



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

1 de 2

Neiva, 18 DE Marzo de 2019

Señores

CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Ciudad

El (Los) suscrito(s):

Angie Lizeth Aguayo Hernández, con C.C. No. 1090468514,

Laura Viviana Oviedo Anturi, con C.C. No.1075269233,

Erika Alexandra Solano Carrera, con C.C. No. 1075294653,

Autor(es) de la tesis y/o trabajo de grado

titulado: **CARACTERIZACION PSICOSOCIAL DE UN GRUPO DE DEPORTISTAS JOVENES Y ADULTOS ADSCRITOS AL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, DEL HUILA. UNA PREMISA A LA PREPARACION DEPORTIVA.**

Presentado y aprobado en el año 2019-1 como requisito para optar al título de PSICOLOGO;

Autorizo (amos) al CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN de la Universidad Surcolombiana para que con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la Universidad Surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales “open access” y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.
- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato Cd-Rom o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.
- Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores” , los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Vigilada Mineducación

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web Institucional [www.usco.edu.co](http://www.usco.edu.co), link Sistema Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

2 de 2

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Angie Lizeth Aguayo Hernández

Firma:

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Laura Viviana Oviedo Anturi

Firma:

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Erika Alexandra Solano Carrera

Firma:

Erika Alexandra Solano Carrera



**TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO: CARACTERIZACION PSICOSOCIAL DE UN GRUPO DE DEPORTISTAS JOVENES Y ADULTOS ADSCRITOS AL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE, LA RECREACION, LA EDUCACION FISICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, DEL HUILA. UNA PREMISA A LA PREPARACION DEPORTIVA.**

**AUTOR O AUTORES:**

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
AGUAYO HERNÁNDEZ	ANGIE LIZETH
OVIEDO ANTURI	LAURA VIVIANA
SOLANO CARRERA	ERIKA ALEXANDRA

**DIRECTOR Y CODIRECTOR TESIS:**

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre

**ASESOR (ES):**

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Sierra Barón	Willian

**PARA OPTAR AL TÍTULO DE:** PSICOLOGA

**FACULTAD:** CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

**PROGRAMA O POSGRADO:** PSICOLOGÍA

**CIUDAD:** NEIVA (HUILA)

**AÑO DE PRESENTACIÓN:** 2019-1

**NÚMERO DE PÁGINAS:** 74

**TIPO DE ILUSTRACIONES** (Marcar con una X):

Diagramas  Fotografías  Grabaciones en discos  Ilustraciones en general  Grabados   
Láminas  Litografías  Mapas  Música impresa  Planos  Retratos  Sin ilustraciones   
Tablas o Cuadros

Vigilada mieducación

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web Institucional [www.usco.edu.co](http://www.usco.edu.co), link Sistema Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.



**SOFTWARE** requerido y/o especializado para la lectura del documento: NO

**MATERIAL ANEXO:**

**PREMIO O DISTINCIÓN** (*En caso de ser LAUREADAS o Meritoria*):

**PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:**

<u>Español</u>	<u>Inglés</u>	<u>Español</u>	<u>Inglés</u>
1. Psicología del Deporte	Sports Psychology	6. Entrenamiento Deportivo	sports training
2. Actividad Física	Physical Activity	7. Preparación Deportiva	sports preparation
3. Deporte	Sport		
4. Acompañamiento Psicológico	Psychological Accompaniment		
5. Experiencia Deportiva	Sports Experiencia		

**RESUMEN DEL CONTENIDO:** (Máximo 250 palabras)

La presente investigación expone los aspectos sociodemográficos y sociopsicológicos de deportistas jóvenes y adultos adscritos al INDER del Departamento del Huila (Colombia) registrados en el lapso de 2017 a 2018 y con aspiraciones a participar en los Juegos Nacionales 2019. El objetivo consistió en analizar aquellas características demográficas, físicas y de salud, educativas, ocupacionales, familiares, de experiencia deportiva y, demandas psicológicas, requeridas para su integración a la preparación deportiva.

Como metodología se acogió un enfoque cuantitativo de tipo exploratorio con un diseño no experimental transversal y una muestra de 817 participantes; fue utilizado el Cuestionario denominado *Caracterización de las necesidades de acompañamiento psicológico en Deportistas jóvenes y adultos del Departamento del Huila*, el cual constó de 72 reactivos para las siete (7) dimensiones mencionadas; los datos fueron analizados a la luz de estadística descriptiva.

Los resultados reflejan una alta vulnerabilidad en las dimensiones Experiencia competitiva y el Acompañamiento psicológico, características determinantes para la preparación deportiva. Además, el predominio de hombres adolescentes practicantes de fútbol; con edad prevalente de 17 años; clasificados en estrato dos (2); un gran porcentaje son hijos de padres divorciados; algunos con por lo menos un hijo; una minoría labora medio tiempo y, obtienen un mínimo salario, no conviven con ambos padres, y son participantes y reconocidos por el INDER Departamental en razón a las actuales políticas públicas para el desarrollo del deporte.



**ABSTRACT:** (Máximo 250 palabras)


This research exposes the sociodemographic and socio-psychological aspects of young and adult athletes assigned to the INDER of the Department of Huila (Colombia) registered in the period from 2017 to 2018 and with aspirations to participate in the National Games 2019. The objective was to analyze those characteristics demographic, physical and health, educational, occupational, family, sporting experience and psychological demands, required for their integration into sports training.

The methodology used was an exploratory quantitative approach with a non-experimental transversal design and a sample of 817 participants; The questionnaire called Characterization of psychological support needs in young and adult athletes of the Department of Huila was used, which consisted of 72 items for the seven (7) mentioned dimensions; the data were analyzed in the light of descriptive statistics.


The results reflect a high vulnerability in the dimensions Competitive experience and psychological accompaniment, determining characteristics for sports preparation. In addition, the predominance of adolescent men playing soccer; with prevailing age of 17 years; classified in stratum two (2); a large percentage are children of divorced parents; some with at least one child; a minority works part time and, they obtain a minimum salary, they do not live with both parents, and they are participants and recognized by the Departmental INDER because of the current public policies for the development of the sport.

**APROBACIÓN DE LA TESIS**

Nombre Jurado: Mónica Sánchez Falla

Firma: 

Nombre Jurado: Mario Eduardo Clavijo Bolívar

Firma: 

**CARACTERIZACIÓN PSICOSOCIAL DE UN GRUPO DE DEPORTISTAS  
JOVENES Y ADULTOS ADSCRITOS AL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL  
DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL APROVECHAMIENTO  
DEL TIEMPO LIBRE, DEL HUILA. UNA PREMISA A LA PREPARACION  
DEPORTIVA.**



**ANGIE LIZETH AGUAYO HERNANDEZ**

**LAURA VIVIANA OVIEDO ANTURI**

**ERIKA ALEXANDRA SOLANO CARRERA**

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
NEIVA-HUILA**

**2018**

**CARACTERIZACIÓN PSICOSOCIAL DE UN GRUPO DE DEPORTISTAS  
JOVENES Y ADULTOS ADSCRITOS AL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL  
DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL APROVECHAMIENTO  
DEL TIEMPO LIBRE, DEL HUILA. UNA PREMISA A LA PREPARACION  
DEPORTIVA.**



**ANGIE LIZETH AGUAYO HERNANDEZ**

**LAURA VIVIANA OVIEDO ANTURI**

**ERIKA ALEXANDRA SOLANO CARRERA**

**ASESOR:**

**WILLIAN SIERRA BARON**

**Trabajo presentado para optar al título de:**

**Psicólogo**

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**NEIVA-HUILA**

**2018**

**TABLA DE CONTENIDO**

RESUMEN.....	7
INTRODUCCION .....	8
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	9
JUSTIFICACIÓN .....	12
OBJETIVOS .....	13
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL .....	14
ANTECEDENTES.....	26
DISEÑO METODOLOGÍCO .....	31
ANALISIS DE RESULTADOS .....	36
DISCUSION .....	58
CONCLUSIONES .....	60
RECOMENDACIONES.....	62
ANEXOS.....	63
REFERENCIAS.....	70



## INDICE DE TABLAS Y FIGURAS

### TABLAS:

Tabla 1. Sexo .....	36
Tabla 2. Edad .....	36
Tabla 3. Lugar de Nacimiento .....	36
Tabla 4. Estado Civil .....	37
Tabla 5. Número de personas pertenecientes a algún grupo étnico .....	37
Tabla 6. Medio de transporte en que se movilizan los participantes .....	37
Tabla 7. Tiene Hijos .....	38
Tabla 7.1. En caso de SI cuantos .....	38
Tabla 8. Municipio de residencia actual.....	31
Tabla 9. Zona .....	39
Tabla 10. Estrato Socioeconómico.....	39
Tabla 11. Tipo de Vivienda .....	39
Tabla 12. Dependencia Económica.....	40
Tabla 12.1 Si su respuesta fue SI, indique de quien .....	40
Tabla 13. Lateralidad.....	40
Tabla 14. Tipo de Sangre .....	40
Tabla 15. Fuma.....	41

Tabla 16. Bebe alcohol más de tres veces a la semana.....	41
Tabla 17. Se ha realizado alguna cirugía .....	41
Tabla 18. Padece alguna enfermedad.....	42
Tabla 19. Estudia Actualmente .....	42
Tabla 20. Estudios Cursados .....	42
Tabla 21. Trabaja Actualmente .....	42
Tabla 22. Tiempo de Trabajo .....	43
Tabla 23. Ingresos de quienes trabajan .....	43
Tabla 24. Ocupación de tiempo libre.....	43
Tabla 25. Número de personas con quien vive .....	44
Tabla 26. Estado civil padres .....	44
Tabla 27. Usted es hijo único .....	44
Tabla 28. En su familia alguien más ha sido deportista .....	44
Tabla 29. Deporte que practica .....	45
Tabla 30. Practica el mismo deporte, que alguien más ha practicado en su familia.....	45
Tabla 31. Pertenece a un club deportivo actualmente.....	46
Tabla 32. Tiempo de pertenencia en dicho club (meses) .....	46
Tabla 33. Días de entreno a la semana .....	46
Tabla 34. Horas de entreno diarias .....	47
Tabla 35. Entrena y practica en el mismo municipio.....	47
Tabla 36. Ha participado en competencias.....	47
Tabla 37. Ha escuchado hablar de la participación del psicólogo deportivo.....	47
Tabla 38. Aporte del psicólogo deportivo .....	48

Tabla 39. Su deporte cuenta con acompañamiento psicológico.....	48
Tabla 40. Conoce el apoyo de un psicólogo del deporte en otras disciplinas deportivas distintas a la suya .....	48
Tabla 41. Ha contado con apoyo y acompañamiento del servicio de psicología deportiva.....	49
Tabla 42. ¿Dentro de su plan de entrenamiento están programas actividades del psicólogo deportivo? .....	49
Tabla 43. Conoce que aspectos debe trabajar un psicólogo deportivo.....	49
Tabla 44. ¿Recibe usted apoyo psicológico antes, durante y después de una competencia? .....	49
Tabla 45. Cual(es) de los siguientes aspectos psicológicos considera que se debe(n) fortalecer en la práctica de su deporte .....	50
Tabla 46. Aspectos Psicológicos.....	50
Tabla 47. Emociones que identifica antes de una competencia .....	51
Tabla 48. Numero de Emociones.....	51
Tabla 49. ¿Conoce de alguna técnica para manejar las emociones cuando gana o pierde una competencia? .....	51
Tabla 50. Cuando gana una competencia, maneja sus emociones con.....	51
Tabla 51. Programación Institucional.....	56
Grafico 1. Aspectos Sociodemográficos.....	54
Grafico 2. Experiencia Deportiva.....	55
Grafico 3. Acompañamiento Psicológico.....	55

## RESUMEN

La presente investigación expone los aspectos sociodemográficos y sociopsicológicos de deportistas jóvenes y adultos adscritos al INDER del Departamento del Huila (Colombia) registrados en el lapso de 2017 a 2018 y con aspiraciones a participar en los Juegos Nacionales 2019. El objetivo consistió en analizar aquellas características demográficas, físicas y de salud, educativas, ocupacionales, familiares, de experiencia deportiva y, demandas psicológicas, requeridas para su integración a la preparación deportiva.

Como metodología se acogió un enfoque cuantitativo de tipo exploratorio con un diseño no experimental transversal y una muestra de 817 participantes; fue utilizado el Cuestionario denominado *Caracterización de las necesidades de acompañamiento psicológico en Deportistas jóvenes y adultos del Departamento del Huila*, el cual constó de 72 reactivos para las siete (7) dimensiones mencionadas; los datos fueron analizados a la luz de estadística descriptiva.

Los resultados reflejan una alta vulnerabilidad en las dimensiones Experiencia competitiva y el Acompañamiento psicológico, características determinantes para la preparación deportiva. Además, el predominio de hombres adolescentes practicantes de fútbol; con edad prevalente de 17 años; clasificados en estrato dos (2); un gran porcentaje son hijos de padres divorciados; algunos con por lo menos un hijo; una minoría labora medio tiempo y, obtienen un mínimo salario, no conviven con ambos padres, y son participantes y reconocidos por el INDER Departamental en razón a las actuales políticas públicas para el desarrollo del deporte.

Se contemplaron todos los criterios éticos dispuestos tanto en la declaración de Helsinki de 1975, así como los enunciados en la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia.

## PALABRAS CLAVES

Psicología del deporte, actividad física, deporte, acompañamiento psicológico, Experiencia deportiva, entrenamiento deportivo, preparación deportiva.

## INTRODUCCION

La Psicología del Deporte es una disciplina en desarrollo constante y real. Cuenta con su propio marco teórico, el cual es aplicado en todas las actividades deportivas. Esta investigación intenta averiguar, mediante los conceptos de esta ciencia, las características psicossociodeportológicas de aquellos practicantes adscritos al Instituto Departamental del Deporte, la Educación Física, la Recreación y el Aprovechamiento del Tiempo Libre del Huila – INDERHUILA.

En tal sentido, los aspectos psicossociológicos de los deportistas de alto nivel no se entienden ni se comprenden en su totalidad sin el contexto en el que se desenvuelven.

