

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



INFLUENCIA DE LA MUSICA EN LA MOTIVACION EN TRIATLETAS DE ALTO
RENDIMIENTO

Diego Alejandro Torres Ramón

1.127.588.327

Cúcuta-Norte de Santander

2019

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



INFLUENCIA DE LA MUSICA EN LA MOTIVACION EN TRIATLETAS DE ALTO
RENDIMIENTO

Director:

Luis Felipe Cely Gutiérrez

13'275.519

Diego Alejandro Torres Ramón

1.127.588.327

Cúcuta-Norte de Santander

2019

Agradecimientos

Esta investigación es el reflejo del crecimiento personal, disciplina, responsabilidad y constancia de mi persona, así como el acompañamiento por parte de las personas que contribuyeron a la consolidación de dicho proyecto, fortaleciendo la formación académica como psicólogo, al obtener experiencias significativas, descubrir nuevas habilidades y adopción de medidas para controlar el trabajo bajo presión.

Por lo tanto quiero manifestar mi agradecimiento a mi familia y a todas aquellas personas que estuvieron involucradas con la investigación permitiendo el avance de la misma y el fortalecimiento de la vocación profesional entre estas se encuentra el cuerpo docente de la Universidad de Pamplona, que con sus aportes y asesorías contribuyeron al progreso de la investigación, al docente Ps. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez director del presente proyecto por su dedicación, gestión y compromiso.

Finalmente se expresa un reconocimiento a la representante del Club 3PSC Sport Performance, y los deportistas de la institución que participaron en la investigación.

Contenido

| | |
|---|----|
| Resumen..... | 1 |
| Abstract | 2 |
| Introducción | 3 |
| 1. Problema de investigación | 5 |
| Planteamiento del problema..... | 5 |
| Descripción del problema | 5 |
| Formulación del problema | 7 |
| Justificación | 7 |
| Objetivos | 9 |
| Objetivo general..... | 9 |
| Objetivos específicos | 9 |
| Estado del arte..... | 9 |
| Antecedentes internacionales..... | 9 |
| Antecedentes a nivel local | 12 |
| Antecedentes a nivel regional | 12 |
| 2. Marco teórico | 14 |
| Capítulo I | 14 |
| Aportes psicológicos..... | 14 |
| La motivación desde una perspectiva psicológica | 15 |
| Capítulo II..... | 20 |
| Géneros musicales | 20 |
| Influencia de la música en la práctica deportiva..... | 23 |
| Capítulo III..... | 24 |

| | |
|---------------------------------|----|
| Rendimiento deportivo..... | 24 |
| 2.2. Marco contextual | 27 |
| 2.3. Marco legal | 28 |
| 3. Metodología | 29 |
| Diseño a utilizar | 29 |
| Población..... | 30 |
| Muestra | 30 |
| Técnicas | 30 |
| Análisis de Información..... | 31 |
| 4. Resultados | 33 |
| Unidad de Análisis..... | 69 |
| 5. Discusión..... | 73 |
| 6. Conclusiones | 78 |
| 7. Recomendaciones | 80 |
| Referencias Bibliográficas..... | 81 |
| Apéndices..... | 87 |

Lista de Tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1 Datos Básicos..... | 33 |
| Tabla 2 Observación no participante (1)..... | 36 |
| Tabla 3 Observación no participante (2)..... | 36 |
| Tabla 4 Observación no participante (3)..... | 37 |
| Tabla 5 Observación no participante (4)..... | 38 |
| Tabla 6 Observación no participante (5)..... | 38 |
| Tabla 7 Entrevista semiestructurada | 40 |
| Tabla 8 Grupo focal | 52 |
| Tabla 9 Triangulación de información..... | 73 |

Lista de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 Aspectos importantes e influencia de los aspectos psicosociales..... | 15 |
| Figura 2 Frecuencia según género musical..... | 35 |
| Figura 3 Ventajas y desventajas de la música en el rendimiento deportivo | 70 |
| Figura 4 Influencia de la música..... | 76 |

Lista de Apéndices

| | |
|--|----|
| Apéndice 1 Carta de Aplicación | 87 |
| Apéndice 2 Consentimiento Informado | 88 |
| Apéndice 3 Juicio de Expertos..... | 89 |
| Apéndice 4 Entrevista emi-estructurada | 94 |
| Apéndice 5 Grupo focal | 95 |

Resumen

La presente investigación se enfocará en un estudio cualitativo mediante el cual se busca analizar la influencia de la música en el entrenamiento deportivo en deportistas de alto rendimiento, partiendo de los gustos o influencias que tengan los deportistas por diferentes géneros musicales, en los cuales se busca identificar que tanto influye en su desempeño práctico, la recolección de la información se realizará mediante la observación no participante, entrevista semiestructurada y grupo focal.

Esto teniendo en cuenta que la música es un componente importante para la expresión emocional, terapia relajante, entre otras, la influencia de la música abarca desde la historia misma, siendo interpretada y ejecutada por antiguas civilizaciones con el fin de entretener y dispersar las distintas dificultades del individuo. El estudio dentro de sus resultados permite observar que la música tiene cierta influencia en el entrenamiento deportivo en deportistas de alto rendimiento.

Dentro de las conclusiones, se puede abarcar que la influencia de la música en el entrenamiento deportivo de los triatletas es positivo, despertando en estos la motivación hacia el alto rendimiento deportivo, así mismo, se puede decir que la música permite crear estímulos sonoros y cerebrales que propician la evocación de sentimientos, interpretaciones, experiencias y emociones, que permite una evaluación de diferentes niveles de procesamiento que van desde gustos musicales, partiendo del género y la estimulación que esto les genera.

Palabras claves: influencia, música, motivación, alto rendimiento deportivo, sentimientos.

Abstract

The present research will focus on a qualitative study through which it is sought to analyze the influence of music in sports training in high performance athletes, based on the tastes or influences that athletes have for different musical genres, in which it is sought identify how much it influences your practical performance, because the information is collected through direct observation and semi-structured interview. This taking into account that music is an important component for emotional expression, relaxing therapy, among others, the influence of music encompasses from history itself, being interpreted and executed by ancient civilizations in order to entertain and disperse the different individual. The study within its results allows us to observe that music has a certain influence on sports training in high performance athletes.

Within the conclusions, it can include the influence of music in the sports training of high-performance athletes, arousing the motivation of high sports performance in athletes, likewise it can say that music allows to create sound and brain stimuli that promote evocation of feelings, interpretations, experiences and emotions, which allows an evaluation of different levels of processing ranging from aesthetic evaluations to controlled conceptual or propositional evaluations.

Keywords: influence, music, motivation, high sports performance, feelings.

Introducción

La actividad física y la música han estado muy unidas durante toda la historia de la humanidad, no obstante, la influencia de la música en la preparación física y psicológica de las personas es un campo poco explorado en el marco de la literatura científica, aunque actualmente, se está incrementando cada vez más el interés por este tipo de investigaciones dada la efectividad de los resultados en el ámbito de la actividad física y el deporte.

La música ha sido definida como una de las bellas artes que combina sonidos con vistas a la belleza de su forma y la expresión de emociones, en este aspecto la música se puede catalogar como un conjunto de factores clasificados como estilo, idioma, ritmo, tempo, melodía, armonía e intensidad, que pueden afectar en forma conjunta o independiente en la interpretación de los resultados de la variable a medir en el presente estudio siendo la motivación en el rendimiento deportivo.

En estudios consultados para el desarrollo teórico de la presente investigación, se encontró evidencias de que la música se puede usar para mejorar la memoria, la comunicación, las relaciones interpersonales, mejorar el ritmo respiratorio, los problemas del aprendizaje, la imaginación, la observación y la agilidad mental, de igual forma algunos estudios señalaron que también para tratar diversas psicopatologías como la depresión o aumentar el bienestar en personas con Síndrome de Down. Es decir, que la música puede ser considerada como una herramienta que mejora las facultades del ser humano, por ello se buscó mediante la presente investigación y desde la psicología indagar en este estudio el uso de la misma e influencia en la motivación en deportistas de alto rendimiento.

Todo lo anterior teniendo en cuenta que el deporte es considerado de gran importancia para el desarrollo integral del individuo. Este exige condiciones motrices, fisiológicas y psicológicas que han de ser adquiridas o mejoradas en el proceso de entrenamiento, incluso desde la fase de iniciación deportiva. Generalmente se habla de cuáles son los beneficios de la práctica deportiva, como la ayuda para el bienestar físico y mental; pero se debe tener en cuenta cuales son los factores o habilidades que influyen en la práctica y el rendimiento deportivo. Por esta razón, a lo

largo del trabajo se exponen aspectos importantes de la música sobre la influencia deportiva desde la concentración, motivación y alto rendimiento, teniendo en cuenta las distintas habilidades psicológicas que tienen una influencia en el rendimiento del deportista.

Por otro lado, la concentración es un factor contundente en deportistas de alto rendimiento, por esta razón se le debe dar la importancia necesaria ya que es empleada no solo en las competencias sino también en los entrenamientos de cada disciplina deportiva, teniendo en cuenta que la pérdida de la concentración afectaría a los deportistas en su rendimiento. En sí, las dificultades en el deporte se pueden evidenciar en competencias, entrenamientos, ejercicios, entre otros; generando en él distintas respuestas ya sean negativas o positivas, dependiendo de la decisión que este tome. De esta manera, al percibir distintos estímulos estresores, el o los deportistas pueden desarrollar respuestas desadaptativas con el fin de evitar dicho estímulo.

Dentro del rendimiento deportivo se pueden encontrar factores internos y externos, algunos de estos pueden ser la presión ejercida por los padres, el equipo o su propio entrenador por la angustia de tener buenos resultados, por cumplir rutinas, entre otras. Por esta razón, se busca analizar si a través de la música se puede mitigar o disminuir dichos factores que afectan el rendimiento de los deportistas, con la finalidad de focalizar la atención en sus entrenamientos, con el propósito de contribuir en su desarrollo a través de una estrategia convencional.

1. Problema de investigación

Planteamiento del problema

La concentración es un factor contundente en deportistas de alto rendimiento, por esta razón se le debe dar la importancia necesaria ya que es empleada no solo en las competencias sino también en los entrenamientos de cada disciplina deportiva, teniendo en cuenta que la pérdida de la concentración afectaría a los deportistas en su rendimiento.

En sí, las dificultades en el deporte se pueden evidenciar en competencias, entrenamientos, ejercicios, entre otros; generando en él distintas respuestas ya sean negativas o positivas, dependiendo de la decisión que este tome. De esta manera, percibir distintos estímulos estresores, el o los deportistas pueden desarrollar respuestas desadaptativas con el fin de evitar dicho estímulo.

Dentro del rendimiento deportivo se pueden encontrar factores internos y externos, algunos de estos pueden ser la presión ejercida por los padres, el equipo o su propio entrenador por la angustia de tener buenos resultados, por cumplir rutinas, entre otras.

Por lo descrito en párrafos anteriores se busca analizar si a través de la música se puede mitigar o disminuir dichos factores que afectan el rendimiento de los deportistas, con la finalidad de focalizar la atención en sus entrenamientos, con el propósito de contribuir en su desarrollo a través de una estrategia convencional.

Descripción del problema

El entrenamiento en los deportistas es la base fundamental para lograr un buen acondicionamiento, preparación o adaptación física, conlleva a que se generen cambios físicos en el cuerpo y se produzcan alteraciones de todo tipo incluso de carácter psicológico, todo deportista, especialmente los de alto rendimiento necesitan entrenar para lograr una excelente condición física y mental al momento de participar en una competencia, en este aspecto autores como García, (2010) considera que todo deportista debe realizar prácticas de su respectiva disciplina deportiva si desea ser competente; sin embargo, algunos deportistas son confiados en

su alto rendimiento y no se concentran en las prácticas, en parte porque consideran que no la necesitan o porque creen que el practicar les produce desgastes.

Por otro lado, los deportistas de alto rendimiento tienen una exigencia mayor, ya que el entrenamiento exige características físicas, tales como resistencia, preparación física y psicológica, habilidades, técnicas, lo cual se deriva de un estado físico perfectamente monitoreado y observable. Al respecto Dosil, (2002) señala que todo deportista requiere en sus entrenamientos un estado psicológico adecuado, inteligencia emocional, concentración, memoria, percepción, respuesta, toma de decisiones, entre otras; partiendo de esta premisa, los deportistas de alto rendimiento deben tener un estado adecuado tanto físico como mental, ninguno más que otro, el proceso debe ser equilibrado, no trabajar por instinto ni mucho menos reflejar un trabajo totalmente mecánico carente de autonomía al tomar decisiones. Por esta razón, los entrenamientos son regidos en su mayoría por una carga física excesiva, generando una fatiga que aumenta sin una intervención alguna, siguiente a esto se suman factores estresantes, disminución de motivación, baja autoestima, pérdida del foco atencional y altos niveles de ansiedad.

Así mismo, es importante tener en cuenta factores sociales, tales como familia, afecto, expresión emocional, financieras, educativas y muchas más que influyen reiterativamente en la conducta del deportista, al respecto Rogers, (1959) consideró que la conducta de una persona depende por completo de la manera en que él o ella percibe el mundo y sus acontecimientos. En el caso de los deportistas, estos tienen otra forma de percibir el mundo desde un punto de vista competitivo, el cual los lleva a exigirse a ellos mismos cada día. Según García, (2014) la preparación psicológica de los deportistas para las competencias consiste en un conjunto de procedimientos, que facilitan la formación y el desarrollo de la predisposición del deportista para obtener rendimientos ostensibles en los entrenamientos y competencias. Es decir, que por medio del entrenamiento deportivo y los aportes de la psicología se pueden lograr el perfeccionamiento de las capacidades psicológicas implicadas en la actividad deportiva.

Así como la psicología influye en el deporte la música por igual juega un papel importante en la práctica deportiva, especialmente en los entrenamientos. En este sentido autores como Bishop, (2010) señala que la música "...a pesar de las ventajas que presenta, no ha recibido la atención

que merece por parte de los profesionales que trabajan en el deporte. De acuerdo al precitado autor, se puede decir que es relevante comunicar a psicólogos, entrenadores y deportistas los beneficios del uso de la música en la preparación psicológica del deportista y la manera adecuada de utilizarla.

En sí, es conveniente conocer su naturaleza y los beneficios que puede aportar en cuanto al rendimiento deportivo la música dependiendo su género, mediante la presente investigación se plantea un estudio que permita identificar y analizar en cuanto a la importancia de la música en la práctica deportiva y que tanto influye en los deportistas de alto rendimiento, por ello se busca describir los beneficios de la música para la preparación psicológica de los deportistas, especialmente en la etapa de entrenamiento.

Formulación del problema

¿De qué manera puede influir la música en la motivación en el rendimiento deportivo en triatletas pertenecientes a 3PSC Sport Performance?

Justificación

La presente investigación se enfocó en un estudio cualitativo mediante el cual se buscó analizar la influencia de la música en el entrenamiento deportivo en deportistas de alto rendimiento, partiendo de los gustos o influencias que tengan los deportistas por diferentes géneros musicales, en los cuales se busca identificar que tanto influye en su desempeño práctico, la recolección de la información se realizará mediante la observación no participativa, entrevista semiestructurada y grupo focal.

Lo anterior teniendo en cuenta que la música es un componente importante para la expresión emocional, terapia relajante, entre otras, la influencia de la música abarca desde la historia misma, siendo interpretada y ejecutada por antiguas civilizaciones con el fin de entretener y dispersar las distintas dificultades del individuo. En este sentido cabe citar a Terry & Karageorghis (2011) quienes señalan que la música guarda cierta influencia en los deportistas teniendo impacto en lo psicológico, psicofísico, psico-fisiológico y ergo génico, las cuales influyen en los afectos, actitudes, la cognición y el comportamiento de los mismos.

Autores como Lacárcel, (2003) considera que la música ha sido utilizada como un recurso para el entretenimiento del ser humano sin tener importancia al componente científico que puede abarcar una interpretación emocional a una obra musical. De esta forma se puede abarcar la influencia de la música en el entrenamiento deportivo de deportistas de alto rendimiento. Por este motivo se busca construir una herramienta desde la psicología que permita fortalecer el rendimiento y desempeño competitivo.

En este mismo orden de ideas cabe citar a Zapata & Maya, (2014) quienes señalan que en la música se crean estímulos sonoros y cerebrales que propician la evocación de sentimientos, interpretaciones, experiencias y emociones, que permite una evaluación de diferentes niveles de procesamiento que van desde las evaluaciones estéticas a las evaluaciones conceptuales o proposicionales conscientes. Es por esto que, se busca tener un direccionamiento cualitativo y cuantitativo partiendo de la medición psicofisiológica del deportista teniendo en cuenta toda su respuesta física con base al nivel de satisfacción que conlleve la música en el mismo, donde se pueda analizar los sentimientos, emociones y experiencias a partir de esta, desde un enfoque psicobiológico. Dicho estudio, permitió, analizar la relación que existe entre la música y la práctica deportivas desde el entrenamiento hasta la competencia. “La aplicación de una técnica con base a la música donde promueva características con base a la competencia, concentración, relajación y diversos factores que abarca la música como un implemento o estímulo para el deportista” (Yanguas, 2006).

Desde la psicología es importante dicho estudio, puesto que por medio de él se brindan aportes al ámbito deportivo poco explorado en este contexto, el cual incita la necesidad de brindar una investigación que sirva como herramienta de consulta para cualquier estudio de la psicología deportiva que desee realizar investigaciones similares a la propuesta. Por esta razón, se busca promover y desarrollar una propuesta que se extrapole a otros contextos con el fin de evitar o disminuir la presencia de estímulos estresores, de ansiedad, pánico, entre otros aspectos en los deportistas. En sí, desde lo psicológico, el beneficio es aún mayor, teniendo en claro que es un proceso multidisciplinar y holístico, desde un enfoque biopsicosocial que aporta tanto a la ciencia, como a la psicología como al bienestar humano.

Desde lo académico, es importante dicha investigación teniendo en cuenta que el proceso de aprendizaje nunca acaba, al contrario, siempre se nutre y está en constante desarrollo, por lo tanto, el realizar el siguiente estudio beneficia al investigador dentro de su formación como psicólogo partiendo de una propuesta que tiene como finalidad generar beneficio en una población determinada.

Objetivos

Objetivo general

Analizar la influencia de la música en la motivación y el rendimiento deportivo de triatletas pertenecientes a 3PSC Sport Performance mediante una aplicación de técnicas cualitativas con el fin de dar una valoración al impacto que tiene la música en el entrenamiento.

Objetivos específicos

Caracterizar la implementación de la música en el rendimiento deportivo de los triatletas como una motivación al momento de entrenar.

Identificar aspectos afectivos y/o emocionales en relación a la música y el rendimiento deportivo en triatletas.

Determinar ventajas y desventajas de la influencia musical en el rendimiento deportivo de los triatletas.

