

PERCEPCIÓN DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE
APROXIMACIÓN DESDE NARRATIVAS DE DEPORTISTAS
PROFESIONALES

TRABAJO DE GRADO

PRESENTA

MARIA CAMILA GUTIÉRREZ GÓMEZ

MARIA CAMILA LUNA MARTINEZ

DIRECTORA DE TESIS

ANDREA MARCELA CASTAÑO RODRIGUEZ

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PREGRADO EN PSICOLOGÍA

BOGOTÁ, D.C., MAYO DE 2018

**PERCEPCIÓN DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE
APROXIMACIÓN DESDE NARRATIVAS DE DEPORTISTAS
PROFESIONALES**

TRABAJO DE GRADO

TABLA DE CONTENIDO

<u>Introducción</u>	4
Planteamiento del problema.....	5
Justificación.....	7
<u>Objetivo</u>	8
<u>Objetivo general</u>	8
<u>Objetivos específicos</u>	8
<u>Marco teórico</u>	8
<u>Metodología</u>	21
Participantes.....	21
Procedimiento.....	22
<u>Selección de casos</u>	22
Aplicación de instrumentos.....	22
Análisis de datos.....	24
Análisis de resultados.....	25
<u>Discusión</u>	65
<u>Conclusiones</u>	73
<u>Referencias</u>	75
<u>Anexos 1-Tabla 1. Categorías de análisis</u>	82
<u>Anexos 2- Entrevistas</u>	82
Anexos 3- Consentimiento Informado.....	144

Percepción de la psicología del deporte

Aproximación desde narrativas de deportistas profesionales

Introducción

La actividad física y del deporte, es un área que genera gran interés en la sociedad actual, ya que se le ha dado reconocimiento activo a su importancia en diferentes ámbitos de la vida humana (Sánchez & Ariza, 2012). Así mismo, al ser visto como uno de los máximos representantes de la modernidad, muchos jóvenes han optado por elegir el deporte como un estilo de vida y el camino para realizar sus proyectos personales, partiendo de su interés por representar al país en competencias nacionales e internacionales (Quitian, 2013).

Con el fin de desarrollar su práctica deportiva, han sido acompañados por diferentes profesionales expertos, cuyo propósito es incrementar el potencial deportivo y las habilidades físicas y psicológicas del atleta. Es por ello que nuestro interés es centrarnos especialmente en la percepción que se tiene del rol del psicólogo del deporte, desde el punto de vista del deportista, ya que será él quien a partir de sus experiencias y narraciones propias nos permita conocer las relaciones que se entretengan entre el profesional de la psicología del deporte y los atletas, partiendo del proceso de acompañamiento psicológico el cual se basa en los factores asociados a la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física, empleando técnicas de preparación psicológica, con el fin de responder a necesidades específicas del deportista de alto rendimiento (Quitian, 2013).

De esta manera se podrá ampliar el conocimiento sobre la imagen que tienen los deportistas de alto rendimiento, acerca de los psicólogos que en algún momento de su carrera deportiva los han acompañado, permitiendo que otros profesionales de la psicología y

especialmente del deporte reconozcan los cambios pertinentes que se deben realizar para que el acompañamiento psicológico no sólo satisfaga al deportista sino a los demás profesionales que hacen parte del enfoque multidisciplinar del área deportiva.

Planteamiento del problema

La psicología del deporte surgió hacia la década de 1890 en América del norte (Weinberg, 2010), y específicamente en Colombia comenzó a desarrollarse hacia finales de 1973 (Serrato, 2008). Desde entonces y hasta ahora, su importancia ha aumentado considerablemente gracias a la creciente importancia del deporte en la sociedad, por la especialización de las ciencias del deporte en torno al alto rendimiento, permitiendo así, una mayor difusión y reconocimiento de esta disciplina a nivel nacional e internacional (Cervelló, 2010).

Sin embargo, aunque se han abierto espacios a nivel nacional, su influencia en el campo social sigue siendo imperceptible (García, 2010), posiblemente porque muchas personas no tienen conocimiento alguno sobre cuál es su objetivo principal, ignorando la relevancia social que tiene esta disciplina para el desarrollo deportivo del país y las ventajas que trae consigo para la formación de deportistas de alto rendimiento (Serrato, 2008). En este sentido, el poco tiempo de desarrollo que esta disciplina lleva en el país, es reflejado en la escasa cantidad de investigaciones realizadas en el área y las limitaciones existentes del material teórico y práctico llevado a cabo en Colombia (Dasil, 2006).