Es racional partir en el análisis de la caracterización psicológica individual de los deportistas en pos de brindar y estructurar una adecuada preparación psicológica; en dicha necesidad, se hace vital dirigir la atención hacia una área de trabajo muy poco sistematizada en el orden científico – metodológico y que en muchas ocasiones carece de un cuerpo teórico como lo es la caracterización psicossociológica, la misma que es de obligada referencia y tratamiento en todos los deportes de conjunto, cumpliendo con el objetivo de que el entrenador logre profundizar y orientar la preparación psicológica al respecto en esta actividad deportiva. Como plantea, García Ucha (1999), el estudio de las exigencias de la actividad deportiva permite establecer

cuáles son las demandas psicológicas que debe satisfacer el atleta de acuerdo con las condiciones objetivas y subjetivas para poder alcanzar los resultados tanto en el entrenamiento como en las competencias.

En tal sentido Alfaro (2002) menciona que, algunos de los factores más importantes que inciden en el logro del alto rendimiento deportivo se refiere a características, del propio sujeto: físicas, biológicas, psicomotrices, cognitivas y psicológicas; y, a aquellas que existan en su entorno: culturales, sociales, deportivas y materiales, los cuales inciden y propician distintos logros para fomentarlos y ayudar a combinarlas adecuadamente (Pág. 79)

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

La función de un psicólogo de la actividad física y el deporte comienza con la evaluación psicológico-deportiva que se adecuará al área de actuación (deporte de rendimiento, de base e iniciación o deporte de ocio, salud y tiempo libre); prosigue con la planificación y programación del tipo de intervención a realizar, y finaliza con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo. Estas funciones se pueden complementar con otras referentes a la educación, formación e investigación.

Las variables psicológicas tienen una importancia indiscutible para el rendimiento deportivo (Feltz, Short & Sullivan, 2008; Grant, 2007; Tamorri, 2004; Gabler, Nitsch & Singer, 2004; Dosil, 2004; Giesenow, 2007; Boillos, 2006). Esta realidad hace imperativa la caracterización psicológica de los deportistas que compiten en el alto rendimiento, para identificar áreas psicológicas sensibles, donde la intervención psicológica orientada y sistemática pueda contribuir de manera significativa a la optimización del rendimiento del deportista

(Gimeno, Buceta & Pérez Llantada, 2007; De la Vega- Marcos, Román-Tabanera, Ruiz-Barquín & Hernández-López, 2014).

Sin embargo, a través de investigaciones consultadas, se pudo inferir la existencia de insuficiencias que ponen en riesgo el cumplimiento de estas prioridades: déficit técnicos del ejercicio de aplicación de la psicología del deporte y el ejercicio, inexistencias de políticas públicas implementadas; y en particular, la no realización de la caracterización psicosociológica del estudiante atleta, siendo esta un aspecto esencial para la dirección científica y objetiva del proceso de entrenamiento deportivo, el cual constituye, además, un proceso pedagógico.

Es así como las autoras revisaron una serie de estudios relacionados con la naturaleza de esta temática - *caracterización psicosociológica* - de los atletas que conforman la reserva deportiva del deporte en el departamento [INDERHUILA] con el objetivo a futuro de poder conocer cuáles serán las acciones que se llevarán a cabo para dicha selección, el grado de preparación de los entrenadores para su realización, y el nivel de integración entre los actores participantes.

En Colombia, como lo refieren Velásquez y Uribe (2010), es muy escasa la información específica que permita analizar *quien, y cómo es el deportista*, cuáles son sus datos sociodemográficos, físicos y de la salud, económicos, educativos, de exigencias psicológicas, y de experiencia deportiva entre otros factores, que permitan conocer además del entorno social y las necesidades de esta población.

Castaño y Acevedo (2014), señalan que, a pesar de que existe la Ley del Deporte y otras reglamentaciones a nivel nacional, *no se encuentran planes y programas de apoyo que den respuesta a las necesidades del deportista como un ser social y multidimensional, que se esfuerza por la superación y el buen nombre de su deporte y/o de región.*

Otro aspecto señalado en el que se encuentran falencias es, la *falta de acompañamiento por parte del psicólogo especializado en el deporte en y para las diferentes disciplinas deportivas*: Ureña, Romero y Sánchez, (2014), refieren que se requiere una mayor inversión de tiempo en el trabajo psicológico deportivo, como factor determinante para que el deportista pueda ser potenciado y rinda al máximo

Para Arias, Cabezas y Martínez (2017), ésta condición de caracterización psicológica de los deportistas, es un aspecto fundamental para el mejoramiento del rendimiento deportivo, por lo que se requiere de estudiar y analizar el comportamiento de los procesos deportivos, los componentes de los programas de selección, el entrenamiento y, los aspectos que tienen influencia directa con el inicio del desarrollo de los deportistas.

Otras inconveniencias hacen referencia a distintos procesos de *organización interna de los institutos deportivos, ligas departamentales, clubes, representaciones universitarias y representaciones del deporte profesional*, que no escapan a debilidades estructurales establecidas en los proyectos de planificación, evidenciando falencias en los procesos, los rendimientos y los consecuentes logros deportivos esperados.

Problemática que se evidencia, según Blanco (2018), como un *mínimo apoyo* al deporte por parte de los entes gubernamentales. Es así como, evidencia que las metas y sus actividades por desarrollar, se limitan a *número de asesorías psicológicas; número de sesiones de fisioterapia, número de valoraciones médicas, número de sesiones de prevención a lesiones, coberturas repetitivas, entre otras, que no guardan un carácter integrador, ni para el deportista ni para sus colaboradores: entrenadores, equipo técnico o similares*.

Por lo antes expuesto, en este contexto, es necesario analizar:



## PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Qué factores sociodemográficos y sociopsicológicos caracterizan el grupo de deportistas adscritos, ante el INDER del Departamento del Huila, necesarios para su iniciación a la preparación deportiva?

## JUSTIFICACIÓN

Esta investigación cuyo objetivo general es la caracterización psicosocial del grupo de deportistas adscritos al INDER Huila como premisa para su preparación deportiva, se constituye en contexto útil para el diseño de políticas y estrategias tendientes a mejorar los procesos de selección, bienestar psicosocial y cualificación de los deportistas; en éste sentido señala aspectos sociodemográficos, físicos y de la salud, educativos, ocupacionales, familiares, de experiencia deportiva y las exigencias psicológicas, entre otros.

En tal sentido, las instituciones responsables de los correspondientes programas podrán garantizar la inclusión, adaptación y utilización de aquellos elementos científicos que respalden sus políticas de gestión [Planeación y Preparación] así como la conformación de bases de datos preliminares que permanentemente puedan ser utilizados por los equipos interdisciplinarios pertinentes, para el desarrollo de investigaciones proyectos o programas psicosociodeportivos: Baker & Horton (2004), se requiere identificar inicialmente los factores primarios [genéticos, de entrenamiento y los condicionantes psicológicos] , los factores secundarios [socio-culturales (influencia cultural, recursos disponibles, influencia de la familia), y el entorno contextual (madurez del deporte, nivel competitivo,...) en la implementación de los procesos de evaluación y diagnóstico al inicio de la preparación deportiva.

De otra parte y en razón a que el Deporte encierra múltiples posibilidades de crecimiento humano, tales como la interiorización de normas, el control emocional, la capacidad para vencer obstáculos, la canalización de la agresividad, la resolución de conflictos, la motivación, la autoconfianza, entre otras, se pretende con el presente trabajo poder potenciar todas ellas en estrecha relación con y el fortalecimiento del vínculo social, en pro de mejores ciudadanos y de una proactiva sociedad.

Es así como lo propone y requiere el Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física. 2009- 2019, señalado por el gobierno nacional, al señalar como una de las metas a implantarse, la FORMACIÓN DEPORTIVA, como aporte al Desarrollo Humano, la Convivencia y a la Paz.

## **OBJETIVOS**

### **General**

Realizar la caracterización sociodemográfica y sociopsicológica del grupo de deportistas, adscritos al INDER departamental Huila, para el periodo 2017, 2018.

### **Específicos**

Señalar los aspectos sociodemográficos, educativos, físicos, ocupacionales y familiares que describen al grupo de deportistas jóvenes y adultos adscritos al INDER departamental del Huila.

Conocer de los aspectos, experiencias deportivas y, demandas psicológicas del grupo de deportistas jóvenes y adultos adscritos al INDER departamental del Huila.

## MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

### *Psicología del Deporte*

Según la American Psychological Association (APA), la psicología del deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están relacionados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física, incluyendo personas de todas las edades. Teniendo en cuenta lo anterior ésta estudia los aspectos psicológicos durante la actividad física dirigida, ya sea al rendimiento o al bienestar físico y psicológico.

Salazar (2008) tomado de Sánchez y León (2012), afirma que:

*“La psicología deportiva se ocupa de estudiar los factores psicológicos que puedan intervenir, ya sea de forma positiva o negativa en los deportistas al practicar un deporte o actividad física. No sólo en el momento de los entrenamientos, de la práctica del deporte o actividades físico motoras, sino también durante y después de las competencias (p. 62).”*

Considerando los aportes de Weinberg y Gould (1990), los psicólogos del deporte deben entender y ayudar a los deportistas de élite, niños, deportistas jóvenes, deportistas con capacidades distintas, personas de la tercera Edad y personas que practican actividad deportiva en su tiempo libre, con la finalidad de desarrollar una buena ejecución y rendimiento, una satisfacción personal y un buen desarrollo de su personalidad para una mejor participación.

Particularmente la psicología del deporte, busca comprender el ejercicio, las actividades físicas y deportivas que de alguna forma interfieren en el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar afectando la vida de los practicantes y/o deportistas. Además se enfoca en aquellas variables psicológicas entrenables en el rendimiento, contribuyendo así a mejorar el mismo y

permanecer en su deporte. Además, busca explicar los diferentes procesos psicológicos que determinan la actividad física, la motivación y las secuelas que estos conllevan en el ser humano.

Inicialmente, una teoría psicológica del deporte es una teoría que, contempla la realización, el desenvolvimiento y la valoración del movimiento en el hombre dentro de la actividad deportiva: teoría psicológico-totalista de la motricidad; teoría gestáltica de la motricidad y, teoría antropológica del movimiento, Thomas (1982).

En tal sentido se considera a la luz de las teorías psicológico-activas, que hacen posible la integración de los procesos receptores, cognitivos, motivacionales y emocionales en el deporte con los procesos efectores resultantes, tal y como aparecen en los diversos esfuerzos deportivos. Vale decir, la teoría de la acción investiga el movimiento humano como actividad encaminada a una meta e inspirada por una esperanza, en la que los procesos psíquicos y físicos se hallan sujetos a una estructura funcional jerárquica.

Junto con la teoría de acción otra variable o factor, lo psicosocial, se hace indispensable a fin de garantizar el contexto donde el atleta y/o deportista desarrollará su especialización – desarrollo de habilidades y destrezas psicodeportológicas – en la disciplina deportiva elegida.

### ***Deportista***

Según COLDEPORTES (2010) se refiere a deportista *“aquella persona que practica una disciplina o modalidad deportiva y se enfrenta permanentemente a la competencia en el marco de las normas propias de su deporte”*

Además se refiere a toda persona que realiza algún tipo de deporte o hace ejercicio, el ejercitar el cuerpo hace encajar en el significado del mismo; de igual forma son todos aquellos

deportistas que se dedican a entrenar periódicamente con gran intensidad. Los deportistas se caracterizan gracias a sus aptitudes, objetivos, personalidad e intereses de cada persona.

El deportista a diferencia del atleta puede practicar cualquier deporte ya sea de forma profesional o por afición y la única similitud que estos dos poseen, es el hecho que en los dos se practica ejercicio. A diferencia del deportista, el atleta se desarrolla en competencias de nivel superior y a su vez la exigencia en su formación es más alta; ser atleta implica ciertas capacidades de mayor exigencia realizando sus entrenamientos con un nivel máximo.

### ***Factores Psicosociales***

Ortiz (2013) los define como las condiciones de entrenamiento, y de su organización deportiva, que modifican la conducta y la salud de los deportistas por medio de mecanismos psicológicos y fisiológicos.

Dicho esto se comprende un orden sistemático en el desarrollo de la práctica deportiva evidenciando una relación directa con los diferentes factores que rodean al deportista como los abordados en esta investigación (sociodemográfico, físicos y de la salud, educativos, familiares, experiencia deportiva y exigencias psicológicas), que son determinantes para el rendimiento y sostenimiento deportivo.

Estos factores generan en los deportistas condiciones que ayudan a potenciar o disminuir su desarrollo social, físico y psicológico, y permiten realizar modificaciones en la conducta deportiva y en la salud debido a las condiciones de entrenamiento; además se habla de interacciones que implican el entorno en el que se desarrollan ligando no solo el entrenamiento y el medio ambiente sino también las capacidades de cada deportista, sus necesidades y su vida

personal externa al campo de trabajo deportivo, influyendo en la competencia y desarrollo del deportista.

### ***Preparación Deportiva.***

Los últimos avances en las ciencias del deporte incluyen la preparación mental como área fundamental que debe tener en cuenta el deportista, sin la cual, sus posibilidades de éxito son limitadas (Dosil, 2002). Lo cierto es que el psicólogo que trabaja con deportistas que pretenden alcanzar el máximo rendimiento debe asesorarlos para que aprendan una serie de estrategias que le permitan afrontar los diferentes momentos que rodean a una competición con las máximas garantías de éxito (Dosil, 2001). Estas estrategias y habilidades requieren de un programa de preparación psicológica que deben construirse según las necesidades de cada deportista y las demandas de la competencia deportiva.

Son muchas las variables que entran en juego a la hora de comentar la importancia de la preparación psicológica para cualquier actividad que realicen las personas, que impliquen un reto para sus habilidades, mantener la motivación y concentrarse. Esto ocurre con la preparación y ejecución de los atletas, que de forma general, abarca el reconocimiento de las propias capacidades, el fortalecimiento de las debilidades y la formación del hábito deportivo.

Desde un punto de vista integral, el entrenamiento deportivo es un proceso que tiene como finalidad optimizar el rendimiento físico, técnico, táctico y psicológico del atleta; quien es sometido a fuertes cargas físicas y mentales que afectan constantemente su desempeño.

### ***Preparación Psicológica.***

Según Sánchez (2005) es considerada como aquel proceso – iniciación, entrenamiento - dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psíquicas del deportista que garantizan la actuación acertada y confiable en las condiciones extremas del entrenamiento y la competencia a fin de crear un estado de disposición óptimo,

Para el logro de dichos objetivos (o procesos), existen diferentes modalidades de trabajo del psicólogo en el área deportiva.