Estado del arte

Antecedentes internacionales

Influencia de la música en el rendimiento deportivo, Yanguas Leyes, J. (2006). Estudio realizado en España, el cual señala la forma en que psicólogos deportivos recomiendan escuchar música como parte de la preparación mental del deportista a la competición. ¿Puede esto hacernos pensar que la música tenga un cierto efecto ergogénico? Relacionar música y deporte ha despertado interés desde hace muchos años; sin embargo, hoy por hoy, los hallazgos son todavía contradictorios. Parece haberse demostrado la utilidad de la música como ayuda al aprendizaje y al perfeccionamiento de habilidades motoras y, en el ámbito hospitalario, a la

reducción de la ansiedad y el estrés ante varias enfermedades y diversas pruebas diagnósticas de carácter invasivo. En lo que sí parecen estar de acuerdo todos los estudios es en la ausencia de un efecto ergogénico de la música per se. Varios trabajos abogan por la importancia del ritmo de la música para aumentar el rendimiento deportivo, dado que parece existir una predisposición innata en el hombre a sincronizar movimientos, con lo que, ayudados por un ritmo musical alto (> 100 bpm), los actos motores serían más eficientes y, en consecuencia, podría mejorarse el rendimiento físico. Prácticamente la totalidad de los estudios coinciden en la capacidad de la música para disuadir estímulos externos y focalizar la atención del sujeto en la tarea física que está ejecutando, a la vez que minimiza la sensación de fatiga que acompaña al ejercicio. También se relata la importancia de que la música suscite una vivencia extramusical y una asociación deportiva por parte del individuo y no necesariamente debiera tratarse de una música “conocida” por el deportista. Es difícil hallar en la literatura científica trabajos estructurados de manera similar, por lo que muchas variables artefactan la comparación adecuada entre los estudios publicados. Hoy por hoy, cuánto de ergogénico posee la música realmente no parece tener aún respuesta, pese a que parecen haber evidencias suficientes para contemplarla como un arma psicológica.

La influencia de la música y el ejercicio físico en la preparación física y psicológica, Alvaro Carrasco-Valdayo (2016). Investigación realizada en España, el cual dio como resultado la forma en que influye el comportamiento de la música en variables físicas y psicológicas es un campo no consolidado actualmente en el marco de la literatura científica. El propósito de este trabajo fue evaluar la influencia de la música en la preparación física y psicológica de una muestra de sujetos sedentarios con edades comprendidas entre 25 y 30 años ($M = 27.5$). Se utilizó un diseño cuasi-experimental donde la muestra ($N = 40$) se dividió en dos grupos (experimental y control) que se sometieron a un programa de mejora de la condición física. El grupo experimental ($n = 20$) en el que se empleó un programa con presencia de música y el grupo control ($n = 20$) que utilizó el mismo programa, pero sin música. Las variables físicas estudiadas fueron la potencia aeróbica y anaeróbica, evaluadas mediante pre-test y post-test. Por otro lado, las variables psicológicas fueron el carácter de esfuerzo, la intención de seguir practicando ejercicio físico, las emociones y la motivación, todas evaluadas durante la intervención. Los resultados mostraron mejoras significativas en ambos grupos en las variables

físicas, siendo más amplias en el grupo experimental, mientras que el comportamiento de las variables psicológicas fue condicionado por la música, mostrándose un menor carácter de esfuerzo, una mayor intención de seguir haciendo ejercicio y una mayor motivación en canciones con tempo elevado (> 100 bpm). Así pues, la música parece influir tanto en la preparación física como psicológica de los sujetos.

Psicología de la música y emoción musical, Lacarcel J. (2003). Murcia, España. El estudio señaló que la psicología de la Música abarca diversas líneas de investigación, ya que el comportamiento musical es muy rico y variado. De las que quedan expuestas en la introducción, he elegido para desarrollar la referida a la emoción musical y su relación con la educación musical. En el artículo que nos ocupa, tras una breve introducción, centraré mi exposición en primer lugar, en las bases que sustentan la conducta musical, desde la perspectiva de la influencia que la música despierta en el mundo de las emociones. A continuación, expondré la interacción existente entre la inteligencia emocional y la conducta musical, para concluir con los campos de aplicación que puedan convenir a los profesionales dedicados a la Educación Musical, así como a otras personas interesadas por estos temas.

Psicología y Música: inteligencia Musical y desarrollo estético Morán Martínez María Concepción (2009). Investigación realizada en México. Se planteó bajo los siguientes interrogantes: ¿Es realmente la habilidad musical una capacidad especial que muy pocos poseen? Utilizamos esta pregunta como eje para presentar los hallazgos que, en el área de intersección de la Psicología y la Música, nos permiten cuestionarnos la existencia de la experiencia musical en su sentido más amplio. Con base en la propuesta de Howard Gardner (1983), en relación a la existencia de Múltiples Inteligencias, particularmente la Inteligencia Musical, mencionamos planteamientos teóricos que consideramos amplían el horizonte en el estudio del desarrollo artístico musical. Particularmente, desde el punto de vista ontogenético, filogenético y de la neurociencia.

Utilidad de la música en la preparación psicológica de los deportistas, Francisco Enrique García Ucha & Leopoldo Ferrer Maldonado (2015). Estudio realizado en Costa Rica, se fundamenta en una revisión teórica que tiene como objetivo presentar las formas de utilizar la música como método de intervención en la preparación psicológica para las competencias

deportivas. Se describe que la música contiene una influencia explícita y directa sobre los procesos afectivos, cognitivos y conductuales en los deportistas, que permiten ajustar la motivación y la emoción, así como reducir el esfuerzo percibido, acrecentar la cantidad de ejercicio realizado, focalizar la atención y mejorar la recuperación posejercicio. En el trabajo se señalan ventajas, desventajas y las limitaciones del uso de la música en el deporte. Se constató que la música es un elemento importante en la regulación de los estados emocionales previos a las competencias. Los resultados muestran la complejidad de los métodos de selección de la música y los relacionados para evaluar sus repercusiones. Adicionalmente, sugieren que se requiere un modelo teórico que resuelva las contradicciones sobre las tendencias del empleo de la música en el deporte. Finalmente, también demuestran que se ha estudiado poco sobre temas como el uso de la música acompañada de otras intervenciones psicológicas, el efecto de la letra de las canciones y las consecuencias de la música sobre el desempeño deportivo al combinarla con tareas adicionales de la musicoterapia.

Antecedentes a nivel local

Es de aclarar que a nivel local no se encontraron antecedentes de estudios o investigaciones similares al tema propuesto y el problema descrito dentro de la presente investigación.

Antecedentes a nivel regional

A nivel nacional se encontró un solo estudio relacionado con el tema de investigación el cual fue realizado en la ciudad de Barranquilla, se encontraron otros estudios, aunque no se relacionan directamente con el tema propuesto guarda cierta similitud en cuanto a la influencia psicológica de la música dentro de diversos contextos.

Influencia de la música en las emociones: una breve revisión, Ileana Mosquera Cabrera (2013). Dicho estudio se realizó en la ciudad de Barranquilla, Colombia, el cual tuvo como fin centrarse en la exploración de la música como fenómeno de interés psicológico, especialmente por la participación de la misma en el desarrollo de experiencias emocionales en las personas. A través de la revisión de diversas fuentes y estudios empíricos se realiza una descripción de evidencias científicas que integran la neurociencia, el estudio de las funciones psicológicas superiores y diversos estímulos musicales con el fin de dilucidar los mecanismos

neurobiológicos que permitan definir si la música desempeña un papel importante en la manifestación de emociones positivas y negativas. Se describe además el papel de la música en actividades importantes como la recuperación emocional de los individuos.

La Improvisación Musical. Una Mirada Compartida entre la Musicoterapia y las Neurociencias. Veronika Abrahan y Nadia Justel (2015). Estudio realizado en la ciudad de Barranquilla al igual que anterior, el analizar la improvisación musical como un concepto abordado desde diferentes disciplinas y campos artísticos. Es una técnica de uso común en el ámbito musicoterapéutico, pero su desarrollo teórico desde las neurociencias parece ser un campo poco investigado. El objetivo de esta revisión es desarrollar la temática desde la disciplina musicoterapéutica y su inserción en el campo de la neurorrehabilitación, para lo cual se describirán los correlatos neuroanatómicos y los mecanismos cognitivos que caracterizan a esta habilidad creativa, y que la convierten en una técnica destacable en la rehabilitación de pacientes que han sufridos un daño neurológico.

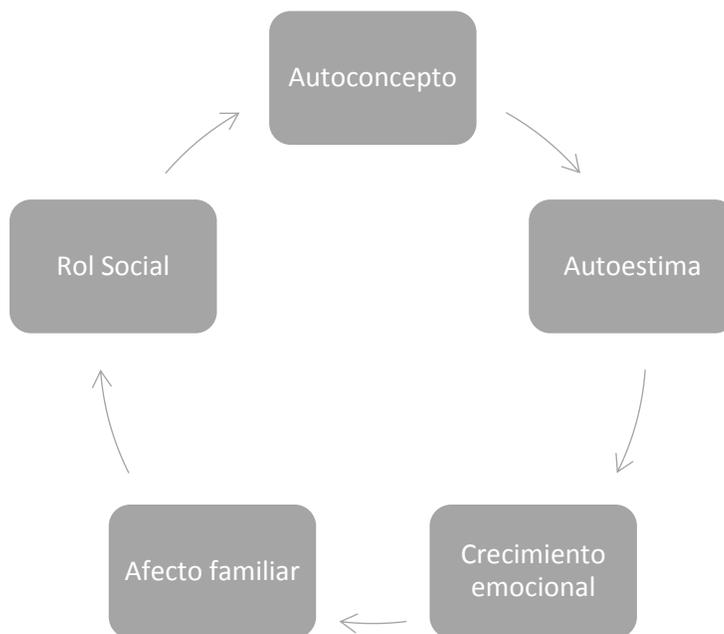
2. Marco teórico

Capítulo I

Aportes psicológicos

El estudio se aborda desde la psicología social, teniendo en cuenta que el individuo como ser social está inmerso dentro de un contexto en el cual, se ve expuesto en cada instante a las diversas situaciones del medio sociocultural, que le exige y presiona, y que a su vez se ve involucrado en situaciones desagradables para su propia existencia, al respecto Cuevas & Marmolejo, (2014) considera que los aspectos psicosociales pueden entenderse "...como todas aquellas condiciones presentes en la situación escolar directamente relacionadas con factores personales, escolares, cognitivos, familiares y sociales", de acuerdo al autor estos aspectos afectan el desarrollo integral individuo y el bienestar físico y psicológico. Al respecto Cohen., Esterkind, Lacunza, Caballerom. & Martinenghi. (2011) Mencionan que el riesgo psicosocial se da cuando la persona no aprende a valorar las acciones y las reacciones o repercusiones que esta puede traer para sí como consecuencia de sus actos, esto teniendo en cuenta que lo psicosocial se relaciona con los fundamentos psicológicos a raíz de su misma forma de actuar y las implicaciones que se dan alrededor de su esfera social.

Por otro lado, Casetta, (2012) desde un punto de vista psicosocial, considera que esta le permite a los individuos desarrollar su propia ideología dentro de un contexto donde como persona debe entenderse en conexión con la estructura que lo fundamenta y el rol que desempeña en la sociedad. De acuerdo con lo conceptualizado por Sanz. (2012) en cuanto a lo relacionado con el factor psicosocial del individuo como persona, son características que le permiten a la persona como componente activo de la esfera social desarrollar una serie de factores que le facilitan el ser competitivos en forma activa, íntegros y forjadores de sus propia vida. Se interpreta para el estudio que la parte psicosocial requiere la adquisición de capacidades que posee una persona referente a una situación problema presentada (lo que sabe), el sentimiento que expresa del mismo lo que siente y el comportamiento que manifieste hacia esta situación el saber hacer o actuar.



Elaboración propia

En los aspectos psicosociales se desprende lo relacionado con la vida enfocado a lo físico, con los aspectos psicológicos y sociales. En esto se debe tener en cuenta que el desarrollo psicológico debe poseer una serie de cualidades que le permiten a la persona poder interactuar en sociedad, logrando adaptarse al medio que le rodea, para esto debe contar con una serie de habilidades tal como se menciona en párrafos anteriores. Es decir que todo ser humano posee un pensamiento creativo capaz de relacionar los conocimientos adquiridos para proyectar su inmediato futuro; a la vez, que explora las posibles soluciones a sus problemas diarios; en esta idea de pensamiento Flores, (2011) considera que los aspectos psicosociales están relacionados con las habilidades y la personalidad de los individuos ya que "se requiere de un mínimo de habilidad antes de que el personal pueda llevar a cabo una tarea, sin importar cuán altamente motivado se encuentre" (p. 34).

La motivación desde una perspectiva psicológica

Weinberg & Gould, (2010) señala que la psicología del deporte como un área de la psicología que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esto teniendo en cuenta que el deporte es una actividad compleja que ha

evolucionado a lo largo del tiempo, por lo que se pueden delimitar diferentes ámbitos en los que intervendrá el psicólogo: iniciación, recreación (tiempo libre, actividad física por salud) y alto rendimiento y/o profesional.

La psicología juega un papel importante en el deporte, teniendo en cuenta que este es una disciplina muy compleja, que requiere que sus deportistas dominen movimientos y habilidades motrices específicas, "...que a su vez se caracterizan por tener una complejidad técnica con grandes acciones coordinativas y un cierto nivel de precisión en la ejecución" (Viade, 2004 p. 4). A esto es importante agregar el rol que cumple el deporte en el desarrollo de una persona que le practique, sin importar la disciplina deportiva, lo cual no se reduce al aspecto fisiológico, sino que en la práctica del mismo existen aspectos que trascienden lo físico, cuestiones esenciales como fortalecer la voluntad, conocerse a uno mismo, apreciar el esfuerzo para conseguir logros, son cuestiones que asociadas con el deporte afectan la salud y bienestar.

Al respecto se puede decir que aspecto psicológico está presente en el deporte tanto influenciando en el desarrollo del sujeto, como también la conducta de este en el mismo, como, por ejemplo: la influencia de factores como la expectativa, frustraciones entre otros tienen en rendimiento. Según Weinberg & Gould, (2010) "...las emociones y sentimientos también repercuten en el rendimiento tanto individual como colectivo de los deportistas...", estos son factores que son la base de los estados de ánimo y cambios de humor que condicionan, y a su vez son condicionados por la afectividad. El precitado autor considera que el mayor obstáculo que tienen los deportistas para alcanzar sus metas son las barreras mentales que se ponen en sí mismo.

Autores como Dosil, (2002) señalan que desde el punto de vista psicológico el rendimiento deportivo depende de la implementación, desarrollo y mejora de aquellas conductas, hábitos, actitudes, etc., que sean relevantes para el deporte y que incidan positivamente en el rendimiento; y del control, eliminación de las conductas, hábitos, etc., que influyen negativamente. En este orden de ideas, Bishop, (2010) considera que el aspecto psicológico debe ser considerado como una parte constitutiva de la preparación global del deportista, como un componente más que debe interactuar de forma apropiada con el aspecto físico, técnico y táctico.

Cuando se habla de rendimiento deportivo generalmente se piensa únicamente en el momento de la competencia, pero las variaciones del rendimiento deportivo no se limitan al momento de la competencia, se pueden encontrar variaciones en otros momentos de la actividad deportista (fase de descanso, entrenamiento, exhibiciones, etc.).

La teoría humanista afirma que el ser humano está dotado de todas las fortalezas necesarias para su completo desarrollo el cual puede a través de una actitud positiva, facilitar un proceso de cambio. Young, (1990) consideran que las personas pueden dirigir sus vidas y fomentar su propio desarrollo; sin embargo, es importante tener en cuenta que para un deportista que desde temprana edad ha estado practicando deporte es difícil que este pueda orientar su vida hacia otro horizonte que no sea su deporte, aunque existe excepciones donde grandes deportistas se reorientan por una profesión sea en derecho o psicología, ya que a causa de su diario vivir y entrenamiento existe una entrega total por el deporte, fortaleciendo sus horizontes en su disciplina deportiva. Por ello es importante destacar que ese potencial humano latente en cada ser debe ser, aunque este sumerjo en el deporte, debe ser estimulado bajo un desarrollo positivo y saludable, que le permita el desenvolvimiento de todas sus capacidades humanas y le ayude a responder a todos los retos y expectativas que se plantean. Young, (1990) define las expectativas como: "creencias extremadamente estables y duraderas que se desarrollan durante la infancia y se elaboran a lo largo de toda la vida y sirven como determinantes del procesamiento de experiencias posteriores".

Carrascosa, (2011) señala que la motivación es la dirección e intensidad del esfuerzo de aproximarse o sentirse atraído por determinadas situaciones, que se orienten a unos objetivos y la intensidad del esfuerzo como el empeño mediante la persistencia que se invierte en determinados comportamientos. En el campo deportivo, la motivación depende de la activación del deportista y de la tarea a realizar, estas dos dimensiones están interrelacionadas entre sí, cuanto mayor atracción siente el deportista por una actividad u objetivo, mayor será la intensidad que aplicara para conseguir su meta.

Al respecto Balaguer, (1994) señala que la motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológica o psicológica, interno o externo al organismo, el cual determina porqué,

respecto a qué, se inicia la conducta, se guía, se mantiene, se selecciona o finaliza. Es decir que la motivación se refiere al estado por el cual determinada conducta se logra o se desea

La motivación es un proceso individual complejo que es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales interactuando entre sí, que determinan la elección de un deporte, la intensidad que se dirige hacia la práctica de esa actividad, la persistencia en la misma y el rendimiento. La motivación entonces resulta una de las variables cruciales en la práctica del deporte y su rendimiento. Por más talentoso que sea el deportista no llegara lejos si no tiene la voluntad de dedicar tiempo, esfuerzo y atención en la preparación y desempeño.

Las teorías motivacionales van desde teorías mecanicistas a teorías cognitivas. Las mecanicistas ven al sujeto como un elemento pasivo en el entorno que está sujeto a la influencia de los estímulos ambientales; mientras que las teorías cognitivas parten de que los sujetos interpretan subjetivamente la información recogida del entorno y se comportan de acuerdo a como se elabora esa información (Balaguer, 1994 pág. 64).

Al respecto Jara, (2012) manifiesta que el comportamiento humano estaría motivado por tres necesidades psicológicas primaria y universales: autonomía (que sea él quien tome la iniciativa), competencia (necesita ser competente en el entorno que lo rodea) y relación con los demás (sentirse aceptado e intimar con los demás), la satisfacción de estas necesidades es esencial para el desarrollo de la motivación y del bienestar psicológico.

La motivación es un continuo, que se caracteriza por diferentes niveles de autodeterminación:

Extrínseca: Depende de aspectos externos, es una relación de incentivos (recompensas, refuerzos) y consecuencias. Es la razón creada por el ambiente para incentivar a que se persista una acción, por esto se dice que es instrumental (un instrumento para llegar a otro fin). Dentro de la motivación extrínseca podemos encontrar: la regulación integrada, regulación identificada (le importa la actividad, pero la realiza por beneficios externos y no por placer), regulación introyectada (asociada a las expectativas de aprobación, evitación de ansiedad) y la regulación externa (se realiza una actividad poco interesante en busca un incentivo externo o evitar un castigo). El termino regulación refiere a la percepción de si la conducta es modulada externa o internamente.

Intrínseca: Se define como la “motivación derivada de la implicación en un deporte por sus propios valores, por la satisfacción que reporta su práctica y por ninguna otra razón” (Kenet, 1988 pág. 506). Se considera que hay motivación intrínseca cuando se realiza la actividad en ausencia de un refuerzo externo o esperando obtener una recompensa. Se basa en las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relacionarse).

Desmotivación: Corresponde al grado más bajo de autodeterminación, corresponde a la falta absoluta de la motivación extrínseca e intrínseca. La falta de intencionalidad del deportista por desempeñar la actividad hará que la misma probablemente sea desorganizada y acompañada de emociones negativas (frustración, miedo, etc.). Si el deportista se enfrenta a una tarea difícil y está motivado intrínsecamente persistirá más en la tarea y tendrá más resistencia frente a los malos resultados que aquellos que su comportamiento se determina solamente por las recompensas, debido a que incluso en las situaciones desfavorables, aquellos deportistas que participan por razones intrínsecas encuentran la satisfacción y placer en la realización de la actividad y no en el resultado. La motivación externa varía de forma constante debido al tiempo en el que se obtienen las recompensas, lo que resulta en un tipo de motivación inestable para el deportista.