De igual forma, se ha encontrado la necesidad de tener en cuenta no sólo la carrera del deportista, sino también su desarrollo personal, social y afectivo, permitiendo así, que se pueda tener una visión integral de “la carrera en conjunto” (Wylleman y Reints, 2010).

Dentro de las tareas específicas del psicólogo del deporte se encuentran: el estudio de los fundamentos psicológicos de la preparación física, técnica y táctica, las particularidades

psicológicas de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos del entrenamiento, la competencia de los diferentes deportes y la preparación psicológica del atleta para la competencia (Coldeportes, 2010).

De igual manera, es importante conocer las funciones que ejerce un psicólogo deportivo y si estas permiten el crecimiento y desarrollo de los deportistas específicamente en aquellos que son de alto rendimiento. Al respecto González, González, & Vicencio (2014) afirma que las funciones principales del psicólogo deportivo son: evaluación, diagnóstico, planeación, asesoramiento, y finalmente formación e investigación del ciclo deportivo. Resaltando que el uso e implementación de dichas técnicas psicológicas tienen como objetivo brindar recursos al deportista, para que pueda actuar de manera eficaz al encontrarse en una situación de competencia. Por ese motivo, para realizar una buena praxis de la psicología, el profesional debe comprender la totalidad de los constructos que surjan en el desarrollo de su quehacer práctico, con el fin de abordar de la mejor manera aspectos importantes para el deportista y su rendimiento, partiendo de su experiencia personal (Cox, 2008).

Para finalizar, se ha visto la necesidad de ampliar el conocimiento en torno a la percepción de los deportistas sobre la psicología del deporte, ya que sería de gran utilidad brindar herramientas a su disposición que permitan una mejoría en su rendimiento. Por lo que la presente investigación busca promover el conocimiento de esta disciplina, comprender el rol del psicólogo y la percepción que tienen los deportistas de alto rendimiento frente a su quehacer práctico y su marco de acción, por medio de una exploración en conjunto, enmarcada en el punto de vista, opinión y experiencia de algunos deportistas de alto rendimiento, que han vivido de manera personal su trayectoria con un psicólogo del deporte. En este contexto, la pregunta que

guía esta investigación gira en torno a ¿Cuál es la percepción que tienen los atletas de alto rendimiento sobre la psicología del deporte?

Justificación

La psicología del deporte, ha tenido mayor aceptación en los últimos 30 años, sin embargo, muchas personas aún no tienen conocimiento sobre esta rama de la psicología, lo que impide la consecución de resultados muchas veces deseados por los deportistas (Cervelló, 2010).

No obstante, aunque ha habido un mayor interés por el desarrollo de la psicología deportiva en el país queda mucho por abordar, ya que el balance de investigaciones y publicaciones es escaso en el país (Serrato, 2008). Por lo que, se deberían difundir los logros académicos y prácticos de nuestros profesionales ya sea en una revista propia o de otros países mostrando no solo sus triunfos y derrotas, sino proveerles un espacio donde puedan dar a conocer que son personas que han decidido vivir su vida en torno al deporte de rendimiento (Torregrosa, Sánchez, & Cruz, 2007).

Por ello, es pertinente indagar por la percepción que tienen los deportistas de alto rendimiento sobre la psicología deportiva y más aún del psicólogo deportivo, dado que aparentemente no se ha tomado en cuenta la percepción que tienen los deportistas sobre estos aspectos.

De igual manera, esta investigación busca realizar un aporte al campo investigativo de esta disciplina. Para esto se ha decidido darle voz a deportistas de alto rendimiento de diferentes deportes que han tenido un acercamiento a la psicología del deporte, ya que son ellos quienes mediante sus vivencias personales pueden dar a conocer sus experiencias y puntos de vista, partiendo de su relación personal con él psicólogo y el deporte.

Por último, se considera que esta investigación podría aportar a la toma de conciencia de deportistas de alto rendimiento sobre la importancia del equilibrio entre la preparación mental y física que requieren (Arias, Cardoso, Aguirre & Arena, 2016) ya que, la preparación en conjunto le brinda al atleta herramientas en pro de su bienestar. De igual manera, investigación y difusión de los hallazgos le permitirá al profesional una mejor formación y conocimientos para ejercer una buena praxis.