En primer lugar, como asesor de procesos organizacionales que involucran la gestión deportiva y factores que intervienen en la preparación del atleta. El segundo rol del psicólogo en este campo va directamente dirigido al atleta, como consultor en el manejo de herramientas que faciliten su ejecución y mejoren su desempeño en el deporte.

Se puede tomar un ejemplo de alguna disciplina de tiempo y marca, como el maratón. Es posible encontrar atletas (maratonistas) con excelentes capacidades físicas y que cuenten con un completo plan de preparación para entrenamientos; sin embargo, es posible también que varios de ellos manifiesten dificultades similares para mantenerse motivados durante la realización de la carrera, manejar situaciones adversas (sobre todo si son inesperadas), para el control del estrés pre-competitivo, o para explotar al máximo sus habilidades personales (a nivel psicológico) durante la ejecución de su actividad.

Es por esto que integrar la preparación psicológica en las etapas de planificación del entrenamiento deportivo es de gran importancia para el alcance de los objetivos planteados por el entrenador y el atleta (o el equipo).

Así, Rudik en 1960 (citado por Cruz, 1991) ilustra que la preparación psicológica se ha de realizar en función de a) las necesidades específicas de cada deportista y b) las demandas psicológicas de cada deporte y de cada competición.

### ***Competición***

Así mismo COLDEPORTES (2016) Define la competición como: “*el enfrentamiento de fuerzas en la lucha por la conquista del título o por la consecución de un elevado resultado deportivo*”

Al hacer alusión al término competición también es posible hablar de superación por parte del deportista para lograr alcanzar la perfección en su deporte y sobresalir en el mismo; además es vista como una comparación entre el rendimiento de las personas que practican un deporte ya sea de forma individual o colectiva provocando así una mejora en el rendimiento deportivo.

Existe una diferencia entre el término competición y competencia ya que la primera es vista como una rivalidad por alcanzar un mismo logro únicamente dentro del ámbito deportivo respetando determinadas reglas; a diferencia de la competencia que comprende un campo más amplio de significados y aplica en diferentes contextos no siempre de forma positiva

### ***Iniciación Deportiva.***

Los niños están continuamente participando en actividades lúdico deportivas durante su etapa formativa, ésta se caracteriza por los grandes cambios que se producen en su personalidad, y por la búsqueda de la propia identidad, una mayor autonomía y de la aceptación o no por parte de sus compañeros.

En el desarrollo deportivo existe una estrecha relación entre el proceso evolutivo-madurativo y la capacidad de adquisición del movimiento, con el aprendizaje de los diferentes elementos técnico-tácticos individuales y colectivos (habilidades específicas de cada deporte) y con las destrezas o competencias motoras que inciden de manera evidente en el aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento deportivo de una o varias especialidades deportivas.



Los términos, aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento, son los que dan pie, desde una perspectiva tradicionalista, al establecimiento en tres fases en el proceso de enseñanza-aprendizaje: 1ª. Fase de iniciación / familiarización / preparación / presentación global / educación de inicio o básica / cognitiva.

2ª. Fase de desarrollo / intermedia / formación / configuración / instauración / aprendizaje específico / asociativa.

3ª. Fase de perfeccionamiento / entrenamiento / competición / consolidación de aprendizajes / aprendizaje especializado / final / automática.

Es así como la iniciación deportiva se puede explicar bajo tres perspectivas:

1. Respecto al tipo de metodología: se aborda el giro que está sufriendo este concepto del producto al proceso, debido a la corriente de Enseñanza Comprensiva del Deporte.
2. Respecto al número de deportes que abarca, puesto que tradicionalmente se abordaba la enseñanza de un solo deporte y actualmente se tiende a enseñar varios deportes de una misma categoría al mismo tiempo, y,
3. En tercer lugar, el ámbito deportivo donde se realiza, destacando los ámbitos recreativo-salud, educativo-formativo y competitivo-alto rendimiento.

Podemos señalar entonces, que se trata de actividades mediante las cuales se entrena al deportista, para la adquisición y desarrollo de habilidades psicológicas que facilitan un accionar más eficiente y que tienen como fin, sobre todo, mejorar la capacidad de auto regulación.

Existen tipos de entrenamiento que tienen por meta desarrollar, estabilizar y aplicar las habilidades que forman el soporte psicológico de la regulación del movimiento en diferentes situaciones. Otros cumplen el objetivo de preparar al deportista para la solución de diferentes

problemas, que requieren, pongamos de ejemplo, el entrenamiento en relajación, visualización, asertividad, habilidades sociales, entre otros.

1. Acompañamiento psicológico o coaching: La intención principal del Coaching psicológico es influenciar al deportista como individuo, y a sus equipos como grupos sociales, de forma tal que pueden desarrollar sus posibilidades máximas de rendimiento en la competición y entrenamiento. Las principales tareas del Coaching psicológico, son particularmente, la preparación psicológica en función del adversario, el desarrollo de la autoconfianza y de la fuerza de voluntad, así como la aplicación de técnicas de motivación y orientación táctica, antes, durante y después de la competición.

2. Orientación Psicológica o Counseling: La orientación psicológica o counseling tiene como fin ayudar a los técnicos y deportistas a entender y solucionar, de la mejor forma posible, sus problemas psicológicos y sociales. Una tarea específica del psicólogo es ayudar emocionalmente a deportistas que pasan por fases de inseguridad, a fin de que puedan encontrar con rapidez la seguridad y autoconfianza. La psicoterapia y la orientación psicológica son dos áreas de trabajo que están muy cercanas entre sí y son tan difícilmente separables que todo lo que puede decirse de la primera se puede decir también de la segunda. En las dos están presentes situaciones de aprendizaje donde se producen cambios, se reestructuran significados, percepciones o sentimientos, se modifican actitudes, valores, conductas y concepciones del mundo, se aprenden y se refinan destrezas y habilidades. El objetivo final de esta intervención es el manejo óptimo y creativo de tales situaciones, que a la larga resulte en la detección, prevención y corrección de eventos vinculados al desarrollo emocional, educativo, vocacional y social, con el consiguiente incremento del bienestar integral.

### ***Entrenamiento Psicológico.***

Según Singer, el objetivo y la meta es la modificación de los procesos y estados psíquicos (percepción, pensamiento y motivación) o sea, las bases psíquicas de las regulaciones del movimiento. Los objetivos principales pueden ser alcanzados con medidas psicológicas de adiestramiento en:

- La mejoría planeada y sistemática de las *capacidades y habilidades psíquicas* individuales de rendimiento;
- La estabilización y optimización del *comportamiento deportivo* en las competencias
- La aceleración y optimización de procesos de *recuperación y regeneración* psicológica;
- La optimización de los procesos de *comunicación social*.

### ***Experiencia Deportiva:***

Corresponde a aquella otra variable psicológica que está en estrecha relación con las valoraciones que realizan los entrenadores y la autovaloración del propio atleta sobre la preparación realizada con anterioridad: Las consecuencias positivas y negativas de las experiencias de éxito en la actividad; el miedo al éxito; las consecuencias negativas y positivas de las experiencias de fracaso en la actividad; la resiliencia y su vinculación con el ámbito del deporte; el desamparo aprendido; la frustración en el deporte entre otros aspectos.

### ***Acompañamiento psicodeportológico:***

La diferencia que hay entre deportistas que son similares en sus capacidades físicas y técnico – tácticas, reside en el aspecto psicológico, los mejores deportistas parecen controlar sus emociones y cogniciones más efectivamente y apropiadamente frente a los retos a los que se enfrenta. Las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo se encuentran conectadas entre sí, por lo que si una de ellas no es controlada o no se encuentra en su punto óptimo repercutirá en otra de las variables o hará que alguna como las emociones negativas que tal vez no se encontraban aparezcan y afecten el rendimiento.

La complejidad de las habilidades psicológicas se puede notar en la diversidad de modelos e instrumentos que se han presentado para trabajar dichas habilidades desde distintos modelos teóricos. Si bien son diversas las teorías que intentan explicar la misma habilidad, una no es excluyente de la otra, sino que analizan el mismo tema desde diferentes ángulos, por ejemplo en el caso de la atención uno de los modelos plantea los diferentes estilos atencionales (Nideffer, 1976, Dosil, 2008) lo que no quiere decir que los distintos tipos estímulos (modelo atencionales, Dosil, 2008) no tengan un papel importante en la atención.

Resulta entonces importante que los deportistas reciban entrenamiento mental de las distintas variables, y que aprendan cuales son las técnicas o herramientas que lo ayudaran a desarrollar todo su potencial.

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

Las habilidades psicológicas difieren de un deportista a otro, y de un periodo a otro, por lo que es importante que el entrenamiento de las distintas variables este personalizado y adaptado al periodo en el que se encuentra el deportista, y que el psicólogo conozca las características del deporte para que el entrenamiento sea adecuado, ya que las distintas modalidades deportivas exigen a una misma habilidad de forma distinta. La importancia del aspecto psicológico es indudable, son varias las habilidades psicológicas que influyen el rendimiento del deportista, a pesar del reconocimiento de su importancia son pocas las instituciones que cuentan con un psicólogo que realice el entrenamiento necesario, esto tal vez se deba a falta de tiempos, presupuesto, entre otros. Los distintos actores deben darse cuenta que no solo es importante sino que el aspecto psicológico juega un papel crucial, y más cuando hablamos del deporte de alto rendimiento y / o profesional, por lo que se deben encontrar los espacios y formas para que este aspecto pueda ser trabajado.

### ***Políticas públicas en el Deporte:***

De forma general, una política pública es un curso de acción dirigido a resolver un problema percibido como público; también se considera que es, lo que el gobierno decide hacer o no hacer, o bien, son acciones que deben satisfacer una demanda social.

Una política pública está compuesta por una serie de fases: 1) reconocimiento del problema público, 2) diseño de la política, 3) implementación y 4) la evaluación.

Este proceso no es lineal, es más bien conocido como el ciclo de las políticas públicas, en donde cada etapa se retroalimenta de la otra, teniendo la posibilidad de modificaciones para obtener mejores resultados.

El deporte se ha convertido en una demanda social pero también en una herramienta de prevención de diversos problemas públicos principalmente de salud, en gran medida se debe a la evolución que ha presentado, ya que de ser una actividad antes practicada sólo por deportistas denominado de alto rendimiento o rendimiento (lo cual exige altos niveles de entrenamiento y con fines a la competición) pasó a ser una actividad practicada por personas que tienen como fin mejorar su salud física o incluso invertir su tiempo libre en un ocio productivo, sin la exigencia o el fin de competir.

Actualmente se habla ya del deporte social que es definido como el deporte que promueve, fomenta y estimula el que todas las personas sin distinción de género, edad, discapacidad, condición social, religión, opiniones, preferencias o estado civil, tengan igualdad de participación en actividades deportivas con finalidades recreativas, educativas y de salud o rehabilitación (Ley General de Cultura Física y Deporte).

La política pública en Colombia se sustenta legalmente en su Carta Magna, Art. 52, 365 y 366; se ejecuta a través del Instituto Colombiano del Deporte COLDEPORTES, institución adscrita al Sistema Nacional del Deporte y contiene los siguientes lineamientos: 1. Reorganizar y fortalecer las capacidades de los organismos del Sistema Nacional del Deporte; 2. Garantizar la universalización de la cobertura mediante una política de promoción y fomento 3. Una política de excepción para el deporte competitivo y de alto rendimiento en alianzas público-privadas. [Plan decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física para el desarrollo humano, la convivencia y la paz 2009-2019]

### ***Demanda Psicológica***

Factor psicosocial que se refiere a la naturaleza de las distintas exigencias a las que se ha de hacer frente en el trabajo, entrenamiento, competencia, entre otros dependiendo de su contexto. Tales demandas suelen ser de naturaleza cognitiva y de naturaleza emocional.

Las exigencias cognitivas se definen según el grado de movilización y de esfuerzo intelectual al que debe hacer frente el trabajador en el desempeño de sus tareas. En este caso nos referimos al deportista, durante el proceso de entrenamiento, competencia y formación. (procesamiento de información del entorno o del sistema de entrenamiento a partir de conocimientos previos, actividades de memorización hacia técnicas y recuperación de información de la memoria, de razonamiento y búsqueda de soluciones, etc.).

Se producen exigencias emocionales en aquellas situaciones en las que el desempeño de la tarea conlleva un esfuerzo que afecta a las emociones que el trabajador, en este caso el deportista, puede sentir. Con carácter general, tal esfuerzo va dirigido a reprimir los sentimientos o emociones y a mantener la compostura para dar respuesta a las demandas del trabajo, entreno o competencia.

## ANTECEDENTES

En el siguiente apartado se expondrá una breve reseña de las investigaciones, más asociadas, realizadas a nivel internación, nacional y local.

A nivel internacional se encontró en primera instancia, en España, el estudio realizado por Reigal y colaboradores (2018) que tuvo como objetivo *evaluar el perfil psicológico de una muestra de triatletas y compararlos con deportistas de otras modalidades: atletismo, futbol y golf*. En esta investigación participaron 520 deportistas entre ellos 72 triatletas, 109 atletas, 252

futbolistas y 87 golfistas a quienes se les aplicó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) para realizar el perfil psicológico de los participantes. Los resultados muestran que el grupo de triatletas tuvo mayores puntuaciones que los atletas en control de afrontamiento negativo y positivo, control atencional, nivel motivacional y control actitudinal. También mostraron mayores puntuaciones que los futbolistas en control de afrontamiento negativo y positivo, en cuanto a los golfistas, puntuaron más en todos los factores de IPED menos en el nivel motivacional.

En este sentido, el estudio concluye que las puntuaciones fueron más elevadas en triatletas que en el resto de deportes analizados y esto requirió de un acompañamiento psicológico.

La investigación, realizada por Olmedilla, García Y Ortega (2017) cuyo objetivo fue, *establecer las características psicológicas de los jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto y determinar si existen diferencias psicológicas entre ellos en función del deporte que practican;* con un diseño descriptivo-transversal y contó con la participación de 149 deportistas varones, 36 eran jugadores de fútbol, 70 de baloncesto y 43 de rugby a quienes se les aplicó el instrumento Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el rendimiento Deportivo (CPRD). Los resultados muestran que los jugadores presentaron una tendencia similar en sus puntuaciones, aunque los jugadores de baloncesto fueron los que obtuvieron puntuaciones más bajas. Los futbolistas puntuaron más alto en control de estrés, motivación y cohesión de equipo, mientras que los jugadores de rugby lo hicieron en influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental. Ante este estudio concluyeron los autores que en general los deportistas manifestaron una buena capacidad para controlar el estrés, para gestionar adecuadamente la evaluación que se hace de su ejecución deportiva y una buena motivación hacia su práctica



deportiva, aunque con un margen de mejora que sugiere implementar programas adecuados de entrenamiento.

