica Side Kick. Se evidencia una mejora bastante significativa en aras de eficiencia y eficacia en el gesto técnico debido al aumento porcentual que mostraron los deportistas en la evaluación final del gesto técnico
- Durante la intervención los deportistas fueron manifestando que la aplicación de las herramientas de la programación neurolingüística, fueron fundamentales para su desarrollo con la técnica Side Kick.
- Los deportistas reconocieron que estas herramientas son importantes para el desarrollo de objetivos propuestos en su quehacer deportivo.
- Los deportistas comprendieron la necesidad de manejar más de una sola técnica durante el combate, en el caso de las patadas, también percibieron que las otras técnicas aunque ellos las vean débiles o ineficaces, por no sentirse seguros utilizándolas, estas pueden ser de ayuda para la resolución del combate a favor.
- Los deportistas comprendieron que las técnicas de visualización son útiles tanto para entrenar o mejorar un gesto técnico, como para utilizarlos en otros aspectos de la vida.
- Se generó un fortalecimiento mental previo a las competencias, gracias a los sistemas de representación y a los ejercicios de visualización aplicados en el proceso, este fortalecimiento se evidencio en el manejo y control de emociones (nervios, ansiedad, etc.) antes de una competencia

| | |
|---|---|
| **Elaborado por:** | Parra Sierra, José Carlos; Rincón Gómez, Oscar Rene |
| **Revisado por:** | Gómez Pérez, Jhon Alexander |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Fecha de elaboración del Resumen:** | 05 | 06 | 2017 |

# TABLA DE CONTENIDO

Dedicatoria.....II
Agradecimientos .....III
Introducción .....13
Capitulo uno planteamiento del estudio.....15
Justificación.....15
Descripción del problema .....16
Formulación del problema. .....17
Objetivos .....17
1.4.1 Objetivo General .....17
1.4.2 Objetivos específicos. .....17
Capitulo dos marco teórico.....18
2.1 Antecedentes.....18
2.2 Programación Neurolingüística.....21
2.3 Orígenes de la PNL .....24
2.4 Bases y Características de la PNL.....25
2.5 Sistemas de Representación .....28
2.6 Herramientas de la PNL .....31
2.6.1 Modelado .....32
2.6.2 Anclar (anclaje) .....33
2.6.3. Las submodalidades .....35
2.6.4 Generador de nuevo comportamiento. .....38
2.7 El Kick Boxing.....38
2.7.1 Historia del Kick Boxing .....38
2.7.2 Modalidades .....39
2.8 Técnicas del Kick Boxing.....40
2.8.1 Técnicas de puño: .....41

2.8.2 Técnicas de pateo: ....42
2.9La Técnica en el Deporte....43
Capitulo tres metodológía ....46
3.1 Enfoque Investigativo ....46
3.2 Tipo de Investigación....47
3.3 Población....48
3.3.1 Muestra....48
3.4 Instrumentos para la recolección de información ....49
3.4.1 Diario de campo....50
3.4.2 Test VAK....50
3.4.3 Ficha de evaluación técnica....50
3.5 Fases de la investigación ....54
3.5.1 Fase 1 ....54
3.5.2 Fase 2 ....54
3.5.3 Fase 3 ....55
3.5.4 Fase 4 ....55
3.5.4.1 Diario de campo: ....55
3.5.4.2 Test VAK....55
3.5.4.3 Ficha de evaluación ....56
3.5.5 Fase 5....56
3.6 Cronograma....57
Capitulo cuarto analisis de resultados....58
4.1 test VAK ....59
4.2 Ficha de evaluación....62
4.2.2 Ficha de evaluación deportista 2....68
4.2.3 Ficha de evaluación deportista 3....73
4.2.4 Ficha de evaluación deportista 4....78
4.3 Grafica general de los deportistas ....82
4.4 Análisis grafico de la intervención....84

4.5 Análisis Descriptivo....85
4.5.1Comunicación....85
4.5.2Entrenamiento....87
4.5.3Visualización....88
4.5.4Estimulo auditivo (Anclaje)....89
4.5.5Confianza....89
4.6 Análisis de entrevistas....90
Capitulo quinto....92
5.1 Conclusiones....92
5.2 Recomendaciones....93
5.3 limitaciones del proyecto....94
Bibliografía....95
Anexos....99

# LISTA DE TABLAS

TABLA 1: DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA.....49
TABLA 2: FICHA DE EVALUACIÓN BASADA EN CRITERIOS.....53
TABLA 3: RESULTADOS TEST VAK DEPORTISTA 1.....59
TABLA 4: RESULTADOS TEST VAK DEPORTISTA 2.....61
TABLA 5: FICHA DE EVALUACIÓN PRE INTERVENCIÓN DEPORTISTA 1.....63
TABLA 6: FICHA DE EVALUACIÓN POST INTERVENCIÓN DEPORTISTA 1.....65
TABLA 7: PORCENTAJES FASES PRE Y POST INTERVENCIÓN DEPORTISTA 1 .....66
TABLA 8: FICHA DE EVALUACIÓN PRE INTERVENCIÓN DEPORTISTA 2.....68
TABLA 9: FICHA DE EVALUACIÓN POST INTERVENCIÓN DEPORTISTA 2.....70
TABLA 10: PORCENTAJE FASE PRE Y POST INTERVENCIÓN DEPORTISTA 2 .71
TABLA 11: FICHA DE EVALUACIÓN PRE INTERVENCIÓN DEPORTISTA 3.....73
TABLA 12: FICHA DE EVALUACIÓN POST INTERVENCIÓN DEPORTISTA 3.....75
TABLA 13: PORCENTAJES EVALUACIÓN DE LAS FASES DEPORTISTA 3.....76
TABLA 14: FICHA DE EVALUACIÓN PRE INTERVENCIÓN DEPORTISTA 4.....78
TABLA 15: FICHA DE EVALUACIÓN POST INTERVENCIÓN DEPORTISTA 4.....80
TABLA 16: PORCENTAJES EVALUACIÓN DE LAS FASES DEPORTISTA 4.....81
TABLA 17: MUESTRA PORCENTUAL GENERAL EVALUACIONES TODOS DEPORTISTAS.....83
TABLA 18: PROCESO INTERVENCIÓN TÉCNICAS APLICADAS DE PNL.....84

## LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1: ENTRENAMIENTO POR MEDIO DE PROCESOS COGNITIVOS.....45
FIGURA 2: RESULTADOS TEST VAK DEPORTISTA 1.....59
FIGURA 3RESULTADOS TEST VAK DEPORTISTA 2.....61
FIGURA 4: GRAFICO PRE Y POST INTERVENCIÓN DEPORTISTA 1.....67
FIGURA 5: GRAFICO PRE Y POST INTERVENCIÓN DEPORTISTA 2.....72
FIGURA 6: GRAFICO PRE Y POST INTERVENCIÓN DEPORTISTA 3.....77
FIGURA 7: GRAFICO PRE Y POST INTERVENCIÓN DEPORTISTA 4.....82
FIGURA 8: GRAFICO PORCENTUAL Y GENERAL TODOS LOS DEPORTISTAS .83
FIGURA 9: PROCESO PORCENTUAL DE LA APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE PNL.....84

## ABREVIACIONES

PNL: programación neurolingüística

VAK: visual, auditivo, kinestésico

## INTRODUCCIÓN

La programación neurolingüística es un método que nos permite desarrollar y utilizar al máximo todas las cualidades y capacidades de nuestra mente (Lopez, 2006, p. 19).

Así: vemos que para Moiso (2004):

> De la misma forma que se puede aprender informaciones técnicas, gestos y comportamientos con un fin específico, también el deportista o el entrenador pueden aprender a comunicarse y a relacionarse observándose a sí mismo y a los demás, reconociendo el lenguaje de las emociones, y, sobre todo, escuchar, entender sus distorsiones en la comunicación, expresar sus sentimientos y sus opiniones (p. 221).

Sabemos que la técnica es de suma importancia en el desarrollo de los diferentes aspectos que se trabajan en el deporte, sean estos de carácter colectivo o individual. Es de resaltar que para desarrollar este aspecto los deportistas utilizan diversos canales para recibir la información de su entorno, y esto se logra por medio de los principales sentidos como lo son el visual, auditivo y kinésico, esta información es procesada, programada y ejecutada, y resultado de este proceso se evidencia por los nuevos comportamientos que se adquieren por parte de los deportistas.

Los deportes se caracterizan por patrones de movimiento que siempre se ejecutan en condiciones similares y otros no, la ejecución de cada uno de los movimientos tiene las características de eficiencia o eficacia, es decir, o se deben realizar con mucha precisión o se debe buscar un máximo rendimiento.

Es de resaltar que el uso de diferentes métodos para el entrenamiento y mejora de los gestos técnicos ayuda al progreso de los deportistas en su quehacer deportivo.

La programación neurolingüística ha demostrado tener éxito en mejorar la calidad de vida de las personas a nivel (laboral, social, de pareja, etcétera), motivación, fortalecimiento de la personalidad; desde la eliminación de fobias y traumas. Anclajes de nuevos hábitos.

Las investigaciones existentes demuestran que resulta fundamental aplicarlo en el mundo del deporte y ver que puede hacer o que sucede al intentar mejorar el rendimiento, mentalidad, comunicación, compromiso de los deportistas.

Teniendo en cuenta lo anterior y el papel que tiene el deporte actualmente en la sociedad, en el que cualquier técnica avalada por el reglamento y que ayude a mejorar a nivel de rendimiento a los deportistas debe ser por lo menos observada, probada y tenida en cuenta para aplicarlas y ver los resultados a nivel técnico, físico, táctico, individual o en conjunto.

La PNL en el mundo del deporte de rendimiento es poco conocida y poco implementada y en ocasiones puede llegar a ser mal interpretada. Según Gómez (2004) “la Pnl es un método basado en la comunicación” es así, como este método puede aportar en la mejora de este proceso entre deportista-deportista, entrenador–deportista, deportista-entrenador y entre otros posibles canales de comunicación que se puedan presentar.

Este trabajo está orientado principalmente a establecer la influencia que tienen la PNL en el entrenamiento y mejoramiento para el desarrollo de gestos técnicos dentro de los deportes de contacto y específicamente en el Kick Boxing, mediante las modalidades y sub modalidades de la PNL.

# CAPITULO UNO
# PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

## Justificación

El interés de esta investigación, se presenta al realizar la observación en los diferentes momentos del aprendizaje de los gestos técnicos, aquí podemos ver la importancia de poder utilizar diferentes herramientas por parte de los entrenadores para responder a esta necesidad, así surge la idea de utilizar dichas herramientas con las que se pretenden mejorar el desarrollo de esta destreza con la finalidad que el deportista asimile, comprenda y reproduzcan los conocimientos, de la misma manera se puedan cumplir los objetivos planteados con éxito.

En todos los deportes, los entrenadores se ven en la necesidad de estudiar detalladamente los movimientos técnicos y seleccionar procesos metodológicos de tal manera que los deportistas aprendan, mejoren y optimicen dichos movimientos. Esta es una de las grandes necesidades del entrenamiento: hallar una herramienta que se pueda aplicar a muchos sujetos para facilitar el trabajo.

Así pues, se pretende ayudar tanto a instructores (entrenadores) como a deportistas con técnicas y métodos de Programación Neurolingüística que resulten fáciles, y dinámicas de emplear, las cuales promuevan el desenvolvimiento técnico, personal de los mismos y también eleven su autoestima.

De lo expuesto podemos concluir que este proyecto se desarrolla y aplica principalmente en los deportistas con la finalidad de mejorar el rendimiento y la

calidad de los gestos técnicos con el objetivo de dominar destrezas, habilidades, actitudes y aptitudes para mejorar su desempeño en su quehacer deportivo.

**Descripción del problema**

Después de realizar la inmersión en el contexto, de socializar con la población y conocer un poco su participación en este deporte, Kick Boxing, se observa que los procesos de comunicación entre el entrenador y el deportista en el momento de su entrenamiento se presenta de forma muy tradicional y siempre con las mismas características, jerárquica, poco interactiva muy similar al estilo de enseñanza mando directo, es decir no se utilizan más herramientas para mejorar la eficacia y eficiencia de la comunicación, tampoco se ven herramientas que mejoren los gestos técnicos, solo se repiten tal cual como se ejecutan, es decir no hay corrección ni evaluación de los movimientos para mejorarlos.

Es de aclarar que la manera en que el entrenador ha llevado y está llevando el proceso de entrenamiento de los deportistas le ha mostrado resultados por el alto nivel de competitividad en el que se encuentran actualmente. Por otra parte, los deportistas consideran que dentro de las técnicas de pateo que se encuentran en el Kick Boxing la patada Side Kick presenta dificultad en su aprendizaje, mejoramiento y entrenamiento, ya que esta técnica puede a aumentar sus posibilidades de lograr sus objetivos en el momento de la competencia. Por esto se ve la necesidad de utilizar herramientas para facilitar el desarrollo de este gesto técnico.

Parte de la responsabilidad del entrenador, está el utilizar o implementar diversos métodos o estrategias de intervención que ayuden al deportista a asimilar y ejecutar la técnica de la manera eficiente y eficaz.

**Formulación del problema.**

¿Qué incidencia tiene la aplicación de la(s) técnicas de PNL (Programación Neurolingüística) en el entrenamiento y mejoramiento de la patada de Side Kick dentro del Kick Boxing en deportistas rendimiento?

**Objetivos**

### 1.4.1 Objetivo General

Establecer cómo influyen las técnicas de la programación neurolingüística (PNL) en el entrenamiento de gestos técnicos en el Kick Boxing.

### 1.4.2 Objetivos específicos.

a) Identificar las Técnicas de Programación Neurolingüística apropiadas que se pueden aplicar para el entrenamiento y mejoramiento de los gestos técnicos.

b) Aplicar las técnicas de Programación Neurolingüística como herramienta para el entrenamiento y mejoramiento de un gesto técnico en el Kick Boxing

c) Proponer como herramienta complementaria o alternativa la Programación Neurolingüística en los procesos de entrenamiento de un gesto técnico del Kick Boxing.

# CAPITULO DOS
# MARCO TEÓRICO

## 2.1 Antecedentes

Encontramos que en esta institución como lo es el Centro de Entrenamiento de Artes Marciales Shingitai Colombia no reporta en ningún momento haber sido intervenida por ningún programa que desarrolle este tema con referencia a la programación neurolingüística ni al mejoramiento de sus procesos técnicos ni competitivos.

Por tal motivo, se procede a la revisión en bases de datos sobre trabajos de investigación similares, que den un punto de referencia para poder comprender y enfocar de manera clara la intención de este trabajo, obteniendo los siguientes resultados.

Entre los artículos indagados en relación al tema de la PNL encontramos el realizado por Paul Tosey y Jane Mathison el cual se titula **"**Neuro-linguistic programming as and Innovation in Education and Teaching" de la Universidad de Surrey (Programación Neurolingüística como una innovación en educación y enseñanza) en el cual se evidencia que los autores no buscan la validación de la PNL, pero, si mostrar la implementación de esta herramienta a nivel mundial desde Alemania, Estados Unidos y el mismo Reino Unido donde se encuentra la Universidad de Surrey, en este artículo comenta que la PNL puede beneficiar mucho a la Educación y la Enseñanza.

Finalmente aconsejan que se debería prestar más atención a la PNL y brindarle más importancia e investigación y un mayor dialogo entre la comunidad académica,

Ya enfocándonos más a la aplicación de la PNL se encuentran dos artículos relevantes al tema, los cuales se relacionan así: En primera instancia de los autores Vlad Teodor Grosu, Alina Cristina Rusu, Emilia Florina Grosu, (Grosu, Rusu, y Grosu, 2013) el cual tiene como título “Neurolingüística programming techniques in sports training for enhancing performance capacity”, aplicado en el 2012 entre Octubre y Diciembre (Técnicas de Programación Neurológica en el Deporte. Entrenamiento para mejorar la capacidad de rendimiento), con el estudio querían enfatizar la importancia de la comunicación entre entrenadores y atletas y así aumentar el rendimiento deportivo, que el lenguaje debe ser más dinámico y estar acompañado de una serie de menciones basadas en los sentidos y en la descripción del acto motor. Al igual, otro de los objetivos era encontrar el canal de comunicación favorito de cada atleta. Los verbos de acción, movimiento, procesos, etc. La programación neurolingüística tiene una serie de técnicas capaces de generar cambios rápidos en el atleta, y en el aumento de la capacidad de rendimiento. Además menciona que la programación neurolingüística utiliza representaciones ideo-motoras, acompañadas de sensaciones visuales, auditivas, kinestésicas, táctiles y olfativas que el atleta experimenta para describir ciertos movimientos.

Con referencia al método que utilizaron encontramos que aplicaron un cuestionario de los autores Bandler & Thomson, Gardner & Jacobson al equipo olímpico de judo de Rumania en el cual se caracteriza con la siguiente muestra así; dividido en 4 grupos: Niños (12-13 años), cadetes (14-16 años), Junior (17-19 años), personas mayores (mayores de 20 años). Los ítems del cuestionario fueron clasificados en tres categorías: visual, auditiva y cenestésica. Las respuestas escritas de los atletas permitieron analizar las distintas submodalidades de la comunicación y determinar el canal principal de comunicación de cada atleta.

Dentro de los resultados de este estudio se encuentra que las técnicas de Programación Neurolingüística aplicadas en la práctica revelan diferencias

significativas para las sensaciones auditivas que influyen en el rendimiento atlético, además que existe una correlación positiva significativa entre sensaciones visuales y sensaciones kinestésicas. No hay correlación significativa entre las sensaciones kinestésicas y olfativas y sensaciones gustativas. Los sujetos sometidos a una estimulación de los canales visuales y auditivos tendrán efectos el área kinestésica, y dentro de las conclusiones se puede observar que es muy importante que el personal técnico entienda la mejor manera de comunicarse con cada atleta aplicando técnicas de programación neurolingüística, y así los atletas puedan alcanzar resultados óptimos en las principales disciplinas nacionales e internacionales.

En segunda instancia se encontró el artículo de (Muñoz & Vera, 2009): Antonia Pelegrín Muñoz y Pedro Jara Vera de las Universidad Miguel Hernández, Elche y Universidad de Murcia correspondientemente, con el título, Manipulación de submodalidades de la representación mental en el trabajo psicológico con taekwondistas: intervención en el marco de la PNL, en este trabajo se presenta una intervención psicológica llevada a cabo con dos taekwondistas pertenecientes a la categoría junior, para el campeonato Mundial celebrado en Mayo de 2008 en Izmir (Turquía). Este trabajo tiene doble objetivo: en primera medida, facilitar que los deportistas activasen sus mejores recursos competitivos en el campeonato a celebrarse, y en segunda medida, poner a prueba el valor subjetivo que para estos deportistas tendría la aplicación de una técnica específica de manejo de submodalidades del pensamiento, de cara a facilitar la expresión de dicho potencial en el combate. El procedimiento llevado a cabo se estableció a lo largo de cuatro sesiones individuales, una por semana, con una duración de unos 45 minutos. Como resultado de este estudio se puede observar en el artículo que tras la intervención, se aprecian una elevada satisfacción en los deportistas que intervinieron respecto a la técnica empleada, así como una experiencia subjetiva muy favorecedora durante el desarrollo de dicho certamen.

Es así, que con referencia en estos antecedentes se asume luz verde para realizar esta investigación con la cual se pretende identificar la influencia que tiene la PNL en el entrenamiento y mejoramiento del gesto técnico como es la Side Kick en los deportes de contacto, específicamente el Kick Boxing.

## 2.2 Programación Neurolingüística

La educación se nutre de diferentes teorías con la finalidad de obtener mejores resultados en el aprendizaje, llevando a la búsqueda de técnicas y/o métodos que permiten alcanzar al cerebro niveles de complejidad que permiten decodificar el conocimiento adquirido.

La programación neurolingüística (PNL) puede utilizarse a fin de educar y estimular a los individuos, en las distintas etapas de la vida. De tal modo, las técnicas de programación neurolingüística, forman una estrategia y un modelo, que puede ser aplicada al entrenamiento en diferentes ámbitos y en este caso en el deporte. Asimismo, para que este aprendizaje sea lo más efectivo posible, (Alférez Villareal, 2015) dice: “todos comunicamos pero no todos lo hacemos de igual manera. En el caso de la educación, la comunicación dependerá en gran parte del objetivo que desee conseguir el docente y de las habilidades intra e interpersonales que posea” […]. Además, “Consideramos que cuanto mayor y mejor sea el uso de las técnicas comunicativas por el docente, mayor y mejor será la excelencia de los procesos” (p. 35).

“La PNL es un modelo que estudia y describe como se elabora la experiencia subjetiva: Cómo pensamos, cómo sentimos y como nos comportamos y evaluamos los distintos comportamientos propios y ajenos” (Gomez P, 2004, p. 27 y 28). De igual manera para (Toro L, 1998, p. 12) es un modelo, que basado en la comunicación, nos permite saber cómo construimos nuestro pensamiento de forma precisa y así, generar cambios positivos. La Programación Neurolingüística se ha ido

convirtiendo en un elemento fundamental para aprender y mejorar diferentes aspectos que podemos encontrar en el diario vivir del hombre. A continuación se presentan algunos conceptos que ayudan a entender su importancia.

Para Amenos (2006):

> Se le conoce como el estudio de nuestros patrones mentales que nos facilita el conocimiento del proceso de codificación de la información que se encuentra en muestra mente y optimizarlo para mejorar nuestra capacidad de comunicación. A través del conocimiento de los patrones mentales, adquirimos consciencia del lenguaje y la importancia de su buen uso. La PNL nos da la oportunidad de conocernos a nosotros mismos y dirigir nuestro lenguaje y conocimiento de manera que nos resulte provechoso. (p.1)

Además para Rincón y Caridad (2006) la definen como:

> Una disciplina que conjuga técnica y arte en busca de la excelencia; a partir del conocimiento de las estructuras y formas de comunicación, a objeto de determinar los patrones de conducta idóneos para alcanzar objetivos, estableciendo la autorrealización personal o impulsando el modelaje de conductas (en terceras personas) y la sinergia (de equipos estratégicamente estructurados) (p. 391).

Para Sambrano (1997) la Programación Neurolingüística es “una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje, tanto verbal como gestual y corporal” (p.9).

La Programación Neurolingüística es una disciplina que conjuntamente con la práctica de técnicas y estrategias puede ejercer influencia para adecuar

la conducta que ayuda en diferentes momentos de la vida, por lo que es muy útil para la educación.

La cotidianidad nos da la oportunidad de establecer diversas maneras de comunicarnos, ésta comunicación se genera desde un lenguaje verbal y no verbal, este lenguaje no verbal se manifiesta continuamente, sin hablar , las personas pueden llegar a compartir información por medio de gestos, señas, miradas, posturas corporales, así, este lenguaje universal se usa con el fin de poder comunicarse en el momento que el canal oral se vea interrumpido por algún motivo, y así poder lograr que el mensaje llegue y se entienda de la mejor manera.

Además, vemos que Churches (2007) definen la PNL como:

> Conjunto de fenómenos y conceptos que, en líneas generales, se apoyan en la opinión de que los humanos pueden ser considerados como un solo sistema mente- cuerpo en el que se definen los patrones de conexión que unen la experiencia y el lenguaje interno (Neuro y lingüística) con la conducta (programación). La PNL es un proceso multidimensional que implica el desarrollo de la capacidad y flexibilidad de la conducta. Es una forma estratégica de pensamiento y una comprensión de los procesos mentales y cognitivos que hay detrás de toda conducta (p. 28).

Es bien sabido que la comunicación es base fundamental en diferentes procesos los cuales determinar aspectos importantes bien sea en el comportamiento, actitudes y porque no en el aprendizaje y el rendimiento de los deportistas en los diversos entornos en los cuales ellos interactúan. El interés de ciertas disciplinas, ciencias, metodologías, métodos están ligados en comprender

como el deportista interacciona con el mundo que lo rodea, así, encontramos al entrenador, el equipo y el público entre otros.

La capacidad de entendimiento entre el entrenador y el deportista se da por el intercambio de información, comprendiendo que el uno es el que ve y el otro escucha, y al relacionar estos aspectos se puede conducir y generar el aprendizaje. Es por esto que dice Bicaardi y De Simeone (1984) “que no hay aprendizaje sin comunicación ni comunicación sin aprendizaje”.

### 2.3 Orígenes de la PNL

La PNL fue creada cerca de los años setenta por dos estudiantes de la Universidad de California, ubicada en Santa cruz Estados Unidos; Richard Bandler el cual para ese entonces ejercía como matemático, psicólogo y experto en informática y John Grinder como lingüista profesional, estos dos personajes definen la Programación Neurolingüística, para Rincon & Caridad (2006) es “una disciplina que conjuga técnica y arte en busca de la excelencia; a partir del conocimiento de las estructuras y formas de comunicación” (p. 393).

Según Gómez (2004) las primeras investigaciones las realizaron:

> Bandler y Grinder, ellos hicieron un estudio a tres psicólogos : Fritz Perls, creador de la Escuela de Terapia Gestalt, Virginia Satir, Psicóloga familiar y Milton Erikson, Hipnoterapeuta, el gran objetivo que Bandler y Grinder tuvieron con su extraordinaria investigación, era identificar los patrones empleados por los mejores psiquiatras de Estados Unidos, de esta manera ellos lograron unificar esas ideas y resultados para crear un modelo efectivo, tanto de cambio personal como para alcanzar unos buenos niveles de comunicación( p. 30).

Es así que para Rincon y Caridad (2006):

> Concluidos los estudio Bandler y Grinder, concluyeron que toda acción humana, trae consigo en forma implícita la ejecución de una estrategia, la cual puede ajustarse según cada persona y situación en específico […]. Es así como al finalizar el estudio sintetizaron lo que denominaron la Programación Neurolingüística, que en pocas palabras se puede definir como el estudio de la excelencia, y como el estudio de la estructura subjetiva de la experiencia humana (p. 393).

## 2.4 Bases y Características de la PNL

Las bases en las cuales va la Pnl, es la interrelación dinámica entre los tres procesos básicos mediante los cuales construimos nuestros modelos del mundo, y esto se basa en los conceptos de los cuales se conforma esta disciplina como lo es la PNL; el primero de ellos se relaciona con Neuro “se refiere al sistema nervioso, y al referirnos a él, estamos relacionando no solo al cerebro sino todo aquello que lo conforma, ya que con este sistema se adquiere toda la información necesaria para formar nuestras representaciones mentales” (Dilts, 2001, p. 43).

Además de esto, el cerebro es comparado con un ordenador el cual es capaz de recibir gran cantidad de información, esta información es procesada, analizada, codificada y almacenada para ser usada en determinados momentos que sea requerida, esta información también esta predispuesta a ser cambiada o modificada según el momento y las situaciones las cuales se nos presenten. Durante la evolución de los seres vivos se ha identificado que el cerebro humano ha pasado por tres etapas básicas en su evolución.

Gómez en el (2004) identifica estas tres etapas así:

> El cerebro reptiliano es el responsable de la sobrevivencia y de las funciones sensoriales y motoras. Sus preocupaciones principales son la comida, la casa, la reproducción la protección del territorio entre otras […]. El cerebro mamífero o límbico, este es responsable de las emociones como de las funciones corporales, los biorritmos como el sueño, presión sanguínea, entre otros, además, nuestros comportamientos instintivos y racionales […]. Por último, la Neo corteza o llamado cerebro pensante, allí se lleva a cabo el razonamiento, el lenguaje y las funciones intelectuales más sofisticadas, además, la imaginación, la creatividad son posibilidades de la neo corteza, ésta dividida en los dos hemisferios conocidos (pp 43 y 44).

Como se sabe el cerebro tiene una cantidad aún no calculada de neuronas, las cuales se podrían comparar con un árbol sin sus respectivas hojas, con múltiples ramificaciones llamadas dendritas las cuales tienen como función de realizar las conexiones entre estas neuronas, estas conexiones se denominan sinapsis, la sinapsis se da cuando una neurona envía un mensaje por medio de ciertas reacciones químicas gracias a determinados impulsos nerviosos, gracias a estos procesos el cerebro tiene la capacidad de realizar las diferentes actividades que le ayudad a formar las representaciones del mundo que lo rodea.

Así mismo podemos ver en Sambrano (1997) que:

> Con una mínima cantidad de energía, el impulso nervioso ha creado todas las culturas y las civilizaciones que existen sobre el planeta, y gracias al estudio de esta transmutación de la energía nos conduce a un aspecto fundamental de la conducta humana: Nosotros no percibimos la realidad, sino un modelo de ella, todas las vivencias,

> experiencias y sucesos pasados nos llevan a elaborar un mapa (paradigma, patrón) del mundo (p. 20).

Por otra parte para Dilts (2001):

> El aspecto lingüístico de la PNL tiene que ver con el hecho de que, como seres humanos, hemos desarrollado sistemas de comunicación sumamente complejos, sobre todo en lo que respecta al lenguaje […]. Así mismo, este lenguaje nos diferencia de los demás animales ya que tiene características sofisticadas e intrincadas, nuestra habilidad en el uso del lenguaje refleja, en buena medida, la capacidad de nuestro sistema nervioso, al igual, nuestro lenguaje depende y está relacionado con nuestro sistema nervioso, el lenguaje depende del sistema nervioso y, de la misma manera, nuestro sistema nervioso está moldeado por el lenguaje (pp. 43 y 44).

En Dilts (2001) la palabra programación en la PNL:

> Se refiere al modo en que el sistema neurológico y de lenguaje forma las estructuras que construyen nuestros modelos del mundo, así mismo considera que el ordenador personal más importante que poseemos es nuestro cerebro, y este se puede programar según lo que deseemos (p. 45).

La PNL es una escuela pragmática del pensamiento, con herramientas para desarrollar el pensamiento de manera estratégica y sistemática. Mejora las carencias y principios básicos de lo que son los seres humanos y para ajustar conductas que permitan alcanzar metas propuestas.

Por lo anteriormente señalado, según Sambrano (1997) se puede caracterizar la PNL así:

a) La PNL tiene la habilidad de ayudar al ser humano a crecer, trayendo como resultado una mejor calidad de vida.

b) Presenta un enfoque práctico y potente para lograr cambios personales debido a que posee una serie de técnicas que se asocian entre sí para lograr una conducta que se quiere adquirir.

c) Se concibe como una poderosa herramienta de comunicación, influencia y persuasión, puesto que, a través del proceso de comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos.

d) Es esencialmente un modelado. Los especialistas que desarrollaron la PNL estudiaron a quienes hacían las cosas de manera excelente, encontraron cuál era su fórmula y proporcionaron los medios para repetir la experiencia.

e) Va más allá de un simple conjunto de herramientas. Se origina a partir de la Lingüística, la Terapia Gestalt, la Semántica General, Análisis Transaccional, Dominio Corporal, Cognitivo y Emocional.

## 2.5 Sistemas de Representación

Cada uno de nosotros percibimos, procesamos, analizamos y codificamos la información de manera diferente, esto acorde con los aprendizajes. Los seres humanos utilizan diversas capacidades para interactuar con otros individuos los cuales hacen parte del mundo que lo rodea, una de estas capacidades es la comunicación, la cual la usan como engranaje clave para esta interacción con los demás, con el fin de poder intercambias ideas, informaciones, experiencias etc.

Para O"Connor y Seymour (1995) "en la PNL la forma cómo recopilamos, almacenamos y codificamos la información (ver, oír, sentir, gustar y oler) se conocen con el nombre de Sistemas Representación" (p. 58). Estos sistemas ayudan a mejorar y desarrollar las destrezas del lenguaje de forma eficiente y así enriquecer cada vez más nuestras experiencias.

Así, vemos que para Mohl (2006):

> Cada persona percibe el mundo en el que vive de una manera individual, realiza la asimilación de lo percibido siguiendo un sistema personal y expresa sus experiencias de un modo característico. Esto puede llevar a que dos personas, aun hablando del mismo asunto, no lleguen a entenderse, como si se expresaran en diferentes idiomas (p. 46).