Objetivo general

Analizar la percepción que tienen deportistas de alto rendimiento sobre la psicología del deporte.

Objetivos específicos

Describir la dinámica de la relación entre el deportista de alto rendimiento y el psicólogo del deporte.

Identificar la percepción que tienen los deportistas de alto rendimiento en torno a la función de la psicología en general y la psicología del deporte.

Examinar el rol del psicólogo del deporte en el proceso de acompañamiento de un deportista.

Marco teórico

A continuación, se presentaran algunos antecedentes teóricos e históricos, que son relevantes para el desarrollo de la investigación.

Origen y desarrollo del deporte

Entender los antecedentes históricos y culturales que el deporte trae consigo, permite hacer una evaluación de las dimensiones transversales que permiten su desarrollo (Arias, Cardoso, Aguirre, & Arenas, 2016).

El deporte actualmente es visto como uno de los fenómenos de mayor importancia en la sociedad debido a que es partícipe en los diferentes ámbitos de la vida de los seres humanos (Cox, 2008).

Fue impulsado por Thomas Arnold en Inglaterra a finales del siglo XIX, y es entendido como una de las manifestaciones culturales más antiguas de la humanidad, ya que le mostró a la sociedad la importancia de los valores deportivos y su práctica, con el fin de ocupar su tiempo de ocio. Llevando así, el concepto de deporte a un contexto mucho más específico, ya que a medida que el tiempo transcurría era necesario realizar mejoras en el lugar de la práctica deportiva, convirtiendo no sólo el terreno de juego de cada deporte en algo esencial, sino que los implementos de protección hacen referencia a su historia y trascendencia a nivel mundial, en cada modalidad deportiva (García, 1994).

Durante dichos ajustes la relevancia social del deporte se incrementó, puesto que en la modernidad ha crecido de manera multidimensional hacia todos los aspectos de importancia para el ser humano, acompañando de igual manera su evolución. Algunos de los múltiples escenarios desde los cuales se ha configurado el deporte son la política, educación, salud, entre otros (Cox, 2008).

Según Ruíz (2009), los clubes deportivos en Colombia surgen en el siglo XIX a partir de los clubes sociales que en algunas ocasiones buscaban la promoción del deporte entre sus socios, por lo que el concepto de club deportivo puede entenderse como la importación de prácticas sociales provenientes de las élites inmigrantes de Italia, Alemania, España y de los países musulmanes. A su vez El Tiempo (2014), afirma que deportes como el fútbol, el golf, el tenis y el polo harían parte del mismo proceso de urbanidad y como instrumento para el control de las emociones a los que solamente las élites podrían acceder como símbolos de distinción y

civilización, lo que permitió que las emociones reprimidas a través de estos afloran en la forma de prácticas físicas en las cuales la expresión de las emociones y la violencia sería regulada por un nuevo tipo de manual: el reglamento deportivo.

Colombia no fue la excepción a esta práctica y el desarrollo del deporte en el país se vio influenciado por una transformación económica y política fundamental, el deporte buscará el aumento del control de las emociones entre las élites como muestra de clase, por lo que en las prácticas deportivas empezaron a evidenciarse dinámicas de relación similares a las que vivía dentro de la sociedad tanto social como políticamente, es decir, el deporte se convirtió en el reflejo de lo que acontece en todos los ámbitos de la sociedad (Ruíz, 2009).

Si bien, sabemos actualmente que el hombre ha reestructurado completamente su manera de ser y actuar en comunidad, las actividades que él realiza tienen que cambiar de igual manera con su proceder, es por esto que aunque el hombre se ha convertido en una especie con conductas más sedentarias las cuales se basan en el trabajo y la búsqueda de recursos para sobrevivir, su actividad de ocio se ha visto olvidada, provocando que el deporte se practique no sólo por gusto sino que se ha ido estructurando como una necesidad del individuo a realizar actividades diferentes a las que realiza en su cotidianidad (Arias, Cardoso, Aguirre, & Arenas, 2016).

Debido a su influyente participación en diferentes ámbitos de la vida, varios sectores han coincidido en que es momento de aportar a su crecimiento nacional e internacional por lo que las empresas cada vez destinan más recursos en pro de un crecimiento deportivo, sin embargo, muchas veces no se tiene en cuenta los recursos sociales, psicológicos, educativos, deportivos y demás que necesitan los atletas para poder alcanzar un nivel de alto rendimiento (El Tiempo, 2016).