En otro contexto, Yucatán (México), González, Moo & Olmedilla (2017) realizaron una investigación la cual tuvo como objetivo *analizar las relaciones entre las características psicológicas con lesiones deportivas en triatletas amateurs* de Yucatán, México. Teniendo en cuenta la importancia de las características psicológicas; la investigación contó con 50 triatletas, 33 hombres (66%) y 17 mujeres (34%) a quienes se les aplicaron los instrumentos: Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), Sport Competition Anxiety Test (SCAT), Cuestionario de Percepción de las causas de las Lesiones en el Triatleta (CPELT) y Autoinforme de características del entrenamiento y de lesiones. En los resultados muestran que encontraron relaciones significativas del número de lesiones con factores de IPED y de CPELT. Además, la ansiedad competitiva, el control de afrontamiento negativo del IPED y el factor de medidas preventivas del CPELT obtuvieron un mejor valor de predicción para las lesiones deportiva y dado estos resultados, el estudio concluyó que los triatletas de Yucatán, México cuentan con un puntaje medio (20-25) del Perfil Psicológico Deportivo, lo que les indica que existe un área de oportunidad para mejorar cada factor con una gran influencia en las características psicológicas.

De otra parte Ureña, Blanco, Sánchez y Salas (2015) plantearon como objetivo *realizar una caracterización psicológica de jugadores profesionales de futbol y baloncesto de la primera división de Costa Rica*. Este estudio contó con la participación de 242 deportistas a quienes se les aplico el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento (CPRD) y la escala de Clasificación del Rendimiento (PCQ). En base a esta los resultados mostraron valores promedio que sugieren la necesidad de trabajar en el desarrollo de destrezas psicológicas,

se presenta la necesidad también de trabajar en el desarrollo de habilidades mentales que potencien el desarrollo del talento de deportista. Ante estos resultados los autores concluyeron que se requiere mayor inversión de tiempo en el trabajo psicológico deportivo, como factor determinante para que el deportista rinda al máximo.

Este trabajo es pertinente con la investigación aquí planteada, ya que revela en los resultados la necesidad de trabajar en el desarrollo de las destrezas psicológicas y habilidades mentales lo cual se mencionó anteriormente que influyen en el rendimiento del deportista y, para trabajar en ello es necesario tener información específica de la población, en este caso del departamento del Huila.

Filgueira en el 2015, predeterminó *conocer las principales características que debe poseer el deportista de alto nivel* y, para su desarrollo contó con 138 participantes entre ellos 83 deportistas y 55 entrenadores a quienes se les aplicó un cuestionario de 78 preguntas en el que se abarcaron tres temas: el perfil del entrenador, el perfil del deportista, así como la figura del formador de entrenadores en el Practicum. Los resultados del estudio muestran que en primera medida para los entrenadores la capacidad de competición o de superación y la motivación son los aspectos más destacables en un buen deportista, mientras que para los atletas son la motivación, la capacidad de superación y la disciplina. También consideran más importante la motivación para optimizar su rendimiento que los entrenadores, entre otros y ante la conclusión del estudio fue que el deporte de alto nivel es un ámbito particular en el que el talento y las horas que el deportista/entrenador pasa entrenando se combinan de una manera simbiótica.

A nivel Nacional en el departamento del Quindío, se encontró en un primer momento una investigación realizada por Padilla, et. al (2016), que tuvo como objetivo *identificar las diferencias de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento en deportes de*

*conjunto (futbol, baloncesto, voleibol y futbol-sala) y género; con un tipo de estudio no experimental conforme a una prueba no probabilística de 205 deportistas, entre ellos 87 mujeres y 118 varones de Quindío, Colombia a quienes se les aplico el cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Los resultados de los puntajes generales muestran diferencias significativas en todas las disciplinas deportivas y cambios en la cohesión de equipo según el género, también se encontraron diferencias en el futbol, voleibol y futbol-sala en el análisis de la modalidad deportiva concluyendo que los programas de intervención psicológica deben ser acordes al género, las exigencias de entrenamiento y competencia en las diversas disciplinas.*

Un segundo trabajo realizado por Urrego, Velásquez & Uribe (2010) tuvo como objetivo *caracterizar psicosocialmente al futbolista profesional colombiano con el fin de responder a la imperiosa necesidad en cuatro aspectos fundamentales del deportista: el demográfico, el individual, el socio afectivo y el profesional.* El estudio se desarrolló con un enfoque cualitativo que utilizó instrumentos etnográficos. A los participantes se les aplico un instrumento desarrollado por el grupo de investigación “Deporte y sociedad”- Los resultados muestran que se cumplió con el objetivo en obtener información en cuatro aspectos fundamentales del deportista: el demográfico, el individual, el socio afectivo y el profesional. Ante las conclusiones con respecto a las características de los participantes, se tiene que la mayoría de los jugadores encuestados inicio su carrera deportiva perteneciendo a estratos socioeconómicos dos y tres; esto señala que la calidad de vida de los futbolistas ha mejorado con su desempeño profesional. En cuanto a las expectativas académicas y laborales para el futuro, desearían continuar vinculados al futbol como técnicos o directivos, entre otras.

Este estudio demostró la pertinencia de incorporar los aspectos familiares, profesionales, sociales e individuales que identifican a un deportista y las cuales hacen parte para la creación del perfil psicológico del mismo.

A nivel local, la Universidad Surcolombiana a través de un grupo de estudiantes pertenecientes a la facultad de Educación física midieron el **Flow** [Sensación que se tiene cuando se está comprometido con algo] en distintos deportistas, sin resultado alguno que se pudiera asociar a condiciones de preparación deportiva alguna.

De otra parte, se indagó en las base de datos de las instituciones deportivas responsables – INDER HUILA DEPARTAMENTAL y SECRETARIA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE NEIVA - acerca de las políticas y planes de desarrollo referentes a los objetivos y metas planeados, sin que en ninguno de ellos se pudiese evidenciar un contexto de preparación psicodeportiva para ninguna de las disciplinas involucradas a pesar de que en la aplicación del instrumento de evaluación se expresara que se conoce del psicólogo deportivo y de que se conocen algunas de sus actividades y funciones.

## **DISEÑO METODOLÓGICO**

Para la presente investigación, la metodología propuesta se sustenta en un enfoque cuantitativo de tipo exploratorio, con un diseño no experimental transversal, acorde a los criterios señalados por Sampieri, 2014. Se enfatiza la caracterización – preparación, acompañamiento - de los participantes, en su vida deportiva.

### **Criterios de inclusión**

- Deportistas que se encuentren activos en alguna Liga o Club del Departamento del Huila
- Deportistas que sean igual o mayor a 13 años de edad
- Deportistas que practiquen el deporte 2 o más veces por semana
- Inscritos ante el INDER, periodo 2017-2018
- Ser habitante en uno de los municipios del Departamento

### **Criterios de exclusión**

- Que no se encuentren vinculados o inactivos en alguna Liga o Club del Departamento del Huila
- Deportistas que sean menores de 13 años de edad
- Participantes que practiquen su deporte menos de 2 veces por semana
- No inscritos ante el INDER durante el periodo 2017, 2018

## **Población y muestra**

### **Población**

La población estuvo constituida por deportistas activos, reconocidos por INDER HUILA, a través de una Liga o Club del Departamento de diferentes municipios, practicantes de deportes colectivos e individuales e integrantes de diferentes categorías.

### **Muestra**

La muestra se determinó a través del mecanismo de muestreo no probabilístico, por intencionalidad o conveniencia. La constituyen ochocientos diez y siete (817) deportistas

reconocidos en diez y ocho (18) Ligas de diez (10) municipios [Neiva, Campoalegre, Garzón, Guadalupe, Isnos, La Plata, Pitalito, Palermo, Rivera, San Agustín] y, practicantes de las disciplinas deportivas de: Ajedrez, atletismo, baloncesto, billar, canotaje, fútbol, fútbol salón, judo, karate, lucha, natación, patinaje, Porrismo, rugby, taekwondo, tenis (Mesa, Campo), triatlón y voleibol.

### **Instrumento**

Para el propósito del presente estudio se consolido el instrumento denominado **CARACTERIZACIÓN PSICOSOCIAL DE UN GRUPO DE DEPORTISTAS JOVENES Y ADULTOS ADSCRITOS AL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA EDUCACIÓN FISICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, DEL HUILA. UNA PREMISA A LA PREPARACION DEPORTIVA**, constituido por siete (7) dimensiones y setenta y dos (72) ítems. La primera de ellas llamada *Aspectos sociodemográficos* tiene 15 ítems; la segunda *Aspectos Físicos y de la Salud* 10 ítems; la tercera dimensión, *Aspectos educativos* 7 ítems; la cuarta dimensión es el *Aspecto ocupacional* que lo constituye 5 ítems, la quinta dimensión, *Aspecto familiares* 5 ítems, la sexta dimensión, *Aspectos de la experiencia deportiva* contiene 14 ítems y la séptima y última dimensión denominada *Caracterización de las exigencias psicológicas* está conformada por 21 ítems.

Su tipo de respuesta varía según la pregunta: cerradas, abiertas, de selección múltiple con múltiple respuesta, selección múltiple con única respuesta, de escala Likert entre otras. El coeficiente alfa de Cronbach fue de 0.70.

Fueron creadas algunas preguntas ante la situación de las necesidades y/o exigencias psicológicas con la presencia del Psicólogo deportivo. Estructurado el instrumento, es sometido a

revisión por dos docentes expertos en Psicología deportiva y estadística, obteniendo el aval para iniciar la investigación y la aplicación de este a la muestra seleccionada.

### **Metodología**

Se inicia con el Perfeccionado del instrumento de evaluación el cual fue aplicado como prueba piloto a un grupo de catorce (14) deportistas para observar que modificaciones se necesitaban en cuanto a las opciones de respuesta, preguntas confusas y/o términos que se dificultaban por entender.

Seguidamente se contactó con los directores técnicos y responsables de las distintas Ligas y/o Clubes deportivos, que fueron informados de los objetivos del estudio y de las características que deberían reunir los deportistas participantes. Tras estar de acuerdo, se pactaron fechas para poder tener contacto con los actores asistiendo a los entrenamientos de cada disciplina en las cuales los cuestionarios fueron aplicados. Previamente se inició con la recolección de datos en los distintos municipios elegidos previamente. En las citas a los entrenamientos, antes de hacer entrega de los cuestionarios se explicó a los deportistas acerca del propósito, los objetivos del estudio, la opción de querer o no participar, la condición de confidencialidad en el manejo de los datos a aportar y el acompañamiento de una breve presentación de las investigadoras.

Para el desarrollo del cuestionario, se hizo acompañamiento permanente ante las cuestiones o dudas que los deportistas demandaran ante el mismo.

Tras completar la recolección de los datos y abarcar toda la población de la muestra, se sistematizó la información codificando todos los datos necesarios para la caracterización de todos los aspectos con el programa Microsoft Excel (2010). En la elaboración del informe se empleó

el paquete informativo SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) para Windows (versión 17.0, SPSS Inc.).

Complementariamente se realizó una revisión documental a las estadísticas y documentación de las entidades responsables de la política pública en el departamento y en el municipio, como lo son el INDER DEPARTAMENTAL y, LA SECRETARIA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE NEIVA.

### **Consideraciones éticas**

Esta investigación se enmarco en las consideraciones hechas por el Ministerio de Protección Social bajo la ley número 1090 de 2006, la cual reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología en Colombia, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones, y en la Resolución número 8430 de 1993, en donde se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Se da por lo tanto cumplimiento a los diferentes apartados establecidos como lo son:

Ley 1090 de 2006: Artículo 2°.Lit. 6: Confidencialidad. Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales.

Lit. 8: Evaluación de técnicas. En el desarrollo, publicación y utilización de los instrumentos de evaluación, los psicólogos se esforzarán por promover el bienestar y los mejores intereses del cliente. Evitarán el uso indebido de los resultados de la evaluación. Respetarán el



derecho de los usuarios de conocer los resultados, las interpretaciones hechas y las bases de sus conclusiones y recomendaciones. Se esforzarán por mantener la seguridad de las pruebas y de otras técnicas de evaluación dentro de los límites de los mandatos legales. Harán lo posible para garantizar por parte de otros el uso debido de las técnicas de evaluación.

Artículo 50. Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

Resolución número 8430 de 1993 de donde se tuvo en cuenta lo siguiente:

Cap. 1. Artículo 5. En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar.

Artículo 8. En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándolo solo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice.

En razón a que el presente estudio fue clasificado como “investigación con riesgo mínimo”, se aclara que no se requirió de Consentimiento Informado.

## **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Fueron encuestados Ochocientos Diez y Siete (817) atletas con las edades comprendidas entre 13 y 53 años, participantes de Diez y Ocho (18) disciplinas deportivas, nativos y 70 residentes de Diez (10) municipios, adscritos a diferentes ligas o clubes que integran el INDER departamental.

Los resultados se presentan resumidos en tablas, de la siguiente manera:

**Aspectos sociodemográficos: [Tablas 1 a 12.1]**Tabla 1 *Sexo /género*

	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	591	72.3
Mujer	226	27.7
Total	817	100.0

La tabla 1, evidencia que de los 817 participantes el 72.3% eran hombres.

Tabla 2 *Edad*

	Frecuencia	Mínima	Máxima	Media	Desviación estándar
Hombre	591 72%	12.0	53.0	17.296	4.3762
Mujer	226 27%	11.0	40.0	17.164	4.0535
Total	817	11.0	53.0	17.259	4.2873

Con relación a la edad de los participantes, se aprecia que la edad mínima en mujeres es de 11 y el máximo es de 40 años; con respecto a la media, se tiene una edad de 17,16 años. En cuanto a los hombres la mínima es de 12 y el máximo es de 53 años y su media es de 17,2 años.

Tabla 3 *Lugar de nacimiento*

Departamento	Frecuencia	Porcentaje
Huila	691	84.6
Fuera del Huila	126	15.4
Total	817	100.0

En cuanto al lugar de nacimiento se tiene que el 84.6% de la población nacieron en el departamento del Huila.

