

**PROCESO METODOLOGICO EN LA ENSEÑANZA Y APLICACIÓN DE LA
DISCIPLINA DEL YOGA ENFOCADO AL DEPORTISTA PARALIMPICO
BOGOTANO**

LINA MARGARITA BARACALDO MORATO

**Documento final para optar al título de
Técnico Profesional en Entrenamiento Deportivo**

**Fundación Universitaria del Área Andina
Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Técnico Profesional en Entrenamiento Deportivo
Bogotá, mayo de 2015**

**PROCESO METODOLOGICO EN LA ENSEÑANZA Y APLICACIÓN DE LA
DISCIPLINA DEL YOGA ENFOCADO AL DEPORTISTA PARALIMPICO
BOGOTANO**

LINA MARGARITA BARACALDO MORATO

Tutor:

Catalina Gutiérrez Gómez,

Magister en Ciencias del Deporte

**Documento final para optar al título de
Técnico Profesional en Entrenamiento Deportivo**

Fundación Universitaria del Área Andina

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa Técnico Profesional en Entrenamiento Deportivo

Bogotá, mayo de 2015

Contenido

Resumen.....	4
Introducción	6
Justificación.....	9
Objetivos	11
Marco teórico	12
Metodología	15
Resultados	17
Conclusiones y recomendaciones	18
Referencias.....	19

Resumen

Esta práctica empresarial consiste en aprender sobre el sistema paralímpico colombiano con el fin de ayudar y aplicar el conocimiento existente en temas de entrenamiento deportivo y de la disciplina del yoga como herramienta útil y benéfica para todos los deportistas incluso aquellos que poseen deficiencias o discapacidad.

El Yoga Es una herramienta fundamental ya que brinda un soporte integral para que los resultados a nivel competitivo y a nivel psicológico se vean como fruto de su práctica. El yoga no es solo un compendio de posturas sino también abarca prácticas para mejorar la respiración, la mente y la relajación a todo nivel, elementos muy necesarios en cualquier persona pero más en un deportista, ya que la realización de cualquier deporte requiere disciplina y esto es lo que aporta el yoga.

Aprovechando el conocimiento y la práctica adquirida en toda una vida en el tema deportivo y yóguico se busca fusionar estas dos materias para aplicar en una población deportista con discapacidad para obtener buenos resultados y ser un ejemplo para otros entrenadores a futuro.

Palabras clave: Sistema Paralímpico, Yoga, actividad física, concentración, apoyo.

Abstract

The purpose of this Enterprise practice is to learn about the Colombian Paralympic system with the aim of helping and apply all the knowledge regarding sport training and the discipline of yoga as a useful tool for all athletes even those who are disabled.

Yoga is a very useful tool because it gives an integral support looking that the results in a psychological level and in a competitive level are good because of its practice. Yoga is not only postures but also breathing techniques to improve breathing, to improve the mind and relaxation at all levels, elements required in any person but more in an athlete because sports need discipline and that is what yoga is all about.

Taking into account the knowledge and practice acquired in a life in the sport and yoguic field its necessary to combine these two subjects to apply in a sport population to obtain good results and being an example to future trainers.

Key words: Paralympic system, Yoga, Physical activity, concentration, support.

INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva y la recreación han incursionado en un segmento poblacional que no siempre, a lo largo de la historia de la humanidad, ha tenido la consideración que se merece. Este segmento lo constituyen los individuos con discapacidades o limitaciones físicas y mentales.

Para ellos la práctica deportiva se ha convertido en el recurso más esperanzador que contribuye a mejorar su calidad de vida, de por sí ya muy difícil de sobrellevar. En el caso de Colombia los gobiernos, dedican esfuerzos institucionales en infraestructura física y dotación de profesionales en ciencias aplicadas al deporte, como médicos, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas y entrenadores deportivos para prestar una atención integral y humanizante.