Clasificación del deporte

Es necesario comprender que el deporte es visto desde diferentes puntos de vista, por lo que se deben hacer delimitaciones de las diferentes actividades que concierne su actuar; dentro de sus clasificación encontramos tres categorías: a. deporte pedagógico, b. deporte para todos, c. deporte de competición (García, 1994).

En primer lugar, el deporte de pedagógico; es aquel que se usa como medio de educación integral en la edad escolar, el deporte para todos es aquel que promueve la creación de hábitos saludables tanto en adultos como en niños, y finalmente el deporte de competición no se interesa por la formación social y humana de los individuos, sino que centra su atención en la consecución de triunfos tratando al ser humano como una máquina de rendimiento (García, 1994).

Deporte de alto rendimiento

Por su parte, García (2010) entiende por deportista de alto rendimiento a aquellos sujetos que alcanzan rendimientos elevados y reconocidos. Adicionalmente, el nivel competitivo del deportista se debe a factores multidimensionales enmarcados por la necesidad de triunfo, en este sentido, es necesario precisar que el deporte de alto rendimiento “está determinado por factores y condicionantes que son entrenados para su posterior demostración en la competencia” (Arias, Cardoso, Aguirre, & Arenas, 2016). Para autores como Lorenzo y Sampaio (2005) los atletas de alto rendimiento no solo deben realizar un entrenamiento de las cualidades físicas y de las psicológicas, ya que de esta manera se podría potenciar habilidades como la motivación, la gestión de la ansiedad, la autoconfianza, entre otros.

Por ello, se debe tener conocimiento de aquellos factores que afectan de una u otra manera el desarrollo del deportista. En primer lugar se encuentra la genética ya que según esta se

puede determinar las características antropométricas, habilidades motoras como velocidad, agilidad o flexibilidad, capacidad competitiva, salud y ausencia de trastornos crónicos que imposibiliten la práctica deportiva (Lorenzo & Sampaio, 2005).

El segundo y tercer factor son el entrenamiento y el entrenador por lo que estos se encuentran relacionados entre sí, con el entrenamiento se hace referencia al tiempo en que los deportistas invierten en la práctica de sus especialidades y plantean que se requiere un mínimo de 10 años de experiencia para poder considerarse un deportista experto, al igual que determinación, concentración y esfuerzo, sin embargo, plantean que más relevante que el tiempo dedicado a entrenar podría ser en qué entrenar y cómo entrenar, es ahí donde el entrenador juega un rol determinante, en el cual una planeación meticulosa, diferentes métodos de enseñanza, variabilidad en las prácticas, la comunicación y el feedback, el conocimiento sobre las edades y desarrollo de su grupo de deportistas; son algunos de los factores que permitirán al entrenador el crecimiento y mejora de sus deportistas (Lorenzo & Sampaio, 2005).

El cuarto factor hace referencia a la familia, ya que suelen ser los padres quienes desarrollan un papel de liderazgo, tratando de proporcionar al niño la oportunidad de participar en el contexto deportivo, buscar el primer contacto con una enseñanza formal del deporte y los subsiguientes entrenamientos más cualificados una vez se tenga una actividad deportiva concreta, destinando mayores recursos y convirtiendo las rutinas deportivas en parte de la vida familiar, sin embargo, al paso del tiempo será el deportista quien adopte sus responsabilidades y desarrollo independientemente de los entrenadores y familiares, por lo que la familia pasará a tomar el papel de apoyo emocional (Lorenzo & Sampaio, 2005).

Finalmente el quinto factor será la competencia, la cual permitirá que el deportista adquiera bagaje y experticia, convirtiéndose en un factor clave para la formación de los

deportistas ya que el rendimiento durante la competición se convierte en el criterio para conocer si el proceso de desarrollo del talento y entrenamiento se ha llevado a cabo correctamente o ha fracasado (Lorenzo & Sampaio, 2005).

En cuanto a constructos psicológicos que son relevantes para que el deportista llegue a un nivel de alto rendimiento se encuentra la propuesta de las Características psicológicas de rendimiento deportivo (CPRD), para la evaluación del rendimiento de los deportistas, entre ellos se encuentra motivación, habilidad mental, control del estrés y cohesión del equipo (Garcés & Vives, 2004).

La motivación, hace referencia al interés por superarse así mismo, mientras que la autoconfianza es una habilidad que puede ser desarrollada por el propio deportista ya que se puede ver de manera clara el rendimiento de sus procesos competitivos comparando resultados y planteando nuevos objetivos en su quehacer cotidiano (Garcés & Vives, 2004).