Tabla 4 *Estado civil*

	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	778	95.2
Casado/unión libre	39	4.8
Total	817	100.0

En la tabla 4 se observa que 778 participantes se encuentran solteros (95.2%), evidenciando la gran mayoría de los participantes.

Tabla 5 *Grupo étnico*

Pertenencia	Frecuencia	Porcentaje
No	777	95.1
Si	40	4.9
Total	817	100.0

La tabla anterior muestra que solo el 4.9% de los participantes pertenecen a algún grupo étnico.

Tabla 6 *Medio de transporte que utiliza*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Moto	246	30.1	30.1	51.8
Público	177	21.7	21.7	21.7
Bicicleta	110	13.5	13.5	73.7
Otro	107	13.1	13.1	86.8
2 a 5 opciones	108	13.2	13.2	100.0
Carro particular	68	8.3	8.3	60.2
Total	816	99.9	100.0	

En la tabla 6 se observa que el medio de transporte más utilizado en la población encuestada es Moto con 246 deportistas, siendo un 30.1% y el menos frecuente es carro particular con 68 deportistas.

Tabla 7 *Tienen hijos*

	Frecuencia	Porcentaje
No	773	94.6
Si	44	5.4
Total	817	100.0

La tabla 7 muestra que 773 (94.6%) deportistas refieren NO tener hijos.

Tabla 7.1 En caso de responder SI, cuantos

No. Hijos	Frecuencia	Porcentaje
1	30	68.2
2	12	27.3
3	2	4.5
Total	44	100.0

El 68.2% de los participantes (44 participantes) refirieron tener un (1) hijo.

Tabla 8 *Residencia actual*

Municipio	Frecuencia	Porcentaje
Neiva	537	65.7
Garzón	205	25
La Plata	52	6.4
Pitalito	10	1.2
Campoalegre	3	.4
Rivera	3	.4
Palermo	2	.2
Aipe	1	.1
Altamira	1	.1
Baraya	1	.1
Isnos	1	.1
Tello	1	.1
Total	817	100.0

Según la información de la tabla 8, los municipios de residencia con mayor número de participantes son Neiva, Garzón y la Plata con 64.7%, 25% y 6.4% respectivamente.

Tabla 9 *Ubicación geográfica*

Zona	Frecuencia	Porcentaje
Urbana	775	<b>94.9</b>
Rural	42	5.1
Total	817	100.0

En la tabla 9 se observa que 42 participantes residen en la zona rural correspondiente a un 5.1% de los participantes.

Tabla 10 *Estrato socioeconómico*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
2.0	498	<b>61.0</b>	61.0	81.5
1.0	168	20.6	20.6	20.6
3.0	121	14.8	14.8	96.3
4.0	30	3.7	3.7	100.0
Total	817	100.0	100.0	

En la tabla 10 con relación al estrato socioeconómico al que pertenecen los deportistas se tiene que el 81.6% de los participantes pertenecen al estrato 1 y 2.

Tabla 11 *Vivienda*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Propia	358	<b>43.8</b>	43.8	43.8
Arrendada	274	33.5	33.5	77.4
Familiar	185	22.6	22.6	100.0
Total	817	100.0	100.0	

Según la tabla 11, se observa que 358 participantes respondieron que viven en casa propia correspondiendo a un 43.8% de los participantes, 274 participantes viven en casa arrendada siendo éste un 33.5% y 185 participantes viven en casa familiar correspondiendo a un 22,6% del total.

Tabla 12 *Subordinación económica*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Si	711	<b>87.0</b>	87.0	87.0
No	106	13.0	13.0	100.0
Total	817	100.0	100.0	

En la tabla 12 se muestra que 711 deportistas respondieron que SI dependen económicamente de alguien correspondiendo al 87.0% de los participantes.

Tabla 12.1 *Si su respuesta fue SI, indique de quien*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Padres	556	<b>78.2</b>	78.2	78.2
Otros	155	21.8	21.8	100.0
Total	711	100.0	100.0	

De los 711 participantes que refirieron que sí dependían económicamente de alguien, el 78.2% respondieron que viven con sus padres.

### Aspectos físicos y de la salud.

Tabla 13 *Lateralidad*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Diestro	633	<b>77.5</b>	77.5	89.0
Zurdo	94	11.5	11.5	11.5
Ambidiestro	90	11.0	11.0	100.0
Total	817	100.0	100.0	

El 77.5% de los participantes (633 participantes) refirieron ser diestros.

Tabla 14 *Tipo de sangre*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
O+	529	<b>64.7</b>	64.7	100.0
A+	190	23.3	23.3	24.2
B+	49	6.0	6.0	31.9
O-	27	3.3	3.3	35.3
AB+	10	1.2	1.2	25.5
A-	8	1.0	1.0	1.0
B-	4	.5	.5	25.9
Total	817	100.0	100.0	

Con base a la información de la tabla 14, el RH más frecuente de participantes es O+ con 64.7%.

Tabla 15 *Fuma*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
No	797	<b>97.6</b>	97.6	100.0
Si	20	2.4	2.4	2.4

Total	817	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

En la tabla anterior se muestra que 797 deportistas respondieron que NO fuman correspondiendo al 97.6% de los participantes.

Tabla 16 *Consume bebidas alcohólicas, más de tres veces a la semana*

	Frecuencia	Porcentaje
No	796	<b>97.4</b>
Si	21	2.6
Total	817	100.0

La tabla 16 muestra que solo el 2.6% de los participantes manifestaron si beber alcohol más de tres veces a la semana.

Tabla 17 *Se ha realizado alguna cirugía*

	Frecuencia	Porcentaje
No	620	<b>75.9</b>
Si	197	24.1
Total	817	100.0

La tabla 17 evidencia que 620 (75.9%) deportistas refieren NO haberse realizado cirugías.

Tabla 18 *Padece alguna enfermedad*

	Frecuencia	Porcentaje
No	749	<b>91.7</b>
Si	68	8.3
Total	817	100.0

El 91.7% de los participantes (749 participantes) refirieron NO padecer alguna enfermedad.

### **Aspectos educativos.**

Tabla 19 *Estudia actualmente*

	Frecuencia	Porcentaje
Si	665	<b>81.4</b>

No	152	18.6
Total	817	100.0

La tabla 19, evidencia que de los 817 participantes el 81.4% refirieron SI estar estudiando actualmente.

Tabla 20 *Estudios cursados*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Primaria/Bachiller	647	<b>79.2</b>	79.2	79.2
Técnico	80	9.8	9.8	100.0
Pregrado	62	7.6	7.6	89.4
Tecnólogo	21	2.6	2.6	81.8
Posgrado	7	.9	.9	90.2
Total	817	100.0	100.0	

Se observa que el nivel de estudio más cursado fue Primaria/Bachillerato con 647 deportistas correspondiente al 79.2%.

### Aspectos ocupacionales.

Tabla 21 *Trabaja, actualmente*

	Frecuencia	Porcentaje
No	659	<b>80.7</b>
Si	156	19.1
Total	815	99.8

La tabla anterior muestra que solo el 19.1% de los participantes trabajan actualmente.

Tabla 22 *Tiempo en el trabajo*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Medio tiempo	74	<b>47.4</b>	47.4	47.4
Tiempo completo	45	28.8	28.8	76.3
Solo fines de semana	37	23.7	23.7	100.0
Total	156	100.0	100.0	

En la tabla 22 con relación al tiempo de trabajo de los deportistas se tiene que el 47.4% de los participantes trabajan medio tiempo.



Tabla 23 *Ingresos*

Ingresos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Menos de 1 SMLV	100	<b>64.1</b>	64.1	64.1
1 SMLV	37	23.7	23.7	87.8
+ 1 SMLV	19	12.2	12.2	100.0
Total	156	100.0	100.0	

En cuanto a los ingresos de quienes trabajan se tiene que el 64.1% de la población ganan menos de 1 SMLV.

Tabla 24 *Ocupación de tiempo libre*

Actividad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Física (asociada al deporte que practica u otro)	362	<b>44.3</b>	44.3	44.3
Física (asociada al deporte que practica u otro) y otra	281	34.4	34.4	78.7
Otra	174	21.3	21.3	100.0
Total	817	100.0	100.0	

En cuanto a la ocupación de tiempo libre se tiene que el 44.3% de la población ocupa su tiempo libre en alguna actividad física (asociada al deporte que practica u otro).

### Aspectos familiares

Tabla 25 *Número de personas con quien vive*

Cantidad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
4 a 6 personas	387	<b>47.4</b>	47.4	93.3
Hasta 3 personas	375	45.9	45.9	45.9
7 y + personas	55	6.7	6.7	100.0
Total	817	100.0	100.0	

El 47.4% de los participantes (387 participantes) refirieron vivir con 4 a 6 personas.

Tabla 26 *Estado civil de los padres*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Divorciados	263	<b>32.2</b>	32.2	63.0
Casados	252	30.8	30.8	30.8
Unión Libre	218	26.7	26.7	89.7
Viudo	84	10.3	10.3	100.0
Total	817	100.0	100.0	

La tabla 26 se muestra que el 32.2% de los deportistas refirieron que sus padres son divorciados.

Tabla 27 *Es hijo único*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
No	737	<b>90.2</b>	90.3	100.0
Si	79	9.7	9.7	9.7
Total	816	99.9	100.0	

En la tabla anterior se evidencia que de los 816 participantes el 90.2% refieren NO ser hijo único.

Tabla 28 *En su familia alguien más ha sido deportista*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Si	509	<b>62.3</b>	62.3	62.3
No	308	37.7	37.7	100.0
Total	817	100.0	100.0	

La tabla 28 muestra que 509 (62.3%) deportistas refieren que en su familia alguien más SI ha sido deportista.

### Aspectos sociopsicológicos [Tablas 29 – 50]

#### Experiencia Deportiva

Tabla 29 *Deporte que practica*

	Frecuencia	%	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
1.Futbol	503	<b>61.6</b>	61.6	69.8
2.Baloncesto	41	<b>5.0</b>	5.0	7.7
3.Porrismo	38	4.7	4.7	90.0

4.Lucha	30	3.7	3.7	78.6
5.Patinaje	29	3.5	3.5	85.3
6.Rugby	27	3.3	3.3	93.3
7.Taekwondo	27	3.3	3.3	96.6
8.Natación	26	3.2	3.2	81.8
9.Futbol de salón	20	2.4	2.4	72.2
10.Voleibol	18	2.2	2.2	100.0
11.Judo	12	1.5	1.5	73.7
12.Ajedrez	11	1.3	1.3	1.3
13.Atletismo	11	1.3	1.3	2.7
14.Karate	10	1.2	1.2	74.9
15.Triatlón	7	.9	.9	97.8
16.Tenis(Mesa Campo)	3	.4	.4	96.9
17.Billar	2	.2	.2	8.0
18.Canotaje	2	.2	.2	8.2
Total	817	100.0	100.0	

En la tabla 29 se observa que el deporte que más practican en la población encuestada es futbol con 503 participantes correspondiente a un 61.6%.

Tabla 30 *Practica el mismo deporte, que alguien más ha practicado en su familia*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>Si</b>	440	<b>53.8</b>	53.8	53.8
No	377	46.1	46.1	46.1
Total	817	99.9	100.0	

La tabla anterior muestra que solo el 27.3% de los participantes NO practican el mismo deporte que alguien más ha practicado en su familia.

Tabla 31 *Pertenece a un club deportivo actualmente*

Opción	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Si	797	<b>97.6</b>	97.6	97.6
No	20	2.4	2.4	100.0
Total	817	100.0	100.0	

Se evidencia que 797 deportistas respondieron que SI pertenecen a un club deportivo actualmente correspondiendo al 97.6% de los participantes.

Tabla 32 *Tiempo de pertenencia en dicho club (meses)*

Tiempo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>12 y menos</b>	451	<b>55.2</b>	55.2	55.2
24 a 60	315	38.6	38.6	93.8
72 y +	51	6.2	6.2	100.0
Total	817	100.0	100.0	

En la tabla 32 se observa que 451 participantes refirieron pertenecer 1 año y menos a un club correspondiente a un 55.2%.

Tabla 33 *Días de entreno a la semana*

Días	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>5</b>	240	<b>29.4</b>	29.4	75.0
3	228	27.9	27.9	33.4
6	126	15.4	15.4	90.5
4	100	12.2	12.2	45.7
7	78	9.5	9.5	100.0
2	41	5.0	5.0	5.5
1	4	.5	.5	.5
Total	817	100.0	100.0	

Según la información de la tabla 33, los deportistas refirieron entrenar 5 y 3 días a la semana con 29.4% y 27.9% respectivamente.

Tabla 34 *Horas de entreno diarias*

horas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>1.0</b>	521	<b>63.8</b>	63.8	63.8
2.0	232	28.4	28.4	92.2
3.0	64	7.8	7.8	100.0
Total	817	100.0	100.0	

El 63.8% de los participantes (521 participantes) refirieron entrenar una (1) hora diaria.

Tabla 35 *Entrena y practica en el mismo municipio*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Si	799	<b>97.8</b>	97.9	97.9
No	18	2.1	2.1	100.0
Total	817	99.9	100.0	

En la tabla 35 se muestra que 799 deportistas respondieron que SI practican y entrenan en el mismo municipio correspondiendo al 97.8% de los participantes.

Tabla 36 *Ha participado en competencias*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Si	733	<b>89.7</b>	89.7	89.7
No	84	10.3	10.3	100.0
Total	817	100.0	100.0	

Se observa que solo el 10.3% de los participantes han participado en competencias.

### **Demandas de Acompañamiento Psicológico**

Tabla 37 *Ha escuchado hablar de la participación del psicólogo deportivo*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Si	490	<b>60.0</b>	60.0	60.0
No	327	40.0	40.0	100.0
Total	817	100.0	100.0	

En la tabla 37 se muestra que 490 deportistas respondieron que SI han escuchado hablar acerca de la participación del psicólogo deportivo correspondiendo al 60.0% de los participantes.

Tabla 38 *Aporte del psicólogo deportivo*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Mejorar rendimiento deportivo	403	<b>49.3</b>	49.3	87.9
Formar deportistas	315	38.6	38.6	38.6
Las dos	99	12.1	12.1	100.0
Total	817	100.0	100.0	

El 49.3% de los participantes (403 participantes) refirieron que el psicólogo deportivo les aporta para mejorar el rendimiento deportivo.

