

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Departamento de Psicología



**Ansiedad Precompetitiva en Atletas Recreativos del Club Running Machines de San
José de Cúcuta**

Rojas Sequeda Luis Argelio

C.C. 1.092.346.250

Rojas Murillo Fabián Andelfo

C.C. 1.090.492.312

Psicólogos en formación

San José de Cúcuta, Colombia

2020

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Departamento de Psicología



**Ansiedad Precompetitiva en Atletas Recreativos del Club Running Machines de San
José de Cúcuta**

Ps. Mg. Luis Felipe Cely Gutiérrez
Director

Rojas Sequeda Luis Argelio
Rojas Murillo Fabián Andelfo
Psicólogos en formación

San José de Cúcuta, Colombia
2020

Tabla de Contenido

Introducción	6
Problema de investigación	7
Formulación del problema	7
Planteamiento del problema	7
Descripción del problema	8
Justificación	10
Objetivos	12
Objetivo general	12
Objetivos específicos	12
Estado del arte	13
Internacionales	13
Nacionales	16
Locales	18
Marco teórico	22
Capítulo I: Psicología	22
Psicología.	22
<i>Psicología deportiva.</i>	22
Rol del Psicólogo Deportivo.	23
Deporte social y comunitario.	24
Salud mental y deporte.	26
Capítulo II. Rendimiento deportivo	30
Rendimiento Deportivo.	30
<i>Entrenamiento.</i>	30
<i>Establecimiento de metas.</i>	33
<i>Motivación.</i>	33
Teoría Motivacional de las Metas de Logro.	34
Teoría de la Atribución Causal.	35
Teoría de la autodeterminación.	35
Atletismo.	36
<i>Running.</i>	37

Capítulo III. Antecedentes de la Ansiedad.	39
Ansiedad.	39
<i>Arousal.</i>	40
<i>Sistema Activador Reticular Ascendente.</i>	41
Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo.	42
Ansiedad precompetitiva.	43
<i>Dimensiones de la Ansiedad Precompetitiva.</i>	44
Metodología	47
Diseño Metodológico	47
Población	48
Muestra	48
Formas de la Recolección de Información	48
Fases de la investigación	50
Recursos disponibles	50
Análisis de la información	50
Análisis de los resultados	52
Discusión	83
Conclusiones	88
Recomendaciones	89
Referencias	90
Apéndices	97

Resumen

La presente investigación es un enfoque cualitativo, transversal y de tipo descriptivo, cuyo propósito es analizar la influencia de la ansiedad precompetitiva en atletas recreativos de la ciudad de San José de Cúcuta. La población a abordar se localiza en el contexto del deporte social y comunitario en lo que respecta la disciplina Running, con atletas en etapa adulta que residen en el Departamento de Norte de Santander. El muestreo para esta investigación fue por conveniencia en el Club Running Machines. La recolección de información se dio mediante una entrevista semiestructurada, análisis de contenido y grupo focal a 6 atletas recreativos con vasta experiencia en competencias recreativas en el departamento y a nivel nacional. Se describe la importancia del psicólogo deportivo en el campo del atletismo en el Departamento.

Palabras clave: *Ansiedad precompetitiva. Running. Psicología deportiva.*

Abstract

The present investigation is a qualitative, transversal and descriptive type approach, whose purpose is to analyze the influence of precompetitive anxiety on recreational athletes in the city of San José de Cúcuta. The population to be addressed is located in the context of social and community sport in regards to the Running discipline, with athletes in their adult stage residing in the Norte de Santander Department. Sampling for this research was for convenience at Club Running Machines. The collection of information was given through a semi-structured interview, content analysis and focus group to 6 recreational athletes with extensive experience in recreational competitions in the department and at the national level. The importance of the sports psychologist in the field of athletics in the Department is described.

Key words: *Precompetitive anxiety. Running. Sports psychology.*

Introducción

La ansiedad precompetitiva es un estado emocional negativo que ocurre durante los días o las horas previas a una competición, y resulta de un desequilibrio, real o imaginario, entre las capacidades percibidas y las demandas de la competición. Este trabajo de grado tiene una metodología cualitativa con diseño descriptivo transversal, empleándose la técnica de entrevista semiestructurada, análisis de contenido y grupo focal donde se examinan los aspectos más relevantes de la ansiedad precompetitiva en el Club Running Machines de San José de Cúcuta. Para la obtención de resultados se realiza con la matriz de análisis de contenido por doble entrada, es decir, con el punto de vista del director de tesis y los psicólogos en formación con triangulación.

A partir del análisis de contenido realizado, se pudo detectar que los victimarios en su etapa adolescente, tienden a reafirmar su personalidad empleando la fuerza sobre sus pares más débiles, poseen problemas de conducta, su tolerancia a la frustración es mínima, su núcleo familiar se caracteriza por la violencia o ausencia de autoridad, las comunicaciones los bombardean constantemente con escenas de violencia o agresividad.

La ansiedad pre-competitiva, es un tipo de ansiedad de estado, que refiere a la reacción emocional de aprehensión, tensión, y nerviosismo ante situaciones de competencia, la cual puede favorecer o perjudicar el rendimiento de los deportistas. Desde una aproximación multidimensional, la ansiedad pre-competitiva se compone de tres elementos: ansiedad somática; ansiedad cognitiva; y autoconfianza.

Problema de investigación

Formulación del problema

¿En qué medida afecta la ansiedad el desempeño de un atleta recreativo en la fase precompetitiva?

Planteamiento del problema

El deporte es una de las actividades que el ser humano ha disfrutado desde hace años, presentando considerables avances ya sea porque incita a emociones agradables o porque propicia un adecuado estado de salud. Hay quienes lo toman como un estilo de vida y una alternativa de disfrute, desempeñándose como atletas recreativos. Un aspecto importante para los resultados esperados por este tipo de población es su preparación para cada uno de los encuentros de la disciplina en la cual se encuentran.

Por ello, una sola actividad que desorganice la programación ya establecida para sus entrenamientos puede alterar considerablemente la consecución de sus metas. De igual forma, se deben regir por una guía de alimentación que se adecue a las necesidades energéticas que requiere cada deporte y una serie de rutinas cuyo propósito es incentivar el desarrollo de sus aptitudes y cualidades físicas. En aquellas circunstancias en las que las características de los deportistas impiden que logren resistir la intensidad de los entrenamientos, afrontar las adversidades y tolerar el fracaso se convertirá en un inconveniente para mejorar la parte técnica o (Ruiz, 1999; Riera, 1997; González y Ortín, 2010; citados por Filgueira, 2015).

Los últimos juegos Olímpicos desarrollados en Rio de Janeiro en el año 2016 trajeron consigo grandes alegrías a Colombia, con un total de 8 medallas ganadas (tres de oro, dos de plata y tres de bronce) en disciplinas como lo son: halterofilia, atletismo, ciclismo, entre otras (Cadena, 2016). Para poder conseguir tan importante logro cada uno de los deportistas aparte de sus entrenamientos, tuvieron que enfrentar altos niveles de intranquilidad momentos antes de entrar en acción.

La intervención de un profesional de la psicología cumple un rol fundamental en el mundo del deporte, siendo un ingrediente relevante en la fórmula para alcanzar los objetivos que se plantean a nivel competitivo de un atleta o un equipo. Funciones como la revisión y el análisis del estado de la salud mental de los deportistas, la construcción de métodos de entrenamiento que se ajusten a la particularidad de las necesidades y habilidades psicológicas, la formación en estrategias que

ayuden a disminuir las activaciones propias de la ansiedad y sus consecuencias, entre otras, pueden hacer una gran diferencia en el rendimiento.

En el presente trabajo se destaca la influencia de la ansiedad precompetitiva en atletas recreativos, teniendo en cuenta que es un fenómeno de considerable impacto en el rendimiento deportivo, donde una cantidad de factores incitan la aparición de sufrimiento antes de que se dé el esfuerzo físico. Es de gran interés el abordaje de este tipo de fenómenos donde la activación general del organismo sirve como aporte para el entendimiento del vínculo existente entre las variables psicológicas y el rendimiento deportivo, debido a los efectos generados en el funcionamiento físico y mental ante las demandas de la competición.

Descripción del problema

Un proceso investigativo requiere de la definición de los fenómenos involucrados. En este aspecto, tratándose de la ansiedad precompetitiva, es pertinente comprender lo que abarca este término, el cual da paso a consecuencias negativas en el rendimiento de los deportistas, destacándose los bajos niveles de concentración, pensamientos negativos y una comunicación ineficaz. Todo esto se vincula a presentar resultados deficientes en los encuentros competitivos, bajo los efectos de este fenómeno, los deportistas ven limitadas sus capacidades psicomotrices y dudan sobre su desempeño, restringiendo el gesto deportivo y el potencial de rendimiento técnico-táctico (Tenorio y Del Pino, 2008; Pinto y Vázquez, 2013; citados por Segura, Cerdas, Barrantes-Brais, Ureña y Sánchez, 2018).

No solo las limitaciones físicas impiden al deportista efectuar movimientos asertivos con gran facilidad, así mismo, las dificultades psicológicas que luego intervienen de manera vital en los cambios fisiológicos que generan alteraciones en la concentración, percepción y que causan errores en la toma de decisiones que se piensan planificar para llevar a cabo una función. Con lo anterior, lo fundamental es poder manejar los estados de ansiedad precompetitivos que permitan al cuerpo y el cerebro, trabajar en sinergia y complementen la tarea de forma óptima para la obtención de resultados positivos en las distintas competencias deportivas que afronte el atleta (Vaca, Egas, García, Feriz y Rodríguez, 2017).

En algunos momentos de la competencia, el deportista puede utilizar la presión como un factor positivo o negativo para afrontar los retos profesionales que se le presentan. En el caso de aquellos que no saben manejar la presión, los resultados terminan no siendo los esperados,

puesto que la pre-competitividad desencadena un estrés importante que llega a generar desconfianza, poca determinación, baja motivación y cambios en los estados de ánimo junto con el entorno social. Las estrategias de afrontamiento de estrés que puedan reducir los niveles de ansiedad, son un trabajo importante dentro de la psicología deportiva para lograr potenciar las habilidades del atleta tanto física como mentalmente (León, Fuentes y Calvo, 2011).

Es posible que una buena preparación mental, le ayude al deportista a conseguir los objetivos que se estableció antes de participar en los eventos programados, esto se acuerda mediante las habilidades y capacidades psicológicas que presente el individuo, es decir, entre más alto esté a nivel físico y mental, mejor será el manejo de la escena precompetitiva y final, lo que le brindará mejores herramientas y resultados para garantizar los progresos a futuro, una mayor motivación, mejor autoconfianza y autorregulación, fundamental en el manejo de emociones que por momentos puede ser inoportuno a la hora de sobrellevar la presión deportiva (Dasil, 2008, citado en Arias, Cardoso, Aguirre-Loaiza y Arenas, 2016).

Conociendo la ansiedad como un estado de riesgo en deportistas de todas las categorías y niveles, es fundamental proyectar las investigaciones en cómo se proyecta y perjudica en los diversos deportes antes de cumplirse el desempeño completo. Se han enfocado las intenciones de indagar los niveles o intensidades que la ansiedad proporciona en los atletas, no obstante, la individualización desde el contorno de la exégesis, ayudará a obtener respuestas más claras en cuanto a la forma en cómo se percibe dicha situación estresante al momento de la competencia (Monroy, 2019).

Justificación

La mayoría de personas pasan por dificultades vergonzosas y trágicas que logran marcarles la vida, pasando por momentos de tristeza o desazón, así como de alegría y júbilo. Compenetrados con una inmensa ola de emociones responsables del entendimiento mutuo y ajeno, es importante comprender también las sensaciones que se abarcan en cada experiencia, tratándose especialmente de la ansiedad, del cual ninguno está exento:

Todos los individuos experimentan ansiedad en alguna etapa de su vida; esta se caracteriza por una sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga, que se manifiesta por la incapacidad de estar sentado o de pie durante un tiempo, y a menudo se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud. En una condición clínica normal, es una señal de alerta que advierte de un peligro inminente y permite al individuo tomar medidas para afrontar dicha amenaza (Kaplan, Sandock y Sadock, 2009, citados por Cardona-Arias, Pérez-Restrepo, Rivera-Ocampo, Gómez y Reyes, 2015, p.80).

Como bien se menciona, ninguna persona ha estado libre de padecer alguna sensación que el impida estar tranquila completamente durante toda la etapa de su vida. Las situaciones estresantes o traumáticas llevan señales al cerebro indicando que no todo está bien, produciendo pensamientos excesivos, negativos y sin un resultado tranquilizador, acompañado de síntomas físicos como los dolores de cabeza, aumento en el nivel del ritmo cardiaco, problemas para respirar y malestar estomacal.

Un deportista siempre debe tener en claro que la competencia nunca será mínima sin importar el lugar en donde esté. Dar ventajas sería fallar en la competencia y quizás, el final de todo un año de entrenamiento duro, físico y mental. Dentro del deporte, una de las grandes condiciones es tener un cuerpo altamente potenciado por la musculatura, la alimentación como apoyo, y en algunos casos, el proceso mental, que poco a poco viene siendo un factor importante a la hora de obtener los mejores resultados posibles.

El presente trabajo basa su intención en el análisis de cada uno de los factores que intervienen en el proceso de cómo un deportista afronta la competencia basado principalmente en el estrés y su participación en el aumento de los índices de ansiedad, inseguridad, desconfianza o poca motivación. Entendiendo que existen muchos deportes en los cuales se trabaja en grupo y los que constan de la aportación individualizada, es fundamental comprender de qué manera y qué

dirección tiene en el atleta, los cambios fisiológicos producidos, principalmente por la intensidad o presión psicológica que se padece a priori de la plena competencia.

La ansiedad en los deportistas es uno de los temas más investigados en la Psicología del Deporte, esto se debe en gran medida al gran impacto que los cambios emocionales que afectan de manera negativa los rendimientos en capacidad y ensayos. Los fracasos, manejados como modo de afrontamiento para la mejora en muchas competencias, en momentos, terminan siendo la principal causa de la disminución del rendimiento producto de la poca resiliencia que también necesita tener todo un equipo de trabajo y deportistas.

La ansiedad en la actividad precompetitiva es generalmente amplia a causa del hecho de que la persona posee antecedentes que se deben tener en cuenta dentro de la carga física como la neuro psíquica. Con los constantes sometimientos en la actuación de las diversas influencias sociales y contextuales, se puede ver la ansiedad como un acompañante de los cambios bruscos en la funcionalidad normal del cuerpo y del cerebro.

La ciencia psicológica ha necesitado de la investigación desde sus albores para la elaboración de cada una de las teorías conocidas hasta la actualidad. En lo que concierne a la psicología deportiva, una rama ciertamente nueva, todos aquellos aspectos involucrados en el rendimiento han sido estudiados en diversas poblaciones, sin embargo, a nivel colombiano y nortesantandereano son escasas las investigaciones. La realización de este proyecto aportará datos de relevancia para la comprensión del fenómeno de la ansiedad precompetitiva en población colombiana, de igual forma, fortalecerá lo que ya se ha trabajado con anterioridad.

La Universidad de Pamplona es una institución de educación superior reconocida a nivel regional y nacional por el impacto que han tenido cada una de sus investigaciones en el entorno social y académico. La construcción y posterior ejecución de proyectos de investigación de los estudiantes los convierten en futuros profesionales idóneos y experimentados en su disciplina, compartiendo sus saberes y guiando en la búsqueda del conocimiento a las nuevas generaciones. Siendo el alma máter una entidad que aporta al progreso del país, al generar e incentivar la capacidad de creación de posibles soluciones a problemas formulados, mejorando la calidad de vida frente a los retos y cambios que enfrenta la sociedad.

Es indispensable entender que no es posible adquirir conocimientos, solamente de la documentación en libros, escuchando las explicaciones impartidas por los docentes en las aulas durante la carrera académica, sino más bien se asimilan auténticos conocimientos mediante la

interacción con el medio y cada una de sus problemáticas. Es por esto que la investigación se convierte en la herramienta por excelencia a la hora de afianzar las competencias adquiridas durante el recorrido académico, donde se logra comprender, analizar y aprender algo nuevo o reforzar lo que se sabía, convirtiéndose no solamente en un pilar fundamental en el crecimiento profesional, sino que también en uno para lo personal

Objetivos

Objetivo general

Analizar los factores presentes en la ansiedad precompetitiva en atletas recreativos del Club Running Machines de la ciudad de San José de Cúcuta mediante técnicas de recolección de datos cualitativos, para la comprensión de su impacto en sus encuentros competitivos.

Objetivos específicos

Indagar acerca de los motivos que origina la ansiedad precompetitiva mediante una entrevista semiestructurada.

Describir el efecto de la ansiedad precompetitiva en cada uno de los momentos de un encuentro deportivo por medio de un análisis de contenido.

Identificar los cambios fisiológicos y psicológicos propios de la ansiedad precompetitiva mediante un grupo focal.

Estado del arte

Internacionales

En un primer momento, se presentan tres estudios a nivel internacional que abordan la ansiedad precompetitiva desde la influencia del entrenador, la motivación, sus dimensiones cognitiva, somática y autoconfianza, y las variables de entrenamiento.

Estilos interpersonales, factores disposicionales, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. Heriberto Antonio Pineda-Espejel, Raquel Morquecho-Sánchez y Edgar Alarcón (2019). Artículo de Investigación. Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte. Murcia, España.

El presente estudio desarrollado con deportistas de edades entre los 14 y 41 años que participaron en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Barranquilla 2018 representando diversos países de habla Hispana como Colombia, Cuba, México, Guatemala, Venezuela, Panamá tuvo como objetivo analizar las características sociales, personales y motivacionales que influyen en la autoconfianza y la ansiedad precompetitiva, mediante un modelo que examina la secuencia: estilo interpersonal que los deportistas perciben que genera el entrenador, necesidad de competencia (satisfacción y frustración), regulaciones motivacionales, y consecuencias de autoconfianza y ansiedad precompetitiva.

Se hizo uso de seis instrumentos, el *Cuestionario de Clima en el Deporte*, la *Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS)*, la subescala de percepción de competencia de la versión en español de la *Escala de Satisfacción de Necesidades Básicas en el Deporte*, la *Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas*, la *Escala de Motivación en el Deporte* adaptada al español, y finalmente el *Inventario de Ansiedad Estado Competitiva-2 Revisado* en su versión adaptada al contexto mexicano. Los resultados resaltan el valor del estilo interpersonal de apoyo a la autonomía por parte del entrenador, dado sus efectos sobre la autoconfianza de los deportistas.

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron en esta investigación y su contrastación con el aspecto teórico da aportes significativos en lo que respecta al entrenador y el deportista de alto rendimiento. En primera instancia, cuando los entrenadores dan a conocer la relevancia de los compromisos, hacen preguntas, e incentivan el exponer los puntos de vista y opiniones, en consecuencia, la necesidad de competencia se ve satisfecha. Cuando esto sucede el deportista se

sentirá en totales condiciones de afrontar las tareas de cualquier intensidad, aumentando su interés en participar activamente en su preparación deportiva, asumiéndola como parte fundamental en su desarrollo personal.

Así mismo, desempeñarse en las disciplinas sin convicción alguna da pie a la aparición de considerables niveles de tensión e intranquilidad, como también imágenes y pensamientos negativos sobre el rendimiento en competencia. Esto se produce por la baja motivación en los deportistas acerca de sus capacidades, incitando en ellos incertidumbre sobre los resultados que se esperan (e.g. Amado et al., 2013; Zarauz y Ruiz-Juan, 2014, citados en Pineda-Espejel, Morquecho-Sánchez y Alarcón, 2019).

El entrenador es una figura que influye en la prevalencia de ansiedad precompetitiva, donde el brindar oportunidades a los deportistas es un factor determinante para el fortalecimiento de una motivación autónoma, caracterizada por la satisfacción de la necesidad de competencia que se verá reflejada en los niveles de autoconfianza. Por el contrario, un ambiente donde priman vías coercitivas, presionantes y autoritarias, será suficiente para crear una motivación controlada donde se distinguen metas externas y presiones internas (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch y Thogersen-Ntoumani, 2011; Ryan y Deci, 2000, citados en Pineda-Espejel, Morquecho-Sánchez y Alarcón, 2019).

Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos. Mario René Vaca García, Sergio Ricardo Egas Romo, Oscar Fernando García Quiñonez, Lizmary Feriz Otaño y Ángel Freddy Rodríguez Torres (2018). Artículo de investigación. Sociedad Cubana de Ciencias Básicas Biomédicas. Cuba.

En la presente investigación cuyo objetivo fue determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en una población conformada por 15 karatecas distribuidos en tres grupos de 5: de alto rendimiento, amateur y novatos, 24 horas antes del encuentro competitivo. Se aplicó el *Test de Ansiedad de Martens (CSAI-2)* para determinar los niveles de ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza. A partir de los resultados se logró identificar que los deportistas novatos evidenciaron un elevado nivel de ansiedad antes de la competición, seguidas por los karatecas de alto rendimiento y los amateurs respectivamente.

Este estudio realiza una diferenciación de los orígenes de la ansiedad precompetitiva en tres grupos de deportistas. Lo catalogados de alto rendimiento se encuentran bajo la presión constante de permanecer en un equipo nacional; seguidamente, los novatos al carecer de experiencias

previas, el organismo tiende a desequilibrarse motivo de la incertidumbre a lo desconocido. Finalmente, los amateurs, al ya poseer un amplio bagaje de experiencias, sus niveles de ansiedad son menores, aunado a esto su desempeño está influenciado por el placer recreativo de la competencia y no por el hecho de competir.

Se define entonces la ansiedad precompetitiva, siendo un fenómeno crucial para el entendimiento de la ansiedad en el contexto deportivo, producida por un desbalance entre las capacidades percibidas y las exigencias propias de cada disciplina; si existiese un equilibrio entre estos dos componentes se alude a un estado óptimo de alerta vigilancia, y no de ansiedad. Sin embargo, existen situaciones determinadas que dan paso a la aparición de esta, entre las que se encuentran los cambios en rutinas, la magnitud del evento, datos inexactos, conocimiento del rival, entre otras (Ruiz, 2015; Aragón, 2006; Ochoa, Núñez, Hernández y Díaz, 2011, citados en Vaca, Egas, García, Feriz y Rodríguez, 2017).

Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. Francisco Ruiz-Juan, Antonio Zarauz-Sancho y Gabriel Flores-Allende (2016). Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). Artículo de investigación. México-España.

Este estudio tuvo como fin conocer qué relaciones predictivas presentaban sobre la ansiedad precompetitiva diversas variables de entrenamiento en una amplia muestra de 1795 corredores de fondo en ruta, inscritos en los medios maratones de Almería y Elche (España) y Guadalajara (México) en 2010. Para la recolección de datos se utilizó la adaptación al castellano del *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R)* y de los hábitos de entrenamiento. Se obtuvieron moderados valores de ansiedad cognitiva y somática y muy altos en autoconfianza, tanto en hombres y mujeres sin diferencias significativas por sexo, así como valiosos datos descriptivos de entrenamiento, que sirvieron para obtener unos sólidos modelos predictivos de la ansiedad y autoconfianza que se discuten.

A partir del trabajo realizado con la población objeto de estudio, se resalta el efecto de ciertas condiciones en la aparición de ansiedad. Debido a que gran parte de los corredores participantes eran de carácter popular, no tenían la guía de un entrenador y no dedicaban las mismas horas de preparación que aquellos con un alto nivel, motivo que su principal meta era culminar la prueba, sus niveles de ansiedad eran moderados. En contraparte, aquellos considerados con un buen nivel, tenían constantemente presente que debían quedar clasificados en grandes competiciones o

ser beneficiarios de una beca. Otra variable a tener en cuenta, es la autoconfianza, que se evidenció en gran medida producto del tiempo de participación en competencias y la intensidad de los entrenamientos.

Nacionales

En segunda instancia, se presentan tres estudios a nivel nacional que estudian la ansiedad precompetitiva en entornos universitarios, su relación con el impacto del clima deportivo y su efecto sobre el rendimiento, y estrategias de afrontamiento de este fenómeno.