Hay una gran cantidad de deportes que se han ajustado a las limitaciones de los deportistas en discapacidad, como es el caso del voleibol sentado, el baloncesto y esgrima en silla de ruedas. Esto ha requerido de la especialización sobre todo por parte de entrenadores deportivos quienes tienen el reto de responder con creatividad a las exigencias de estos grupos de deportistas.

En este orden de ideas, el presente documento hace un aporte puntual al entrenador deportivo: se trata de la inclusión de la disciplina del yoga dentro de los programas de preparación física y mental especialmente para deportistas de alto rendimiento, paralímpicos como se les reconoce. Los logros de los deportistas nacionales, a nivel Paralímpico obligan a seguir mejorando los resultados alcanzados y si se trabaja una formación integral, qué mejor aporte que aquel que dejan las disciplinas yóguicas a nivel físico, mental y espiritual o trascendente. El punto de partida del yoga mismo es un argumento importante para considerarlo en la mejora de las prácticas deportivas:

“En la antigua India, los yoguis constituían un grupo de místicos y científicos, para los cuales la relación entre el hombre mortal y el espíritu tenía un supremo interés. Se establecieron con la intención de hallar el método de unir a ambos...emplearon siglos

enteros en llevar a cabo experimentos con diferentes sistemas de relajación, de concentración y de meditación... Cuando por fin consiguieron dar con las experiencias que necesitaban, sistematizaron los resultados de sus hallazgos y los llamaron *Ciencia del yoga*".(Devi, Indra, 1988, pags 56-57) ¹

Para lograr la presentación, se inicia esbozando la justificación por la cual se considera que desarrollar prácticas yóguicas fortalece el mejoramiento deportivo, se continúa el planteamiento del objetivo general junto con los objetivos específicos, los cuales orientan al diseño de una metodología que involucra los procesos del yoga paralelos y complementarios con el entrenamiento del deporte en desarrollo. Enseguida, es necesario presentar una fundamentación teórica sobre los diferentes tipos de discapacidad, las ofertas que tienen las instituciones locales y nacionales para esos casos, los deportes que se pueden ejecutar para cada tipo general de discapacidad y la adecuación de los ejercicios de yoga según su complejidad y pertinencia. Analizar los grupos humanos con los cuales se trabajó y la metodología que se desarrolló para cada circunstancia, hará parte de este trabajo. Finalmente se presentarán las conclusiones que incluyen recomendaciones específicas para los entrenadores deportivos que se interesen en mejorar los resultados de sus deportistas incursionando en el yoga como herramienta de entrenamiento.

Siendo el deporte paralímpico un sistema nuevo en el país de deportistas de alto rendimiento, se encuentra que a nivel físico y mental hay deficiencias que se pueden mejorar por medio de la práctica de la disciplina del yoga que incluye una componente físico, vital, mental, emocional, psíquico y espiritual importantes para el buen desempeño y excelentes resultados que necesitan los deportistas

Se espera que el Paralimpismo Colombiano haga uso de esta disciplina milenaria del yoga como ya lo han hecho otros países, para proporcionar la mejor calidad de vida integral y para alcanzar aún mejores logros deportivos a nivel Paralímpico como lo demostraron en la última versión de los Juegos Paralímpicos de Rio de Janeiro 2016. Esto sin contar con que así no se practique a nivel competitivo, los logros individuales pueden tener un alcance que nunca se logrará medir.

¹ DEVI Indra. YOGA, por siempre joven, por siempre sano. Javier Vergara Editor.S.A. 1988.

JUSTIFICACIÓN

Cada día hay más atletas a nivel mundial que incluyen técnicas de yoga a sus entrenamientos para maximizar su rendimiento ya que su aplicación a distintos deportes brinda un gran aporte a los aspectos físico, mental y emocional. Los entrenadores cada día son más conscientes de los beneficios que esta disciplina aporta a sus deportistas y cómo la falta de esta práctica puede conducir a lesiones, a poca concentración, falta de interés y rendimiento.