Una de las herramientas principales que presenta la PNL, es el conocimiento de los sistemas representacionales, básicamente para saber por dónde le llega la información a la persona, esto quiere decir conocer su principal canal de acceso con el exterior a través los sentidos.

No obstante, al establecer esta comunicación, los individuos, sin darse cuenta, utilizan estos canales por los cuales reciben toda esta información, y así, dependiendo la predominancia de un canal u otro, van formando una idea o representación del mundo.

Para Sambrano (1997) los sistemas de representación son como:

> Mapas que nos formamos del mundo y que constituyen una especie de cartografía mental que configura la manera como tomamos contacto con el medio exterior, al mismo tiempo que determina las cualidades de nuestras experiencias internas, esto unido a las

> creencias, condiciona la conducta de tal manera, que cuando el mapa no es preciso podemos comportarnos de forma ilimitada (p. 32).

Estos canales, dentro del marco de la PNL y el aprendizaje, son de gran importancia ya que por medio de ellos se puede reconocer de las personas sus canales de preferencia y así poder generar herramientas y mecanismos que le faciliten la adquisición del conocimiento de la mejor manera.

Al poder identificar ciertas palabras con la que un individuo se expresa, revelan los sentidos que este emplea para experimentar lo que describe. Esto se puede descubrir al fijarse en los verbos, adverbios y hasta en sustantivos que emplea el interlocutor.

En el marco de la PNL estas palabras reciben el nombre de «predicados», los cuales indican si en la narración prevalecen las percepciones auditivas, visuales, cenestésicas y hasta olfativas o gustativas.

A continuación podemos encontrar algunos ejemplos de “predicados”.

a) Visual: Veo, borroso, claro, brillar, vistoso, etc.
b) Auditivo: entender, armonía, informar, afinar, sonar, etc.
c) Cinestésico: sentir, templado, presión, tocar, tenso, etc.

En este sentido Mohl (2006) afirma que:

> A un interlocutor cuyos predicados resulten poco específicos, es decir, palabras que no dejen traslucir si prefiere las imágenes, los sonidos, las sensaciones… a la hora de representarse mentalmente un contenido, siempre es posible plantearle directamente la pregunta: ¿Qué piensa (sabe, entiende, cree, recuerda) usted exactamente? (p.47).

Según Dilts (2001) dice que:

> Las personas suelen preferir o valorar un sistema representativo para ciertas tareas y contextos" y que "las diferencias entre la preferencias por un sistema representativo u otro explican las diferencias de rendimiento en relación con las diversas actividades que realizasen, como por ejemplo el aprendizaje (p, 51).

Así pues, para Dilts (2004) lo fundamental de este sistema de representación es que "cada canal puede ser utilizado para desarrollar el aprendizaje y la comunicación de varias formas (pp. 96 y 97).

a) Igualando el canal más utilizado
b) Utilizando un canal que no suelan utilizar, para estimular de este modo nuevas formas de pensar o percibir.
c) Enfatizando el canal de representación más apropiado o más favorable al proceso que se esté llevando.
d) Subrayando superposiciones o conexiones entre distintos canales de representación.

### 2.6 Herramientas de la PNL

Las herramientas de la PNL no son más que diferentes técnicas para ser empleadas de manera efectiva en varios espacios de aplicabilidad.

Como lo manifiestan diversos autores entre ellos Gómez (2004 p.15); La Programación Neurolingüística se fundamentan en la comunicación, esta comunicación logra que el receptor comprenda de la mejor forma posible el mensaje, con el fin de que pueda mantener la disposición, empatía y sintonía con el emisor.

En este sentido, la PNL maneja como una de sus herramientas las Submodalidades, que son variantes de los modelos de los sistemas de representación, la manera como nuestro cerebro clasifica y codifica la información o las experiencias que este recibe. “Existen tres tipos de submodalidades, las Visuales como color, profundidad, contraste etc. Las Auditivas como volumen, tono, ritmo entre otras, y Kinestésicas como temperatura, textura, movimiento y peso” (Dilts, 2001, p. 51).

Desde sus inicios la PNL ha definido diferentes tipos de herramientas por medio de las cuales se puede conseguir un cambio en diferentes conductas de los individuos y con ellas indicar al cerebro cuáles son los procesos apropiados para seguir, de tal manera que se obtenga el éxito. Estas herramientas utilizan la comunicación como elemento para mejorar la forma en que los individuos ven el mundo y sus diversas situaciones cotidianas.

Es así que es importante conocer estos elementos de la PNL e implementarlos en los diferentes ámbitos de la vida, en donde sí se conoce, se pueden lograr que la comunicación sea más efectiva y eficiente y así facilitar la interacción e interrelación de los individuos.

A continuación se describen las principales herramientas que la PNL utiliza para lograr manejar estos estados a nivel interno:

### 2.6.1 Modelado

La PNL se basa en la observación como también el modelado, siendo este último una herramienta con la convicción de que si una persona obtiene un logro, este logro lleva consigo un estado general de la mente, de las

emociones y el cuerpo, los cuales se pueden replicar modelando a otra persona.

Aquiles, y Morella (2008) sostienen que estos logros “se obtienen mediante el modelado de logros de otra persona y la movilización de los recursos personales hacia ese objetivo” (p. 13). Así mismo, Mohl (2006) afirma que esta herramienta de la PNL “consiste en analizar las aptitudes o estrategias de una persona eficaz, con el fin de imitarla e integrar su manera de actuar en el propio repertorio” (p.154)

Por lo anterior, se comprende que la forma de hacer modelaje no es hacer exactamente lo que el modelo muestre, si no que se debe identificar los aspectos en los cuales se debe enfatizar y tomarlos de ese modelo para irlos integrando a nuestro comportamiento y así ir logrando el desarrollo del objetivo propuesto.

### 2.6.2 Anclar (anclaje)

Se refiere a un estímulo específico “asociado” a una conducta, estos estímulos puedes ser de los tres tipos, es decir (VAK) visual, auditivo o kinésico. “El anclaje constituye una de las herramientas más sencillas y poderosas para la selección y el acceso a estados internos” (Dilts, 2003, p. 205)

Así mismo vemos que para Gessen (2002):

> En este proceso, un estímulo externo, sensorial, se asocia con una conducta positiva que se desea adquirir. Las “anclas” pueden disparar automáticamente procesos cerebrales diferentes. Un ancla puede ser una palabra, un gesto, un olor o color que nos lleve a un

> estado mental determinado que se estableció así alguna vez en el pasado. Al ejercitarlo en forma consciente, se convierte en un gran recurso potenciador de estados mentales positivos y de éxito. Por ejemplo, tocarse la oreja cada vez que se desee sentirse bien, se unen las dos cosas una vez y luego, el cerebro hace todo el trabajo estado, es decir agrandar, empequeñecer, quitarle el color a los recuerdos mentales (p, 342).

El anclaje se desarrolló a partir del conductismo de Pavlov, en su planteamiento afirmaba que existía una relación entre el estímulo y la respuesta, para que una conducta pueda ser modificada se necesita de un estímulo y una respuesta, que en conjunto desarrollen una habilidad o destreza para ser llevada a la práctica. “Anclar implica establecer indicadores o desencadenantes para cada estado interno” (Dilts, 2003, p. 205).

“Cuando se aprende a manejar la respiración, pensar en imágenes y considerar los aspectos auditivos, visuales y sensoriales empezamos a anclar ciertas experiencias en donde se olvidan los malos recuerdos y se empieza a disfrutar de las transformaciones” (Krusche, 2006, p. 89).

En este sentido para Jiménez (2008):

> Para anclar cualquier cambio en el inconsciente, es necesario elegir un estímulo sensorial el cual será utilizado cuando se cambien las imágenes; elegir una imagen negativa afectando cierta conducta, utilizar los pasos que se presentan en las submodalidades para alterar su comportamiento (p. 50).

Por lo anterior podemos decir que los anclajes tienen características entre las cuales “Existen Anclajes positivos y negativos, la PNL ayuda a

reforzar los Anclajes positivos y eliminar las emociones de los Anclajes negativos de manera que se educa al cerebro para superar situaciones que no permiten avanzar al individuo enfrascándose en el temor al error, cuando el error es parte importante del aprendizaje" (Cazau, 2008, P. 2).

De igual manera existen tipos de anclajes según el canal que se usa: Anclaje Kinésico: Cuando experimentamos el estado que buscamos anclar podemos hacer un gesto, adoptar una expresión facial, parase de determinada manera o tocar una parte del cuerpo. Lo ideal es que sea algo que se haga de manera frecuente, para que el sistema nervioso y en especial el cerebro identifique ese patrón especial en el momento en que se presente y el anclaje pueda funcionar.

Anclaje visual: Para estas personas, recordar una imagen o construir una imagen como externa o interna, les funciona muy bien como herramienta de anclaje. Algunas personas usan una visualización de sí mismos o de alguna otra persona como modelo y así experimentar un estado el estado, y esta información pasa al cerebro y así acceder a ese estado rápidamente. Anclaje auditivo: Para los auditivos, un cierto tipo de voz, con determinado tono, una canción, o hasta una frase o determinadas palabras, les es suficiente para acceder al estado deseado y así generar el anclaje que se pretende.

### 2.6.3. Las submodalidades

Los sentidos en los seres humanos son de vital importancia y están involucrados en el desarrollo de todos sus procesos.

Para Dilts (2001):

> Todos los sistemas representativos están diseñados para captar ciertas cualidades básicas de las experiencias que perciben. Entre

> estas características está el color, el brillo, el tono, el volumen, la temperatura, la presión, etcétera. En la PNL, estas cualidades se denominan «submodalidades», puesto que se trata de subcomponentes de los sistemas representativos (p. 50).

> Así mismo, para poder realizar diversas actividades, es necesario del conocimiento y su manejo, ya que gracias a ellos se lleva a cabo diversos procesos en el ser humano, al igual “desempeñan una función decisiva en la comunicación. No sólo son los canales por donde recibimos la información exterior, sino que además son muy importantes durante el proceso de asimilación interna de esa información” (Kruche, 2006, p. 52).

“Cada canal sensorial actúa como un filtro que responde a un rango determinado de estímulos (ondas luminosas, ondas sonoras, etc.) que variará según la especie de que se trate” (Dilts, 2003, p. 35).

Para Gessen (2002) las Submodalidades son:

> Variantes de los modelos de los sistemas de representación, la manera como nuestro cerebro clasifica y codifica la experiencia. Existen tres tipos de Submodalidades, las Visuales como color, distancia, profundidad, claridad, contraste y luminosidad. Las Auditivas como volumen, tono, ritmo y pausas, y Kinestésicas como temperatura, vibración, textura, presión, movimiento y peso (p. 342).

Por medio de nuestros sentidos el cerebro recibe directamente toda la información, es a través de ellos que podemos conocer el mundo externo, el que nos rodea y gracias a esto podemos enriquecer nuestro modelo individual y nuestros modelos de mundo.

La PNL analiza en mayor medida a las personas basándose en la forma en que cada individuo conoce al mundo. Cada individuo tiene un modo diferente de percibirlo ya sea por la visión, (visual); por los oídos, (auditivo), o por el tacto, (kinestésico).

Aquí, el aprendizaje tiene un factor importante, ya que es un aspecto que se puede mejorar con el conocimiento de las submodalidades, éstas permiten que se pueda identificar porque medio entienden mejor las personas y así llegar a ellas de una manera más efectiva; un ejemplo claro de esto es, cuando un alumno tiene dificultades con el método de enseñanza de su maestro, éste puede conocer su sistema de submodalidades y determinar cuál es el medio por el cual el alumno percibe, procesa y elabora la información, y así poder tener los mejores resultados de los objetivos que se quiere lograr.

Los Sistemas representativos son las formas en las que se representan las experiencias y a través de las cuales las personas se pueden expresar. Se basan en los cinco sentidos: Vista, olfato, gusto, tacto oído los cuales se les denomina canales de comunicación. Las personas son más predispuestas a usar uno más que otro en su interacción con el mundo y sus procesos internos. Los sistemas de representación se expresan también por medio del lenguaje de tal forma que podría darse el caso que, entre personas que usen distinto tipo de canal, se produzcan dificultades en la comunicación a la hora de expresar el mensaje. Empleamos los mismos caminos neurológicos para representar la experiencia en nuestro interior que para experimentarla directamente

La idea de las submodalidades es demostrar cómo los sujetos pueden captar el mundo de una manera totalmente diferente de los demás individuos que lo rodean, cómo los hombres pueden percibir y procesar cada información que reciben del mundo y es así como cada uno de ellos crea su propia representación de ese mundo en el cual se encuentra.

### 2.6.4 Generador de nuevo comportamiento.

Para Bavister y Vickers (2011) “como su nombre lo indica, este proceso permite generar nuevos comportamientos o en términos de Pnl, instalar una nueva estrategia, programa o una función específica”. […] La razón por la que funciona es que nuestra mente inconsciente no puede diferenciar entre lo que ocurre y lo que imaginamos porque comparten la misma neurología (pp. 201 y 202).

## 2.7 El Kick Boxing

Las formas de combates han ido evolucionando a través del paso de los años gracias al hombre, que con su permanente ánimo de desarrollo incesante ha favorecido directamente a ello.

El kickboxing es un deporte de contacto de origen japonés en el cual se mezclan las técnicas de lucha o combate del boxeo con las de algunas artes marciales como el karate y el boxeo tailandés. Un aspecto característico de este deporte es que generalmente no se acepta los golpes con el codo y rodilla, aun estando relacionado con el antigua arte del Muay Thai.

### 2.7.1 Historia del Kick Boxing

El Kick Boxing, tiene sus orígenes en el Muay Thai, aunque este último nombre tiene más que ver con la versión deportiva del Muay Thai.

Es así, en Cubiló (2009) deporte de combate como lo es el Kick Boxing:

> “Fue creado como un deporte de contacto por parte del promotor de boxeo Osamu Noguchi, para diferenciarlo del Muay Thai, él como practicante de karate, quería introducir en el Japón una variante más suave en la cual no usaría los codos como en el Muay Thai tradicional, que había visto en Tailandia” (p. 2.)

> Así vemos que “En los años 60's tres luchadores de Muay Thai fueron a Japón a pelear contra tres luchadores de karate del dojo, del famoso maestro Masutatsu Oyama. Noguchi y Kenji Kurosaki ambos instructores de karate Kyokushinkai, estudiaron el Muay Thai y desarrollaron un nuevo arte marcial al que Noguchi llamó Kick Boxing" (Malori y Perreca, 2000, p. 5).

Este deporte se ha propagado principalmente a través de Europa, Norteamérica, hasta llegar a conocerse a nivel mundial. Algunas figuras que figuraron como estrellas son Bill Wallace, Benny The Jet Urquídez, entre otros.

Es de destacar que a pesar de sus raíces este deporte no puede ser considerado un arte marcial sino un deporte de contacto o de combate el cual se desarrolla en un ring, ya que no posee una filosofía; y que técnicamente adopta el boxeo y técnicas de piernas de diversas artes marciales y estas poseen una característica particular que se ejecutan de forma penetrantes en su ejecución siempre buscando dejar al oponente fuera de combate o Knock Out.

### 2.7.2 Modalidades

Actualmente el kickboxing, se divide en modalidades competitivas por asaltos, divididas en categorías de peso: Semi-Contact, light-Contact, full-Contact, kickboxing. Según las diferentes federaciones o asociaciones. Características generales de cada modalidad.

a) Semi-Contact: Es una modalidad de combate al punto donde los dos luchadores pelean con la finalidad de lograr marcar el mayor número de golpes marcados y sus respectivas puntuaciones usando técnicas legales con velocidad, foco y concentración. La principal característica

del Semi-Contact son los gestos técnicos únicos y veloces. La modalidad del Semi-Contact suele ser ejecutada con un nivel de contacto muy leve, controlando los movimientos de ataque y defensa.

b) En la modalidad del light Contact los luchadores pelean continuadamente hasta que el árbitro central pronuncie pare la pelea. Se usan técnicas del full Contact (golpes de boxeo, algunas patadas del karate o del Taekwondo), pero estas técnicas deben ser bien controladas al golpear con y en zonas legales. El Light Contact ha sido creado como una modalidad intermedia entre el Semi y el Full Contact, aquí podemos observar que no hay patadas bajas a los muslos o Low Kick, o golpes de rodilla o codo, barridos a los pies.

c) Full-Contact: En esta modalidad se busca poner en Knock Out al oponente. Sin embargo se mantienen las restricciones en lo referente a: las patadas bajas a los muslos o Low Kick, los golpes con las rodillas o codos, y también los agarres o lanzamientos.

d) Kick Boxing: Aquí se puede utilizar y son válidos los golpes del boxeo, las patadas penetrantes del karate y las patadas bajas del boxeo tailandés o muay thai. Al igual su objetivo es buscando el "Knock Out" de su oponente.

### 2.8 Técnicas del Kick Boxing

Dentro de las técnicas que maneja el Kick Boxing están las de los miembros superiores o los puños característicos del boxeo y las patadas las cuales el Kick Boxing la toma de las artes marciales, a continuación se describirá las principales técnicas que usa este deporte.

### 2.8.1 Técnicas de puño:

Dentro de estas técnicas podemos ver una breve descripción de ellas:

a) **El jab o recto**: El brazo izquierdo se extiende hacia adelante, tomando el camino más rápido para llegar a su destino. Es un golpe que sirve para mantener la distancia con el contrincante. Se realiza por rotación de la cadera izquierda hacia adelante con empuje de la pierna izquierda y la extensión del brazo izquierdo o derecho según sea la guardia.

b) **Right Cross (derecho cruzado):** Este golpe se realiza con la mano retrasada. Desde la posición de guardia, la mano retrasada se lanza desde el mentón, extendiendo el mismo brazo, pasando por el cuerpo y saliendo de manera recta, el hombro de este brazo se desplaza hacia adelante y termina tocando la parte exterior de nuestro mentón. Al mismo tiempo, la otra mano protege la cara a nivel de nuestro mentón. Para brindarle potencia a este golpe, el torso y las caderas giran hacia la izquierda.

c) **Hook:** Se puede realizar con ambas manos, su principal objetivo es el rostro y el estómago. El puño se lanza con el brazo doblado en forma de gancho y con una rotación semicircular del hombro. Para obtener la adecuada coordinación, se ha de utilizar la fuerza de todo el cuerpo. El Crochet o Hook es uno de los golpes más poderosos cuando se lanza al cuerpo, especialmente con la izquierda, pero es necesario poner mucha atención al ejecutarlo, ya que la guardia debe mantenerse para evitar un contra-ata que del adversario.

d) **Upper cut Gancho Ascendente Vertical:** Al igual que la anterior técnica esta se puede aplicar con ambos puños, siendo un gancho que se lanza de forma ascendente, imprimiendo una rotación de los hombros y curvando ligeramente el brazo. Sus objetivos son debajo del mentón, en el tórax, en la boca del estómago y en el hígado.

### 2.8.2 Técnicas de pateo:

Se considera que las manos son las herramientas más relevantes e importantes en una pelea cuerpo a cuerpo, pero los pies pueden ser parte vital e integral en la estrategia en el momento de la competencia.

Las técnicas de pateo en el Kick Boxing son tomadas de diferentes artes marciales, entre las técnicas de pateo que más se utilizan en el Kick Boxing podemos ver las siguientes, con una breve descripción de ellas:

a) **Front Kick:** Esta patada se realiza con la pierna delantera o con la que se encuentra atrasada encontrándose en guardia. Se realiza elevando la rodilla a nivel de la cadera (altura media), manteniendo el tronco vertical y la guardia correcta mente colocada extendiendo la pierna al frente y metiendo la cadera hacia adelante.

b) **High Front-Kick:** posee las mismas características de la anterior técnica, su deferencia es que su objetivo es la cara.

c) **Side Kick:** Esta patada, al igual que la anterior técnica (frontal), es una patada que sirve para frenar al adversario. La realización es la misma que para la frontal, pero con la única variación de que al final extender la rodilla la cadera gira hacia adentro, el pie de apoyo su debe girar llevando el talón hacia al frente apuntando al adversario y se golpea con el filo exterior del pie el cual ejecuta la técnica.

d) **Low Kick:** es una patada circular por lo cual se realiza de la misma forma pero se realiza a una distancia más corta que las demás patadas y la zona de impacto de esta patada se realiza con la tibia.

e) **High Kick**: Tiene las mismas características de la Low Kick es circular, la diferencia radica en que su objetivo es la zona alta del adversario, es decir la cabeza, y su zona de impacto es el empeine.

Estas técnicas de pateo son las principales que dentro del Kick Boxing se utilizan entre otras, es de anotar que su uso va directamente relacionado con la táctica y la estrategia en el momento de la competencia y no siempre se aplican en su totalidad. Se puede observar que los competidores usan una, dos o máximo tres patadas durante el combate.

### 2.9La Técnica en el Deporte

Según Alvarez (2003)

> Uno de los más importantes objetivos que persigue todo entrenador de alguno de los deportes perteneciente a los grupos de Combate es conseguir un elevado desarrollo del pensamiento táctico de sus practicantes, ya que en la mayoría de los casos, no gana el competidor que posea mayor resistencia, fuerza, rapidez o movilidad articular, como tampoco quien sea capaz de realizar la mejor ejecución técnica desde el punto de vista biomecánico, sino el atleta que sea capaz de percibir las disímiles y variadas situaciones que se presentan durante la competencia, las analice correctamente, y se ejecute el elemento técnico apropiado, valorando su propia condición con relación a la de su contrario (p. 2).

Algunos deportes se caracterizan por patrones de movimiento que siempre se ejecutan en las mismas condiciones, la ejecución de cada uno de los movimientos tiene las connotaciones de eficiencia o eficacia, es decir, o se deben realizar con mucha precesión y/o se debe buscar un máximo rendimiento, debido a esto, los entrenadores ven en la necesidad de estudiar detalladamente dichos movimientos y seleccionar procesos metodológicos de tal manera que los atletas aprendan y optimicen dichos movimiento.

Con referencia de esto citaremos algunas definiciones de técnica:

Para Álvarez (2003) "La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia" (p. 2.).

Al igual Gómez (2011) dice que técnica es un "Conjunto de modelos biomecánicos y anatomofuncionales que los movimientos deportivos tienen implícitos para ser realizado con máxima eficacia y eficiencia" (p. 3)

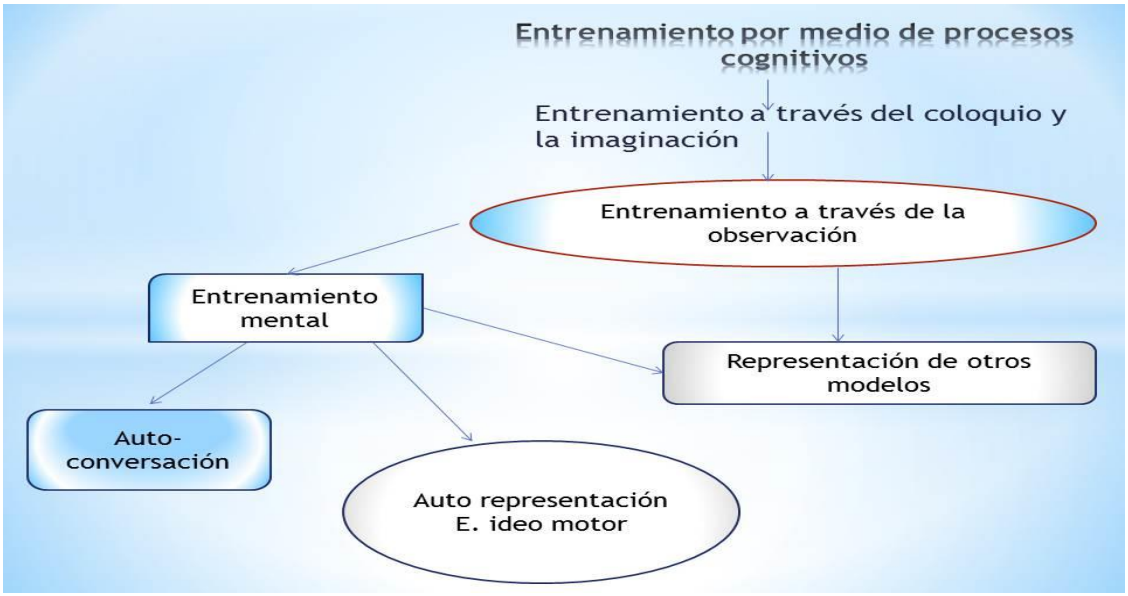
Según (Blanco, 2011), "La técnica de una modalidad deportiva corresponde a un cierto tipo motor ideal, que aun conservando sus caracteres fundamentales, puede sufrir una modificación que corresponde a peculiaridades individuales, constituyendo así el estilo personal".

Para Blanco (2011):

> La importancia de la técnica deportiva tiene varios enfoques posibles, entre ellos su alta interdependencia, por una parte con las cualidades o los factores físicos del rendimiento, y por otra con la táctica deportiva, entendiendo por ella al aprovechamiento racional de las fuerzas al servicio del arte de librar la lucha deportiva. Con respecto tanto a la técnica como las cualidades físicas, crecen paralelamente en el proceso de formación del deportista, pero es obvio que ante una técnica defectuosa, mal adquirida o mal aplicada, por elevado que se encuentre el estado de forma deportiva, fisiológicamente hablando, los logros se verán limitados si no se ha producido el ajuste técnico necesario. Las potencialidades de un atleta, son muchas pero la técnica es determinante a la hora de concretar la competencia (p. 1.).

Con referencia al aprendizaje, podemos ver que diversos autores coinciden que tiene procesos externos como internos, según (Seirul-lo, 1987) la posibilidad de entrenar el aspecto técnico sin actividad motriz, permite mejorar ciertas capacidades cognitivas como lo vemos la figura 1.

*Figura 1: entrenamiento por medio de procesos cognitivos*




Al analizar este cuadro podemos observar que dentro de sus categorías se encuentra procesos relacionados con la PNL, entre estos vemos la comunicación en la cual se basa la PNL al igual que la auto-representación con el entrenamiento ideo-motor, estos son aspectos en los cuales se centra este trabajo para lograr el desarrollo del aprendizaje del gesto motor, desarrollar estos aspectos subjetivos fortalece y mejora el proceso externo, es decir biomecanicamente y anatomofuncionalmente que se encuentran implícitos en los movimientos deportivos para ser realizados de manera eficiente y eficaz.

# CAPITULO TRES
# METODOLÓGÍA

## 3.1 Enfoque Investigativo

El énfasis de este trabajo está orientado hacia la aplicación de la PNL para el entrenamiento y mejoramiento de gestos técnicos en deportes de contacto más específicamente el Kick Boxing. Hernández, Fernández y Baptista, (2010) nombran en su libro, La Metodología de la Investigación, que existe dos enfoques principales; el enfoque cualitativo y el enfoque cuantitativo.

Aparte de esto los autores hacen referencia a un tercer enfoque, que resulta ser de cierto modo la combinación de los mencionados anteriormente; el cual aprovecha las fortalezas y herramientas de los enfoques cualitativo y cuantitativo. Dicho enfoque es denominado mixto.

Esta investigación se considera mixta, con énfasis CUALI-cuantitativa, ya que pretende comprender fenómenos como lo es el aprendizaje, entrenamiento y mejoramiento de gestos técnicos desde las subjetividades de los individuos dentro del marco de la PNL.

Para Hernández y Mendoza (2008).

> Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (p. 534)

También Chen (citado por Hernández y Mendoza. 2006) los define como: “La integración sistemática de los métodos cuantitativo y cualitativo en un solo estudio con el fin de obtener una “fotografía” más completa del fenómeno”, y señala que éstos pueden ser conjuntados de tal manera que las aproximaciones cuantitativa y cualitativa conserven sus estructuras y procedimientos originales (forma pura de los métodos mixtos); o bien, que dichos métodos pueden ser adaptados, alterados o sintetizados para efectuar la investigación.

Con este enfoque pretendemos lograr una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno y dar conclusiones y análisis mediante números y lenguaje para intentar recabar un rango amplio de evidencia para expandir nuestro entendimiento del fenómeno, y poder aumentar nuestra riqueza interpretativa para mostrar la PNL como una herramienta útil en el contexto de la técnica deportiva.

### 3.2 Tipo de Investigación

“El tipo de investigación determina la manera de cómo el investigador abordará el evento de estudio, de acuerdo a los procedimientos propios de cada uno” (Hernández, 2010, p. 15).

En esta investigación, la meta principal es conocer cómo las técnicas de PNL influyen en el desarrollo del entrenamiento y mejoramiento de la técnica Side Kick en los alumnos del Centro de Entrenamiento de Artes Marciales Shingitai Colombia.

Según Hernández (2011) “La investigación cuasi-experimental consiste en someter a un objeto o grupo de individuos a determinadas condiciones o estímulos, manipulando deliberadamente, al menos, una variable independiente (la intervención o tratamiento) para observar su efecto sobre una o más variables dependientes”(p.152). Es así como se pretende intervenir a un grupo de individuos

aplicándoles técnicas de PNL para observar cómo influye en su proceso de mejoramiento y entrenamiento en lo referente a una técnica del Kick Boxing, y posteriormente analizar lo que sucede al finalizar este trabajo.

### 3.3 Población

Según Chávez, (2003) considera que la población "es el universo de la investigación sobre el cual se pretende generalizar los resultados. Está constituido por características que le permiten distinguir a los sujetos unos de otros".

Para el desarrollo de este proyecto se tomó como población a los alumnos del Centro de Entrenamiento de Artes Marciales Shingitai Colombia la cual está avalada y reconocida por la Comisión Mundial de Karate y Kickboxing (WKC), es el órgano que se dedicada a promover la excelencia de las artes marciales y la competencia de clase mundial.

#### 3.3.1 Muestra

La característica principal de la muestra que se obtiene es que con respecto a la investigación cuasi experimental son grupos ya conformados o establecidos antes de la intervención (Grupo de comparación no equivalente).

Según Campbell y Stanley (1995)

> Un grupo de comparación no equivalente es uno que ya está formado y se usa en un diseño no experimental en lugar de grupo de control. Con el diseño de grupo de comparación no equivalente, se estudian dos o más grupos que se han ensamblado de forma natural. Los participantes no se han asignado al azar a los dos grupos, de manera que ninguno es un grupo de control, uno puede ser un grupo de comparación […]. A ambos se le administra una prueba, que

proporciona alguna información en cuanto a su igualdad antes de la administración del tratamiento experimental. Sin tomar en cuenta si los alumnos son o no equivalentes en la prueba, el tratamiento experimental a uno de los grupos, después de lo cual ambos grupos reciben pos pruebas sobre la variable dependiente. El investigador debe, perfectamente, determinar al azar cuál de los dos o más grupos reciben el tratamiento experimental (p. 93)

Criterios de selección:

a) Edad entre 18 y 22 años
b) Competencia a nivel nacional y/o internacional
c) Grupo representativo de competencia
d) Dificultad de la técnica Side Kick

En la tabla 1 podemos observar una descripción más específica de la muestra seleccionada para el proyecto de investigación

*Tabla 1: descripción de la muestra*

| DESCRIPCION DE LA MUESTRA | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Grupo Experimental | | Grupo Control | |
| | Deportista1 | Deportista2 | Deportista3 | Deportista4 |
| Género | Masculino | Femenino | Femenino | Masculino |
| Edad | 18 años | 21 años | 18 años | 18 años |
| Estrato | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Tiempo de práctica | 1 año | 4 años | 9 años | 3 años |
| Logros | Cuatro peleas en a nivel nacional, tres de ellas ganadas y una perdida | Dos peleas a nivel internacional en mexico una ganada y una perdida. Seis peleas a nivel nacional todas ganadas. | Seis peleas a nivel nacional seis ganadas y una perdida | Cuatro peleas a nivel nacional, tres ganadas y una perdida. |
| Nivel académico | Bachiller | Profesional (en formacion) | Bachiller | Bachiller |
| Grupo | Representativo en modalidad de competencia | | | |

### 3.4.1 Diario de campo

Según Álzate (2014): “El diario de campo es el instrumento que permite la visualización mediante registros descriptivos, analíticos y críticos en un contexto de los acontecimientos que se desarrollan respecto a su autor” (p. 2) es así que la utilización del diario de campo permitió extraer ejes de observación para visualizar e identificar las características y comportamientos durante la aplicación de las herramientas de la PNL en ambiente competitivo del Kick Boxing.