La ansiedad en voleibolistas universitarios: análisis de la competencia deportiva en la educación superior. Jaime Alberto Arenas, Vanesa Castellanos Loaiza, Héctor Haney Aguirre-Loaiza, Catalina Trujillo y César Núñez (2016). Artículo de investigación. Universidad de San Buenaventura. Colombia.

El fin de esta investigación fue identificar si hay diferencias en los niveles de Ansiedad-Estado entre los deportistas universitarios, las muestras normales (baremos), y muestras de otros deportistas (fútbol y voleibol). De igual manera, estudiar el comportamiento de la Ansiedad-Estado en relación con las universidades públicas y privadas, el sexo y el estrato socioeconómico en la práctica deportiva (competencia). Se implementó una metodología no experimental, de corte transversal, en una muestra de 175 voleibolistas universitarios entre 17 y 28 años pertenecientes a diez instituciones de educación superior tanto privadas como públicas del centro occidente de Colombia. Para la evaluación de la Ansiedad-Estado se aplicó el *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)* usando la versión en castellano *Inventario de ansiedad rasgo-estado (Idare)*.

Este trabajo conceptualiza la ansiedad-estado, correspondiendo a la evaluación cognitiva del ambiente realizada por una persona, que incentiva un estado emocional transitorio caracterizado por sentimientos de tensión y temor comprendidos por quien lo posee y un aumento en la actividad del sistema nervioso autónomo, que se distingue por medio de señales fisiológicas como el incremento de la frecuencia cardíaca, dilatación de las pupilas y sudoración (Spielberger, Gorsuch, y Lushene, 1970, citados en Arenas, Castellanos, Loaiza, Aguirre-Loaiza, Trujillo y Núñez, 2016).

Relación entre la ansiedad precompetitiva, el clima deportivo y su efecto sobre el rendimiento de un grupo de taekwondistas universitario de Bogotá. Yehira Ballesteros y

Lorena Vallejos (2013). Artículo de investigación. Universidad Santo Tomás. Bogotá, Colombia.

La presente investigación tuvo como propósito examinar las relaciones entre ansiedad precompetitiva, el clima deportivo y su efecto en el rendimiento deportivo. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos: El *Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)*, y el *Cuestionario de Clima Deportivo (SCQ)*. Fue un estudio correlacional, a través de la medición longitudinal, en tres campeonatos de la Asociación Colombiana de Universidades (Ascún). La muestra estuvo conformada por un grupo de taekwondistas universitarios de la ciudad de Bogotá. Los resultados indicaron que la ansiedad precompetitiva y el clima deportivo predicen el rendimiento, pero solo se encontraron correlaciones significativas entre ansiedad precompetitiva y rendimiento en la segunda medición realizada.

Teniendo en cuenta la construcción teórica realizada en este trabajo, se resalta lo siguiente. Dentro del rendimiento, el clima deportivo cumple un rol importante. Este es creado por el entrenador, estableciendo el nivel de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas (motivación, autonomía, competencia y relaciones), siendo herramientas en el entorno social y deportivo del sujeto. Por otra parte, la ansiedad no solo se hace evidente al momento de hacer frente a la situación estresante, en este caso la competencia, sino que también antes de que esta inicie, siendo nombrada como ansiedad precompetitiva. De igual forma, esta variable se puede estudiar por medio los índices de autoconfianza, pensamientos positivos-negativos antes de la competencia y por el temor de la opinión del entorno acerca del desempeño propio, entre otros (Sánchez, et al., 2010, citados en Ballesteros y Vallejos, 2013).

Estrategias de afrontamiento deportivo y ansiedad estado competitiva en deportistas representativos de una universidad privada. Diego Alexander Dinas Garay (2016). Tesis de pregrado. Pontificia Universidad Javeriana. Cali, Colombia.

Esta investigación, cuantitativa de tipo transversal y correlacional tuvo como fin relacionar las estrategias de afrontamiento deportivo y los niveles de ansiedad estado competitiva en un grupo representativo de fútbol masculino, constituido por 24 integrantes, donde sus edades oscilan entre los 17 y 27 años. El proceso de evaluación se desarrolló un día antes de empezar la fase clasificatoria al torneo más importante a nivel nacional universitario. Para la recolección de los datos se emplearon dos instrumentos en sus versiones validadas a población colombiana, siendo estos el *Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (Competitive Sport Anxiety Inventory)*,

CSAI-2); y el *Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1)*. A partir del análisis de los resultados, se concluyó que es evidente una correlación significativa entre los niveles de Ansiedad Estado Competitiva manifestados por los deportistas y las Estrategias de Afrontamiento utilizadas. Donde las principales estrategias para la gestión de la ansiedad se basan en el control de las emociones y la solución del problema.

Desde el aspecto teórico, el autor de esta tesis conceptualiza los cambios que produce la elevación de los niveles de ansiedad en situaciones donde el deportista se siente incapaz de regularse. En esta activación, se desencadena una serie de reacciones fisiológicas y psicológicas. Las alteraciones físicas se exhiben mediante la tasa cardíaca, la tensión muscular, la respuesta galvánica de la piel, repercutiendo en el desempeño deportivo al disminuir la habilidad en la ejecución motriz, la toma de decisiones, la percepción, entre otras. En contraparte, lo psicológico o cognitivo afecta la capacidad de concentración, se origina el olvido de detalles, la toma de decisiones adecuadas se ve mermada y se tiene la sensación de pérdida de control de la situación.

Locales

Cerrando este apartado, se presentan tres estudios a nivel local en los que se destaca una revisión documental sobre la función evaluativa en la psicología deportiva, por otra parte, los niveles de depresión y ansiedad en un equipo masculino de rugby, y el síndrome de burnout en el contexto deportivo.

Niveles de depresión y ansiedad en jugadores masculinos de rugby de primera división en Colombia. Javier Pereira Rodríguez, Devi Geesel Peñaranda-Florez, Pedro Pereira Rodríguez, Ricardo Pereira Rodríguez, Juan Camilo Quintero Gómez, Luis Marín Herrera, Eduardo Hazael Cruz-León (2019). Artículo de investigación. Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte RPCAFD. San José de Cúcuta, Colombia.

El presente estudio de campo observacional, descriptivo y analítico tuvo como propósito determinar los niveles de depresión y ansiedad asociado a las características antropométricas en jugadores de rugby. La muestra estuvo compuesta por 44 deportistas de rugby de primera división en modalidad de 15's (quince jugadores) de diferentes clubes e instituciones deportivas de Cúcuta.

Para la recolección de datos se emplearon los siguientes instrumentos. El primero, *The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)*, es usado para la detección de trastornos emocionales, como la ansiedad y depresión en sujetos con afección física. El segundo, *The CAGE questionnaire*, empleado en contextos de alcoholismo, guardando cierta relación con los criterios de abuso y dependencia del DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Finalmente, el *The Borg Scale of Perceived Exertion*, una escala que indica el esfuerzo percibido de un individuo. Aunado a esto, un cuestionario de elaboración propia para estimar hábitos y estilos de vida en jugadores de fútbol.

A partir de los resultados se logró identificar que los jugadores de rugby tienen un marcado aumento de la ansiedad durante la preparación pre-competencia; y solo se encontró un sujeto con depresión. Por lo tanto, se sugiere que existe una relación positiva significativa entre la ansiedad y el porcentaje de grasa corporal, donde este incide en la probabilidad de experimentarla.

Se habla entonces, que, desde la esfera psicológica, la ansiedad ha tenido un protagonismo en las ciencias del deporte, pues la fluctuación característica de esta, facilita el desempeño o por el contrario hace retroceder a los deportistas, teniendo en cuenta las singularidades de cada disciplina y el abordaje por parte del sujeto. Así mismo, se identifica que la depresión puede conducir a un declive en la cantidad y calidad del desempeño dentro de un contexto deportivo (Arbinaga y Caracuel, 2005, citados en Pereira-Rodríguez et al., 2019).

La evaluación en el campo de la psicología del deporte y la actividad física. Sergio Humberto Barbosa Granados y Lina María Ospina Rodríguez (2018). Artículo de investigación. Universidad Simón Bolívar, San José de Cúcuta, Colombia.

La presente investigación tuvo como propósito la función evaluativa del psicólogo del deporte, mediante una revisión teórica donde se examinaron bases de datos de la Universidad Cooperativa y buscadores especializados como lo son Google Académico, Google Libros para la debida recolección de información, cabe destacar que se tuvo como criterio de exclusión los artículos y libros publicados en idiomas diferentes al inglés, español y portugués. Lo indispensable de la evaluación en el ámbito deportivo radica en optimizar el rendimiento del evaluado y propiciar una estabilidad tanto en su esfera individual como en su desempeño a nivel competitivo.

Por otra parte, dentro de esta revisión se exponen los instrumentos de evaluación en psicología del deporte, tales como cuestionarios, test, entrevistas y observación dirigidos a la

indagación de fenómenos como la activación, la ansiedad, la motivación y la personalidad. Esta disciplina de la ciencia psicológica encausa su labor evaluativa en pro del rendimiento deportivo y el crecimiento personal. Del mismo modo, está la necesidad latente de estandarización y validación de instrumentos empleados a nivel colombiano.

Se alude a la ansiedad como una emoción aprendida, que se entiende como un grupo de reacciones producto de una situación o estímulo en el que se evidencian condiciones amenazantes, riesgosas o desagradables. No obstante, las circunstancias son neutras, donde el individuo es quien genera una asociación de esta con pensamientos o sensaciones poco placenteras. Así mismo, se define la motivación como una variable psicológica que moviliza al individuo hacia la acción, orientación, permanencia y/o deserción de las actividades físico-deportivas, y comúnmente este influida por la asociación cognitiva que el sujeto realiza de las diversas situaciones (Dosil, 2008, citado en Barbosa y Ospina, 2018).

Síndrome de Burnout en deportistas de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta. Yessica Georney Montes Serrano, Ismael Alejandro Bejarano Caicedo y Diego Andrés Rivera Porras (2018). Artículo de investigación. Universidad Simón Bolívar, San José de Cúcuta, Colombia.

Este trabajo tuvo como propósito describir las dimensiones del Síndrome de Burnout en los deportistas de grupos competitivos de una universidad colombiana. Se utilizó un enfoque cuantitativo, no experimental de tipo transversal, con un alcance de tipo descriptivo; donde la muestra estuvo conformada por 91 deportistas correspondientes a seis disciplinas de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta, quienes su edad deportiva es mayor a los seis meses, como también un entrenamiento semanal que oscila entre dos y cinco horas, y un plan de entrenamiento y competencias establecidas dentro de la preparación.

Para la recolección de datos se empleó el test *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)*, donde sus resultados de manera global arrojaron que una cantidad significativa de los deportistas de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta, presentan puntuaciones en el intervalo Muy Bajo y puntuaciones en el intervalo Bajo, significando que el 95,60 % los deportistas evaluados se mantienen dentro de lo que puede clasificarse como ausencia del Síndrome de Burnout. En consonancia, se halló que el 4,40% de los evaluados se ubican dentro del intervalo Moderado, interpretando esto como la presencia del Síndrome de Burnout.

Algo a destacar en deportes colectivos, como el baloncesto, fútbol, rugby, entre otros, es la baja probabilidad de prevalencia del Síndrome de Burnout en estas modalidades, donde se encuentran involucrados aspectos psicológicos, emocionales y sociales, que influyen en la decisión de abandonar la práctica deportiva, consecuencia del estrés excesivo o la falta de satisfacción en la práctica (Reche, Tutte y Ortín ,2014; Rial, Marsillas, Isorna y Louro, 2013; Marchena y Torres, 2014, citados en Montes, Bejarano y Rivera, 2018).

Se hace una clara diferenciación de lo que es actividad física y deporte. En la primera, son todos aquellos movimientos del organismo que tienen como fin mejorar el aspecto de quien la desempeña, mantener un estado óptimo de salud, rehabilitación, entre otros. En contraparte, el deporte requiere de un esfuerzo significativo, disciplina, al igual que exigencias en lo que concierne a capacidad propias para dar un rendimiento esperado a la hora de competir (Pires, Bara; Debien, Ugrinowitsch y Coimbra, 2016, Barnet, Segura, Oriol y Guerra, 2015, citados en Montes, Bejarano y Rivera, 2018).

Marco teórico

En los procesos investigativos, el marco teórico corresponde a la elaboración de un sistema ordenado y coherente de antecedentes, teorías y conceptos que faciliten el abordaje del fenómeno y lo sustenten desde un punto de vista teórico. Al respecto, el siguiente apartado se encuentra dividido en tres capítulos que ubicarán la ansiedad precompetitiva en un conjunto de conocimientos, orientando la investigación y ofreciendo una conceptualización pertinente de los términos a emplear.

Capítulo I: Psicología

Cerrando el marco teórico, este capítulo aborda en primera instancia lo concerniente a la psicología del deporte y el rol de sus profesionales. Continuando con el deporte social y comunitario, clasificación en la que se ubica el running. Finalizando con la relación, salud mental y actividad física, y técnicas de reducción de la ansiedad en el entorno deportivo.

Psicología.

Teniendo en cuenta que la Psicología Deportiva, se encuentra inmersa dentro de una gran ciencia como lo es la Psicología, es indispensable definir esta. Lo más común es vincularla al estudio científico de la conducta, sin embargo, esta conceptualización se queda corta teniendo en cuenta que gran parte de sus profesionales tratan de entender por qué los seres humanos actúan de determinada forma, para lo cual es fundamental considerar procesos internos y motivos internos. Siendo algo más específica, la Psicología se vale de la evidencia conductual y de otros tipos (por ejemplo, informes de las personas sobre sus pensamientos y sentimientos, patrones de activación cerebral) para comprender los procesos internos que conducen a los individuos a comportarse como lo hacen (Coon, Mitterer, Moreno, y González, 2016).

Psicología deportiva.

El deporte se describe como toda actividad física llevada a cabo mediante el juego o la competición, puesto que está el factor recreativo y el oficial, que hace énfasis en atletas de alto rendimiento. Cada ejercicio, juego o deporte está sujeto a reglas que condicionan su proceso para una adecuada práctica en lo individual y colectivo. La actividad física permite desarrollar las capacidades tanto internas como externas, puesto que mediante la comunicación se logra interpretar mucho de lo que se ve en la práctica y lo que se escucha, siendo recíproca la

transferencia de información y emoción con otros pares (López de Viñaspre, Pablo. & Colaboradores, 2003, citados por Méndez y Méndez, 2016).

Gracias al previo desarrollo y consolidación que tuvo la psicología deportiva, en 1986 la *American Psychological Association* aprobó su división 47 sobre *Exercise and Sport Psychology*, en esa misma fecha se establece la *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology* (AAASP), de índole fundamentalmente aplicada, y se instauran las bases del Consultor Certificado. Adicionalmente, en este período se intenta dar el paso definitivo de la teoría a la práctica. Ya en 1994, se erige la división 12 de la *International Association of Applied Psychology* (IAAP), enfocada a la Psicología de la Actividad Física y el Deporte. La sociedad actual presenta un psicólogo deportivo que busca la inclusión definitiva a los equipos técnicos que apoyan a los deportistas (Pérez y Estrada, 2015).

Respecto a su conceptualización, esta área abarca el estudio científico de los procesos psíquicos y de la conducta de los individuos en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento. Esta ciencia busca aclarar y determinar sistemáticamente los elementos involucrados que ejercen una influencia durante la el desempeño de las disciplinas, como también su operatividad. Otra labor de relevancia, consiste en testificar el alcance de las ideas y opiniones existentes (Gil, 2000; Brug, *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*, 1993, p.208, citados por Aguilar, González, Gutiérrez y Huerta, 2018). Caben destacar los objetivos principales de la psicología deportiva: primeramente, aprender la forma como los factores psicológicos repercuten en el rendimiento físico de los individuos; por otra parte, entender la manera en la que la participación en el deporte y la actividad física influye en el desarrollo, la salud y el bienestar personal (Núñez, 2005, citado por Sánchez y León, 2012).

Rol del Psicólogo Deportivo.

Los profesionales en área de la Psicología Deportiva desempeñan cuatro grandes funciones: la educación, la investigación, la intervención y la evaluación. Su quehacer se direcciona hacia el atleta, las condiciones o el ambiente general, el entrenador y completar las labores de otros profesionales; desarrollando un diagnóstico de los factores psicológicos que repercuten en el rendimiento deportivo, la construcción de estrategias adecuadas a este proceso, su aplicación y la posterior constatación de la efectividad de sus intervenciones. En la actualidad, del Psicólogo del Deporte cuenta con una amplia gama de herramientas y modalidades de acción, destacando el

entrenamiento psicológico, el cual consiste en la práctica constante de determinadas habilidades psicológicas y técnicas de afrontamiento en situaciones deportivas, cuyo objetivo es el mejoramiento en el rendimiento de los deportistas (González y Garcés de los Fayos, 2009; en Olmedilla et al., 2010, citados por Gómez y Romero, 2014).

Por otra parte, el rol de investigador se enmarca en la generación de conocimientos teóricos-prácticos que faciliten el desenvolvimiento psicológico de los deportistas en lo que concierne a su rendimiento y bienestar propio. La faceta de educador da pie a la capacitación de los profesionales involucrados en los distintos momentos que acarrea cada una de las disciplinas, como también la formación de nuevos profesionales en Psicología del Deporte, mediante iniciativas educativas tanto dirigidas y establecidas formalmente, a su vez, empleando los vínculos establecidos en el día a día en este contexto (Dosil, 2008; Pérez, Cruz y Roca, 1995, citado por Labarrera y Oye, 2013).

Deporte social y comunitario.

Los mecanismos de socialización proponen la adquisición, el aprendizaje y la integración de variables otorgadas por el contexto social y cultural por medio de intervenciones debidas a la experiencia y entes del entorno de gran importancia posibilitando al ser humano a interactuar dentro de sus diversos campos de acción en los cuales se desenvuelve. El ser humano atraviesa por un momento de conocimiento y aprehensión de múltiples terrenos de carácter objetivo, mientras que otra perspectiva marca la atención que se yuxtapone en disímiles y por momentos, contradictorios momentos de socialización que provienen de la familia, medio académico o de las mismas organizaciones de comunicación (Barahona et al., 2002; Berger y Luckmann, 2008; Lahire, 2007, citados por Pérez, Hincapié y Arias, 2018).

En el contexto deportivo, desde la socialización, se puede estructurar en varios escenarios sociales en donde se logra ubicar la escuela, además, existe un amplio acuerdo en resaltar el amplio nivel de dispersión que posee el individuo al momento de conocer nuevos compañeros y amigos gracias al campo deportivo, por ende, se añaden algunas caracterizaciones que indican: el favorecimiento del aprendizaje y los roles de cada integrante de grupos sociales junto con el conocimiento de las reglas, el reforzamiento de la autoestima, el autoconcepto, identidad y solidaridad. Para finalizar, los valores culturales, actitudes y comportamientos tanto sociales como individuales, conocidos en el marco de los ejercicios recreativos, se llegan a observar en

ámbitos íntimos como el familiar o en otro más abierto, como el laboral (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004).

Para remarcar la idea anterior, dentro de lo que cabe la socialización y el deporte, se entiende que las personas adultas que acostumbran a participar de actividades voluntariamente en lugares actos para su elaboración, son más propensas a mostrar razones de desarrollo social o asociadas al factor de un mejor desenvolvimiento en ambientes de esparcimiento. Situaciones como el estar con seres queridos, con gente nueva o pasar tiempo y programar nuevos proyectos con compañeros de trabajo, encajan en el dominio de la afiliación social, meta importante en el ejercicio de la práctica física y deportiva. Gracias a la actividad física, independientemente de qué tipo de especialidad se trate, da la oportunidad a cualquier sujeto de incorporar nuevas habilidades sociales y emocionales que puede trasladar a otros espacios de su vida (Moreno, Cervelló, & Martínez, 2007a; Ashford, Biddle, & Goudas, 1993; Hodge, Allen, & Smellie, 2008, citados por Moreno, Águila y Borges, 2011).

La construcción del deporte comunitario, además de permitir la integración de nuevas personas y el aprovechamiento de los lugares de esparcimiento, implementaría el desarrollo de nuevas estrategias que faciliten la creación de otras especialidades de carácter recreativo para solventar las necesidades y las falencias de cada comunidad. Con la actividad deportiva, el proceso de aprendizaje y la capacidad de análisis comprometen positivamente la cohesión de nuevos lazos sociales desde un mismo sitio, así como de otros:

El deporte social comunitario se asume entonces como un entramado educativo en el que la educación, como un proceso transdisciplinar, favorecería la formación de agentes (Sen, 2010) comprometidos con su realidad y con capacidad de analizar sus contextos de una forma amplia, lo que permite que diferentes disciplinas participen del desarrollo de su comunidad y en ocasiones posibilita la creación de nuevas disciplinas que puedan atender sus necesidades. (Duarte, 2011, p.16)

Con el deporte social, es esencial lograr atender las debilidades que presente cada localidad, gracias a esto se podrán concentrar mayores esfuerzos al momento de cometer en beneficio de todos los participantes, un alto grado de desarrollo que esté comprometido con la salud y el desenvolvimiento de otras categorías y especialidades.

En el deporte existe una característica que involucra lo social o comunitario, afirmando como eje central la reflexión y el desarrollo de los individuos al momento de establecer relaciones

sociales comprensivas, basadas en el entendimiento del sentir ajeno para saber actuar en momentos determinados y con la mejor disposición que permita lograr un rendimiento beneficioso a ambas partes. Por medio de la deliberación y una buena comunicación, los resultados esperados pueden mostrarse favorables en el ejercicio físico y social (Duarte, 2011, p. 1, citado por Rico, 2018).

Salud mental y deporte.

Durante mucho tiempo, la salud se viene definiendo como aquel estado de bienestar físico, psíquico y social. Más recientemente, los científicos han definido la salud como la capacidad que posee el cuerpo para adaptarse a nuevas amenazas y enfermedades, basan esto en la idea de que la ciencia moderna ha conseguido aumentar dramáticamente la conciencia humana sobre las múltiples enfermedades, su función y el tratamiento que se aplica e incluso la recuperación que se consigue durante décadas (Organización Mundial de la Salud, OMS, 1986; Arnold, 1988; Breslow, 1987; Sánchez, Ramos, & Marset, 1993; Shepard, 1995, citados por Moreno, Águila y Borges, 2011).

La salud mental es un componente general y esencial de la salud, el cual representa como se conoce ampliamente en una ausencia de la enfermedad. Una implicación importante de esta definición es que la salud mental es más que la ausencia de trastornos mentales o discapacidades. La salud mental es un estado de bienestar en el que un individuo se da cuenta de sus propias habilidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de forma productiva y puede contribuir a su comunidad (OMS: 2013, p.9, citada por Miranda, 2018).

Como calidad de vida se refiere al estado de placer, satisfacción personal que poseen los individuos involucrando factores éticos y universales, relacionados con la cultura y con componentes tanto objetivos como subjetivos, con gran influencia en momentos personales y ambientales. La calidad de vida si bien puede contener una definición, es muy claro que para muchas personas significa una sensación diferente y no puede ser igual para todos, no obstante, sí comparten la satisfacción multidimensional que tanto se desea obtener (Schalock y Verdugo, 2007, citados por Ros-Gálvez y Parra-Meroño, 2018).

El estilo de vida afecta mucho lo que concierne a la calidad de vida, que integra en su nivel general todo aspecto saludable que posea el individuo, desde lo mental, físico y social, en donde

se desarrolla su escena familiar, de amistad y laboral, es así como la estabilidad de todas las áreas sociales, así como las individuales, permite a todo ser humano estar satisfecho y realizado.

La calidad de vida debe reconocerse como un concepto multidimensional que incluye estilo de vida, aspectos de vivienda, de salud, satisfacción con la educación y con el empleo, así como con la situación económica. Es necesario conceptualizarlo de acuerdo con un sistema de valores y perspectivas que varían de persona a persona, de grupo a grupo y de lugar a lugar (Velarde, et. al, 2002, citados por Mastratonio y Coduras, 2020, p.328).

Con lo anterior, la calidad de vida puede generar conceptos tanto objetivo y subjetivos, variando de persona a persona, de acuerdo a sus metas y realidades. Por lo general, cuando se habla de calidad de vida se entiende como bienestar económico, relacionando el materialismo con la estabilidad emocional y física, cuando no siempre es así, puesto en otras ideas la discordancia alude a la capacidad que posee el individuo de poder sentirse satisfecho con lo necesario.