Se conoce sobre la importancia de la concentración y la relajación para conseguir el equilibrio mente y cuerpo, y así llegar a buenos resultados. Es por esto que la disciplina de yoga debe estar incorporada a un plan de entrenamiento, independientemente de la modalidad deportiva; ya que su práctica permite mejorar aspectos como la falta de coordinación, la rigidez muscular, la tensión mental y física, el “hacer consciente al cuerpo puesto que éste reacciona al mínimo impulso de la mente y el estado de la mente es fuertemente influenciado por la condición del cuerpo. Esta relación recíproca es utilizada por el Hatha Yoga, y, por tanto, la mente como el cuerpo son sanados” (Yesudian, 1995).

Esta práctica empresarial se hace con el objetivo de introducir la disciplina de yoga como una herramienta novedosa y útil al deporte paralímpico que tanto necesita de un soporte integral para sus deportistas.

El yoga puede mejorar la calidad de vida y además es pertinente aplicarla en personas sanas y aquellas que padecen de condiciones o enfermedades.

Los resultados mostraron que las mujeres que utilizaron yoga y meditación fueron asociadas positivamente con síntomas y condiciones de salud. Específicamente, estas

mujeres tuvieron menos migrañas, dolores de cabeza e hipertensión, hallazgos similares se han reportado en la literatura.

(Sibbritt, 2011)

Entre más practicaban yoga, ya fuera en años, número de clases o tiempo en casa, más creían que el yoga mejoraba su salud. Estos hallazgos implican que la práctica de yoga es benéfica para un gran número de población incluidas mujeres mayores y aquellos con condiciones crónicas de salud, especialmente la depresión.

(Ross, 2013)

Los resultados sugieren que el yoga es una intervención efectiva para la depresión, a pesar de los diferentes tipos de yoga que se utilizaron. También se encuentra que es efectiva para el manejo de la epilepsia y esquizofrenia, esclerosis múltiple y migraña. También su efecto en estrés post traumático y desordenes bipolares. Actualmente han estudiado el yoga como una técnica complementaria alternativa para el tratamiento de la ansiedad.

(Meyer, 2012)

En base a diversos artículos, libros y estudios se comprueba los efectos y beneficios de una práctica de yoga regular tanto para gente sana para prevenir y promover la salud, como para personas de cualquier edad que sufran de alguna condición o discapacidad para que sanen o mitiguen la dolencia con esta disciplina.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Implementar y aplicar las técnicas de la disciplina del yoga en el proceso de entrenamiento deportivo, enfatizando en la conciencia física, concentración y métodos de relajación necesarios para el buen rendimiento y formación integral del deportista paralímpico.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar un diagnóstico de la población paralímpica de los deportistas que se han vinculado a los programas del Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte (IDRD) de Bogotá con el fin de diseñar un plan de intervención.
- Utilizar técnicas yóguicas innovadoras en el entrenamiento para mejorar el desempeño del deportista paralímpico.
- Desarrollar la metodología propuesta para la población de deportistas paralímpicos de natación.

MARCO TEÓRICO

El deporte como recurso y herramienta para mejorar la calidad de vida física, emocional e intelectual de las personas con alguna discapacidad, ha cobrado reconocimiento mundial al incorporarlo dentro de las más justas deportivas paralelas a los Juegos Olímpicos. Se trata de la competencia de los Juegos Paralímpicos que han venido desarrollándose sistemáticamente desde 1988 (Seúl). Sin embargo, la práctica de los deportes a nivel competitivo en este grupo de personas, ha sido reconocida desde finales del siglo XIX.

Actualmente en el contexto paralímpico colombiano se han estructurado Ligas en tenis en silla de ruedas, gimnasia, natación, ciclismo, boccia, ajedrez, lucha, voleibol entre los más importantes. Con el fin de proporcionar recreación, bien con el interés de preparar deportistas de alto rendimiento para las competencias nacionales (Juegos Deportivos Para nacionales), o para competencias internacionales, Juegos Paralímpicos, Juegos Para panamericanos.