La teoría de evaluación cognitiva (Balaguer, 1994) es una sub – teoría de la teoría de autodeterminación. Esta se centra en como la recompensa externa influyen en la motivación intrínseca. Las recompensas cumplen dos funciones distintas:

De control: La recompensa es una manifestación externa de control del sujeto sobre la actividad. Cuando el deportista se da cuenta que la actividad no está sujeta a su control, la motivación intrínseca disminuye.

Informativa: Las recompensas dan información al deportista sobre su competencia para la actividad. Si la recompensa informa sobre una alta competencia, la motivación intrínseca aumentará, mientras que, si informa sobre una baja competencia, la motivación intrínseca disminuirá.

Capítulo II

Géneros musicales

Según Vargas, (1993) todas las sociedades humanas cultivan algún género musical, aunque solo sea marcar el ritmo con los pies o batir las manos. Tanto en la antigüedad como en la actualidad, la música ha jugado un papel importante en la vida humana, no deja de ser una actividad que busca una conexión del cuerpo con el exterior, por una parte, y por otra, no deja de vivirse desde lo individual para ser colectivo.

Cifuentes, (2007) considera que el escenario humano no se construye de manera personal, siempre está la existencia de un otro. Por lo tanto, la música forma parte de la sociedad, ya que a lo largo de su historia siempre estará presente la vida social de una cultura, ya sea como un elemento que se ejecuta por un conjunto humano o porque es este quien la recibe, queriendo decir, que esta actividad sea en la época en que se ubique, es un fenómeno que atrae gente, que cambia, es el sentir manifestado en movimiento y arte de una sociedad, y por su carácter de expresión, no deja a un lado el hecho de que por medio del cuerpo, existe comunicación, y que si se aprende a conocerlo y vivirlo transmite emociones que son leídas y comprendidas por los demás, creando vínculos de entendimiento y expresión con otros.

Los géneros musicales con el tiempo se han modificado, se dan mezclas de ritmos y el lenguaje que se utiliza en las letras de las canciones ha cambiado. Por medio de los géneros musicales se pueden expresar sentimientos, emociones y conocer historias de pueblos, que fomentan nuestra identidad cultural y enriquecen nuestro lenguaje y forma de expresarnos, la música es uno de los medios más influyentes en la sociedad. Al respecto cabe citar lo siguiente: “La música se ha convertido en verdadera protagonista de la vida cotidiana, ella constituye un entramado complejo de sentidos; opera en las prácticas culturales como elemento socializador” (Domínguez, 2006 pág. 23).

De acuerdo con lo anterior, la música es un vehículo de conexión entre el cuerpo, el individuo y la sociedad, y teniendo en cuenta que el hombre tiene una necesidad de comunicarse con el medio que le rodea y principalmente con los demás, es necesario que éste aprenda a vivir la complejidad de su cuerpo, que lo conozca y lo comprenda, porque los gestos son maneras de

comunicarnos y acercarnos a los demás. En cuanto a los géneros musicales encontramos los siguientes:

Hip Hop: “El Hip-Hop es un movimiento cultural surgido a principios de los años 1970 en las comunidades hispanoamericanas y afroamericanas de los barrios Neoyorkinos de el Bronx, Queens y Brooklyn” (Taringa, 2007). Es un género musical conocido como rap escrito en inglés, se caracterizan por sus bailes muy movidos y la vestimenta de los artistas con ropa ancha, gorras y collares muy llamativos.

El Rock: “Es un vocablo inglés que hace referencia a un género musical de ritmo muy marcado, nacido a partir de la fusión de varios estilos del folclore estadounidense y popularizado desde de la década de 1950”. (Pérez & Merino, 2010 pág. 1). Dicho género musical que representa rebeldía por los mensajes en las letras de las canciones, se utiliza mucho la guitarra en especial la eléctrica con tonos muy elevados.

El Reggaetón: “Como género musical proviene del reggae, de ahí sus insinuaciones eróticas y sexuales. Este erotismo excesivo en el baile es el producto de una mala mezcla entre un género y otro” (García, 2009). El reggaetón se origina en Puerto Rico y contiene mensajes violentos y ofensivos, los adolescentes no toman en cuenta sus letras y mensajes y se limitan a entonarlas y bailarlas como se muestran en internet o redes sociales.

El Pop: según (García, 2009) es un género musical que empezó en el siglo XX en Inglaterra, en la década de los 60 donde conserva una distribución formal “poesía- muletilla- verso ejecutada de un modo natural y pegajoso para el público. La música pop es una música pública que se escribe e interpreta en inglés y español, los jóvenes se identifican mucho con ella ya que contiene mensajes de amor, de vida y uno que otro tema social. Los cantantes de pop tienen una personalidad marcada, con estilo y atractivo visual como: Michael Jackson, Madona entre otros.

Salsa: al respecto (García, 2009) la considera como un fenómeno cultural, étnico, armónico, y ante todo, mixto y público, pues la salsa surge en la barriada, en la miseria y que personaliza rasgos melódicos cubanos con ciertos rasgos de jazz y otras músicas latinas. La salsa es una composición de ritmos de música caribeña y elementos de la música afroamericana que dan a conocer leyendas de vida, por lo habitual es muy sentimentales y baila en pareja.

La música Nacional: “Identidad, mestizaje y migración del Ecuador, el cual relata los pasajes históricos en la conformación de las diversidades de Ecuador atravesados por la música nacional, destacando los compositores, intérpretes y géneros tan exquisitos con los cuales cuenta el panorama artístico ecuatoriano” (Wong, 2013). Cada pueblo y país tiene una música que lo identifica, donde se cuenta y se describe su historia, tradiciones que nos diferencian de los demás, con mezclas de ritmos autóctonos.

En este mismo orden de ideas se tiene dentro de los géneros musicales, la música étnica: de acuerdo a García, (2009) es el tipo de música que se designa como propia, tiene raíces muy viejas y son vestigios activos de la tradición más antigua del ser humano. La propia palabra etnia hace leyenda a humanidades muy prehistóricas, y su música se identifica por instrumentos muy típicos y patrones rítmicos, melódicos y armónicos que no estamos acostumbrados a escuchar. Continuamente se comete el error de asociar la música étnica a lo distante, desconocido y extravagante para nosotros desde nuestra propia cultura. Escobar, (2011) señala que cuando se habla de música étnica o de raíz, se dirigen las miradas a lugares alejados de la cultura propia a lugares exóticos, a la música relacionada con ciertos ritos.

Música popular tradicional: El origen de esta música, también llamada folklórica, suele ser verbal, anónimo y colectivo, es decir, son canciones, coplas, sinfonías que han participado muchas descendencias. Repetidamente están incorporadas a las faenas del campo, los cursos de la vida, y su medio es por lo tanto rural. Esta tradición oral es la leyenda no escrita de los pueblos. La música popular ecuatoriana rica en temáticas, experiencias, conocimientos se ve amenazada y minimizada por diferentes géneros musicales extranjeros, perdiendo así fuerza en nuestra identidad cultural. (Flores, 2014).

Música clásica o culta: en palabras de Flores, (2014). Para el público de hoy, escuchar música clásica o ir a la ópera es sencillamente un acto de contemplación de belleza y uno que sirva para analizar los problemas humanos subyacentes en las obras o analizar los nuevos logros compositivos de los autores. Sin embargo, incluso hoy día sigue siendo una minoritaria, aunque no tanto por asuntos socioeconómicos sino por nivel cultural (un público mayoritariamente culto). Espléndidamente la música clásica está amplificando sus horizontes y cada vez su contenido es más extenso y diverso. Un rasgo muy propio es que la música clásica se escribe con

una clave muy precisa que ha tolerado su mantenimiento y ha proporcionado su progreso y la aparición de toda una teoría musical.

Músicas de consumo: Cuando se habla de música de consumo generalmente se hace referencia a la que ponen en el mercado las discografías, dirigidas a una masa altamente influenciada por las modas y las campañas de lanzamiento. Al respecto Naranjo, (2010) señala que es la música de usar y tirar, víctima del ansia consumista que al mismo tiempo termina por devorar a sus propios ídolos, contruidos las más de las veces de forma apresurada.

Influencia de la música en la práctica deportiva

De acuerdo a estudios consultados se encontró que la música es una herramienta facilitadora que permite la adquisición y desarrollo de habilidades psicomotrices, así como sensaciones desarrollando la capacidad de focalizar la concentración en una actividad determinada, especialmente el deporte. Según Karageorghis & Priest, (2012) el uso de la música con atletas se ha reportado desde hace muchos años, aunque quizás se han realizado las investigaciones con mayor rigor desde la década de los años 70". Fueron precisamente a mediados y finales de los 70" donde Nekrasov (1975) y Anshel & Marisi (1978) realizaron estudios la influencia de la música en la práctica deportiva.

En la actualidad la música, de acuerdo a Cepada, (2013), se está convirtiendo en un instrumento inseparable del deporte. Ya que en cualquier entrenamiento deportivo se observa a deportistas de diversas disciplinas entrenando y escuchando música, especialmente en ciclistas y atletas. En los últimos años se han realizado investigaciones relacionados con la música y el deporte, donde se han llegado a señalar "...la importancia del ritmo de la música a la hora de ejecutar los movimientos, ya que nuestra habilidad como humanos de sincronizar ritmo y movimientos es innata" (Karageorghis & Stuart, 2008 pág. 8).

La música poco a poco ha ido tomando un terreno importante en el deporte, permitiendo regular la emoción y la motivación en los deportistas, tal como lo señalan Karageorghis & Stuart, (2008) "La música permite movilizar las energías del atleta, regular la atención e inducir relajación". Es decir que todo entrenamiento deportivo, dependiendo de la disciplina, por medio de la música puede llegar a mejorar la recuperación post ejercicio y modificar parámetros

fisiológicos. Según, García, (2013) la música tiene ventajas y desventajas adicionales. Como ventajas, se tiene lo planteado por García (2013):

1. Usarse en medio de diversas condiciones de entrenamiento, competencia y recuperación.
2. Generarse cantando, tarareando o percutiendo el propio cuerpo al carecer del dispositivo electrónico.
3. Utilizarse cuando el psicólogo deba estar ausente, por ejemplo, en los dormitorios, para mejorar el sueño precompetitivo la noche previa a la competencia o en consultas que exigen privacidad (García, 2013 p. 14).

Lo descrito en párrafos anteriores permite observar que la música juega un papel importante en las competiciones deportivas, ya que esta puede llegar a ser un regulador de las emociones de manera positiva aumentando el desempeño del deportista. Esto de acuerdo a los teóricos consultados, los estudios aquí señalados han demostrado que la música puede mejorar el estado emocional del deportista.

Capítulo III

Rendimiento deportivo

Se considera el rendimiento deportivo como aquella capacidad que tiene un deportista de poner en práctica todos sus recursos bajo unas condiciones físicas y determinadas acordes a la disciplina deportiva que practique. Autores como Hawley & Burke, (2000) definen el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. En este sentido se puede decir que el rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, teniendo en cuenta las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

En todo deportista es importante tanto el rendimiento deportivo como el físico, para ello el deportista debe desarrollar cualidades motrices, capacidades y potencias fisiológicas o bioquímicas, necesarias en su actividad deportiva, para ello debe realizar la preparación física general y especial bajo una disciplina asertiva. En este sentido Zaragoza, Serrano, & Generelo,

(2004) consideran que el rendimiento deportivo depende del entrenamiento físico y mental bajo el desarrollo multilateral y se alcanza mediante procedimientos singulares en correspondencia al deporte concreto que se practica, donde "...la magnitud de la carga y sus características determinan los cambios bioquímicos y fisiológicos del organismo, los cuales posibilitan, con la sistematicidad, el mejoramiento de las capacidades que incidirán en el rendimiento deportivo". (Ranzola, 1989 pág. 12).

Siguiendo este orden de ideas cabe citar a Billat, (2002) hace referencia a que la acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra *performer*, adoptada del inglés que significa "cumplir, ejecutar". A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba "cumplimiento". "De manera que, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales" (Billat, 2002 pág. 25). De acuerdo a lo citado, se puede decir que el rendimiento deportivo es la relación que existe entre la capacidad físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

Al Zaragoza, Serrano, & Generelo, (2004) señalan que el rendimiento deportivo es el carácter indispensable de una preparación física, estructurada a partir del entrenamiento, para crear así una base especial que resulta indispensable al ejecutar grandes volúmenes de trabajo destinados al desarrollo de las cualidades especiales motoras.

De acuerdo a lo anterior, el rendimiento deportivo no solo depende del entrenamiento del deporte sino también de factores psicológicos, una mente activa y motivada permite el perfeccionamiento de dichos parámetros y aumentara la probabilidad de éxito del deportista (Romero, 2015). El deporte de alto rendimiento o profesional tiene interés por encontrar los procedimientos que lo lleven alcanzar el máximo rendimiento de sus deportistas. En este aspecto autores como Pazo, Sáenz & Fradua, (2012) consideran que el papel de la psicología en este proceso es fundamental ya que los parámetros que ayudaran al éxito se encuentran estrechamente interrelacionados con el resto de los parámetros. De acuerdo a los precitados autores la necesidad que se ha dado a lo largo de los años de desarrollo en la psicología del deporte, han originado diversos estudios y publicaciones que intentan responder a los distintos interrogantes que surgen de los distintos actores del ámbito deportivo. En este aspecto, el rendimiento deportivo depende

de los factores psicológicos en cada deportista, como, por ejemplo: sus emociones, motivación, actitud, y lo más importante el deseo de alcanzar el éxito mediante su deporte o disciplina que practica.

Lo anterior permite observar que la psicología del deporte “constituye una forma de psicología aplicada que se ha desarrollado de forma importante en las últimas décadas, debido al interés creciente de la sociedad por encontrar respuestas a sus problemas y por el avance que se ha logrado en el conocimiento del comportamiento humano y la forma de controlarlo en beneficio de las personas” (Chacón, Castro, Espejo & Zurita, (2016).

En este mismo orden de ideas Chacón et al., (2016) señala que existe diferencia entre deportistas que son similares en sus capacidades físicas y técnico – tácticas, y aquellos que a lo anterior le agregan los aspectos psicológicos, es decir que al complementar las fortalezas físicas junto a las psicológicas los deportistas pueden controlar sus emociones y cogniciones de manera efectiva y dar un mejor rendimiento deportivo. Es decir que existen variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo y que se encuentran conectadas entre sí, por lo que si una de ellas no es controlada o no se encuentra en su punto óptimo repercutirá en otra de las variables o hará que alguna como las emociones negativas que tal vez no se encontraban aparezcan y afecten el rendimiento.

En este mismo orden de ideas y de acuerdo a lo anterior, Cox, (2009) considera que la complejidad de las habilidades psicológicas se puede notar en la diversidad de modelos e instrumentos que se han presentado para trabajar dichas habilidades desde distintos modelos teóricos. Si bien son diversas las teorías que intentan explicar la misma habilidad, una no es excluyente de la otra, sino que analizan el mismo tema desde diferentes ángulos, por ejemplo, en el caso de la atención uno de los modelos plantea los diferentes estilos atencionales por Dosis, (2008) lo que no quiere decir que los distintos tipos estímulos (modelo atencional) no tengan un papel importante en la concentración y alto rendimiento en los deportistas.

Resulta importante que los deportistas reciban entrenamiento mental de las distintas variables, y que aprendan cuales son las técnicas o herramientas que lo ayudaran a desarrollar todo su potencial. Hay que tener en cuenta que todos los deportistas a lo largo de su carrera han ido

adquiriendo estrategias para enfrentar las dificultades que se le presentan, por lo que en algunas ocasiones la función del psicólogo será el perfeccionamiento de las estrategias ya existentes, mientras que en otras deberá ayudarle a cambiar las mismas por ser inadecuadas y afectar su rendimiento y bienestar, o enseñar nuevas estrategias que permitan modificar ese comportamiento inadecuado por uno adecuado.

Las habilidades psicológicas difieren de un deportista a otro, y de un periodo a otro, por lo que es importante que el entrenamiento de las distintas variables este personalizado y adaptado al periodo en el que se encuentra el deportista, y que el psicólogo conozca las características del deporte para que el entrenamiento sea adecuado, ya que las distintas modalidades deportivas exigen a una misma habilidad de forma distinta.

La importancia del aspecto psicológico es indudable, son varias las habilidades psicológicas que influyen el rendimiento del deportista, a pesar del reconocimiento de su importancia son pocas las instituciones que cuentan con un psicólogo que realice el entrenamiento necesario, esto tal vez se deba a falta de tiempos, presupuesto, etc. Los distintos actores deben darse cuenta que no solo es importante, sino que el aspecto psicológico juega un papel crucial, y más cuando hablamos del deporte de alto rendimiento y / o profesional, por lo que se deben encontrar los espacios y formas para que este aspecto pueda ser trabajado.

2.2. Marco contextual

3PSC Sport Performance se encuentra localizado en el barrio la Riviera en Cúcuta Norte de Santander. Da inicios en el año 2010 con un grupo de deportistas que desean entrenarse para participar en la Maratón de Bogotá, al principio se conformó por un grupo de atletas aficionados que decidieron a través de la práctica deportiva cambiar su estilo de vida. En la actualidad se dedica a entrenar atletas de alto rendimiento en: ciclo montañismo, atletismo, ciclismo, running, triatlón y natación, con el fin de participar en distintos eventos por todo el país alcanzando el alto rendimiento partiendo de metas individuales y colectivas para un mayor reconocimiento.

2.3. Marco legal

La Corte Constitucional de 1991 le dio al deporte, la educación física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, un estatus social significativo y lo convirtió en parte de los derechos sociales de los colombianos.

Posteriormente, el acto legislativo 002 del 2000 consideró al sector como parte del gasto público social, ubicándolo como función del desarrollo integral del individuo, del mejoramiento de la calidad de vida, de la salud y como parte del Sistema Educativo. Así, el deporte colombiano debería retomar un nuevo rumbo desde las múltiples intervenciones que le definió la Ley como son: el deporte formativo, el deporte social comunitario y deporte de rendimiento, las cuales se ven reflejadas en los siguientes aspectos:

La Ley 181 plantea que es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación.

La Ley 181 de 1995 (Ley de deporte) cuenta con una gran cantidad de imprecisiones conceptuales, lo que lleva a serias confusiones a la hora de su interpretación y lo que ha sido aprovechado en muchos casos para satisfacer intereses asociados únicamente al deporte asociado competitivo, sacrificando el interés público y social que constituye la esencia y razón de ser del deporte, la recreación y la educación física en Colombia.

3. Metodología

Diseño a utilizar

El estudio de diseño descriptivo, a través de él se describe todo lo concerniente a los resultados dados en los instrumentos aplicados, así como lo observado en el trabajo de campo al momento de aplicar dichos instrumentos, en esto se tendrá en cuenta lo dicho por Clavijo, (2010) los estudios descriptivos comprenden aquellos mediante los cuales se registran datos encontrados en la investigación y describen de acuerdo a los resultados dados, el estudio será acompañado de una investigación documental de referentes bibliográficos relacionados con el tema propuesto en el presente estudio.

De igual forma el estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, en el cual se tiene como objetivo general analizar la influencia de la música en la motivación del rendimiento deportivo en triatletas pertenecientes a 3PSC Sport Performance, con el fin de valorar el impacto que tiene la música en el entrenamiento de los triatletas. Al respecto Clavijo, (2010) considera que “lo cualitativo permite hacer registros narrativos de los fenómenos mediante técnicas diferentes a las cuantificables”. Se utilizará este método en función de que a través de él se recogerán y analizarán datos relacionados con el problema planteado sin emplear la estadística como herramienta clave del proceso.