La actividad física consta de cualquier movimiento corporal que se produce por el sistema esquelético y muscular de manera voluntaria. Dentro de las actividades físicas con gran gasto de energía se puede encontrar el running, el ciclismo, el fútbol y las artes marciales, también existen muchas más, con mayor o menor exigencia, pero que de todas maneras involucrarán siempre el movimiento del cuerpo para el cumplimiento de la actividad física (American College of Sports Medicine, citada por Mahecha-Matsudo, 2019).

En similitud con la idea anterior, reforzando el conocimiento en lo que consiste la actividad física, hace referencia al cuerpo del individuo como medio para mover otros objetos que le ocasionen un gran desgaste de energía en búsqueda de un desarrollo muscular y de resistencia. También, se puede explicar la actividad física como la utilización del cuerpo en la realización de varios movimientos que le permitan ejercitarse de óptimamente, pensando en el desarrollo de un evento deportivo de importante magnitud o simplemente como método de recreación entre familia, compañeros o amigos (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985, citados por Vicente-Rodríguez et al., 2016).

Las conductas sedentarias son aquellas actividades que no involucran ningún desgaste de energía, sin embargo, mantienen al organismo activo desde otras funciones más orgánicas, permitiendo la recuperación y el funcionamiento fisiológico eficiente como por ejemplo, el buen

dormir, el reposo, la relajación, por su parte, existen otras actividades que se enfocan más en la atención, concentración y entretenimiento como el ver televisión, escuchar música o la exposición a sistemas digitales (Pate, O'Neill & Lobelo, 2008, citados por Prieto-Benavides, Correa-Bautista y Ramírez-Vélez, 2015).

Las conductas sedentarias son formas de actividad pasiva que no ejercen ningún tipo de movimiento corporal, por ende, no existe la actividad física necesaria que pueda sacar un mayor provecho de las capacidades musculares y esqueléticas del organismo. Lo recomendable es al menos ejecutar 30 minutos de actividad física moderada diariamente, ese gasto energético ayudará a consolidar una mejor salud al individuo en sus niveles generales. Se describe a una persona sedentaria, aquella que no realiza dentro de un rango de cinco o más días, alguna actividad física, como aquella que, en tres o más días a la semana, no efectúa al menos 20 minutos de sesiones físicas moderadas (Pate, O'Neill & Lobelo, citados por Crespo-Salgado, Delgado-Martín, Blanco-Iglesias y Aldecoa-Landesa, 2015).

La actividad física va de la mano con otras actividades como la cultura, cine, música y demás, buscando mejorar el estilo de vida en la sociedad, especialmente, urbana. La ausencia de ejercicio o actividades deportivas, perjudican otros hábitos del devenir contemporáneo, siendo por ejemplo el tabaquismo, la obesidad, sedentarismo, estrés, consumo de sustancias psicoactivas, el deterioro de la salud humana y el epicentro de nuevas enfermedades degenerativas, crónicas o infecciosas (American College of Sports Medicine, 2001; Meléndez, 1986, citados por Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011).

La realización de la actividad física conlleva a que los seres humanos puedan fortalecer su salud, así como su estado mental. Gracias a la actividad y el desarrollo de nuevas habilidades tanto físicas como mentales que otorga el ejercicio físico, la reducción del estrés, la concentración, vigorosidad, control de emociones, autoestima y fortalecimiento de habilidades sociales aparecen como características y beneficios principales de la constancia en la consecución de prácticas deportivas, y que a futuro, generaría un mejor estilo de vida para los adultos mayores que en su juventud desempeñaron algún rol como deportistas profesionales o recreativos (Chakravarty, Hubert, Lingala & Fies, 2008; Baena & Ruiz, 2011; Ruiz & Baena, 2011; Taylor et al., 2004; Walsh, 2011; Motl & McAuley, 2009, citados por Ruiz-Juan, Piéron, y Baena-Extremera, 2012).

Retomando el concepto anterior, una medida como promoción y prevención de salud, consta en la ejecución de un plan de desarrollo físico que pueda poner a prueba los beneficios que experimenta el cuerpo a la hora de practicar actividad física. Gracias a esto, los problemas se pueden sobrellevar mejor, los aspectos fisiológicos y psicológicos de los sujetos se ven con un mejor estado, ya que se ha encontrado una relación amplia de las emociones y la rutina deportiva, por ende, aquellos que suelen ser más constantes tienen menos probabilidades de sufrir depresión, ansiedad o estrés (Seager, 2012; Ángeles, Jiménez, Sánchez & Juan, 2016, citados por Paramio, Gil-Olarte, Guerrero, Mestre y Guil, 2017).

Capítulo II. Rendimiento deportivo

Este segundo capítulo centra su mirada en el rendimiento deportivo, en los aspectos que se ven involucrados en este como el entrenamiento, el establecimiento de metas y la motivación. Cerrando con la breve descripción de la disciplina a la cual pertenecen los participantes de esta investigación, siendo esta el atletismo, específicamente en su modalidad de running.

Rendimiento Deportivo.

En el mundo de la actividad física y el deporte, dentro de las variadas metas a alcanzar se encuentra la de potenciar el rendimiento deportivo. En este sentido, es común que el foco de atención sean variables y demandas de tipo fisiológicas, no obstante, el deporte es de carácter multidimensional, siendo indispensables destrezas psicológicas para el progreso y optimización del rendimiento. El rendimiento óptimo se entiende como la adecuada unión de factores cognitivos, afectivos y fisiológicos que facilitan el desarrollo de las habilidades aprendidas acontezca de una manera aparentemente sin esfuerzo y automática (Gooding & Gardner, 2009; Birrer & Morgan, 2010; Gardner & Moore, 2007, p.4, citados por Mañas, del Águila, Franco y Gil, 2017).

La etimología del concepto rendimiento deportivo proviene de la palabra "*parformer*", adoptada del inglés, que significa cumplir, ejecutar. Del mismo modo, deriva de "*parformance*", que en francés antiguo designaba cumplimiento. Se infiere que, el rendimiento deportivo se comprende como actividad motriz, cuyas normas son establecidas por la institución deportiva, dando la oportunidad al individuo de exponer sus potencialidades físicas y mentales. Por consiguiente, se puede hacer alusión a este término, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el instante en que la acción mejora el vínculo entre las capacidades físicas de una persona y el oficio deportivo a desempeñar (Billat, 2002, p.9, citado por González-García, 2017).

Entrenamiento.

Generalmente en cualquier actividad física se evidencian el uso de fuerza, velocidad, tolerancia física o flexibilidad, o una combinación de estos tres elementos. En los ejercicios de fuerza se debe generar una tensión ante una resistencia; los de velocidad estimulan la presteza y una frecuencia elevada; en resistencia se involucran largas distancias, extensos periodos de tiempo y muchas repeticiones; en los de flexibilidad se logra vislumbrar la capacidad máxima en

la amplitud de los movimientos; y finalmente en los ejercicios de coordinación es indispensable la complejidad de los movimientos (Bompa y Buzzichelli, 2017).

El entrenamiento deportivo desde su conceptualización más estricta, se refiere al uso de cargas físicas dentro de ejercicios con la finalidad de garantizar un desenvolvimiento satisfactorio en competencia, teniendo un vínculo estrecho con esta última. El número de competiciones objetivo o principales de los deportistas de alto rendimiento oscila entre una o dos al año, por otra parte, la cantidad de competiciones secundarias se encuentran en ocho a doce que se integran en su programación anual. De igual importancia es la recuperación, la cual abarca sesiones de entrenamiento y ejercicios enfocados a este propósito, se destacan recursos como los masajes, fisioterapia, procedimientos acuáticos, chequeos médicos, alimentación balanceada, relajación mental y el aprovechamiento de factores climáticos. Se puede distinguir en este aspecto, las áreas involucradas durante el proceso que están encaminadas a sopesar las falencias en lo que concierne a las capacidades físicas, la técnica, la táctica, el estado de la salud mental y el conocimiento y pensamiento de cada disciplina (Issurin, 2019).

El entrenamiento deportivo es necesario para cualquier atleta que quiera conseguir las metas establecidas según su profesión. Es indispensable que las exigencias se lleven al límite al momento de poder actuar en la competencia, no obstante, todo inicia en la preparación, la planificación y ejecución de un adecuado trabajo que otorgue las herramientas necesarias a cada deportista o grupo de deportistas que piensen en encumbrar las cimas y potenciarse día a día.

En este sentido, las rutinas pueden y deben ser experimentadas, aprendidas y utilizadas durante todo el proceso de desarrollo de la habilidad deportiva. Del mismo modo, se debe enfatizar la necesidad de utilizar estrategias de instrucción adecuadas, ya que deben ayudar a los atletas a desarrollar la mecánica de los movimientos técnicos que componen las diferentes modalidades, lo que permite la potenciación de los estados emocionales previos a la ejecución (Buceta, 1998; Lidor y Singer, 2003; Lorenzo, Gómez, Pujals y Lorenzo, 2012, p.337, citados por Lameira, Almeida, Pons y Garcia-Mas, 2014, p.337).

Es fundamental ejercer un buen seguimiento y una acorde ejecución de los ejercicios que permitan al atleta o deportista conseguir de forma correcta y rápida lo mejor de su rendimiento. Las ideas en base a la búsqueda del mejoramiento o nivel del atleta se pueden consolidar con la ejecución en la dinámica de los movimientos técnicos durante las rutinas de preparación, lo que

permite a los entrenadores y a los mismos competidores analizar sus errores y corregir en la medida de lo posible las tácticas que se habían programado para afrontar las citas oficiales.

Evidentemente, dentro de las sesiones de entrenamiento, en la mayoría de disciplinas existe la figura de un entrenador o también llamado director técnico del equipo deportivo. Este es aquel técnico, maestro o pedagogo que guía todo el proceso de preparación y competencia de los deportistas, por medio de la estructura que establezca su quehacer pedagógico de proyección o construcción, organizativa y comunicativa, teniendo presente el tiempo disponible para conseguir objetivos determinados; de igual manera, es quien toma las decisiones en este contexto. No obstante, este puede ir más allá de su labor como educador físico, teniendo un impacto significativo en el desarrollo social y personal del deportista (Hechevarría Urdaneta, 2008; Cortegaza Fernandez, Hernández Prado, & Hernández Souza, 2003, citados por Rodríguez, Lara y Rodríguez, 2018).

Se atestigua que el deporte compromete la salud física, psicológica y el desarrollo moral de quienes lo ejecutan, siendo afectados positiva o negativamente por aquellos con los interactúan directamente en entrenamientos y competencias, como lo son el entrenador y los compañeros de equipo (Holt & Neely, 2011 citados por Marques, Nonohay, Koller, Gauer y Cruz, 2015).

El comportamiento de este primero es una parte vital que marca la experiencia psicológica de los deportistas en su práctica deportiva. Un gran número de conductas tienen un impacto que aporta a la motivación y el bienestar, por el contrario, otras que lastimosamente no son excepcionales, repercuten negativamente dando cabido a dificultades como el declive de la autoestima, incremento de la ansiedad, depresión y síndromes como el de “estar quemado” o burnout, deserción y alteraciones en la alimentación. El simple hecho de dar ánimos y refuerzo incentiva el disfrute y la autoestima en los deportistas, mientras que el castigo se vincula con bajos niveles de competencia (Mageau & Vallerand, 2003; Amorose, 2007; Gould, 1993; Scanlan, Stein, y Ravizza, 1991; Sundgot-Borgen y Torstveit, 2004; Coté, 2002; Smoll y Smith, 2002, citados por Guzmán, Macagno & Imfeld, 2013).

La competencia tiene una relación ampliamente ligada con la figura del entrenador, puesto que ha sido conceptualizado con la calificación en la capacidad que tienen los preparadores deportivos al momento de afectar el rendimiento o aprendizaje de los competidores. Al momento de dirigir un grupo, no solamente se requieren las competencias básicas o teóricas, sino también las estrategias y las formas en cómo se llevarán a cabo las ideas de juego dentro del campo, el

desarrollo que implementen los dirigidos y la atención como equipo, sumando la percepción de ambos elementos para corregir sobre la marcha lo que se necesita al instante en cuanto a ideas nuevas y de mejor consistencia. Siendo así, con un adecuado grupo de trabajo y la sinergia establecida junto con la buena comunicación, tanto entrenador como los atletas, comprenderán en gran medida las exigencias solicitadas por parte y parte en beneficio de la consecución de metas y la resolución de los conflictos dentro del plantel (Myers, Feltz, Maier, Wolfe, y Reckase, 2006; Myers Et al., 2006, citados por García-Calvo, 2013).

Establecimiento de metas.

El término meta u objetivo es comprendido como el fin hacia el cual van dirigidas las acciones o deseos de una persona. Para que se pueda generar motivación entorno a una meta es indispensable tener en cuenta los siguientes aspectos: el bagaje en conocimiento respecto a lo que se desea lograr, un grado de dificultad alcanzable, aceptación frente a lo que se espera realizar y la especificidad con el objetivo. Locke y Latham dan refieren que dentro del establecimiento de metas el objetivo es el motor que moviliza a la persona, siendo una herramienta para la construcción de un plan de acción. De igual manera, al focalizar la atención a un solo punto, se facilita el cribado de aquellas acciones necesarias para la consecución de lo propuesto (Trechera, 2005, citado por Naranjo, 2009).

Motivación.

La motivación, como aspecto a enmarcar dentro de la esencia del ser humano, es un impulso trascendental al momento de poder realizar un logro o la consecución de una meta. Como factor principal en el desarrollo y progreso de una empresa, así mismo, puede ser una característica primordial para los deportistas o atletas de alto rendimiento. Al momento de llevarla a cabo adecuadamente, la motivación se transforma en una herramienta favorable para el administrador, alcanzando por medio de ella, aumentar y sostener un rendimiento óptimo en cada evento o competencia en donde se requieren altas expectativas y exigencias. La motivación expuesta por Chiavenato (2000) citado por Lara y Cumbajin (2012):

Es uno de los factores internos que requiere mayor atención. Sin un mínimo conocimiento de la motivación de un comportamiento, es imposible comprender el comportamiento de las personas. El concepto motivación es difícil de definir, puesto que se ha utilizado en diferentes sentidos. De manera amplia, motivo, es aquello que impulsa a una persona a

actuar de determinada manera o por lo menos, que origina una propensión hacia un comportamiento específico. Este impulso a actuar puede provocarlo un estímulo externo (que proviene del ambiente) o puede ser generado internamente en los procesos mentales del individuo. En este aspecto, motivación se asocia con el sistema de cognición del individuo. (p.4)

Con lo anterior, el concepto de motivación aún no parece estar muy claro, pero sí se entiende su función, ya que incentiva de forma enérgica a los individuos para obtener aquello que desean o se han propuesto conseguir. Es así como en los deportistas de élite o de alto rendimiento, el impulso hacia un mejor rendimiento va ligado fuertemente a la motivación, conduciéndolos a romper sus propios límites y dirigir la conducta que se muestra altamente estimulada, hacia proyectos futuros con el fin de satisfacer las necesidades requeridas con arduo entrenamiento y exigencia durante la preparación en cada evento deportivo.

Teoría Motivacional de las Metas de Logro.

Esta teoría planteada por Nicholls (1984) citado por Zarauz y Ruiz-Juan (2014), expone que el principal objetivo de un individuo en los contextos de logro es demostrar habilidad, evidenciándose dos concepciones que se originan por influencia social: la orientación a la tarea (maestría), en la que el triunfo proviene por la pericia en la tarea y el crecimiento personal; y la orientación al ego (resultado), en la que el éxito procede por la superación de los contrincantes y exhibición de mayor capacidad que ellos. Por consiguiente, los deportistas orientados al ego que experimentan sus primeras derrotas, su motivación de práctica irá decreciendo producto del displacer que les genera perder. Al contrario, los orientados a la tarea cuya finalidad es la recreación y disfrute de su disciplina, suelen permanecer durante más tiempo en su práctica que los orientados al ego.

Sin embargo, esta teoría sufrió una evolución donde se propuso un modelo de metas de logro 2 x 2 en el que ambas metas (ego y tarea) se subdividen, hallando así cuatro posibilidades: la meta de aproximación-maestría (visión tradicional de la meta de maestría), la meta de evitación-maestría (evitar la incompetencia autorreferenciada), la meta de aproximación-rendimiento (visión clásica de la meta de rendimiento), y finalmente la meta de evitación-rendimiento (evitar hacerlo peor que los demás). En conclusión, las metas de aproximación a la maestría acarrearán resultados y procesos de logro adaptativos; en cambio, la meta de evitación maestría se asociarán

con patrones de reacciones menos adaptativas (Elliot, 1999; Elliot & McGregor, 2011; Elliot, 2005, citados por Sáenz-López, Mateos, Almagro y Conde, 2017).

Teoría de la Atribución Causal.

Una teoría que explica cómo las personas interpretan los comportamientos tanto propios como los de los demás, es la conocida como teoría de la atribución causal. En ella se indaga los procesos inferenciales que se emplean para dar un sentido a las causas de una conducta o una consecuencia, ya sean propios (autoatribución) o del entorno desempeñándose un rol observador (heteroatribución). El ejercicio atributivo inicia cuando se percibe la conducta/resultado y el análisis de los componentes de información al alcance sobre la misma y culmina cuando el atribuidor considera haber hallado la o las causas de la conducta/ resultado (Manassero M., Vazquez A., 1998, citados por Ruiz y Quintana, 2016).

Complementando la idea anterior, aquí se identifican los aspectos cognitivos de la motivación vinculados a las atribuciones causales e intenta exponer y entender cómo los individuos juzgan las situaciones y cómo conciben la información, facilitando la predicción o control de sus conductas y las de los demás, de igual manera, realizar atribuciones de responsabilidad. En resumidas cuentas, lo que se argumenta es que en contexto de logro (destacando la actividad física) las personas adjudican sus resultados (éxitos o fracasos) a la habilidad, al empeño, a la suerte y a la complejidad de la tarea que, por medio de las dimensiones causales (lugar, estabilidad y controlabilidad), repercuten en las expectativas y en las reacciones afectivas que, al mismo tiempo, establecen el grado de motivación (Weiner, 1992, citado por Prieto, 2016).

Teoría de la autodeterminación.

Las teorías motivacionales, presentan además, diversas clasificaciones que son importantes considerar, una de ellas es la autodeterminación, que analiza las conductas humanas en volitivas o autodeterminadas, con lo anterior, la motivación se estructura integralmente con diferentes niveles que describen la ausencia total de la motivación o desmotivación, y la que se proyecta como autodeterminada, por lo que si se ordenan de un mayor a menor nivel se desarrollará lo que se conoce como motivación intrínseca, dirigida a la estimulación y conocimiento, catalogándose positiva al momento de disfrutar las funciones realizadas; la motivación extrínseca, como regulador permite identificar al sujeto lo importante de sus funciones, no obstante, sin el mismo placer o gusto por ejercerla. Así mismo, se hace presente la regulación introyectada, que refiere

un sentimiento de imposición, por último, se explica la regulación externa, aludiendo al hecho de cómo conseguir otra finalidad (Deci y Ryan, 1985, 2000, 2002, citados por Saies, Arribas-Galarrag, Cecchini, Luis-De Cos, y Otaegi, 2014)

Del mismo modo, la teoría de la autodeterminación propone que los individuos posean diversos motivos para poder llevar a cabo una actividad, estableciendo la calidad general de la motivación. Esta característica logra diferenciarse en función del grado de internalización. De igual manera, el mayor nivel de internalización tiene que ver con los motivos intrínsecos, quienes exponen un compromiso en la actividad del placer individual debido a lo intenso e interesante, en contraparte, los motivos extrínsecos presentan compromiso con los resultados externos y observables que se quieran obtener (Ryan y Connell, 1989; Deci y Ryan, 1985a, b; 2000; Ryan y Deci, 2007 citados por Guzmán., Macagno, y Imfeld, 2013).

Atletismo.

Esta disciplina es la agrupación de prácticas atléticas o ejercicios físicos (carreras, saltos, lanzamientos, marchas) que se pueden ejecutar a nivel individual o por equipos, cuya meta es enlazar las capacidades físicas y mentales del ser humano. Fundamentándose en tres principios aparentemente sencillos: correr más rápido, saltar más rápido y lanzar objetos más lejos que el contrincante. El atletismo como actividad física intensa y como deporte organizado surge alrededor del año 3500 a.C., en el antiguo Egipto y la Mesopotamia, teniendo en cuenta las evidencias vistas en el arte rupestre, en cerámicas de bajorrelieve antiguo, donde se muestran que las primeras pruebas consistían en carreras a pie, entre otras. Ya para el 1500 a.C., en lo que era la Grecia Clásica antigua se lograron comprobar noticias sobre actividades atléticas competitivas, establecidas básicamente como carreras (Sant, 2005).

A continuación, se hará una breve descripción de cada una de las modalidades conocidas dentro del atletismo, teniendo en cuenta la conceptualización brindada por Escribano (2014):

En primera instancia, la carrera es una sucesión de impulsos que deben ocasionar como consecuencia un movimiento de avance totalmente uniforme. La velocidad del desplazamiento está determinada por la potencia de los impulsos, por la velocidad del movimiento circular de la pierna libre, y finalmente por la fuerza de inercia producto de las acciones anteriores. Cabe destacar, que estas fuerzas deben estar orientadas horizontalmente, incidiendo en esto lo que es la

inclinación del cuerpo y del lugar que se localiza de centro de gravedad frente al punto de apoyo del pie en el instante final del impulso.

En una segunda categoría, el franqueo de obstáculos alude en el ámbito del atletismo a las pruebas de vallas y de obstáculos. Las primeras, caracterizadas por ser carreras de velocidad (110 m.v. y 400 m.v.), y las segundas por implicar resistencia. La meta aquí es continuar corriendo superando las vallas como si estas no estuvieran.

En tercera instancia, en los saltos se encuentran contenidas las especialidades de longitud, triple salto, altura y pértiga. Todos estos comparten en esencia, que el atleta debe proyectarse verticalmente (altura y pértiga), o también horizontalmente (longitud y triple), siendo indispensable la capacidad de impulsión. Aquí se evalúa el recorrido horizontal ejecutado antes del impulso vertical, donde el tránsito debe ser ordenado y continuo entre la carrera y el salto.

Cerrando, con los lanzamientos. Conformado por las especialidades de disco, jabalina y martillo. En todos los lanzamientos, las diversas fuerzas ejercidas por el atleta deben ejecutarse en un orden definido siguiendo un ritmo de ejecución preciso. Las partes del cuerpo involucradas deben trabajar de forma secuencial y coordinada para lograr el objetivo de proyectar el artefacto a la mayor velocidad posible.

Running.

El running, deporte de alta exigencia física y mental, producido en los años 70 en Estados Unidos, se popularizó desde ahí, gracias al primer maratón realizado en Nueva York, contando con la participación de 127 personas, que hoy día, ronda a aproximadamente a unas 50.000. Desde aquel año, las pruebas se fueron extendiendo por diferentes lugares del mundo, incentivando el deporte, la salud, el buen estado físico y mental, además de que cuenta con la aportación de corredores profesionales y otros principiantes (CINFASALUD, 2017).

Con la popularización del running, se menciona además las claves que permitieron su popularización, tratándose de una disciplina que utiliza equipamiento básico (pantalón, camiseta y zapatillas para correr), estando al alcance de la mayoría de los participantes, también se puede contar con una fácil preparación sin algún alto costo, como también la práctica en diferentes lugares, integrando a la familia, amigos o compañeros a cualquier hora del día para poder realizarlo. Todo esto se puede llevar a cabo sin acudir centros especializados, gimnasios, entrenadores o profesionales, sin embargo, es fundamental avanzar mediante se va ganando

resistencia, muy útil para soportar largos trayectos en los que no se ha acostumbrado el cuerpo, requiriendo tiempo para adaptarse a la intensidad que podrían tener otros competidores (Ogueta-Alday, y García-López, 2016).