La observación realizada durante el proceso fue participante debido a que encabezábamos el proceso a seguir con los deportistas. Durante el procedimiento se fue registrando el paso a paso del proceso de PNL y como reaccionaban a las actividades establecidas, también sus diferentes manifestaciones de mejoras en el gesto técnico trabajado y expresiones de las sensaciones al estimular su canal de comunicación preferente

### 3.4.2 Test VAK

El test VAK (visual, auditivo, kinestésico) es un cuestionario diseñado por Lynn O’Brien en 1990 (ver anexo 1) que permite ver el porcentaje que maneja cada canal de comunicación y aprendizaje en las personas, visual, auditivo, kinestésico Aparte de esto el test también nos permite ver el canal preferente de las personas, con este canal identificado se estimuló y envió la información a los deportistas para una mejor asimilación.

### 3.4.3 Ficha de evaluación técnica

Se diseñó una ficha para evaluar el gesto técnico Side Kick (patada de lado) en aras de eficiencia y eficacia, y así poder dar un valor porcentual de cuanto puede mejorar después de aplicar las técnicas de PNL. La ficha paso por un protocolo y un

proceso de validación de expertos en el tema de investigación y de artes marciales incluido el Kick Boxing.

El diseño de la ficha de evaluación de la técnica se realizó teniendo en cuenta las diferentes fases de ejecución de la patada Side Kick las cuales se clasificaron de la siguiente forma:

a) Fase 1: Posición inicial (guardia).
b) Fase 2: Elevación de la rodilla.
c) Fase 3: Rotación del pie de apoyo y rotación de la cadera.
d) Fase4: Extensión de la rodilla.
e) Fase 5: recobro.

Posteriormente se acude al profesor de la Universidad Pedagógica Nacional, Víctor Duran, dicho profesor es doctorando y experto en artes marciales y deportes de combate. También se acudió a Alexander Amador Mg, que en su momento también ejercía como docente de la Universidad Pedagógica Nacional, y aparte de esto sustenta el grado de cinturón negro en el arte marcial conocido como Karate.

Estos profesores revisaron y analizaron la ficha de evaluación, realizando sus respectivas observaciones y correcciones. Estuvieron de acuerdo con la identificación de las cinco fases de la técnica, y aportaron sus conocimientos en la redacción y descripción de dichas fases, aparte de ayudar a construir los criterios en los cuales se basó la calificación.

Una vez realizadas las correcciones se acude nuevamente a los profesores para la validación de la ficha de evaluación, y se logra contar con su aprobación. Una vez aprobada la ficha de evaluación por los profesores de la Universidad Pedagógica Nacional, se socializa con el profesor de la escuela de artes marciales Shingitai el

cual por su experiencia y conocimientos sobre la práctica del Kick Boxing, también aprueba para su aplicación de esta ficha en los deportistas de la muestra escogida.

En la tabla 1 podemos ver la ficha de evaluación con los criterios establecidos para realizar la evaluación del gesto técnico Side Kick en los deportistas de la muestra. Es importante resaltar que basándonos en los criterios que aparecen en la ficha de evaluación en cada una de las fases, son determinantes para la asignación numérica o calificación que determino los porcentajes de ejecución de la técnica.

*Tabla 2: ficha de evaluación basada en criterios*

**FICHA DE EVALUACION FASES DE LA PATADA SIDE KICK (PATADA DE LADO CON PIERNA DE ATRAS)**

**Fecha** _____ **Edad:**_____ **Sexo:**_____

**Deportista:**_____ **Tiempo de practica:**_____

| | DESCRIPCION | Fase1 posicioninicial(guardia) | Cumple totalmente la tecnica | Cumple satisfactoriamte | Cumple parcialmete | No cumple |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Paso hacia delante en diagonal con el pie izquierdo y/o derecho posicionado por completo en el suelo,estabilidad total en la postura | | Paso hacia delante en diagonal con el pie izquierdo y/o derecho posicionado por completo en el suelo,estabilidad total en la postura | Paso hacia delante saparado de la linea imaginaria (roja), dando una estabilidad moderada | Paso hacia delante parcialmente saparado de la linea imaginaria(roja) estabilidad regular | Paso hacia delante sobre una misma linea, no hay buena estabilidad, pie izq y/o dere. |
| 2 | Pie retrazado queda sobre los metatarsos y talón queda levantado totalmente | | Pie retrazado queda sobre los metatarsos y talón queda levantado totalmente | El talon del pie retrazado se encuentra moderadamente levantado del suelo | El talon del pie retrazado se encuentra levemente levantado del suelo | Pie retrazado se encuentra con toda la superficie de la planta en el suelo, talon no levantado |
| 3 | Rodillas de ambas piernas en semi flexion | | Rodillas en semi flexion | Una de las rodillas se encuentra extendida y otra en semiflexion | Rdillas demasiado flexionadas, esto hace que se requiera mayor tiempo de respuesta | Rodillas completamente extendidas, ofrecen poca movilidad para reaccionar |
| 4 | Columna vertebral recta peso del cuerpo repartido en ambas piernas | | Columna vertebral recta peso del cuerpo repartido en ambas piernas | Columna vertebral esta recta, peso del cuerpo repartido en la pierna de adelante | Columna vertebral no esta recta se encuentra inclinada hacia atrás,peso del cuerpo sobre la pierna de atras | Columna vertebral no esta recta peso del cuerpo repartido en una sola pierna |
| 5 | Barbilla apuntando hacia el esternón, la mirada hacia adelante | | Barbilla apuntando hacia el esternón, la mirada hacia delante | Barbilla dirigida hacia el esternón, mirada dirigida hacia abajo | Barbilla no esta dirigida hacia el esternón, mirada dirigida hacia al frente | Barbilla no esta dirigida hacia el esternon, mirada dirigida hacia abajo |
| 6 | El codo del brazo derecho flexionado, puño derecho entre el oido y la quijada | | El codo del brazo derecho flexionado, puño derecho entre el oido y la quijada | El codo del brazo derecho flexionado, puño derecho a nivel de la quijada | El codo del brazo derecho flexionado , puño derecho entre el pecho y el cuello | El codo derecho no flexionado , puño derecho no proteje la quijada se encuentra a altura del pecho |
| 7 | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño a la altura de la cara por encima de la mandibula. | | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño a la altura de la cara por encima de la mandibula. | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño por bejabo de la mandibula. | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño a la altura del hombro izquierdo. | Codo del brazo izquierdo no flexionado. |
| | **DESCRIPCION** | **Fase 2 elevacion de la rodilla** | **Cumple totalmente la tecnica** | **Cumple satisfactoriamte** | **Cumple parcialmete** | **No cumple** |
| 1 | Eleva la rodilla sobrepasando la altura de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | | Eleva la rodilla sobrepasando la altura de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | La elevacion de la rodilla se realiza a nivel de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | La elevacion de la rodilla se realiza muy por dejajo del nivel de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | La elevacion de la rodilla es demasiado baja (pierna con la que va a ejecutar la patada) |
| 2 | Mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla mantiene una pequeña flexion.(pierna contraria a la que ejecuta la patada) | | Mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla mantiene una pequeña flexion.(pierna contraria a la que ejecuta la patada) | Mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla esta completamente extendida. | Mantiene medianamente el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla esta completamente extendida. | No mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla esta completamente extendida. |
| | **DESCRIPCION** | **Fase 3 Rotacion del pie de apollo y la cadera** | **Cumple totalmente la tecnica** | **Cumple satisfactoriamte** | **Cumple parcialmete** | **No cumple** |
| 1 | EL Pie de apoyo rota sobre los metatarsos, quedando el talon con firmesa sobre el suelo y apuntando al objetivo, la cadera realiza la rotacion proyectandola hacia el objetivo correspondiente | | EL Pie de apoyo rota sobre los metatarsos, quedando el talon con firmesa sobre el suelo y apuntando al objetivo, la cadera realiza la rotacion proyectandola hacia el objetivo correspondiente | EL pie de apoyo rota sobre los metatarsos, quedando el talon con firmesa sobre el suelo y apuntando medianamente al objetivo, la cadera realiza la rotacion proyectandola medianamente al objetivo correspondiente | EL Pie de apoyo rota sobre los metatarsos, el talon queda elevado y no apoyado al suelo y no apunta al objetivo, la cadera no realiza la proyeccion correspondiente | EL Pie de apoyo no rota, no permitiendo proyectar la cadera |
| | **DESCRIPCION** | **Fase 4 extencion de la rodilla (impacto)** | **Cumple totalmente la tecnica** | **Cumple satisfactoriamte** | **Cumple parcialmete** | **No cumple** |
| 1 | Extencion total de la rodilla de pierna que golpea, la zona de impacto es el filo del borde externo del pie | | Extencion total de la rodilla de pierna que golpea, la zona de impacto es el filo del borde externo del pie | Extencion total de la rodilla de la pierna que golpea, la zona de impacto es la planta del pie del pie | Extiende parcialmente la rodilla y la zona de impacto es con el borde interno del pie que golpea. | No extiende la rodilla y ésta queda dirigida hacia el suelos, la zona de impacto son las puntas de los dedos , talon o planta del pie. |
| 2 | Durante la patada la guardia permanece en posicion y el tronco inclinado de lado | | Durante la patada la guardia permanece en posicion y el tronco inclinado de lado | Durante la patada la guardia permanece en posicion y el tronco no esta inclinado hacia atrás | Durante la patada la guardia permanece en posicion y el tronco no esta inclinado hacia atrás | Durante la patada la guardia no permanece en posicion y el tronco no esta inclinado de lado |
| | **DESCRIPCION** | **Fase 5 recobro** | **Cumple totalmente la tecnica** | **Cumple satisfactoriamte** | **Cumple parcialmete** | **No cumple** |
| 1 | Después del impacto regresa a la pocision inicial, realizando los mismos recorrido de las fases 3, pasando por la fase 2, hasta terminar en la fase 1 (posicion inicial) para finalizar la tecnica. | | Después del impacto regresa a la pocision inicial, realizando los mismos recorrido de las fases 3, pasando por la fase 2, hasta terminar en la fase 1 (posicion inicial) para finalizar la tecnica. | Después del impacto se regresa a la pocision inicial, realizando los mismos recorrido de las fases 3 y 2, omite los pasos de la fase 1 (posicion inicial) | Después del impacto regresa a la pocision inicial, realizando los mismos recorrido de las fases 3, omite los pasos de la fase 2 y 1 (posicion inicial) | Después del impacto no recoje la rodilla, la deja extendida y deja caer el pie hacia delante, y esto no permite realizar las fases correspondientes al recobro de la tecnica. |

**OBSERVACIONES:**

## 3.5 Fases de la investigación

En este bloque daremos a conocer el proceso de cómo se llevó a cabo el proyecto de investigación, y los instrumentos utilizados durante el mismo.

### 3.5.1 Fase 1

Esta fase está dividida en varios momentos.

a) Empezando por hablar de la intencionalidad del proyecto con el sensei y maestro del centro de artes marciales SHINGITA COLOMBIA para que nos permitiera trabajar con sus deportistas más sobresalientes, los representantes de la academia a nivel nacional e internacional.

b) una vez obtenida la aprobación del sensei, pasamos a socializar el proyecto y la intencionalidad de este con los deportistas y si estaban dispuestos a someterse a una forma de entrenamiento diferenciada a la que estaban acostumbrados.

c) Se realizó una entrevista no estructurada a los deportistas incluidos en la muestra, incluyendo unas preguntas sobre programación neurolingüística.

### 3.5.2 Fase 2

Se identificó el canal de aprendizaje preferente de los deportistas para luego enviar toda la información por el mismo, se empezó el entrenamiento con las técnicas y herramientas de la PNL estimulando mayormente el canal visual que resultó ser el canal preferente de los deportistas.

Las técnicas de PNL utilizadas fueron:

a) Sistemas de representación
b) Modelado visualización
c) Anclaje
d) Generador de nuevo comportamiento

### 3.5.3 Fase 3

La comunicación constante tanto con el sensei que siempre estuvo pendiente del proceso que se llevó acabo y la constante retroalimentación con los deportistas que participaba de este fue fundamental el desarrollo del mismo y primordial para llenar los diarios de campo que nos arrojaron las categorías en el análisis de datos y poder dar las conclusiones y recomendaciones.

### 3.5.4 Fase 4

Relación de datos obtenidos

#### 3.5.4.1 Diario de campo:

Realizando las observaciones en cada una de las sesiones se fue registrando el proceso de cada uno de los deportistas, estas observaciones nos arrojaron las siguientes categorías para el análisis

a) Comunicación
b) Entrenamiento
c) Visualización
d) Estimulo auditivo (anclaje)
e) Fortalecimiento mental
f) Confianza

#### 3.5.4.2 Test VAK

El test de (Lynn obren 1990) (ver anexo 1) nos mostró el canal preferente de cada uno de los deportistas de la muestra así como también nos indicó el canal que predomina en cada uno, es decir el canal por el cual son capaces de asimilar de mejor manera la información, sea visual, auditivo o kinestésico. Resulto ser que los deportistas en su totalidad eran principalmente visuales.

### 3.5.4.3 Ficha de evaluación

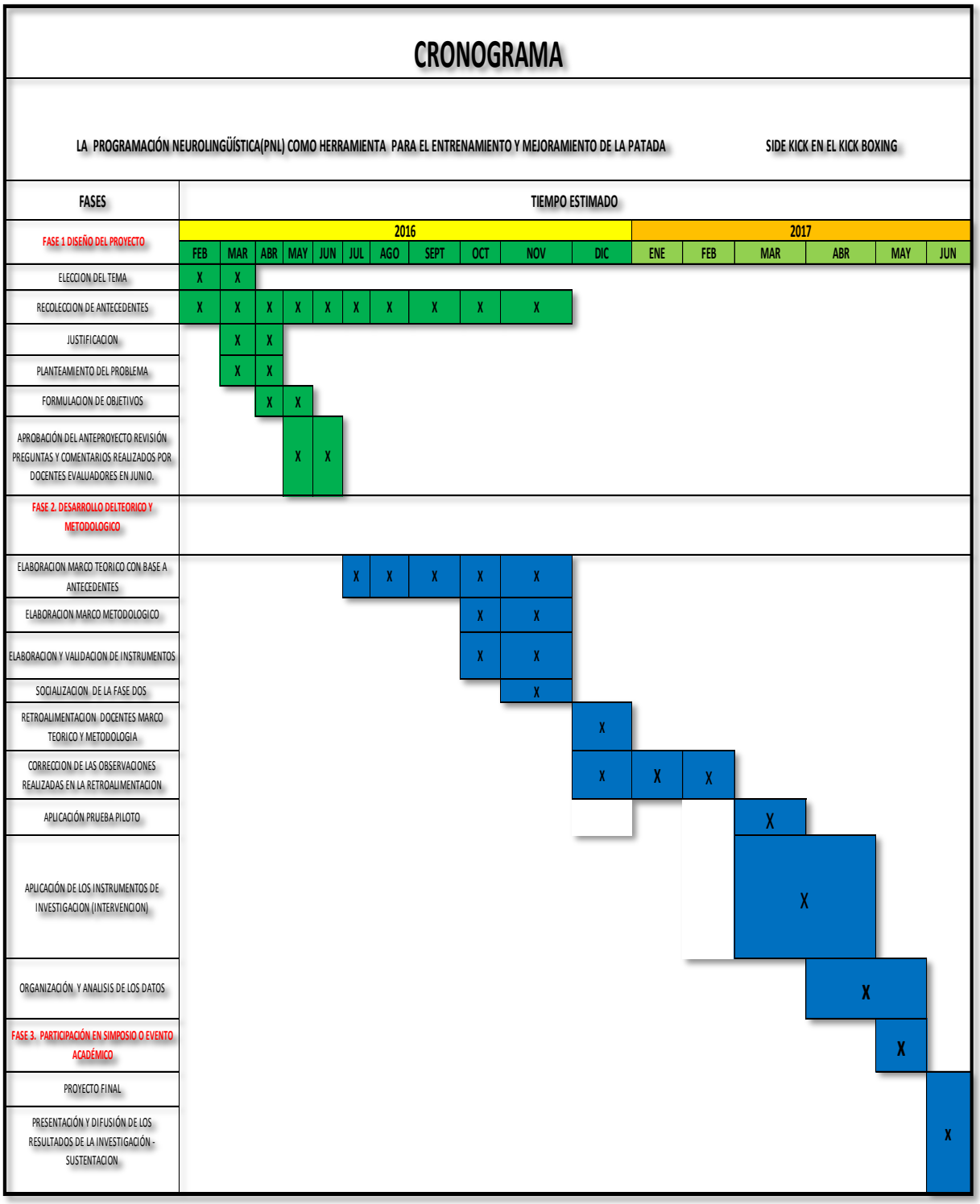
La ficha de evaluación que se realizó y se avaló por los expertos, (ver anexo 2) nos permitió porcentuar el nivel del gesto técnico Side Kick en aras de eficiencia y eficacia, basándonos en unos criterios en ella establecidos, para realizar el pre test de la técnica y un post test al finalizar la intervención para ver en qué porcentaje se mejoró la técnica durante el proceso con la PNL. Todo esto en relación a porcentajes y números.

### 3.5.5 Fase 5

Interpretación de la información, el test VAK, (ver anexo 1) nos arrojó el canal preferente de aprendizaje de los deportistas, esto nos dio paso a realizar el pre test y evaluar la técnica Side Kick. Esta ficha de evaluación nos dará los porcentajes de la técnica en aras de eficiencia y eficacia antes y después de la intervención.

El diario de campo nos arrojó unas categorías para hacer un análisis descriptivo de los resultados, la parte cualitativa de este trabajo de grado, teniendo en cuenta que miro el proceso de cerca y se evidenciaron varias mejoras no solo en la técnica sino también en la confianza y en el fortalecimiento mental.

## 3.6 CRONOGRAMA



# CAPITULO CUARTO
# ANALISIS DE RESULTADOS

En este capítulo se darán a conocer los resultados estadísticos y descriptivos del proyecto de investigación, mediante unas tablas y figuras que muestran el desarrollo de los deportistas, una vez terminado el proceso de intervención con las técnicas de PNL. Aparte de esto se mostrara un análisis descriptivo de las categorías que se identificaron en los diarios de campo durante el proceso de intervención

### 4.1 test VAK

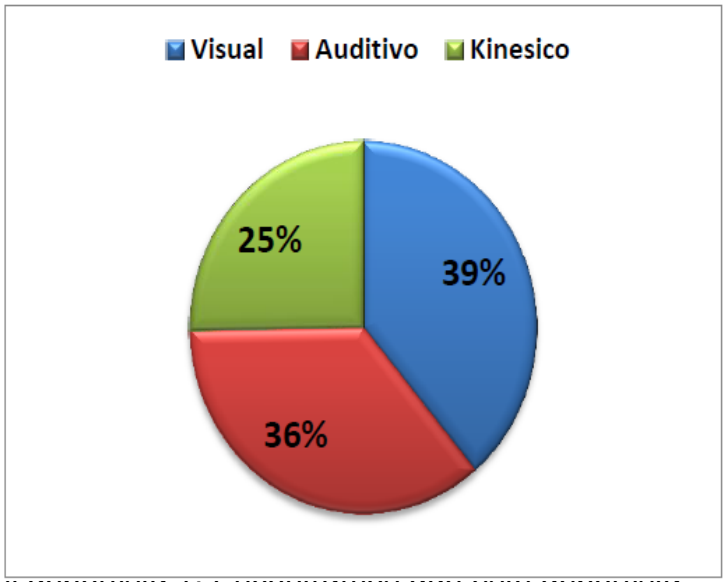
*Tabla 3: resultados test VAK deportista 1*

*Figura 2: resultados test VAK deportista 1*

| Resultado del Test del Canal de Aprendizaje de Preferencia Lynn O`Brien(1990) | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre**: Diego Arias **Edad**: 18 años | | | | | | | | |
| | **1** | 3 | | **2** | 5 | | **4** | 1 |
| | **5** | 5 | | **3** | 2 | | **6** | 3 |
| | **9** | 2 | | **12** | 3 | | **7** | 3 |
| | **10** | 5 | | **13** | 5 | | **8** | 4 |
| | **11** | 2 | | **15** | 1 | | **14** | 2 |
| | **16** | 4 | | **19** | 1 | | **18** | 1 |
| | **17** | 4 | | **20** | 3 | | **21** | 1 |
| | **22** | 3 | | **23** | 1 | | **25** | 5 |
| | **26** | 3 | | **24** | 4 | | **30** | 1 |
| | **27** | 2 | | **28** | 4 | | **31** | 1 |
| | **32** | 5 | | **29** | 5 | | **34** | 1 |
| | **36** | 2 | | **33** | 3 | | **35** | 3 |
| **Total Visual** | | **40** | **Total Auditivo** | | **37** | **Total Kinestesico** | | **26** |

| Total de las 3 categorias |
|---|
| 103 |

| Porcentaje de canal preferente | |
|---|---|
| Visual | 39% |
| Auditivo | 36% |
| Kinesico | 25% |




de los canales de aprendizaje del deportista 1. Encontramos que este deportista

En la tabla 3 y figura 2, vemos que en el deportista 1 predomina en mayor porcentaje en canal visual con 39% seguido del canal auditivo con 36% y por último el canal kinestésico con un 25% del total. Estos porcentajes son basados en las preguntas que se aplican en el test, las cuales se pueden ver en el anexo 1

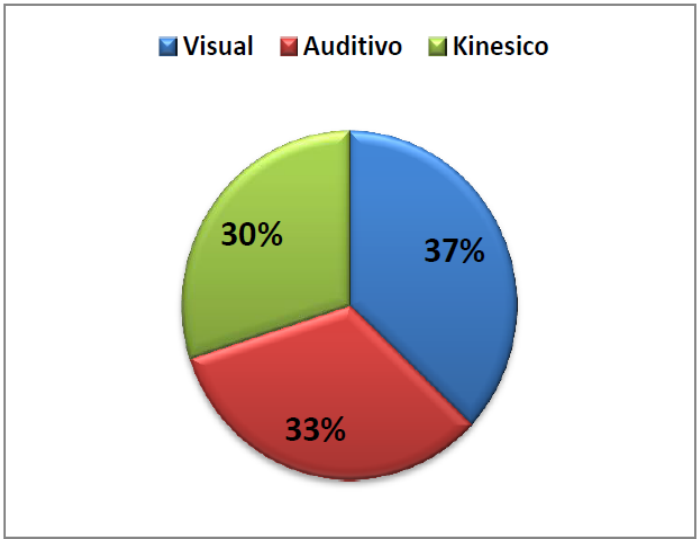
*Tabla 4: resultados test VAK deportista 2*

*Figura 3resultados test VAK deportista 2*

| Resultado del Test del Canal de Aprendizaje de Preferencia Lynn O`Brien(1990) | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre**: Valery Rojas **Edad**: 21 años | | | | | | | | |
| | 1 | 5 | | 2 | 4 | | 4 | 1 |
| | 5 | 5 | | 3 | 3 | | 6 | 3 |
| | 9 | 5 | | 12 | 1 | | 7 | 5 |
| | 10 | 4 | | 13 | 2 | | 8 | 4 |
| | 11 | 3 | | 15 | 4 | | 14 | 5 |
| | 16 | 4 | | 19 | 5 | | 18 | 3 |
| | 17 | 5 | | 20 | 5 | | 21 | 3 |
| | 22 | 3 | | 23 | 1 | | 25 | 1 |
| | 26 | 2 | | 24 | 4 | | 30 | 4 |
| | 27 | 3 | | 28 | 5 | | 31 | 1 |
| | 32 | 5 | | 29 | 5 | | 34 | 4 |
| | 36 | 3 | | 33 | 3 | | 35 | 4 |
| **Total Visual** | | **47** | **Total Auditivo** | | **42** | **Total Kinestesico** | | **38** |

| Total de las 3 categorias |
|---|
| 127 |

| Porcentaje de canal preferente | |
|---|---|
| Visual | 37% |
| Auditivo | 33% |
| Kinesico | 30% |




En la tabla 4 y figura 3 vemos los porcentajes de los canales de aprendizaje de la deportista 2, encontramos que en esta deportista también predomina el canal visual en mayor medida con un 37% en segunda medida encontramos al igual que el deportista 1, el canal auditivo con un 36% y en última medida encontramos el canal kinestésico con un 25%. Es importante señalar que en

ambos deportistas predomina el canal visual, seguido del auditivo y en tercera medida el kinestésico.

### 4.2 Ficha de evaluación

Se aplicó la evaluación de la técnica Side Kick a los deportistas antes y después de la intervención. La ficha de evaluación nos arrojó los siguientes porcentajes individuales. Se asignó calificación numérica basándose en unos criterios de ejecución de la técnica avalados por expertos.

*Tabla 5: ficha de evaluación pre intervención deportista 1*

FICHA DE EVALUACION FASES DE LA PATADA SIDE KICK (PATADA DE LADO CON PIERNA DE ATRAS)
Edad: 17 años Sexo: Masculino
Deportista: DIEGO ARIAS Tiempo de practica:_8 MESES

| | DESCRIPCION | Fase1 posición inicial (guardia) | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | Paso hacia delante en diagonal con el pie izquierdo y/o derecho posicionado por completo en el suelo, estabilidad total en la postura | | | 3,5 | | |
| 1.2 | Pie retrasado queda sobre los metatarsos y talón queda levantado totalmente | | | | 1,5 | |
| 1.3 | Rodillas de ambas piernas en semiflexion | | | 4,3 | | |
| 1.4 | Columna vertebral recta peso del cuerpo repartido en ambas piernas | | | 4,3 | | |
| 1.5 | Barbilla apuntando hacia el esternón, la mirada hacia adelante | | | 4,3 | | |
| 1.6 | El codo del brazo derecho flexionado, puño derecho entre el oído y la quijada | | | 4,3 | | |
| 1.7 | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño a la altura de la cara por encima de la mandíbula. | | | | 1,5 | |
| | DESCRIPCION | Fase 2 Elevación de la rodilla | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 2.1 | Eleva la rodilla sobrepasando la altura de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | | | 3,5 | | |
| 2.2 | Mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla mantiene una pequeña flexión.(pierna contraria a la que ejecuta la patada) | | 5,0 | | | |
| | DESCRIPCION | Fase 3 Rotación del pie de apoyo y la cadera | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 3.1 | EL Pie de apoyo rota sobre los metatarsos, quedando el talón con firmes sobre el suelo y apuntando al objetivo, la cadera realiza la rotación proyectándola hacia el objetivo correspondiente | | | 3,5 | | |
| | DESCRIPCION | Fase 4 Extensión de la rodilla (impacto) | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 4.1 | Extensión total de la rodilla de pierna que golpea, la zona de impacto es el filo del borde externo del pie | | | 3,5 | | |
| 4.2 | Durante la patada la guardia permanece en posición y el tronco inclinado de lado | | | | | 1,4 |
| | DESCRIPCION | Fase 5 recobro | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 5.1 | Después del impacto se regresa a la posición inicial, realizando los mismos recorridos de las fases 3, pasando por la fase 2, hasta terminar en la fase 1 (posición inicial) para finalizar la técnica. | | | 4,4 | | |

**OBSERVACIONES:**
**SE REALIZA PRETEST EL 06-03-2017**

La ficha de evaluación anterior, tabla 5 corresponde al pre test realizado al deportista 1 que evaluó cada una de las fases del gesto técnico, encontramos que en la fase 1 (guardia) nuestro deportista maneja relativamente bien esta parte de la técnica, su calificación es sobresaliente. Fase 2 (elevación de la rodilla) el deportista 1 también muestra estar fuerte con la técnica. Fase 3 (rotación del pie de apoyo y cadera) en esta fase el deportista 1, según la ficha de evaluación no se encuentra muy fuerte debido a que la rotación de la cadera no es muy fuerte ni muy marcada, aunque su rotación en el pie de apoyo es pronunciada. Fase 4 (extensión de la rodilla, impacto) el deportista 1 tiene una falencia en niveles de eficiencia y eficacia porque no mantiene la guardia del tren superior al momento de extender la rodilla, el impacto no lo ejecuta con el filo de la parte externa de la planta del pie, lo hace más con el talón.

*Tabla 6: ficha de evaluación post intervención deportista 1*

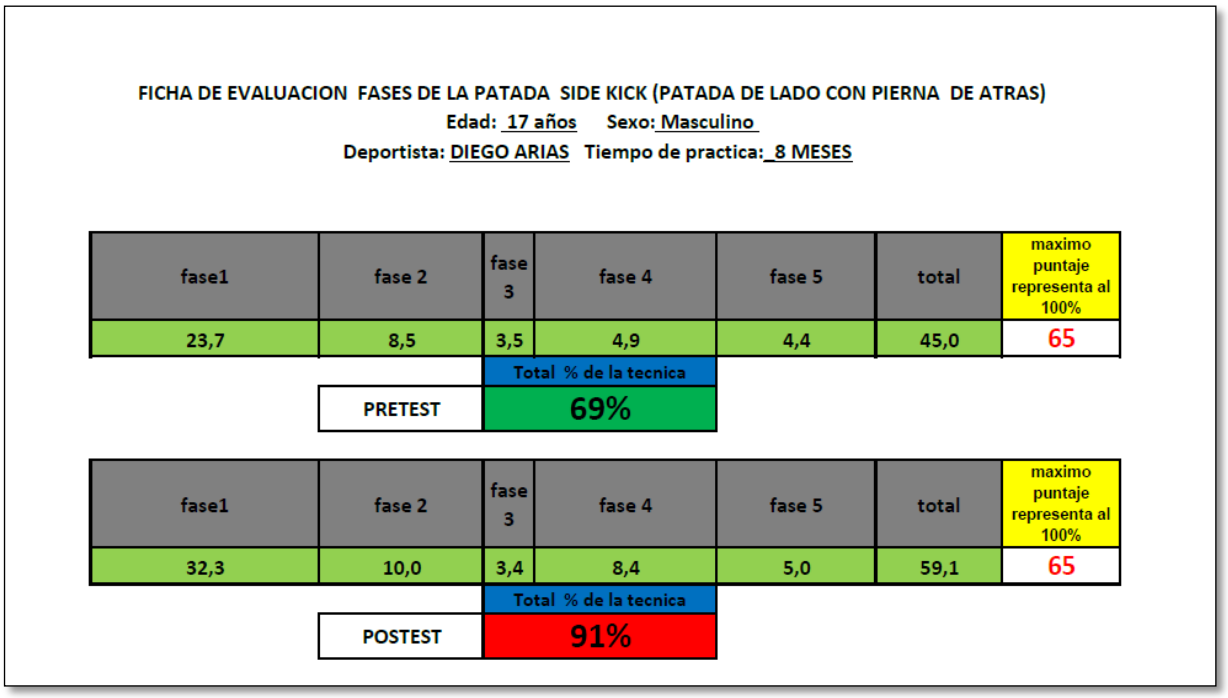
FICHA DE EVALUACION FASES DE LA PATADA SIDE KICK (PATADA DE LADO CON PIERNA DE ATRAS)
Edad: 17años Sexo: Masculino
Deportista: Diego Arias Tiempo de practica: 8 meses

| | DESCRIPCION | Fase1 posición inicial (guardia) | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | Paso hacia delante en diagonal con el pie izquierdo y/o derecho posicionado por completo en el suelo, estabilidad total en la postura | | 5,0 | | | |
| 1.2 | Pie retrasado queda sobre los metatarsos y talón queda levantado totalmente | | 5,0 | | | |
| 1.3 | Rodillas de ambas piernas en semiflexion | | 5,0 | | | |
| 1.4 | Columna vertebral recta peso del cuerpo repartido en ambas piernas | | 5,0 | | | |
| 1.5 | Barbilla apuntando hacia el esternón, la mirada hacia adelante | | | 3,9 | | |
| 1.6 | El codo del brazo derecho flexionado, puño derecho entre el oído y la quijada | | | 4,0 | | |
| 1.7 | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño a la altura de la cara por encima de la mandíbula. | | 4,4 | | 1,5 | |
| | DESCRIPCION | Fase 2 Elevación de la rodilla | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 2.1 | Eleva la rodilla sobrepasando la altura de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | | 5,0 | | | |
| 2.2 | Mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla mantiene una pequeña flexión.(pierna contraria a la que ejecuta la patada) | | 5,0 | | | |
| | DESCRIPCION | Fase 3 Rotación del pie de apoyo y la cadera | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 3.1 | EL Pie de apoyo rota sobre los metatarsos, quedando el talón con firmes sobre el suelo y apuntando al objetivo, la cadera realiza la rotación proyectándola hacia el objetivo correspondiente | | | | 3,4 | |
| | DESCRIPCION | Fase 4 Extensión de la rodilla (impacto) | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 4.1 | Extensión total de la rodilla de pierna que golpea, la zona de impacto es el filo del borde externo del pie | | 5,0 | | | |
| 4.2 | Durante la patada la guardia permanece en posición y el tronco inclinado de lado | | | | 3,4 | |
| | DESCRIPCION | Fase 5 recobro | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 5.1 | Después del impacto se regresa a la posición inicial, realizando los mismos recorridos de las fases 3, pasando por la fase 2, hasta terminar en la fase 1 (posición inicial) para finalizar la técnica. | | 5,0 | | | |

**OBSERVACIONES:**
**SE REALIZA POSTEST EL 06-03-2017**

La tabla 6 nos muestra el post test realizado después de la intervención al deportista 1, en términos de números se reflejan una cuantiosa mejora en todas las fases del gesto técnico respecto a la primera evaluación.