De acuerdo a Casilimas, (2002) “Los acercamientos de tipo cualitativo reivindican el abordaje de las realidades subjetiva e intersubjetiva como objetos legítimos de conocimiento científico; el estudio de la vida cotidiana como el escenario básico de construcción, constitución y desarrollo de los distintos planos que configuran e integran las dimensiones específicas del mundo humano y, por último, ponen de relieve el carácter único, multifacético y dinámico de las realidades humanas”. De acuerdo al autor mediante este tipo de investigación el investigador puede analizar problemas como la libertad, la moralidad y la significación de las acciones humanas, dentro de un proceso de construcción socio-cultural e histórica, cuya comprensión es clave para acceder a un conocimiento pertinente y válido de lo humano.

Población

La población de interés está identificada como todos los deportistas que pertenecen a 3PSC Sport Performance, los cuales se encuentran vinculados al triatlón. Esto teniendo en cuenta lo manifestado por Gómez (1989) la población “es el conjunto de elementos para los cuales son válidos los hallazgos significativos determinados para la muestra”.

Muestra

Para el caso del correspondiente estudio, se tomará una muestra por conveniencia de triatletas de alto rendimiento pertenecientes a 3PSC Sport Performance, para ello se aplicará una entrevista a cinco (5) triatletas actualmente activos de esta entidad deportiva.

Técnicas

Las técnicas elegidas fueron tres: observación no participante, entrevista semi-estructurada y grupo focal, que se aplicó a cinco (5) triatletas de alto rendimiento.

Al respecto Marshall y Rossman (1989) definen la observación como "la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado". Las observaciones facultan al observador a describir situaciones existentes usando los cinco sentidos, proporcionando una "fotografía escrita" de la situación en estudio Erlandson, Harris, Skipper & Allen (1993). Demunck y Sobo (1998) describen la observación participante como el primer método usado por los antropólogos al hacer trabajo de campo. En este se desarrollaron 3 puntos de control en diferentes sitios en la Carrera 10k.

Por otra parte, según Darwin (2010) define la entrevista como: “la acción de desarrollar una charla con una o más personas con el objetivo de hablar sobre ciertos temas y con un fin determinado”. Se diseñó una entrevista semi-estructurada constituida por 14 preguntas (Apéndice 4).

Grupo focal: Siendo esta, una técnica de “levantamiento” de información en estudios sociales. Su justificación y validación teórica se funda sobre un postulado básico, en el sentido de ser una representación colectiva a nivel micro de lo que sucede a nivel macrosocial, toda vez que, en el

discurso de los participantes, se generan imágenes, conceptos, lugares comunes, etc., de una comunidad o colectivo social. La técnica de los grupos focales es una reunión con modalidad de entrevista grupal abierta y estructurada, en donde se procura que un grupo de individuos seleccionados por los investigadores discutan y elaboren, desde la experiencia personal, una temática o hecho social que es objeto de investigación. Para la aplicación del grupo focal se diseñó un protocolo de 10 preguntas (Apéndice 5), teniendo en cuenta que el investigador tendrá el rol de entrevistador y de observador.

Dentro de la unidad de análisis del instrumento se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

1. Se consideró como universo al conjunto de respuestas que fueron dadas a la entrevista, y como unidad de análisis, a la respuesta dada a un ítem determinado de la misma.

2. Se realizó la lectura y relectura de todas las preguntas del instrumento, para obtener un conocimiento profundo de los datos que se esperan obtener, con el objeto de definir todas las dimensiones de análisis.

3. Una vez aplicado el instrumento se efectuó un análisis comparativo sistemático de los registros que permitió delimitar las dimensiones que demarcaron el análisis de los resultados. Se clasificaron las respuestas en temas o rubros mutuamente excluyentes. Estos rubros se denominarán dimensiones. En consecuencia, las dimensiones serán enunciadas a partir del objetivo del instrumento o inductivamente desde de las principales tendencias que se vislumbrarán de las respuestas esperadas a las preguntas.

Análisis de Información

Inicialmente, de la observación no participativa se optó por tres puntos de control en la Carrera 10k, siendo el primero en el punto de salida en el C.C Ventura Plaza, el segundo en la Avenida Guaimaral, en Hielos Cúcuta y por último, en el punto de llegada de los deportistas siendo el C.C Ventura Plaza, con el fin de observar su motivación, rendimiento deportivo mediante su intensidad en el evento, conductas no verbales, entre otras.

De la lectura de la entrevista y el grupo focal se seleccionó la información necesaria que delimitaría cada dimensión, observando la frecuencia con que aparecía cada respuesta a las preguntas.

Lo anterior se realizó mediante: a) codificación de la información; b) agrupación de datos cualitativos; c) realización de tablas para sintetizar la información; d) efectuar la definición de categorías exhaustivas significativas que constituyan las variables; d) realización de un estudio descriptivo (calculando distintos indicadores); e) interpretación de los datos en el contexto en que fueron recogidos; f) extracción de conclusiones. Permitiendo organizar y analizar el contenido de la información recolectada.

4. Resultados

Por medio de la siguiente tabla, se evidencia la caracterización frente al género musical que escucha cada participante en sus entrenamientos y/o actividades deportivas, a su vez, del tiempo que practica el triatlón como deporte de alto rendimiento.

Tabla 1 Datos Básicos

| N. | Datos Básicos | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 |
|----|--------------------------------|-------------------|-------------------------|----------------------------|------------------|-------------------|
| 1 | Género | Masculino | Masculino | Masculino | Masculino | Femenino |
| 2 | Edad | 44 años | 35 | 36 | 36 | 26 |
| 3 | Profesión | Asesor de seguros | Fisioterapeuta | Analista de negocios | Psicólogo | Abogada |
| 4 | Deporte que practica | Triatleta | Triatleta | Triatleta | Triatleta | Triatleta |
| 5 | Tiempo como deportista | 4 años | 10 años | 3 años y 6 meses | 5 años | 3 años y 2 meses |
| 6 | Tiempo perteneciendo al club | 2 años | 10 años | 7 meses | 2 años | 1 año |
| 7 | Género musical que más escucha | Rock | Rock, Electrónica, Jazz | Rock, Hip Hop, Electrónica | Rock, Hip hop | Jazz, Electrónica |

Fuente: Autor

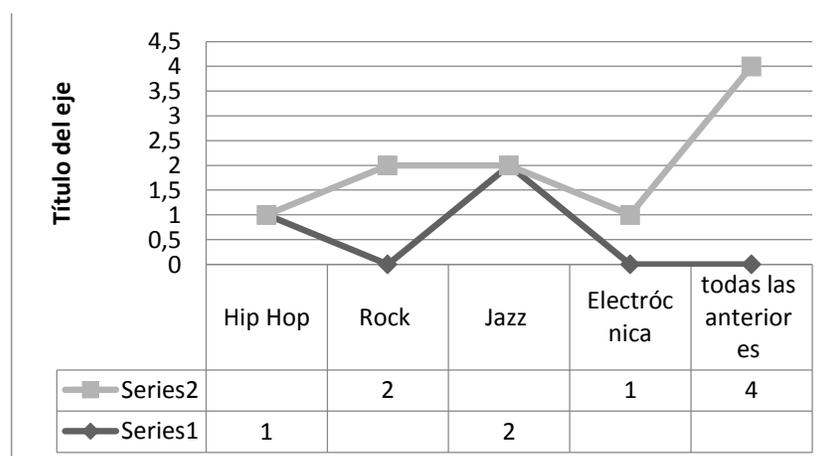
La tabla 1 permite observar los datos de los deportistas entrevistados, en total fueron cinco los tomados para el estudio, estos se encuentran entre edades de 44, 35, 36, y 26 años. De igual forma en la misma tabla se aprecia la profesión de cada uno, en cuanto a la modalidad deportiva todos señalaron ser triatletas. Todos tienen más de 3 años como deportistas; en cuanto al tiempo que llevan en perteneciendo al club estos van desde un año hasta 10 años.

El género musical favorito de la mayoría es el rock, de igual forma señalan el gusto por el Hip hop, electrónica y jazz.

Para seleccionar a los participantes se recurrió a un equipo de deportistas de alto rendimiento de triatlón. Para ello se solicitó autorización al representante legal de 3PSC Sport Performance con el propósito de realizar el estudio en sus instalaciones. De la misma manera, se pidió consentimiento informado a cada uno de los deportistas (en total 5), asegurándoles que los datos personales tendrían un carácter confidencial y que serían utilizados únicamente con fines investigadores. Las personas que participaron en el estudio fueron citadas los mismos días en horarios diferentes en función de su pertenencia a los distintos grupos y de la organización de los mismos. De esta manera, los sujetos pasaron por las pruebas en las mismas fechas y realizaron la misma actividad, variando unos de otros únicamente en lo relativo al ambiente sonoro. En la primera sesión se explicó a los sujetos el objetivo de la investigación y se les invitó a comprometerse con la misma.

En cuanto a las características de la música utilizada de acuerdo a los géneros musicales conformes al gusto de cada deportista, entre ellas se encontraron: hip hop, el cual de acuerdo a los entrevistados que indicaron el gusto por este ritmo, señalaron que este ritmo les gusta por los movimientos compuestos por la música, el baile y el arte expresivo mediante la corporalidad; en cuanto a la electrónica se encontró que este ritmo les llama la atención para sus entrenamientos por ser un tipo de música que emplea instrumentos musicales electrónicos y tecnología musical; en cuanto al jazz consideran que existen disciplinas deportivas que requieren de una concentración plena y un estado de tranquilidad a la hora de efectuar su respectivo entrenamiento, por consiguiente el jazz es una música relajante y tranquila. Por último, dentro de los géneros musicales que más escuchan está el rock, de acuerdo a los triatletas entrevistados, “en nuestra opinión y conforme a nuestros gustos musicales”, este género motiva en función de sus preferencias deportivas que realizan, en la figura 2 se puede observar la forma en que se realizó la distribución de respuestas de los entrevistados de acuerdo al género musical.

Figura 2 Frecuencia según género musical



Fuente: Autor

Se observa de acuerdo a la figura 2 en cuanto al género musical que de los cinco entrevistados 1 optó por el hip hop, dos optaron por el rock, dos más por el jazz. Por otro lado, se evidencia que dentro de este mismo grupo de entrevistado 1 de ellos señaló más de dos opciones, puesto que indicaron tener gusto por más de dos géneros musicales incluso hasta llegaron a señalar todas las anteriores.

Según los entrevistados, consideran que, de acuerdo a los géneros musicales, ellos los tienen en cuenta para sus entrenamientos acorde a la disciplina deportiva, la melodía, armonía, los cambios de intensidad, ritmo, estilo, instrumentación, complejidad, distribución de tensiones y distensiones y la época, rasgos que diferencian por sí solos los estilos musicales utilizados.

De esta manera, se presenta los resultados obtenidos mediante las tres técnicas utilizadas en los triatletas (Ver Tablas), permitiendo evidenciar las consideraciones de estos frente a la música en los entrenamientos, la motivación y el rendimiento deportivo.

Tabla 2 Observación no participante (1)

Participante: Participante
1

Fecha: 17 de noviembre de 2019

| Punto de Control | Categoría | Descripción |
|-------------------------|--------------------------|---|
| 1. | Motivación | Se observa al primer participante estimulado, relajado, tiene los audífonos puestos. Hace un precalentamiento antes de iniciar la competencia. Se logró observar que la música lo motiva emocional y psicológicamente al deportista, lo que permitió estimular al cuerpo al empezar un ejercicio o terminarlo, para volver a la calma, tras la sesión de actividad física. |
| 2. | Sentimental/ Afectivo | En el momento de prepararse para la competencia se observa que existe en el deportista una excelente disposición mental, esto se observa ante la aptitud positiva, se le ve optimista. |
| 3. | Rendimiento Deportivo | Al comenzar la competencia parte en el puesto quince, a medida que iba avanzando la carrera este ganaba puestos, del quinceavo lugar llegó al sexto lugar, destacando así, su buen rendimiento. |

Tabla 3 Observación no participante (2)

Participante: Participante
2

Fecha: 17 de noviembre de 2019

| Punto de Control | Categoría | Descripción |
|-------------------------|------------------|--|
| 1. | Motivación | Se observa al participante energético, el estudio determinó que la música permite que el deportista sea más fluido a la hora de ejecutar sus movimientos, esto se observa en el precalentamiento, así mismo se ve un deportista motivado, más sereno para la competencia, se visualiza preparación mental. |
| 2. | Sentimental/ | Se observa un sentimiento socio afectivo, el deportista se encuentra |

| Punto de Control | Categoría | Descripción |
|-------------------------|-----------------------|---|
| | Afectivo | estimulado, se aprecia un grado de confianza en sí mismo, al parecer escuchar música para el competidor le despierta un sentimiento positivo, esto por cuando el deportista se observa que silva una melodía que está escuchando, se da aliento a sí mismo, se observa algo de ansiedad en el deportista. |
| 3. | Rendimiento Deportivo | El participante sale en el puesto 17, en la primera estación pasa al 14, al terminar la competencia termina de 4, se observa un alto rendimiento y una excelente concentración durante la competencia. |

Tabla 4 Observación no participante (3)

Participante: Participante
3

Fecha: 17 de noviembre de 2019

| Punto de Control | Categoría | Descripción |
|-------------------------|--------------------------|--|
| 1. | Motivación | Se observa al participante 3 con una autoestima y auto concepto de sí mismo positivo, esto se observa de acuerdo al nivel de las habilidades sociales y en las relaciones interpersonales satisfactorias, pues desde que llego al evento fue saludando de manera amena cordial a las personas que se encontraban listas para participar en la competencia, de todos los participantes es el más activo, da señales de confianza en sí mismo. |
| 2. | Sentimental/ Afectivo | Se observa en el tercer participante que la influencia de la música en el deportista es reflejada en el estado anímico, así como en la manera en que este percibe su esfuerzo y la actividad que va a realizar dentro de la competencia. Se ve en la una persona activa, enérgica, psicológicamente socio afectivo. |
| 3. | Rendimiento Deportivo | El participante 3 salió en el puesto 18 en la competencia, desde que salió de la primera estación dio señales de un deportista de alto |

| Punto de Control | Categoría | Descripción |
|-------------------------|------------------|--|
| | | rendimiento, pues en la segunda estación ya iba de 14 al terminar la competencia terminó de 7. |

Tabla 5 Observación no participante (4)

Participante: Participante 4**Fecha:** 17 de noviembre de 2019

| Punto de Control | Categoría | Descripción |
|-------------------------|--------------------------|---|
| 1. | Motivación | El participante 4 muestra motivación, llegó puntual a la cita acordada para la competencia, muestra un estado de ánimo afectivo, se observa comprometido consigo mismo, se observa en el a una persona segura, con deseos de competir y anhelos de ganar. |
| 2. | Sentimental/ Afectivo | No da señas de debilidad alguna, muestra un sentimiento afectivo hacia el mismo y los demás, denota confianza, muestra ser una persona competitiva. Totalmente activo visualmente eufórico. |
| 3. | Rendimiento Deportivo | Salió en el puesto 24 para la segunda estación, a la altura de la avenida Guaimaral, paso al puesto 15, al llegar a la tercera estación ubicada en el C.C Ventura Plaza llegó de 8 se observa satisfacción en su rostro. |

Tabla 6 Observación no participante (5)

Participante: Participante
5**Fecha:** 17 de noviembre de 2019

| Punto de Control | Categoría | Descripción |
|-------------------------|------------------|--|
| 1. | Motivación | Es de aclarar que este participante a diferencia de los anteriores no llevaba audífonos, sin embargo, muestra una actitud positiva, da |

| Punto de Control | Categoría | Descripción |
|-------------------------|--------------------------|--|
| | | señales de estar motivado, al igual que los anteriores connota una euforia, demuestra optimismo ante la competencia. |
| 2. | Sentimental/ Afectivo | El participante 5 muestra un sentimiento afectivo, da señales de ser sociable, se observa deseos de competir. |
| 3. | Rendimiento Deportivo | Partió en el puesto 17, desde que empezó la competencia hasta el final estuvo motivado, llegó en el puesto 9. |

Tabla 7 Entrevista semiestructurada

| Entrevistados | Categorías | | |
|---------------|--|---|---|
| | Motivacional | Sentimental | Rendimiento deportivo |
| 1. | <p>1. Escucho solo en el entrenamiento y ya como tal en la carrera no me gusta escuchar para así estar concentrado</p> <p>2. No sabe</p> <p>3. Para mí no está bien escuchar música sino estar concentrado en la carrera y en la respiración.</p> <p>4. Me alegra me pone contenta escuchar música cuando voy al gimnasio o cuando hago bicicleta</p> <p>5. Me motiva</p> <p>6. Si claro la música que escucho me motiva, pero algunos escuchan vallenato no</p> | <p>8. Energía al 100%.</p> <p>9. Total energía y motivación de seguir haciendo ejercicio.</p> <p>10. Motivación.</p> <p>11. claro por lo menos en la electrónica hay algunas canciones que no me gustan tanto y otras que me gustan mucho eso da otra energía más y un poquito más de motivación.</p> | <p>12. Es un activador físico</p> <p>13. - es difícil, por que como le digo para mi escuchar música en un entrenamiento es bien por qué me motiva a terminar el entrene, pero cuando voy a hacer la carrera, voy hacer la carrera para hacer tiempo entonces yo necesito escucharme a mí y motivarme yo sola y sentir mi respiración.</p> <p>14. Entonces no se hay personas que escuchan música todo el tiempo y es así su motivación pero para mí en una carrera soy yo con mis pensamientos vamos, vamos, vamos no se ya es diferente en cada persona yo en una carrera .no me motiva para nada la música se me olvida hasta</p> |

| Entrevistados | Categorías | | |
|--|--------------|-------------|--|
| | Motivacional | Sentimental | Rendimiento deportivo |
| <p>sé cómo se motiven pero me imagino que cada quien tiene su género musical</p> <p>7. Me da energía para entrenar</p> | | | <p>que tengo los audífonos puestos y no escucho lo que hay en los audífonos , no me concentro en lo que está sonando ni sé que está sonando ni nada, porque estoy en mi mente entonces decidí no volverlo hacer y ha sido lo mejor.</p> <p>15. Pues es que yo realmente me baso mucha así como hay influencias de YouTube hay influencia de deporte, mi esposo es muy chochito con eso entonces vemos muchas cosas y hemos aprendido un poco de cada una y esa es una de las cosas que aprendimos a no escuchar música en las carreras o en entrenamientos muy duros entonces hemos aprendido pues realmente no es que</p> |

| Entrevistados | Categorías | | |
|---------------|--|--|--|
| | Motivacional | Sentimental | Rendimiento deportivo |
| | | | agarremos de alguno más por ejemplo, de personas que son deportistas y que llevan mucho tiempo en esto y ya es eso copiar lo bueno de los otros deportistas copiar lo bueno no lo malo |
| 2. | 1. El concepto de la música en el deporte ayuda, ayuda para un mejor ritmo, un mejor tiempo más prolongado aumenta la concentración | 8. algo que le ayude físicamente, pero ese ayudado. Emocionalmente. | 12. Pues uno por lo general entrena con música que le guste a uno al escuchar las que más le gustan a uno da una energía, euforia, de emotividad que ayuda. |
| | 2. Ayuda a uno a estar más tiempo haciendo la misma actividad en espacios digamos cuando son running que son muy repetitivos entonces puede ayudar a mejorar o mejora. | 9. En ciertas canciones hay una adrenalina que se genera y como un cosquilleo que se genera por decir algo cuando siente una emoción alta. | 13. ayuda |
| | 3. me ayuda a despejar | 10. Por decir alegría siente como un cosquilleo eso me genera a veces la música y me ayuda a mejorar. | 14. no mantener la mente distraída para no pensar en la fatiga, en el cansancio en los tiempos que uno dura entrenando que a veces son muy largos entonces la música le ayuda a uno a olvidar eso a veces cuando salgo |
| | | 11. trato de concentrarme | |