En el running existen varias distancias que marcan el nivel de intensidad, gracias a esto, la preparación incluye un esfuerzo mayor, puesto que es vital poder resistir durante toda la competencia. En lo que respecta a las distancias, las pruebas más comunes son el maratón, con un total de 42, 195 kilómetros, la media maratón con un aproximado de 21, 0975 kilómetros y las rutas que van entre cinco y diez kilómetros, sin embargo, pueden realizarse competencias como las millas urbanas (1,6 km) o las rutas de cien kilómetros, todas estas desarrolladas en asfalto o cross contry (CINFASALUD, 2017).

Capítulo III. Antecedentes de la Ansiedad.

Teniendo en cuenta que el principal fenómeno a investigar en el presente trabajo es la ansiedad, es indispensable conocer cómo afecta, qué dificultades ocasiona y qué consecuencias produce en las personas. Para esto, en este primer capítulo se abordará el concepto de forma general, explorando su funcionamiento desde sus distintos sistemas fisiológicos. Por otra parte, ya desde el área deportiva a lo correspondiente a la ansiedad precompetitiva y sus dimensiones.

Ansiedad.

La ansiedad es una reacción psicofisiológica que presentan todos los seres humanos, en índices normales es necesaria para que se puedan afrontar diferentes situaciones que experimenta cada persona, como medio de supervivencia y bienestar psicológico. No obstante, cuando el umbral sobrepasa los límites permitidos, que hacen que el cuerpo reaccione de manera brusca ante experiencias estresantes, las consecuencias podrían llegar a ser considerablemente incómodas (Clark y Beck, 2016).

Ahora bien, dentro de las principales formas en que se puede manifestar la ansiedad se destacan tres: la *normal*, que se inicia gracias a los distintos estímulos tanto internos como externos ocasionando respuestas acordes a estos; la *patológica*, siendo una respuesta desproporcionada a las múltiples circunstancias que se presentan y que generan excesivos cambios fisiológicos; finalmente, la ansiedad *generalizada*, se evidencia sin ningún motivo aparente, de forma exagerada llegando a afectar la funcionalidad de la persona (Acuña, Botto & Jiménez, 2009; Sarason & Sarason, 1996, citados por Cardona-Arias, Pérez-Restrepo, Rivera-Ocampo, Gómez-Martínez y Reyes, 2015).

Este fenómeno se encuentra conformado por dos componentes: en primera instancia, el *somático*, caracterizándose por alteraciones orgánicas como el aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, tensión muscular, movimientos involuntarios, etc. Seguidamente, el *cognoscitivo-conductual* y *afectivo* interviene directamente en los pensamientos, produciendo ideas catastróficas, exageradas de las diversas consecuencias que puedan llegar a manifestarse, así mismo se acrecienta el deseo de no estar presente en alguna experiencia que cause mucho desagrado o riesgo al ridículo en dado caso que se esté en compañía (Martínez, et al., 2010; citados por Silva, Hernández, Jiménez y Alvarado, 2016).

Si bien, la ansiedad en algunos contextos se puede malinterpretar, en otros no resulta ser un suceso negativo, puesto que, en atletas de alto rendimiento, las señales de advertencia pueden ser indicadores de activación muscular que luego se aprovechan en el momento de la competición. Hay que saber que un mal manejo de las emociones que se lleguen a experimentar en una fase de precompetitividad, llevaría al individuo a un resultado no tan esperado, poco satisfactorio como se hace referencia a continuación:

En el campo del ejercicio físico, la ansiedad no debe ser considerada como un factor negativo, puesto que, para lograr un nivel óptimo de rendimiento, se considera necesario cierto grado de ansiedad, de manera que el individuo pueda estar alerta a lo que ocurre a su alrededor, emplear adecuadamente sus recursos y facilitar la activación necesaria en beneficio de su rendimiento. Sin embargo, cuando la ansiedad no permite, en este caso, al deportista o al bailarín, rendir adecuadamente ni desplegar sus habilidades al máximo, se convierte en un importante obstáculo (Lizárraga, 1999, citado por Valle, 2014, p.143).

El deportista debe tener en cuenta que la concentración es la base de todo resultado óptimo a futuro, la buena preparación y la autorregulación podrán manejarse no solo en el campo deportivo sino, además, en la integración de todas sus áreas sociales. El avance de la ansiedad y un control inadecuado, como también un acertado estado de comprensión y utilización, perjudicaría o facilitaría, respectivamente, el rendimiento de los deportistas profesionales como recreativos.

Arousal.

Las activaciones que se producen en el arousal son determinantes para que el organismo pueda recibir estímulos y generarles una respuesta. Estos niveles pueden variar durante el día, además de alternar entre una alta tensión de alerta a un exceso de vigilia junto con otros desencadenantes como el pánico e incluso el frenesí y el coma como signo de ausencia. Los niveles de arousal deben manifestarse de manera óptima para una eficiencia en el funcionamiento de las actividades cognitivas, siendo estas la atención como una importante función cerebral. Con lo anterior, existe una correlación entre el arousal y los movimientos cognitivos útiles para la culminación de tareas en alto rendimiento, es decir, según la teoría de la U invertida propuesta por Yerkes y Dodson, la curva como referencia a un nivel óptimo, explica la activación cerebral que conlleva a un alto nivel de funcionamiento, mientras que, si el nivel de

arousal está sobreactivado, el rendimiento disminuirá considerablemente (González y Fernández, 2018).

Surge una gran diferenciación importante entre la activación/arousal y la ansiedad, ya que la ansiedad conlleva a la interpretación de los estímulos u escenarios como señal de alerta o amenaza, por su parte, la activación propiamente no implica una interpretación a las experiencias que vayan aconteciendo (Hammermeister & Burton, 2001, citados por Molina, Sandín y Chorot, 2014).

Como se anotó en el párrafo anterior, y siendo más específico, el arousal se entiende como una activación fisiológica, motora y psicológica que proporciona energía al organismo, la cual se evidencia en forma de diversas intensidades que se logran observar desde el sueño profundo hasta el frenesí, pánico o cólera intensa. Si bien, el arousal no es ni positivo ni negativo por sí solo, se intensifica cuando se está realizando una actividad placentera como cuando se está sumido en una situación desafiante o existe una preocupación por un error (Malmo, 1959, citado por Pacheco y Manrique, 2015).

Sistema Activador Reticular Ascendente.

Considerando que el Sistema Activador Reticular Ascendente (SARA) se localiza en una estructura denominada formación reticular, es pertinente describir brevemente su relación. Esta estructura se ubica dentro del área tegmental, en el centro del tronco encefálico, siendo una red compuesta por grupos de pocas neuronas que poseen conexiones indefinidas, asociándose con gran parte del sistema nervioso, dentro de las que se destacan regiones que van desde la sustancia gris de la médula espinal cervical hasta regiones laterales del hipotálamo y núcleos a lo largo de la línea media del tálamo. Desempeña su labor como un sistema de filtro, separando los estímulos entrantes, apartando entre aquellos relevantes y no relevantes, así mismo, trabaja como alarma del sistema nervioso ya que mantiene el estado de vigilia, por medio del Sistema Activador Reticular Ascendente. Otras funciones que cumple es su rol dentro de la sensibilidad somática y visceral, en el control del sistema nervioso automático del sistema endocrino, del sueño y en el nivel de activación (arousal) de la atención (Purves, et al., 2007; Curtis, Barnes, Schnek & Massarini, 2000; Aguilar Morales, 2011, citados por Díaz, Fischer y Justel, 2017).

El Sistema Activador Reticular Ascendente, cuyas fibras recorren desde el tallo cerebral hasta el tálamo, el núcleo caudado, la arquicorteza y la neocorteza, apoyan en la activación y

regulación de la corteza, e interviene en el grado de conciencia producto de la actividad funcional de la formación reticular, al modular la actividad de neuronas corticales y talámicas, por consiguiente, la estimulación recíproca entre áreas corticales y reticulares posibilitará el estado de vigilia. Aunado a esto, este sistema de regulación y su tarea tanto excitadora como inhibitoria repercute en las funciones sensoriales y motoras del organismo, contralando al tiempo los estados de sueño y vigilia. Por otra parte, la formación reticular evoca una respuesta de arousal, aumenta la excitación y agudiza la sensibilidad propiciando un estado de activación general sobre la corteza. Las lesiones en esta área se traducen en un descenso del tono cortical y dificultades para reaccionar ante estímulos, incluso nociceptivos (Portellano, 2005; de la Torre, 2002, citados por Luna, 2016).

Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo.

La ansiedad causa en el individuo innumerables cambios mentales y fisiológicos que comprometen el devenir y la funcionalidad, la autonomía y el rompimiento de una vida social estable, por su parte, en sus niveles más bajos, solo presentan cambios transitorios, inestabilidades emocionales transformables en determinados escenarios o lugares de continua concurrencia por parte del sujeto, lo que se explica que: “La ansiedad estado es un cambio emocional inmediato, modificable por eventos contextuales y el tiempo” (Spielberger, 1972, citado en Peñaloza, Jaenes, Méndez-Sánchez y Jaenes-Amarillo, 2016, p.207). En este sentido, es normal atravesar por experiencias que puedan estimular cambios en el estado de ánimo, así como cambios fisiológicos, que no necesariamente representan una cronicidad sino más bien, una activación producto de los signos y síntomas característicos de la ansiedad estado.

En consonancia, “la ansiedad estado constituye un estado emocional transitorio, reflejo de la interpretación de una situación estresante en particular, en un determinado período” (Gröss, Antony, Simms & McCabe, citados en Castillo, Chacón y Díaz-Veliz, 2016, p.230). La interpretación que se le da a la ansiedad estado constituya una sensación emocional paulatina, cambiante y que es el reflejo de lo que se observa y experimenta de la situación estresante en particular y tiempo determinado, es decir, depende primero del nivel de estimulación que esté afrontando el individuo en ese momento y la cantidad que se genera cierto estímulo para que se comiencen a presentar los signos y síntomas de la conducta ansiosa.

Cuando la ansiedad comienza a tomar fuerza en el ser humano, los cambios que se presentan suelen ser abruptos y descontrolados, generando problemas en el funcionamiento normal del individuo, atrayendo miedos y pensamientos excesivos de negatividad que afectan indudablemente la estabilidad emocional y social, esto es llamado ansiedad rasgo, cuya definición y diferenciación de la ansiedad estado: “se refiere a un nivel general de estrés que caracteriza a individuos que habitualmente muestran preocupación y ansiedad, mientras que la ansiedad estado es caracterizada como un estado emocional que aparece en respuesta a un peligro o situación particular”(Ursache y Raver, 2013, citados en González-Castro, Rodríguez, Cueli, García, Álvarez,2015, p.107). Por ende, los niveles al igual que la interpretación en cada individuo varían al mismo tiempo que la escena o experimentación de peligro, con esto, se indica que los excesos de angustia y miedo representan una enmarcada ansiedad y de mayor afectación en comparación a los que afrontan una sensación temporal de preocupación o riesgo.

Retroalimentando lo anteriormente dicho, “mientras que la ansiedad rasgo se refiere a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, a tendencias de comportamiento y se puede decir que la ansiedad rasgo no se manifiesta necesariamente en la conducta del individuo, sino más bien se considera que en cuantos y qué eventos, una persona manifiesta síntomas ansiosos” (Spielberger, 1972, citado en Peñaloza, Jaenes, Méndez-Sánchez y Jaenes-Amarillo, 2016,p.207). Por su parte, la ansiedad de rasgo hace su explicación en base a las diferencias individuales de ansiedad que se encuentran estables, así como a las tendencias comportamentales y la manifestación de conductas por parte del individuo. También se debe resaltar los eventos, los estímulos y los síntomas ansiosos que se originan para determinar las características especiales exteriorizadas desde los aspectos mentales y fisiológicos.

Ansiedad precompetitiva.

Una competencia se caracteriza por su carácter integral, al necesitar que todo el sistema personal se movilice. No solamente se recibe beneficios a nivel físico, desde lo psicológico, en la persona que compite nacen sentimientos de superación y valentía, al ver su contrincante como una meta a superar con voluntad y perseverancia fruto de los entrenamientos realizados. A su vez, es un fenómeno social que utiliza al deporte como una herramienta que incentiva, consolida y vigoriza la expresión libre de cada individuo y de estos con sus pares al poner a prueba sus capacidades físicas y habilidades adquiridas en la práctica constante de su disciplina.

La ansiedad es un concepto ampliamente investigado en el área de la conducta humana en general y de la psicología del deporte en particular. La razón de este interés son sus consecuencias posteriores en el rendimiento de los deportistas, debido a que, si logran dominar sus síntomas, puede favorecerles o perjudicarles su rendimiento. Los diversos estudios señalan que la ansiedad afecta negativamente no sólo en el rendimiento, de igual forma lo hace con el placer experimentado a partir de la participación deportiva y en el bienestar físico (Smith, 1989; Scanlan, Babkes & Scanlan, 2005; Scanlan & Lewthwaite, 1986; Smith, Smoll, & Wiechman, 1998, citados por Ruiz-Juan y Zarauz, 2014).

Dentro de este orden de ideas, en cualquier encuentro deportivo se resaltan dos variables: ganar o perder, alcanzar o no una marca o posición en un campeonato para ser reconocido con una medalla, un trofeo, una beca, entre otros beneficios. La probabilidad de no lograr estos objetivos da pie para que en los competidores surja incertidumbre. Aquel sentimiento subjetivo de preocupación y amenaza percibida, en algunos casos acompañado de una activación fisiológica se le comprende como ansiedad precompetitiva (Anshel et al., 1991, p.9, citados por Ruiz-Juan, Zarauz y Flores-Allende, 2015).

Este fenómeno puede ser provechoso u ocurrir sin ser percibido dentro de la ejecución deportiva, siendo determinantes factores como la personalidad del deportista, la complejidad de la tarea o el nivel de experticia del individuo. Las investigaciones alrededor de la ansiedad competitiva en el deporte indican que existen una serie de elementos, tanto de índole personal como de las situaciones, que aportan a la aparición de la ansiedad previa a los encuentros. Sin embargo, desde un punto de vista cognitivo-afectivo, las causas que contribuyen no sólo son personales, sino que, del mismo modo, intervienen aspectos tales como el tipo de disciplina o la dificultad de la actividad (Brandao, 1995; Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea, & García, 2002; Burton, 1998, citados por Rodríguez-Gómez y Granero-gallegos, 2014).

Dimensiones de la Ansiedad Precompetitiva.

Luego de comprender en qué consiste la ansiedad precompetitiva, en esta se pueden contemplar tres dimensiones: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza (Andrade, Lois, & Arce, 2007; Cox, Martens, & Russel, 2003, citados por Ruiz-Juan, Zarauz y Flores-Allende, 2015). La ansiedad, como bien se sabe, es un malestar que muchos atraviesan por múltiples experiencias, la preocupación excesiva aparece, invadiendo al individuo de

pensamientos negativos y alterando su funcionalidad. Es importante aclarar que, si se prolonga, los problemas aumentarán en cuanto a la autonomía, capacidades y contextos en donde el sujeto solía estar.

La ansiedad no solamente se hace presente de forma física, sino también psicológica o cognitiva, como a continuación se menciona: Primeramente, la ansiedad cognitiva “la dimensión de ansiedad cognitiva se caracteriza por la preocupación, anticipación, temor, inseguridad, y sensación de pérdida de control,” (Piqueras, 2008, citado por Flores, Cervantes, González, Vega y Valle, 2012, p.651). Los pensamientos excesivos sobre sucesos negativos, tiende a bajar la productividad en las labores de cualquier ser humano, sea la cotidianidad, el trabajo o el deporte, haciendo alusión en esta última categoría en los atletas de alto rendimiento e inclusive en deportistas recreativos, puesto que el mal control de la escena precompetitiva o el mismo instante de acción en el evento deportivo, repercutiría mucho en la seguridad, confianza y determinación para lograr las metas propuestas, perjudicando el resultado final y la desestabilidad emocional del deportista, producto de lo que se esperaba positivamente y no fue.

En la ansiedad, los problemas psicológicos no son la única característica presente en las personas que la sufren, así mismo, surgen cambios físicos que pueden empeorar con el paso del tiempo al no prestar la importancia oportuna a la situación que se está experimentando. Dentro de las alteraciones fisiológicas se encuentran las afectaciones en la piel, del ritmo cardiaco, sudor excesivo o cambios en los hábitos alimenticios. Una definición más clara de ansiedad a nivel somático indica: “la ansiedad somática es una manifestación en el nivel fisiológico y se refiere a los elementos afectivos y psicofisiológicos de la experiencia ansiosa, que derivan de la activación autonómica” (Ruiz, Zarauz y Flores, 2015, citados por Segura et al., 2018, p.17). Con lo anterior, lo somático, referente al cuerpo va muy ligado a las afecciones mentales que en este caso tienen incidencia por la ansiedad. Las vivencias ansiosas provocan cambios abruptos en las rutinas de los individuos, como se mencionó anteriormente, irrumpiendo de forma anormal la funcionalidad de la que acostumbraba disfrutar, generando además problemas físicos nuevos o agravando molestias presentadas anteriormente.

En el caso particular de deportistas o atletas recreativos, si bien la competencia no representa un gran esfuerzo desde resultados oficiales, es importante hacer notar que la simple competitividad se muestra como un espacio que brinda un sinnúmero de emociones por la

satisfacción de estar presente y hacerse notar, es por eso que la ansiedad igualmente puede aparecer de manera intensa o mínima, dependiendo de cómo la maneje el deportista.

La autoconfianza llega a determinar el grado de seguridad que posee una persona para poder desarrollar ciertas actividades de forma segura y con mínimos errores, no obstante, también es posible tener certeza de sí mismo al momento de ejecutar una tarea sabiendo que no puede resultar como esperaba, esto también ayuda a que el individuo conozca sus fortalezas y frente a las debilidades, pueda generar una oportunidad de cambio que juegue en beneficio de rendir adecuadamente en una próxima ocasión. En palabras de Dosil (2004), citado por González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz y Romero (2015): “grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es decir, la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado” (p.96-97). La autoconfianza se debe trabajar para poder implementar mejores estrategias al momento de querer ejecutar cualquiera labor que se instituya, siendo así un pilar importante al momento de consolidar las características básicas del individuo autónomo y determinado.

Aquellas personas que no crean en sus propias capacidades o funciones, no podrán rendir completamente y deberán acudir a esfuerzos mucho mayores que les permita mejorar con el paso del tiempo, puesto que son muchos los factores que intervienen al momento de perder o ganar autoconfianza, como aspectos negativos dentro de una empresa que no le permita tener voz, mayor competitividad, experiencias pasadas que marcaron el desarrollo a futuro en otro lugar de trabajo o contexto social.

En una idea más contextualizada, dentro de lo que repercute al deporte, el objetivo de cada deportista independientemente del nivel de la competencia es la oportunidad de crecer individualmente para fortalecer sus propias características que lo impulsen a un mejor desarrollo personal y social. Es indispensable para el deportista recreativo, centrar su atención en las fortalezas que deba potenciar para mejorar a futuro, así, integrará la parte deportiva con la íntima, para armonizar en lo posible sus áreas de ajuste, que también viene siendo sustancial.

Finalizando, “en el ámbito deportivo, la autoconfianza ha sido considerada como la creencia que tiene el deportista sobre su capacidad para un desempeño con éxito y la percepción de control, y ha sido relacionada en la literatura con el rendimiento deportivo” (Robazza y Bortoli, 2007, citados por Molina, Chorot y Sandín, 2017, p.383). Con la conceptualización de la

autoconfianza que se muestra en el párrafo anterior y llevándola a un contexto deportivo, se comprende debidamente la relación que surge entre las capacidades físicas obtenidas por un buen entrenamiento, la motivación y la proyección de metas, es válido agregar que de acuerdo a las experiencias cercanas a la consecución de objetivos y trabajando desde esa base, es posible que a futuro se consigan nuevos y mejores resultados puesto que el progreso es el reflejo más evidente a la creación de los planes deseados a futuro en cada competencia.

Metodología

Diseño Metodológico

El presente trabajo es de un enfoque cualitativo, transversal y de tipo descriptivo, cuyo propósito es analizar la influencia de la ansiedad precompetitiva en atletas recreativos de la ciudad de San José de Cúcuta. El método de investigación cualitativa centra su atención en la recogida de información basada en la observación de comportamientos naturales, discursos, respuestas abiertas para poder obtener una perspectiva holística del fenómeno estudiado. De igual forma, no se interesa por estudiar un fenómeno limitándolo, sino que analiza el conjunto de factores que lo rodea (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2008 citados por Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Por otra parte, se refiere que es de tipo descriptivo, entendiéndose como la exposición del fenómeno tal cual es en la realidad en una situación de tiempo y espacio determinada. Aquí, se evita hacer modificaciones, por lo tanto, se describe observando y registrando o preguntando y registrando. Las interrogantes indispensables son: ¿qué es?, ¿cómo es?, ¿dónde está?, ¿cuándo ocurre?, ¿cuántos individuos o casos se observan?, ¿cuáles se observan?

Población

La población a abordar se localiza en el contexto del deporte social y comunitario en lo que respecta la disciplina running, con atletas en etapa adulta que residen en la ciudad de San José de Cúcuta.

Muestra

El muestreo fue por conveniencia, en el cual la selección se realiza por la accesibilidad y proximidad de los participantes para el investigador y la disponibilidad de estos para hacer parte de la investigación. Cabe destacar, su bajo costo económico y la poca cantidad de tiempo que requiere (Otzen y Manterola, 2017). Para el presente trabajo se tendrán en cuenta 6 atletas recreativos pertenecientes al Club Running Machines de la ciudad de San José de Cúcuta, cuyas edades oscilan entre los 37 y 46 años.

Formas de la Recolección de Información

Entrevista Semiestructurada

En este tipo de entrevista se despliega una estrategia mixta, donde se alternan preguntas ya planeadas que pueden ser ajustadas a las características del entrevistado, dándole una mayor flexibilidad. Su principal ventaja radica en la posibilidad de adaptarse a los sujetos, incrementando la oportunidad de que estos aclaren términos y que se puedan identificar ambigüedades, a su vez de que sea un lenguaje reducido en formalismos (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández y Varela-Ruiz, 2013). La entrevista semiestructurada que se empleará está dividida en tres categorías, cada una con su subcategoría siendo estas: Ansiedad precompetitiva, psicología deportiva y atletismo.

Para esta, se realizó el debido proceso de juicio de expertos, en los que participaron docentes de la Universidad de Pamplona quienes dieron sugerencias y recomendaciones para garantizar

que el instrumento pueda cumplir con el objetivo esperado. Los docentes que accedieron son los siguientes: Piedad Vega, Lucía Martínez y Luis Alberto Molano.

La entrevista se encuentra conformada por 17 preguntas distribuidas en tres categorías: Ansiedad Precompetitiva, dividida en tres subcategorías dimensión cognitiva, dimensión somática y autoconfianza (8 preguntas), Rendimiento Deportivo, la cual cuenta con una subcategoría siendo entrenamiento deportivo (5 Preguntas), y Psicología Deportiva, la cual cuenta con una subcategoría denominada estrategias de reducción de ansiedad (4 preguntas).

Análisis de contenido

Consiste en la recolección de información en su totalidad el relato de la vida de una persona, a la que se considera por distintos motivos como "informante clave" (Meneses y Cano, 2008). Se recoge datos sobre una determinada época de su vida y un contexto específico. La historia de vida tiende a la exhaustividad, y se suelen además emplear otros documentos o testimonios que corroboren o amplíen la información recogida (Follari, 2014).

Grupo focal

Los grupos focales son empleados para centrarse o explorar un producto o una categoría de productos en particular (o cualquier otro tema de interés para la investigación). Durante una sesión de un grupo de discusión se incita a los participantes a discutir alrededor de sus perspectivas ante conceptos de productos y servicios, en particular se utiliza para detectar deseos y necesidades en cuanto a envasado, nombres de marcas o test de conceptos. Esta herramienta puede dar información valiosa acerca del potencial de un concepto, un eslogan o un producto en el mercado (Buss, et al., 2013).

Categorías

Ansiedad precompetitiva: La ansiedad precompetitiva es un estado emocional negativo que ocurre durante los días o las horas previas a una competición, y resulta de un desequilibrio, real o imaginario, entre las capacidades percibidas y las demandas de la competición (Monroy, 2019).