En el control del estrés hace referencia a aquellas situaciones de tensión, tanto en el entrenamiento como en competencia, buscando controlar sus niveles para disminuir los posibles perjuicios. Frente a esto, Garcés y Vives (2004) citan a Smith (1986) y a Feigley (1984) quienes afirman que los deportistas de alto rendimiento se encuentran sometidos constantemente a estresores que podrían desencadenar en la aparición del síndrome de Burnout, además, los autores citan a Fender (1989) quien afirma que entiende burnout como una reacción a los estresores de la competición deportiva, y se caracterizaría por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo.

Por otra parte el concepto de dolor puede ser visto en ocasiones como uno de los factores negativos en la experiencia del deportista ya que puede llegar a afectar, no sólo su desempeño deportivo sino su vida en general, la experiencia del dolor debe entenderse como personales y

privadas ya que intervienen diferentes componentes, sin determinar su alcance o su particular contribución a un caso concreto de un paciente concreto no permite una óptima planificación de la intervención, por lo tanto será fundamental realizar un proceso evaluativo que evidencie la influencia de todos los factores (fisiológicos, sociales y psicológicos) que permiten dar sentido y significado al tratamiento (Castillo, Guevara & Plata, 2004). Un aspecto relevante es mencionado por Moix y Casado (2011) al decir que el sufrimiento de un deportista no se debe ligar únicamente a un dolor fisiológico sino que puede estar compuesto por diversos factores tanto biológicos como psicológicos y sociales, que generalmente, suelen darse simultáneamente creando así una situación estresante para el deportista. Así puede verse como las percepciones sensoriales y las percepciones psicosociales pueden poner en riesgo el logro de cierto objetivo.

Pero el sufrimiento de una lesión no afecta únicamente el estado de ánimo del deportista, sino que “la respuesta cognitiva se ve también afectada cuando ocurre una lesión” (Ramírez, 2002).

Por su parte, Moix y Casado (2011) considera que para el debido tratamiento se debe realizar una colaboración entre diferentes profesionales tales como: médicos, fisioterapeutas, psicólogos, entre otros. Sin embargo esta visión holística puede recaer en inconsistencias debido a que en el año 2008 Carlos Barutell (Director de la Sociedad Española del Dolor) dio a conocer que pocas clínicas del dolor son interdisciplinarias, en su estudio encontró que solo un 40% de ellas cuenta con un psicólogo.

Igualmente Castillo, Guevara y Plata (2004), refieren que los diferentes factores cognitivos que se combinan o interactúan con factores sensoriales para definir el dolor determinan como la persona afronta el estrés, dependiendo de su valoración de las situaciones. Por ende, dependiendo del modo en el que el deportista afronta psicológicamente las situaciones

difíciles en su deporte, puede predisponerse al padecimiento del síndrome de Burnout, siendo este un tema de total interés para la psicología del deporte ya que no sólo afecta su carrera deportiva sino también su vida personal (Garcés & Vives, 2004).

Psicología

Zepeda (2008) menciona que para comprender la definición de psicología se debe remontar a su etimología “psique” que significa alma y “logos” que significa tratado o ciencia, sin embargo, para el autor las ciencias implican datos más exactos y cuantificables que aquellos que son estudiados por la psicología, comprendiendo que el ser humano es un ser mucho más impredecible, cambiante y complejo que los temas de estudio de las ciencias exactas, teniendo en cuenta que dicha disciplina se encarga del estudio del hombre desde el punto de vista de su comportamiento, de sus procesos mentales, de sus sentimientos, valores y actitudes.

Cuando una ciencia emerge es usual que distintos enfoques buscan darle explicación a su desarrollo, por lo que el autor definirá la psicología general como el estudio de los procesos psíquicos (González, 2015).

González, González y Vicencio (2014), se refieren a la psicología no sólo como una disciplina científica sino también como una profesión que se encuentra permanentemente en un proceso dinámico que obedece, por un lado, a los cambios que experimenta la sociedad y las nuevas problemáticas, demandas y desafíos que de ellos emergen, y por otro, a la efectividad y claridad con que la ciencia y profesión responden a ellos, lo cual a su vez permite que el rol del psicólogo se destaque de los otros profesionales.