| Entrevistados | Categorías | | |
|---------------|--|---|---|
| | Motivacional | Sentimental | Rendimiento deportivo |
| | la mente a relajarme del cansancio de la fatiga por ende ayuda a estar más concentrado. | más bien en la canción y llevar el ritmo de la música y pues si hay canciones que traen recuerdos desiertos | y entreno sin música lo que hago es mirar el paisaje distraer la mente con otras cosas. |
| | 4. como le decía pues ayuda a olvidar o a mitigar el cansancio la fatiga el estrés de que la actividad se vuelve repetitiva y por ende siento que fluye uno un poco mejor. | momentos de la vida de uno y pues también ayuda a motivar o a desmotivar. | 15. bueno inicialmente pues escoger la música que sea de su elección la de cada quien mientras una persona escucha salsa la otra puede ser reguetón la otra baladas pero cuando es ejercicios de un ritmo constante de una marcha exigente pues también hay que no solo guiarse por el gusto propio sino por el ritmo que lleve la música |
| | 5. Motivacional | | |
| | 6. Si Claro | | |
| | 7. hay una carga extra de energía le genera a uno como la sensación de la música lo activa a uno como si se tomara un energizante | | |
| 3. | 1. Escuchando un entrenamiento como fuerza para seguir creciendo como | 8. La música es una buena estrategia para gente deportivo buena estrategia para | 12. Puede mitigar el cansancio. Ayuda a que se sienta menos. No quiero admitir que canto |

| Entrevistados | Categorías | | |
|---|---|---|-----------------------|
| | Motivacional | Sentimental | Rendimiento deportivo |
| debería y el tipo de música que escucha que me gusta. Personalmente. | muchas otras cosas porque en este día escucho música a veces no la misma que escucho para hacer deportes y a busco otro tipo de otro género para tranquilizar la mente un poco. | tanto que lo sienta menos disminuya que hay mucho más. | |
| 2. Me motiva a leer preguntas que si le motiva como tal esa música se escucha siempre en la tripulación físicamente como. | 9. Entrenar con música porque me mantiene activo la música durante entre y no me gusta salir a sin música porque me distraigo mucho con el tema de la parte externa y por los mismos pensamientos que va uno dando como hablando consigo mismo entonces la música me ayuda a que pensar que el llegado caso se consideraría que haya algún punto negativo o desagradable cuando entrene con música. | 13. Influye positivamente ya que como. Dijimos antes nos motiva hacer ejercicio. Hay tipos de música en específico cuando estamos entrenando. | |
| 3. Le saca una zona de confort y puede acelerar más el tema de competencias y eso también da mucho resultado. | | 14. Existe alguna diferencia. Puede que algo esto sí o sea me ha pasado que en alguna carrera se me ha ido la señal de la música o algo y empiezo a sentir más fatiga y más cansancio porque puedo escuchar mi ritmo cardiaco y empiezo a pensar en que me falta tanto o ya casi ciego y tengo me están haciendo las piernas mientras que con la música se ponen a cantar | |
| 4. Mejor rendimiento | | | |
| 5. Influye en que pronto el nivel de adrenalina que existe en el momento | | | |

| Entrevistados | Categorías | | |
|---------------|--|---|---|
| | Motivacional | Sentimental | Rendimiento deportivo |
| 6. | La música es una buena estrategia para gente deportivo una buena estrategia para muchas otras cosas porque en este día escucho música a veces no la misma que escucho para hacer deportes y a busco otro tipo de otro género para tranquilizar la mente un poco. La música es bastante motivador motivadora. | 10. La batería y esa nota me pone con más ganas y de pronto eso que le falta uno para en caso de terminar una sesión de entrenamiento o un entrenamiento de rendimiento alto. Me gusta mucho el tema. | 15. Los tiempos de carrera mejora con los entrenamientos y entrenamientos han sido mejores gracias a la música. Entonces qué reflexión podría darse de la música como tal y en el deporte que es la música. Ahora la música nos ayuda |
| 7. | Cierto más activación como menos me siento menos o Percibo menos el cansancio se me hace más llevadero el ejercicio. | más entornos como los que escuchamos pero partiendo de esa experiencia así considera que escuchar música mientras entrenan una competencia sí genera uno | |
| 4. | 1. Me gusta mucho el tema me motiva a | 8. Por lo menos académicamente. | 12. Siento más activación. Como menos. |

| Entrevistados | Categorías | | |
|---|---|--|-----------------------|
| | Motivacional | Sentimental | Rendimiento deportivo |
| exactamente salir a poner música pues Me siento menos. O preguntar Qué lo influye positivamente ya percibo menos el motiva como tal esa que como. Dijimos antes cansancio. Se me hace música que se escucha nos motiva. Hacer más llevadero él. Estrés. y siempre la activa ejercicio en todo. Tipo de Y a nivel cognitivo o físicamente como tal. música en específico emocional como se ha Sí claro. pues no estamos dicho que. Permite entrenando a veces no contestar pero. Aparte de | 2. Pues que. Cada solamente rock ponen eso qué más le genera. A cualquiera no es algún otro tema. las muchachas en general independiente rendirían las situaciones de alegría que cada uno habrá 9. Yo me podría decir un entonces es demasiada personas que prefieren género musical que no contento pues. escucharse a sí mismos sea el ruso pero el cual la o escuchar el entorno actividad físicamente. 13. Mediante el como los que nos Hay algunas Canciones entrenamiento deportivo gusta. de música instrumental con la música mientras dura entrenando con | 3. Pero partiendo de sirven para algunos tipos música siento mayor esa experiencia y de ejercicio. energía. Siento más ganas considera que escuchar de. Hacer las cosas bien. música mientras 10. Puede decir que hay Me da como eso que de entrenan mientras una ciertos géneros musicales pronto falta en algún competencia sí genera que más bien lo aburren a momento para terminar un mejor rendimiento o entrenar o por ejemplo a una carrera o para tener mayores para mí es veces va uno en bici y. un entrenamiento. La favorable o Algunas personas llevan música. Que lo eleva a desfavorable. El hecho en sus parlantes su uno y los saca. | |

| Entrevistados | Categorías | | |
|--|--|-------------|---|
| | Motivacional | Sentimental | Rendimiento deportivo |
| de escuchar música al momento estrenar o de correr. | música y salen géneros que no dice nada. | | 14. Le saca ese otro otra chispa que falta para terminar o para hacer un ejercicio específico |
| 4. O sea que entonces de qué manera se me puede definir qué influye la música en el entrenamiento. Influye en que tanto el nivel de adrenalina que existe en el momento. Del entrenamiento. Me ayuda como a acelerar como a estar ahí. | 11. Pero pues cada cual mata las pulgas a su manera. Decía mi abuelita que se puede considerar que ciertos géneros musicales hace más bien lo distraen o lo legal si no me activan no me motivan para. Decir que me motivan a ver. | | aunque es entonces se podría bajo su percepción otro concepto decir que la música es una buena estrategia para el rendimiento deportivo. La música es una buena estrategia para el rendimiento deportivo una buena estrategia para. Muchas otras cosas porque normalmente en el día escucho música. |
| 5. Por qué crees que entrenar con música facilita la concentración. | | | 15. Los tiempos los tiempos de carrera mejoran. Con los entrenamientos y los entrenamientos han sido mejores gracias a La música. Entonces qué reflexión podría darse de la música como tal y el |
| 6. Hay momentos en que estaba escuchando música pero no estaba escuchando música. Va la música y estaba hablando con uno mismo de repente o | | | |

| Entrevistados | Categorías | | |
|---------------|---|--|--|
| | Motivacional | Sentimental | Rendimiento deportivo |
| | <p>pensando en algún tema en específico de su vida y de repente aparece una canción que. Los saca o nos dejamos llevar en la canción</p> <p>7. También es porque no siempre sea una llevarte del todo el tiempo de la música no ya como que lo ha atrapado a ratos. Y esto es. Parte de la idea. Porque partiendo de lo que se dice considera que. La música. Puede mitigar el cansancio.</p> | | <p>Deporte. Pues que la música es sanadora. La música nos ayuda a. Ir un poquito más allá a pensar. Un poquito mejor. Y el deporte es salud y vidas que si juntamos música y deporte. La maravilla. Es Que hay que darle. Esos repetitivos con la búsqueda de corroborar también por lo menos su perfección en la ya que se tiene del rendimiento deportivo y la música.</p> |
| 5. | <p>1. Ayuda a mejorar el rendimiento. En algunas ocasiones. Haga. Sentir menos el dolor.</p> <p>2. Esto pienso que. Son gustos. En el caso mío y pienso que la</p> | <p>8. A un ritmo suave y llego a escuchar una de las canciones que más me gustan pues puedo acelerar hay días en que uno no entrena bajo unos reglamentos específicos bajo planes específicos en sino que la salida es</p> | <p>12. Pero sí he notado que. Ciertos géneros influyen más. En el rendimiento y en la motivación como la electrónica y el rock.</p> <p>13. Me ayuda. A buscar a romper los límites y producir un beat en ciclo</p> |

| Entrevistados | Categorías | | |
|---|--------------|-------------|-----------------------|
| | Motivacional | Sentimental | Rendimiento deportivo |
| <p>mayoría lo hacen libre y por ejemplo pongo y estoy cerca de la calle porque. Estos quieren una lista aleatoria y si pero no lo he logrado algo que les inspire. suena la canción; una antes busco unas Qué los motiva. Por canción que me gusta en canciones bien fuertes ejemplo algunas veces especial pues esto cambia que me ayuden a lograrlo algunas veces yo. el estado de ánimo. así que me ayuda a estas Estoy algo mujeres a mostrar un desmotivado para 9. Un ritmo más rápido estado de trance como entrenar y. Hago una de lo que venía lo que euforia donde no pienso lista de música nueva. estimula a estallar más en en el dolor en las piernas Para salir a probarla. ejercicio en un deporte sino de pronto en la canción y en bien de</p> <p>3. El género. Por emociones como la juntar los instrumentos en ejemplo cuando voy velocidad de esa tristeza escuchar la canción hacer entrenamientos emociones. entonces trato de olvidar fuertes entrenamientos el dolor en competencia agresivos. Escucho 10. Alegría pues depende del tipo de rock. Y. Me ayuda a competencias porque hay levantar las 11. Verdad. Entiendo yo competencias donde no pulsaciones, el órgano no sé hay personas que es prohibido llevar acusaciones de elevar entrenan con vallenato música entonces esto los maquillajes. En el que entrenan conmigo. hace falta.</p> <p>ciclismo. Me ayuda. Si 14. Uno pudiera escuchar quiero hacer un trabajo. las canciones que uno Mantenido un trabajo más le gusta ayudar a de tiempo. olvidarse un poco del dolor que está sufriendo</p> <p>4. Se considera que es</p> | | | |

| Entrevistados | Categorías | | |
|---|--------------|-------------|---|
| | Motivacional | Sentimental | Rendimiento deportivo |
| <p>sólo una estrategia para mejorar el rendimiento deportivo. Sí. No sé hasta qué punto sea sólo placebo pero en el último preparación que hice para una carrera me ha bastante. A. Resistir más dolor.</p> <p>5. sirve como vía para facilitar la concentración en el deporte. Sí bastante. En calles por ejemplo donde uno sabe qué tiene un programa la música y digo bueno tienen inserciones de velocidad y trata de que en esas iniciaciones que en las canciones por ejemplo si es rock las más agresivas donde hay más batería más voces más desgarradoras eso ayuda.</p> | | | <p>ese momento por lo menos en el día domingo que fue el evento de la carrera cómo se siente un con la música cómo fue la experiencia ese día acompañamiento no corría ni desempeñas en la pieza acompañamiento. No, me agrada que puedo mejorar rendimiento puedo hacer uso de la tecnología y agregarle sonidos dinerales para eso como para producir un efecto como hipnosis esto puedo concentrarme más y se hace más.</p> <p>15. Uno está desmotivado muy cansado eso ayuda bastante a generar una nueva lista o muchas veces es hacer uso de los parlantes los picarse qué pasa que no va a salir el grupo y muchas veces eso motiva por ejemplo yo les</p> |

| Entrevistados | Categorías | | |
|---|--------------|-------------|--|
| | Motivacional | Sentimental | Rendimiento deportivo |
| 6. La música lo motiva a entrenar a un mayor rendimiento o un mayor bagaje como siempre aumentar siempre me dio ambientarse Yo sé qué lo motiva como tal entrenar. | | | digo bueno llevo yo el parlante pero que alguien más coloque la música entonces ya pues ayuda a socializar a ver cuáles son los gustos de los demás la música en realidad siempre va a ser un motivador. |
| 7. La música influye más que todo es en buscar mejorar el rendimiento aparte pues el hecho de que muchas veces uno entrena. En rodillo quiere decir bajo techo. Sí. No en la calle. Entonces tiende a ser un poco más. Monótono un poco más aburrido. Entonces la música ayuda. | | | |

Tabla 8 Grupo focal

| Grupo Focal | | |
|--|--|--|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| RES -1 estimulante, relajante y ayuda. | RES-1 ha llegado un punto en que siente usted que se le | RES 1 a mí me ha pasado que ha habido o tenido |
| RES -2 <u>es como energía positiva como que lo recarga de buena energía</u> | eriza la piel y todo incluso muchas veces que no es permitida la música y pasa | momentos para Medellín que el trayecto es muy cansón y ya la música no |
| RES -3 manifiesta buenas sensaciones al escucharla para el cerebro | uno y escucha música en el ambiente eso también ayuda muchísimo y arranca uno | nos ayuda y entonces apagado y me paso también en la carrera hubo |
| RES 4 la música ambienta da un toque especial a diferentes situaciones o momentos del día | con música electrónica a todo volumen cuando va uno en la carrera eso da animo | momentos donde prefería apagar y seguir pero entonces la primera vez si da mejor sensación y ayuda |
| RES 5 es una herramienta para estados de ánimo, esto es un estilo de vida es sentimiento | ENT-‘2 euforia se activa como cuando usted está jugando video juegos y el carro pasa por las huellitas de poder que acelera eso es | a concentrar lo que decía mi amigo al principio le pone a uno a pensar la mente en otra cosa que no es queriendo ejemplo uno está |
| RES -1 <u>en el momento de entrenar con musca me ayuda, para la energía para el tema de la disposición mental mía de estar más activo más positivo.</u> | así más o menos y así siente uno cuando suenan las canciones preferidas de uno. | cansado fatigado ya con sed o con lo que sea o un calambre entonces la mente lo lleva a uno a otro espacio a otro tiempo lo lleva a un momento diferente y pues el |
| RES -2 a mí lo que me hace es despejar la mente para no sentir tanto el | voy en bicicleta pues por seguridad no | cuerpo disimula ese cansancio. |
| | RESP- 2 para mí también | RES-2 yo creo que tuve la |

| Grupo Focal | | |
|---|--|--|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| cansancio, la fatiga el estrés de estar haciendo un mismo ejercicio entonces me disipa la mente y me ayuda a concentrarme en el ejercicio y fluir. | me sirve más corriendo de hecho estoy más acostumbrado es corriendo RESP-3 yo lo uso en ambos y en ambos me gusta RES-4 yo también | misma carrera con mis compañeros esto yo escucho la música el línea yo no la descargo y faltando unos 5 kilómetros para terminar se me fue la señal eso fue un |
| RES t-3 yo apoyo ese discurso dado que, pues hay sensaciones de cansancio, dolor entonces al tener un distractor ayuda a omitir esas sensaciones | POR QUE CREE QUE A SUS COMPAÑEROS NO LES SIRVE EN EL CICLISMO POR LO MENOS | bloqueo pues empecé a sentir el cansancio y dolor ósea perdí la concentración que era la pregunta RES otra experiencia yo ha |
| RES -4 si igual para mí también esa distracción hace que no esté pensando en el que voy en tal kilometro me faltan tantos estoy es escuchando música se me quitan esos pensamientos | RES-1 por maricas RES-2 por que infringimos las reglas RES-3 por seguridad me pongo un solo audífono por ejemplo | beses entreno de noche e iba a salir con algunos compañeros que esta acá presente e hice un traing nocturno y la música ayuda a omitir la sensación de estar metido en la noche y en esos momentos me paso |
| RES -5 yo la veo como un motivador y a veces como un estimulante igual que lo fuera la cafeína motivadora en qué sentido a veces creo una lista y no tengo ganas de correr, pero voy por hoy la lista por oírla mientras | de la mañana que no hay tanto ruido de los carros y eso pues pongo el celular a todo volumen me lo pongo en el bolsillo y Salgo así la diferencia entre los dos deportes yo pienso que yo pienso que el running por lo | justamente lo mismo seme apago la señal y la música y empezó pues a percibir los ruidos de la oscuridad esto inclusive animales nocturnos y perdí la concentración del entrenamiento que estaba |

| Grupo Focal | | |
|--|---|---|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| <p>corro, el motivo es porque simplemente quería escuchar ese álbum corriendo, o a veces me digo esa canción me gustaría escucharla corriendo a toda mecha y entonces quiero salir a correr a escuchar esa canción específicamente y estimulante porque muchas veces suena una canción así bien de mi gusto de mi género y hace que corra más rápido.</p> <p>--hay pienso que el tema de género es importante en cuanto al gusto de la persona está el que se va a motivar de pronto con la electrónica o el que se motiva con reguetón o caranga corriendo pues también puede existir</p> <p>RES 1 El género influye de acuerdo al gusto de cada cual porque yo he estado en</p> | <p>general más impacta por comodidad más que la bicicleta y como lo hemos venido hablando necesitamos el distractor entonces yo diría un poco mejor en el rning que en la bicicleta</p> <p>RES '-si en la bicicleta hay otro tipo de distracciones qué si el paisaje que si está haciendo viento, que si la subida, que si la bajada entonces hay más distracción no es tan monótono y yo siento que pues en mi caso puedo compensar eso con otras cosas me gustaría tener la música si pero no lo hago por seguridad</p> <p>Res- en la bici hay más distractores favorables porque entre recorres más distancias hay más sitios diferentes mientras que en el running las distancias son</p> | <p>haciendo realmente porque ya estar de noche en una montaña pensando quien sabe que le pueda pasar a uno solo entonces afecto bastante</p> <p>RES-2 si pues para mi es más una distracción más que una concentración para mi es más como eso ayuda a despejar un poquito delo que estoy haciendo como entrenamiento y supone a disfrutar la música y de hecho me he dado cuenta que las veces que no he podido correr con música e n la maratón de Medellín se me quedaron los audífonos y se me hizo eterno y yo aquí ya había corrido esa distancia con música y va uno como relajado entonces ayuda bastante.</p> <p>RES-4 no eso no es lo mismo</p> <p>RES-4 es que vamos para</p> |