Rendimiento deportivo: Se infiere que, el rendimiento deportivo se comprende como actividad motriz, cuyas normas son establecidas por la institución deportiva, dando la oportunidad al individuo de exponer sus potencialidades físicas y mentales. Por consiguiente, se puede hacer alusión a este término, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el instante

en que la acción mejora el vínculo entre las capacidades físicas de una persona y el oficio deportivo a desempeñar (Billat, 2002, p.9, citado por González-García, 2017).

Psicología deportiva: Esta área abarca el estudio científico de los procesos psíquicos y de la conducta de los individuos en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento. Esta ciencia busca aclarar y determinar sistemáticamente los elementos involucrados que ejercen una influencia durante la el desempeño de las disciplinas, como también su operatividad. Otra labor de relevancia, consiste en testificar el alcance de las ideas y opiniones existentes (Gil, 2000; Brug, Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones, 1993, p.208, citados por Aguilar, González, Gutiérrez y Huerta, 2018).

Fases de la investigación

Primera fase: Planteamiento del problema de investigación

Segunda fase: Búsqueda de información

Tercera fase: Establecimiento del tema de investigación

Cuarta fase: Elaboración teórica

Quinta fase: Construcción del instrumento

Sexta fase: Acercamiento y aplicación del instrumento

Séptima fase: Análisis de resultados

Octava fase: Exposición de resultados

Recursos disponibles

Institucionales: Universidad de Pamplona

Recurso material	Costo
Computador portátil	\$900.000
Video beam	\$700.000
Lápices, lapiceros, borradores, marcadores, entre otros.	\$30.000

Análisis de la información

Se hará el respectivo análisis de la información por medio de una matriz de doble entrada, analizando su contenido. Donde se localiza la técnica implementada, los participantes, la

pregunta planteada, las transcripciones de sus respuestas, palabras o frases clave, unidades de análisis y análisis.

Técnica:				
Categoría:				
Subcategoría:				
Pregunta.				
Participante	Transcripción	Palabras/Frases clave	Unidad de Análisis	Análisis

Análisis de los resultados

CATEGORÍA I: Ansiedad precompetitiva				
Subcategoría I: Dimensión cognitiva				
¿Cuáles preocupaciones presenta minutos antes de una competencia?				
Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“La preocupación principal es poder terminar la carrera, tener la capacidad física para afrontar la prueba”</i>	Terminar carrera, capacidad física		Los participantes R1, R2, R3 Y R4 coinciden en que sus preocupaciones giran alrededor de no cumplir con las metas que se han establecido dentro de cada competencia.
R2	<i>“Las competencias son una de las etapas más importantes para todo deportista, mantener la mente ocupada en objetivos cercanos como competencias ayuda a que el deportista tenga un mejor rendimiento en los entrenamientos, mejor rendimiento a nivel mental y en general a que el deportista aumente su nivel y madurez. Pero este punto tan importante en la preparación puede generar un estrés enorme en quienes hasta ahora están iniciando en las competencias e incluso para los que llevan mucho tiempo en este proceso que nunca termina siempre hay algo diferente en cada competencia”</i> <i>“Dada la importancia, es vital que cada deportista asimile las competencias de la mejor forma, pero una cosa es la teoría y otra la</i>	Activaciones fisiológicas, marcas personales	Autoeficacia R1, R2, R3, R4 Entrenamiento: R5, R6	Por otra, los participantes R5 y R6 ven en el entrenamiento realizado y las condiciones propias de la competencia como la hidratación o la ruta establecida, circunstancias que propician ansiedad momentos antes de las competencias.

	<p><i>vida real, ahora bien, dentro de las preocupaciones te puedo nombrar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ansiedad 2 perdida del sueño 3 ganas de orinar 4 no poder bajar la marca en tus tiempos de (5k-10k-21k-42k) EN NATACION (no poder ir a un nacional por 3 segundos) Y MUCHAS VECES ESO PASA Y SON COSAS QUE LA GENTE DESCONOCE” 			
R3	<p><i>“La principal preocupación en mi caso es no cumplir las expectativas, no alcanzar los tiempos que me proyecte cumplir en base a los entrenamientos y a mi versión anterior de mí mismo. En base a esta premisa giran otras preocupaciones secundarias... Que no me deje el "pacer", no consumir demasiada agua en los puntos de hidratación, seguir estrictamente el planeamiento de la carrera, ¿dónde están mis atletas referentes?, cosas de ese tipo”</i></p>	Expectativas personales		
R4	<p><i>“Generalmente en mi experiencia en las carreras de calle, la ansiedad es un factor absoluto ya que por motivos de como ejecutar bien el plan de trabajo y hacer una carrera de ensueño y expectativas que todo va salir muy bien desde el inicio son las preocupaciones que pasan por mi mente a la hora de pistolazo o banderazo de salida”</i></p>	Cumplimiento del plan, expectativas personales		
R5		Preparación		

	<i>“Estar correctamente hidratado y alimentado dependiendo del tipo de prueba”</i>			
R6	<i>“Para mí las preocupaciones dependen de diferentes factores: la preparación que he tenido meses antes, el no conocer la ruta, ver muchos atletas de elite, no saber si hay suficientes puntos de hidratación, que la ruta no esté bien señalizada”</i>	Preparación, condiciones del entorno		
¿Con qué frecuencia genera pensamientos obsesivos de miedo o fracaso cuando debe competir? ¿En qué medida afecta la opinión de las demás personas frente al rendimiento que se da en cada competencia?				
Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“Generalmente, después de la inscripción, y unos días antes del evento. Ya en la partida se olvida todo. No me afecta la opinión del demás referente a mi desempeño o rendimiento que se espera en la carrera.”</i>	Días antes		Los participantes R1, R2, R3 coinciden en que la frecuencia de los pensamientos obsesivos gira alrededor de la aceptación. Ya en el momento de la competencia no existen.
R2	<i>“No podía hacer nada sin mis rituales. Invaden todos los aspectos de mi vida. El conteo constante me impedía hacer otras cosas. Me hago mi café, para mí, trece es un número de la buena suerte. Me tomaba más tiempo para dejar mis cosas arregladas antes de la competencia (tenis, franela, gorra, geles, medias). Por las noches, cuando ponía el despertador, tenía que ponerla a unas dos horas antes de la</i>	Rituales, factores externos	Aceptación R1, R2, R3 Expectativa R4 Seguridad R5, R6	El participante R4 responde de manera individual a que la frecuencia se evidencia por las altas expectativas personales frente a los competidores. Por otra, los participantes R5 y R6 argumentan no tener pensamientos obsesivos al miedo o fracaso pues presentan seguridad sobre su capacidad y entrenamientos.

	<p>competencia.</p> <p>Otra cosa era las colas o el tráfico para poder llegar a la competencia, ojo eso me pasaba cuando competía natación, ahora en las carreras o maratones alguna molestia muscular o la lluvia o lo que se llaman los factores externos que un deportista no pude controlar</p> <p>Sin embargo, al momento de escuchar el silbato o el inicio de la carrera con un disparo, todo esos pensamientos y sensaciones pasaban al olvido y digo; (AHORA SI LLEGO LA HORA DE MOSTRAR MIS CAPACIDADES)”</p>			
R3	<p>“Diría que por lo general en toda carrera siempre están presentes los pensamientos no de fracaso, pero sí de insatisfacción, el cuerpo no está en las mismas condiciones todos los días y hay muchas factoras que influyen, alimentación, hidratación, un buen calentamiento, etc. Sin embargo, a pesar de que uno siempre está consiente de eso la mente y el impulso que tenemos de dar lo mejor a veces no entiende razones y en muchas ocasiones al finalizar una carrera no me he sentido satisfecho, pasando por mi cabeza la expresión: "fracasé en mi objetivo".</p>	Satisfacción		
R4	<p>“El miedo al fracaso en la carrera es constante porque todo puede pasar como algo positivo o negativo de acuerdo a toda su preparación,</p>	Expectativas personales		

	<p><i>así mismo las opiniones de las personas dentro del autoanálisis que uno mismo se realiza, va sacando conclusiones del rendimiento y más bien se toma desde el lado de positivo desde el feedback de acuerdo a las opiniones que se puedan realizar con los compañeros de equipo o demás personas.”</i></p>			
R5	<p><i>“Ningún pensamiento obsesivo. El fracaso es algo posible, así como el éxito.</i> <i>Prácticamente no hay afectación por la opinión de terceros a cerca del rendimiento, soy consciente cuando hay un mal desempeño, al igual cuando éste está dentro de lo esperado o los resultados son destacables”</i></p> <p><i>“Estar correctamente hidratado y alimentado dependiendo del tipo de prueba”</i></p>	Buen desempeño, alimentación		
R6	<p><i>“No sufro de miedo al fracaso a la hora de competir.</i></p> <p><i>Cuando alguien resalta que he bajado mi rendimiento físico solo pienso en que mi cuerpo empieza a envejecer y que, si quiero mantener un estándar apropiado para mí, debo ser más estricto con los entrenamientos, en mis horas de descanso y la alimentación; Por otro lado, si alguien resalta de manera positiva mi desempeño lo siento gratitud”.</i></p>	Envejecimiento, gratitud.		

¿Qué alternativas considera usted son apropiadas a la hora de sobrellevar la tensión sentida antes de cada competencia?				
Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“Algo de relajación, concentración me ayuda compartir con los amigos de competición”.</i>	Concentración	Relajación R1, R3, R4, R5, R6 No presenta R2	Los participantes R1, R3, R4, R5, Y R6 coinciden en dentro de sus alternativas para sobrellevar la tensión frente a cada competencia es la relajación o estados de tranquilidad. Por otra, R2 argumenta que no usa o presenta alguna alternativa para sobrellevar la tensión de cada competencia.
R2	<i>“La verdad NO. Uno como competidor más los entrenamiento y la preparación que se lleva durante años, meses, semanas, días, eso hace que la mente-cuerpo estén preparados para poder llevar eso a un segundo plano o NO DARLE IMPORTANCIA (cuando uno sabe que es y como ha entrenado o se ha preparado , no hay quien lo detenga) LO MEJOR DE LO MEJOR --Y LA COMPETENCIA ES CON UNO MISMO NO CON LOS DEMAS ----- - FIN DE LA PREGUNTA”.</i>	Preparación, superación personal		
R3	<i>“Me ha funcionado en algunas ocasiones restarle importancia al evento, no prestarle atención, acostarme a dormir tratando de engañarme a mí mismo diciéndome que mañana solo vas a entrenar y después al trabajo, para así, poder conciliar el sueño. Olvidarme de que al otro día compito y llevo preparándome para eso todos estos meses”</i>	Importancia, atención, auto diálogo.		
R4	<i>“Mucho descanso, serenidad, actitud positiva frente al reto, autocontrol, seguridad”.</i>	Descanso, autocontrol		

R5	<i>“Centrarse en un objetivo propio, real y loggable, en relación a las propias capacidades y no fijándose en otras personas como referencia, pues pueden distorsionar el plan de carrera y llevar a cometer errores desde el inicio mismo de la prueba”.</i>	Objetivos reales, errores		
R6	<i>“La respiración es muy importante puesto que me ayuda a concentrarme, no consumir mucha cafeína, bebidas azucaradas (glucosa). Hablar con todos los que se conoce y con los extraños también me permite sentirme tranquilo, sentarse es una medida muy importante ya que hace que tu circulación baje”.</i>	Respiración, hablar.		
Subcategoría I: Dimensión somática				
¿Cómo describe la presión sentida minutos antes de que se lleve a cabo la participación deportiva?				
Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“Nervios principalmente y ansiedad”.</i>	Nervios, ansiedad		Los participantes R1, R2, R3, R4, R5 y R6 coinciden en que la presión sentida previo a la competencia puede categorizarse como ansiedad. Con respuestas fisiológicas bastante marcadas,
R2	<i>“La verdad de LOCOS Pero esas sensaciones, emociones, sentimientos son las cosas que YO me digo ESTOY VIVO, solo uno sabe lo que es ese momento, es con el nacimiento de tu hija, no hay palabras para describir lo que se siente al inicio y al final. Sin embargo, hay momentos que tu mente juega en tu contra y es en ese momento, donde tu entrenamiento y preparación entra en la batalla, tu</i>	Sensaciones, mente, preparación.	Ansiedad R1, R2, R3, R4, R5, R6	

	<i>corazón se acelera, tu cuerpo solo quiere es salir a correr y dejar todo en la carretera y en el asfalto.</i>			
R3	<i>“Es una ansiedad combinada con alegría y al mismo tiempo nervios, ves a tus amigos junto a ti, sabes que entrenaste para esto, pero es incierto que pueda suceder. Hay muchos factores que influyen, te puede ir muy bien, pero también muy mal”.</i>	Alegría, factores.		
R4	<i>“Aumento de la Ansiedad, aceleración del ritmo cardiaco, expectativa frente al resultado de la carrera”</i>	Ritmo cardiaco.		
R5	<i>“Se genera por la ansiedad por ver los resultados de la preparación realizada”.</i>	Preparación.		
R6	<i>“Para mí es un escape de esta realidad, lo olvido todo, solo me interesa empezar a competir conmigo mismo.</i>	Competencia.		
¿Qué tipo de sensaciones percibe en su cuerpo antes de cada competencia?				
Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“Agitación, y más ganas de ir al baño de lo normal”.</i>	Agitación	Micción - Ansiedad R1, R5, R6	Los participantes R1, R5, R6 coinciden en que sus sensaciones son de tipo físicas y se presentan principalmente previo a la competencia. En relación a las ganas de orinar y la ansiedad. Por otra, los participantes
R2	<i>“Bueno repasamos las maneras distintas en las que nuestro cuerpo capta datos del entorno o de la competencia. Las personas nos encontramos en contacto constante</i>	Interactuar, alerta, respiración.	Sentidos R2 Emociones R3, R4	

	<p><i>con todo lo que nos rodea y la información que recibimos de nuestro entorno es la que nos permite interactuar con él de manera efectiva. Esta información viene dada por los diferentes tipos de sensaciones.</i></p> <p>“DURANTE LA CARRERA; YO LO LLAMO EL ESTADO DE ALERTA DE MI CUERPO”</p> <p><i>Sin embargo, las sensaciones no se limitan solo a los estímulos externos; sino que también existen estímulos generados por nuestro propio cuerpo que nos informan del estado en el que nos encontramos. Tal y como decía anteriormente, las sensaciones pueden ser clasificadas en distintos tipos. Dentro del grupo de sentidos externos se encuentran: Sentido de la vista(es de gran importancia ya que nos permite ver el camino o la ruta de la competencia ,una vez me cayo algo en un ojo que me hizo para en ese momento otro corredor tropezó y los dos al suelo ,Sentido del tacto; nos permite saber que agarramos durante la carrera(HIDRATAACION O COMIDA ,DULCES ,GELES EMERGETICOS) o donde piza en cada zancada (GRAMA, TIERRA,AGUA), si tus tenis están con la suela desgastadas y tú sabes por tus entrenamientos que te has caído anteriormente, uno como corredor toma medidas preventivas en plana carrera o disminuye el</i></p>			<p>R3 y R4 hacen referencia a la parte emocional como sensación pre competencia.</p> <p>El participante R2 se enfatiza más en la parte de los sentidos. En especifico el visual y táctil que es por el cual obtiene información del entorno.</p>
--	--	--	--	--

	<p><i>paso o frena para no caer y bueno ahora el sentido auditivo la salida, los aplausos de la gente ,los gritos de tus compañeros de equipo o tu familia o ese perro que sale y nunca falla y te hace correr más rápido. Y por último sentido olfativo que va de la mano con la frecuencia de la respiración y el ritmo de carrera y les cuento; que más de una carrera me paso que pasamos por una zona que estaban quemando y de una sientes como esas manos que te ponen en el pecho y te paran.</i></p> <p><i>Para concluir estos sentidos son importantes a la hora de participar en una maratón o carrera ya que si no estas preparado esto te puede llevar a un retiro de competencia o una llegada a un centro hospitalario.</i></p>			
R3	<p><i>“Si es importante la carrera desde el día antes comienzo a pensar en el evento, lo que genera ansiedad, después en la noche insomnio, y una preocupación innecesaria para no pasar por alto ningún detalle, reservas energéticas, dispositivo de medición, etc... al amanecer nervios, una leve aceleración del ritmo cardíaco y en general emoción”.</i></p>	<p>Insomnio, ritmo cardíaco</p>		
R4	<p><i>“Emocionalmente, alegría, miedo, euforia”.</i></p>	<p>Emociones</p>		
R5	<p><i>“Ansiedad, nervios, exaltación”.</i></p>	<p>Ansiedad</p>		
R6	<p><i>“Siento un incremento de mi</i></p>	<p>Temperatura,</p>		

	<i>temperatura, ansiedad representada en deseos de ir a orinar”.</i>	ansiedad.		
Subcategoría I: Autoconfianza				
¿Qué aspectos negativos puede señalar en su rendimiento como deportista?				
Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“Me falta mucho por mejorar, en cuanto a técnica tanto de respiración como de carrera, mejorar la velocidad y la resistencia”.</i>	Técnica, respiración.		Los participantes R1, R4 y R6 coinciden en que parte de sus aspectos negativos en relación al rendimiento es las diversas cargas de entrenamiento el cual lleva a sobre entrenamiento y posibles lesiones.
R2	<i>“Puedo decir; que yo lo llamo factores externos que influyen en el rendimiento de cada deportista o en mi caso influyeron en algunas etapas de mi vida para poder llegar a los objetivos como ser selección de mi país, llegue a ser selección de mi estado (aquí ustedes lo llaman departamento) y los clasifico de la siguiente manera: 1.Poco apoyo con material deportivo por los entes gubernamentales (todo me lo tenía que pagar mis padres que éramos de pocos recursos económicos) algo así como le paso a Edgar Bernal que clasificó a un mundial de ciclismos de montaña y nadie lo quería ayudar, pero al final logro recoger para poder ir, ahora como gano el Tour de Francia, todos lo quieren apoyar 1.Las becas deportivas eran para los hijos de papi y mami o los enrocados</i>	Factores externos, apoyo.	Sobre entrenamiento R1, R4, R6 Mentalidad R3 Carrera R5	R3 aspectos negativos de este participando sería la mentalidad fuerte inicialmente pero que decae por la consecución de logros ajenos. Por otra, el participante R5 argumenta que el factor negativo es por la mala ejecución del movimiento. La técnica de carrera

	<p>2. No existía un nutricionista en el equipo o un psicólogo deportivo, estos dos profesionales que hoy en día son de suma importancia en los equipos deportivos (y que me digan que no)</p> <p>1.La poca importancia de las universidades para recibir a los jóvenes deportista y organizar sus promanas de estudios con sus entrenamientos</p> <p>Todo esto hace que el deportista se haga una pregunta: ¿estudio o entreno? ¿entreno o trabajo?</p> <p>Para concluir con la pregunta, es fundamental que el deportista tenga el apoyo para poder alcanzar los objetivos con los son los juegos olímpicos y sus medallas o los mundiales de la diciplina deportiva que realicé”.</p>			
R3	<p>“Me dejo derrotar muy rápido mentalmente, si en los primeros kilómetros no sostengo el ritmo de carrera que espero, me desespero y empiezo a anticiparme a un mal resultado”.</p>	Mentalidad, ritmo, ansiedad.		
R4	<p>“El sobre entrenamiento un factor definitivo para el rendimiento del atleta”.</p>	Rendimiento		
R5	<p>“Técnica de carrera no idónea y propensión a las lesiones”.</p>	Técnica		

R6	<p><i>“No soy un corredor muy veloz.</i></p> <p><i>Cuando entreno demasiado para mejorar mis marcas casi siempre mi cuerpo manifiesta cansancio extremo”.</i></p>	Cansancio		
¿Qué aspectos positivos puede destacar en su rendimiento como deportista?				
Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<p><i>“A pesar de no tener el mejor rendimiento, procuro ser juiciosa con el entrenamiento y no me doy por vencida así llegué al final”.</i></p>	Rendimiento.		<p>Los participantes R2, R4, R4, R5 Y R6 coinciden en que su factor positivo es el biotipo frente a cada entrenamiento. Esto les permite tener un mayor rendimiento deportivo</p> <p>Por otra, los participantes R1 y R3 ven en el entrenamiento la disciplina y esfuerzo necesaria para alcanzar un optimo rendimiento deportivo.</p>
R2	<p><i>¡¡¡Bueno puedo decir que muchos!!!</i></p> <p><i>Logré ser un deportista de mi estado y de mi universidad.</i></p> <p><i>Me considero un ser desarrollado bio-psicosocialmente apto a la sociedad y que puedo aportar mis conociendo a esta bella Colombia.</i></p> <p><i>El deporte me llevó por el camino del bien ya que vivía en una zona de muy bajos recursos donde el día eran las drogas el licor y las malas juntas, nunca llegue a consumir drogas y hoy en día no me gusta ni fumar ni tomar solo hacer deportes (ciclismo -natación-trote)</i></p> <p><i>Bajar mis tiempos en natación</i> <i>Mejorar mis posiciones en la diciplina de triatlón 5 a nivel nacional en la categoría master A</i> <i>Mejorar mis tiempos en las medias</i></p>		<p>Biotipo R2, R4, R5, R6</p> <p>Disciplina R1, R3</p>	

	<i>maratones 21K</i> ".			
R3	<i>"Que me esfuerzo, trato de dar todo lo que tengo en competencia y que acato la planificación de una carrera, a veces eso ha jugado en mi contra. También que, dentro de lo posible, trato de prepararme bien"</i> .	Esfuerzo, planificación.		
R4	<i>"Experiencia en carrera, plan de entrenamiento adecuado para cada competencia, disciplina, constancia y dedicación"</i> .	Entrenamiento		
R5	<i>"Aprovechamiento de biotipo físico para mejora continua"</i> .	Biotipo		
R6	<i>"Viajo mucho desde que estoy entrenando, he conocido a muchas personas, mi estado de ánimo es más tolerable"</i> .	Estado de ánimo		
Subcategoría I: Autoconfianza				
¿Qué aspectos negativos puede señalar en su rendimiento como deportista?				
Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>"Me falta mucho por mejorar, en cuanto a técnica tanto de respiración como de carrera, mejorar la velocidad y la resistencia"</i> .	Técnica, respiración.	Técnica R1, R5, R3	Los participantes R1, R5 Y R3 coinciden en los aspectos negativos en el rendimiento, el principal de ellos es la ejecución de la técnica de carrera.
R2	<i>"Puedo decir; que yo lo llamo factores externos que influyen en el rendimiento de cada deportista o en mi caso influyeron en algunas etapas de mi vida para poder llegar a los objetivos como ser selección de mi país, llegue a ser selección de mi estado (aquí ustedes lo llaman</i>		Sobre entrenar R4, R6	Por otra, los participantes R4 y R6 ven el sobre entrenamiento como aspecto negativo al éxito deportivo.

	<p><i>departamento) y los clasifico de la siguiente manera:</i></p> <p><i>1.Poco apoyo con material deportivo por los entes gubernamentales (todo me lo tenía que pagar mis padres que éramos de pocos recursos económicos) algo así como le paso a Edgar Bernal que clasificó a un mundial de ciclismos de montaña y nadie lo quería ayudar, pero al final logro recoger para poder ir, ahora como gano el Tour de Francia, todos lo quieren apoyar</i></p> <p><i>1.Las becas deportivas eran para los hijos de papi y mami o los enrocados</i></p> <p><i>2. No existía un nutricionista en el equipo o un psicólogo deportivo, estos dos profesionales que hoy en día son de suma importancia en los equipos deportivos (y que me digan que no)</i></p> <p><i>1.La poca importancia de las universidades para recibir a los jóvenes deportista y organizar sus promanas de estudios con sus entrenamientos</i></p> <p><i>Todo esto hace que el deportista se haga una pregunta:</i> <i>¿estudio o entreno?</i> <i>¿entreno o trabajo?</i></p> <p><i>Para concluir con la pregunta, es fundamental que el deportista tenga el apoyo para poder alcanzar los objetivos con los son los juegos olímpicos y sus medallas o los</i></p>	<p>Factores externos, apoyo.</p>		
--	--	----------------------------------	--	--

	<i>mundiales de la disciplina deportiva que realicé”.</i>			
R3	<i>“Me dejó derrotar muy rápido mentalmente, si en los primeros kilómetros no sostengo el ritmo de carrera que espero, me desespero y empiezo a anticiparme a un mal resultado”.</i>	Mentalidad, ritmo, ansiedad.		
R4	<i>“El sobre entrenamiento un factor definitivo para el rendimiento del atleta”.</i>	Rendimiento		
R5	<i>“Técnica de carrera no idónea y propensión a las lesiones”.</i>	Técnica		
R6	<i>“No soy un corredor muy veloz. Cuando entreno demasiado para mejorar mis marcas casi siempre mi cuerpo manifiesta cansancio extremo”.</i>	Cansancio		

CATEGORÍA II: Rendimiento deportivo

Subcategoría I: Entrenamiento deportivo

¿A nivel de preparación física ¿cómo se prepara para poder reducir los errores y rendir en su participación atlética?

Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“Realizando entrenamientos variados tanto de distancia en fondos como cortos series, cambios de ritmo, cuestas, y fortalecimiento físico”.</i>	Entrenamientos variados	Entrenamiento variado R1, R2, R5	Los participantes R1, R2, R5 coinciden en que para reducir errores frente a cada competencia se hace necesario un entrenamiento variado.
R2	<i>“Dedicar más horas de entrenamiento ya que a medida que se envejece se pierde velocidad y se mejora en la resistencia Gestionar con empresas donación</i>	Entrenamientos extensos	Plan de entreno R3, R4 Momento indicado R6	Por otra, los participantes R3 y R4 siguen un plan de entrenamiento acorde a las necesidades para minimizar

	<p><i>de tenis deportivos para realizar la diciplina</i></p> <p><i>Hay momentos que me cuido con la alimentación, pero la realidad que todos conocemos es difícil hacer y mantener esa constante y en mi caso hace unos 8 años me quitaron mi riñón izquierdo (ahora más entreno) ya que hice una promesa a mi DIOS</i></p>			errores.
R3	<p><i>“Sigo al pie de la letra mi plan de entrenamiento durante la preparación y a la hora de la carrera la planificación que hace el entrenador, he aprendido de la experiencia, que comer, en que horarios, como hidratarme, el descanso que necesito, el estiramiento, el calentamiento, no desesperarme, etc... el avance tangente, cuando utilizar los geles energéticos, el momento para rematar, etc”.</i></p>	Preparación, horarios.		Finalmente, el R6 Busca su horario acorde y da lo mejor de sí para adaptar y mejorar.
R4	<p><i>“Siguiendo a cabalidad el plan de entreno, con sus tiempos de descansos los cuales son fundamentales para el mejor rendimiento físico durante y después de la carrera”.</i></p>	Plan de entrenamientos, rendimiento físico.		
R5	<p><i>“Entrenamientos variados en intensidad y duración”.</i></p>	Variedad, entrenamientos		
R6	<p><i>“Manejo un horario de trabajo apretado por lo que no puedo seguir</i></p>	Entrenamiento		

	<i>a raja tabla ningún plan de entrenamiento, pero recuerdo siempre que salgo entrenar que ese momento importa mucho para mejorar en una competencia”.</i>			
¿Cómo son sus hábitos de sueño y dieta para la preparación de cada competencia?				
Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“Procuro descansar y tratar de dormir previo a una carrera, pero la ansiedad no me lo permite mucho. En cuanto a la alimentación. Procuró comer ligero el día anterior, nada grasoso ni salsas ni nada pesado, una ingesta de carbohidratos generalmente pasta sencilla la noche anterior, tener una buena hidratación los días previos, nada de alcohol mínimo 15 días antes, la mañana de la carrera comer algo ligero una porción de pan con mantequilla y miel, o avena en agua”.</i>	Alimentación, hidratación.	Descanso R1, R2, R4, R5 R6 Alimentación R2	Los participantes R1, R2, R4, R5 Y R6 coinciden en la mayor parte de horas de sueño como factor importante previo a cada competencia. Por otra, el participante R2 considera la alimentación como factor primordial días previos a la competencia.
R2	<i>Me acuesto más temprano para que el cuerpo tenga mayor energía al siguiente día Coloco las piernas en hielo por serie de tres minutos eso lo utilizo como un antiinflamatorio natural Coloco las piernas hacia arriba con el fin que la sangre baja y las piernas se recupere antes y después de la carrera Busco tres días antes una serie de masajes relajantes</i>	Energía		
R3	<i>“El aspecto del sueño lo tengo muy mal enfocado, no he podido</i>	Sueño, alimentación.		

	<i>controlar el insomnio y esa falta de descanso me resta rendimiento al siguiente día en carrera. La alimentación el día anterior es llena de Carbohidratos, proteína fácil de digerir, abundante verdura o frutas, normalmente uso avena, como última comida 4 horas antes de una media maratón, kola granulada la noche anterior y pastas como fuente de Carbohidratos”.</i>			
R4	<i>“Cargada de buenas calorías para el mantenimiento de la energía, y seguimiento del buen descanso para la recuperación del cuerpo”.</i>	Calorías, descanso.		
R5	<i>Sueño de 6 horas diarias, aproximadamente. Dieta sana proveniente de hábitos saludables, más no específica ni especializada dirigida al deporte</i>	Dieta, deporte.		
R6	<i>“Duermo un promedio entre 4 a 6 horas de lunes a domingo, como todo lo que este a mi alcance con las siguientes excepciones: grasas saturadas y alimentos azucarados”.</i>	Grasas saturadas, horas.		
Sabiendo que los entrenamientos se integran dentro de una buena precompetencia, ¿qué se debe hacer momentos antes para poder sacar un mayor provecho de estos?				
Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“Estar relajado, no sobre entrenarse ni desgastarse los días previos a la competencia. Y hacer un buen estiramiento y calentamiento antes de iniciar la competencia”.</i>	Competencia, estiramiento.	Relajación – Estiramientos R1, R2, R3, R4, R5, R6	Los participantes R1, R2, R3, R4, R5 y R6 coinciden en totalidad que lo principal que se debe hacer para sacar mayor provecho a una competencia es estar en activación articular, estiramiento total y estado de
R2	<i>“Primera mente debe realizarse un buen chequeo médico desde un examen de sangre hasta un electrocardiograma, esto con el fin de saber y conocer como esta</i>	Exámenes, entrenamientos.		

	<i>nuestro cuerpo para las cargas de entrenamientos y dolor, fatiga que será sometido en las maratones”</i>			relajación muscular y mental.
R3	<i>“Es una pregunta difícil de responder, pero diré que después del km 15, cuando el cuerpo está agotado y siento que no puedo sostener mi ritmo de carrera recuerdo las indicaciones de técnica respecto a la zancada y al impulso de los metatarsios y disminuyó la intensidad en las repeticiones de zancada, pero la alargó y me concentró en potencializar esos metatarsianos. Empiezo a recordar cualquier indicación del entrenador que me ayude en algo, me visualizo pasando al que está delante mío y lo intentó.</i>	Ritmo, intensidad, visualización.		
R4	<i>“Los estiramiento y calentamiento son propicios para el arranque de un buen entreno, para evitar lesiones y demás”.</i>	Estiramiento, lesiones.		
R5	<i>“Un muy completo estiramiento y calentamiento previo muy suave de al menos 20 minutos antes de la competencia”.</i>	Estiramiento, competencia.		
R6	<i>“Normalmente cuando salgo a entrenar hago lo siempre: activación articular, calentamiento general, calentamiento específico, estiramientos activos”.</i>	Activación, estiramiento		
¿Qué tipo de nuevas rutinas de entrenamiento cree competente involucrar que le sean útiles para la obtención de un adecuado rendimiento en cada competencia?				
Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“Una rutina integral que provea tanto velocidad como resistencia y</i>	Resistencia, entrenamientos		

	<i>fuerza, así como técnica. Entrenamientos funcionales para fortalecer grupos musculares necesarios en el correr, técnicas de carrera para mejorar la pisada, mejorar la manera como respiramos”.</i>		Entrenamientos integrales R1, R2, R3, R4, R5, R6	Los participantes R1, R2, R3, R4, R5 y R6 coinciden en totalidad que el principal entrenamiento o rutinas de entrenamiento para mejora del deportista deben ser ciclos integrales.
R2	<p>“Natación; por los estudios que han demostrado que los músculos y el cuerpo se recupera más rápido”.</p> <p>“Asistencia con un fisioterapeuta, esto permitirá que no se corra con un alto porcentaje de lesiones”.</p> <p>“Yoga. Permitirá la conexión CUERPO-MENTE”.</p>	Natación, yoga, fisioterapeuta.		
R3	<i>“Entrenar zancada larga, entrenar en una pista de atletismo como tomar agua en carrera sin perjudicar el ritmo respiratorio que llevas, entrenar avance tangencial, entrenarte para manejar tu insomnio la noche anterior y no iniciar un evento competitivo trasnochado”.</i>	Atletismo, ritmo, competencia.		
R4	<i>“Generalmente las rutinas de entreno vienen por ciclo desde su programación, en este caso el entrenador analizaría si algún entrenamiento dentro del ciclo pueda ser útil en cara a la competencia”.</i>	Ciclos de entrenamiento.		
R5	<i>“Entrenamientos de fuerza”.</i>	Fuerza		
R6	<i>“El fartlek es una rutina de entrenamiento que debería usar más seguido para mejorar mis tiempos”.</i>	Fartlek, entrenamiento.		
¿Cómo ha influido el entrenamiento en la consecución resultados en cada competencia?				

Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“El entrenamiento ha sido fundamental para mejorar el desempeño en competencia. Tanto física como mentalmente lo prepara a uno para afrontar la distancia, el desgaste, y la resistencia necesaria para culminar la carrera”.</i>	Físico, carrera.		<p>Los participantes R1, R2, R3, R5 y R6 coinciden en que el entrenamiento ha sido un canal o conducto adecuado para la consecución de objetivos específicos en competencias.</p> <p>Por otra parte, el participante R2 refiere que debido a lesiones en ciertos miembros de su tren inferior el entrenamiento no ha sido causal de buenos resultados. Ha sido moderado debida fuerza mayor.</p>
R2	<i>“Ha sido positivo. He visto mejoría cada vez más en mis tiempos. Físicamente estoy saludable. Mentalmente me siento fuerte”.</i>	Mentalidad		
R3	<i>“Antes de entrenar no sabía que había un ritmo de carrera ideal para cada atleta y para cada distancia, que la idea es irlo mejorando. No sabía que los cambios de ritmo se deben entrenar para poder adelantar un oponente. No sabía que una buena técnica de carrera mejora tu ritmo sin elevar el umbral cardíaco. No sabía que correr con el estómago lleno deteriora considerablemente tu rendimiento. En otras palabras: antes de entrenar hacia los 10 km en hora 6, después de un mes de entrené los hice en hora 4, y decidí seguir... después de un año de estar intermitentemente entrenando hago los 10km en 49 minutos”.</i>	Ritmo, distancia, técnica.	<p>Positivamente R1, R2, R3, R5, R6</p> <p>Moderado R4</p>	

R4	<i>“En el último año no fue muy bueno para mí, ya que venía de una lesión en el basto de la rodilla, y el entrenamiento que se utilizó fue de desgaste y desmejora por la poca adaptabilidad y descanso en el cual el entrenador nos sometía a la hora de un buen rendimiento dentro de sus planes de trabajo”.</i>	Lesión, desgaste, descanso.		
R5	<i>“Mucho, más que el entrenamiento en sí, la alta frecuencia en éstos genera mejora en la velocidad en la técnica casi imperceptible antes de la competencia”.</i>	Velocidad, técnica.		
R6	<i>“Cuando le dedico tiempo de calidad a mis entrenamientos logro obtener mejores resultados en mis competencias sin importar el tipo de terreno donde se realice”.</i>	Competencias		

CATEGORÍA II: Psicología deportiva

Subcategoría I: Estrategias de reducción de ansiedad

¿Qué tanta importancia le da al cuidado su salud mental?

Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“La salud mental es tan importante como la salud física tanto en competencia como en la vida diaria”.</i>	Salud física	La salud mental es importante. R1, R2, R3, R4, R5, R6	Los participantes R1, R2, R3, R4, R5 y R6 coinciden en totalidad en que la salud mental es tan importante como la salud física. Esta es causal de bienestar emocional, dentro y fuera de la competencia.
R2	<i>“Creo que las persona que realizar deporte y practican alguna disciplina deportiva constantemente y compiten son persona que tiene buena salud mental ya que cuando</i>	Disciplina, deporte, control.		

	<i>la vida les presenta problemas el deporte y la practica hace que tomemos las mejores decisiones en mi humilde opinión, claro está que hay sus excepciones, pero se recomienda ir a un psicólogo una vez al año para poder llevar un control “.</i>			
R3	<i>“Me parece importante pero no tengo psicólogo, ni quien me oriente”.</i>	Orientación		
R4	<i>“Alta, por su puesto el equilibrio mental y físico es muy importante”.</i>	Equilibrio		
R5	<i>“Mucha, considero que tener la mente en paz y tranquila es la clave al éxito o la mejora permanente”.</i>	Tranquilidad, mejoría.		
R6	<i>“Mi salud mental es lo principal a la hora de ser un deportista competitivo y también como persona integral”.</i>	Mente, competencia.		
¿Por qué cree que un buen manejo de la ansiedad antes y durante la competencia puede ayudar a obtener los resultados esperados?				
Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“Aprender a manejar la ansiedad es muy importante para el desempeño de una carrera, ya que esa ansiedad puede llevarnos a por ejemplo salir con mucho impulso al inicio de la competencia y descargar esa energía en el inicio haciendo que nos "quememos" en el resto de la competición, al punto del desgaste físico profundo que pudiera generar un abandono de la competencia por desgaste”.</i>	Competencia, desgaste.	Óptimos resultados. R1, R2, R3, R4, R5, R6	Los participantes R1, R2, R3, R4, R5 y R6 coinciden en totalidad que, el manejo de la ansiedad previo a la competencia, durante y después de la competencia logrará des tensionar al deportista, logrando así la consecución del objetivo deportivo.
R2	<i>“Permitirá que la persona o deportista logre los objetivos y</i>	Objetivos, categorías.		

	<i>alcance sus resultados y por ello que recomiendo los psicólogos deportivos en las categorías inferiores hasta los profesionales deportivos”.</i>			
R3	<i>“Porque si controlo mi ansiedad y puedo dormir bien, al siguiente día voy a correr con todas mis energías. En algunas ocasiones hago mejores tiempos en entrenamientos, que, en las propias carreras, eso, es muy diciente. Además, veo que atletas referentes que corren conmigo y que tienen mí mismo nivel o un poco inferior (lo digo por los tiempos que manejan en el entrenamiento), obtienen mejores resultados en carrera que yo.</i>	Resultados, entrenamientos.		
R4	<i>“Por qué sería la mejor balanza para conseguir un resultado óptimo en la competencia”.</i>	Resultados, competencia		
R5	<i>“Porque permite mantener claro el objetivo y el método para lograrlo. El desespero puede llevar a decisiones erradas y ejecutar planes no entrenados”.</i>	Claridad, objetivos		
R6	<i>“Si me siento menos tenso mi cuerpo y mente funcionarán mejor, mi presión sanguínea bajará y al final de la competencia me sentiré menos maltratado”.</i>	Presión sanguínea.		
¿En qué medida las estrategias que emplea le han sido útiles a la hora de reducir los niveles de ansiedad precompetitiva?				
Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“No tengo muchas estrategias solo tratar de relajarme, algo de música, compartir con los amigos de competencia, y procurar realizar un buen estiramiento y mentalizarme que ya he hecho la distancia y que</i>	Relajación, mentalidad	Total, utilidad R1, R2, R4, R5, R6 Sin utilidad R3	. Los participantes R1, R2, R4, R5 y R6 coinciden en que las herramientas empíricas sobre relajación que han aprendido les han favorecido

	<i>soy capaz de terminar bien esta carrera. No presionarme por un tiempo determinado, sino terminar la carrera”.</i>			frente a los días previos de la competencia.
R2	<i>“En su mayoría me han servido claro esta desde los 7 años hasta la fecha que tengo 40 años me he mantenido en el ámbito deportivo es lo que llamamos un viejo lobo zorro, ojo por lo aprendido en el deporte y sus formas de poder vivir una vida sana y familiar o como diría mis amigos un cuerpo sano una mente sana”.</i>	Experiencia		Por otra parte, el participante R3 no le han sido de utilidad, por ende, no presenta estrategias o herramientas de afrontamiento ante la ansiedad pre competitiva.
R3	<i>“Ninguna ha sido muy útil”.</i>	Ninguna		
R4	<i>“A veces tener charlas técnicas previas a la carrera sirve mucho, el positivismo y el buen descanso ayudan a reducir el estrés antes de la carrera”.</i>	Motivación		
R5	<i>“Todo el tiempo, el estudio y la planificación de las carreras, adaptando el plan a las capacidades actuales, permite un recorrido más tranquilo y poco incierto”.</i>	Planificación, incertidumbre		
R6	<i>“Me hacen sentir más cómodo durante el recorrido”.</i>	Comodidad.		
Durante momentos de ansiedad en la etapa precompetitiva ¿Qué herramientas utiliza para poder solventar la carga de esta situación?				
Participante	Transcripción	Frases/Palabras clave	Unidad de análisis	Interpretación
R1	<i>“Respiración, música y compartir”.</i>	Respiración		. Los participantes R1, R2, R3, R4, R5 y R6 de forma total argumentan que la mejor herramienta para enfrentar la ansiedad es pensar en otras cosas, espacio o momentos que le generen tranquilidad y
R2	<i>La familia y amigos. El descanso y sueño. Música. Ver una película ir al cine. Un paseo en familia a la playa o un pueblo de zona fría. Piscina o parques. Salir a rodar en bicicleta. Visitar museo o ciudades. Trabajar</i>	Descanso	Desenfoque R1, R2, R3, R4, R5, R6	

				pasividad.
R3	<p><i>“Cómo ya dije: pienso en otras cosas y evité pensar en la carrera, en algo ayuda, pero igual sigo con insomnio y como en ese estado de alerta.</i></p> <p><i>Es muy difícil controlar mi mente, ella sabe que va a correr al siguiente día y no puedo engañarla”.</i></p>	Pensamiento		
R4	<p><i>“Meditación, charlas con el equipo, manejo de la presión, manejo emocional”.</i></p>	Meditación		
R5	<p><i>“Calentamiento, mucho calentamiento”.</i></p>	Calentamiento		
R6	<p><i>“Parar mis entrenamientos, viajar al campo preferiblemente a un lugar que tenga ríos o lagunas para nadar”.</i></p>	Entrenamientos.		

GRUPO FOCAL		
Categoría 1		
PREGUNTA	IDEA CENTRAL	ANALISIS
¿Cuáles son las preocupaciones más frecuentes que se presentan antes de una competencia?	El desconocimiento de la ruta y las expectativas	Previo a una competencia se manejan diversas emociones que pueden desestabilizar mentalmente al deportista recreativo. Desconocer la ruta o la guía por el cual será la trayectoria de la competencia generará intriga e incertidumbre. Se hace necesario la adaptación al terreno tanto físico como mental.
Explique la constancia con la que se generan pensamientos de miedo o fracaso antes de competir.	Generalmente se presentan por las altas expectativas que se plantean los deportistas recreativos y son de manera constante.	Las altas expectativas pueden ser barreras mentales de carácter negativo en etapa de competencia. Pueden influir en el rendimiento. Sin embargo, un buen manejo de ellas puede ser el fortalecimiento de una mente fuerte, logrando con esto resiliencia.
¿Cuáles son las manifestaciones físicas que percibe en su cuerpo producto de las preocupaciones antes de afrontar cada competencia?	Ganas de orinar	Es la sensación física más común. Se da en ocasiones por la presión de la competencia o exceso de hidratación previo a la misma.
¿Qué aspectos integraría usted en lo físico y psicológico para estar mejor preparado en cada competencia?	La simulación de carrera es esencial para trazarse un línea mental y física del recorrido.	La guía de la trayectoria es necesaria previa a la competencia para evitar lesiones durante la competencia. Claro está que conocerla la ruta NO previene como tal lesión, pero da un ejemplar del terreno.
Categoría 2.		
A nivel de preparación física ¿cómo se entrena para poder reducir los errores y rendir en su participación atlética?	El entrenamiento variado hace parte de un plan de entrenamiento que no debe faltar	También se conoce como entrenamiento cruzado. Es una planificación de entrenamiento que incluye diversas disciplinas que no generen desgaste al musculo más ejecutado en el deporte practicado.
¿Qué tanto afecta la presión psicológica en el rendimiento deportivo del atleta?	Afecta totalmente.	El deportista se rige por pensamientos positivos y negativos. Cuando los negativos toman peso y ganan terreno de manera mental se ve afectado el rendimiento deportivo.
¿Qué aspecto incide más en una competencia a nivel físico y psicológico en los runners?	Ambos. Generalmente un 70% físico – 30% Mental	En conclusiones propias, el aspecto psicológico en un 50% del rendimiento deportivo.
Categoría 3		

¿Por qué es importante cuidar la salud mental de los deportistas al momento de obtener los rendimientos esperados?	Todo es importante. Antes, durante y después de cada competencia.	De igual manera que la hidratación antes, durante y después de cada entreno y competencia.
¿Por qué es importante regular los cambios físicos que se producen por la ansiedad antes de la competencia? ¿Qué le ayuda a reducir la tensión física y la presión psicológica para poder rendir adecuadamente en cada competencia?	Para tener concentración al máximo y dar lo mejor de mí en cada competencia.	La concentración es la acción de concentrarse cosas o personas que están dispersas o que se pueden dispersar.
¿Qué le ayuda a reducir la tensión física y la presión psicológica para poder rendir adecuadamente en cada competencia?	El descanso y la distracción sería una estrategia de autoengaño al cerebro y al cuerpo.	Los músculos se regeneran con el descanso. Esto de manera física es un potencializador y factor positivo en el rendimiento. En lo mental, la distracción por medio de material que pueda relajar la mente es esencial para un cerebro descansado y listo para la competencia.