*Tabla 7: porcentajes fases pre y post intervención deportista 1*



FICHA DE EVALUACION FASES DE LA PATADA SIDE KICK (PATADA DE LADO CON PIERNA DE ATRAS)

Edad: 17 años Sexo: Masculino

Deportista: DIEGO ARIAS Tiempo de practica: 8 MESES

| fase1 | fase 2 | fase 3 | fase 4 | fase 5 | total | maximo puntaje representa al 100% |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 23,7 | 8,5 | 3,5 | 4,9 | 4,4 | 45,0 | 65 |

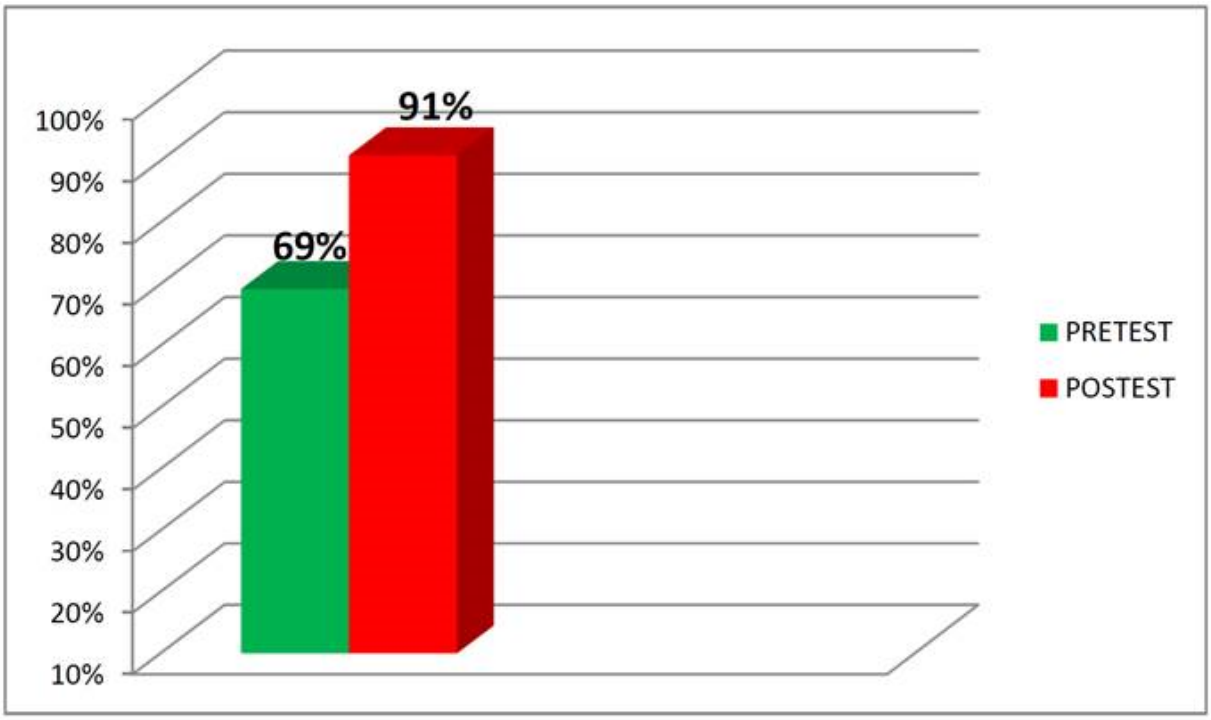
| | Total % de la tecnica |
|---|---|
| PRETEST | 69% |

| fase1 | fase 2 | fase 3 | fase 4 | fase 5 | total | maximo puntaje representa al 100% |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 32,3 | 10,0 | 3,4 | 8,4 | 5,0 | 59,1 | 65 |

| | Total % de la tecnica |
|---|---|
| POSTEST | 91% |

La tabla 7 muestra el incremento porcentual en la mejora de la técnica del deportista 1, antes y después de la aplicación de las técnicas y herramientas de la PNL orientadas a entrenar un gesto técnico en específico. En esta tabla se puede observar en que porcentaje se mejoró la técnica en cada una de sus fases, teniendo en cuenta que se muestra mejora en todas las fases de la ejecución del gesto técnico Side Kick. Sumando todas las fases en total se mejoró la patada en un 32% con relación a la primera evaluación, se puede ver más detallada esta información en la siguiente gráfica.

*Figura 4: grafico pre y post intervención deportista 1*




En la figura 4 podemos ver los porcentajes obtenidos por el deportista 1 tanto en la primera evaluación, como en la realizada después de la intervención. También en la gráfica se nota el favorable incremento en el gesto técnico en aras de eficiencia y eficacia

### 4.2.2 Ficha de evaluación deportista 2

*Tabla 8: ficha de evaluación pre intervención deportista 2*

FICHA DE EVALUACION FASES DE LA PATADA SIDE KICK (PATADA DE LADO CON PIERNA DE ATRAS)
Edad: 21 años Sexo: Femenino
Deportista: Valery Rojas Tiempo de practica: 4 años

| | DESCRIPCION | Fase1 posición inicial (guardia) | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | Paso hacia delante en diagonal con el pie izquierdo y/o derecho posicionado por completo en el suelo, estabilidad total en la postura | | | | 3,4 | |
| 1.2 | Pie retrasado queda sobre los metatarsos y talón queda levantado totalmente | | | | | 1,4 |
| 1.3 | Rodillas de ambas piernas en semiflexion | | | | 3,4 | |
| 1.4 | Columna vertebral recta peso del cuerpo repartido en ambas piernas | | 5,0 | | | |
| 1.5 | Barbilla apuntando hacia el esternón, la mirada hacia adelante | | | 3,5 | | |
| 1.6 | El codo del brazo derecho flexionado, puño derecho entre el oído y la quijada | | | | 1,5 | |
| 1.7 | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño a la altura de la cara por encima de la mandíbula. | | | | 1,5 | |
| | DESCRIPCION | Fase 2 Elevación de la rodilla | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 2.1 | Eleva la rodilla sobrepasando la altura de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | | | | 1,5 | |
| 2.2 | Mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla mantiene una pequeña flexión.(pierna contraria a la que ejecuta la patada) | | 4,4 | | | |
| | DESCRIPCION | Fase 3 Rotación del pie de apoyo y la cadera | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 3.1 | EL Pie de apoyo rota sobre los metatarsos, quedando el talón con firmes sobre el suelo y apuntando al objetivo, la cadera realiza la rotación proyectándola hacia el objetivo correspondiente | | | | 3,4 | |
| | DESCRIPCION | Fase 4 Extensión de la rodilla (impacto) | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 4.1 | Extensión total de la rodilla de pierna que golpea, la zona de impacto es el filo del borde externo del pie | | | | 3,4 | |
| 4.2 | Durante la patada la guardia permanece en posición y el tronco inclinado de lado | | | | | 1,4 |
| | DESCRIPCION | Fase 5 recobro | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 5.1 | Después del impacto se regresa a la posición inicial, realizando los mismos recorridos de las fases 3, pasando por la fase 2, hasta terminar en la fase 1 (posición inicial) para finalizar la técnica. | | | 3,5 | | |

**OBSERVACIONES:**
**SE REALIZA PRETEST EL 06-03-2017**

La imagen 3 nos muestra el pre test de la deportista 2. La cual en la fase 1 (guardia) muestra un bajo rendimiento basado en la ficha de evaluación, no cumple satisfactoriamente de acuerdo con los criterios para la evaluación. Fase 2 (elevación de rodilla) la deportista 2 cumple parciamente esta fase porque es capaz de mantener el equilibrio una vez elevada la rodilla, pero no eleva la rodilla de manera adecuada. Fase 3 (rotación de pie de apoyo y cadera) la deportista 2 cumple parcialmente con el criterio de evaluación de este paso para la ejecución del gesto técnico. Fase 4 (extensión de rodilla, impacto) la deportista 2 presenta irregularidades en este paso de la técnica debido a que cumple parcialmente algunos criterios, pero no cumple los otros a tener en cuenta. Fase 5 (recobro) la deportista 2 cumple aunque no satisfactoriamente si parciamente con los criterios de este paso final de la técnica.

*Tabla 9: ficha de evaluación post intervención deportista 2*

FICHA DE EVALUACION FASES DE LA PATADA SIDE KICK (PATADA DE LADO CON PIERNA DE ATRAS)
Edad: 21 años Sexo: Femenino
Deportista: Valery Rojas Tiempo de practica: 4 años

| | DESCRIPCION | Fase1 posición inicial (guardia) | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | Paso hacia delante en diagonal con el pie izquierdo y/o derecho posicionado por completo en el suelo, estabilidad total en la postura | | 5,0 | | | |
| 1.2 | Pie retrasado queda sobre los metatarsos y talón queda levantado totalmente | | 5,0 | | | |
| 1.3 | Rodillas de ambas piernas en semiflexion | | 5,0 | | | |
| 1.4 | Columna vertebral recta peso del cuerpo repartido en ambas piernas | | 5,0 | | | |
| 1.5 | Barbilla apuntando hacia el esternón, la mirada hacia adelante | | | 4,0 | | |
| 1.6 | El codo del brazo derecho flexionado, puño derecho entre el oído y la quijada | | | 4,2 | | |
| 1.7 | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño a la altura de la cara por encima de la mandíbula | | | 4,2 | | |
| | DESCRIPCION | Fase 2 Elevación de la rodilla | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 2.1 | Eleva la rodilla sobrepasando la altura de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | | | 3,5 | | |
| 2.2 | Mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla mantiene una pequeña flexión (pierna contraria a la que ejecuta la patada) | | 5,0 | | | |
| | DESCRIPCION | Fase 3 Rotación del pie de apoyo y la cadera | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 3.1 | EL Pie de apoyo rota sobre los metatarsos, quedando el talón con firmes sobre el suelo y apuntando al objetivo, la cadera realiza la rotación proyectándola hacia el objetivo correspondiente | | 4,4 | | | |
| | DESCRIPCION | Fase 4 Extensión de la rodilla (impacto) | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 4.1 | Extensión total de la rodilla de pierna que golpea, la zona de impacto es el filo del borde externo del pie | | | 4,3 | | |
| 4.2 | Durante la patada la guardia permanece en posición y el tronco inclinado de lado | | 4,4 | | | |
| | DESCRIPCION | Fase 5 recobro | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 5.1 | Después del impacto se regresa a la posición inicial, realizando los mismos recorridos de las fases 3, pasando por la fase 2, hasta terminar en la fase 1 (posición inicial) para finalizar la técnica | | 4,9 | | | |

**OBSERVACIONES:**
**SE REALIZA POSTEST EL 06-03-2017**

una mejora más notoria en comparación con el deportista 1 en todas las fases del gesto técnico.

*Tabla 10: porcentaje fase pre y post intervención deportista 2*

**FICHA DE EVALUACION FASES DE LA PATADA SIDE KICK (PATADA DE LADO CON PIERNA DE ATRAS)**

**Edad: 17 años Sexo: Femenino**

**Deportista: VALERY ROJAS Tiempo de practica: 4 AÑOS**

| fase1 | fase 2 | fase 3 | fase 4 | fase 5 | total | maximo puntaje representa al 100% |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19,7 | 5,9 | 3,4 | 4,8 | 3,5 | 37,3 | 65 |

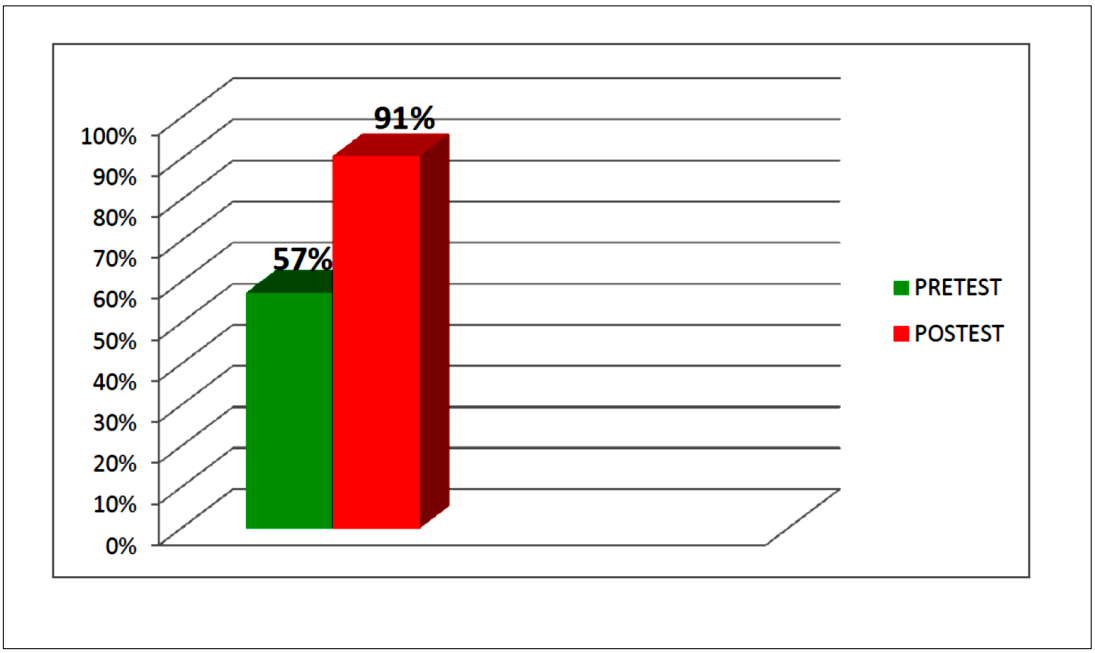
| | Total % de la tecnica |
|---|---|
| PRETEST | 57% |

| fase1 | fase 2 | fase 3 | fase 4 | fase 5 | total | maximo puntaje representa al 100% |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 32,4 | 8,5 | 4,4 | 8,7 | 4,9 | 58,9 | 65 |

| | Total % de la tecnica |
|---|---|
| POSTEST | 91% |

En la tabla 10 se puede observar el porcentaje en el que mejoro la deportista 2 en cada una de las fases de la técnica, para 34% en general, un porcentaje mayor incluso que el deportista 1. En la siguiente grafica se detalla mejor en la siguiente gráfica.

*Figura 5: grafico pre y post intervención deportista 2*




En la gráfica 2 de barras se nota el importante aumento en la efectividad del gesto técnico Side Kick.

Es de resaltar que aunque ambos deportistas sometidos a las técnicas de PNL tuvieron una mejora considerable, la deportista 2 resulto tener un amento porcentualmente mayor en la mejora del gesto técnico, en comparación con el deportista 1, esto pudo ser debido a que manejaba mayores niveles de concentración en los ejercicios realizados y estuvo presente en todas las sesiones.

### 4.2.3 Ficha de evaluación deportista 3

*Tabla 11: ficha de evaluación pre intervención deportista 3*

FICHA DE EVALUACION FASES DE LA PATADA SIDE KICK (PATADA DE LADO CON PIERNA DE ATRAS)
Edad: 18 años Sexo: Femenino
Deportista: GERALDINE VERANO Tiempo de practica: 9 años

| | DESCRIPCION | Fase1 posición inicial (guardia) | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | Paso hacia delante en diagonal con el pie izquierdo y/o derecho posicionado por completo en el suelo, estabilidad total en la postura | | 5,0 | | | |
| 1.2 | Pie retrasado queda sobre los metatarsos y talón queda levantado totalmente | | | | | 1,4 |
| 1.3 | Rodillas de ambas piernas en semiflexion | | 5,0 | | | |
| 1.4 | Columna vertebral recta peso del cuerpo repartido en ambas piernas | | 5,0 | | | |
| 1.5 | Barbilla apuntando hacia el esternón, la mirada hacia adelante | | 4,9 | | | |
| 1.6 | El codo del brazo derecho flexionado, puño derecho entre el oído y la quijada | | | | 3,4 | |
| 1.7 | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño a la altura de la cara por encima de la mandíbula. | | | | 3,4 | |
| | **DESCRIPCION** | **Fase 2 Elevación de la rodilla** | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 2.1 | Eleva la rodilla sobrepasando la altura de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | | 5,0 | | | |
| 2.2 | Mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla mantiene una pequeña flexión.(pierna contraria a la que ejecuta la patada) | | 5,0 | | | |
| | **DESCRIPCION** | **Fase 3 Rotación del pie de apoyo y la cadera** | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 3.1 | EL Pie de apoyo rota sobre los metatarsos, quedando el talón con firmes sobre el suelo y apuntando al objetivo, la cadera realiza la rotación proyectándola hacia el objetivo correspondiente | | 4,9 | | | |
| | **DESCRIPCION** | **Fase 4 Extensión de la rodilla (impacto)** | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 4.1 | Extensión total de la rodilla de pierna que golpea, la zona de impacto es el filo del borde externo del pie | | 5,0 | | | |
| 4.2 | Durante la patada la guardia permanece en posición y el tronco inclinado de lado | | | 3,5 | | |
| | **DESCRIPCION** | **Fase 5 recobro** | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 5.1 | Después del impacto se regresa a la posición inicial, realizando los mismos recorridos de las fases 3, pasando por la fase 2, hasta terminar en la fase 1 (posición inicial) para finalizar la técnica. | | 5,0 | | | |

**OBSERVACIONES:**
**SE REALIZA PRETEST EL 06-03-2017**

Como podemos ver en la tabla 11 la deportista 3 muestra un buen porcentaje en la fase 1 de la ejecución de la técnica, a pesar de que muestra alta eficiencia en unos criterios, esto se contrasta con la baja eficiencia en otros criterios, es de resaltar que esta deportista hacia parte del grupo control, es decir no hizo parte de la intervención. En la fase 2 la deportista 3 muestra una gran ejecución a nivel técnico, ya que la ficha de evaluación nos arrojó una positiva calificación. En la fase 3, 4 y 5 la deportista 3 muestra un grado alto de eficacia y eficiencia, respecto a la ficha de evaluación.

*Tabla 12: ficha de evaluación post intervención deportista 3*

FICHA DE EVALUACION FASES DE LA PATADA SIDE KICK (PATADA DE LADO CON PIERNA DE ATRAS)
Edad: 18 años Sexo: Femenino
Deportista: GERALDINE VERANO Tiempo de practica: 9 años

| | DESCRIPCION | Fase1 posición inicial (guardia) | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | Paso hacia delante en diagonal con el pie izquierdo y/o derecho posicionado por completo en el suelo, estabilidad total en la postura | | 5,0 | | | |
| 1.2 | Pie retrasado queda sobre los metatarsos y talón queda levantado totalmente | | | | 1,5 | |
| 1.3 | Rodillas de ambas piernas en semiflexion | | 5,0 | | | |
| 1.4 | Columna vertebral recta peso del cuerpo repartido en ambas piernas | | 5,0 | | | |
| 1.5 | Barbilla apuntando hacia el esternón, la mirada hacia adelante | | 4,9 | | | |
| 1.6 | El codo del brazo derecho flexionado, puño derecho entre el oído y la quijada | | | | 3,4 | |
| 1.7 | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño a la altura de la cara por encima de la mandíbula. | | | | 3,4 | |
| | **DESCRIPCION** | **Fase 2 Elevación de la rodilla** | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 2.1 | Eleva la rodilla sobrepasando la altura de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | | 5,0 | | | |
| 2.2 | Mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla mantiene una pequeña flexión.(pierna contraria a la que ejecuta la patada) | | 5,0 | | | |
| | **DESCRIPCION** | **Fase 3 Rotación del pie de apoyo y la cadera** | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 3.1 | EL Pie de apoyo rota sobre los metatarsos, quedando el talón con firmes sobre el suelo y apuntando al objetivo, la cadera realiza la rotación proyectándola hacia el objetivo correspondiente | | 5,0 | | | |
| | **DESCRIPCION** | **Fase 4 Extensión de la rodilla (impacto)** | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 4.1 | Extensión total de la rodilla de pierna que golpea, la zona de impacto es el filo del borde externo del pie | | 5,0 | | | |
| 4.2 | Durante la patada la guardia permanece en posición y el tronco inclinado de lado | | | 3,5 | | |
| | **DESCRIPCION** | **Fase 5 recobro** | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 5.1 | Después del impacto se regresa a la posición inicial, realizando los mismos recorridos de las fases 3, pasando por la fase 2, hasta terminar en la fase 1 (posición inicial) para finalizar la técnica. | | 5,0 | | | |

**OBSERVACIONES:**
**SE REALIZA POSTEST EL 06-03-2017**

Como podemos ver en la tabla 12, la ficha de evaluación de la deportista 3 es muy similar a su primera evaluación, la evaluación se mantiene en la misma calificación salvo un solo criterio de evaluación.

*Tabla 13: porcentajes evaluación de las fases deportista 3*

**FICHA DE EVALUACION FASES DE LA PATADA SIDE KICK (PATADA DE LADO CON PIERNA DE ATRAS)**

**Edad: 18 años Sexo: Femenino**

**Deportista: GERALDINE VERANO Tiempo de practica: 9 AÑOS**

| fase1 | fase 2 | fase 3 | fase 4 | fase 5 | total | maximo puntaje representa al 100% |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 28,1 | 9,5 | 4,9 | 8,4 | 5,0 | 55,9 | 65 |

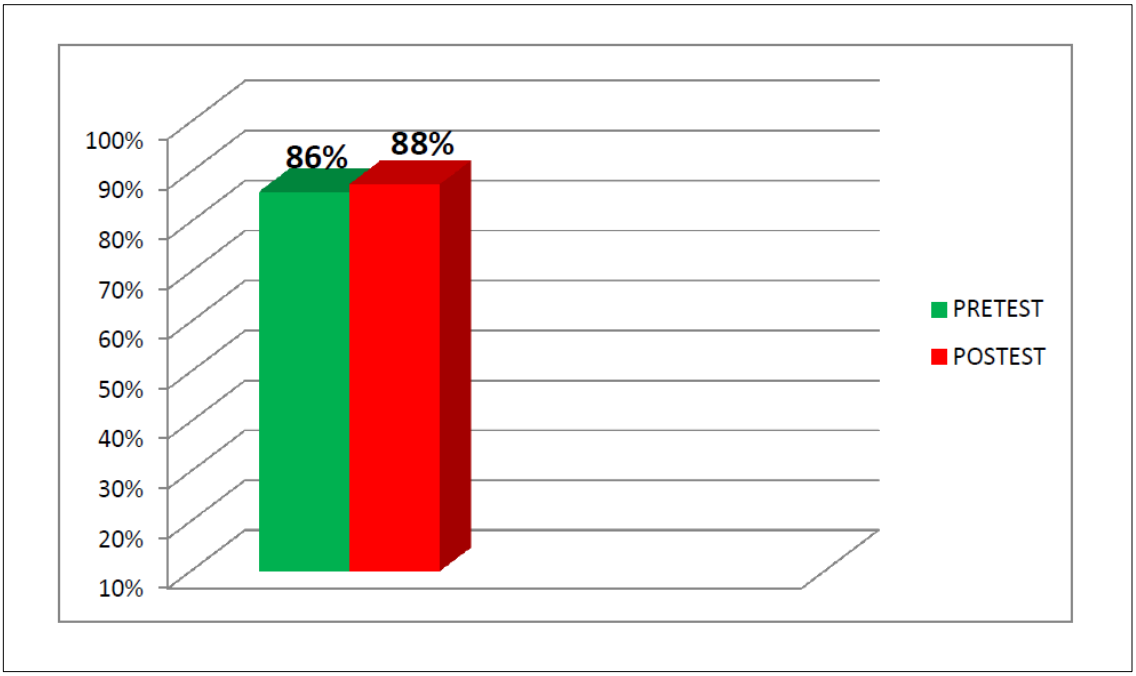
| | Total % de la tecnica |
|---|---|
| PRETEST | 86% |

| fase1 | fase 2 | fase 3 | fase 4 | fase 5 | total | maximo puntaje representa al 100% |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 28,4 | 10,0 | 5,0 | 8,5 | 5,0 | 56,9 | 65 |

| | Total % de la tecnica |
|---|---|
| POSTEST | 88% |

En la tabla anterior vemos los porcentajes específicos por fases de las evaluaciones antes y después de la intervención, se puede notar que los porcentajes en la mayoría de las fases coinciden salvo un aumento mínimo en 2 de las 5 fases, para generar un porcentaje total apenas mayor en el post test.

*Figura 6: grafico pre y post intervención deportista 3*




En la gráfica 3 identificamos los porcentajes brindados por la evaluación de la deportista 3. Encontramos que no hay una variación entre la evaluación inicial y la final, como la variación que presentaron los 2 deportistas del grupo a mostrar. Esta deportista continúo con su entrenamiento normal como lo venía trabajando. Se puede deducir que no muestra mejora significativa por no hacer parte del grupo intervenido.

### 4.2.4 Ficha de evaluación deportista 4

*Tabla 14: ficha de evaluación pre intervención deportista 4*

FICHA DE EVALUACION FASES DE LA PATADA SIDE KICK (PATADA DE LADO CON PIERNA DE ATRAS)
Edad: 17 años Sexo: Masculino
Deportista: JUAN ESTEBAN ROJAS Tiempo de practica:3 años

| | DESCRIPCION | Fase1 posición inicial (guardia) | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | Paso hacia delante en diagonal con el pie izquierdo y/o derecho posicionado por completo en el suelo, estabilidad total en la postura | | 5,0 | | | |
| 1.2 | Pie retrasado queda sobre los metatarsos y talón queda levantado totalmente | | 5,0 | | | |
| 1.3 | Rodillas de ambas piernas en semiflexion | | 5,0 | | | |
| 1.4 | Columna vertebral recta peso del cuerpo repartido en ambas piernas | | | 4,3 | | |
| 1.5 | Barbilla apuntando hacia el esternón, la mirada hacia adelante | | | 4,0 | | |
| 1.6 | El codo del brazo derecho flexionado, puño derecho entre el oído y la quijada | | | 4,3 | | |
| 1.7 | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño a la altura de la cara por encima de la mandíbula. | | | | 1,5 | |
| | DESCRIPCION | Fase 2 Elevación de la rodilla | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 2.1 | Eleva la rodilla sobrepasando la altura de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | | | 4,0 | | |
| 2.2 | Mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla mantiene una pequeña flexión.(pierna contraria a la que ejecuta la patada) | | 5,0 | | | |
| | DESCRIPCION | Fase 3 Rotación del pie de apoyo y la cadera | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 3.1 | EL Pie de apoyo rota sobre los metatarsos, quedando el talón con firmes sobre el suelo y apuntando al objetivo, la cadera realiza la rotación proyectándola hacia el objetivo correspondiente | | | 3,5 | | |
| | DESCRIPCION | Fase 4 Extensión de la rodilla (impacto) | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 4.1 | Extensión total de la rodilla de pierna que golpea, la zona de impacto es el filo del borde externo del pie | | | 3,5 | | |
| 4.2 | Durante la patada la guardia permanece en posición y el tronco inclinado de lado | | | | 1,5 | |
| | DESCRIPCION | Fase 5 recobro | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 5.1 | Después del impacto se regresa a la posición inicial, realizando los mismos recorridos de las fases 3, pasando por la fase 2, hasta terminar en la fase 1 (posición inicial) para finalizar la técnica. | | | 4,0 | | |

**OBSERVACIONES:**
**SE REALIZA PRETEST EL 06-03-2017**

En la tabla 14 vemos la evaluación inicial realizada al deportista 4, en la cual podemos observar que en la fase 1 de la técnica, este deportista cumple casi con la totalidad de los criterios establecidos, salvo uno solo en el que no cuenta con buena puntuación. Fase 2 el deportista 4 cumple satisfactoriamente estos criterios y logra ejecutar esta fase favorablemente. Fase 3 el deportista 4 logra cumplir satisfactoriamente según la ficha de evaluación esta fase. Fase 4 el deportista 4 apenas logra cumplir parcialmente esta fase de la patada, debido a que no cumple con criterios como lograr el impacto con el filo del borde externo de la planta del pie como lo establece la ficha de evaluación. Fase 5 el deportista 4 cumple favorablemente esta fase que consta de regresar a las fases 4, 3, 2, 1 en ese orden.

*Tabla 15: ficha de evaluación post intervención deportista 4*

FICHA DE EVALUACION FASES DE LA PATADA SIDE KICK (PATADA DE LADO CON PIERNA DE ATRAS)
Edad: 17 años Sexo: Masculino
Deportista: JUAN ESTEBAN ROJAS Tiempo de practica:3 años

| | DESCRIPCION | Fase1 posición inicial (guardia) | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | Paso hacia delante en diagonal con el pie izquierdo y/o derecho posicionado por completo en el suelo, estabilidad total en la postura | | 5,0 | | | |
| 1.2 | Pie retrasado queda sobre los metatarsos y talón queda levantado totalmente | | 5,0 | | | |
| 1.3 | Rodillas de ambas piernas en semiflexion | | 5,0 | | | |
| 1.4 | Columna vertebral recta peso del cuerpo repartido en ambas piernas | | | 4,3 | | |
| 1.5 | Barbilla apuntando hacia el esternón, la mirada hacia adelante | | | 4,0 | | |
| 1.6 | El codo del brazo derecho flexionado, puño derecho entre el oído y la quijada | | | 4,3 | | |
| 1.7 | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño a la altura de la cara por encima de la mandíbula. | | | | 1,5 | |
| | DESCRIPCION | Fase 2 Elevación de la rodilla | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 2.1 | Eleva la rodilla sobrepasando la altura de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | | | 4,0 | | |
| 2.2 | Mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla mantiene una pequeña flexión (pierna contrana a la que ejecuta la patada) | | 5,0 | | | |
| | DESCRIPCION | Fase 3 Rotación del pie de apoyo y la cadera | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 3.1 | EL Pie de apoyo rota sobre los metatarsos, quedando el talón con firmes sobre el suelo y apuntando al objetivo, la cadera realiza la rotación proyectándola hacia el objetivo correspondiente | | | 3,5 | | |
| | DESCRIPCION | Fase 4 Extensión de la rodilla (impacto) | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 4.1 | Extensión total de la rodilla de pierna que golpea, la zona de impacto es el filo del borde externo del pie | | | 3,5 | | |
| 4.2 | Durante la patada la guardia permanece en posición y el tronco inclinado de lado | | | | 1,5 | |
| | DESCRIPCION | Fase 5 recobro | Cumple totalmente la técnica 5,0 - 4,4 | Cumple satisfactoriamente 4,4 - 3,5 | Cumple parcialmente 3,4 - 1,5 | No cumple 1,4 - 0 |
| 5.1 | Después del impacto se regresa a la posición inicial, realizando los mismos recorridos de las fases 3, pasando por la fase 2, hasta terminar en la fase 1 (posición inicial) para finalizar la técnica. | | | 4,0 | | |

**OBSERVACIONES:**
**SE REALIZA POSTEST EL 06-03-2017**

En la tabla 15, podemos ver que el deportista 4 en la evaluación posterior a la intervención, mantiene la ejecución muy similar a la primera evaluación, salvo un par de criterios que apenas logra mejorar en las fases 2 y 4.