| Grupo Focal | | |
|--|--|---|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| grupos donde van con la música pues a volumen no solamente para ellos si no la llevan en parlantes y he visto gente andar bici con caranga, e visto gente andar bici con vallenato he visto gente andar bici con reguetón que yo digo como no paran a pedir aguardiente si van escuchando a Acosta | más cortas entonces pasa uno por los mismos lados y entonces ya se vuelve repetitivo RES. en el caso mío en competencia de bicicletas de rutas que son rápidas no e participado e participado en bicicletas de montaña pero hay ya lleva audífonos noooo porque uno debe estar pendiente de otras cosas de alti-bajos bueno otras cosas RES en este caso las distancias serian influyentes llamémoslo así si vamos a correr un 5K O una media maratón entonces en un 5K diría que los audífonos no son adecuados porque necesitamos es volar y si ya concentrado en el correr rapidísimo 5K se sacan 19 minutos algo mientras en una media maratón se va a demorar hora y 30 minutos y ya en competencias de | una competencia en Cartagena y a ya no permiten el uso de música RES sii yo diría que es como donde en el deporte la atención si es crucial y tiene uno que enfocarse en lo que está haciendo en cambio los que son de fondo o de distancia o simplemente de aguante es cuando uno quiere distraerse y no quiere estar pensando simplemente en lo que está haciendo RES cabe notar que estamos dejando de lado el agua, que sería chévere que más adelante se investiga hiciera como puede influir en el entrenamiento el agua RES si muchos entrenan con audífonos pero aquí no se Incluso yo le decía a ellos |
| RES -2 si no lo del género ya es personal. | | |
| POR LO MENOS EN ESOS MOMENTOS QUE USTEDES ESTAN ESCUCHANDO Y ESTAN CON ESE GRUPO SE ABURREN... | | |
| RES 3 Yo por ejemplo los socios bastantes la frecuencia cardiaca entonces hay ciertos géneros que a mí me ayudan a mejorar la frecuencia cardiaca sí sé que es algo que tengo que salir a | | |

| Grupo Focal | | |
|---|---|---|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| <p>un sprin así bien rápido a toda como que un rock bien acelerado me ayuda a llevar ese bit. Como hay veces sé que es digamos tipo maratón y la música electrónica te lleva a un ritmo más o menos eso me ayuda a llevar distancias largas y como a estabilizar un poquito el ritmo</p> <p>RES 4 de por si yo vi en la película de baywatch donde actúa Zac Efron él es DJ y él dice que controla los beats del corazón de la gente que asiste a sus conciertos él dice tiene esa capacidad a partir de su música e... digamos el género de la música si influye y la electrónica siento que es buena para correr el rock también varía porque el rock tiene un resto de sub géneros por ejemplo ya un grindcore no lo aguantaría</p> | <p>bicicleta como tal nooo uno va muy enfocado es en la competencia ósea pues algunos hacemos ciclo montaña y los audífonos noo</p> | <p>que es una de las cosas que menos me motiva hacer y es por eso como que se me hace muy aburrido y son 45 minutos y prefiero hacer una maratón de 4 horas y media que hacer</p> <p>YO NO INCLUÍ LA PREGUNTA OBVIAMENTE POR EL TEMA DEL AGUA</p> <p>Hay se implementa claramente la estrategia Yo diría para los entrenamientos cuando uno está con las cargas muy pesadas con la música podría ayudar y he pensado para esos entrenamientos monótonos que usted valla y hágase 3000 o 4000 mil pero no lo he usado ósea no los he probado</p> <p>RES se escucha vacano cuando uno se introduce se</p> |

| Grupo Focal | | |
|---|-------------|--|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| <p>yo para correr ya que vas a si unos metales extremos que de pronto ya van muy acelerados entonces ya sería más melódicos lo que buscaría un sin fin de géneros</p> <p>RES 5 pero lo que dice Raymond es también del gusto y también depende del estado de ánimo que uno tenga o la situación por la que uno esté pasando por que por ejemplo yo soy de correr con rock o electrónica y hago listas electrónica y rock van variaditas pero me acuerdo de una época de mi vida que estaba un poquito así como medio despechado y me sonaba una canción había una canción que me ponía a bolar en la bici era una canción de este mexicano o sea no es mi género preferido pero por ese entonces me estaba</p> | | <p>escucha el sonido fuerte pero así que ya nadado 2000 o 3000 nooo es que habla de un entrenamiento de 3000 o 4000 es bastante entonces sería como chévere</p> <p>RES- habría que probarlo no sé qué tanto estorbe en la velocidad en los giros</p> <p>RES sería bueno investigar también</p> <p>LAS ESTRATEGIA DE LAS QUE ME HAN COMENTADO COMO CANTAR O LAS DIFERENTES QUE USTEDES UTILIZAN QUE OTRAS SE PODRÍAN IMPLEMENTAR QUE USTEDES CREAN SEAN FAVORABLES PARA EL DEPORTE YA SEA RULING O CICLISMO O QUE OTRAS ESTRATEGIAS SE PUDIERAN</p> |

| Grupo Focal | | |
|--|-------------|--|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| <p>gustando me identificaba con las canciones esto Cristian Castro noooooooo.. Cristian naval entonces la música es un mundo de sensaciones y me han dicho la música es para tomar whiskey y entonces yo iba subiendo en la bici sonó la canción y me produjo el mismo efecto en ese momento que si hubiese escuchado no se una canción de rock o de mis preferidas entonces la escucho hoy en día y ya no me produce nada estaba corriendo por despecho.</p> <p>¿Y EN ESTOS MOMENTOS YO LE PONGO ESA MUSICA SE DESMOTIVA?</p> <p>SII ya me desmotiva</p> <p>RES-1 yo me pongo a cantar busco canciones en mi mente y las canto o las</p> | | <p>IMPLEMENTAR CON MÚSICA.</p> <p>RES- con o sin música por lo menos hay entrenamientos que no utilizan música</p> <p>RES – por ejemplo yo utilizaba una aplicación antes y ellos tienen carreras guiadas uno les dice que tiene que hacer y ellos le dicen como que numero le gusta y tienen el playlist para eso y usted más o menos ya sabe que si cada canción es alrededor de un tiempo ya empieza uno a sacar cuentas huy esta canción o van 2 o 3 canciones y no a pasado tal distancia entonces cambia ayuda de pronto a saber si el ritmo que está llevando uno es el adecuado o de pronto a lo que le digo alas carrera guiadas</p> <p>RES yo cuando no tengo</p> |

| Grupo Focal | | |
|---|--------------------|--|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| <p>grito o me grito tochas yo mismo o me hablo a mí mismo me doy aliento yo mismo</p> <p>RES -2 Yo también pienso en ese mismo tipo de cosas cuando uno no tiene la música empieza esa mirar falta o me duele esto en cambio usted con música usted no piensa nada de es</p> <p>RES -3 pero lo que les ha pasado que se les va la música se acabó la batería o no hay línea para despejarse pues empieza uno a cantar lo que sea</p> <p>RES-1 huy a veces canta lo que sale canciones que le guste, pero como que le mete otra o lo que aparezca</p> <p>RES-2 a mí me ha pasado que empieza uno la parte de una canción y termina metiéndole otra y vuelve a la misma y haci eso</p> | | <p>música me concentro en la respiración</p> <p>RES pues acá mi compañero nos ha enseñado temas relacionados con meditación temas con la relajación en fin respiración pero si va muy relacionado al trabajo mental necesitamos concentrarnos necesitamos es alivianarnos previo a una competencia durante y después inclusive</p> <p>RES yo corro mucho con música no solamente correr sino las jornadas con pesas el estiramientos todo lo hago con música</p> <p>RES a veces corro a propósito sin música para pensar solo en la respiración y tener mi mente en blanco un día solo sin nada sin música ni mi amigo solo concentrado en la respiración y tampoco sin llevar celular ni nada solo</p> |

| Grupo Focal | | |
|--|-------------|--|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| <p>incentiva físicamente</p> <p>¿USTEDES COMO SIENTEN O EXPERIMENTAN ESA ACTIVACION FISICA CON LA MUSICA?</p> <p>RES-1 con energía como energía</p> <p>RES-2 para mí es como la equivalente de tomarse un gel que cuando uno siente que entra la energía y arranca es bastante estimulante sobre todo cuando llega esa canción que estaba esperando que le gusta siente usted que es hasta masque una bebida o una comida y hasta un poco más porque con una comida sea liquida o solida pues se activa la parte del ducto digestivo pero con la música se activa todo el cerebro y la parte digestiva funciona mejor las piernas funcionan mejor es más completo que</p> | | <p>pensando en la respiración es una terapia entonces lo hago sin música o la hago con música pero ya no es ni rock ni electrónica sino es música cierta frecuencia para producir algún cambio en el cuerpo entonces frecuencias para aliviar estrés frecuencias para pensar positivo o solucionar problemas profundos es una aplicación que tengo y utiliza frecuencias para todo utilizo una frecuencia de esas y me concentro ósea hago doble terapia</p> <p>Existe una mayor activación o así como ustedes comentan se puede notar más bien como un distractor para la activación física y para el ritmo de la técnica RES como me paso a mí en Medellín hubo momentos donde prefería apagar la</p> |

| Grupo Focal | | |
|--|--------------------|---|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| <p>un alimento.</p> <p>RES-3 es más como un relajante muscular</p> <p>RES- si claro por qué aquí lo que menciona hay un término en el deporte te es la técnica entonces unos utilizan en cuidar la respiración mencionaba Jairo algunos manejan 3,2 otros manejan 2,2 el cuidar el tipo de pisada que estas realizando como en running o en la bicicleta</p> <p>RES que la música como distractor es positivo pero a su vez es necesario que uno apoye o analice la técnica que está realizando o sea la música te distrae y no te deja realizar una buena técnica</p> <p>RES puede estar pensando en la canción que va escuchando que omite la técnica en la respiración ya</p> | | <p>música porque ya no quería escuchar nada más quería era terminar ya iba tan fatigado que el ritmo y la música no me ayudaba pero en momentos volvía y la prendía para distraerme y despejar y poder seguir el ritmo</p> <p>RES pues la concentración que cada quien pueda llevar en el momento determinado de la carrera</p> <p>RES hay momentos en que es positiva y hay momentos en que es negativa de acuerdo a lo que estamos viviendo en la carrera</p> <p>Y QUE EXPERIENCIAS ME PUEDES COMENTAR REYMOND</p> <p>RES positivo y negativo en la música cuando no tengo música a mí me hace muchísima falta la música hoy por ejemplo bajando del entrenamiento de running</p> |

| Grupo Focal | | |
|--|-------------|---|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| <p>hay seria contra-productente porque está interfiriendo y se necesita reparar y mejor ciertas cosas a nivel físico para realmente mejora</p> <p>Res a más larga escojo variedad entonces por ejemplo en una 10k meto una lista más exclusiva y más explosiva y en una más larga si meto algo de electrónica de pronto meto alguna playera así como para que va cambiando uno de genero porque imagínese tantos kilómetros y todos con un mismo genero</p> <p>Ósea necesitan de la variación emocional para la práctica</p> <p>Res - uno se guía más por el ritmo que por la letra por eso</p> <p>Res- todas las carreras trata uno de estudiarlas y</p> | | <p>que venía para acá mortal porque falta como eso que me ayuda a distraerme y a seguí corriendo.</p> <p>Cabe notar que se remiten a una carrera de 42 kilómetros uno sufre mucho los estados de ánimo porque primero estas muy animado, después te bajas y corriges son varios estados de animo</p> <p>RES uno por ejemplo supónganos tenemos unas medias dependiendo de la carrera en si ejemplo en Cúcuta y uno puede hacer una playlist donde encaje porque uno se va a demorar y uno ya hace una proyección de cuanto se va a demorar en un kilómetro entonces está listo ,inclusive uno suma en alguna subida pero sabemos que de regreso hay un descenso ahí es donde estratégicamente podemos colocar la canción</p> |

| Grupo Focal | | |
|---|-------------|--|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| <p>planearlas y mira por donde va a pasar que por ejemplo hay un lado donde hay subida entonces busco una que me ayude en esa subida y en la bajada pues igual pero ya en carreras larga conseguir playlist completo para 4 o 5 horas dándole es mal entonces mezclar</p> <p>POR LO MENOS FRENTE A LO QUE DICE JAIME EN QUE SE FIJAN DE ACUERDO A LA MUSICA MAS LETRA, RITMO, VOLUMEN, LA FRECUENCIA QUE LLEVA</p> <p>Res- yo ritmo</p> <p>RES para mi es el ritmo y el volumen que lleve o sea una música de fondo y que no la escuche prefiero no llevarla es que la sienta uno que lo aislé igual estas carreras es uno contra uno</p> | | <p>que más nos ayuda o activa y en segundos tiempos uno va verificando si se demora 4 o 5 minutos o por ejemplo yo digo voy a correr esta maratón en 3 horas y media en tones tengo la lista y si se me acaba es hasta donde me alcance la música</p> <p>Res- A ayudado, fundamental momentáneo en el entrenamiento físico la música ayuda puede ser he una media para mí no ha sido fundamental noo</p> <p>Res - para mi si la verdad yo digo que si no tuviera música con la cantidad de horas que hago de entrenamiento se me haría demasiado largo el entrenamiento y eso si un día siente que se aburre al otro día va uno pre dispuesto como que aaah esto es aburrido por ejemplo</p> |

| Grupo Focal | | |
|---|-------------|---|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| <p>eso ayuda a ver qué estoy haciendo yo e ir a mi ritmo a mi cuento y sin importar que si alguien me paso</p> <p>Res - si el ritmo por ejemplos es la canción puede tener una letra deprimente pero el solo de batería o el solo de guitarra es fuerte pues yo la meto en la lista.</p> | | <p>para mi es la natación es aburrida no es que no me guste es la predisposición de hacérseme aburrida</p> <p>Res – yo hasta he escuchado cuando está entrenando por ejemplo nado sincronizado lo que sea que haga ruido de fondo me ayuda</p> <p>Res la pregunta va enfocada a fundamental es un término es como que lo necesito para, el entrenamiento porque fundamental es un cronometro digamos que necesito medir mis tiempos en la pista</p> <p>Res- pero para contestarle esa pregunta la música es compañía porque estos entrenamientos hay entrenamientos o salidas grupales pero realmente el paso que maneja este señor no es el mismo que maneja este señor entonces esa salida grupal se vuelve</p> |

| Grupo Focal | | |
|-------------|-------------|--|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| | | <p>individual por que cuando me dejan quien me acompaña, la música</p> <p>Res - a mí me pasa cuando vamos haciendo en una charlaton que va uno entrenando pero va es charlando entonces pienso listo necesito la música porque me estoy distrayendo pero cuando estoy solo si se me hace bastante necesario</p> <p>Hay diferencia en la manera de entrenar individual y grupal</p> <p>Res- la música con los hábitos que uno la usa refleja el estado de edad o de juventud de una persona yo veo que o pienso que una persona permanece joven mientras está escuchando música escuchando nuevos géneros yo veo que las personas a cierta edad ya empiezan a perder cierto interés por los audífonos por</p> |

| Grupo Focal | | |
|-------------|-------------|--|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| | | <p>escuchar música por experimentar nuevos géneros entonces es como una expresión del envejecimiento digámoslo a nivel psicológico entonces uno ve que los padres se quedaron hay en un género ellos no escuchan un álbum de electrónica o de rock, ya no les importa mucho la música para levantarse en la mañana hacer sus cosas</p> <p>Res- yo digo que la música lo ayuda a uno a permanecer joven psicológicamente es un estilo de vida saludable me refiero más como a esa plasticidad que va más como con la tecnología y nos vamos adaptando en este caso no bloquea a un género en particular por ejemplo Jaime debe ser contemporáneo mío somos finales de los 80 y muy somos noventeros principios</p> |

| Grupo Focal | | |
|--------------------|--------------------|--|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| | | <p>de los 90 pero en este momento somos abiertos a nuevas géneros que nos permiten ampliar claro con límites porque hay géneros que no</p> <p>Ejemplo uno se aguanta cuando va entrenando grupal que se lleva el parlante, unos se aguanta 2° 3 de regatón pero ya después me bajo y cambio eso porque ya me saturo</p> <p>Res de pronto para mí no es tan fundamental yo tengo un poco más de años que mis compañeros y no sé si marca pero puede ser eso también yo trato si de escuchar nuevos géneros pero no todos los asimilo como ellos</p> <p>Res-En un artículo el escritor quería hacernos ver dé cuenta de que si uno ya no es de los que se levanta y pone música y cocina con</p> |

| Grupo Focal | | |
|-------------|-------------|--|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| | | <p>música hace aseo con música todo con música que eso es propio de la adolescencia indica que ya uno se está poniendo viejito cuando deja de poner la música en todos los aspectos de la vida de uno</p> <p>Res- incluso por ejemplo radio uno ve que las personas con más edad dejan de escuchar radio por que las cosas ya noo porque les gusta escuchar lo que escuchaban antes o hasta el género que llegaron.</p> <p>RES pues ayer terminando el entrenamiento de running que tenía faltaban como dos cuabras para llegar a la casa y en una casa un pelado con bajo grandísimo y yo pase y decía como puede estar al lado de un bafle escuchando música pero dije eso se lo manifesté a dos personas que iban caminando en el</p> |

| Grupo Focal | | |
|--------------------|--------------------|--|
| Categoría | | |
| Motivación | Sentimental | Rendimiento Deportivo |
| | | momento y como a los 10 metros me acorde que yo hacía eso y la edad puede influir y las ocupaciones la gente mayor casi no corre con música. |

Unidad de Análisis

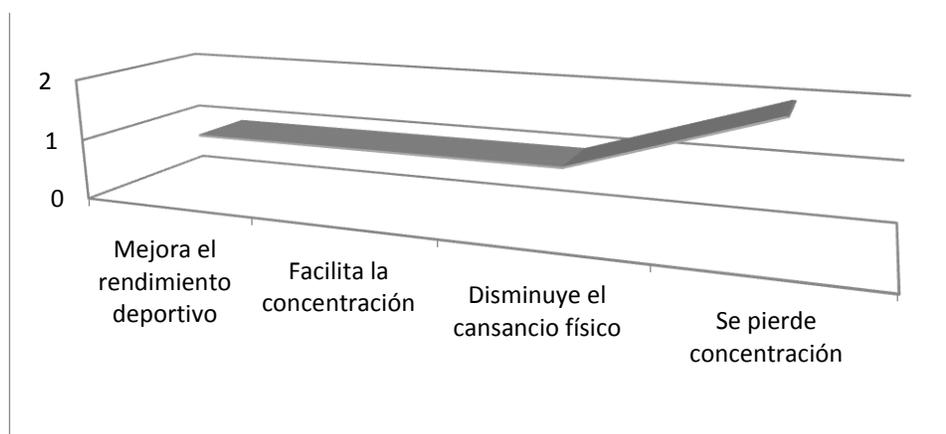
De acuerdo al trabajo de campo realizado, instrumentos aplicados y estudios investigados, se encontró que existe gran utilidad de la música como ayuda para la adquisición y perfeccionamiento de habilidades motoras, así como la capacidad de la misma para disuadir de estímulos externos y focalizar la atención del deportista en la tarea que está realizando.

De acuerdo a los estudios consultados para el desarrollo de la presente investigación se encontró la influencia de la música en el rendimiento deportivo han coincidido en la capacidad de la misma para minimizar la sensación de esfuerzo y fatiga, focalizar la atención del sujeto en el ejercicio que está realizando y disuadir de estímulos externos. Al respecto Karageorghis & Priest, (2012) destaca la importancia que tiene el ritmo de la música, debido a una predisposición innata del ser humano a sincronizar movimientos, por lo que, con un ritmo musical alto, mayor a 100 bpm (beats por minuto), por otro lado, se encontró que “los actos motores se convierten en más eficaces, influyendo por lo tanto en una mejora del rendimiento” físico (Yanguas, 2006).