ANÁLISIS DE CONTENIDO		
Participante	Información	Análisis
R1	Practico Running recreativo por la necesidad de realizar un ejercicio cardiovascular exigente para mantener una buena salud, forma y apariencia física. El objetivo no es el logro del triunfo a nivel general de la competencia, sino la consecución progresiva de objetivos basados en las propias capacidades innatas y aprendidas a lo largo de la vida deportiva del practicante.	El Running es una disciplina que deriva del atletismo. Es una actividad física de distancias largas y de resistencia física. A manera recreativa la finalidad del mismo es conseguir el objetivo de cruzar la meta. Esa es la mayor ganancia. A manera mental genera una sensación de estabilidad y superación.
R2	Uno como practicante de este bello deporte aplica diferentes estrategias a la hora de la tensión que se genera durante y antes de la competencia. Pero eso se lo da a uno los años y las maratones, carreras. Estas estrategias son orientadas por los psicólogos deportivo y estas permite que uno pueda manejas estas estrategias como por ejemplo; escuchar música, ir al cine, piscina, ejecutar alguna actividad que logre sacar de la mente la competencia ,sin embargo los más experimentados realizan un reconocimiento de la ruta o realizan un entrenamiento suave o de velocidad de tramos muy cortos u observan videos de la	El psicólogo deportivo es esencial en el desempeño y consecución del deportista. Mediante diferentes técnicas de relación causa efectos físicos y mentales positivos en el atleta. De la misma menara un preparador físico cuya finalidad es la elaboración de un plan de entrenamiento acto para cada atleta para obtener los mejores resultados de cada deportista.

	competencias de años anteriores para observar parciales de tiempo y la topografía de la ruta.	
R3	<p>El running recreativo lo practico desde hace un año y 4 meses con algunas interrupciones por enfermedad. Por salud y como parte de mi proceso de pérdida de peso, mi mejor amiga corre de manera recreativa, pero ha participado en maratones y triatlones, y en una visita que le hice (no vive en el país) iniciamos caminando, a mí regreso, seguí caminando y pase luego a caminar y trotar y seguí el proceso. He participado en carreras a nivel local, siendo la más destacada los 10km dentro de la media maratón de Cúcuta el año pasado. Los demás Monster run, 5k de Comfanorte, carrera Trail de villa del rosario, carrera 5k de la policía, carrera batalla de Cúcuta 10k 2020, carrera del día de la mujer 2020. A nivel fisiológico presento, ganas de orinar con más frecuencia. A nivel psicológico serían las preocupaciones por lograr terminar bien la carrera.</p>	<p>Uno de los deportes más practicados a nivel mundial es el Running. Este por su gran influencia positiva en el cuerpo. Es una gran actividad cardiovascular y de gran utilidad en la pérdida de peso.</p>
R4	<p>Ya por el año 1998 me encontraba practicando ciclismo de ruta y fue este maravilloso deporte el que me acercó al Running ya que se usa como método de entrenamiento cruzado para mejorar nuestro desempeño, cuando cumplí la mayoría de edad en el año 2001 ingresé en el ejército nacional allí en medio de canticos alusivos al valor y lealtad de un soldado se fue forjando un cariño especial por correr, pasaron varios años para darme cuenta que deseaba empezar a medirme con otras personas, lo que empezó como un proyecto de servicio social en el año 2019 para la universidad donde estudio se convirtió en el semillero de atletismo campo dos, considero como educador en formación que la mejor forma de enseñar es el modelo espejo por tal razón no solo impartía a mis educandos mis conocimientos deportivos sino que al mismo tiempo empecé a prepararme para la segunda versión de la media maratón de Cúcuta realizada en este mismo año obteniendo un tiempo de 1,48,32.</p>	<p>El entrenamiento cruzado es recomendado por muchos preparados físicos calificados. Este por sus grandes beneficios en el rendimiento deportivo del atleta. Por parte del Running recreativo el complemento con las otras disciplinas en las cuales se ven inmersos el tren superior e inferior se hace indispensable para ver mejoras en el desempeño en cada entrenamiento y competencia.</p>
R5	<p>Mi objetivo era la media maratón en hora cincuenta y sabía que para lograrlo debía estar a mi 100% y muy por dentro sabía que la falta de buena alimentación y un adecuado descanso iban a dificultar ese logro.</p>	<p>Para mejorar los tiempos en cada competencia, se hace necesario una planificación estructurada de cada entrenamiento. Entrenamiento de Fartlek, tramos, series, entrenamientos cruzados, cambios de ritmos, entre</p>

	<p>Por eso mis temores al iniciar la carrera me hicieron acelerarme, no cumplí con el plan de carrera que había ideado, salí muy rápido, la humedad era alta y no me hidrate adecuadamente el día anterior.</p>	<p>otros. Estos con la finalidad de aportar mejores resultados al deportista.</p>
<p>R6</p>	<p>La ansiedad juega un papel fundamental al inicio de la carrera, pero mediante todo se va acopando uno entra con más seguridad hacer el trabajo a la cual se preparó, una carrera que marco una situación complicada fue la carrera de Cúcuta el cual no se llegó con la preparación optima, dolores, estrés, bajo rendimiento para esa carrera, no resulto ser la mejor presentación, para mí el running recreativo es mas de disfrutar de lo que se tiene de lo que se pueda gozar y sentir como persona, la libertad y felicidad de sentir sin preocupación ningún presión extrema, como los atletas de alto rendimiento.</p>	<p>Antes, durante y después se hace necesario el trabajo mental con el deportista. Este con la única finalidad de que el atleta esté al cien para cada competencia. El Running recreativo se ejecuta como la acción de ejercitarse y generar hábitos y estilo de vida saludable.</p>

Discusión

La ansiedad precompetitiva hace parte de todo atleta que quiera competir en cualquier tipo de escenario deportivo, en este caso, los corredores o runners aficionados pueden presentar cambios fisiológicos que les impida rendir eficientemente en las competencias establecidas, por ende, se hace necesario poder comprender la incidencia que tiene la ansiedad en el desempeño durante la fase precompetitiva. No solo es el rendimiento o esfuerzo físico el que hace la tarea al momento de poder obtener los resultados esperados, asimismo, es importante entrenar el aspecto cognitivo para que actúe como regulador ante los niveles altos de estrés o presión frente a la exigencia.

Dentro de este orden de ideas, en cualquier encuentro deportivo se resaltan dos variables: ganar o perder, alcanzar o no una marca o posición en un campeonato para ser reconocido con una medalla, un trofeo, una beca, entre otros beneficios. La probabilidad de no lograr estos objetivos da pie para que en los competidores surja incertidumbre. Aquel sentimiento subjetivo de preocupación y amenaza percibida, en algunos casos acompañado de una activación fisiológica se le comprende como ansiedad precompetitiva (Anshel et al., 1991, p.9, citados por Ruiz-Juan, Zarauz y Flores-Allende, 2015).

Como toda competencia, el interés primordial es el triunfo deportivo que permita resaltar diversas variables en el deportista, como se describe en este proyecto, es fundamental el reconocimiento entre los atletas runner para que puedan desempeñarse de mejor manera en futuras competencias, situación que está muy relacionada a la motivación. La posibilidad de que no se puedan lograr las metas propuestas, como se indican en diferentes estudios realizados, generan preocupación, sensaciones de devaluación y sucesos de carga fisiológica que compromete la funcionalidad del atleta al momento de entrar en competencia, perjudicando a futuro su desempeño.

Una excelente preparación requiere de la alta competencia en diversos aspectos del individuo para que pueda sacar al máximo todo su potencial, en este caso, tratándose de corredores aficionados, la falta de una adecuada preparación, alimentación y horarios establecidos de entreno y descanso llegan a generar mayor fatiga y, por ende, más estrés al momento de que se quiera participar de una competencia, obteniendo como resultados finales, desempeños que no van con las expectativas esperadas.

La ansiedad no solamente se hace presente de forma física, sino también psicológica o cognitiva, como a continuación se menciona: Primeramente, la ansiedad cognitiva “la dimensión de ansiedad cognitiva se caracteriza por la preocupación, anticipación, temor, inseguridad, y sensación de pérdida de control,” (Piqueras, 2008, citado por Flores, Cervantes, González, Vega y Valle, 2012, p.651).

Los pensamientos excesivos sobre sucesos negativos, tienden a bajar la productividad en las labores de cualquier ser humano, sea la cotidianidad, el trabajo o el deporte, haciendo alusión en esta última categoría en los atletas de alto rendimiento e inclusive en deportistas recreativos, puesto que el mal control de la escena precompetitiva o el mismo instante de acción en el evento deportivo, repercutiría mucho en la seguridad, confianza y determinación para lograr las metas propuestas, perjudicando el resultado final y la desestabilidad emocional del deportista, producto de lo que se esperaba positivamente y no fue.

Como se menciona en el párrafo anterior, la ansiedad no se presenta únicamente de forma física, sino que tiene presencia en el aspecto cognitivo, como bien lo refieren los runners que fueron indagados en la presente investigación. En primer lugar, la dimensión de ansiedad cognitiva estaría caracterizada por la preocupación o anticipación de lo que pudiera acontecer antes de la competencia, llevando temor a los deportistas e inseguridad. También aparecen pensamientos excesivos sobre experiencias negativas que reducen la productividad en el plano deportivo.

En la ansiedad, los problemas psicológicos no son la única característica presente en las personas que la sufren, así mismo, surgen cambios físicos que pueden empeorar con el paso del tiempo al no prestar la importancia oportuna a la situación que se está experimentando. Dentro de las alteraciones fisiológicas se encuentran las afectaciones en la piel, del ritmo cardiaco, sudor excesivo o cambios en los hábitos alimenticios. Una definición más clara de ansiedad a nivel somático indica: “la ansiedad somática es una manifestación en el nivel fisiológico y se refiere a los elementos afectivos y psicofisiológicos de la experiencia ansiosa, que derivan de la activación autonómica” (Ruiz, Zarauz y Flores, 2015, citados por Segura et al., 2018, p.17).

Asimismo, la ansiedad, como problema psicológico presente en las personas que la padecen, efectúan alteraciones a largo plazo que afectan notablemente la forma de entrenamiento y afrontación de los deportistas runners. Los cambios fisiológicos más característicos de los deportistas aficionados, en este caso, los que están dedicados al runner aficionado, llegan a

experimentar afecciones en la piel, sudor excesivo y cambios en la forma de alimentación. Con lo anterior, lo somático, referente al cuerpo va muy ligado a las afecciones mentales que en este caso tienen incidencia por la ansiedad. Las vivencias ansiosas provocan cambios abruptos en las rutinas de los individuos, como se mencionó anteriormente, irrumpiendo de forma anormal la funcionalidad de la que acostumbraba disfrutar, generando además problemas físicos nuevos o agravando molestias presentadas anteriormente.

En palabras de Dosil (2004), citado por González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz y Romero (2015): “grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es decir, la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado” (p.96-97). La autoconfianza se debe trabajar para poder implementar mejores estrategias al momento de querer ejecutar cualquiera labor que se instituya, siendo así un pilar importante al momento de consolidar las características básicas del individuo autónomo y determinado.

Para poder superar obstáculos que representen una grave amenaza entre los deportistas, en este caso, los corredores o runners, es indispensable que la autoconfianza pueda aparecer como herramienta decisiva al momento de enfrentar las exigencias que se enmarcan en los eventos deportivos, independientemente de la categoría u oficialización. Para poder desarrollar una excelente autoconfianza, es importante implementar mejores estrategias, que, según los corredores entrevistados, ha sido muy útil para poder llevar a cabo una adecuada consecución de metas.

En el mundo de la actividad física y el deporte, dentro de las variadas metas a alcanzar se encuentra la de potenciar el rendimiento deportivo. En este sentido, es común que el foco de atención sean variables y demandas de tipo fisiológicas, no obstante, el deporte es de carácter multidimensional, siendo indispensables destrezas psicológicas para el progreso y optimización del rendimiento.

El deporte, al contener múltiples metas a conseguir, se encuentra principalmente el potenciar el rendimiento deportivo de cada uno de sus competidores. Esto quiere decir, que comúnmente, el enfoque va dirigido a las demandas de tipo fisiológico, sin embargo, al ser un escenario multivariado, es trascendental generar destrezas psicológicas que permitan manejar el progreso y las frustraciones de igual manera, en cuanto a la efectividad de acción para que el rendimiento, mejore o no disminuya considerablemente.

El rendimiento óptimo se entiende como la adecuada unión de factores cognitivos, afectivos y fisiológicos que facilitan el desarrollo de las habilidades aprendidas acontezca de una manera aparentemente sin esfuerzo y automática (Gooding & Gardner, 2009; Birrer & Morgan, 2010; Gardner & Moore, 2007, p.4, citados por Mañas, del Águila, Franco y Gil, 2017).

Los atletas runners, comprenden la importancia que se debe tener al momento de poder rendir óptimamente en cada competencia sin alterar los factores cognitivos, que pueden verse afectados por sensaciones de gran estrés, ansiedad y temor. Con la ayuda de habilidades que contengan la presión y exigencia que demanda una competencia, los corredores tendrán mayores alternativas al momento de mitigar cualquier reacción sospechosa que les haga sentirse incómodos durante la fase precompetitiva, esto, pensando en poder sacar el mejor provecho de sus cualidades físicas.

Con el estudio científico de los procesos psíquicos y de la conducta de los individuos en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento, se pretende aclarar y determinar sistemáticamente los elementos involucrados que ejercen una influencia durante el desempeño de las disciplinas, como también su operatividad. Otra labor de relevancia, consiste en testificar el alcance de las ideas y opiniones existentes (Gil, 2000; Brug, *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*, 1993, p.208, citados por Aguilar, González, Gutiérrez y Huerta, 2018).

Los estudios científicos han demostrado que la exposición a altos niveles de estrés puede variar en cada competidor. Al ser diferentes las reacciones entre los individuos, la asimilación de tensión y ansiedad pueden generar, tanto aspectos negativos como positivos, es decir, depende mucho de cómo el atleta, en este caso el runner utiliza sus sensaciones precompetitivas para poder desempeñarse dentro de la actividad deportiva. El gran problema que puede surgir ante la aparición de sensaciones como temor, ansiedad o angustia, es que el deportista logre identificar lo que acontece en su cuerpo y mente, puesto que afrontaría respuestas más rápidas y contundentes.

En el contexto deportivo, desde la socialización, se puede estructurar en varios escenarios sociales en donde se logra ubicar la escuela, además, existe un amplio acuerdo en resaltar el amplio nivel de dispersión que posee el individuo al momento de conocer nuevos compañeros y amigos gracias al campo deportivo, por ende, se añaden algunas caracterizaciones que indican: el favorecimiento del aprendizaje y los roles de cada integrante de grupos sociales junto con el

conocimiento de las reglas, el reforzamiento de la autoestima, el autoconcepto, identidad y solidaridad.

En el contexto deportivo, desde la parte social, se pueden encontrar estructuras en múltiples escenarios al servicio de la comunidad, además, existe un gran acuerdo para resaltar el amplio nivel de dispersión que poseen las personas al instante para saber sobre sus nuevos amigos o compañeros, todo esto, gracias al campo deportivo, añadiendo caracterizaciones que puedan indicar el favorecimiento de la adaptación y el cumplimiento de roles que desempeñe cada integrante, junto con el conocimiento de reglas, aumento de la autoestima solidaridad e identidad.

Para finalizar, los valores culturales, actitudes y comportamientos tanto sociales como individuales, conocidos en el marco de los ejercicios recreativos, se llegan a observar en ámbitos íntimos como el familiar o en otro más abierto, como el laboral (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004).

Concluyendo, lo que se rescata del trabajo gracias a la participación de los runners, es la aglomeración de experiencias que permiten comprender la situación que atraviesan los atletas y las presiones consecuentes de la precompetitividad. Vale resaltar, que las actitudes sociales e individuales, cumplen un papel vital al momento de prestar apoyo que sirva como factor protector para aquellos runners o corredores aficionados, que atraviesen constantemente condiciones de estrés y ansiedad, impidiendo una alta resolución deportiva a la hora de integrarse a la competencia.

Conclusiones

El objetivo fundamental de esta tesis era dar análisis a la influencia de la ansiedad pre-competitiva en atletas recreativos del Club Running Machines Cúcuta mediante técnicas de carácter cualitativo y aportar una posible herramienta de afrontamiento a la ansiedad precompetitiva.

Así pues, el aporte principal de esta investigación consistió en identificar los cambios fisiológicos y psicológicos propios de la ansiedad pre competitiva en cada deportista seleccionado del Club de Atletismo Running Machines Cúcuta.

En esta tesis se demuestra de manera cualitativa que la salud mental es parte fundamental para el deportista. Que parte de un valor intermedio entre lo físico y lo mental para un óptimo rendimiento deportivo. De esta manera se describen los factores y respuestas psicológicas y fisiológicas que se presentan previo a una competencia recreativa.

Las variables predictoras para cada momento de la competencia se dan de manera individual. En muchas ocasiones por las altas expectativas que se plantean de manera inconsciente por el mismo atleta. Estas, predisponen al deportista antes, durante y después de la actividad deportiva. Con ello, se comprueba que la hipótesis planteada de manera inicial en la investigación es adecuada, puesto que en gran medida la ansiedad en pre competencia influye sobre la consecución del objetivo deportivo. Por ello, mediante las herramientas mentales de un psicólogo deportivo es posible canalizarlas hacia factores de beneficio en el deportista.

Recomendaciones

Se recomienda el trabajo de este fenómeno desde un punto de vista cuantitativo de manera detallada con la finalidad de dar valor numérico al mismo, generando así gráficas cercanas a los momentos exactos de la ansiedad precompetitiva.

Se hace necesario la presencia de un psicólogo deportivo o especialista en salud mental en el deporte en los campos de atletismo recreativo para potencializar de manera mental a los atletas recreativos en Norte de Santander.

Se sugiere a futuras investigaciones locales y nacionales, profundizar de manera detallada en el fenómeno de la ansiedad post competencia para dar un paralelo cuantitativo entre el pre y post competición.

Se plantea una posible comparación investigativa de carácter mixto entre diferentes clubes del departamento de Norte de Santander y clubes Nacionales frente a la ansiedad pre competitiva para jerarquizar diferentes patrones de conducta pre competitivos.

Referencias

- Aguilar, C., González, L., Gutiérrez, N., y Huerta, R. (2018). Morales, a. J. M. (2018). *La motivación en los deportistas universitarios de las selecciones de futbol participantes del campeonato fenaude zona costa de la región de Valparaíso* (Tesis Doctoral). Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.
- Arenas, J., Castellanos, V., Aguirre-Loaiza, H., Trujillo, C., & Núñez, C. (2016). La ansiedad en voleibolistas universitarios. Análisis de la competencia deportiva en la educación superior. *Revista Guillermo de Ockham, 14*(2), 111-121.
- Arias, I., Cardoso, T., Aguirre-Loaiza, H., y Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente, 19*(35)
- Barbosa, S., y Ospina, L. (2018). La evaluación en el campo de la psicología del deporte y la actividad física. En Riaño, M., Torrado, J., Díaz, E., y Espinosa, J. (Eds.), *Innovación Psicológica: Salud, Educación y Cultura* (pp.269-296).
- Ballesteros, Y., y Vallejos, L. (2014). Relación entre la ansiedad precompetitiva, el clima deportivo y su efecto sobre el rendimiento de un grupo de taekwondistas universitario de Bogotá. *Cuerpo, Cultura y Movimiento, 4*(1), 63-88.
- Bompa, T., y Buzzichelli, C. (2017). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- Buss, T., Maira, López Montesinos, Maria José, Rutz Porto, Adrize, Coelho Amestoy, Simone, Oliveira Arrieira, Isabel Cristina de, & Mikla, Marzena. (2013). Grupo focal: una técnica de recogida de datos en investigaciones cualitativas. *Index de Enfermería, 22*(1-2), 75-78.
- Cadena, J. (2016). En cifras: Río 2016, la mejor participación de Colombia en Juegos Olímpicos. El Heraldo. Recuperado de: <https://www.elheraldo.co/deportes/en-cifras-rio-2016-la-mejor-participacion-de-colombia-en-juegos-olimpicos-279421>
- Cardona-Arias, J., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S. Gómez-Martínez, J. y Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 11*(1), 79-89.
- Castillo, C., Chacón, T., y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica, 5*(20), 230-237.
- Clark, D., y Beck, A. (2016). *Manual práctico para la ansiedad y las preocupaciones: la solución cognitiva conductual*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- CINFASALUD (2017). VI estudio CINFASALUD: Percepción y hábitos de los corredores y corredoras españolas.
- Coon, D., Mitterer, J., Moreno, M., y González, E. (2016). *Introducción a la psicología: el acceso a la mente y la conducta: mapas conceptuales y comentarios*. Cengage Learning.
- Crespo-Salgado, J., Delgado-Martín, J., Blanco-Iglesias, O., y Aldecoa-Landesa, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*, 47(3), 175-183.
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M. y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2 (7), 162-167.
- Díaz, V. Fischer, M., y Justel, N. (2017). Intervenciones musicoterapéuticas para la activación del sistema reticular. *Interdisciplinaria*, 34(1), 141-156.
- Dinas, D. (2016). *Estrategias de afrontamiento deportivo y ansiedad estado competitiva en deportistas representativos de una universidad privada* (Tesis de Pregrado). Pontificia Universidad Javeriana de Cali, Colombia.
- Duarte, R. (2011). Fundamentación del deporte social comunitario a partir de las categorías bioéticas: una opción hacia el mejoramiento de la calidad de vida que trasciende el deporte moderno. *Lúdica pedagógica*.2, (16), 13-21.
- Escribano, A. (2014). *Guía para la construcción de instalaciones deportivas: pistas de atletismo* (Tesis de Pregrado). Universidad Politécnica de Cartagena, Cartagena.
- Filgueira, A. (2015). La caracterización del perfil del deportista de atletismo de alto nivel. *Revista de investigación en educación*, 13(2), 219-242.
- Flores, M., Cervantes, G., González, G., Vega, M., y Valle, M. (2012). Ansiedad y depresión como indicadores de calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología da IMED*, 4(1), 649-661.
- Follari, J. E. B. (2014). Hacer una historia de vida: decisiones clave durante el proceso de investigación. *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social*, 14(3), 129-170.
- García-Calvo, T. (2013). Procesos Grupales y su Relación con el Rendimiento Deportivo. *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, (21), 28-35.

- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M., y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
- Gómez, L., y Romero, P. (2014). *El rol del psicólogo del Deporte en un programa público deportivo: un Proceso de Construcción* (Tesis de Doctorado) Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Valparaíso.
- González-Castro, P., Rodríguez, C., Cueli, M., García, T., y Álvarez, D. (2015). Diferencias en ansiedad estado-rasgo y en atención selectiva en Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 105-112.
- González-García, H. (2017). *Los estilos educativos parentales y variables personales que inciden en el rendimiento deportivo* (Tesis Doctoral). Universitas Miguel Hernández, Elches.
- González, C., y Fernández, J. (2018). Una propuesta de intervención a través de la musicoterapia para optimizar el nivel de arousal en niños con TEA. *Revista de Investigación en Musicoterapia*, 2, 47-65.
- Guzmán, J., Macagno, L., y Imfeld, F. (2013). La motivación de los entrenadores deportivos: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(1), 37-50.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*, México D.F., Mc Graw Hill.
- Issurin, V. (2019). *Entrenamiento deportivo.: Periodización en bloques*. Paidotribo.
- Labarrera, N. y Oye, T. (2013). *Construcción de rol: psicólogo del deporte en el área formativa de Colo-Colo* (Tesis de Pregrado). Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Lameiras, J., Almeida, P., Pons, J., y Garcia-Mas, A. (2014). Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del deporte*, 23(2), 337-343.
- Lara, J. y Cumbajin, C. (2012). *La motivación y su incidencia en el clima laboral del personal de la dirección administrativa y de recursos humanos del Servicio de Rentas Internas Quito* (Tesis de Especialización). Universidad Central del Ecuador, Quito.
- León, J., Fuentes, I., y Calvo., A. (2011) Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 22(7), 76-91.

- Luna, A. (2016). *Síndrome neuropsicológico de déficit de activación cerebral general: características clínicas en la edad infantil*” (Tesis de Maestría). Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Puebla, México.
- Mahecha-Matsudo, S. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Rev Nutr Clin Met*, 2(2), 44-54.
- Mañas, I., Del Águila, J., Franco, C., Gil, M., y Gil, C. (2017). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), 41-53.
- Marques, M., Nonohay, R., Koller, S., Gauer, G., & Cruz, J. (2015). El estilo de comunicación del entrenador y la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 47-54.
- Mastratonio, M. y Coduras, O. (2020). Actividad Física y Calidad de Vida Percibida en usuarios de Centros Deportivos Públicos de Terrassa. *Retos*, 37(37), 427-433.
- Méndez, J. y Méndez, E. (2016). *Educación, Actividad Física y Deportes*. Ibarra, Ecuador: Editorial UTN.
- Miranda, G. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(83), 86-95.
- Montes, Y., Bejarano, I., y Rivera, D. (2018). Síndrome de Burnout en deportistas de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta. En Riaño, M., Torrado, J., Díaz, E., y Espinosa, J. (Eds.), *Innovación Psicológica: Salud, Educación y Cultura* (pp.319-353).
- Moreno, J., Águila, C., y Borges, F. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. *Apunts Educación Física y Deportes*, (103), 76-82.
- Molina, J., Sandín, B., y Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (1), 45-54.
- Molina, J., Chorot, P., y Sandín, B. (2017). Miedo a la evaluación negativa y autoestima como factores predictivos del rendimiento deportivo: Papel mediador de los estados de ansiedad y autoconfianza. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 50(13), 381-396.
- Monroy, M. (2019). Factores intrínsecos y extrínsecos que generan ansiedad y su implicación en el rendimiento deportivo. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 8(2), 49-61.

- Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 153-170.
- Ogueta-Alday, A., y García-López, J. (2016). Factores que afectan al rendimiento en carreras de fondo. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*. 45(12), 278-308.
- Paramio, A., Gil-Olarte, P., Guerrero, C., Mestre, J., y Guil, R. (2017). Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1),437-446.
- Pacheco, R., y Manrique, D. (2015). Efectos de un programa de estimulación sonora sobre el arousal en atletas de alto rendimiento. *Revista de Psicología*, 5(2), 27-39.
- (2017). Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 437-446.
- Peñaloza, R., Jaenes, J., Méndez-Sánchez, M. y Jaenes-Amarillo, P. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 207-2010.
- Pereira-Rodríguez, J., et al. (2019). Niveles de depresión y ansiedad en jugadores masculinos de rugby de primera división en Colombia. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 6(2), 8-8.
- Pérez, E., y Estrada, O. (2015). Historia de la Psicología del Deporte. *Apuntes de Psicología*, 33 (1), 39-46.
- Pérez, M., Hincapié, B., y Arias, A. (2018). Socialización de jóvenes a través de las TIC en una institución educativa de Antioquia. *Pensamiento Psicológico*, 16(2), 59-72.
- Pineda-Espejel, H., Morquecho-Sánchez, R. y Alarcón, E. (2019). Estilo interpersonal del entrenador, competencia, motivación, y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20 (1), 10-24.
- Prieto-Benavides, D., Correa-Bautista, J., y Ramírez-Vélez, R. (2015). Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. *Nutricion hospitalaria*, 32(5), 2184-2192.
- Prieto, J. (2016). Relación entre competitividad, ansiedad social y compromiso con variables deportivas y académicas en futbolistas jóvenes. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 11(2), 193-200.

- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67-75.
- Rico, F. (2018). *El Deporte Social Comunitario como Herramienta de Desarrollo Humano en Nuevas Tendencias Urbanas y Deportivas* (Tesis de Especialización). Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá.
- Rodríguez-Gómez, J., y Granero-gallegos, A. (2014). Estado de ánimo, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en tiro deportivo. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(14), 13-23.
- Rodríguez, H., Lara, D. y Rodríguez, C. (2018). El profesor en la iniciación deportiva y la evaluación de su desempeño. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 22(237).
- Rodríguez, J. P., Peñaranda-Florez, D. G., Rodríguez, P. P., Rodríguez, R. P., Gómez, J. C. Q., Herrera, L. M., & Cruz-León, E. H. (2019). Niveles de depresión y ansiedad en jugadores masculinos de rugby de primera división en Colombia. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 6(2), 8-8.
- Ros-Gálvez, A., y Parra-Meroño, M. (2018). Calidad del servicio, calidad de vida, satisfacción del usuario y lealtad: el caso de los servicios prestados a personas con discapacidad intelectual. *Espacios*, 39(51).
- Ruiz-Juan, F., Piéron, M., & Baena-Extremera, A. (2012). Socialización de la actividad físico-deportiva en adultos: relación con familia, pareja y amigos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(34), 35-59.
- Ruiz-Juan, F., y Zarauz, A. (2014). Ansiedad en maratonianos en función de variables socio demográficas. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 28-31.
- Ruiz-Juan, F., Zarauz, A., y Flores-Allende, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. *Universitas Psychologica*, 14(3), 1021-1032.
- Ruiz-Juan, F., Zarauz-Sancho, A., y Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 110-113.
- Ruiz, G. y Quintana, A. (2016). Atribución de motivación de logro y rendimiento académico en matemática. *PsiqueMag*, 4(1), 81-98.

- Sánchez, A., y León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205.
- Sáenz-López, P., Mateos, J., Almagro, B., y Conde, C. (2017). Apoyo a la autonomía, creencias implícitas de habilidad y metas de logro en jugadoras de baloncesto en formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 199-206.
- Saies, E., Arribas-Galarrag, S., Cecchini, J., Luis-De Cos, I., y Otaegi, O. (2014). Diferencias en orientación de meta, motivación autodeterminada, inteligencia emocional y satisfacción con los resultados deportivos entre piragüistas expertos y novatos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 21-30.
- Sánchez, A., y Zanger, A. (2019). Mejoramiento de la capacidad ofensiva de un equipo de torball a través de la visualización. *Movimiento Científico*, 13 (1), 31-40.
- Sant, J. R. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Editorial Paidotribo.
- Segura, D., Cerdas, D., Barrantes-Brais, K., Ureña, P. y Sánchez, B. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*. 15-23.
- Silva, C., Hernández, A., Jiménez, B. y Alvarado, N. (2016). Revisión de la estructura interna de la subescala de rasgo del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado para jóvenes de habla hispana. *Psicología y Salud*, 26(2), 253-262.
- Vaca, M., Egas, S., García, O., Feriz, L., y Rodríguez, Á. (2017). Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 239-247.
- Valle, M. (2014). Ansiedad estado y ansiedad rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín. *Persona*, (17), 139-158.
- Vallejo-Slocker, L., y Vallejo, M. (2016). Sobre la desensibilización sistemática. Una técnica superada o renombrada. *Acción psicológica*, 13(2), 157-168.
- Vicente-Rodríguez, G., et al. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición hospitalaria*, 33(9), 1-21.
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., y Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202 – 218.
- Zarauz, A. y Ruiz-Juan, F. (2014). Análisis de la motivación en el atletismo: un estudio con veteranos. *Universitas Psychologica*, 13(2), 501-515.

Apéndices

Apéndice A. Entrevista semiestructurada

Entrevista Semiestructurada

Categoría: Ansiedad precompetitiva

Subcategoría: Dimensión cognitiva

¿Cuáles preocupaciones presenta minutos antes de una competencia?

¿Con qué frecuencia genera pensamientos obsesivos de miedo o fracaso cuando debe competir? ¿En qué medida afecta la opinión de las demás personas frente al rendimiento que se da en cada competencia?

¿Qué alternativas considera usted son apropiadas a la hora de sobrellevar la tensión sentida antes de cada competencia?

Subcategoría: Dimensión somática

¿Cómo describe la presión sentida minutos antes de que se lleve a cabo la participación deportiva?

¿Qué tipo de sensaciones percibe en su cuerpo antes de cada competencia?

Subcategoría: Autoconfianza

¿Qué aspectos negativos puede señalar en su rendimiento como deportista?

¿Qué aspectos positivos puede destacar en su rendimiento como deportista?

Categoría: Rendimiento deportivo

Subcategoría: Entrenamiento deportivo

A nivel de preparación física ¿cómo se prepara para poder reducir los errores y rendir en su participación atlética?

¿Cómo son sus hábitos de sueño y dieta para la preparación de cada competencia?

Sabiendo que los entrenamientos se integran dentro de una buena precompetencia, ¿qué se debe hacer momentos antes para poder sacar un mayor provecho de estos?

¿Qué tipo de nuevas rutinas de entrenamiento cree competente involucrar que le sean útiles para la obtención de un adecuado rendimiento en cada competencia?

¿Cómo ha influido el entrenamiento en la consecución resultados en cada competencia?

Categoría: Psicología deportiva

Subcategoría: Estrategias de reducción de ansiedad

¿Qué tanta importancia le da al cuidado su salud mental?

¿Por qué cree que un buen manejo de la ansiedad antes y durante la competencia puede ayudar a obtener los resultados esperados?

¿En qué medida las estrategias que emplea le han sido útiles a la hora de reducir los niveles de ansiedad precompetitiva?

Durante momentos de ansiedad en la etapa precompetitiva ¿Qué herramientas utiliza para poder solventar la carga de esta situación?

Apéndice B. Juicio de experto docente Piedad Vega

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA

JUICIO DE EXPERTOS

Estimado docente, a continuación encontrará un total de 16 preguntas distribuidas en tres categorías, de nuestro proyecto de investigación titulado “ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA”, a cargo de los psicólogos en formación Fabián Andelfo Rojas Murillo y Luis Argelio Rojas Sequeda con la dirección del docente Ps. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez. El objetivo es analizar la influencia de la ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento de diversas disciplinas de la ciudad de San José de Cúcuta mediante técnicas de recolección de datos cualitativos, para la comprensión de su impacto en sus encuentros competitivos, es necesario recibir la opinión de profesionales que den a conocer la fiabilidad del instrumento construido, facilitando una adecuada recolección de datos. Agradecemos la atención y tiempo prestado.

CATEGORIA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIONES
Respuesta Psicológica			
¿Qué tipo de preocupaciones presenta minutos antes de una competencia?	✓		
¿Con qué recurrencia e intensidad genera pensamientos obsesivos de miedo o fracaso cuando debe competir?		✓	Modificar el termino "OBSESIVOS"
¿En qué medida afecta la opinión de las demás personas frente al rendimiento que se da en cada competencia?	✓		Incluir "Describa"
¿Qué alternativas considera usted son apropiadas a la hora de sobrellevar la tensión sentida antes de cada competencia?	✓		

Respuesta Fisiológica			
¿Cómo describiría la presión sentida minutos antes de que se lleve a cabo la participación deportiva?	✓		
¿Qué tipo de sensaciones percibe en su cuerpo antes de cada competencia?	✓		
CATEGORÍA ATLETISMO			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIONES
Tipos de Entrenamiento			
A nivel de preparación física ¿cómo se prepara para poder minimizar los errores y rendir tanto física y mentalmente en su participación atlética?	✓		
¿Cómo son sus hábitos de sueño y dieta para la preparación de cada competencia?	✓		
¿Qué tipo de intensidad maneja en sus entrenamientos y qué tan efectivos pueden llegar a ser?	✓		
¿Qué se debe hacer minutos antes de poder sobrellevar un buen entrenamiento y una buena competencia?	✓		
¿Qué tipo de nuevas rutinas de entreno cree competente involucrar que le sean útiles para la obtención de un adecuado rendimiento en cada competencia?	✓		
¿Cómo ha influido el entrenamiento en la consecución ^{de} resultados en cada competencia?	✓		
CATEGORÍA PSICOLOGÍA DEPORTIVA			

PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIONES
Estrategias de Reducción de Ansiedad			
A la hora de la consecución de las metas establecidas para cada competencia, ¿darle importancia a la salud mental es tan fundamental como el hecho de una buena preparación física?		✓	replantearla para que sea ABIERTA
¿Por qué cree que con un buen manejo de la ansiedad antes y durante la competencia puede ayudar ^{no} obtener los resultados esperados?	✓		
¿En qué medida las estrategias que emplea le han sido útiles a la hora de reducir los niveles de presión precompetitiva?	✓		
Cuando tengo momentos de ansiedad durante la etapa precompetitiva ¿Qué herramientas utilizo para poder solventar la carga de estrés y que no me impida rendir de manera eficaz en la actividad deportiva?	✓		

OBSERVACIONES: Pertinente, se recomienda seguir las sugerencias dadas

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR: Riedad T. Vega Montañón

FIRMA DE EVALUADOR: Riedad Vega M

TP: 110172

FECHA: 13-03-2020

Apéndice C. Juicio de experto docente Lucía Martínez

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA

JUICIO DE EXPERTOS

Estimado docente, a continuación encontrará un total de 16 preguntas distribuidas en tres categorías, de nuestro proyecto de investigación titulado “ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA”, a cargo de los psicólogos en formación Fabián Andelfo Rojas Murillo y Luis Argelio Rojas Sequeda con la dirección del docente Ps. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez. El objetivo es analizar la influencia de la ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento de diversas disciplinas de la ciudad de San José de Cúcuta mediante técnicas de recolección de datos cualitativos, para la comprensión de su impacto en sus encuentros competitivos, es necesario recibir la opinión de profesionales que den a conocer la fiabilidad del instrumento construido, facilitando una adecuada recolección de datos. Agradecemos la atención y tiempo prestado.

CATEGORIA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIONES
Respuesta Psicológica			
¿Qué tipo de preocupaciones presenta minutos antes de una competencia?	X		
¿Con qué recurrencia e intensidad genera pensamientos obsesivos de miedo o fracaso cuando debe competir?	X		
¿En qué medida afecta la opinión de las demás personas frente al rendimiento que se da en cada competencia?	X		
¿Qué alternativas considera usted son apropiadas a la hora de sobrellevar la tensión sentida antes de cada competencia?	X		

Respuesta Fisiológica			
¿Cómo describiría la presión sentida minutos antes de que se lleve a cabo la participación deportiva?	X		
¿Qué tipo de sensaciones percibe en su cuerpo antes de cada competencia?	X		
CATEGORÍA ATLETISMO			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIONES
Tipos de Entrenamiento			
A nivel de preparación física ¿cómo se prepara para poder minimizar los errores y rendir tanto física y mentalmente en su participación atlética?	X		
¿Cómo son sus hábitos de sueño y dieta para la preparación de cada competencia?	X		
¿Qué tipo de intensidad maneja en sus entrenamientos y qué tan efectivos pueden llegar a ser?	X		
¿Qué se debe hacer minutos antes de poder sobrellevar un buen entrenamiento y una buena competencia?	X		
¿Qué tipo de nuevas rutinas de entreno cree competente involucrar que le sean útiles para la obtención de un adecuado rendimiento en cada competencia?	X		
¿Cómo ha influido el entrenamiento en la consecución resultados en cada competencia?	X		
CATEGORÍA PSICOLOGÍA DEPORTIVA			

PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIONES
Estrategias de Reducción de Ansiedad			
A la hora de la consecución de las metas establecidas para cada competencia, ¿darle importancia a la salud mental es tan fundamental como el hecho de una buena preparación física?	X		
¿Por qué cree que con un buen manejo de la ansiedad antes y durante la competencia puede ayudar obtener los resultados esperados?	X		
¿En qué medida las estrategias que emplea le han sido útiles a la hora de reducir los niveles de presión precompetitiva?	X		
Cuando tengo momentos de ansiedad durante la etapa precompetitiva ¿Qué herramientas utilizo para poder solventar la carga de estrés y que no me impida rendir de manera eficaz en la actividad deportiva?	X		

OBSERVACIONES: __ se evidencia preguntas adecuadas para el desarrollo de evaluación a deportista, resaltando las variables principales asociadas con el rendimiento.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR:

LUCIA CATALINA MARTINEZ RUIZ

FIRMA DE EVALUADOR:



TP: 142758

FECHA: 20-03-2020

Apéndice D. Juicio de experto docente Luis Alberto Molano

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA

JUICIO DE EXPERTOS

Estimado docente, a continuación encontrará un total de 16 preguntas distribuidas en tres categorías, de nuestro proyecto de investigación titulado “ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA”, a cargo de los psicólogos en formación Fabián Andelfo Rojas Murillo y Luis Argelio Rojas Sequeda con la dirección del docente Ps. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez. El objetivo es analizar la influencia de la ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento de diversas disciplinas de la ciudad de San José de Cúcuta mediante técnicas de recolección de datos cualitativos, para la comprensión de su impacto en sus encuentros competitivos, es necesario recibir la opinión de profesionales que den a conocer la fiabilidad del instrumento construido, facilitando una adecuada recolección de datos. Agradecemos la atención y tiempo prestado.

CATEGORIA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIONES
Respuesta Psicológica			
¿Qué tipo de preocupaciones presenta minutos antes de una competencia?	X		Sugiero cambiar el inicio de la pregunta qué tipo de ... por Cuales.
¿Con qué recurrencia e intensidad genera pensamientos obsesivos de miedo o fracaso cuando debe competir?	X		Dejar la pregunta solo con recurrencia. La intensidad no se puede medir cualitativamente, así mismo estarían realizando 2 preguntas en una.
¿En qué medida afecta la opinión de las demás personas frente al rendimiento que se da en cada competencia?	X		

¿Qué alternativas considera usted son apropiadas a la hora de sobrellevar la tensión sentida antes de cada competencia?	X		
Respuesta Fisiológica			
¿Cómo describiría la presión sentida minutos antes de que se lleve a cabo la participación deportiva?	X		Preguntar en tiempo presente: Como describe....
¿Qué tipo de sensaciones percibe en su cuerpo antes de cada competencia?	X		
CATEGORÍA ATLETISMO			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIONES
Tipos de Entrenamiento			
A nivel de preparación física ¿cómo se prepara para poder minimizar los errores y rendir tanto física y mentalmente en su participación atlética?	X		Mejorar la redacción del ítem, indican que: A nivel de preparación física, y luego en el mismo reactivo desean indagar sobre el aspecto mental.
¿Cómo son sus hábitos de sueño y dieta para la preparación de cada competencia?	X		Hábitos de SUEÑO.
¿Qué tipo de intensidad maneja en sus entrenamientos y qué tan efectivos pueden llegar a ser?		X	Desde mi forma de ver. No corresponde la pregunta al paradigma cualitativo.
¿Qué se debe hacer minutos antes de poder sobrellevar un buen entrenamiento y una buena competencia?	X		El interés del estudio está sustentado en la precompetitividad, Indagan sobre los entrenamientos. O se debe entender

			entrenamiento como precompetición?
¿Qué tipo de nuevas rutinas de entreno cree competente involucrar que le sean útiles para la obtención de un adecuado rendimiento en cada competencia?	X		Entreno?
¿Cómo ha influido el entrenamiento en la consecución resultados en cada competencia?	X		Mismo caso anterior. No es claro a que corresponde el entrenamiento en el estudio.
CATEGORÍA PSICOLOGÍA DEPORTIVA			
PREGUNTA	PERTIENENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIONES
Estrategias de Reducción de Ansiedad			
A la hora de la consecución de las metas establecidas para cada competencia, ¿darle importancia a la salud mental es tan fundamental como el hecho de una buena preparación física?	X		Mejorar el planteamiento de la pregunta. Muy extensa
¿Por qué cree que con un buen manejo de la ansiedad antes y durante la competencia puede ayudar obtener los resultados esperados?	X		Mejorar redacción y uso de conectores. Porque cree que con un..
¿En qué medida las estrategias que emplea le han sido útiles a la hora de reducir los niveles de presión precompetitiva?	X		Presión o ansiedad? Utilizar adecuadamente las palabras.
Cuando tengo momentos de ansiedad durante la etapa precompetitiva ¿Qué herramientas utilizo para poder solventar la carga de estrés y que no me impida rendir de manera eficaz en la actividad deportiva?	X		Mejorar el planteamiento de la pregunta. Muy extensa

OBSERVACIONES: 1. La categorías en el instrumento deben llevar un concepto o el significado que tiene para la investigación cada aspecto a evaluar. Deben incluir en este instrumento que es ansiedad precompetitiva, respuesta fisiológica y psicológica, atletismo, que son tipos de entrenamiento, que es psicología deportiva y estrategias de reducción de ansiedad, desde un autor, referencia o perspectiva, que ustedes como investigadores van a tener en cuenta.


2. No me parece muy pertinente la categoría atletismo, so es clara la asociación con la investigación.

3. Es pertinente incluir una nueva categoría ampliar el número de reactivos, que fortalezca la obtención de información.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR:

LUIS ALBERTO MOLANO QUINTERO

FIRMA DE EVALUADOR:



TP: 151176

FECHA: 23 de marzo de 2020



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
SEDE VILLA DEL ROSARIO
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN
INVESTIGACIONES**

**Ansiedad Precompetitiva en Atletas Recreativos del Club Running Machines
de San José de Cúcuta**

San José de Cúcuta, Norte de Santander

Lunes 18 de Mayo de 2020

Yo, **EDISON CERCADO CAMERO** una vez informado sobre los propósitos, objetivos, procedimientos de intervención y evaluación que se llevarán a cabo en esta investigación y los posibles riesgos que se puedan generar de ella, autorizo a Fabian Andelfo Rojas Murillo (C.C. 1.090.492.312), y Luis Argelio Rojas Sequeda (C.C. 1.092.346.250), psicólogos en formación de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario, para la realización de los siguientes procedimientos:

1. Entrevista semiestructurada
2. Grupo focal
3. Análisis de contenido



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750




ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.
- No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitan mejorar los procesos de investigación en psicología deportiva del país.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El archivo del estudio se guardará en la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario bajo la responsabilidad de los investigadores.
- Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones educativas. Esto también se aplica a mi cónyuge, a otros miembros de mi familia y a mis médicos.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.


 Firma

Documento de identidad: C.C. 88261219 de Cúcuta



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
SEDE VILLA DEL ROSARIO
FALCULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN
INVESTIGACIONES**

**Ansiedad Precompetitiva en Atletas Recreativos del Club Running Machines
de San José de Cúcuta**

San José de Cúcuta, Norte de Santander

Lunes 18 de Mayo de 2020

Yo, Ligia Moroprita Cabeza Echaerria una vez informado sobre los propósitos, objetivos, procedimientos de intervención y evaluación que se llevarán a cabo en esta investigación y los posibles riesgos que se puedan generar de ella, autorizo a Fabian Andelfo Rojas Murillo (C.C. 1.090.492.312), y Luis Argelio Rojas Sequeda (C.C. 1.092.346.250), psicólogos en formación de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario, para la realización de los siguientes procedimientos:

1. Entrevista semiestructurada
2. Grupo focal
3. Análisis de contenido



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.
- No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitan mejorar los procesos de investigación en psicología deportiva del país.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El archivo del estudio se guardará en la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario bajo la responsabilidad de los investigadores.
- Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones educativas. Esto también se aplica a mi cónyuge, a otros miembros de mi familia y a mis médicos.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma

Documento de identidad: cc N° 60'360.574 de Cbata



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
SEDE VILLA DEL ROSARIO
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN
INVESTIGACIONES**

**Ansiedad Precompetitiva en Atletas Recreativos del Club Running Machines
de San José de Cúcuta**

San José de Cúcuta, Norte de Santander

Lunes 18 de Mayo de 2020

Yo, **FRANCISCO JAVIER CONTRERAS ZAMBRANO**, una vez informado sobre los propósitos, objetivos, procedimientos de intervención y evaluación que se llevarán a cabo en esta investigación y los posibles riesgos que se puedan generar de ella, autorizo a Fabian Andelfo Rojas Murillo (C.C. 1.090.492.312), y Luis Argelio Rojas Sequeda (C.C. 1.092.346.250), psicólogos en formación de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario, para la realización de los siguientes procedimientos:

1. Entrevista semiestructurada
2. Grupo focal
3. Análisis de contenido



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.
- No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitan mejorar los procesos de investigación en psicología deportiva del país.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El archivo del estudio se guardará en la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario bajo la responsabilidad de los investigadores.
- Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones educativas. Esto también se aplica a mi cónyuge, a otros miembros de mi familia y a mis médicos.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma

Documento de identidad: CC N° 88.254.578 de Cucuta



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
SEDE VILLA DEL ROSARIO
FALCULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN
INVESTIGACIONES**

**Ansiedad Precompetitiva en Atletas Recreativos del Club Running Machines
de San José de Cúcuta**

San José de Cúcuta, Norte de Santander

Lunes 18 de Mayo de 2020

Yo, *Fabian Rojas* una vez informado sobre los propósitos, objetivos, procedimientos de intervención y evaluación que se llevarán a cabo en esta investigación y los posibles riesgos que se puedan generar de ella, autorizo a Fabian Andelfo Rojas Murillo (C.C. 1.090.492.312), y Luis Argelio Rojas Sequeda (C.C. 1.092.346.250), psicólogos en formación de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario, para la realización de los siguientes procedimientos:

1. Entrevista semiestructurada
2. Grupo focal
3. Análisis de contenido



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax 5682750

SC-CER96940




ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.
- No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitan mejorar los procesos de investigación en psicología deportiva del país.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El archivo del estudio se guardará en la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario bajo la responsabilidad de los investigadores.
- Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones educativas. Esto también se aplica a mi cónyuge, a otros miembros de mi familia y a mis médicos.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.



Firma

Documento de identidad: c.c N° 60.328.867 de Cocota



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
SEDE VILLA DEL ROSARIO
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN
INVESTIGACIONES**

**Ansiedad Precompetitiva en Atletas Recreativos del Club Running Machines
de San José de Cúcuta**

San José de Cúcuta, Norte de Santander

Lunes 18 de Mayo de 2020

Yo, José Dorán una vez informado sobre los propósitos, objetivos, procedimientos de intervención y evaluación que se llevarán a cabo en esta investigación y los posibles riesgos que se puedan generar de ella, autorizo a Fabian Andelfo Rojas Murillo (C.C. 1.090.492.312), y Luis Argelio Rojas Sequeda (C.C. 1.092.346.250), psicólogos en formación de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario, para la realización de los siguientes procedimientos:

1. Entrevista semiestructurada
2. Grupo focal
3. Análisis de contenido



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.
- No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitan mejorar los procesos de investigación en psicología deportiva del país.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El archivo del estudio se guardará en la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario bajo la responsabilidad de los investigadores.
- Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones educativas. Esto también se aplica a mi cónyuge, a otros miembros de mi familia y a mis médicos.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

[Handwritten signature]

Firma

Documento de identidad: C.C. N° 13.275.398 de Cuesta



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750