Es importante anotar que el deportista 4 dejo los entrenamientos por completo debido a complicaciones de salud que se le presentaron, y resulto un esfuerzo poder realizarle una segunda evaluación, debido a que aún no inicia con sus entrenamientos normales.

*Tabla 16: porcentajes evaluación de las fases deportista 4*

| fase1 | fase 2 | fase 3 | fase 4 | fase 5 | total | máximo puntaje representa al 100% |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 28,8 | 8,5 | 3,5 | 4,9 | 4,0 | 49,7 | 65 |

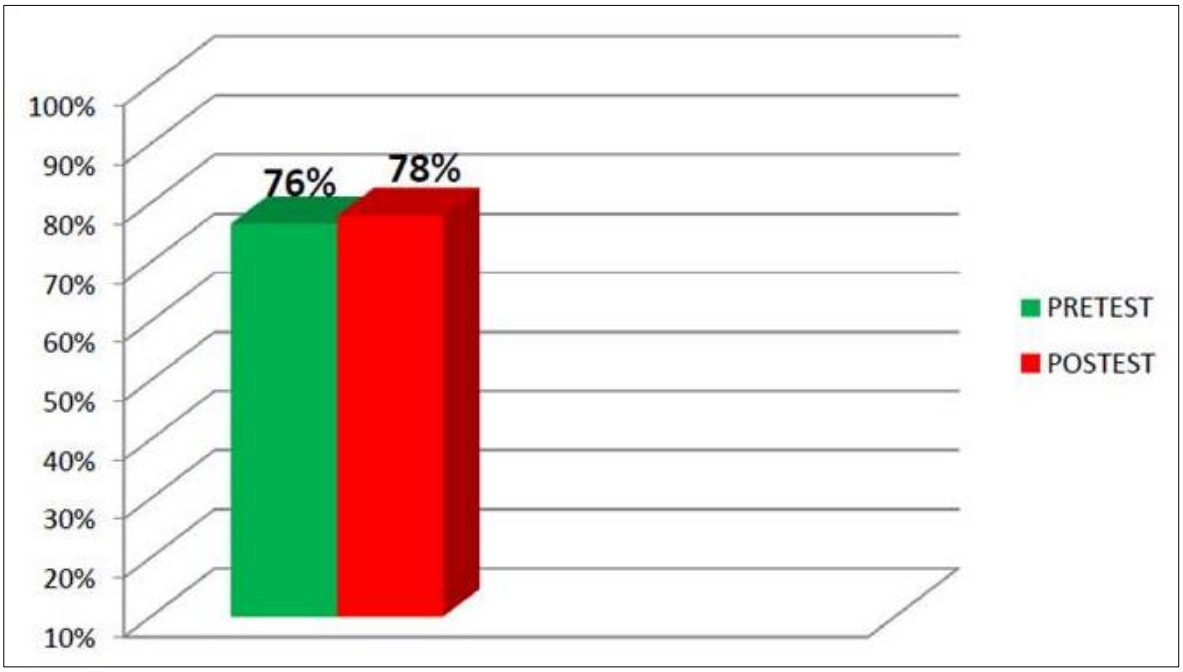
| | Total % de la técnica |
|---|---|
| PRETEST | 76% |

| fase1 | fase 2 | fase 3 | fase 4 | fase 5 | total | máximo puntaje representa al 100% |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29,1 | 9,0 | 3,5 | 5,0 | 4,0 | 50,6 | 65 |

| | Total % de la técnica |
|---|---|
| POSTEST | 78% |

En la tabla 16 podemos ver que no hay una variación significativa en la ejecución y tampoco en la mejora de la técnica evaluada. La grafica ilustra en barras lo que también se evidencia en la tabla 16.

*Figura 7: grafico pre y post intervención deportista 4*



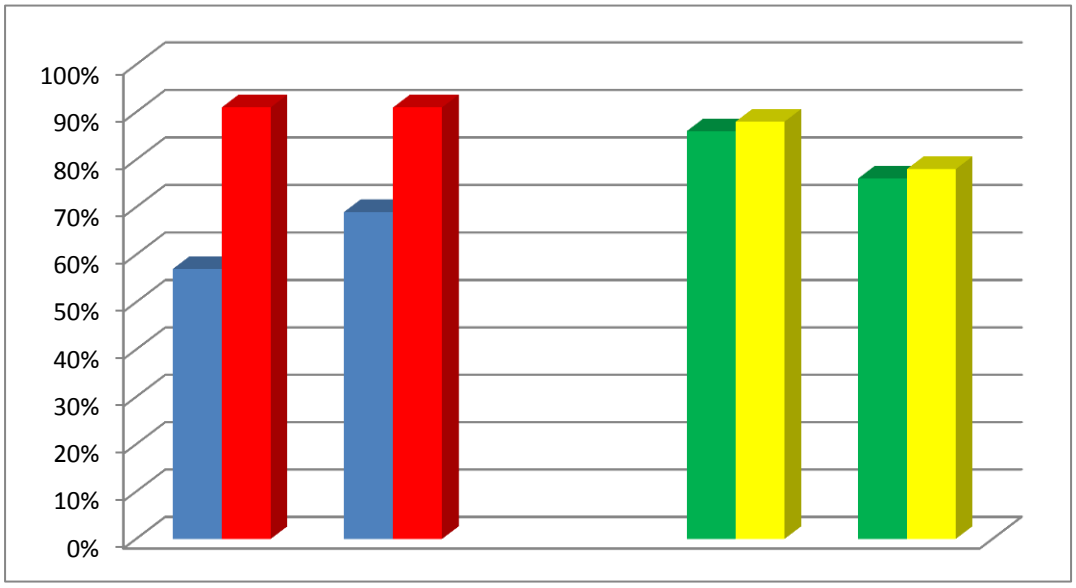

### 4.3 GRAFICA GENERAL DE LOS DEPORTISTAS

A continuación mostraremos un estadístico general de los deportistas, en el cual se podrá evidenciar que los deportistas participantes de la intervención mejoraron la ejecución del gesto técnico Side Kick en relación con los deportistas que no hicieron parte del proceso

*Tabla 17: muestra porcentual general evaluaciones todos deportistas*

*Figura 8: grafico porcentual y general todos los deportistas*

| 100% EJEC. TEC | SUJETO 1 (F) | SUJETO 3 (M) | | SUJETO 2(F) | SUJETO 4 (M) |
|---|---|---|---|---|---|
| PRE-TEST | 57% | 69% | PRE-TEST | 86% | 76% |
| POS-TEST | 91% | 91% | POS-TEST | 88% | 78% |




En la tabla 17 y la figura 8 anterior se muestra los porcentajes de la evaluación antes, y la evaluación después de la intervención con las técnicas de PNL se contrasta la evolución de los deportistas participantes del proceso con los deportistas que no participaron del proceso, estos mantienen y apenas logran superan por mínimo la primera evaluación.

Se parte del nivel que sostienen los deportistas no participantes para decir que las técnicas de PNL funcionaron al momento de incidir en el entrenamiento y mejoramiento del gesto técnico Side Kick. Esto es deducible por la mejora que si mostraron los deportistas participantes del proceso.

### 4.4 Análisis grafico de la intervención

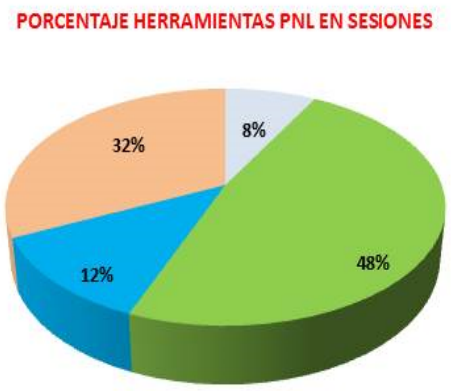
En la siguiente tabla y figura, mostramos el proceso sesión por sesión realizada, identificamos las técnicas de PNL utilizadas en cada una de las sesiones de la intervención, y mostramos un análisis grafico de cuales técnicas fueron más utilizadas durante el proceso.

*Tabla 18: proceso intervención técnicas aplicadas de PNL*

*Figura 9: proceso porcentual de la aplicación de las técnicas de PNL*

| | HERRAMIENTAS DE PNL APLICADAS POR SESIONES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Herramienta Pnl | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | S8 | S9 | S10 | S11 | S12 | S13 | S14 | S15 | S16 | S17 | S18 | S19 | S20 | S21 | S22 | S23 |
| Otros | Primera entrevista | Pretest tecnica | | Campeonato | | | | | | | | | | | | | | | | | | Post test técnica | Entrevista final |
| Sistemas de Representacion (SR) | | | 1 | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| Modelado (MD) | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | |
| Anclaje (ACJ) | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | |
| Generador de nuevo comportamioento (Visualizacion) (GNC) | | | | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | |

| | | TOTAL SESIONES | PORCENTAJE |
|---|---|---|---|
| PORCENTAJE DE APLICACIÓN DELAS HERRAMIENTAS DE PNL EN LAS SESIONES | SR | 2 | 8% |
| | MD | 12 | 48% |
| | ACJ | 3 | 12% |
| | GNC | 8 | 32% |
| | | 25 | 100% |




visualizar a los deportistas en la mayoría de las sesiones. En segunda medida se utilizó más la técnica generador de nuevo comportamiento, esto para hacer que los

deportistas construyeran una nueva forma de ejecutar el gesto técnico Side Kick, y que no reforzaran o continuaran con la manera de ejecutar la técnica que desarrollaron a lo largo del tiempo en su práctica deportiva. En última medida las técnicas que menos se emplearon pero se reforzaron durante otras sesiones; anclaje y sistemas de representación

Dentro de la tabla 6 también se muestra porcentualmente las técnicas empleadas en el proceso, y su respectiva gráfica. Es importante resaltar que se aplican estas técnicas por ser las más adecuadas debido a los canales de aprendizajes que predominan en ellos, también son las técnicas más utilizadas dentro de la PNL

### 4.5 Análisis Descriptivo

En este bloque se presenta el análisis descriptivo, según Hernandez (2014) “Busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (p. 92). El cual se lleva a cabo mediante las categorías presentadas en los diarios de campo.

Se realizó un ejercicio descriptivo de los diarios de campo, los cuales se categorizaron para dar un análisis general del proceso de intervención con las técnicas de PNL, una vez realizada la clasificación de los diarios de campo por temas y técnicas de PNL en cada uno de ellos, se extrajeron las siguientes categorías para el análisis general descriptivo del proyecto de grado.

#### 4.5.1Comunicación

Antes de iniciar con las intervenciones se identificó el canal preferente de comunicación y por donde asimilan mejor la información los deportistas a intervenir, con el test VAK de (Lynn O´Brien 1990) (ver anexo 1) este test nos mostró que los

deportistas eran en mayor porcentaje visual, en segunda medida auditivos y en tercera medida kinestésicos, debido a esto procedimos a estimular en mayor porcentaje los 2 canales predominantes, (visual, auditivo).

Con esto encontramos mucha aceptación y asimilación por parte de los deportistas a la hora de realizar los ejercicios de PNL, les parecieron en toda medida acertada y pertinente para lo que se buscaba con el proyecto. Aparte, manifestaron que nunca habían entrenado de esa manera, con ejercicios de relajación, visualización, sistemas de representación, anclajes, esto los llevo a hacer el proceso de retroalimentación en todo momento, porque en todas las sesiones se les pregunto cómo se sintieron haciendo los ejercicios, a lo que respondieron estar satisfechos y sorprendidos de que se podía entrenar de una manera diferente a la que conocían, y también mejorar sus cualidades técnicas, debido a que la forma tradicional que ellos conocen viene mostrando resultados hace tiempo por sus victorias obtenidas y nivel de competencia alcanzado.

También podemos ver en los diarios de campo que la comunicación es permanente debido a que en si la PNL con todas sus herramientas y técnicas se basan en la comunicación.

Es de resaltar que el profesor de ellos siempre estuvo presente de manera no participativa pero observando el proceso y en constante comunicación con los que aplicamos las técnicas de PNL.

Se debe recalcar que el grupo control estuvo ausente del proceso y con ellos la comunicación fue limitada, puesto que solo estuvieron para la ejecución de las evaluaciones antes y después de la intervención.

### 4.5.2Entrenamiento

Otra de las categorías que nos generó los diarios de campo fue el entrenamiento, este se divide en 2 partes, el entrenamiento normal que vienen haciendo desde hace tiempo, ellos como deportistas, que siguieron haciendo tanto el grupo a mostrar como el grupo control. Entrenamiento en el cual no se intervino u opino puesto que corresponde a la metodología de su profe (sensei) y al proceso que lleva a cabo con ellos. Aunque no se intervino en ese entrenamiento, si se observó y se notó que el proceso de entrenamiento en ese momento era muy jerárquico y poco retroalimentario entre profesor y deportistas.

La otra parte del entrenamiento fue el que se llevó acabo con el proyecto, y se definió entrenamiento debido a que todo fue en pro de mejorar el gesto técnico Side Kick en específico. Este proceso de entrenamiento siempre fue retroalimentario e incluyo la opinión de los deportistas, incluso en varios momentos del proceso se les hizo ser a los mismos deportistas quien calificara, corrigiera e identificara fortalezas y falencias para siempre compararlas con la propia ejecución.

Durante todo el proceso, después de los ejercicios de visualización, de generar anclaje, de sistemas de representación, técnicas de relajación, siempre se ejecutó o intento ejecutar la patada de forma correcta, extrayendo lo aprendido en las técnicas para aplicarlo en el gesto técnico.

Es de resaltar también en el entrenamiento algo que no se presentó de manera específica durante el proceso pero que si se evidencio durante este, el condicionamiento y acondicionamiento. Condicionamiento hablando de PNL se puede entender como la cantidad de veces que se ejecuta la patada en la práctica, en el entrenamiento teniendo en cuenta los ejercicios aplicados de PNL.

Y el condicionamiento viene a ser las veces que son capaces de ejecutar la técnica entrenada en competencia, es decir si con la intervención se logra realizar en competencia la patada. Debido a que previo a la intervención no se evidencio en las pelas anteriores una sola Side Kick. Cabe aclarar que en la competencia (pelea) que tuvieron los deportistas previo a la intervención con PNL y entrenamiento de la Side Kick, el deportista 1 si fue capaz de ejecutar la técnica 3 veces durante su competencia, mientras que la deportistas 2 no logro ejecutar la técnica pero gano su combate por la vía del Knock Out, es decir dejo fuera de combate a su oponente en el 2 minuto del primer round.

### 4.5.3Visualización

Teniendo en cuenta que los deportistas intervenidos eran en mayor porcentaje visuales, los ejercicios de visualización fueron fundamentales en la intervención para lograr una mayor asimilación, interiorización y ejecución eficaz de la técnica por parte de los deportistas.

Estos ejercicios o técnicas fueron llevados a cabo en la mayoría de las sesiones ejecutadas, precisamente por lo mencionado anteriormente, hacer que los deportistas se visualizaran ejecutando la técnica como en un video que les mostramos que era el referente de la ficha de la evaluación de la técnica, también debieron visualizarse ejecutando la técnica en combate, y algo muy específico fue que se visualizaron ejecutando la técnica y ganado por Knock Out en el evento más importante que participaran este año. En este momento de visualización específica se notaron niveles altos de concentración debido a que la deportista 2 se notó nerviosa, ansiosa y con cambios en el tono de voz a la hora de describir las sensaciones.

Toda ejecución de la patada iba precedida siempre con una visualización de la misma, es decir antes de intentar ejecutar la técnica en todos los momentos de la intervención, los deportistas visualizaban con base en los videos de ellos mismos y otros que se les suministraron, como debía ejecutar el gesto técnico Side Kick

### 4.5.4Estimulo auditivo (Anclaje)

Generar un estímulo auditivo fue importante en la intervención aunque no fue algo que se evidenciara durante todo el proceso. La técnica de PNL que se implementó para este estímulo fue el anclaje, para O"Connor y Seimur (1995)"el ancla auditiva puede ser una palabra o frase que se diga a usted mismo, no importan que palabra sea, siempre que este a tono con el sentimiento" (p.97). Esta técnica consistió en determinar una palabra (guardia) que les recordara cada una de las fases de ejecución del gesto técnico. Esto fue posible gracias a las correcciones que ellos establecían de manera individual y colectiva a la hora de ejecutar el gesto técnico.

En varias sesiones se fortaleció este estímulo auditivo y ayudo en gran medida a corregir las falencias que presentaron en la primera evaluación de la técnica. Al inicio fue confuso gracias a que no estaban acostumbrados a entrenar de esta forma, pero a medida que se fue avanzando en el proceso, se logró la total asimilación del ancla y se logró inclusive implementarla en una sesión de combate con sparring, mientras tenían su "simulación de una pelea" cada vez que se expresaba la palabra Guardia por parte de cualquiera de los investigadores, los deportistas ejecutaron y conectaron la patada Side Kick al sparring de momento.

### 4.5.5Confianza

Esta categoría se da gracias a tanto trabajar en la técnica Side Kick, porque mientras se iba avanzando en la intervención, los deportistas iban manifestando ir

ganando confianza al aplicar la técnica en entrenamiento. También en la entrevista final (ver anexo 5) afirman ser capaces de realizar la técnica.

Los deportistas también manifestaron que la técnica Side Kick pasó de ser una debilidad a una fortaleza, el aumento de la confianza con la técnica es significativo. En videos tomados en competencias posteriores a la intervención se evidencia que el deportista 1 aumento tanto la confianza como la eficacia de su gesto técnico aplicando la patada en 3 ocasiones. Por otro lado se evidencia durante el proceso que gracias al aumento de la seguridad a la hora de ejecutar el gesto técnico aumento la confianza en sí mismos para aplicar en competencia.

### 4.6 Análisis de entrevistas

En la primera entrevista no estructurada realizada a los deportistas se hicieron preguntas sobre PNL, cuya respuesta fue no se acerca del tema por parte del deportista 1 y una corta definición por parte de la deportista 2: mencionando que la PNL es una estrategia didáctica para enseñar d forma diferente.

En esta entrevista encontramos que los deportistas sienten curiosidad sobre como las técnicas de PNL van a ayudarles a mejorar el gesto técnico Side Kick, debido a que asumen que la PNL es algo netamente psicológico y que no ven forma de traerlo a la práctica técnica.

A parte de esto los deportistas manifestaron no haber tenido una intervención o proceso durante el tiempo que llevan en el deporte Kick Boxing, con PNL o con algunas de sus técnicas.

En la entrevista final, los deportistas se muestran contentos y ansiosos de expresar como las técnicas de PNL ayudaron a mejorar el nivel de ejecución de su

gesto técnico. Aparte de esto también expresan que les gustaron en gran parte los ejercicios realizados, sobre todo los de visualización (modelado).

También evidencian un fortalecimiento de su confianza a la hora de ejecutar la técnica, tanto en entrenamientos como en competencias. Es de resaltar que ambos deportistas expresaron ser capaces de manejar mejor las emociones previas a una competencia, estrés, y ansiedad.

# CAPITULO QUINTO

## 5.1 Conclusiones

a) Se identificó el canal de comunicación preferente de los deportistas, canal por el cual asimilan e interiorizan de la mejor manera la información.

b) Los deportistas no evidenciaron en las entrevistas haber entrenado o haber utilizado estas herramientas en su proceso de entrenamiento para desarrollar las técnicas en su práctica deportiva.

c) Los deportistas intervenidos manifiestan sentirse más cómodos y confiados al momento de ejecutar el gesto técnico Side Kick.

d) Teniendo en cuenta la ficha de evaluación y los criterios establecidos en esta para la correcta ejecución de la técnica Side Kick. Se evidencia una mejora bastante significativa en aras de eficiencia y eficacia en el gesto técnico debido al aumento porcentual que mostraron los deportistas en la evaluación final del gesto técnico.

e) Durante la intervención los deportistas fueron manifestando que la aplicación de las herramientas de la programación neurolingüística, fueron fundamentales para su desarrollo con la técnica Side Kick.

f) Los deportistas reconocieron que estas herramientas son importantes para el desarrollo de objetivos propuestos en su quehacer deportivo.

g) Los deportistas comprendieron la necesidad de manejar más de una sola técnica durante el combate, en el caso de las patadas, también percibieron que las otras técnicas aunque ellos las vean débiles o ineficaces, por no sentirse seguros utilizándolas, estas pueden ser de ayuda para la resolución del combate a favor.

h) Los deportistas comprendieron que las técnicas de visualización son útiles tanto para entrenar o mejorar un gesto técnico, como para utilizarlos en otros aspectos de la vida.

i) Se generó un fortalecimiento mental previo a las competencias, gracias a los sistemas de representación y a los ejercicios de visualización aplicados en el proceso, este fortalecimiento se evidencio en el manejo y control de emociones (nervios, ansiedad, etc.) antes de una competencia.

j) Los deportistas expresaron finalizando la intervención, estar sorprendidos con el avance del gesto técnico mediante las herramientas de la PNL. Debido a la confianza en el gesto que desarrollaron, piensan que; El gesto técnico Side Kick paso de ser una debilidad a ser una fortaleza.

k) Teniendo en cuenta que los deportistas intervenidos con las técnicas de PNL no eran capaces de ejecutar el gesto técnico Side Kick en una competencia oficial. Y posterior a la intervención se logró que el deportista 1 la ejecutara 3 veces en su combate. Esto nos muestra la efectividad de la PNL respecto a involucrarla en los entrenamientos de lo técnico dentro del deporte.

l) Haciendo un comparativo entre el tiempo que llevan los deportistas practicando Kick Boxing y los procesos de entrenamiento que han desarrollado para alcanzar el Si comparamos el tiempo de práctica que lleva cada deportista con el tiempo que demoro la intervención, encontramos que esta última muestra resultados muy favorables para el entrenamiento y mejoramiento de gestos técnicos.

## 5.2 Recomendaciones

a) Se recomienda después de la elaboración de este proyecto de grado, la utilización de la programación neurolingüística no solo para el fortalecimiento mental, manejo y control de las emociones, si no también

incluir sus herramientas y diferentes técnicas en el contexto del entrenamiento técnico y táctico.

b) Elaborar más proyectos de este corte, debido a que en países más desarrollados se investiga ampliamente en el Coaching deportivo, método del cual la programación neurolingüística hace parte.

c) Reconocer en los deportistas los canales de comunicación preferentes los cuales. Permitan que la información que reciben sea comprendida analizada y utilizada de la mejor manera para la obtención de los objetivos planteados.

d) Implementar nuevas herramientas en el deporte de rendimiento que permitan el mejoramiento de los procesos de los deportistas.

### 5.3 limitaciones del proyecto

a) Contar con una muestra tan reducida, en forma limita los resultados que se pueden obtener aplicando las técnicas de PNL a un grupo en específico para mejorar gestos técnicos

b) En la práctica deportiva Kick Boxing es difícil encontrar deportistas que tengan una competencia a nivel de rendimiento, debido a que en nuestro país no es un deporte con mucho reconocimiento.

c) El manejo del tiempo de los deportistas y sus entrenamientos, tratar de coincidir horarios para las sesiones de PNL siempre fue complejo y durante el proceso no se manejó día y hora específica, siempre variado por sus entrenamientos, competencias y responsabilidades fuera del deporte

d) Poder realizar otro proceso de intervención con técnicas o herramientas diferentes a la PNL para ver comparativo entre ellos y así deducir que técnicas o estrategia funcionaria mejor para lograr una mejor ejecución de un gesto técnico.

## Bibliografía

Alférez, A. (2015). La comunicacion eficaz del profesor: una responsabilidad social. *Opciòn, 31*(2), 34-49.

Alvarez, A. (2003). *efdeporte*. Recuperado el 01 de 12 de 2016, de Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, caracteristicas y ejemplos de los controvertidos terminos: http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm

Amenos, A. (2006). *PNL programacion neurolingistica*. Obtenido de http://www.gestiopolis.com/pnl-programacion-neurolinguistica/: http://www.gestiopolis.com/pnl-programacion-neurolinguistica/

Aquiles, J. (2008). *El software del cerebro: Introducción a la programacion neurolinguistica.* Santodomingo, Republica dominicana: ideacción.

Arias, F. (2006). *El proyecto de investigacion: introduccion a la metodologia cientifica.* Caracas: Episteme.

Bavister, S,Vickers, A. (2011). *Programacion neurolinguistica.* Barcelona: Amat.

Bavister, S,Vickers, A. (2011). *Programacion neurolinguistica (pnl) Las claves para la comunicacion mas efectiva.* Barcelona: Amat.

Bermejo, J. (2009). Revision del concepto de tecnica deportiva desde la perspectiva biomecanica del movimiento. *Revista digital de educacion física*, 1-15.

Blanco, J. (2011). *Javi Blanco*. Recuperado el 01 de 12 de 2016, de Tecnica Deportiva: http://fcojavierblancobenitez.blogspot.com.co/2011/02/tecnica-deportiva.html

Campbell, D. (1995). *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación.* Buenos aires, Argentina: Amorrortu.

Chumbirayco, M. (2011). “La programación neurolingüística en el aprendizaje estrategico de los estudiantes del I ciclo en las escuelas profesionalesde educacion inicial y primaria de la Universidad Cesar Vallejo 2009(Tesis de Maestria). Lima, Peru.

Churches, R. (2007). *PNL para profesores. Como ser un profesor altamente eficaz.* Bilbao: Desclée de Brouwer.

Cubiló, J. (2009). *La verdadera historia del Kick Boxing*. Recuperado el 2 de noviembre de 2016, de Red Marcial: http://www.redmarcial.com.ar

Dilts, R. (2001). *Aprendizaje dinamico con PNL.* Obtenido de https://docs.google.com/file/d/0B3biPk8dPbCxSXl4WFBXSm5JdUU/edit

Dilts, R. (2003). *El poder de la Palabra PNL.* Barcelona: urano.

Dilts, R. (2004). *Coaching: Herramientas para el Cambio.* Barcelona: Urano.

Fuentes, R. (2008). *Modelo cibernètico del funcionamiento del cerebro.* Obtenido de http://www.nimpnl.com/TOTE%20CIBERNETICO%20y%20PNL%201.html

Gallardo, B. (s.a.). Lenguaje y cerebro. conexiones entre neurolinguistica y psicolinguistica. *Universidad de Cadiz, 1*, s. p.

Garcia, J. (2009). Intrumentos de medición de estilos de aprendizaje. *Revista estilos de aprendizaje*, 1-23.

Garrat, T. (2004). *Exelencia deportiva. Optimizar la actuacion en los deportes utilizando PNL.* Barcelona: Paidotribo.

Gessen, V. (2002). Programación neurolingüística. *Redalyc, 6*(19), 341-343.

Gomez P. (2004). *Optimicemos la Educacion con Programacion Neurolinguistica.* Mexico: trillas.

Grosu, V. (2013). Neurolinguistic programming techniques in sport training for enhancing performance capacity. *Plaestrica of the third millennium, 14*(3), 212-218.

Grosu, V., Rusu, A., y Grosu, E. (2013). Neurolinguistic programming techniques in sports trainingfor enhancing performance capacity. *Palestrica of the third millennium, 14*(3), 212-218.

Hernandez, R. (2014). *Metodologia de la investigación.* Mexico: Mac graw hill.

Jiménez, M. (2008). Programacion Neurolinguistica como apoyo al exito comunicacional. *tesis de grado*. bogota, colombia.

Kruche, H. (2006). *La rana sobre la mantequilla Pnl: Fundamentos sobre la Programacion Neurolinguistica.* Barcelona: Sirio S.A.

Lopez, S. (2006). *PNL para principiantes.* Barcelona: Oceano.

Malori, D., & Perreca, G. (2000). *Kick Boxing Preparacion, tecnicas.* españa: tutor s.a.

Mohl, A. (2006). *Manual de ejercicos prácticos de Programacion Neurolinguistica* (6 ed.). Malaga: Sirio, S.A.

Moiso, M. (2004). *Neurocienze e sport .* Barcelona : Paidotribo.

Muñoz, A., (2009). Manipulacion de Submodalidades de la representacion mental en el trabajo psicologico con taekwondistas:una intervencion en el marco de la Pnl. *Cuadernos de psicologia del deporte, 9*(1), 39-51.

O'Connor, J.,Seymour, J. (1995). *Introducción a la Programación neurolingüística.* Barcelona: Urano.

Ortín, F. (2004). Identificacion y entrenamiento de las estrategias motivacionales del deportista. *Cuadernos de psicologia del deporte*(1 y 2), s.p.

Pelegrin, A. (2009). Manipulación de submodalidades de la representación mental en el trabajo psicologico con taekwondistas: una intervencion en el marco de la P.N.L. *Cuadernos de psicologia del deporte, 9*(1), 39-51.

Rincon, Y.,y Caridad, M. (3 de septiembre de 2006). PNL. Una estrategia para la gestion de organizaciones de exelencia. *Red de Revistas Científicas de América Latina, 8*(3), 390-403.

Sambrano, J. (1997). *PNL para todos: el modelo de la excelencia.* Caracas: Alfadi Ediciones.

Seirul-lo, F. (1987). *Entrenamiento deportivo*. Recuperado el 1 de 12 de 2016, de La tecnica y su entrenamiento: http://www.motricidadhumana.com/art-tecnicaentrenseirul-lo.htm

Serrat, A. (2005). *Pnl para docentes.* Barcelona: Graó.

Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica* (4 ed.). Mexíco: Limusa, S.A.

Toro Lira, E. (1998). *Cómo conducir la cabeza, Manual de PNL.* Madrid: Mandala Ediciones, S.A.

# ANEXOS

## Anexo 1 Test VAK (visual, auditivo, quinestésico)

### Test para determinar el Canal de Aprendizaje de preferencia

Lynn O'Brien (1990)

Lea cuidadosamente cada oración y piense de qué manera se aplica a usted. En cada línea escriba el número que mejor describe su reacción a cada oración.
Casi siempre: 5 Frecuentemente: 4 A veces: 3 Rara vez: 2 Casi nunca: 1

1. Puedo recordar algo mejor si lo escribo
2. Al leer, oigo las palabras en mi cabeza o leo en voz alta.
3. Necesito hablar las cosas para entenderlas mejor.
4. No me gusta leer o escuchar instrucciones, prefiero simplemente comenzar a hacer las cosas.
5. Puedo visualizar imágenes en mi cabeza.
6. Puedo estudiar mejor si escucho música.
7. Necesito recreos frecuentes cuando estudio.
8. Pienso mejor cuando tengo la libertad de moverme, estar sentado detrás de un escritorio no es para mí.
9. Tomo muchas notas de lo que leo y escucho.
10. Me ayuda MIRAR a la persona que está hablando. Me mantiene enfocado.
11. se me hace difícil entender lo que una persona está diciendo si hay ruidos alrededor.
12. Prefiero que alguien me diga cómo tengo que hacer las cosas que leer las instrucciones.
13. Prefiero escuchar una conferencia o una grabación a leer un libro.
14. Cuando no puedo pensar en una palabra específica, uso mis manos y llamo al objeto "coso".
15. Puedo seguir fácilmente a una persona que está hablando aunque mi cabeza esté hacia abajo o me encuentre mirando por una ventana.
16. Es más fácil para mí hacer un trabajo en un lugar tranquilo.
17. Me resulta fácil entender mapas, tablas y gráficos.
18. Cuando comienzo un artículo o un libro, prefiero espiar la última página.
19. Recuerdo mejor lo que la gente dice que su aspecto.
20. Recuerdo mejor si estudio en voz alta con alguien.
21. Tomo notas, pero nunca vuelvo a releerlas.
22. Cuando estoy concentrado leyendo o escribiendo, la radio me molesta.
23. Me resulta difícil crear imágenes en mi cabeza.
24. Me resulta útil decir en voz alta las tareas que tengo para hacer.
25. Mi cuaderno y mi escritorio pueden verse un desastre, pero sé exactamente dónde está cada cosa.
26. Cuando estoy en un examen, puedo "ver" la página en el libro de textos y la respuesta.
27. No puedo recordar una broma lo suficiente para contarla luego.
228. Al aprender algo nuevo, prefiero escuchar la información, luego leer y luego hacerlo.
229. Me gusta completar una tarea antes de comenzar otra.
330. Uso mis dedos para contar y muevo los labios cuando leo.
331. No me gusta releer mi trabajo.
332. Cuando estoy tratando de recordar algo nuevo, por ejemplo, un número de teléfono, me ayuda formarme una imagen mental para lograrlo.
333. Para obtener una nota extra, prefiero grabar un informe a escribirlo.
334. Fantaseo en clase
335. Para obtener una calificación extra, prefiero crear un proyecto a escribir un informe.
336. Cuando tengo una gran idea, debo escribirla inmediatamente, o la olvido con facilidad.