En el deporte de Bogotá IDR D ha vinculado profesionales de las Ciencias aplicadas al deporte tales como médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, sicólogos, terapeutas ocupacionales y entrenadores deportivos especializados con el fin de brindar las mejores posibilidades de superación de los individuos en discapacidad, en todos los componentes de su personalidad: físico, emocional, intelectual y trascendente.

El objetivo de vincular todo un equipo multidisciplinario es buscar el máximo rendimiento a todo nivel de un deportista. Para el objetivo de este trabajo, se plantea utilizar el yoga como un recurso para la preparación del deportista. Se reconocen los beneficios que brinda el yoga como una ciencia nueva aplicable. *“El dominio de los desafíos físicos y mentales que el yoga exige puede ser un descubrimiento para muchos atletas acostumbrados durante años a un concepto diferente de entrenamiento, porque esta práctica se basa en el principio de la integración del cuerpo como un todo. Este nuevo enfoque holístico puede revelar debilidades y desequilibrios que nunca habían sido*

expuestos antes, e integra el elemento físico y mental que resulta tan importante durante la competición o el entrenamiento en el deporte.” (García, s/n)

La propuesta de vincular el yoga en la preparación de los deportistas se apoya en el hecho de que la disciplina “implica ideas de reintegración y reequilibrio o de conducir al yo a un estado de armonía” (Brown, 2005); como el mismo origen de la palabra yoga lo significa: *Yuj* “unir, unificar, conectar”. Para la cultura occidental, la armonía y la paz de la mente despiertan interés y curiosidad dado que la civilización vive en continua agitación, pero eso ha llevado a que se piense que el yoga consiste solo en posturas físicas para meditar. En realidad el yoga se define como “la quietud o calma de la mente...que aspira a dirigir la mente de manera exclusiva hacia un objeto y mantener dicha dirección sin ninguna distracción” (Brown, 2005). El yoga ayuda a que el individuo se sienta en armonía, integrado y completo, condiciones que favorecerían a un deportista.

Swami Sivananda (gurú indio 1887-1963) define el yoga como “...la integración y armonía entre el pensamiento, las palabras, y las acciones, o entre la cabeza, el corazón y las manos”. Su conocimiento data de la civilización tántrica que existió en La India hace más de diez mil años y por eso actualmente, se dispone de toda una ciencia desarrollada para el proceso que va desde la limpieza y fortalecimiento físico y mental hasta constituirse en un medio para que el individuo se conecte con su ser verdadero. Se le considera además como un estilo de vida.

Existen varios tipos de Yoga. Se le conoce Bhakti Yoga a el camino de la divinidad y devoción, es más que todo para personas sensibles y de naturaleza tranquila, se realizan cantos de mantras y prácticas dirigidas a Dios. El Hatha Yoga esta mas encaminado a las posturas físicas, es para personas atléticas y de naturaleza activa. Busca una integración entre el cuerpo y la mente. Esta el Jnana Yoga que utiliza mucho la meditación, es ideal para personas racionales y analíticas. Existe el Karma Yoga que es para personas desinteresadas que buscan servir a la humanidad por medio de acciones sin buscar nada a cambio. También se encuentra el Kundalini Yoga que se enfoca en los centros energéticos, en la purificación y limpieza del cuerpo y mente a través de la respiración, estas prácticas son muy fuertes por lo que es ideal realizarlas con un maestro. Existe también el Raja Yoga que se enfoca en la concentración y en el manejo de la mente como fin último.

El Hatha Yoga hace referencia al tipo de Yoga que se más se utiliza en Occidente, este combina las posturas físicas con la respiración para lograr un equilibrio energético entre mente y cuerpo. Se traduce como Ha: Energía femenina de la Luna, y Tha: Energía masculina del Sol. Yoga significa Unión, Así que Hatha Yoga significa la unión de los dos aspectos, la capacidad de dar y recibir. La comunión de ambos hemisferios cerebrales por medio de las posturas físicas y la respiración.