De igual forma, el ritmo es la principal característica de la música que influye en la ejecución de movimientos, debido a la capacidad innata del ser humano a sincronizar sus movimientos con el ritmo de la música, en este sentido Cepada, (2013) señala que la música juega un papel fundamental en el aprendizaje de nuevas habilidades motoras al considerar que el sistema nervioso puede atender únicamente a un estímulo, así como del retraso de la aparición de la fatiga durante el ejercicio a través de la estimulación del sistema nervioso central.

En relación a la entrevista se encontró lo siguiente:

Figura 3 Ventajas y desventajas de la música en el rendimiento deportivo



Fuente: Autor

En cuanto a las ventajas y desventajas de la música en el entrenamiento deportivo se encontró que los entrevistados consideran que mejora el rendimiento deportivo, mejora el ritmo, facilita la concentración y disminuye el cansancio físico; sin embargo, dos de los entrevistados señalaron que esta conlleva a que se pierda la concentración.

Un grupo de deportistas entrevistados consideran que el entrenamiento deportivo se facilita más escuchando música, siendo el más indicado para el running porque es mejor correr escuchando música. Tres de los deportistas llegaron a considerar que la música aumenta la concentración a la vez que reduce la sensación de esfuerzo durante el entrenamiento y en el momento de la competición. Aunque, de acuerdo a los entrevistados, no toda la música surte el mismo efecto en los entrenamientos o práctica deportiva, ya que esta es acorde a la actividad física que se realice. Según los deportistas, la música dependiendo de su ritmo esta será muy efectiva en la práctica de deportes físicos, tales como el atletismo, fútbol, baloncesto.

Por otro lado, no todo es bueno según dos de los entrevistados, puesto que estos consideran que existen aspectos negativos de la música en el entrenamiento o práctica deportiva, según estos deportistas la música puede distraerte, por ejemplo, se ven ciclistas o corredores circulando por las carreteras o vías, cruzando pasos de peatones, esto se debe a que van distraídos con los auriculares puestos. Estos deportistas no dudan que la música motiva, pero al igual consideran

que esto los puede desconcentrar tanto en la práctica como en la competencia, “puede ser muy peligroso si lo haces en una zona abierta al tráfico”. Consideran que, conducir una bicicleta llevando auriculares es un riesgo elevado de sufrir un accidente.

En este mismo orden de ideas, los entrevistados que se contraponen al entrenar escuchando música consideran que estos pueden terminar más concentrados en la música que en la práctica deportiva. Esto sin duda no es culpa en sí de la música, sino de la escasa motivación de la persona por el ejercicio. “En particular, yo noto mucho la diferencia de hacer una actividad con música que me gusta con otra que no me agrada tanto” (Entrevistado 1). “Haciendo ejercicio, una música que no me gusta hace que el entrenamiento me parezca más duro y repetitivo” (Entrevistado 2).

Por otra parte, de acuerdo a la entrevista aplicada y el grupo focal, los triatletas entrevistados la mayoría consideran que el entrenar con música despierta una motivación en los deportistas a partir de los diferentes géneros musicales. El estudio de campo junto a las demás técnicas ha mostrado que en primer lugar la música facilita el entrenamiento, en el campo competitivo da un buen rendimiento, para los deportistas existen cuatro géneros musicales que les e incentivan más el entrenamiento, entre ellos se encontraron los siguientes: electrónica, hip hop, rock y jazz. Según los entrevistados estos géneros son los que más utilizan al entrenar su respectiva disciplina deportiva. De igual forma, el estudio reveló que los deportistas se sienten más motivados principalmente a partir de la asociación de obras clásicas con algún vídeo o película, así como por el éxito que ellos consideraban que tenían las piezas clásicas seleccionadas. A estas características le siguen la armonía, la melodía, la calidad estimuladora de la música y la familiaridad de la música como el jazz. Los resultados sobre este tema son controvertidos, ya que mientras algún estudio (Hagen et al., 2013) va en la línea de señalar que ciertos tipos de música son consideradas motivadoras, por parte de los deportistas, pero sin embargo indican que no contribuye a la mejora del rendimiento. Sin embargo, autores como Bishop, Karageorghis & Loizou, (2007) van en dirección opuesta indicando los efectos positivos de la música motivacional sobre el rendimiento, para este mismo autor se necesita una mayor profundización sobre la naturaleza motivacional de distintos tipos de música.

Teniendo en cuenta la observación no participante y los instrumentos aplicados (Ver tablas) se observa que la música relaja, estimula y activa a nivel físico a los deportistas de alto rendimiento, de acuerdo a los entrevistados y el mismo grupo focal, al parecer, el hacer ejercicio la música les ayuda a tener más resistencia.

Además, ese vínculo viene de atrás: los griegos utilizaban la música en los Juegos Olímpicos y en el ámbito militar, alentar a las tropas con música era algo muy común. La música aumenta el ritmo cardíaco y la respiración, además de estimular las ondas cerebrales y mitigar el dolor muscular, factores que favorecen el ejercicio. La mayoría de los entrevistados consideran que la música incita a moverse y por eso, es muy buena para entrenar.

De acuerdo a lo observado existen unas ventajas de entrenar con música, entre ellas las siguientes:

La música tiene un valor estructural dentro del entrenamiento deportivo.

La música puede ser vista como lenguaje para expresar emociones.

La música permite despertar en los deportistas reacciones emocionales a través de sensaciones y estado de ánimo directos.

De acuerdo a los resultados, no en todos los deportes se pueden entrenar con música o competir con música, según los entrevistados, existen deportes como el boxeo, fútbol, tenis, golf, entre otros.

5. Discusión

En la siguiente discusión se establece un análisis general de las técnicas implementadas con el grupo de triatletas de 3PSC Sport Performance por medio de la triangulación de técnicas:

Tabla 9 Triangulación de información

| Categoría | Observación no participante | Entrevista | Grupo Focal |
|---------------------|---|--|---|
| Motivacional | Cuatro de los cinco triatletas asistieron a la competencia con sus audífonos puestos, el quinto participante asistió sin audífonos. | La música los motiva, les permite concentrarse, de los cinco entrevistados, tres no solo escuchan música en sus entrenamientos, sino que además les gusta escucharlas en competencias de alto nivel. | La música la consideran estimulante, relajante y ayuda en el entrenamiento. Señalan que la música ambienta da un toque especial a diferentes situaciones o momentos del día |
| Sentimental | Los participantes dan señales de afecto, se sienten bien consigo mismos, muestran seguridad, se sienten tranquilos. | La música es una buena estrategia en la práctica deportiva, los entrevistados consideran que entrenar con música les mantiene activo. Los entrevistados consideran que entrenan escuchando música los mantiene activo, les brinda una actitud positiva. De igual forma el entrenar | La música les permite aumentar la adrenalina, despierta sentimientos encontrados con la vida, los motiva a seguir entrenando, los distrae del cansancio físico. En las competencias les permite alejarse de los problemas que les ocasiona el entorno y concentrarse más en la competencia. |

| Categoría | Observación no participante | Entrevista | Grupo Focal |
|------------------------------|---|--|--|
| | | con música despierta en ellos sentimientos de afecto. | Otros consideran la música como un distractor que los adentra hacia un sentimiento y no les permite concentrarse |
| | | Les permite dar un buen rendimiento deportivo. | |
| Rendimiento deportivo | El rendimiento deportivo de los participantes fue efectivo, pese a partir de puestos diferentes a medida que la competencia iba avanzada ellos ganaban puestos en las competencias. | Los entrevistados señalan que al mantener la mente distraída les hace olvidar de la fatiga y puede entrenar por horas sin sentir cansancio o desgaste físico. La música mitiga el cansancio, ayuda a que se sienta menos la competencia y pueden dar un buen rendimiento deportivo. | La mayoría señala que han alcanzado excelentes resultados cuando practican o compiten escuchando música. |

En cuanto a la observación no participante se observó lo siguiente:

El primer punto de control fue la salida en el punto del C.C Ventura Plaza donde se pudieron observar a los participantes 4 de ellos con audífonos desde antes de iniciar hasta que se inició,

totalmente activos visualmente eufóricos, hubo un participante (N° 5) que llevo a cabo la salida sin audífonos y culminó sin audífonos lo cual se le vio el mismo ritmo durante toda la carrera

El punto de control número 2 se ubicó en la avenida Guaimaral y se puede evidenciar a los participantes de igual manera activos, con audífonos y en el mismo ritmo en el que salieron, no estaban cansados se veían totalmente motivados, igualmente el participante N° 5 sin audífonos, pero con la misma intensidad y la misma actitud positiva.

Punto de control 3 que fue la llegada en el C.C Ventura Plaza, los participantes terminaron la carrera con audífonos y totalmente satisfechos con el proceso deportivo, cabe resaltar que se mantuvo la misma euforia, intensidad y ritmo no se notó ningún tipo de adversidad o que evitaran la música en algún momento en ese caso los audífonos, al igual que la participante que no los usó.

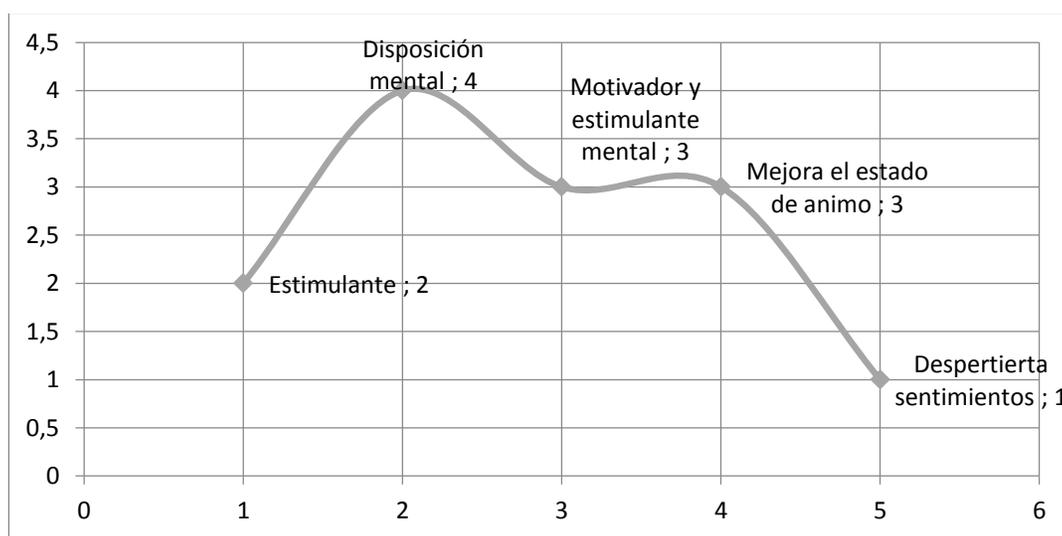
Por otro lado, mediante la entrevista se puede determinar que la música ayuda a los triatletas en la concentración, consistente a focalizar toda la atención en el deporte tanto en el entrenamiento deportivo como en la práctica. Por esta razón, si los triatletas se centran única y exclusivamente en la música, no atienden a estímulos que les puedan distraer al prepararse para una competencia. Además, es posible asociar determinados géneros musicales a un estado de concentración máximo para los eventos, llegando a escuchar solo aquellas canciones asociadas a esta situación.

Por otro lado, la motivación, en los deportistas que practican escuchando música despiertan en ellos un conjunto de factores internos y/o externos que determinan en parte las acciones del deportista dentro de su disciplina deportiva de acuerdo su rendimiento. Para los deportistas entrevistados la motivación es una variable que influye de una manera directa en el rendimiento deportivo debido a la relación que existe entre éste último y la activación. Esta relación forma un aspecto importante, partiendo de la activación que genera un rendimiento óptimo. En este aspecto, la motivación en los deportistas despertada a través de la música en sus entrenamientos hace que el nivel de activación alcance unos niveles elevados, de tal manera que el rendimiento durante el entrenamiento sea el adecuado.

Siguiente a lo anterior, se reunió el grupo focal en las instalaciones de entrenamiento de 3PSC Sport Performance, al respecto se puede resaltar la diferencia que ellos tienen entre los tipos de deporte principalmente el running, según los triatletas que participaron como grupo focal señalaron la importancia de la música en esta disciplina deportiva para poder evitar el dolor o fijarse en estímulos distractores y pensamientos que lo puedan distraer de manera relevante tendientes a dar como resultado un bajo rendimiento deportivo.

Finalmente, el grupo focal señaló que ante disciplinas deportivas como el ciclismo, se facilita el entrenar escuchando música; sin embargo, aclaran que al momento de competir necesitan una mayor concentración, por lo tanto, evitan escuchar música; también resaltan que sería bueno utilizar el medio musical en entrenamientos acuáticos, nadando, o algunos que han vivenciado entrenamientos con música exterior resaltan que si hay una activación mayor física evita distracción y que no se aburren tanto, un participante resalta que la música de cierta manera es fundamental para el proceso deportivo ya que el no tener música, hace que el entrenamiento se torne aburrido. Sin embargo, los otros participantes si lo notan como un estimulante o como un energizante

Figura 4 Influencia de la música



Fuente: Autor

De acuerdo al grupo focal se observa lo siguiente en cuanto a la influencia de la música en el entrenamiento deportivo: se tomaron dentro de las siguientes categorías las más indicadas en

cada respuesta dada por el grupo focal, al respecto se puede apreciar que gran parte del grupo participante concuerdan en cuanto a que la música influye en el entrenamiento deportivo disponiendo mentalmente al deportista para su práctica deportiva; en segundo lugar, motiva y estimula mentalmente al deportista; el tercer lugar mejora el estado de ánimo del deportista; por último se encontró que la música estimula y despierta sentimientos en los deportistas.

6. Conclusiones

El presente estudio permitió analizar la importancia de la música en el entrenamiento deportivo, para el alcance de los resultados se procedió a dar cumplimiento a cada objetivo propuesto, para ello se realizó una investigación documental, se realizó la respectiva observación no participante, se aplicó una entrevista y por último la realización de un grupo focal. Antes de trabajar con la población objeto de estudio se socializó la técnica y la investigación propuesta a un grupo focal con el fin de poner en conocimiento la importancia del estudio propuesto y los objetivos que le orientaban. El trabajo realizado con este grupo focal permitió observar la importancia del tema y apreciar que tanto utilizan la música los deportistas de alto rendimiento, frente a las categorías a analizar.

De igual forma, la revisión documental realizada a través de una base de datos, permitió identificar la importancia que le dan algunos autores desde la psicología al uso de la música en la práctica deportiva, encontrándose que la mayoría de los autores consultados consideran que el uso de la música en el deporte permite que el deportista logre una preparación mental, los autores consultados señalan que la música dentro de la práctica deportiva es útil para diversos fines. Algunos de ellos se refieren a la regulación de la motivación y la emoción, tal como lo señalan tanto Brooks & Brooks (2010), como Bishop (2010).

En cuanto a las categorías propuestas se puede decir, que, en primer lugar, se logró reconocer el género musical que influye en el rendimiento deportivo de los triatletas al momento de entrenar, identificándose entre ellos el rock, hip hop, jazz y electrónica, siendo estos géneros fuentes de motivación y activación física que, con base a los resultados, se considera un estimulante físico y mental para el desarrollo de los diferentes deportes en los entrenamientos.

En segundo lugar, se identificaron los sentimientos y/o emociones partiendo de la música en el entrenamiento deportivo en triatletas pertenecientes a 3PSC Sport Performance. Para el desarrollo de este objetivo se utilizó la entrevista y los referentes teóricos consultados, al respecto los hallazgos permitieron analizar que así como la música puede llegar hacer beneficiosa para los deportistas esta también puede llegar hacer negativa si no se usa de forma

apropiada. También, se encontró que ayuda en la concentración de los deportistas y sirve como medio distractor ante el cansancio físico y mental, promoviendo sentimientos de alegría, euforia, agrado y demás, partiendo de las experiencias de los participantes. De igual forma, la música es un referente de motivación para los triatletas.

Por último, se pudo determinar desde el punto de vista motivacional las ventajas de la influencia de la música en el alto rendimiento de los triatletas. Al respecto se encontró que la mayoría de los entrevistados consideran que la música es una fuente de motivación al momento de entrenar, siendo esta una ventaja. En cuanto al rendimiento deportivo, esta permite que los triatletas que entrenan escuchando música se sientan motivados y pongan todo su esfuerzo tanto en la competencia como en la práctica deportiva. Así mismo, el entrenar con música despierta en los triatletas un interés propio hacia los deportes que practican, distrayendo la mente ante cualquier cansancio físico que pueda ocasionar la práctica del deporte acorde a la disciplina deportiva; sin embargo, se hallaron dentro de los resultados que esta de no ser usada de manera apropiada puede ser perjudicial para los deportistas tanto en el entrenamiento como en la competencia generando desventajas en el rendimiento deportivo.

Por otro lado, cabe citar a García, (2013) quien considera que la música dentro del deporte debe usarse en medio de diversas condiciones de entrenamiento, competencia y recuperación, es decir que la música puede motivar al deportista, especialmente en aquellas competencias que exigen alto rendimiento y surgen pensamientos negativos que conllevan a que el competidor dude sobre sus capacidades físicas, en este aspecto la música lo puede motivar e incluso alejar del cansancio físico y mental.

Así mismo la música, de acuerdo a Cepada, (2013), se está convirtiendo en un instrumento inseparable del deporte, especialmente en el entrenamiento deportivo. Al respecto cabe citar a Karageorghis & Stuart, (2008) la importancia del ritmo de la música a la hora de ejecutar los movimientos, ya que nuestra habilidad como humanos de sincronizar ritmo y movimientos es innata. En síntesis general, la música es una herramienta importante para los deportistas, les permite concentrarse más en sus entrenamientos y prácticas deportivas e incluso los motiva para que puedan alcanzar las metas y cumplir con sus objetivos competitivos.

7. Recomendaciones

De acuerdo a los resultados se recomienda lo siguiente:

Es importante realizar mediciones más concretas respecto al posible efecto de la música en otros procesos psicológicos (diferentes a la emoción y la motivación), que igualmente sustentan la ejecución deportiva, como lo son el pensamiento, la memoria, la percepción y la comunicación.

Se recomienda utilizar procedimientos de intervención psicológica basados en la música, pero diferentes a la escucha pasiva, que incluyan procedimientos tomados de la musicoterapia y/o arteterapia en sus modalidades activa e integrada, contribuyendo al desarrollo físico y psicológico en los entrenamientos.

Así mismo, es importante la utilización de la música en combinación con otros recursos de programación mental propios de la psicología de deporte, con el fin de descubrir nuevas formas de potenciar sus efectos en el rendimiento deportivo.

También, es necesario profundizar en deportes acuáticos y buscar alternativas para la implementación de la música teniendo en cuenta los diferentes medios para llevar a cabo esta durante entrenamientos de este tipo, para poder obtener resultados significativos en el rendimiento deportivo y que le atribuyan al mismo.

Se recomienda realizar estudios donde se considere la letra o contenido verbal de las canciones, a fin de determinar sus posibles efectos sobre el rendimiento deportivo y sobre los atletas. También, variables como ritmo, melodía, intensidad y demás aspectos musicales que de manera específica pueden influenciar en el rendimiento deportivo.

Por otra parte, se recomienda realizar una investigación de carácter cuantitativo que permita un abordaje mayor de deportistas, obteniendo resultados aún más objetivos y significativos para la psicología, con el fin de profundizar en la psicología deportiva y la música como estrategia de la misma, conociendo que características representan una influencia para el triatleta.

Referencias Bibliográficas.