### Resultado del Test del Canal de Aprendizaje de preferencia

*Cuidadosamente transfiera los resultados en cada línea*

| | | |
|---|---|---|
| 1.____ | 2.____ | 4.____ |
| 5.____ | 3.____ | 6.____ |
| 9.____ | 12.____ | 7.____ |
| 10.____ | 13.____ | 8.____ |
| 11.____ | 15.____ | 14.____ |
| 16.____ | 19.____ | 18.____ |
| 17.____ | 20.____ | 21.____ |
| 22.____ | 23.____ | 25.____ |
| 26.____ | 24.____ | 30.____ |
| 27.____ | 28.____ | 31.____ |
| 32.____ | 29.____ | 34.____ |
| 36.____ | 33.____ | 35.____ |
| Total Visual:_____ | Total Auditivo:_____ | Total Kinestésico:____ |

Total Visual: ____
Total Auditivo: ____
Total Kinestésico: ____
Total de las 3 categorías: ____

Convierta cada categoría en un porcentaje:

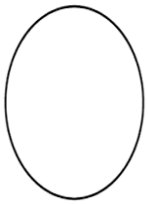
Visual = puntaje visual / Puntaje total = ____%

Auditivo = puntaje auditivo / Puntaje total = ____%

Kinestésico = puntaje kinestésico / Puntaje total = ____%

*Haga un gráfico de su perfil*

Visual _____%
Auditivo _____%
Kinestésico _____%



PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

## Anexo 2

## Anexo2 Ficha de evaluacion

**FICHA DE EVALUACION FASES DE LA PATADA SIDE KICK (PATADA DE LADO CON PIERNA DE ATRAS)**

**Fecha** _____ **Edad:**_____ **Sexo:**_____

**Deportista:**_____ **Tiempo de practica:**_____

| | DESCRIPCION | Fase1 posicioninicial(guardia) | Cumple totalmente la tecnica | Cumple satisfactoriamte | Cumple parcialmete | No cumple |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Paso hacia delante en diagonal con el pie izquierdo y/o derecho posicionado por completo en el suelo,estabilidad total en la postura | | Paso hacia delante en diagonal con el pie izquierdo y/o derecho posicionado por completo en el suelo,estabilidad total en la postura | Paso hacia delante separado de la linea imaginaria (roja), dando una estabilidad moderada | Paso hacia delante parcialmente separado de la linea imaginaria(roja) estabilidad regular | Paso hacia delante sobre una misma linea, no hay buena estabilidad, pie izq y/o dere. |
| 2 | Pie retrazado queda sobre los metatarsos y talón queda levantado totalmente | | Pie retrazado queda sobre los metatarsos y talón queda levantado totalmente | El talon del pie retrazado se encuentra moderadamente levantado del suelo | El talon del pie retrazado se encuentra levemente levantado del suelo | Pie retrazado se encuentra con toda la superficie de la planta en el suelo, talon no levantado |
| 3 | Rodillas de ambas piernas en semi flexion | | Rodillas en semi flexion | Una de las rodillas se encuentra extendida y otra en semiflexion | Rdillas demasiado flexionadas, esto hace que se requiera mayor tiempo de respuesta | Rodillas completamente extendidas, ofrecen poca movilidad para reaccionar |
| 4 | Columna vertebral recta peso del cuerpo repartido en ambas piernas | | Columna vertebral recta peso del cuerpo repartido en ambas piernas | Columna vertebral esta recta, peso del cuerpo repartido en la pierna de adelante | Columna vertebral no esta recta se encuentra inclinada hacia atrás,peso del cuerpo sobre la pierna de atras | Columna vertebral no esta recta peso del cuerpo repartido en una sola pierna |
| 5 | Barbilla apuntando hacia el esternón, la mirada hacia adelante | | Barbilla apuntando hacia el esternón, la mirada hacia delante | Barbilla dirigida hacia el esternón, mirada dirigida hacia abajo | Barbilla no esta dirigida hacia el esternón, mirada dirigida hacia al frente | Barbilla no esta dirigida hacia el esternon, mirada dirigida hacia abajo |
| 6 | El codo del brazo derecho flexionado, puño derecho entre el oido y la quijada | | El codo del brazo derecho flexionado, puño derecho entre el oido y la quijada | El codo del brazo derecho flexionado, puño derecho a nivel de la quijada | El codo del brazo derecho flexionado , puño derecho entre el pecho y el cuello | El codo derecho no flexionado , puño derecho no proteje la quijada se encuentra a altura del pecho |
| 7 | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño a la altura de la cara por encima de la mandibula. | | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño a la altura de la cara por encima de la mandibula. | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño por bejabo de la mandibula. | Codo del brazo izquierdo flexionado, puño a la altura del hombro izquierdo. | Codo del brazo izquierdo no flexionado. |
| | DESCRIPCION | Fase 2 elevacion de la rodilla | Cumple totalmente la tecnica | Cumple satisfactoriamte | Cumple parcialmete | No cumple |
| 1 | Eleva la rodilla sobrepasando la altura de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | | Eleva la rodilla sobrepasando la altura de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | La elevacion de la rodilla se realiza a nivel de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | La elevacion de la rodilla se realiza muy por dejajo del nivel de la cadera (pierna con la que va a ejecutar la patada) | La elevacion de la rodilla es demasiado baja (pierna con la que va a ejecutar la patada) |
| 2 | Mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla mantiene una pequeña flexion.(pierna contraria a la que ejecuta la patada) | | Mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla mantiene una pequeña flexion.(pierna contraria a la que ejecuta la patada) | Mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla esta completamente extendida. | Mantiene medianamente el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla esta completamente extendida. | No mantiene el equilibrio sobre el pie de apoyo, y la rodilla esta completamente extendida. |
| | DESCRIPCION | Fase 3 Rotacion del pie de apollo y la cadera | Cumple totalmente la tecnica | Cumple satisfactoriamte | Cumple parcialmete | No cumple |
| 1 | EL Pie de apoyo rota sobre los metatarsos, quedando el talon con firmesa sobre el suelo y apuntando al objetivo, la cadera realiza la rotacion proyectandola hacia el objetivo correspondiente | | EL Pie de apoyo rota sobre los metatarsos, quedando el talon con firmesa sobre el suelo y apuntando al objetivo, la cadera realiza la rotacion proyectandola hacia el objetivo correspondiente | EL pie de apoyo rota sobre los metatarsos, quedando el talon con firmesa sobre el suelo y apuntando medianamente al objetivo, la cadera realiza la rotacion proyectandola medianamente al objetivo correspondiente | EL Pie de apoyo rota sobre los metatarsos, el talon queda elevado y no apoyado al suelo y no apunta al objetivo, la cadera no realiza la proyeccion correspondiente | EL Pie de apoyo no rota, no permitiendo proyectar la cadera |
| | DESCRIPCION | Fase 4 extencion de la rodilla (impacto) | Cumple totalmente la tecnica | Cumple satisfactoriamte | Cumple parcialmete | No cumple |
| 1 | Extencion total de la rodilla de pierna que golpea, la zona de impacto es el filo del borde externo del pie | | Extencion total de la rodilla de pierna que golpea, la zona de impacto es el filo del borde externo del pie | Extencion total de la rodilla de la pierna que golpea, la zona de impacto es la planta del pie del pie | Extiende parcialmente la rodilla y la zona de impacto es con el borde interno del pie que golpea. | No extiende la rodilla y esta queda dirigida hacia el suelo, la zona de impacto son las puntas de los dedos , talon o planta del pie. |
| 2 | Durante la patada la guardia permanece en posicion y el tronco inclinado de lado | | Durante la patada la guardia permanece en posicion y el tronco inclinado de lado | Durante la patada la guardia permanece en posicion y el tronco no esta inclinado hacia atrás | Durante la patada la guardia permanece en posicion y el tronco no esta inclinado hacia atrás | Durante la patada la guardia no permanece en posicion y el tronco no esta inclinado de lado |
| | DESCRIPCION | Fase 5 recobro | Cumple totalmente la tecnica | Cumple satisfactoriamte | Cumple parcialmete | No cumple |
| 1 | Después del impacto regresa a la pocision inicial, realizando los mismos recorrido de las fases 3, pasando por la fase 2, hasta terminar en la fase 1 (posicion inicial) para finalizar la tecnica. | | Después del impacto regresa a la pocision inicial, realizando los mismos recorrido de las fases 3, pasando por la fase 2, hasta terminar en la fase 1 (posicion inicial) para finalizar la tecnica. | Después del impacto se regresa a la pocision inicial, realizando los mismos recorrido de las fases 3 y 2, omite los pasos de la fase 1 (posicion inicial) | Después del impacto regresa a la pocision inicial, realizando los mismos recorrido de las fases 3, omite los pasos de la fase 2 y 1 (posicion inicial) | Después del impacto no recoje la rodilla, la deja estendida y deja caer el pie hacia delante, y esto no permite realizar las fases correspondientes al recobro de la tecnica. |

**OBSERVACIONES:**

**Anexo 3 Diarios de campo**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador:** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha:** | Artes Marciales Shingitai domingo 25 de marzo de 2017 | **Objetivo:** | Realizar entrevista no estructurada a los deportistas |
| **Hora inicio:** | 2:00 pm | | |
| **Hora final:** | 3:15 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| Son las dos de la tarde cuando llegamos a la escuela a realizar la primera entrevista a los alumnos de la escuela SHINGITAI, Saludamos a los profesores y a los alumnos que se encontraban en la escuela, todo estaba tranquilo ya que habían terminado la clase, nos quitamos los zapatos para poder ingresar a la tatami, luego de esto nos acomodamos para iniciar la Entrevista, podemos observar que ellos se sentían un poco inquietos al no saber lo que se les iba a preguntar. Antes de la entrevista se realizó una conversación para romper el hielo y que ellos se sintieran más tranquilos y cómodos. Durante lo transcurrido de la entrevista se evidencia que la deportista Valery respondía con más fluidez a las preguntas. Diego no encontraba respuesta rápida a las preguntas que se le realizaban y se queda pensando que poder responder y en ocasiones solo se ríe o responde | • Escuela<br>• Alumnos (deportista)<br>• Profesores<br>• Clase<br>• Tatami | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización<br>• Anclaje<br>• Fortalecimiento mental<br>• Confianza |

| | | |
|---|---|---|
| con un “no sé”.<br>El entrevistador realiza preguntas sobre quiénes son, porque de ese deporte, cómo se sienten con el deporte, entre otras preguntas.<br>También se observa que al transcurrir la entrevista ellos se fueron soltando más en sus respuestas.<br>El tiempo transcurrido de la entrevista fue de 30 minutos, al terminar la entrevista ellos preguntaron que cuando nos encontraríamos para realizar la siguiente sesión, ya que les perece interesante el tema de la Pnl, de cómo se iba a tratar los entrenamientos con esta herramienta, y se les informa que mañana o sea el lunes. | • Sesión | |

**DIARIO DE CAMPO 2**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador:** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha:** | Artes Marciales Shingitai Colombia domingo 27 de marzo de 2017 | **Objetivo:** | Realizar pre test |
| **Hora inicio:** | 10:30 am | | |
| **Hora final:** | 11:10 am | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categoría** |
|---|---|---|
| La observación del día tiene como objetivo evaluar la técnica de los deportistas que van a ser intervenidos con Pnl, al llegar la escuela. Se observa que ellos ya están listos con su respectivo uniforme el cual es con pantaloneta y camiseta, algunos de ellos utilizan un pantalón especial para esta actividad.<br>Se le pide autorización al profesor para ingresar al tatami y poder realizar dicha evaluación de la Side Kick, a lo cual ellos acceden y permiten el ingreso<br>Al iniciar la evaluación se les explica ellos se el procedimiento a seguir el cual es que simplemente ellos deben ejecutar la técnica Side Kick como la tengan en el momento, después de esto se observa que ellos inician un pequeño calentamiento de sus articulaciones al igual que un estiramiento. Se puede deducir que este comportamiento lo realizan de manera automática sin necesidad | • Pnl<br>• Evaluación<br>• Explicar el procedimiento<br>• Ejecutar la técnica<br>• Calentamiento articular<br>• Escuela | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización |

| | | |
|---|---|---|
| de decírselo. Los demás alumnos que se encuentran en la escuela parecen tener curiosidad de lo que se va a revisar con sus compañeros.<br>Vamos a iniciar la evaluación y uno de los profesores nos pregunta que lo que vamos a realizar el día de hoy, y se le responde que sólo se le va a gravar realizando la patada para posteriormente evaluarla en la ficha correspondiente.<br>Al iniciar la evaluación el director de la escuela Héctor Gómez les pide a los demás alumnos que se salgan del ring porque nosotros vamos a realizar trabajo con los otros compañeros.<br>Después que los otros alumnos salen del ring, ingresamos con los compañeros para realizar la evaluación, la primera en ser evaluada es Valery, ellas se ubica en el centro del ring, mi compañero se ubica al costado derecho de ella y yo al frente e iniciamos la grabación, mientras sucede esto los otros compañeros a evaluar continúan realizando un pequeño estiramiento, ella realiza tres veces la técnica. Verificamos que haya quedado bien la grabación, y ella dice que si se puede ver como realizo la patada, y le permitimos que ella viera la grabación, termina de ver el video y sale del ring para que el siguiente compañero pasara, ella sale y va a ponerse las vendas en sus manos ya que la clase esta pronta a iniciar.<br>El siguiente en evaluar es Diego, podemos | • Realizar patada<br>• Realización de la técnica | |

| | | |
|---|---|---|
| observar que él también tiene puesta una pantaloneta pero no tiene ningún logo de la escuela, pero si porta una camiseta la cual tiene estampados los correspondientes logos, se ubica fuera del ring ya que se sentía más cómodo allí, entonces se le pide que realice la guardia y que cuando le avisáramos realizara la Side Kick, realiza la técnica primero mirando la hacia la cámara de mi compañero y después mirando a mi cámara, así quedaría grabado en diferentes lados.<br>Cuando termina la técnica, el también pide ver el video, también se le deja observar.<br>La siguiente en ser evaluada es Geraldine, ella también tiene una pantaloneta y una camiseta con los logos de la escuela, se le pide que realice la guardia y que realice la técnica cuando inicie la grabación. El procedimiento es el mismo el cual se le ha realizado a los dos deportistas anteriores.<br>El siguiente en pasar es juan David, con el no hay mucho inconveniente ya que estaba atento como los demás realizaban el procedimiento.<br>Al terminar de grabar las técnicas para su posterior evaluación, se les realiza la asignación de la primera tarea para la próxima sesión que es que vayan visualizándose realizando lo mejor posible la técnica.<br>Posterior a esto ellos inician la clase, en la cual realizamos un poco de observación y nos percatamos de cómo es la manera de dictar la | | |

| | | |
|---|---|---|
| clase por parte del entrenador que se encontraba ese día los manda a ponerse firmes realizan el saludo simplemente inclinando un poco el tronco hacia delante e inician el entrenamiento, los pone a realizar patadas según ella iba nombrando, los alumnos la realizaban sin que el entrenador llegara a intervenir para su respectiva corrección así como 10 minutos pasado este tiempo nosotros nos retiramos. | | |

**DIARIO DE CAMPO 3**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador:** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha:** | Shingitai Colombia domingo 29 de marzo de 2017 | **Objetivo:** | Realizar los respectivos test VAK. |
| **Hora inicio:** | 5:00 pm | | |
| **Hora final:** | 6:10pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| En la práctica de este día se realiza el test VAK. Se le pide autorización al profesor para ingresar al tatami dentro del ring y poder realizar dicho test a lo cual ellos acceden y dan la autorización, ingresamos y nos sentamos en el tatami para responder el test, se observa que dentro del ring se encontraban elementos de entrenamiento regados, estos elementos son guantes, vendajes y canilleras que al parecer las dejo otro alumno que se encontraba entrenando con anterioridad, estos elementos se retiran y se ponen en unas repisas donde ellos tienen los demás equipos como lo son tula, focos para boxeo y tulas pequeñas (paos) para entrenar el pateo entre otros materiales.<br>Se escucha música de fondo, esta música es electrónica la cual da un ambiente de ánimo para el entrenamiento. | • Test VAK<br>• Canales de comunicación<br>• intervención | • Comunicación |

| | | |
|---|---|---|
| Al iniciar el test se les explica y muestra la prueba y se les da las explicaciones de cómo se debe responder y ellos proceden a realizar el test. Al término de los test se les informa que posterior a la evaluación se les darán los resultados de que canal es el más preponderante en cada uno de ellos y así poder realizar la intervención según resultados. | | |

**DIARIO DE CAMPO 4**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador:** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Valkyrie Training Center<br>Av. 1º de mayo con 72<br>1 abril 2017 | **Objetivo** | Grabar a los deportistas en competencia |
| **Hora inicio** | 1:00pm | | |
| **Hora final** | 5:00 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| Se llega a la instalaciones del centro de entrenamiento Valkyrie Training Center al ingresar se observa que este lugar es una bodega no muy grande, ubicada en la primera de mayo cerca de la av. Boyacá, allí adentro hay dos tatamis y un ring en el cual se llevaran a cabo las peleas de full Contact y las de Kick Boxing, el sitio se encuentra lleno, hay mucha gente de varias escuelas que están apoyando a los niños los cuales a esta hora estaban terminando sus respectivas peleas.<br>Estábamos pendientes de las respectivas peleas de los deportistas a intervenir, pero la hora no estaba aún confirmada con lo cual nos dedicamos a observar las demás peleas de los otros peleadores.<br>Siendo las tres de la tarde la primera en pelear fue Valery, ella pelea en el estilo de Point Fighting, combate a puntos, este tipo de peleas utiliza guantes, casco protector y canilleras y es muy controlada ya que cuando se marca punto se para la pelea, en esta pelea Valery manejaba la distancia con la Side Kick pero no logra conectarla para sumar puntos, cosa | • Instalaciones<br>• Escuelas de artes marciales<br>• Deportistas<br>• Equipos de protección<br>• Patadas round kick y low kick | • Entrenamiento |

| | | |
|---|---|---|
| contraria con los puños que si los utiliza y logra conectar buenos puntos, al finalizar estas peleas ella queda en segundo puesto.<br>Casi al mismo momento de terminar Valery su participación inicia la pela de Geraldine, esta pelea se lleva a cabo en el ring el cual es para Kick Boxing, ella realiza dos combates cada uno de aproximadamente dos minutos y medio por treinta de descanso, aquí se observa buen manejo del boxeo ya que conecta buenos puntos de esta manera, las patadas, solo utiliza dos tipos las cuales son patada de frente front Kick y empeine round Kick, las cuales en el combate las conecta. Queda campeona en su categoría.<br>Pelean otros dos deportista y después de ellos pela diego, en esta pelea vemos buen manejo del boxeo y pateo, las patadas que utiliza durante las peleas son round Kick y Low Kick, con el round Kick es con la que gana el combate ya que la conecta a su contrincante a nivel de las costilla y lo deja sin aire y así pierde, es como así que diego queda ganador.<br>Es de anotar que durante las peleas todos utilizan sus respectivas protecciones, esto es de manera obligatoria para todos los participantes.<br>Las familias de los deportistas a intervenir siempre se mantuvieron apoyándolos en todo momento. | | |

**DIARIO DE CAMPO 5**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Artes Marciales Shingitai Colombia domingo 1 de Abril de 2017 | **Objetivo** | Observar un video cómo se realiza la técnica correctamente. |
| **Hora inicio** | 8:10 pm | | |
| **Hora final** | 9: 15 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| Al ingresar a la escuela nos encontramos que están en clase y aproximadamente son quince personas incluyendo a los que se intervienen. Se observa que Valery está con un compañero y lo está dirigiendo con algunos ejercicios y una rutina, Diego, se encuentra entrenando su respectiva rutina pero con la tula, Geraldine también se encuentra entrenando con otra compañera dentro de esta clase, es de anotar que todos los participantes de la clase tiene su respectivos implementos como lo son guantes y canilleras.<br>Durante la clase se escucha una música de fondo la cual ambienta el sitio para desarrollar mejor el entrenamiento que se lleva a cabo.<br>El entrenador al darse cuenta que estamos allí nos saluda y nos invita a pasar a las sillas que se encuentran en una zona de espera, y nos indica que en pocos minutos terminado la clase y así poder entrar a realizar la intervención.<br>Al terminar la clase los deportistas tomar un poco de | • Clase<br>• Entrenando con un compañero<br>• Implementos<br>• Hemisferios<br>• Ver videos de la técnica | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización |

| | | |
|---|---|---|
| agua y se recuperan un poco, luego de esto pasamos dentro del ring y así iniciamos la intervención. Iniciado la intervención con unos ejercicios para trabajar dos hemisferios, estos riesgos realiza el compañero José ,aquí se encuentran Valery, Geraldine y diego luego de esto pasan conmigo y realizamos segunda parte de la intervención, ésta consiste que ellos visualicen unos videos de cómo se debe y no se deben realizar la técnica de la Side Kick, con base en esos videos se les fue explicando paso por paso la ejecución de la técnica, ellos deben ver el video y además ir reconociendo sus falencias en ejecución de la técnica.<br>Para terminar la sesión se les pregunta sin algún momento habían entrenado de esta manera alguna técnica, es decir, viéndola desde un video un otro medio, a lo que ellos respondieron que no. | | |

**DIARIO DE CAMPO 6**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Artes Marciales Shingitai Colombia domingo 5 de Abril de 2017 | **Objetivo** | Observar un video y lo comparan con el que a ellos se les gravo. |
| **Hora inicio** | 8:10 pm | | |
| **Hora final** | 9: 15 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| Al terminar la clase los deportistas tomar un poco de agua y se recuperan un poco, luego de esto pasamos dentro del ring y así iniciamos la intervención. Iniciado la intervención con unos ejercicios para trabajar dos hemisferios, estos riesgos realiza el compañero José ,aquí se encuentran Valery y Diego luego de esto pasan conmigo y realizamos segunda parte de la intervención, ésta consiste que ellos visualicen unos videos de cómo se debe y no se deben realizar la técnica de la Side Kick, con base en esos videos se les fue explicando paso por paso la ejecución de la técnica, ellos deben ver el video y además ir reconociendo sus falencias en ejecución de la técnica. Para terminar la sesión se les pregunta sin algún momento habían entrenado de esta manera alguna técnica, es decir, viéndola desde un video un otro medio, a lo que ellos respondieron que no. Que el entrenador simplemente les explico en su momento la técnica y desde allí solo la han ido | • Entrenando con un compañero<br>• Música<br>• Ejecución de la técnica<br>• Ver videos<br>• Compartir videos | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización |

| | | |
|---|---|---|
| entrenando por su cuenta, y que además solo entrenan las patadas con la que ellos se sienten mejor. Se observa que se identifican con los videos que se les muestra, ya que les gusta cómo se ejecuta la Side Kick y piden que si se los podemos enviar parque ello puedan verlo durante la intervención, y en los momentos que no estén practicando a lo cual accedimos y los compartimos con ellos. | | |

**DIARIO DE CAMPO 7**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Artes Marciales Shingitai Colombia domingo 18 de Abril de 2017 | **Objetivo** | Inicio de las practicas con los elementos de la PNL |
| **Hora inicio** | 1:30 pm | | |
| **Hora final** | 2:35 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| Para la práctica de hoy se tendrá en cuenta la sesión pasada, en la cual se compararon unos videos, para que los deportistas, de manera visual, corrigieran la ejecución de la técnica.<br>Iniciamos esta práctica con un pequeño calentamiento de movilidad articular y estiramiento, esta sesión se realiza después de haber terminado actividades en la escuela, es de anotar que solo se presenten tres de los cuatro a intervenir ellos son Valery, Geraldine y Diego.<br>Para iniciar esta sesión se realiza el trabajo de hemisferios, mi compañero José junto con los tres sujetos están realizando ejercicios o actividades para mejorar el trabajo de hemisferios, esos ejercicios se realizan trabajando las extremidades superiores y a su vez extremidades inferiores, después de hacerlos con los ojos abiertos y ellos corrigiéndose , José les pide que cierren los | • Practica anterior<br>• Ejecución de la técnica<br>• Trabajo de hemisferios<br>• Ojos abiertos y cerrados<br>• Práctica de la patada<br>• Lenguaje verbal<br>• Observar la técnica<br>• Canal visual<br>• Utilizar espejo<br>• Modelo<br>• Fortaleciendo su canal | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización |

| | | |
|---|---|---|
| ojos, en este momento, José se comunica con ellos de manera verbal, con palabras claras y fáciles de comprender, además utiliza un tono de voz medio, para que ellos lo escuchen bien.<br>Después de terminada esta actividad, procederemos a la práctica de la patada. El procedimiento que se realiza con ellos consiste en que realizaran la patada a la vez que yo voy realizando la técnica paso por paso, en este momento no estoy utilizando lenguaje verbal, ellos solo me observan como si yo fuera su espejo o modelo, al igual ellos se van observando en el espejo que se encuentra frente a nosotros, lo anterior con el fin de trabajar su canal visual, esto con el fin de ir fortaleciendo este canal o submodalidad, en segunda medida, las sub modalidades que ellos usa es el auditiva, después de practicar la patada observándome inicio la comunicación verbal, y les pido que primero me escuchen como voy explicando la técnica de la patada y a continuación ellos la van realizando mirándose a la vez en el espejo, la información que les doy es con características de la submodalidad auditiva.<br>Otro de los trabajos que se realiza a nivel auditivo, consiste en que ellos a la vez que se observa en el espejo con su propia voz vayan describiendo la patada, se les pide que el tono de su voz y el volumen sean continuos claros y de forma segura, esto con el fin de trabajar sus | submodalidad<br>• Submodalidad auditiva | |

| | | |
|---|---|---|
| canales auditivo y así vayan asociando ambos canales, es decir el auditivo y el visual.<br>Durante esta práctica podemos observar que se ellos utilizan los elementos que se encuentran en la escuela, en este caso las cuerdas del ring las cuales las utilizan como apoyo para el equilibrio, además utilizan los espejos que se encuentran allí, así evidenciamos que su canal preferente es el visual, ya que ellos manifiestan que les queda más fácil verse en el espejo para modificar lo que necesitan de la técnica | | |

**DIARIO DE CAMPO 8**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Shingitai Colombia 9 de Abril de 2017 | **Objetivo** | Visualización en competencias |
| **Hora inicio** | 5:00 pm | | |
| **Hora final** | 6:15 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| En la intervención de hoy sólo se hace presente la deportista Valery, el otro deportista avisaron que le será imposible asistir.<br>Se inicia la sesión realizando el trabajo hemisferios con los siguientes ejercicios:<br>Nos ubicamos dentro del ring y le facilitamos una hoja en blanco y dos lapiceros, se le pide que se sienten en el tatami lo más cómoda posible, estando sentada se le indica que debe coger un lapicero con cada mano, lo primero que debía hacer es escribir su nombre con la mano derecha y luego un la mano izquierda, después de esto se le pide que escriba su nombre con ambas manos esto tiene que ser simultáneo, este ejercicio lo realizado varias veces sobre la hoja, después de esto se le pide que dibuje círculos con ambas manos, luego triángulos con ambas manos, después con la mano derecha un círculo y a mano izquierda un triángulo este ejercicio es simultáneo. Al igual se le indica a ella que debe realizar alguno de estos ejercicios con los ojos cerrados, antes de realizar los ejercicios debe primero visualizarlos y después realizarlos. | • Describir con sus propias palabra<br>•<br>• Lo que escucha lo que siente, lo que huele<br>• Entrenamiento<br>• Visualizarla<br>• Ubicarse mentalmente en un sitio<br>• Sentimiento refleja en el cuerpo | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización<br>• Confianza<br>• Ancla |

| | | |
|---|---|---|
| Luego de realizar esos ejercicios mi compañero José indica a Valery que se ponga de pie, y le pide que cierre los ojos para iniciar el trabajo.<br>Estando con los ojos cerrados se le pide que describa lo que escucha en su entorno y que de la misma manera visualice lo que está describiendo en su mente, describe lo que escucha; las personas hablando, el golpeteo de la tula, la música. Lo que visualiza; describió a los niños, describió al compañero que golpea la tula, visualiza también lo que escucha en la calle. Lo que huele; es decir, que el ambiente huele a sudor.<br>Realizado este ejercicio mi compañero José le pide que identifique un objetivo a mediano o largo plazo, y ella se visualiza entrenando para su pelea próxima en México, mi compañero le pide que describa esa escena y ella la describe muy detalladamente, describe que se siente cansada, con mucho sudor, describe los implementos, describe la secuencia de golpes que está realizando etc. Luego de esto mi compañero José le pide que se ubique o que se visualice frente a la tula, cuando lo haga ya tiene que avisar, mi compañero José le va narrando una situación de entrenamiento y ella tiene que visualizarla.<br>Luego de esto mi compañero le pide que mentalmente se ubique en ese campeonato por el cual ella está entrenando y que empiece a describir esa escena. Ella inicia describiendo esta escena desde el mismo momento que llega al lugar del evento, describe paso a paso todo lo que ve en esa escena, describe lo que escucha, describe lo que siente. | • Palabra GUARDIA<br>• Side Kick<br>• Escena | |

| | | |
|---|---|---|
| Llega el momento de la pelea y empieza a describir la escena, aquí podemos escuchar cómo ese sentimiento que ella expresa se refleja en su cuerpo, la vemos muy tensa muy tensionada y la voz de tiembla, al parecer se apersonó de la situación, de lo que estaba visualizando y lo manifestó con este comportamiento corporal, piernas tensionadas, hombros recogido y su respiración se alteró. Mi compañero José le dice que pare, e intenta tranquilizarla diciéndole que respire tres veces y que después se visualice siendo superior a su rival.<br>En el siguiente paso mi compañero José le pidió que se ubicará en el combate, y que dentro del combate se enfocará únicamente en utilizar la patada Side Kick y que cada vez que escuchará la palabra GUARDIA ella conectará una patada en el abdomen que su adversario, mi compañero José le iba escribiendo la escena y repetidas veces le decía la palabra guardia eso con el fin de que ella corrigiera la guardia y a su vez esta palabra fue la clave para la ejecución de su técnica Side Kick.<br>Para terminar la sesión mi compañero José le indica a ella que se visualice como ganadora y que poco a poco vaya abriendo los ojos, después de esto se le pregunta del por qué se puso tan nerviosa y ella respondió que se metió tanto en la película que realmente sintió lo que estaba visualizando. | • Ejecución<br>• Película<br>• visualizando | |