La respiración en el Yoga es fundamental ya que influye sobre el flujo de energía que se distribuye por todo el cuerpo y mente con las posturas. La respiración se conoce como Pranayama que se traduce como el control de la respiración, este proceso es el más importante porque influye sobre la actividad de las células y está íntimamente relacionado con el funcionamiento del cerebro. La correcta respiración llevara a estados mentales tranquilos y agradables.

Este estado también es fundamental para las prácticas de meditación, esta tiene efectos fisiológicos muy concretos en el organismo que han sido demostrados por la ciencia, las consecuencias de meditar son visibles ya que ayuda al desarrollo de conciencia, acalla la mente y la libera de las preocupaciones diarias, limpia la mente y la vuelve más creativa, estimula zonas del cerebro encargadas de la felicidad, estimula el sistema inmune, potencializa la memoria e incrementa las capacidades intelectuales. La meditación se puede realizar enfocando la mente en un objeto, y concentrándose en el con la respiración, puede ser sonidos, luces, deidades, velas, un foco de atención logrando que la mente se detenga del bullicio diario y logre liberarse de sus propios pensamientos.

METODOLOGIA

Proceso de características cuasi-experimental, donde se analiza la situación problema de los nadadores con discapacidad cognitiva y se planifica para mejorar sus aptitudes físicas por medio del yoga.

POBLACIÓN

Las prácticas las realicé con el IDR, apoyando los procesos de los deportistas del sistema paralímpico con énfasis en el deporte de Natación, Categoría Cognitiva y Síndrome de Down. El rango de edades es desde 10 hasta 25. El grupo es de 20 chicos. Los horarios inician una vez terminadas las clases de la universidad, hacia el mediodía y terminan en el momento en que se requiera.

PROCEDIMIENTO

Los logros propuestos para mi práctica empresarial se alcanzaron realizando todo lo solicitado por parte del IDR y más específicamente por parte del Licenciado Henry Knudson, Coordinador del Paralimpismo en Bogotá. Las labores por realizar incluyen la integración, el conocimiento de la población a trabajar y la elaboración de un plan de acción.

Durante la práctica se aplicaron los conocimientos adquiridos en la disciplina del Yoga relacionados con el manejo de las *Asanas* para lograr la estabilidad en el cuerpo, la mente, la ligereza de las extremidades y el manejo de la estabilidad, la quietud, la tranquilidad y la comodidad física y mental. Como parte de un proceso metodológico el trabajo en asanas, posturas, es fundamental. Tratándose de trabajo con niños y adolescentes en condición de discapacidad, el recurso de las posturas animales atrae la motivación y

produce buenos resultados para las posturas: los rishis comprendieron que los animales viven en armonía con el medio ambiente y con su cuerpo.

Un segundo paso en el proceso, es el manejo del *Pranayama*. *Prana* significa “energía vital” y *Yama* “control” y de entrenamiento deportivo. Dentro de las posibilidades se realizaron estiramientos previos a la actividad, enseñanza de técnicas de respiración, de meditación (para reforzar la concentración de los deportistas) y técnicas de relajación para lograr una relajación corporal y mental. Dentro de las técnicas de relajación se encuentra la práctica de yoga nidra, una técnica poderosa en donde se aprende a relajarse conscientemente a través de un sueño dinámico. Es un método sistemático que induce a una completa relajación física, mental y emocional. El término yoga nidra proviene de la palabra YOGA que significa unión y nidra que significa sueño. Durante su práctica la conciencia está funcionando a un nivel más profundo de conciencia y el contacto entre las dimensiones del sub consciente y el consciente ocurre de manera espontánea. Otra técnica importante en la práctica del yoga es la meditación, que es un medio para aquietar la mente, es conocido como dhyana y hace parte de la disciplina del yoga.