Tabla 39 *Su deporte cuenta con acompañamiento psicológico*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>No</b>	485	<b>59.4</b>	59.4	100.0
Si	332	40.6	40.6	40.6
Total	817	100.0	100.0	

En la tabla 39 se muestra que 485 deportistas respondieron que su deporte NO cuenta con acompañamiento psicológico correspondiendo al 59.4%

Tabla 40 *Conoce el apoyo de un psicólogo del deporte en otras disciplinas deportivas distintas a la suya.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>No</b>	413	<b>50.6</b>	50.6	100.0
Si	404	49.4	49.4	49.4
Total	817	100.0	100.0	

La tabla anterior muestra que solo el 49.4% de los participantes SI conocen del apoyo del psicólogo deportivo en otras disciplinas distintas a la suya.

Tabla 41 *Ha contado con apoyo y acompañamiento del servicio de psicología deportiva*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>No</b>	493	<b>60.3</b>	60.3	100.0
Si	324	39.7	39.7	39.7
Total	817	100.0	100.0	

La tabla 41 muestra que 493 (60.3%) deportistas refieren NO contar con apoyo y acompañamiento del servicio de psicología deportiva.

Tabla 42 *¿Dentro de su plan de entrenamiento están programas actividades del psicólogo deportivo?*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>No</b>	571	<b>69.9</b>	69.9	100.0
Si	246	30.1	30.1	30.1
Total	817	100.0	100.0	

Se observa que 571 deportistas respondieron que NO esta programadas dentro de su plan de entrenamiento actividades del psicólogo deportivo correspondiendo a un 69.9% de los participantes.

Tabla 43 *Conoce que aspectos debe trabajar un psicólogo deportivo*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
No	510	<b>62.4</b>	62.4	100.0
Si	307	37.6	37.6	37.6
Total	817	100.0	100.0	

La tabla anterior muestra que solo el 37.6% de los participantes SI conocen que aspectos debe trabajar el psicólogo deportivo.

Tabla 44 *¿Recibe usted apoyo psicológico antes, durante y después de una competencia?*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
No	579	<b>70.9</b>	70.9	100.0
Si	238	29.1	29.1	29.1
Total	817	100.0	100.0	

Se muestra que 579 (70.9%) deportistas refieren NO recibir apoyo psicológico antes, durante y después de una competencia.

Tabla 45 *Cual(es) de los siguientes aspectos psicológicos considera que se debe(n) fortalecer en la práctica de su deporte.*

Aspecto	No. participantes	%
Motivación	716	<b>87.6</b>
Autoconfianza	703	86
Concentración	673	83.5

Atención	424	52
Activación	329	40
Ansiedad	302	36
Cohesión	119	14
Otro	43	5

Según la información de la tabla 45, los aspectos con mayor número de participantes son motivación, autoconfianza y concentración con 716, 703 y 673 participantes respectivamente.

Tabla 46 *Número de Aspectos psicológicos que considera indispensables para su vida deportiva*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
4 aspectos	204	<b>13.2</b>	25.0	67.0
3 aspectos	169	10.9	20.7	42.0
5 aspectos	145	9.4	17.7	84.7
1 aspecto	87	5.6	10.6	10.6
2 aspectos	87	5.6	10.6	21.3
6 aspectos	63	4.1	7.7	92.4
7 aspectos	52	3.4	6.4	98.8
8 aspectos	10	.6	1.2	100.0
Total	817	100	52.7	100.0

En la tabla 46 se observa que los aspectos más marcados fueron 4 con 204 deportistas correspondiente al 25.0% de la población.

Tabla 47 *Emociones que identifica antes de una competencia*

Emoción	No. participantes	%
Ansiedad	641	<b>78</b>
Alegría	563	68
Temor	278	34
Otra	38	4

En cuanto a las emociones que identifica antes de una competencia se tiene que 641 participantes refirieron que es la ansiedad.

Tabla 48 *Numero de emociones reconocidas para la actividad deportiva*

Emoción	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
---------	------------	------------	-------------------	----------------------



1 emoción	347	<b>42.5</b>	42.5	42.5
2 emociones	327	40.0	40.1	82.6
3 emociones	134	16.4	16.4	99.0
4 emociones	8	1.0	1.0	100.0
Total	816	99.9	100.0	

El 42.5% de los participantes (347 participantes) refirieron una (1) emoción.

Tabla 49 *¿Conoce de alguna técnica para manejar las emociones cuando gana o pierde una competencia?*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Si	497	<b>60.8</b>	60.8	60.8
No	320	39.2	39.2	100.0
Total	817	100.0	100.0	

La tabla 49 muestra que 497 (60.8%) deportistas refieren SI conocer alguna técnica para manejar las emociones cuando gana o pierde una competencia.

Tabla 50 *Cuando gana una competencia, maneja sus emociones con*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Autocontrol	563	<b>68.9</b>	68.9	68.9
Empatía	104	12.7	12.7	81.6
Responsabilidad social	150	18.4	18.4	100.0
Total	817	100.0	100.0	

El 68.9% de los participantes (563 participantes) refirieron manejar sus emociones con autocontrol.

Los datos se analizaron mediante números absolutos y porcentajes

Aspectos **sociodemográficos**.

95% Son solteros

- 72% Son, hombres
- 66% Residen en Neiva
- 61% Pertenecen al estrato dos (2)
- 43% Habitan en vivienda propia
- 30% Utilizan como medio de transporte, la Moto
- 29% Dependen económicamente [3.66% de los padres]
- 5% Manifestaron tener hijos [5.3% un (1) hijo]
- 4% Pertenecen a un grupo étnico
- 17 años, Edad promedio

#### **Aspecto físico y de la salud.**

- 92% No ha padecido alguna enfermedad
- 81% Están estudiando
- 79% Han cursado primaria y bachillerato
- 76% No han tenido ninguna intervención quirúrgica
- 2% Beben alcohol más de tres veces a la semana
- 2% Fuman

#### **Aspecto ocupacional.**

- 64% Reciben como ingreso menos de 1SMLV
- 47% Trabaja medio tiempo
- 44% Ocupan su tiempo libre realizando alguna actividad física asociada a su deporte
- 19% Realizan alguna actividad laboral actualmente

#### **Aspectos Familiares.**

- 62% Tienen un familiar que ha sido deportista

46% Conviven hasta con tres personas, y 47% con cuatro a seis personas

32% Sus padres son divorciados

90% No son hijos únicos

### **Aspectos sociopsicológicos:**

#### **Experiencia deportiva.**

98% Practican y entrenan en el mismo municipio

98% Pertenece a club deportivo: 2% está vinculado directamente con la Liga deportiva

89% Han participado en competencias

61% Practican Fútbol

55% Tiene un año y medio de vinculación a un club

53% Practican el deporte, igual que un familiar

29% Entrenan cinco días a la semana: 63% con una intensidad horaria de una hora

#### **Acompañamiento psicológico [Demandas psicológicas]**

87% Considera a la Motivación, como principal aspecto psicológico a fortalecer

78% Identifica la ansiedad, como principal emoción, antes de la competencia

70% No reciben apoyo psicológico antes, durante y después de la competencia

69% Sus planes de Entrenamiento, no contienen actividades de Psicología del Deporte

68% Maneja emociones con autocontrol, cuando gana.

62% No conoce que aspectos debe trabajar el Psicólogo Del Deporte

60% Han escuchado en algún momento del papel del Psicólogo del Deporte

60% No ha contado con servicios de Psicólogo del Deporte

60% Conoce alguna Técnica para manejar emociones

59% No Cuenta con acompañamiento psicológico

50% No Conoce de Psicólogo del Deporte en otras disciplinas

49% Como mayor aporte de la psicología del deporte es, para el rendimiento deportivo

42% Reconoce una Emoción, en la actividad deportiva

13% Cree que 4 son los aspectos psicológicos necesarios para su vida deportiva

Figura 1. Aspectos sociodemográficos

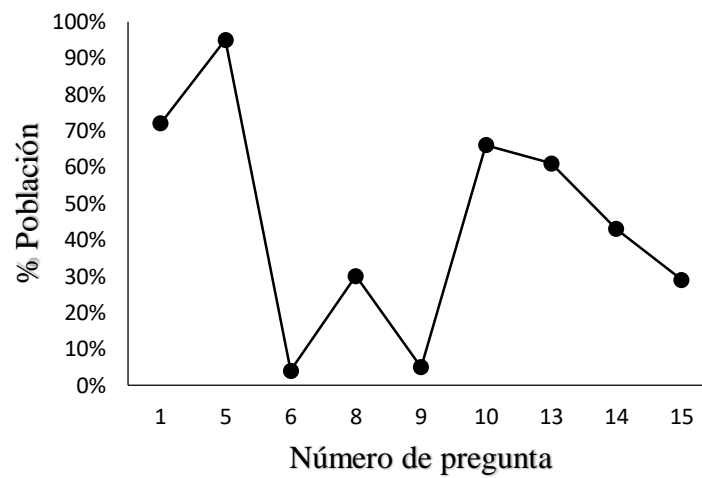


Figura 2. Experiencia deportiva

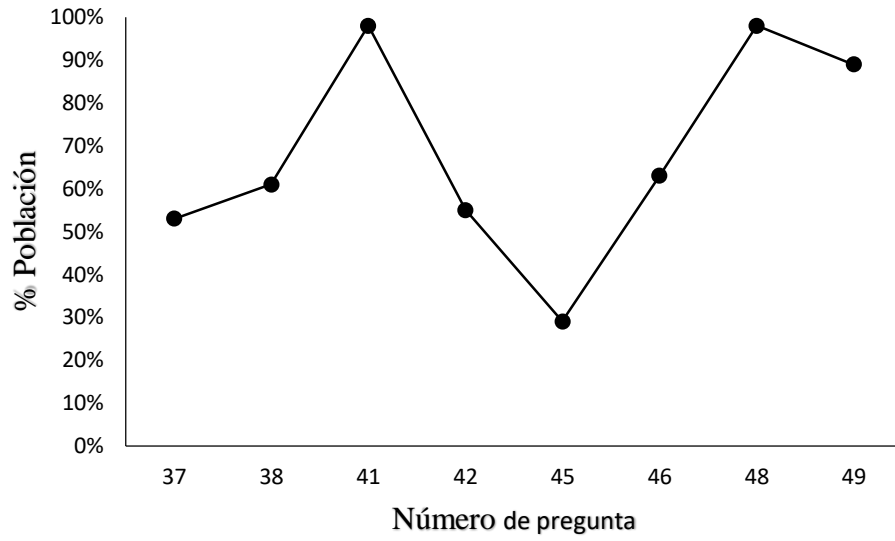
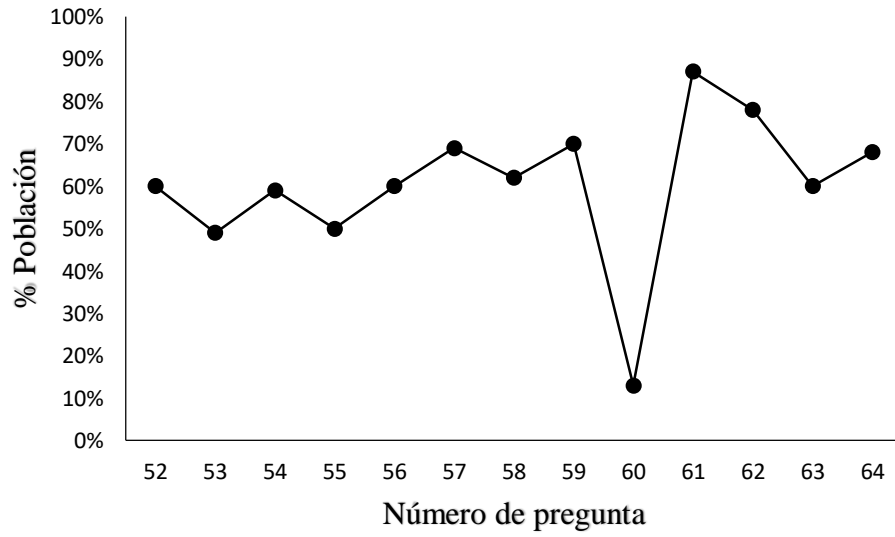


Figura 3. Acompañamiento psicológico



**TABLA 51. PROGRAMACIÓN INSTITUCIONAL**

<i>Acto</i>	<i>Ordenanza</i>	<i>Plan de Acción</i>
-------------	------------------	-----------------------

<b>Administrativo</b>	015 / 2008	017 / 2012	
<i>Juegos Nales</i>	2012	2015	2019
<i>Meta Producto</i>	90 deportistas a Juegos Nacionales 50 a Paralímpicos	60 deportistas a Juegos Nales 30 a Paralímpicos	
	Atender 140 deportistas de alta competencia brindándoles apoyo técnico, científico y social de manera continua.	Atender 140 deportistas de alta competencia brindándoles apoyo técnico, científico y social de manera continua.	203 Asesorías psicológicas a deportistas

Fuente: Plan de Desarrollo Departamental. Asamblea Deptal Huila.

	Deporte	Comuna												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	<i>Atletismo</i>									x		1	10%	7
2	<i>Badminton</i>	x	x				x				X	4	40%	4
3	<i>Baloncesto</i>	x	x		x		x	x	X		X	7	70%	3
4	<i>BMX</i>			x			x				X	3	30%	5
5	<i>Ciclismo</i>					x	x	x			X	4	40%	4
6	<i>Fútbol</i>	x	x	x		x	x	xx	X	x	X	9	90%	1
7	<i>Futsala</i>		x	x		x	x		X	x	X	7	70%	3
8	<i>Lev. Pesas</i>				x						X	2	20%	6
9	<i>Lucha</i>						x		X		X	3	30%	5
10	<i>Natación</i>			x					X	x	X	4	40%	4
11	<i>Patineta</i>	x	x	x		x	x		X	x	X	8	80%	2
12	<i>Porrismo</i>	x	x						X		X	4	40%	4
13	<i>Rugby</i>	x						X		x	X	4	40%	4
14	<i>Taekwondo</i>						x		X	x	X	4	40%	4
15	<i>Tejo</i>	x				x	x					3	30%	5
16	<i>Tenis Campo</i>					x					X	2	20%	6
17	<i>Tenis Mesa</i>						x			x		2	20%	6
18	<i>Ultimeid</i>							X	X	x	X	4	40%	4
19	<i>Volleyball</i>	x	x			x	x		X	x	x	7	70%	3
20	<i>Boccia</i>	x		x	x		x		X	x	x	7	70%	3
		9	7	6	3	7	13	5	11	11	17			
		45%	35%	30%	15%	35%	65%	25%	55%	55%	85%			

**Fuente:** Cronograma. Centros de Iniciación y Formación deportiva. Secretaria de Deportes y Recreación Neiva. 2018

## DISCUSIÓN

Los avances en la preparación deportiva y en especial en el entrenamiento, se sustentan en los continuos aportes de las ciencias del deporte: medicina deportiva, psicología del deporte y el ejercicio, la Teoría del Entrenamiento y la fisiología, entre otras (Devis 2010).