**DIARIO DE CAMPO 9**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Artes Marciales Shingitai Colombia 10 de Abril de 2017 | **Objetivo** | General anclaje |
| **Hora inicio** | 8:00 pm | | |
| **Hora final** | 9:15 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| Para el trabajo a realizar este día, se les indica a los dos deportistas que durante el transcurso de la sesión ellos estarán escuchando repetidas veces la palabra GUARDIA, además, que al momento de escucharla, será para ellos el indicador por el cual deben ejecutar la técnica, y comportarse de una manera segura, y deberán aplicar la técnica convencidos que van a lograr vencer a su adversario.<br>Primero se despide que se ubiquen dentro del ring, con los ojos cerrados y que se visualicen en un entrenamiento, se les pide que recuerden la técnica mentalmente y paso a paso, y esto que lo realicen varias veces, este ejercicio lo realizan están en posición de guardia, continuando con los ojos cerrados se le dice que al escuchar la palabra guardia ejecute en la patada Side Kick y que cada vez que la ejecuten sea marcando un punto en el cuerpo y su adversario.<br>Después de esto, se les presenta un video en el cual pueden observar a otro deportista realizando la | • Palabra guardia<br>• Escuchar la palabra<br>• Ejecutar la técnica<br>• Comportamiento seguro<br>• Observar video<br>• Realizar la técnica con Ojos cerrados y abiertos<br>• Confianza<br>• Toma de decisión | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización<br>• Anclaje<br>• Confianza |

| | | |
|---|---|---|
| técnica correctamente, este procedimiento se repite varias veces durante 10 minutos, después de esto vuelven a ver el video y simultáneamente realizan la técnica, esto con el fin de que tomen como modelo la técnica e se muestra en del video.<br>Al terminar este ejercicio se les pide que se pongan en guardia y con los ojos cerrados visualicen el video, que lo repasen mentalmente y con los ojos cerrados realizó una técnica paso a paso, después de esto se les pide que realice una técnica de manera más fluida y esto aún con los ojos cerrados.<br>Ya para la aplicación de la técnica, mi compañero y yo cogemos cada uno un Pao (cojín o tula pequeña para patear) y se les pide que se ubiquen frente a nosotros en guardia como si estuviera en un combate, se les dice que al escuchar la palabra guardia tomen la decisión de ejecutar la patada siempre teniendo conciencia de la técnica, deben golpear al Pao que sujetamos nosotros, al inicio como están con los ojos cerrados la ejecutan con temor pero transcurrido un tiempo la realizaban cada vez con más confianza. Después de esto el ejercicios estático ya que realizamos el mismo ejercicio pero con los ojos cerrados, ellos tienen que visualizarla técnica con los ojos cerrados y al escuchar guardia ejecutar la pata con decisión y seguridad, estos se realizó durante 45 minutos.<br>Se le recuerda que ese comportamiento de la técnica no es simplemente ejecutado con los pies sino que hay que ejecutarla con todo el cuerpo, es decir corrigiendo la misma guardia que se realiza con sus | • Estimulo auditivo y visual | |

| | | |
|---|---|---|
| manos.<br>Ya para terminar la sesión préstamos los anteriores ejercicios con los ojos abiertos, se les pide que los observen y cada vez que nos acercamos a ellos realizan la Side Kick para mantener la distancia segura respecto a su contrincante, es de aclarar que siempre se utilizó la palabra guardia al momento de acercarnos a ellos esto con el fin de que reaccionen a este estímulo auditivo y visual. | | |

**DIARIO DE CAMPO 10**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Artes Marciales Shingitai Colombia 25 de marzo de 2017 | **Objetivo** | Generar anclaje (segunda sesión) |
| **Hora inicio** | 1:00 pm | | |
| **Hora final** | 2:15 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| Para el trabajo a realizar este día, se les indica a los dos deportistas que durante el transcurso de la sesión ellos estarán escuchando repetidas veces la palabra GUARDIA, además, que al momento de escucharla, será para ellos el indicador por el cual deben ejecutar la técnica, y comportarse de una manera segura, y deberán aplicar la técnica convencidos que van a lograr vencer a su adversario.<br>Primero se despide que se ubiquen dentro del ring, con los ojos cerrados y que se visualicen en un entrenamiento, se les pide que recuerden la técnica mentalmente y paso a paso, y esto que lo realicen varias veces, este ejercicio lo realizan están en posición de guardia, continuando con los ojos cerrados se le dice que al escuchar la palabra guardia ejecute en la patada Side Kick y que cada vez que la ejecuten sea marcando un punto en el cuerpo y su adversario.<br>Después de esto, se les presenta un video en el cual | • Palabra guardia<br>• Ejecutar la técnica<br>• Comportamiento seguro<br>• Mentalmente<br>• Observar video<br>• Realizar la técnica<br>• Ojos cerrados<br>• Ojos abiertos<br>• Confianza | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización<br>• Anclaje<br>• Confianza |

| | | |
|---|---|---|
| pueden observar a otro deportista realizando la técnica correctamente, este procedimiento se repite varias veces durante 10 minutos, después de esto vuelven a ver el video y simultáneamente realizan la técnica, esto con el fin de que tomen como modelo la técnica e se muestra en del video.<br>Al terminar este ejercicio se les pide que se pongan en guardia y con los ojos cerrados visualicen el video, que lo repasen mentalmente y con los ojos cerrados realizó una técnica paso a paso, después de esto se les pide que realice una técnica de manera más fluida y esto aún con los ojos cerrados.<br>Ya para la aplicación de la técnica, mi compañero y yo cogemos cada uno un Pao (cojín o tula pequeña para patear) y se les pide que se ubiquen frente a nosotros en guardia como si estuviera en un combate, se les dice que al escuchar la palabra guardia tomen la decisión de ejecutar la patada siempre teniendo conciencia de la técnica, deben golpear al Pao que sujetamos nosotros, al inicio como están con los ojos cerrados la ejecutan con temor pero transcurrido un tiempo la realizaban cada vez con más confianza. Después de esto el ejercicios estático ya que realizamos el mismo ejercicio pero con los ojos cerrados, ellos tienen que visualizarla técnica con los ojos cerrados y al escuchar guardia ejecutar la pata con decisión y seguridad, estos se realizó durante 45 minutos. Se le recuerda que ese comportamiento de la técnica no es simplemente ejecutado con los pies sino que hay que ejecutarla con todo el cuerpo, es decir corrigiendo la misma | • Conciencia en la aplicación de la técnica<br>• Estimulo auditivo y visual | |

| | | |
|---|---|---|
| guardia que se realiza con sus manos. Ya para terminar la sesión préstamos los anteriores ejercicios con los ojos abiertos, se despide que los observen y cada vez que nos acercamos a ellos realizan la Side Kick para mantener la distancia segura respecto a su contrincante, es de aclarar que siempre se utilizó la palabra guardia al momento de acercarnos a ellos esto con el fin de que reaccionen a este estímulo auditivo y visual. | | |

**DIARIO DE CAMPO 11**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Artes Marciales Shingitai<br>Colombia 17 de Abril de 2017 | **Objetivo** | Realizar técnica generador de nuevo comportamiento |
| **Hora inicio** | 1:10 pm | | |
| **Hora final** | 2:35pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| Para el trabajo a realizar en este día, se les indica a los dos deportistas que se utilizara una herramienta de PNL que se le llama generador de nuevo comportamiento, que consiste en visualizar el desarrollo de las acciones que nos permiten alcanzar el objetivo que nos hayamos fijado .<br>Es así como se les explica a los dos deportistas que esta sesión es de visualización, concentración y relajación, para realizar esta actividad nos ubicamos en el ring, en una de las esquinas del ring para que nadie interrumpiera con la actividad.<br>Para Realizar este ejercicio se les pide que se acuesten boca arriba y que estén lo más cómodos posible, que cierren los ojos y que se relajen realizando varias respiraciones.<br>Primer paso: Se Le pide a los deportistas que imaginen una pantalla en la cual visualicen su objetivo, que visualicen estando dentro de esa pantalla observando ese comportamiento deseado, el cual consiste en la realización de la patada de una persona que para ellos haga la | • Herramienta de Pnl<br>• Visualización<br>• Imaginar<br>• Visualizar objetivo<br>• Sustitución de imagen<br>• Side Kick<br>• Asociar comportamiento | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización<br>• Anclaje<br>• Confianza |

| | | |
|---|---|---|
| técnica correctamente, esto lo deben haces varias veces, se le dice que cada vez que vean la escena se ira volviendo cada vez más nítida, más clara, mas vivaz, que escuchen lo que sucede dentro de esa película que está pasando en la pantalla, que sea claro y fuerte.<br>Segundo paso: en este paso se le pide que sustituya la imagen de esa persona realizando la técnica por su propia imagen, así, se verá haciendo exactamente la misma técnica, es decir, la patada Side Kick. En este momento los deportistas puedan ajustar algunos detalles para que la técnica sea realizada desde su propia personalidad.<br>Tercer paso: aquí se observa la película, se les pidió a los deportistas que ya estando la película la observen varias veces, para que memoricen en todo lo que constituye la ejecución de ese comportamiento, es decir la ejecución de la patada.<br>Cuarto paso: Se les pide que es aparezca la pantalla e imaginen que se encuentran en la situación. Es decir, actuando exactamente cómo se ha visto hacerlo. Ellos se asocian a esta secuencia y la repiten varias veces hasta que sientan que ese comportamiento está integrado en ellos. Si es necesario pueden repetir una y otra vez la secuencia y que pueden Introducir modificaciones hasta que se sientan a gusto es a gusto con ese comportamiento.<br>Quinto pasó: aquí se les pide a ellos que al | • Ancla<br>• Ejecutar la patada<br>• Falta de concentración<br>• Buena concentración<br>• Practica regular | |

| | | |
|---|---|---|
| escuchar la palabra guardia, dentro de esa película, ellos ejecuten la patada. Esta palabra es el activador o ancla para este nuevo comportamiento.<br>Sexto paso: se les dice a los deportistas que realicen este comportamiento, es decir la patada en varios momentos, como entrenamientos, con un compañero o en competencias.<br>En el transcurso de esta sesión se observa que el deportista diego, se movía mucho en la aplicación de esta técnica, movía las manos, se acomodaba en repetidas ocasiones, se tocaba la cara entre otras cosas. A diferencia de la deportista Valery que se veía que estaba muy concentrada y al parecer se desconectó del entorno en el cual nos encontrábamos y no se movió para nada durante el transcurso del ejercicio.<br>Ya terminando la este ejercicio se le pregunta a diego que porque se movía tanto y dijo que le era difícil hacer esto con los ojos cerrados, que después que abrió un poco los ojos le fue más fácil visualizar las situaciones que se les estaba diciendo<br>Valery nos comentó que este tipo de ejercicios ella los practica regularmente, por eso le fue muy fácil relajarse, concentrarse y visualizar todo lo que le estuvimos indicando. | | |

**DIARIO DE CAMPO 12**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Artes Marciales Shingitai Colombia 19 de marzo de 2017 | **Objetivo** | Visualizar la patada |
| **Hora inicio** | 1:15 pm | | |
| **Hora final** | 2:38 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| En esta sesión se les pide a los deportistas que se ubiquen dentro del ring, es de aclarar que ellos ya han terminado su clase correspondiente, se les dice que deben cerrar los ojos y visualizarse realizando la técnica, eso se realiza durante 20 minutos, cada vez que ellos realicen la patada mentalmente la ejecute como después de ejecutarla pasan a posición firmes y nuevamente la visualicen, después de visualizarla realiza la guardia y ejecutar nuevamente la patada. Después de este ejercicio como se sigue el mismo protocolo con los ojos cerrados, visualizar la técnica y realizar la posición de guardia, pero en este momento se dice que ejecuten la patada al escuchar la palabra guardia. Se observa que con los ojos se desubican un poco, y se les nota un poco nerviosos. Después de este ejercicio, hacen la visualización con los ojos cerrados, después abrir los ojos y realizan la patada esto lo realizan | • Entrenamiento den clase<br>• Visualización de la técnica<br>• Ejecución de la patada<br>• Escuchar la palabra guardia<br>• Sentirse seguros | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización<br>• Anclaje<br>• Confianza |

| | | |
|---|---|---|
| varias veces, después de esto nos ubicamos con un Pao frente a ellos, se les pide que visualicen con os ojos abiertos y cuando se sientan seguros cierren los ojos e intenten golpear el Pao ejecutando la Side Kick.<br>Se observa que al lanzar la patada para buscar el impacto ellos la realizan erróneamente y con mucha inseguridad, en ocasiones fallaban y no golpeaban el Pao y esto los desubicaba y los desconcentraba viendo la necesidad de ubicarlos frente a nosotros tocándolos o diciéndoles alguna palabra para que se volvieran a ubicar. A demás de esto se observa que en este ejercicio con los ojos cerrados, cuando estaban realizando la patada olvidaban la guardia y se enfocaban solamente en la patada, teniendo en cuenta que la guardia es fundamental durante la ejecución de cualquier técnica, en el transcurso de este ejercicio, y pasando el tiempo realizándolo se observan más cómodos, tranquilos y confiados al lanzar la patada y conectándola al Pao.<br>Al finalizar socializan el trabajo realizado comentan que le era difícil hacer todos estos ejercicios con los ojos cerrados y que se sentían desorientados e inseguros ya que nunca habían entrenado de esta manera en ninguna ocasión en sus sesiones de entrenamiento, que les pareció muy interesante. | • Confianza en la ejecución de la patada | |

**DIARIO DE CAMPO 13**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Artes Marciales Shingitai<br>Colombia 20 de Abril de 2017 | **Objetivo** | Aplicación de la técnica Side Kick con sparring |
| **Hora inicio** | 1:15 pm | | |
| **Hora final** | 2:38 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| En este día se trabaja con un compañero como sparring para el desarrollo y aplicación de la Side Kick, se les pide que utilicen alguno de los materiales que se encuentran en la escuela, el que ellos quieran utilizar, se observa que utilizan uno de los cojines para patear grandes (Pao), se les pide que cojan uno de los pequeños pero manifiestan que se sienten más confiados con el grande porque pueden lanzar la patada con más confianza, ya que no quieren lastimarse durante alguna patada.<br>El primer ejercicio que se les asigna a hacer es que primero observen uno de los videos que han venido trabajando en el cual ellos pueden observar cómo se ejecuta la técnica paso por paso, esto durante 10 aproximadamente y que a su vez fueran modificando su técnica según el video, se observa que poco a poco van realizando las modificaciones pero, una en las que se veía dificultad era en el equilibrio ya que realizaban la técnica despacio, esto les dificultaba un poco el trabajo, sin hacerles ninguna observación | • Trabajo con el compañero<br>• Aplicación de la Side Kick<br>• Observar video de la técnica<br>• Modificar técnica<br>• Observa corrige postura de guardia | • Entrenamiento<br>• Visualización<br>• Confianza |

| | | |
|---|---|---|
| ellos mejoraron y logran mantener un poco más el equilibrio. Luego de esto se les pide que la ejecuten con su compañero como sparring y golpeando el Pao. Inicia Valery, se acomoda primero y realizan mejor su postura de guardia, ella se observa para corregirse en la postura e inicia con el ejercicio, su compañero Diego observa a Valery en el momento que ella coloca su pie en el Pao él le corrige, diciéndole que coloque bien el filo del pie, por lo cual ella lo hace, cada vez que él podía le decía que es lo que debe corregir.<br>Se observa que cuando Diego realiza la técnica Valery le corregía lo que veía deficiente en la técnica de diego. | | |

**Diario de campo 14**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Artes Marciales Shingitai<br>Colombia 22 de Abril de 2017 | **Objetivo** | Técnica Side Kick con sparring<br>(segunda sesión ) |
| **Hora inicio** | 8:15 pm | | |
| **Hora final** | 9:20 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| En este día se trabaja la segunda parte del trabajo con sparring, al igual que la anterior sesión ellos trabajan entre sí como sparring para el desarrollo y aplicación de la Side Kick en esta sesión, al igual que la anterior observamos que ellos utilizan el Pao grande.<br>Al iniciar con este trabajo ellos observan otro de los videos, pueden observar cómo se aplica la técnica ya no paso por paso si no que en esta ocasión están viendo la ejecución de la patada en competencia, en este video se puede observar como es aplicada la patada varias veces con éxito, esto durante 10 minutos aproximadamente al igual que la sesión anterior. Luego de esto se les pide que la ejecuten con su compañero como sparring y golpeando el Pao. Inicia Valery, se acomoda primero sin observarse si está bien o no la postura, pero se puede observar que realiza la guardia de manera natural y realiza mejor su postura, se les pide que se visualicen durante unos momentos ejecutando la parada, esto con los ojos cerrados y después que los abra e inicien con la | • Aplicación de la Side Kick<br>• Material de la escuela<br>• Observar video de la técnica<br>• Ambos pies se utilizan<br>• Comportamiento en el combate.<br>• Conducta inconsciente<br>• Intensidad y fuerza<br>• Mantener distancia | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización<br>• Confianza |

| | | |
|---|---|---|
| aplicación de la patada como si estuvieran en combate real, aquí se observa que las patadas que lanzan sobre el compañero que sostiene el Pao son bastante fuertes y con mucha decisión, su compañero Diego la observa y siempre la presiona yéndosele encima y ella intenta mantener su distancia con la Side Kick. Se observa que no solo utilizan el pie retrasado sino que además utiliza el pie de adelante para realizar la patada, no esperábamos este comportamiento en el momento del combate.<br>Ahora inicia el turno de Diego para golpear el Pao, se observa que la intensidad y la fuerza que aplica diego en la patada no es muy fuerte, al parecer es porque no quiere lastimar a Valery en el entrenamiento, Diego al igual que Valery utiliza ambos pies para la ejecución de la técnica, comportamiento que en ningún momento se les dijo que realizaran, esto al parecer lo realizan inconscientemente. | | |

**DIARIO DE CAMPO 15**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador:** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha:** | Shingitai Colombia 24 de Abril de 2017 | **Objetivo:** | Retroalimentación de la ejecución del gesto técnico |
| **Hora inicio:** | 8:15 pm | | |
| **Hora final:** | 9:20 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| El trabajo de hoy se realizara con base en la utilización de los videos que ellos tienen en competencia con algunos videos de la red (YouTube) de las posibles correcciones que se puedan aplicar en la ejecución de la técnica, en primera medida ellos observan sus videos y evalúan en que momentos de sus peleas pudieron utilizar la Side Kick dentro del combate, aquí ellos identifican varios de esos momentos pero manifiestan que son muchas cosas las cuales pasan en sus "mentes" durante un combate como estos, ellos dicen manifestar que pasan por un estrés precompetitivo grande. Valery dice que en ocasiones antes del combate siente que los pies, piernas y manos se le duermen, pero que ya en el combate la adrenalina es mucha que esas sensaciones pasan. Diego manifiesta que antes del combate visualiza posibles estrategias para aplicar varias técnicas, pero que al momento del combate se le olvidad y solo actúa sin pensar mucho en esas estrategias.<br>En segundo momento se observan los videos de la red y analizan del como ejecutan la técnica y es | • Aplicación de la Side Kick<br>• Observar video de la técnica<br>• Comportamiento en el combate<br>• Conducta inconsciente<br>• Mantener distancia | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización<br>• Confianza |

| | | |
|---|---|---|
| efectiva y la posibles estrategias que se utilizan allí.<br>Para explicar esa forma de hacer la Side Kick y en qué momento hacen el ejemplo sin que nosotros se los pidamos, pero ellos siempre llegan a la conclusión de que para llegar a ese nivel tienen que entrenar mucho esa patada en los diferentes momentos de su entrenamiento, "pero nosotros no lo hacemos "dicen ellos ya que nos concentramos en solo utilizar las patadas que mejor se nos dan.<br>Yo les explico que en este deporte un aspecto importante a trabajar durante un combate es la distancia, y para ello la Side Kick es una de las patadas para mantener esta distancia, y les hago la observación que ellos mara mantener la distancia en sus combates solo lo que hacen es irse hacia atrás, claro está que también es válido, pero que no buscar otras posibles soluciones a este aspecto.<br>Aquí ellos solo se quedan callados sin dar alguna respuesta del porqué de no utilizar la patada. | | |

**DIARIO DE CAMPO 16**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador:** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha:** | Artes Marciales Shingitai Colombia 26 de Abril de 2017 | **Objetivo:** | Trabajo de visualización y canal auditivo |
| **Hora inicio:** | 1:15 pm | | |
| **Hora final:** | 2:20 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| Para el trabajo de hoy se presenta solo Valery, el otro compañero no asiste, no se sabe los motivos.<br>En el trabajo de hoy se le pide a Valery que observe los videos de la técnica paso a paso y el video de la aplicación de la técnica en combate en la cuales las patadas realizadas son eficaces, después de esto se le pide a Valery que ella misma se vaya explicando la patada según lo que vea en el video de paso a paso de la técnica, se le puede escuchar a Valery diciéndose a ella misma que se observe que se vea como realiza los pasos de la técnica viendo el video, le causa un poco de risa hablarse a ella misma y no halla las palabras correctas para decirse a sí misma como hacer la técnica, después de esto se le dice que se pare frente al espejo que está en la escuela y que haga este ejercicio mirándose en el e ir ejecutando la técnica e irse corrigiendo ella misma.<br>Se observa que le es más fácil realizar este ejercicios explicándose a ella misma frente al espejo que mirando al el video, capta mejor lo que se está | • Observar videos de la técnica<br>• Aplicación de la técnica en el combate<br>• Video de paso a paso de la técnica<br>• Palabras correctas para decirse a sí misma como hacer la técnica<br>• canal kinésico | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización |

| | | |
|---|---|---|
| diciendo observándose a sí misma.<br>Para terminar el ejercicio se le pide que se pare frente a una de las tulas fijas que se encuentran en la escuela, y que ejecute la patada sobre esta tula, esto paso a paso hasta poner el pie en la tula, esto con el fin de que sienta el filo de su pie que está ejecutando la patada sobre la superficie de la tula, con este ejercicio se trabaja el canal kinésico. | | |

**DIARIO DE CAMPO 17**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Artes Marciales Shingitai Colombia 29 de Abril de 2017 | **Objetivo** | Visualización y canal auditivo |
| **Hora inicial** | 1:20 pm | | |
| **Hora final** | 2:10 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| Para el trabajo se realiza el mismo ejercicio que se le realiza a Valery en la sesión pasada, pero en esta ocasión es a Diego ya que ella asiste a clase en otra de las sedes que tiene la escuela la cual se encuentra en la primera de mayo cerca de la Av. Boyacá.<br>Al igual que a Valery, Diego observa los mismos videos de la técnica paso a paso y el video de la técnica en combate, después de esto Diego pasa a explicarse el mismo la técnica según lo que vea en el video de paso a paso de la técnica, aquí podemos escuchar a diego diciéndose a el mismo " Diego mire como se ejecuta esta técnica, observe que" pero en algunos momentos no encontraba palabras para explicar otros detalles de cómo realizar dicha patada, después de esto también se le pide que se pare frente al espejo que está al lado del tatami y que haga este ejercicio mirándose en el e ir ejecutando la técnica e irse corrigiendo el mismo.<br>Se observa que el primero ejecuta la técnica y | • Observar videos de la técnica<br>• Aplicación de la técnica en el combate<br>• Video de paso a paso de la técnica<br>• Las palabras correctas para decirse a sí misma como hacer la técnica | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización<br>• Confianza |

| | | |
|---|---|---|
| después mirándose al espejo se habla a si mismo diciéndose que es lo que tiene que corregir y a su vez él se va tocando bien sea las manos, las piernas o los pies como sea necesario para corregir la técnica.<br>Se observa que durante este trabajo no se sentía muy cómodo y se desconcentra varias veces.<br>Para terminar el ejercicio también se le pide se ubique frente a una tulas, y que ejecute la patada sobre este elemento, esto paso a paso y después más dinámico el movimiento hasta poner el pie en la tula, esto con el fin de que sienta el filo de su pie que está ejecutando la patada sobre la superficie de la tula.<br>Al terminar el manifiesta que hablarse a el mismo no le fue fácil, se le pregunta del porque y solo responde que se sentía incómodo y que era la primera vez que hacia este tipo de ejercicios y se ríe. | | |

**DIARIO DE CAMPO 18**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Artes Marciales Shingitai Colombia 30 de Abril de 2017 | **Objetivo** | Aplicación generador de nuevo comportamiento |
| **Hora inicio** | 5:20 pm | | |
| **Hora final** | 6:10 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| Para el trabajo a realizar, se les indica a Valery y a Diego que se realizará nuevamente la herramienta de PNL generador de nuevo comportamiento, que consiste en visualizar el desarrollo de las acciones que nos permiten alcanzar el objetivo que nos hayamos fijado.<br>Para esta sesión nos ubicamos nuevamente en el ring se les pide que se acuesten boca arriba y que estén lo más cómodos posible, que cierren los ojos y que se relajen mediante respiración<br>En este momento diego dice que para hacer este ejercicio solo entrecerrara los ojos para así poderse concentrar mejor, y que así no le pase lo de la vez pasada.<br>Antes de iniciar se les dirige la relajación sintiendo que su cuerpo se va relajando desde los pies hasta la cabeza pasando por sus manos y brazos y que cada vez su respiración se va haciendo más tranquila y relajada, después de unos minutos en esta relajación se les dice que deben crear una pantalla en la cual visualicen que están en algún | • Herramienta de Pnl<br>• Postura relajante<br>• Imaginar<br>• Visualizar objetivo<br>• Sustitución de imagen<br>• Side Kick<br>• Ejecutar la patada<br>• Buena concentración | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización |

| | | |
|---|---|---|
| evento o competencia en donde está en competencia una persona la cual ellos consideren que realiza la patada Side Kick con éxito, que cada vez que la realicen la conecten a su adversario y sea un punto positivo, que vean cómo es que esa persona es su modelo, que vean como es su comportamiento con esa patada, paso a pasa como la ejecuta.<br>Hasta este momento se observa que su relajación es buena, se ve que su cuerpo extremidades, expresión facial y respiración se notan tranquilas.<br>Se les pide que esa escena que están viendo sea cada vez más nítida, más clara, con más detalles, que ellos deben ir dándole esas características a lo que están viendo y que presten atención a todo o que están escuchando en esa escena, los gritos, la gente, la música, también, los olores, y más específicamente a ese modelo que ellos tienen en esa escena realizando la patada entre otras técnicas durante esa pelea.<br>Ya llevamos 20 minutos en este proceso y en este momento se les pide que poco a poco vayan su sustituyendo a ese modelo por ellos mismo. Se observa que Valery Respira profundamente en este momento y Diego intenta mover un poco sus pies pero nuevamente se podemos ver que se relaja, además se les dice que si necesitan ajustar algunos detalles de la escena que lo hagan, para que sea modelada a su gusto o personalidad.<br>En este momento decidimos dejar de hablarles para darles tiempo de realicen los ajustes que ellos | | |

| | | |
|---|---|---|
| desea.<br>Llegamos al paso en el cual ellos deben desaparecer la pantalla que al inicio imaginaron. Se les dice a los deportistas que realicen este comportamiento, es decir la patada en varios momentos, como en los entrenamientos, con un compañero o en competencias.<br>Al terminar la sesión se observaban tranquilos y relajados y al parecer les fue más fácil realizar este ejercicio. | | |

**DIARIO DE CAMPO 19**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha:** | Shingitai Colombia 1 de Mayo de 2017 | **Objetivo** | Retroalimentación de la técnica |
| **Hora inicio** | 8:20 pm | | |
| **Hora final** | 9:05 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| Para la realización de esta sesión se le pide a Valery y a Diego que realicen la técnica Side Kick para ser filmados cada uno en un video con el objetivo que ellos se retroalimenten comparando su video con un video de los que se han venido trabajando en el cual se realiza la técnica por una persona que tiene la técnica ya desarrollada.<br>Aquí cada uno después de ver y comparar los videos de su técnica con el video del que realiza la técnica correctamente se dirigen al espejo que esta al do del tatami se ubican frente a él y realizan la técnica según lo visto entre videos.<br>Durante el ejercicio se observa que en el desarrollo de la patada la posición del filo del pie que ejecuta la patada no se posiciona de la mejor manera y se les pide que trabajen solo en corregir ese aspecto, que observen en el video como está el pie y que mejoren esa postura, esto para que sigan adquiriendo confianza en este aspecto de la patada.<br>En este momento se observa que antes de iniciar la técnica al parecer inconscientemente sierran los ojos | • Técnica Side Kick<br>• Realizar la técnica<br>• Observar video<br>• Posición del pie<br>• Visualizar técnica | • Comunicación<br>• Entrenamiento<br>• Visualización<br>• Confianza |

| | | |
|---|---|---|
| para visualizar la técnica y después la realizan.<br>Al finalizar la sesión se les pregunta del porque cerraron los ojos y manifiestan que lo realizaron así ya que venían haciéndolo durante todo este tiempo que se ha hecho este trabajo. | | |

**DIARIO DE CAMPO 20**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Shingitai Colombia 2 de Mayo de 2017 | **Objetivo** | Practicar la Side Kick con sparring |
| **Hora inicial** | 8:20 pm | | |
| **Hora final** | 9:05 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| Al iniciar esta sesión se encontraban los dos deportistas pero diez minutos después de iniciar Diego se tiene que retirar por motivos familiares y personales así que se continúa con solo Valery.<br>En esta sesión nosotros servimos como sparring ya que uno de ellos se retira.<br>Para iniciar la sesión mi compañero realiza a Valery ejercicios los cuales tienen como objetivo la estimulación de hemisferios, ejercicios de motricidad y coordinación. Le servimos a Valery como sparring, el objetivo del trabajo es que ella busque conectar puntos solo con la patada Side Kick al estómago del sparring y el solo esquiva eso golpes evitando que le marquen puntos.<br>Se puede observar que ella realiza las patadas con confianza y fuerza, para resolver el combate buscando a toda costa marcar los puntos.<br>Después de intentar marcar los puntos ella engaña al sparring lanzándole una patada al estómago después de una patada ella deja caer el pie al suelo pero rápidamente realiza la patada otra vez | • Sparring<br>• Hemisferios<br>• Ejercicios de motricidad<br>• Lateralidad | • Entrenamiento<br>• Confianza |

| | | |
|---|---|---|
| y le marca punto, de esta forma en dos oportunidades logra conectar la patada con éxito.<br>Se observa que ella combina varias patadas incluyendo la Side Kick, además en el combate se ve que se concentra mucho en lo que está haciendo, pareciera que se tomara su tiempo para hallar como poder conectar la parada al sparring, y en repetidas ocasiones ella lo lleva contra las cuerdas del ring y es allí donde pude conectar la patada. | • Marcar puntos con la Side Kick | |

**DIARIO DE CAMPO 21**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Shingitai Colombia<br>6 de Mayo de 2017 | **Objetivo:** | Practicar la Side Kick con sparring |
| **Hora inicio** | 1:20 pm | | |
| **Hora final** | 2:45 pm | | |

| **Descripción (obs)** | **Sub categorías** | **Categorías** |
|---|---|---|
| En esta sesión nosotros servimos como sparring.<br>Antes de iniciar con la práctica se le pide a ellos que se observen frente al espejo realizando la patada por fase para así ellos se van observando y van mejorando en lo que consideren que les falta para realizar con éxito la patada, se les pide que utilicen los videos de la patada como apoyo para sus correcciones. Esto se realiza durante 10 minutos aproximadamente donde se observa que en pocas ocasiones utilizaban los videos, a cambio de esto se apoyaron preferiblemente viéndose al espejo. Este ejercicio se realiza paso a paso hasta ejecutar toda la técnica. Seguido de esto observan el video de competencia en donde se aplican varias Side Kick, de allí se procede a practicar con el sparring pero ahora de forma más fluida la técnica.<br>Se observa en un momento que mi compañero José sirve como sparring utilizando el Pao como protector pero Valery le conecta una patada a nivel de la cara, si no es por el Pao el golpe hubiese llegado en pleno a su cara. | • Sparring<br>• Hemisferios<br>• Ejercicios de motricidad<br>• Lateralidad<br>• Coordinación<br>• Marcar puntos con la Side Kick | • Entrenamiento<br>• Visualización<br>• Confianza |

| | | |
|---|---|---|
| Observando la práctica de diego, podemos decir que como José es el que sostiene el material el lanza las patadas con fuerza y sin temor de llegar a lastimar a mi compañero, en algunas ejecuciones lo duda, esto por la posición en la que se encuentra, en contra de las cuerdas del ring, pero las otras patadas las lanza de manera correcta.<br>Diego, al igual que Valery combina la Side Kick con otras patadas. | | |

**DIARIO DE CAMPO 22**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Observador** | Oscar Rincón, José Parra | | |
| **Lugar y fecha** | Shingitai Colombia 7 de Mayo de 2017 | **Objetivo:** | Toma del pos test |
| **Hora inicio** | 5:20 pm | | |
| **Hora final** | 6:15 pm | | |

**Descripción (obs)**

En esta sesión se realiza la toma del pos test a los deportistas.