RESULTADOS

De acuerdo a los objetivos propuestos se alcanzaron positivamente los objetivos planteados, se notaron mejorías en todos los aspectos en niños con problemas intelectuales y cognitivos. Al iniciar la practica realice un diagnostico al conocer y compartir con ellos. Note que en su parte física tanto los niños de problemas intelectuales como los niños con Síndrome de Down tenían deficiencias en su flexibilidad y tonicidad, en la parte respiratoria también presentaban dificultad sobre todo en el momento de sostener la respiración bajo el agua, en la parte de concentración note que la gran mayoría tenía problemas para concentrarse, para atender órdenes y seguirlas, les costaba cerrar los ojos, poner atención, pude darme cuenta que se distraen con gran facilidad, les gusta mucho estar pendientes de sus amigos y de todo lo que va pasando a su alrededor. En cuanto a la relajación profunda note que tanto al comienzo como durante la relajación era difícil que los chicos se enfocaran en las órdenes que se les daban. A medida que fueron pasando las sesiones comencé a notar una mejoría notable en todos los aspectos mencionados. En la parte física note que lo niños fueron adquiriendo mayor flexibilidad, mayor coordinación de movimientos, más tonicidad e incluso movilidad. En la parte respiratoria también encontré cambios ya que los niños podían permanecer en el agua por más tiempo sin ahogarse o quejarse como antes lo hacían. En cuanto a la concentración me di cuenta que podían permanecer un poco más de tiempo atendiendo a los comandos, ya no estaban tan dispersos como al inicio de la práctica. En cuanto a la relajación profunda ya lograban quedarse quietos y atender a las ordene sin problema. Note que todas las técnicas de yoga son aplicables a esta población, es una disciplina que desde el inicio les llamo la atención y asistieron muy cumplidamente a las sesiones.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Para dar por finalizada esta práctica tan innovadora e interesante se concluye que los objetivos planteados se cumplieron satisfactoriamente. Es un honor trabajar con la población de discapacidad ya que a pesar de tener discapacidad o deficiencias, son personas común y corriente que deben superarse y para esto requieren de personas hábiles y pacientes que les puedan asistir y asesorar en sus requerimientos. Se concluye claramente las mejorías vistas a todo nivel, a nivel físico, mental y emocional, se vio un progreso dado por el cumplimiento de las sesiones de parte de la practicante como sus alumnos. Se vieron los resultados tanto así que otros entrenadores mostraron interés de incluir las prácticas de yoga a sus planes de entrenamiento.

Para el deporte de natación se observan los beneficios de las prácticas de yoga continuas y progresivas, se demuestra que es una disciplina que se puede aplicar a todos los deportes para beneficiar a los deportistas a nivel pre y post competencia.

Se evidencio con la tabla de resultados que ambos grupos paralímpicos se vieron beneficiados con las practicas del yoga, sin embargo el grupo de síndrome down mostro mayores cambios con respecto a su comportamiento, al tono muscular, en la parte respiratoria, se notaron cambios a todo nivel.

Como recomendación para los padres quizá se solicita mayor acompañamiento a los niños en su proceso, ya que a veces les dan demasiada libertad para que ellos se sientan independientes pero genera que los chicos se desvíen de su objetivo al entrenar.

REFERENCIAS

1. Devi, Indra (1990) Yoga Los beneficios físicos y espirituales del Yoga, Buenos Aires, Javier Vergara Editor
2. Hermogenes Yoga para nerviosos, octava edición, Buenos Aires, Editorial Kier
3. Brown, Christina (2005) La Biblia del Yoga, Barcelona, Vergara Grupo Z Editores
4. Yesudian, Selvarajan (1995) Yoga y salud, Buenos Aires, Errepar
5. Satyananda Swami, (2002) Dinámica del Yoga, Bihar School of Yoga, India.
6. Satyananda Swami (1969) Asana, Pranayama, Mudra, Bandha; Bihar school of yoga, India.
7. Bases de Datos (Proquest y Scopus)
8. Entrenador Equipo Paralímpico de Natación, Orlando Vergara