Enfocarla en la investigación científica aplicada e impulsar su desarrollo, constituyen un trabajo importante que comprende aspectos tales como: conocer, monitorear y evaluar a los deportistas, realizar consultoría psicológica, preparar para asumir lesiones, consejeros nutricionales, entre otros.

Según los resultados, y acorde a los objetivos propuestos, en forma general, se hace necesario mejorar las estrategias para su posicionamiento y reconocimiento en el proceso de la preparación deportiva.

Esta situación no es de extrañar ya que el trabajo psicológico deportivo a nivel de clubes, ligas e instituciones públicas está ausente, a pesar de contar con directrices (Planes de Desarrollo Departamental y Municipal) y políticas públicas para el tal fin. (Coldeportes-U. Sergio Arboleda 2014).

Desde un punto de vista integral, el entrenamiento deportivo es un proceso que tiene como finalidad optimizar el rendimiento físico, técnico, táctico y psicológico del atleta; quien es sometido a fuertes cargas físicas y mentales que afectan constantemente su desempeño.

Específicamente, la preparación psicológica implica en gran medida el manejo de habilidades y herramientas durante los entrenamientos y competiciones con el objetivo de

orientar al atleta a mejorar su capacidad de rendimiento, disfrutar de la participación en el deporte y realizar actividades que vayan más allá de éste, ayudándolo a desarrollarse mejor.

En tal sentido, los entes, departamental y municipal, responsables de la política deportiva del Huila, presentan gran limitación en relación a la evaluación de deportistas para conocer su grado de adaptación al entrenamiento al interior de los seleccionados que asisten a las justas nacionales. Así lo demuestra sus metas planteadas en sus respectivos planes de desarrollo: “Procesos de Atención y apoyo a deportistas” [203 asesorías psicológicas] y [Apoyar, escuelas de Formación deportiva- 300 niños en escuela- y Apoyar Juegos supérate- 28.000 (35%)] respectivamente. Este es un punto influyente a la hora de los resultados deportivos, pues el desconocimiento del estado de los deportistas constituye la base de un programa de entrenamiento en el que sobresale el empirismo, pues las direcciones de trabajo físico carecen de datos objetivos que permitan trazar objetivos de mejoría alcanzables según los tiempos y niveles de acondicionamiento reales.

De otra parte y con respecto al segundo gran objetivo específico propuesto en la investigación, explorar las experiencias deportivas y, demandas psicológicas, sobresalen cuestionamientos respecto a:

- ✓ 17 disciplinas deportivas puntúan por debajo de 5.0% en cuanto a su práctica;
- ✓ 97% de los inscritos ante el INDER, cumplen un requisito para poder asistir a los juegos nacionales o, su elección obedece a un interés por cualificar su experiencia deportiva;
- ✓ De qué manera se transporta y hacia qué destinos se desplazan el 2.1% de deportistas que manifiestan no entrenar y practicar en el mismo municipio.



- ✓ 40% no han escuchado nada al respecto de la participación del psicólogo del deporte
- ✓ 13% no reconocen del aporte de la psicología del deporte;
- ✓ Ni en el deporte practicado (59); Ni los planes de preparación (69%); como tampoco los aspectos por trabajar (62%); así como asesoría psicológica recibida (70%) han sido demandas psicológicas planeadas o implementadas en la participación del psicólogo del deporte y el ejercicio.

Lo cual, si bien genera algunos valores por las experiencias vividas, se tornan insuficientes para las valoraciones a implementar por parte de los seleccionadores y sobre todo para manifestar la correspondiente autovaloración por parte del deportista sobre la preparación realizada con anterioridad. De ello se deriva la atención a lo recomendado por parte de la American Psychological Association (APA), en el abordaje de aquellos factores psicológicos que contribuyen en el crecimiento personal y deportivo del deportista.

Tal contexto es respaldado por otros teóricos como Ortiz (2013) quien refiere de las condiciones de entrenamiento, y de su organización deportiva al modificar la conducta y la salud de los deportistas por medio de mecanismos psicológicos y fisiológicos, y Ureña et al (2015) quien resalta la necesidad de trabajar en el desarrollo de destrezas psicológicas.

## **CONCLUSIONES**

Es lógico partir en el análisis de la caracterización psicológica individual de los deportistas en pos de brindar y estructurar una adecuada preparación psicológica; en dicha

necesidad se hace vital dirigir la atención hacia una dirección de trabajo muy poco sistematizada en el orden científico – metodológico, que en muchas ocasiones carece de un cuerpo instrumental que permita a los especialistas que se adentran en labor pedagógica, promover actitudes psicossociodeportológicas acorde a las exigencias actuales del deporte.

Esta es, de obligada referencia y tratamiento cumpliendo con el objetivo de que el entrenador logre profundizar y orientar la preparación psicológica al respecto en x o y actividad deportiva.

El deporte y la actividad física en su conceptualización, origen y finalidad se evidencian como un fenómeno complejo, social y transhistórico que se constituye como sistema integral desde el punto de vista de sus leyes y conceptos básicos así como sus funciones en la sociedad: políticas públicas.

Los resultados presentados permiten concluir que:

- La necesidad de caracterizar toda población competitiva es altamente indispensable para poder tomar decisiones de formación, preparación y/o entrenamiento deportivo, así como para la estructuración de políticas públicas en cualesquier sociedad o comunidad.
- Más de la mitad de la población encuestada refirió haber escuchado hablar de la participación del psicólogo deportivo y que para ellos el mayor aporte que hace este profesional es el mejoramiento del rendimiento deportivo.
- Los factores psicológicos que más se deben fortalecer en su deporte, son la motivación, la autoconfianza y la concentración; además la emoción que más identifican antes de una competencia, es la ansiedad.
- La mitad de los deportistas refieren no contar con acompañamiento psicológico, no conocer si en otras disciplinas se utiliza la psicología del deporte; como tampoco contar

con actividades de psicología deportiva dentro de su plan de entrenamiento, así como tampoco conocer alguna técnica para mejorar las emociones cuando gana o pierde una competencia, entre otros aspectos.

- El grupo, sociodemográficamente se caracteriza por aspectos tales como: en un alto porcentaje se practica una disciplina deportiva – fútbol, son los hombres quienes más practican deporte, complementariamente están estudiando y se clasifican en estrato socioeconómico grado dos.
- La política del deporte implementada por las autoridades locales, se enmarca más en lo cuantitativo que en lo cualitativo, como lo señalan sus respectivos planes de acción.

## **RECOMENDACIONES**

La evidencia obtenida en el presente estudio, muestra la necesidad de que se invierta mayor cantidad de tiempo al trabajo psicológico de los y las deportistas huilenses, específicamente en la Caracterización psicológica, autovaloración del rendimiento y la planificación psicológica de la competición. Lo anterior con el objetivo de potenciar su rendimiento, en vista que la psicología del deporte se constituye en un factor determinante en logro de los máximos rendimientos y como se hizo evidente en el presente estudio, esta herramienta es escasamente utilizada en nuestro país.

Además:

- Integrar al equipo institucional un profesional del área - psicólogo deportivo y del ejercicio - que oriente y asesore los procesos de cualificación en el rendimiento de los deportistas.
- Implementar caracterizaciones psicosociales periódicamente con el fin de contar con información actualizada de los deportistas, como lo requieren los distintos procesos de selección y preparación psicodeportiva
- Estructurar, por parte de las instituciones encargadas del deporte, bases de datos y similares que contengan la información de los deportistas de forma oportuna y renovada para el interés científico y social.
- Integrar a las políticas públicas, los procesos de seguimiento y evaluación para los programas de mejoramiento del rendimiento deportivo y el bienestar psicológico en los deportistas del Departamento del Huila.
- Promover programas de investigación relacionados con: métodos de detección de talentos, organizaciones científicas de programas de entrenamiento, investigación y desarrollo de técnicas en deportes específicos y, perfeccionamiento de equipos e infraestructura deportiva. Retroalimentación que será dirigida a los entrenadores.
- Incluir en la séptima dimensión de los aspectos de las exigencias psicológicas subdimensiones de éstas en futuros estudios.

## **ANEXOS**



CARACTERIZACIÓN PSICOSOCIAL DE UN GRUPO DE DEPORTISTAS JOVENES Y ADULTOS ASCRIPTOS AL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, DEL HUILA. UNA PREMISA A LA PREPARACION DEPORTIVA.

ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS					
1. Sexo: M <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>		2. Edad: <input type="text"/> Años cumplidos		3. Fecha de Nacimiento: DD/MM/AAAA	
4. Lugar de Nacimiento: <input type="text"/>					
5. Estado Civil:		Soltero/a <input type="checkbox"/>		Casado/a <input type="checkbox"/>	
		Divorciado/a <input type="checkbox"/>		Viudo/a <input type="checkbox"/>	
		Unión Libre <input type="checkbox"/>			
6. Pertenecer a algún grupo étnico:		SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>		7. Actualmente tiene pareja:	
				SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
8. En que se moviliza:		Transporte público <input type="checkbox"/>		Moto <input type="checkbox"/>	
		Carro <input type="checkbox"/>		Cicla <input type="checkbox"/>	
		Otro <input type="checkbox"/>			
9. Tiene hijos:		SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>		9.1 En caso de SI cuantos: <input type="text"/>	
10. Ciudad de residencia actual:			11. Barrio: <input type="text"/>		12. Zona: Rural <input type="checkbox"/> Urbana <input type="checkbox"/>
13. Estrato Socioeconómico <input type="checkbox"/>		14. Tipo de vivienda:		Propia <input type="checkbox"/>	
				Arrendada <input type="checkbox"/>	
				Familiar <input type="checkbox"/>	
15. Depende económicamente de alguien:		SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>		15.1 Si su respuesta fue si, indique de quien: <input type="text"/>	
ASPECTOS FÍSICOS Y DE LA SALUD					
16. Estatura: <input type="text"/>			17. Masa Corporal: <input type="text"/>		
18. Lateralidad:		Zurdo <input type="checkbox"/>		Diestro <input type="checkbox"/>	
				Ambidiestro <input type="checkbox"/>	
19. Tipo de sangre: <input type="text"/>		20. EPS: <input type="text"/>		21. Fuma: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
22. Bebe alcohol más de tres veces a la semana: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>					
23. Se le ha realizado alguna cirugía: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>			23.1 En caso de responder SI en la pregunta número 23, responda cual: <input type="text"/>		
24. Padece alguna enfermedad: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>					
24.1 En caso de responder SI en la pregunta número 24, marque:		Diabetes <input type="checkbox"/>		Leucemia <input type="checkbox"/>	
		Hipertensión Arterial <input type="checkbox"/>		Asma <input type="checkbox"/>	
		Anemia <input type="checkbox"/>		Hemofilia <input type="checkbox"/>	
		Otro, ¿Cuál?: <input type="text"/>		Ninguna <input type="checkbox"/>	
25. Alguna vez ha sido hospitalizado: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>				25.1 Motivo: <input type="text"/>	
ASPECTOS EDUCATIVOS					
26. Se encuentra actualmente estudiando SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>					



27. Cuales ha cursado (puede marcar varias):	Primaria <input type="checkbox"/>	Bachillerato <input type="checkbox"/>	Tecnólogo <input type="checkbox"/>	
	Pregrado <input type="checkbox"/>	Posgrado <input type="checkbox"/>	Técnico <input type="checkbox"/>	
<b>ASPECTOS OCUPACIONALES</b>				
28. Trabaja actualmente:	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	En caso de responder afirmativamente, responda las preguntas número 29 y 30. En caso de marcar negativamente pase a la pregunta 31.	
29. Tiempo de trabajo:	Medio tiempo <input type="checkbox"/>	Tiempo completo <input type="checkbox"/>	Solo fines de semana <input type="checkbox"/>	
30. Promedio de ingresos SMLV (\$781.242) :	Menos de un salario mínimo <input type="checkbox"/>		Un salario mínimo <input type="checkbox"/>	
	Mas de un salario mínimo <input type="checkbox"/>			
31. En que ocupa su tiempo libre:				
32. Correo electrónico:				
<b>ASPECTOS FAMILIARES</b>				
33. Número de personas con quien vive:	<input type="checkbox"/>			
34. Estructura familiar:				
Nuclear (Madre e hijos - Padre e hijos)	<input type="checkbox"/>			
Monoparental (Madre y padre e hijos/as)	<input type="checkbox"/>			
Extensa (Madre, Padre, abuelos, Hijos, etc)	<input type="checkbox"/>			
35. Estado civil de sus padres:	Viudo/a <input type="checkbox"/>	Casados <input type="checkbox"/>	Divorciados <input type="checkbox"/>	Unión libre <input type="checkbox"/>
36. Usted es hijo/a único/a: SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	37. En su familia alguien más ha sido deportista: SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	
37.1 En caso de responder SI en la pregunta número 37, que deporte:				
<b>ASPECTOS DE LA EXPERIENCIA DEPORTIVA</b>				
38. Deporte que practica:				
39. Edad en que inicio la práctica deportiva:		40. Años de práctica en este deporte:		
41. Perteneca a un club deportivo actualmente: SI <input type="checkbox"/>				
NO <input type="checkbox"/>				
42. Tiempo de permanencia en dicho club: <input type="text"/> Meses				
43. Liga a la que pertenece:				
44. Categoría:		45. Cuantos días a la semana entrena:		
46. Cuantas horas diarias entrena:		47. Municipio en el que practica o entrena:		
48. Entrena y practica en el mismo municipio: SI <input type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>	49. Ha participado en competencias: SI <input type="checkbox"/>	
NO <input type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>		
50. En caso de responder afirmativamente, En cuantas: <input type="text"/>				