Primero se les toma los videos a Valery y a Diego, ya que los otros dos individuos de la muestra no estaban aún en la escuela.

La primera en pasar es Valery, se le pide que por favor realice la técnica para ser evaluada que realice la técnica mirando a la cámara y después realice la patada con perfil izquierdo. Se observa que cuando realiza la patada mirando a la cámara esta como nerviosa, se nota un poco tensa, pero se le dice que se relaje que haga la patada naturalmente.

Diego de igual manera realiza la patada sin ningún inconveniente. El post test a los otros dos deportistas se les toma como a la media hora que llegan, ellos sin ningún inconveniente realizan la patada y así se les toma la prueba, es evidente que después de revisar los videos se observa el cambio en la ejecución de la patada entre un grupo y el otro.

Con estos videos se realiza el análisis de la ejecución de la patada después de nuestra intervención.

**ANEXO 4 ENTREVISTA NO ESTRUCTURADA**

| | |
|---|---|
| **FECHA:** | 25 de marzo de 2017 |
| **TEMA:** | Entrevista no estructurada |
| **ENTREVISTA No.** | 1 |
| **NOMBRE ENTREVISTADO:** | Rojas, Valery; Arias Diego |
| **CARACTERIZACIÓN DEL ENTREVISTADO:** | Deportistas de alto rendimiento en Kick Boxing |
| **LUGAR:** | Artes Marciales Shingitai Colombia, Bogotá, suroccidente; Bosa |
| **HORA:** | 2:00 Pm |
| **ENTREVISTADOR (ES) :** | José Parra |
| **TRANSCRIPCIÓN** | Observaciones |
| Entrevistador: Bueno cordial saludo, he, mi nombre es José Carlos Parra estudiante de la licenciatura en deporte decimo semestre de la Universidad Pedagógica Nacional, estoy acá con dos deportista de alto rendimiento, ellos ya nos van a contar su nombre y su deporte, y algunas cosas de su deporte, que son el grupo de control de nuestro proyecto de grado de la Programación Neurolingüística como herramienta para el entrenamiento y mejoramiento de la patada Side Kick, tones los presento:<br>Entrevistado 1 (él) y 2 (ella): he… yo soy diego arias llevo siete meses practicando Kick Boxing, y tengo diecisiete años. (Ella); Mi nombre es Valery rojas yo llevo más o menos, creo en este año en junio algo así cumplo cuatro años entrenando, he… tengo veinte un años y… ya<br>Entrevistador: Bueno, cuéntame Valery; ¿porque el Kick Boxing?<br>Entrevistado 2:<br>He bueno... bueno realmente el Kick Boxing en mi vida | • Entrenamiento total 4 años y 8 meses |

| | |
|---|---|
| surgió como una oportunidad que yo no estaba buscando porque yo anteriormente practicaba natación, más o menos lo practique desde los ocho hasta los diecisiete años, luego tuve como problemas en el colegio y todo ese tema entonces deje de nadar y luego de eso buscaba como un lugar más cercano a la casa para ejercitarme, lo intente en un gimnasio y no me gusto, entonces luego mi mamá me sugirió que viniera acá pues porque Edison (entrenador) en mi tío, entonces me dijo como pues vaya allá a la escuela y practique algo, entonces inicialmente empecé con unas clases de crossfit que se hacían acá, luego el profesor se fue, y debido a eso pues mi tío me dijo siga entrenando Kick Boxing para ejercitarse que eso es muy bueno también, lo empecé a practicar, me empezó a gustar, me dieron la oportunidad de hacer mi primera pelea y pues ya, desde ahí estoy con toda<br>Entrevistador: Cuéntame diego ¿porque el Kick Boxing?<br>Entrevistado 1:<br>He. Interrumpe entrevistador: ¿cuándo hay otros deportes distintos, digamos poco, no mejores pero si más populares?<br>He... Primero porque no, o sea, desde mi punto de vista no me gusta ser igual a todo el mundo, entonces creo que este es algo diferente, no todo el mundo es capaz de hacer lo que nosotros hacemos, y el Kick Boxing porque yo quería ser un peleador... Entrevistador: entonces esto es bulla para mí, ¿no? Risas… sigue entrevistado: No, he porque yo quería ser un peleador, entonces tuve un recorrido en otras academias en otras artes y, me recomendaron la escuela, fue como una recomendación de: vaya allá es muy bueno, hay unos muy buenos maestros y así fue como llegue aquí, después de haber pasado por otros lugares feos. | • El Kick Boxing no era prioridad en su vida<br>• Uno de los profesores y/o entrenador es un familiar.<br>• Inician el entrenamiento sin ninguna expectativa.<br>• El Kick Boxing porque no quieren practicas siempre los mismos deportes que se conocen.<br>• Otras experiencias en artes marciales. |

| | |
|---|---|
| Entrevistador: Listo he, bueno cuéntame ¿cuál ha sido su mejor experiencia con este deporte?<br>Entrevistado 2: Bueno, yo creo que las artes marciales en general a parte de enseñarte técnicas de pateo de boxeo y todas esas cosas, he lo que hacen es desarrollar en ti mucho valores ¿Si? Como la disciplina, el respeto, la paciencia, entonces una de mis mejores experiencias no es un momento especifico si no es mirar atrás y ver cómo era y en lo que me he convertido a través de la práctica de Kick Boxing.<br>Entrevistado 1: Yo pienso algo parecido, Entrevistador: su mejor experiencia con el deporte… mi mejor experiencia con el deporte... Entrevistado: ¿lo que más te ha gustado?<br>Entrevistado continua: he lo que logre sentir, o lo que ciento cuando peleo y cuando entreno, esa es como la mejor experiencia.<br>Entrevistador: ¿Que se siente?<br>Entrevistado 1:Alegría, como estar vivo, creo que eso para mí eso es estar vivo<br>Entrevistador: yo estoy vivo cuando estoy peleando cuando me están golpeando (risas), vaya forma de sentir<br>Entrevistado 1: Es como en el momento que soy yo, y me libero y no pienso en nada más si no en Kick Boxing, y eso es lo que me gusta.<br>Entrevistador: Bueno, digamos, como siempre todo en el deporte no puede ser positivo, no puede ser bueno por lo general, ¡SI! Todo no es bueno, de pronto algo negativo, si , si tiene algo para contar<br>Entrevistado 2: Bueno, creo que este también es un espacio en el que uno tiene que aprender a relacionarse con los demás si,, y aprender a, digamos cuidar del otro , porque si | • Tienen la idea que el Kick Boxing es un arte marcial.<br>• Para él es estar vivo, libre cuando entrena.<br>• Aprenden a cuidar del compañero así se en el |

| | |
|---|---|
| bien es un entrenamiento en el que estamos practicando técnicas de pateo y boxeo podemos lastimar podemos ser lastimados<br>ese, tal vez podría ser un aspecto negativo de la práctica he, porque no todas las personas tienen la conciencia del otro<br>Entrevistador: ¿Has lesionado a alguien?<br>Entrevistado 2: Digamos que lesiones fuertes no, pero si he recibido golpes, golpes digamos fuertes, en donde digamos se me ha venido la sangre por la nariz, me han roto acá, y cosas así, entonces es, eso podría ser un aspecto negativo, que digamos he, estamos propensos a cualquier tipo de lesión.<br>¡Al fondo se escucha golpes en las tulas¡<br>Entrevistador: Aunque, tengo entendido que estadísticamente esta práctica deportiva, este deporte presenta un bajo número de lesionados ¡sí! En comparación de otros deportes que no son tan de contacto como este, si son de contacto pero no directo como lo es este deporte, digamos: porque creen que se de eso, que en su vida deportiva no se han lesionado, si les cuento mi vida deportiva, no me alcanzan los dedos para contar las lesiones. ! ¿Sí? Entonces ¿díganme porque más o menos, porque creen, porque piensan eso?<br>Entrevistado 1: creo que, por la forma en que hacemos las cosas como quede,, o sea a veces hay control cuando es algo como no tan oficial, cuando ya es una competencia , pues ya lo veo que sí, no siempre va a salir como lesionado tiene que recuperase , pero creo que sí,, o sea como lo digo no sé.<br>Entrevistado 2:<br>Yo creo que un aspecto importante es que, nosotros | golpeando en el entrenamiento.<br><br>• Lesiones leves se dan en cierto momento de los entrenamientos, es normal para ellos.<br><br>• Entrenan para acostumbrar al cuerpo a recibir los golpes. |

| | |
|---|---|
| hacemos una práctica que nos permita entrenar a nuestro cuerpo para asimilar los golpes, ¡Sí!? O sea que de pronto no sé, pongo el ejemplo de futbol, no sucede, ¿sí? Porque ellos entrenan pues para, no sé cómo entrenan la verdad, ¡Sí!? Porque no estoy familiarizada con el deporte, si he visto que cuando se chocan ya se tiran al piso y todo esto, porque, seguramente porque si les duele, pero si se entrenaran para recibir esos golpes no les dolería tan fácil (risas) o sea, no (risas).<br>Entrevistador: Digamos, cuéntenme su peor rival, ¿quién ha sido el rival más difícil de vencer y por qué?<br>Entrevistado 1: No se cómo se llama (risas) pero, no lo pude vencer, fue la primer pelea que perdí fue en el torneo pasado en el Soacha, fue el año pasado fue la tercer pelea que hice, y…. No se pienso que si peleara con el ahorita creo que le ganaría y fue como mi peor porque troto como de frustrarme un poquito como las ganas de estar, o sea como de seguir, ¡sí!? Por eso fue como mi peor rival, pero también me sirvió para aprender muchísimas cosas acerca del deporte.<br>Entrevistador 2: bueno, mi peor rival, como la chica más difícil con la que he peleado fue en Soacha también un torneo, eso fue hace rato fue la segunda pelea que hice y… creo que fue porque estaba muy nerviosa y aparte de eso pues la chica pesaba mucho más y era más grande, he.. Entonces tampoco la pude vencer me gano en esa pelea y me dejo súper lastimada la pierna izquierda me pego muchos Low Kick, no podía caminar luego entonces ha sido la rival más dura que he tenido.<br>Entrevistador: Cuéntenme un poco, ¿Qué viene a futuro? ¿Cuál es el proyecto más grande, cual es la ambición más grade con este deporte, con esta práctica? | |

| | |
|---|---|
| Entrevistador 2: Bueno, He… yo creo que, yo he venido haciendo este proceso con la mentalidad de salir del país y de hacer competencias internacionales, he… y ahorita firmemente sigo con ese objetivo porque cuando uno viaja y compite en otro lado uno abre sus ojos y su mente a lo que es el deporte, a lo que son los otros competidores a todas las cosas, acá uno está en un mundo muy pequeño y que uno cree que uno es bueno y que uno es el mejor, pero cuando uno sale y enfrenta a esa realidad totalmente tu perspectiva cambia y te vuelves o sea hasta más consiente de todas las cosas que..<br>Entrevistador 1: yo quiero ser profesional, ese es mi objetivo y como mi sueño, quiero cumplirlo.<br>Entrevistador: ¿Cómo se vuelve uno profesional en este deporte? Digamos hay algún ente que los avala algún ente que los califica, alguna entidad que dice que es ya profesional, o es proceso…<br>Entrevistado 1: He… es un proceso de, como lo ll amo como, si, como evolución porque empieza… o sea hay tres, como tres ramitas, diría yo, que es la amateur, semi profesional y profesional, entonces, yo quiero llegar ahí, a ser profesional. Y ya... Es como algún escalafón, hay que ir peleando y conforme vaya uno peleando entonces ya es amateur avanzado, después Semi profesional y ya técnicamente me gustaría, terminar, en no sé, de Glory en Kick Boxing, un torneo muy importante, ser profesional es como un sueño muy grande que tengo.<br>Entrevistador: Para entrar un poquito en materia, abordemos un poco el tema de PNL, de programación neurolingüística ¡Sí! ¿Qué piensan que esto les pueda aportar, pues aparte que a le hemos explicado de que todo va en la mejora de la | |

| | |
|---|---|
| Side Kick, creen que de pronto esto tiene otros campos de aprovechamiento les puede servir para otras cosas aparte de mejorar ese gesto técnico o... se están a la expectativa de lo que pueda pasar?<br>Entrevistador 2: Pues yo creo que la programación neurolingüística es una herramienta necesaria para la vida de cualquier persona, he… digamos respecto a nosotros, creo que eso desarrolla mucha conciencia en lo que pensamos y en lo que decimos porque muchas veces como que nos decimos cosas a nosotros mismos que así no lo creemos nos estamos afectando, ¡sí! por que la mente percibe inmediatamente todo eso, ¡sí! Entonces cuando no decimos no, no voy a poder o tal cosa, eso afecto, de algún modo afecto, entonces es una manera, pienso que este ejercicio es de una manera de ser más conscientes de eso.<br>Entrevistado1: A mí me gusta todo lo que aprendo de, pues, bien sea del cuerpo humano o de mi cuerpo he… o sea todas las cosas nuevas que llegan, me gustan recibirlas, o sea soy muy abierto a esas cosas, entonces me parece que es muy interesante y cada ejercicio o cada cosita me gusta como gravarme lo y hacerlo como con conciencia ponerle respeto por decirlo así.<br>Entrevistador: ¿A parte del Kick Boxing que hay? Tienen algo más un estudio un trabajo, cosas así<br>Entrevistador2: Bueno, yo ahorita estoy en séptimo semestre de licenciatura en educación bilingüe, entonces por supuesto que mi otro propósito que tengo es graduarme y terminar la carrera, (risas) hacer la tesis y graduarme, y digamos que yo siento que esa carrera y lo que estoy haciendo acá son cosas que van muy ligadas y que podría fusionar en un futuro, Entrevistador: Explícame un poco ¿cómo van | |

| | |
|---|---|
| ligadas? no se puedo un poco atrevido.<br>Entrevistado 2: digamos, lo he pensado en que, digamos, uno de los problemas de la educación del salón de clase es que los niños tienen mucha energía, ¡verdad! Entonces cuando los profesores va a hacer la clase normal, no pueden porque están gritando, están molestando, entonces una de las maneras pues de trabajar con eso es el deporte, entonces siempre he pensado que sería muy bueno, digamos coger un grupo de niños y enseñarles ingles por medio del deporte, por medio del Kick Boxing, porque totalmente todo es en inglés, entonces ya… eso creo.<br>Entrevistado 1: ¿Cómo era la pregunta?<br>Entrevistador: ¿Qué más hacer aparte de este deporte? Otro propósito que tengas, y si trabaja<br>Entrevistado 1: Estoy en mis pasos, mmm… a estudiar en la universidad, cultura física y recreación, y... me gusta porque quiero relacionarlo con el deporte, aparte de eso me gustaría con el estudio y con el rendimiento promover las artes marciales, que no sea algo tan oculto para la gente, la gente se dé cuenta que no solo es darse golpes con otra persona si no que tiene un trabajo muy, de mucha dedicación y muy profundo. Eso hay gente que no lo ve que es muy ignorante hacia el tema, entonces eso me gustaría lograr con mi carrera y ya siendo profesional y… y ya.<br>Entrevistador: No sé si es la más popular, lo más conocido pero lo que más propaganda tiene, lo que más propagandas le veo es a las artes marciales mixtas, ¿Qué piensan de eso un poco?, si la quieren comparar está bien, si quieren dar un pro o u contra esta bien, los escucho un poco.<br>Entrevistado 1: Las artes marciales mixta, en un tiempo practiqué artes marciales mixtas y… bueno, a nivel | |

| | |
|---|---|
| profesional me gusta porque también, o sea, la gente solo lo ve como por esa parte de solo a darse golpes pero no se dan cuenta que los peleadores llevan un proceso muy largo en, ya sea en diferentes artes marciales o basándose en una, o sea, un peleador que este peleando en UFC (organización de artes marciales mixtas) tiene que ser un peleador muy completo. Siempre hay que buscar más y más rendimiento como lo dice el profe Héctor, como nunca detenerse y siempre seguir progresando.<br>Entrevistador 2: Pues como peleadora, por supuesto que admiro a las personas que se suben al octágono, porque aparte de ser un deporte... bueno, primero por todo lo que conlleva el hecho de pelear allá, hacer las entrevistas , bajar de peso , firmar autógrafos, es una cosa desgastante para el peleador antes de su combate, ¡sí! Y también pues porque el hecho de tener que practicar lucha, judo, jiujitsu, Kick Boxing, muay thai, de todos los deportes, ¡Sí! es algo, boxeo, entonces bueno, eso me parece admirable, pero por otro lado me parece que el comercio o sea las artes marciales mixtas y como tal la organización de la UFC se ha convertido también en un estilo de mafia deportiva ¡sí! En las cuales se hacen propuestas, propuestas no si no apuestas por los peleadores y todas esas cosas, yo por ejemplo pongo ronda rousey es una peleadora que yo admiro mucho entonces ella fue quien abrió ese espacio para las mujeres en la UFC por que inicialmente solo peleaban los hombres ¡sí! Entonces ella como todo peleador tubo un momento pues en el que no estaba tan bien ¡sí! Y fue una noqueada, entonces tú entras a ver la vida del peleador y es algo que es muy dañino, pues personalmente no me gustaría competir en mixtas. | |

| | |
|---|---|
| Entrevistador bueno me queda agradecerles su tiempo su espacio, felicitarlos nuevamente por la práctica y por el nivel que han alcanzado. Gracias. | |

**ENTREVISTA FINAL DIEGO ARIAS (DEPORTISTA 1)**

| | |
|---|---|
| **FECHA:** | |
| **TEMA:** | |
| **ENTREVISTA No.** | Dos |
| **NOMBRE ENTREVISTADO:** | Diego Arias |
| **CARACTERIZACIÓN DEL ENTREVISTADO:** | |
| **LUGAR:** | |
| **HORA:** | |
| **ENTREVISTADOR (ES) :** | José Parra |

| TRANSCRIPCIÓN | CATEGORÍAS - CÓDIGOS |
|---|---|
| J: Esta es la segunda entrevista al finalizar el proceso, donde preguntamos a nuestros deportistas lo que sintieron, entonces cuéntenos ¿Qué sintieron? ¿Cómo fue todo esto de la programación neurolingüística para ustedes? ¿Fue diferente a lo que venían entrenando?<br>J: ¿Cómo es tu nombre? | |

| | |
|---|---|
| D: Bueno, Mi nombre es Diego Arias, hago Kick Boxing J: ¿Hace cuánto?<br>D: Hace unos ocho meses aproximadamente<br>J: ¿Cuantas peleas llevas?<br>D: He tenido cuatro peleas, he perdido una y ganado 3<br>J: ¿Cuál es tu proyección?<br>D: Mi proyección, es ser peleador profesional y sinceramente cuando comenzó todo este proceso me causó mucha curiosidad el ver cómo nos podía ayudar la programación neurolingüística a perfeccionar una técnica que la veía muy común pero con la que no me sentía confiado, en medio del proceso y ahora ya al final puedo decir que me siento más seguro con la Side Kick y creo que me gustaría en mi próximo combate<br>J: ¿Por qué no era tan segura la patada para ustedes? ¿Por qué no había tanta confianza con ese gesto técnico?<br>D: Yo pienso que uno como peleador siempre tiene una técnica con la que se siente más cómodo, como ese haz bajo la manga que en cualquier momento saca y lo va a salvar, entonces eso a veces hace que uno se limite a una técnica y no se abra a todo el repertorio demás que hay, al arsenal, por eso no me sentía como la Side Kick, para mí siempre eran las patadas hacia dentro y así. | |

| | |
|---|---|
| J: Cuéntenme un poco que fue lo mejor del proceso ¿Qué les sorprendió? ¿Qué les incomodó?, como lo mejor y lo peor en el proceso que se llevó a cabo, con las técnicas y herramientas de la programación neurolingüística<br>D: Lo que más me gustó fue darme cuenta de que soy capaz de imaginar las cosas y ejecutarlas, que podía visualizar, eso me sorprendió y me gustó mucho, no solo en la escuela sino en el común, lo que no me gusto fue que sentía que se me dificultaba y no podía avanzar pero aun así eso me motivaba a no quedarme ahí.<br>J: Describan un poco el proceso, o sea, para nosotros que lo conocemos lo tenemos claro pero para los que no conocen y verán o evaluaran el proyecto sería importante saber de sus palabras como se vivió desde adentro, el paso a paso que se llevó para citarlo en palabras de ustedes.<br>D: Al principio fue un poco extraña la propuesta pero ya después con más confianza entendí que no era tan extraño, entendí la relación con el Kick Boxing me afiancé y ya fue mejor, aunque yo no me limito porque creo en eso de las apariencias engañan así que no tomo la primera impresión porque al final no es siempre la que cuenta y pues me gustó mucho como se dio todo y hasta llegar aquí fue un proceso en el que me di cuenta de que hay mucho por mejorar y cosas en las que se puede seguir avanzando en el arte marcial y | |

| | |
|---|---|
| pues esta es una buena manera para eso. | |
| J: Bueno, el enunciado de nuestro proyecto es: La programación neurolingüística como herramienta para el entrenamiento y mejoramiento de la Side Kick en el Kick Boxing, explicando un poco es mejorar la técnica mediante las técnicas de programación neurolingüística, entonces ¿Ustedes creen que se logró el proceso? ¿Qué no? ¿Qué siguen igual?<br>D: Yo pienso que si sirvió, pero a nivel personal creo que nunca hay que dejar de mejorar, siento que uno no se puede quedar con lo que tiene sino que hay que buscar mejoría para lo que tiene, aplica también para la Side Kick, pero me sirvió mucho porque me siento más cómodo con la patada y me gusta porque todo lo que visualizo está más claro ahora y me gusto porque puedo hacer las cosas como las imagino<br>J: Bueno, ustedes como los deportistas representantes de esta academia, centro de artes marciales, digamos que se siente la responsabilidad de siempre dejar en alto el nombre de la institución, entonces, nosotros hicimos la inmersión, ¿por qué escogimos la Side Kick? No puede ser solo la Side Kick, creemos que puede ser cualquier gesto técnico, no solo en el Kick Boxing, sino en muchas disciplinas deportivas para no decir todas, escogemos la | |

| | |
|---|---|
| Side Kick porque nosotros hacemos la inmersión del contexto antes de hablar con ustedes directamente, hablamos con su maestro y se llegó a la conclusión de que su Side Kick era débil, de que no la tenían en confianza, que no la aplicaban, no la utilizaban a pesar de que la entrenaban, entonces por eso nosotros nos metemos por ese lado de la técnica, ¿Por qué fue esa? ¿Por qué no fue otra? Pues es que pensamos que identificando los canales de aprendizaje de los deportistas se le puede pasar mejor esa información, ese entrenamiento para que mejoren su arsenal de combate, que fue el propósito de esto.<br>No sé si tengan algo que decir, al final de esto, digamos nuestro propósito es promocionar la programación neurolingüística para el mejoramiento de gestos técnicos, tanto en el Kick Boxing como en otras disciplinas deportivas, no sé qué quieran decir del proceso, de la programación neurolingüística, de lo que han vivido ¿La conocían? ¿Se puede aplicar en otras cosas? ¿La quieren aplicar en otras cosas? ¿La recomiendan?<br>D: Sinceramente me gustó mucho, me gustaría aprender a desarrollarlo para seguir haciéndolo, lo recomiendo, porque gente como yo podría comenzar con algo diferente. Es muy bonito ver los resultados y ver que con esfuerzo se saca | |

| | |
|---|---|
| algo, lo recomiendo y ojalá se implementara más porque a veces también sirva salir de la monotonía y a mí eso me gusta mucho.<br>J: Bueno, para terminar agradecerles por estar dispuestos no a innovar pero si experimentar con nuevas técnicas, ver que funcionan, como funcionan, ver que hay otros métodos para cosas que quizá no aprendemos como aprenden todos, agradecerles, esperamos que se vean los resultados dentro de sus próximas competencias sea a nivel local o internacional, esperamos estar ahí, grabarlos, para tener la muestra real de que son ciertas sus palabras y de que antes no se aplicaba, porque tenemos peleas de ustedes grabadas, donde claramente se ve que no utilizan la Side Kick y ver sus futuras peleas, ver que puedan combinar las patadas como me habían comentado, sería algo muy gratificante para nosotros que llevamos el proyecto, sus maestros y para ustedes.<br>Y pues reiterarles las gracias, mi admiración por practicar este deporte, algo de nivel.<br>Bueno, muchas gracias, feliz noche. | |

**ANEXO ENTREVISTA FINAL VALERY ROJAS (DEPORTISTA 2)**

| | |
|---|---|
| **FECHA:** | |
| **TEMA:** | |
| **ENTREVISTA No.** | |
| **NOMBRE ENTREVISTADO:** | Valery rojas |
| **CARACTERIZACIÓN DEL ENTREVISTADO:** | |
| **LUGAR:** | |
| **HORA:** | |
| **ENTREVISTADOR (ES) :** | José Parra |

| TRANSCRIPCIÓN | CATEGORÍAS - CÓDIGOS |
|---|---|
| V: Mi nombre es Valery Rojas, tengo 21 años, llevo practicando Kick Boxing 4 años, entreno casi todos los días, descanso unas dos veces entre semana, he tenido unas ocho peleas, una de ellas fuera del país, en México y las otras fueron en Bogotá y en Bucaramanga<br>J: Bueno, Valery ¿Qué sabías de programación neurolingüística antes del proceso? ¿Sabías que existía?<br>V: Antes del proceso, hubo como un auge de este tema, no sabía muy bien que era, pero escuchaba a todos hablar de eso, entonces ese fue como el primer acercamiento, luego de eso en la universidad vi algunas explicaciones donde decían que la programación neurolingüística es como tu programas tu cerebro para lo que quieres hacer, los profesores decían | |

| | |
|---|---|
| que era por medio del lenguaje como una de las maneras que más afecta esa programación, ponían ejemplos como cuando uno dice: soy pobre y no tengo plata y entonces uno se queda pobre y sin plata porque es lo que dice todo el tiempo.<br>J: ¿Tenias idea de que se podía aplicar al deporte? ¿Sabías de antecedentes donde lo aplicaran al deporte?<br>V: No, no realmente, lo había visto como una manera de enseñar o de motivar a los estudiantes a aprender más cosas, pero aplicado a la práctica del Kick Boxing no, ni en otros deportes<br>J: Cuándo llegamos con la idea del proyecto ¿Cómo lo relacionaste?<br>V: Bueno, no lo vi loco, no lo vi descabellado porque ya conocía un poco del tema, me parecía que encajaba, pero más como de motivación, eso fue lo que pensé inicialmente<br>J: ¿Cómo se sintió desde tu perspectiva el proceso? ¿Cambió tu expectativa, teniendo en cuenta lo que nos estás diciendo? ¿Qué te venía a la cabeza con los ejercicios? | |
| V: Bueno, creo que fue una elección muy acertada lo de la patada, porque sí, la patada de lado es una técnica que generalmente no practicábamos, que tal vez conocemos, hacemos en ejercicios para físico, pero en si no usamos como una técnica para combate precisamente porque no estábamos muy confiados con esa técnica, durante el proceso sentí que cambió esa percepción hacia la patada de lado, porque ahora me siento más segura al hacerla y porque ya está más interiorizado el hecho de que volver a la guardia es muy importante al realizar esa técnica, para no quedar | |

| | |
|---|---|
| expuesto, durante los ejercicios para mí fue como un reto porque nunca había hecho ese tipo de cosas , por ejemplo lo de pelear con los ojos cerrados eso fue algo complicado, pero lo de visualizarse si fue más fácil porque generalmente lo hago, porque cuando tienes algo en tu mente ya es como más fácil hacerlo. Digamos que en cuanto al hacer la técnica perfecta se necesita más tiempo porque una vez tu entras a entrenar algo, tomas ciertas como mañas y luego de 4 años por ejemplo para mi es difícil cambiar, no es imposible, pero puede requerir incluso otros 4 años para hacerlo correcto, porque cuando uno se confía de una manera es difícil cambiar y salir de tu zona de confort.<br>J: ¿Por qué no sentirse seguro con esa técnica?<br>V: Bueno, el tiempo que hemos venido practicando es más las técnicas que le salen bien a usted para reforzarlas y utilizarlas n combate, por ejemplo para mí el empeine se me facilita más, entonces en un combate donde cualquier error te puede provocar un nocaut uno prefiere utilizar lo que mejor sabe y no ponerse a inventar, básicamente es por eso<br>J: ¿Cómo viste el proceso desde lo funcional? ¿Si funcionó? ¿No funcionó? ¿Por qué crees que te fortaleció más hacerlo de esa manera?<br>V: Yo considero que sí funcionó, porque tuve un tempo dedicado a respectivamente una sola técnica, cuando normalmente eso no se hace, porque como hay tantas cosas para desarrollar, pero que te enfoques solo a practicar una patada no es tan usual, además son otras herramientas que acá no se habían aplicado con nosotros, pero por mi carrera, sé que sin cosas muy funcionales que se pueden aplicar acá | |

| | |
|---|---|
| también | |
| J: Bueno, entonces ¿Cómo te sientes con la patada? ¿Cómo fue el cambio? ¿Te sientes segura con la patada? ¿Crees que la puedes usar en combate?<br>V: Creo que la parte del pie no estoy cómoda todavía, no la puedo hacer muy bien, porque no lo interiorizo, a veces siento que la hago, pero a veces creo que no, pero digamos que, en cuestión de hacerla en combate, porque para mí, así no pegue con el filo del pie se genera impacto, puede ser una manera de detener, entonces sí, si me siento más confiada, en clases he intentado sacarla y la he logrado conectar.<br>J: Cuéntame sobre la programación neurolingüística ¿Por qué crees que funciono? ¿Vale la pena seguirla haciendo con otras técnicas?<br>V: Creo que la programación neurolingüística es una forma de reconocer lo que uno es, entonces digamos que por medio de estas sesiones me di cuenta de que tengo ciertas habilidades, pero me decía a mí misma que no puedo y no puedo pero el decir que esta es mi patada hace que le digas a tu cerebro que sí eres capaz, yo creo que un peleador tiene que estar seguro de lo que va hacer porque si dudas en el momento no te va a salir, antes en las peleas anteriores sentía nervios de lo que iba a pasar pero ahora creo que no debe ser así pero con este proceso me di cuenta que es necesario recalcar lo que uno es, ya yo me mentalizo que miedo de nada y que hay que guerrearla toda<br>J: ¿Hay algo que crees que se podía mejorar durante el proceso? ¿Crees que lo llevamos bien? O ¿Hubo algo que no te gustó? | |

| | |
|---|---|
| V: No, en general me pareció muy bien, no tengo con que compararlo, pero me pareció muy bien, y como se desarrolló todo me pareció que tuvo mucha coherencia, además siento que hubo un registro adecuado<br>J: Para ir terminando, nuestra idea es recomendar la programación neurolingüística en demás gestos técnicos del deporte, entonces ¿Tú crees que es posible recomendarla?<br>V: Es un tema que puede funcionar con cualquier técnica, entonces este puede ser como un despertar para los demás para que aprendan, algo que hicimos con este deporte, pero que se puede aplicar a otros, entonces en ese sentido me parece una buena labor, porque me parece que en una investigación no es solo mostrar lo que se hizo, sino dar el conocimiento para ser aplicado a otras cosas<br>J: Por último, no sé si quieras decir algo, un saludo, una recomendación o algo<br>V: Yo, quiero agradecer a usted por hacernos parte de su proceso y obviamente agradecer a nuestros profesores que son quienes nos apoyan en todo este proceso y más que promocionar el Kick Boxing, promocionar que practiquen algún deporte, entonces eso, como invitar a las chicas a que tengan esa iniciativa en el deporte, por lo menos el Kick Boxing te da carácter, te da personalidad y pues esa es mi invitación. | |