- Abrahan V. & Justel N. (2015) La Improvisación Musical. Una Mirada Compartida entre la Musicoterapia y las Neurociencias. Universidad Simón Bolívar. Barranquilla. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v18n34/v18n34a11.pdf>
- Alfried L. (2009) Las motivaciones personales fundamentales. Piedras angulares de la existencia. Revista de Psicología. Vol 5. Nº 10,
- Anshel, M. H. & Marisi, D. Q. (1978). Effect of music and rhythm on physical performance. The Research Quarterly, 49(2), 109-113.
- Balaguer I. (1994) Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones. Editorial Albatros. España.
- Billat V. (2002) Fisiología y Metodología del Entrenamiento (De la teoría a la práctica). Editorial Paidotribo. España.
- Bishop D., Karageorghis C. & Loizou G. (2007) Una teoría fundamentada del uso de la música por parte de los jóvenes tenistas para manipular el estado emocional. Revista de Psicología del Deporte y del Ejercicio.
- Bishop, D. (2010). Boom Boom Cómo: optimizar el rendimiento con música. Revisión de psicología del deporte y el ejercicio.
- Bompa T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Paidotribo: Barcelona.
- Brooks, K. y Brooks, K. (2010). Mejora del rendimiento deportivo mediante el uso de la música. J E Ponline,
- Carrascosa M. (2011) Compartir una ilusión colectiva. En: trabajar y competir en equipo. El método saber competir. Editorial Netbiblo. España
- Casetta G. (2012) La teoría del vínculo como convergencia de saberes en Enrique Pichón Reviere. Revista Electrónica de Psicología Social «Poiésis» ISSN 1692-0945

- Cepada S. (2013). Efectos de la música en el deporte y el ejercicio. Blog de Psicología del Deporte y Rendimiento Óptimo. Recuperado en <http://psicodeporteyrendimientooptimo.blogspot.com.es/2013/08/efectos-de-la-musica-en-el-deporte-y-el.html>
- Chacón R., Castro M., Espejo T. & Zurita F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación.
- Cifuentes M. (2007) Historia social de la danza en Chile, visiones, escuelas y discursos. Lom ediciones. Chile.
- Cohen I., Esterkind A., Lacunza A., Caballero S.. & Martinenghi C. (2011) Habilidades sociales y contexto sociocultural. Un estudio con adolescentes a través del BAS-3.RIDEP
- Cortez R. (1986) El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas. Nuari0 de psicología, Núm. 34.
- Cox H. (2009) Psicología del Deporte. Conceptos y sus aplicaciones. 6ª Edición. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Cruz, J. (2001). Psicología del deporte. Ed. Síntesis. Madrid, España.
- Cuevas M. & Marmolejo M, (2014) Observadores: un rol determinante en la intimidación escolar. Psicología desde el Caribe. Pontificia Universidad Javeriana Cali, Colombia.
- Domínguez L. (2006) Sentido y significado de la música en adolescentes varones de un establecimiento de enseñanza media particular subvencionada de Concepción, Chile. Theoría, Vol. 15.
- Dosil J. (2002). Psicología y rendimiento deportivo. Ed. Gersam. Buenos Aires, Argentina.
- Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGrawHill.
- Escobar A. (2011) Apreciación Musical. Chile: Centro de Cultura Tradicional Curarrehue.

- Flores S. (2011). Factores psicosociales y socio demográfico que influyen en el rendimiento laboral y su relación con la motivación: un caso empresarial. Universidad Autónoma de Nuevo León. Disponible en <http://eprints.uanl.mx/2401/1/1080224644.pdf>
- Flores V. (2014) Diseño de un libro interactivo para promover la música popular ecuatoriana. Cuenca: Impresión en la huella.
- García A. (2010) Diferencias individuales en estilos de personalidad y rendimiento de deportistas (Tesis de Doctorado). Universidad Complutense de Madrid. Madrid. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/9859/1/T31529.pdf>.
- García D. (2009) Subculturas ¿Moda o peligro? Editorial San Pablo. Bogotá.
- García F. & Maldonado L. (2015) Utilidad de la música en la preparación psicológica de los deportistas. Revista Costarricense de Psicología. Recuperado de <http://rcps-cr.org/wp-content/uploads/2015/12/03-Ucha.pdf>
- García, F. (2013). Influencia de la música sobre el estado psicológico del tenista. Bitácora del Dr. Ucha. Recuperado de <http://ucha.blogia.com/2013/020101-influencia-de-la-musica-sobre-el-estado-psicologico-del-tenista..php>
- González J. & Gorostiaga E. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo (2ª Ed). INDE: Barcelona.
- Hagen et al. (2013) El efecto de la música en el rendimiento de contrarreloj de ciclo de 10 km. Revista Internacional de Fisiología y Rendimiento Deportivo.
- Hernández V. (2013) Desarrollo de la fuerza en jugadores de fútbol a través del método de contrastes. Revista digital Efdeportes.
- Ileana C. (2013) Influencia de la música en las emociones: una breve revisión. . Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes. Barranquilla. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es>
> descarga > artículo

- Jara P. (2012). Motivación para la práctica de actividad física y deportiva. Editorial Díaz de Santos. España.
- Karageorghis J. & Stuart D. (2008) Los efectos psicológicos de la música *International Journal of Sports Medicine*, 29, 613-619.
- Karageorghis, C. & Priest, D. (2012). Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). *International review of sport and exercise psychology*, 5 (1), 44-66.
- Kenet M. (1998) *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Lacárcel Moreno, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio*, n. 20-21, 213-226.
- Martínez E. (2002). Acción y elección, logoterapia de grupo y una visión de las drogodependencias. Ediciones Colectivo Aquí y Ahora. Bogotá.
- Martorell J. & Prieto J. (2002) Manual "fundamentos de la psicología". Editorial Centro de Estudios Ramón Areces. Colección de Psicología.
- Maslow A. (1943) Una teoría de la motivación humana, *Psychological Review*, vol. 50, Nueva York.
- Morán M. (2009) Psicología y Música: inteligencia Musical y desarrollo estético investigación realizada en México. *Revista Digital Universitaria*. Recuperado de <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num11/art73/art73.pdf>
- Naranjo A. (2010) creación. Murcia: Filed under.
- Nekrasov, P. (1975) *Métodos de psicorregulación en deportistas*. Moscú: Editorial Cultura y Deporte.
- Pazo, C., Sáenz P. & Fradua L. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*.

- Pérez J. & Merino M. (2008) Definición de orientación educativa Disponible en <http://definicion.de/orientacion-educativa/>
- Pérez J. & Merino M. (2010) Definicion de rock. Obtenido de <https://definicion.de/rock/>
- Rogers C. (1972) Psicoterapia centrada en el cliente. Editorial Paidós. Buenos Aires.
- Romero C. (2015). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia. Retos.
- Sanz M. (2012) Psicología: individuo y medio social. Editorial Desclée de Brouwer. España
- Sloboda, J. & Juslin, P. (2001). Psychological perspectives on music and emotion. In P. Juslin & J. Sloboda (Eds.), Music and emotion: Theory and research. (pp.71-104). Oxford: Oxford University Press.
- Stolen et al., (2005). Fisiología del fútbol. Una actualización. Revista médica deportiva.
- Taringa (2007) Historia de la música. Obtenido de <http://www.taringa.net/posts/info/934471/Que-es-el-Hip-Hop.html>
- Terry, P. & Karageorghis, C. I. (2011). Music in sport and exercise. In T. Morris & P. Terry (Eds.). The new sport and exercise psychology companion (pp. 359-380). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Valdayo A. (2016) La influencia de la música y el ejercicio físico en la preparación física y psicológica,. Universidad de Huelva. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/321170273_La_influencia_de_la_musica_y_el_ejercicio_fisico_en_la_preparacion_fisica_y_psicologica
- Vargas C. (1993) El deporte como objeto de estudio. Colombia: INDER.
- Viade A. (2004) Psicología del rendimiento deportivo. Ed.: UOC. Barcelona, España.
- Victor Cepada Salas (2013). Efectos de la música en el deporte y el ejercicio. Blog de Psicología del Deporte y Rendimiento Óptimo. Recuperado de

<http://psicodeporteyrendimientooptimo.blogspot.com.es/2013/08/efectos-de-la-musica-en-el-deporte-y-el.html>

Weinberg y Gould, (2010) Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Ed. Medica panamericana. Madrid, España.

Wilson G., Murphy A & Humphries B (1993). The optimal training load for the development of dynamic athletic performance. Med. Sci. Sports Exerc.

Wong K. (2013) La música Nacional: Identidad, mestizaje y migración el Ecuador. Ecuador Inmediato.

Yanguas Leyes, J. (2006). Influencia de la música en el rendimiento deportivo. Apunts. Medicina de L'esport, 155-165.

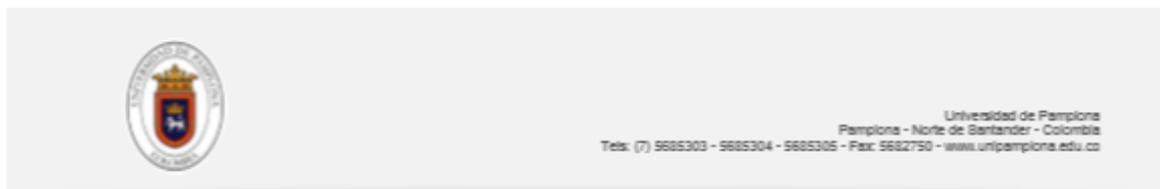
Young J. (1990) Terapia Cognitiva para los trastornos de la personalidad. Una aproximación centrada en esquemas. 3era Edición. Proffesional Resource Exchange, Inc. Nueva York.

Zapata Londoño, W. I., & Maya Villalba, S. (2014). Música y Emoción. Universidad de Antioquia, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Departamento de Psicología.

Zaragoza, J., Serrano, E. & Generelo, E. (2004). Dimensiones de la condición física saludable: evolución según edad y género. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 4(5), 204-221.

Apéndices

Apéndice 1 Carta de Aplicación



San José de Cúcuta, 30 de octubre de 2019

Señor:
JAIME BAQUERO
Representante Legal CLUB 3 PSC SPORT PERFORMANCE

Respetuoso saludo:

DIEGO ALEJANDRO TORRES RAMÓN, identificada tal como aparece al pie de mi correspondiente firma, Psicólogo en Formación de la Universidad de Pamplona (10 Semestre), de manera amable y respetuosa me dirijo ante usted con el fin de solicitar su **AUTORIZACIÓN** para llevar a cabo un trabajo de campo dentro de centro deportivo que usted dirige y aplicar una entrevista con su respectivo consentimiento informado a 5 triatletas actualmente activos en este establecimiento deportivo. Esto con el fin de cumplir con los requisitos académicos establecidos por la Universidad para poder optar al título de psicólogo, motivo por el cual he propuesto una investigación titulada: **INFLUENCIA DE LA MÚSICA EN LA MOTIVACIÓN EN TRIATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO**. Los resultados o hallazgos dentro del estudio son meramente para estudios académicos que no comprometerán para nada la entidad deportiva que usted representa.

Sin otro particular, agradeciendo de antemano su colaboración

Atentamente,

DIEGO ALEJANDRO TORRES RAMÓN
 C.C. 1.127.588.327
 Psicólogo en formación
 Celular: 319 3304761
 E-mail: diego.torres0208@gmail.com

Apéndice 2 Consentimiento Informado



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, estoy de acuerdo en participar en la investigación titulada: **“INFLUENCIA DE LA MÚSICA EN LA MOTIVACION EN TRIATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO”**. La cual busca analizar la influencia de la música y la motivación en el rendimiento deportivo en triatletas pertenecientes al Club 3PSC Sport Performance a través de las siguientes técnicas: entrevista semi-estructurada, grupo focal y observación no participante, con el fin de identificar el impacto que tiene la música en el entrenamiento de los deportistas tanto en su desempeño práctico como competitivo. Así mismo, se brindará un acompañamiento en el evento: **CARRERA POR LA POLICIA** el día 17 de noviembre del presente año. Este estudio es liderado por el psicólogo en formación **DIEGO ALEJANDRO TORRES RAMÓN**, estudiante del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona.

Estoy enterado y acepto que los datos demográficos (edad, sexo, formación académica, estado civil y estratificación), así como los resultados de la misma sean analizados, discutidos y autorizo sean utilizados para su publicación en revistas científicas internacionales y en textos especializados.

Con el conocimiento de que nunca seré identificado y siempre se mantendrá el anonimato y confidencialidad de mi identidad personal. Los resultados se analizarán como grupo y mi nombre no aparecerá en la publicación. También, enterado(a) que este estudio es confidencial y libre de costo.

Se me ha explicado minuciosamente los objetivos y procedimientos del estudio y mi incorporación será voluntaria. Por tanto al firmar este documento autorizo me incluya en esta investigación.

Acepto:

C.C. No.



Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz

Apéndice 3 Juicio de Expertos

**TRABAJO DE GRADO****EVALUACION DE EXPERTOS**

Estimado evaluador, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación de los instrumentos de la investigación titulada “INFLUENCIA DE LA MÚSICA Y LA MOTIVACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN TRIATLETAS PERTENECIENTES AL CLUB 3PSC SPORT PERFORMANCE” por el psicólogo en formación DIEGO ALEJANDRO TORRES RAMÓN de la Universidad de Pamplona; la aplicación de la entrevista Semiestructurada se llevara a cabo a 5 triatletas actualmente activos en esta entidad deportiva, en razón de ello se genera el presente formato que servirá para que usted como profesional pueda hacer las distintas apreciaciones en cada ítem del instrumento de investigación, siendo parte fundamental para dar continuidad al trabajo de grado.

Ante todo, le agradecemos antemano por sus aportaciones que permitan validar el instrumento y obtener observaciones de criterio requerido para toda la investigación. A continuación, puede identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con una equis en la casilla que usted considere conveniente; además puede realizar otra apreciación en la columna de observaciones.

1. Identificación del Experto.

Nombre y Apellido:

Instituto donde trabajo:

Título de pregrado:

Título de Posgrado:

Institución donde lo Obtuvo:

Año:

Trabajos Publicados:





EJES: Géneros musicales y rendimiento deportivo
CATEGORÍA: Motivación, sentimientos y Rendimiento deportivo

Definición con cita Carrascosa, (2011) quien "señala que la motivación es la dirección e intensidad del esfuerzo de aproximarse o sentirse atraído por determinadas situaciones, que se orienten a unos objetivos y la intensidad del esfuerzo como el empeño mediante la persistencia que se invierte en determinados comportamientos".

Al respecto Balaguer, (1994) considera que la motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológica o psicológica, interno o externo al organismo, el cual determina porqué, respecto a qué, se inicia la conducta, se guía, se mantiene, se selecciona o finaliza.

CATEGORÍA. Motivación

Jara, (2012) manifiesta que el comportamiento humano estaría motivado por tres necesidades psicológicas primaria y universales: autonomía (que sea él quien tome la iniciativa), competencia (necesita ser competente en el entorno que lo rodea) y relación con los demás (sentirse aceptado e intimar con los demás).

| PREGUNTA | APLICA | NO APLICA | OBSERVACION |
|---|--------|-----------|-------------|
| 1. En tus entrenamientos deportivos te gusta escuchar música. | | | |
| 2 Te disgusta que tus compañeros entrenen escuchando música. | | | |
| 3. Cree que la música tiene influencia en el entrenamiento deportivo. | | | |
| 4. Cree que entrenar con música te facilita más la concentración. | | | |
| 5. Crees que entrenar con música mejoran tu concentración en el entrenamiento | | | |
| 6. Crees que el entrenamiento con música produce motivación hacia la práctica activa del deporte. | | | |



| | | | |
|--|--------|-----------|---------------|
| 7. Crees que la música desde un punto de vista motivacional ayuda a los deportistas en sus entrenamientos. | | | |
| CATEGORÍA. Sentimental | | | |
| Weinberg & Gould, (2010) "...las emociones y sentimientos también repercuten en el rendimiento tanto individual como colectivo de los deportistas...". | | | |
| PREGUNTA | APLICA | NO APLICA | OBSERVACION |
| 6. Te entusiasma entrenar escuchando música. | | | |
| 7. Crees que los deportistas (sin importar la disciplina que practiquen) deben entrenar escuchando música. | | | |
| 8. Crees que el entrenamiento deportivo con música ayuda al desarrollo físico y psicológico integral de los deportistas. | | | |
| 9. Crees que el entrenamiento deportivo con música ayuda al desarrollo físico y psicológico integral de los deportistas. | | | |
| 10. Crees que desde un punto de vista psicológico la música influye en la concentración de los deportistas en sus entrenamientos. | | | |
| CATEGORÍA. Rendimiento deportivo | | | |
| Autores como Hawley & Burke, (2000) definen el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.. | | | |
| PREGUNTAS | APLICA | NO APLICA | OBSERVACIONES |
| 12. Considera que el entrenamiento deportivo con música es una excelente estrategia para dar mejor rendimiento. | | | |
| 13. Crees que la música en el entrenamiento deportivo mejora tu desempeño competitivo. | | | |



| | | | |
|--|--|--|--|
| 14. Te desagrada entrenar sin música. | | | |
| 15. Crees que has tenido progreso en tu disciplina deportiva por medio de tu entrenamiento con música. | | | |





Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

TRABAJO DE GRADO

Constancia de Juicio de Experto:

Yo, _____ titular de la cédula de ciudadanía No. _____ de _____ certifico que realicé el juicio de experto al instrumento realizado por los psicólogos en formación DIEGO ALEJANDRO TORRES RAMÓN de la Universidad de Pamplona, como parte fundamental para el desarrollo de su investigación en curso modalidad Trabajo de Grado.

El mes ___ y el año _____

Anexo:

Número de la Tarjeta profesional

Firma

Apéndice 4 Entrevista emi-estructurada

| N. | PREGUNTA |
|----|---|
| 1 | ¿Qué concepto tiene con respecto al escuchar música en los entrenamientos? |
| 2 | ¿Qué piensas de los deportistas que les gusta entrenar con música? |
| 3 | ¿De qué manera puede influir la música en el entrenamiento deportivo? |
| 4 | ¿Por qué cree que entrenar con música facilita la concentración? |
| 5 | ¿De qué forma crees que influye la música en los entrenamientos? |
| 6 | ¿Crees que el entrenamiento con música produce motivación? |
| 7 | ¿Qué lo motiva a entrenar con música? |
| 8 | ¿Qué aspectos siente su cuerpo y su mente cuando entrena con música? |
| 9 | ¿Qué sentimientos despierta en el entrenar con música? |
| 10 | ¿Qué tipo de sensaciones o emociones experimenta en los entrenamientos con música? |
| 11 | ¿Por qué cree usted que la música puede ser una estrategia para poder dar un mejor rendimiento deportivo? |
| 12 | ¿Cuál es su opinión con respecto a la música en el entrenamiento deportivo y el desempeño competitivo? |
| 13 | ¿Qué te agrada o desagrada de entrenar con música? |
| 14 | ¿Considera que la música le ha permitido progresar en sus entrenamientos? |

Apéndice 5 Grupo focal

| N. | PREGUNTA |
|-----------|---|
| 1 | ¿Qué concepto tienen acerca de la música? |
| 2 | ¿Qué opinan de entrenar con música? |
| 3 | ¿Qué géneros musicales creen que influyen en el entrenamiento? |
| 4 | ¿La música les facilita la concentración en el entrenamiento? |
| 5 | ¿Les afecta llevar a cabo un entrenamiento sin música? |
| 6 | ¿Qué activación física experimentan al entrenar con música? |
| 7 | ¿Qué sentimiento y emociones experimentan al entrenar con música? |
| 8 | ¿En cuál de los deportes del triatlón influye más la música? |
| 9 | ¿Existe diferencia entre escuchar música en un entrenamiento y una competencia? |
| 10 | ¿Considera que la música es fundamental para su rendimiento deportivo? |