51. Marque con una X, el tipo y puesto ocupado en las dos últimas competencias que ha participado					
Competencia local: <input type="checkbox"/> Puesto <input type="checkbox"/>		Competencia Departamental <input type="checkbox"/> Puesto <input type="checkbox"/>			
Competencia Nacional <input type="checkbox"/> Puesto <input type="checkbox"/>		Competencia Internacional <input type="checkbox"/> Puesto <input type="checkbox"/>			
<b>CARACTERIZACIÓN DE LAS EXIGENCIAS PSICOLÓGICAS</b>					
52. ¿Ha escuchado hablar de la participación del psicólogo?			SI <input type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>
53. Considera que aporta para:	Formar Deportistas <input type="checkbox"/>		Mejorar el rendimiento deportivo <input type="checkbox"/>		
54. ¿Su deporte, actualmente cuenta con servicio de acompañamiento psicológico?			SI <input type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>
55. Conoce el apoyo de un psicólogo del deporte en otras disciplinas deportivas distintas a la suya			SI <input type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>
56. Ha contado con apoyo y acompañamiento del servicio de psicología deportiva			SI <input type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>
57. ¿Dentro de su plan de entrenamiento están programadas actividades del psicólogo deportivo?			SI <input type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>
58. ¿Conoce que aspectos debe trabajar un psicólogo deportivo?			SI <input type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>
59. ¿Recibe usted apoyo psicológico antes, durante y después de una competencia?			SI <input type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>
60. Cual(es) de los siguientes aspectos psicológicos considera que se debe(n) fortalecer en la práctica de su deporte (Puede marcar varias)					
Autoconfianza <input type="checkbox"/>	Atención <input type="checkbox"/>	Ansiedad <input type="checkbox"/>	Activación <input type="checkbox"/>	Cohesión <input type="checkbox"/>	
Concentración <input type="checkbox"/>	Motivación <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>	Cual:		
61. El psicólogo deportivo ha fomentado la motivación por la práctica de su deporte			SI <input type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>
62. Que emociones identifica antes de una competencia (puede marcar varias)		Ansiedad <input type="checkbox"/>	Alegria <input type="checkbox"/>	Temor <input type="checkbox"/>	
		Otra <input type="checkbox"/>	Cual:		
63. ¿Conoce de alguna técnica para manejar las emociones cuando gana o pierde una competencia?			SI <input type="checkbox"/>		NO <input type="checkbox"/>
64. Cuando gana una competencia, maneja sus emociones con:		Autocontrol <input type="checkbox"/>	Empatía <input type="checkbox"/>	Responsabilidad Social <input type="checkbox"/>	
65. ¿Las competencias en las que participa, le generan estrés?			Nunca <input type="checkbox"/>	Rara vez <input type="checkbox"/>	A menudo <input type="checkbox"/>
			Siempre <input type="checkbox"/>	No aplica/ No sabe <input type="checkbox"/>	
66. ¿Ha sentido episodios de ansiedad, cuando compete?			Nunca <input type="checkbox"/>	Rara vez <input type="checkbox"/>	A menudo <input type="checkbox"/>
			Siempre <input type="checkbox"/>	No aplica/ No sabe <input type="checkbox"/>	



67. ¿Reconoce alguna superstición que realice previo al momento de entrar a competir?	Nunca	Rara vez	A menudo	Siempre	No aplica/ No sabe
68. ¿Realiza alguna rutina en la práctica de su deporte?	Nunca	Rara vez	A menudo	Siempre	No aplica/ No sabe
69. ¿El perder una competencia le genera pérdida de control?	Nunca	Rara vez	A menudo	Siempre	No aplica/ No sabe
70. ¿Utiliza alguna técnica psicológica que mejore su rendimiento deportivo?	Nunca	Rara vez	A menudo	Siempre	No aplica/ No sabe
71. ¿Las técnicas empleadas por parte del psicólogo deportivo han contribuido en la mejora de su rendimiento deportivo?	Nunca	Rara vez	A menudo	Siempre	No aplica/ No sabe
72. ¿Las técnicas empleadas por el psicólogo deportivo han sido relevantes en los triunfos obtenidos en las competencias?	Nunca	Rara vez	A menudo	Siempre	No aplica/ No sabe



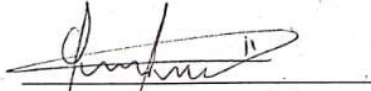
Neiva, 2 de octubre de 2017

Licenciado  
**CARLOS VILLARREAL CABALLERO**  
Coordinador de Juegos Nacionales y Paranales 2019  
**INDERHUILA**  
Ciudad

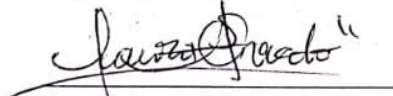
Cordial saludo,

De manera atenta y respetuosa nos dirigimos a usted con el fin de solicitarle el listado de deportistas de alto rendimiento del departamento del Huila, esto con el objetivo de realizar una investigación con fines académicos para la tesis de pregrado: **"Diferencias motivacionales en función al género, grupo de deporte y edad deportiva en atletas de alto rendimiento del departamento del Huila"** de las estudiantes Angie Lizeth Aguayo Hernández, Laura Viviana Oviedo Anturi y Erika Solano, matriculadas en la Universidad Surcolombiana en el programa de psicología.

Agradecemos la atención prestada y estaremos atentas a su respuesta.



Angie Lizeth Aguayo Hernández  
C.C.1090468514

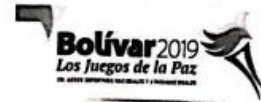


Laura Viviana Oviedo Anturi  
C.C.1075269233

**ERIKA SOLANO CARRERA**  
Erika Alexandra Solano Carrera  
C.C.1075294653

Recibi  
CARLOS VILLARREAL  
CHAP  
02-10-2017

Sede Central - AV. Pastrana Borrero Cra.  
PBX: (57) (8) 875 4753 FAX: (8) 875 8890 - (8) 875 9  
Edificio Administrativo - Cra. 5 No. 23  
PBX: (57) (8) 8753686 - Línea Gratuita Nacional: 018000 968  
Vigilada Mineduca  
www.usco.edu  
Neiva, F




Neiva, 15 de octubre del 2017

Señores  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA  
Universidad  
SURCOLOMBIANA  
Neiva

Asunto: Respuesta oficio 11 de septiembre del 2017

Cordial Saludo.

Dando respuesta a su solicitud, el INDERHUILA estará presto a colaborar con cualquier información que sea solicitada con fines académicos, es por esto que pueden acercarse a la oficina de Juegos Nacionales y Paranales 2019 para acceder a la información requerida.

  
CARLOS VILLARREAL CABALLERO

Coordinador de Juegos Nacionales y Paranales 2019

## REFERENCIAS

- Alfaro, É. (2002). El talento psicomotor y las mujeres en el deporte de alta competición. *Faisca: revista de altas capacidades*, (9), 70-94.
- Arias, F., Cabezas, P., y Martínez, H. (2017). *Caracterización psicológica de los jugadores de los equipos profesionales de microfútbol real cafetero de la ciudad de armenia y Pereira perla del Otún fsc* (Tesis de especialización). Universidad Libre, Pereira, Colombia.
- Alcaldianeiva.gov.co. (2016). *Secretaría de Deporte y Recreación*. [Online] Available at: <http://www.alcaldianeiva.gov.co/NuestraAlcaldia/Dependencias/Paginas/Secretaria-de-Deportes-y-Recreacion.aspx> [Access Ed 7 Dec. 2018].
- Nuviala, A., Legaz A., (2002). la preparación psicológica y el preparador físico de un deporte colectivo. *Revista digital*. Volumen (47), p. (192).
- Blanco, N, (2018). *Motivos de deserción de los deportistas de la liga santandereana de atletismo en los últimos 10 años (2008-2017)*. (Tesis de pregrado). Universidad Santo Tomas, Bucaramanga, Colombia.
- Calvo A.; Jimenez S.; Ruano M y, Calleja Gonzalez J. (2004). *detección y desarrollo del talento deportivo: el estado del arte*. P. 10
- Coldeportes. (2016). *Glosario temático: centro de servicios biomédicos*. Colombia.: Coldeportes. Recuperado de [http://www.coldeportes.gov.co/atencion\\_ciudadania/glosario\\_tematico/deporte/actividad\\_deportiva](http://www.coldeportes.gov.co/atencion_ciudadania/glosario_tematico/deporte/actividad_deportiva)

Coldeportes. (2010). Glosario temático: centro de servicios biomédicos. Colombia.: Coldeportes.

Recuperado de

[http://www.coldeportes.gov.co/atencion\\_ciudadania/glosario\\_tematico/centro\\_servicios\\_biomedicos/deportista\\_alto\\_rendimiento](http://www.coldeportes.gov.co/atencion_ciudadania/glosario_tematico/centro_servicios_biomedicos/deportista_alto_rendimiento)

Castaño, C y Acevedo, M. (enero- marzo, 2014). Condiciones psicosociales y deportivas de los atletas de las ligas de combate en el departamento de Nariño. *Revista de Educación Fisca.*

*Volumen* (3), p. 38.

Contraloría. (2017). Contraloría General De La República. Obtenido de Contraloría General De

La República. Recuperado de

<https://www.contraloria.gov.co/documents/463406/472476/Comentarios+al+presupuesto+General+de+la+Naci%C3%B3n+2017.pdf/bdfcfcbe-9f28-4eec-b90b03f348ef1559?version=1.0>

Coldeportes. (2009). Plan estadístico del instituto colombiano del deporte Coldeportes.

Recuperado de

<https://www.dane.gov.co/files/sen/planificacion/planes/COLDEPORTES.pdf>.

Coldeportes. (2013). Planeación, gestión y control: plan decenal del deporte 2016-2019.

Colombia.: Coldeportes. Recuperado de

[http://www.coldeportes.gov.co/planeacion\\_gestion\\_control/modelo\\_integrado\\_planeacion\\_gestion/planeacion/largo\\_plazo/57928&download=Y](http://www.coldeportes.gov.co/planeacion_gestion_control/modelo_integrado_planeacion_gestion/planeacion/largo_plazo/57928&download=Y)

Comité Olímpico Colombiano. (2017). Asociación en el proceso de intervención psicosocial que

realiza el grupo interno de trabajo Desarrollo Psicosocial de Coldeportes a los jóvenes de talento y reserva deportiva, atletas, entrenadores y glorias del deporte a través de actividades de formación, bienestar e imagen institucional durante la vigencia 2017.

Recuperado de <http://www.coc.org.co/all-news/proyecto-asociacion-en-el-proceso-de-intervencion-psicosocial-que-realiza-el-grupo-interno-de-trabajo-desarrollo-psicosocial-de-coldeportes-a-los-jovenes-de-talento-y-reserva-deportiva-atlet/>.

Filgueira-Pérez Ángeles. (2015). La caracterización del perfil del deportista de atletismo de alto nivel. *Revista de investigación en Educación*, n° 13 (2), 219-242.

Feltz, D., Short, S. & Sullivan, P. (2008). *Self – Efficacy in Sport Research and strategies for working with athletes, teams and coaches*. Champaign, Il.: Human Kinetics

Feltz, Short & Sullivan, 2008; Grant, 2007; Tamorri, 2004; Gabler, Nitsch & Singer, 2004. caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de futbol y baloncesto en la primera división costarricense. *cuadernos de psicología del deporte*. vol.15.2; 13-20. 2015

Dosil, 2004; Giesenow, 2007; Boillos, 2006). *Self – Efficacy in Sport Research and strategies for working with athletes, teams and coaches*. Champaign, Il.: Human Kinetics

González-Reyes, A. A. Moo Estrella, J., & Olmedilla Zafra, A. (2017). Características psicológicas que influyen en las lesiones deportivas de triatletas amateurs de Yucatán, México. *Revista de psicología del deporte*, 26, 0071-77.

Inderhuila. (30 de octubre 2018). Instituto Departamental del Deporte, la Educación Física, la Recreación y el Aprovechamiento del Tiempo Libre. Obtenido de Departamento de Alto Rendimiento: [http://inderhuila.gov.co/deporte\\_alto\\_rendimiento.php](http://inderhuila.gov.co/deporte_alto_rendimiento.php)

Martínez, J., y Pérez, J,. (2018). *Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento*.

- Olmedilla-Zafra, A., Rubio, V. J., Ortega, E., & García-Mas, A. (2017). Effectiveness of a stress management pilot program aimed at reducing the incidence of Sports injuries in Young Football (soccer) players. *Physical Therapy in sport*, 24, 53-59.
- Orrego-Ramírez, L. M., Padilla, I. A., Quintero, T. A. C., Aguirre-Loaiza, H. H., & Arenas, J. A. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto/Psychological characteristics Sports performance in team Sports. *Psicogente*, 19(35).
- Sánchez, Acosta María E. (2005) *Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva*. La Habana – Cuba.: Ed. Deportes. Págs. 78 – 82, 214 - 245
- Sánchez, A., & León, H. H. (18 de julio-diciembre de 2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Revista Hallazgos*. Volumen (9), p. (192).
- Sánchez, M (2014). Responsabilidad del psicólogo en investigación con participantes vulnerables. El caso de los niños y niñas. *Revista de Psicología (UNLP)*. Volumen (14), p.96
- Sampieri, H., (2014). *Metodología de la Investigación*. México DF, México: McGraw-Hill/INTERAMERICANA EDITORES, S.A
- Thomas (1982). *psicología del deporte*. Barcelona. ed. Herder. P. 78/79
- Ureña-Bonilla, P., Blanco-Romero, L., Sánchez-Ureña, B., & Salas-Cabrera, J.. (2015). Caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto en la primera división costarricense. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 13-20. <https://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232015000200002>
- Vaquero-Abellán M., López-Roldán P., Palomares-Gracia F., Torralbo-Pérez F., Alférez-Mejías C., Poblete-Tamara M., Vaquero-González F., Fonseca del Pozo f., Portero de la Cruz S.

(2015). *Glosario Interactivo de Prevención de Riesgos Laborales*, Universidad de Córdoba. Colombia

Velásquez-Restrepo, J. I., & Uribe-Lopera, L. (2010). Caracterización psicosocial del futbolista perteneciente a la categoría primera “A” del Fútbol Profesional Colombiano. *Pensando Psicología*, 6(10), 12-21.

Zepeda, M., (2015). *Glosario Psicología del Deporte en Entrenamiento, Competencia y Actividad Física*. México.