Sin embargo El Tiempo (2004) citando un estudio realizado en la Universidad Cooperativa de Colombia ha encontrado que muchas personas deciden no acudir a un psicólogo por miedo a sentirse estigmatizados. Esta imagen está respaldada por las expectativas que tienen

las personas a partir de su vida y experiencia personal, así como su relación con el contexto, ya que esto puede provocar que no sea fácil buscar ayuda profesional al momento de sufrir un trastorno psicológico debido a que no se visualiza el rol real que tienen los psicólogos en su praxis profesional (El Tiempo, 2004). De igual manera se han creado falsas generalizaciones las cuales provocan reacciones adversas en las personas obstaculizando el afrontamiento de dificultades en su vida que se han dado como respuesta a problemas psicológicos de su familia o de sí mismo (El Tiempo, 2004).

Ante esto González, González y Vicencio (2014) citan a Rodríguez (2010) quien afirma que la proliferación de terapias, tratamientos y sistemas de pensamientos pseudo psicológicos (no fundamentados científicamente) podrían llegar a confundir la opinión que tienen las personas acerca de la psicología y por ende de los psicólogos, contribuyendo a la ambigüedad de la percepción social del rol. De igual manera los autores afirman que “la búsqueda en la literatura especializada no entrega una definición clara de rol profesional del psicólogo en un plano general sino más bien, se definen múltiples roles específicos, asociados a escenarios de desempeños muy acotados” (González, González, & Vicencio, 2014). Estos escenarios harían referencia a los diferentes campos de acción con los que cuenta la psicología, actualmente COLPSIC cuenta con 17 campos disciplinares entre los que se encuentran clínica, jurídica, organizacional, educativa y del deporte por nombrar algunos de estos campos (COLPSIC, s.f).

Blanco, Estupiñá, Labrador, Fernández, Bernaldo de Quirós y Gómez (2014), afirman que actualmente el psicólogo dispone de una gran cantidad de tratamientos y técnicas psicológicas y muchos de estos tratamientos implican más de una técnica, por lo que el número de éstas sin duda debe ser mucho más elevado. El aprendizaje de estas técnicas supone una parte importante de la preparación profesional del psicólogo, con el fin de que posteriormente el

profesional sea capaz de discernir entre aquellas que son más relevantes, bien por ser las que más habitualmente se utilizan o por ser las que obtienen mejores resultados terapéuticos.

Entre las herramientas más comúnmente usadas por los psicólogos se encuentran la terapia narrativa la cual permite estar con el otro “el terapeuta es un ser humano que se encuentra con otro, y es capaz de establecer una relación más receptiva con él o ella, por lo que las relaciones y conversaciones futuras, los supuestos y las prácticas que se derivan de ellos cambiarán y evolucionarán a medida que se siga tratando de comprender la compleja naturaleza dialógica del vivir, la terapia y la transformación, e intentamos desarrollar una práctica más efectiva” (Anderson, 2012). Entre otras de las técnicas y métodos que usan los psicólogos se encuentran la observación, introspección, entrevista, métodos psicofísicos, métodos pre experimentales, experimentales y cuasi experimentales, asociación libre, hipnosis, psicometría, métodos proyectivos, diálogo, estudio de casos, entre otros (Zepeda, 2008)

Es importante aclarar que el uso de estas herramientas no se limita a una única rama de la psicología, sino por el contrario todos los campos de esta disciplina tienen a su disponibilidad dichas herramientas, la verdadera diferencia entre una y otra rama de la psicología radica en su mayor parte en la población a la que va dirigida y por ende a sus objetivos principales (González, González, & Vicencio, 2014).

Psicología del deporte

Para comprender esta investigación es necesario adentrarse al concepto de psicología deportiva, la cual es entendida, como: “el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos. Por consiguiente, la psicología de la actividad física y del deporte se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la

actividad física, sea está orientada al rendimiento o al bienestar físico y psicológico” (Sánchez, & Ariza, 2012). Esto evidencia la evolución que ha tenido el rol del psicólogo del deporte, ya que en un comienzo se veía netamente desde un papel clínico, sin embargo, actualmente se centra tanto en el acompañamiento del deportista como en la atención de ciertos trastornos asociados con la ansiedad, el estrés, los rasgos obsesivo compulsivos, entre otros. Es clara la necesidad que tiene el psicólogo del deporte de relacionar los conocimientos específicos del área de trabajo con aquellos aspectos que complementen la práctica profesional, con el fin de identificar las problemáticas que interfieren con el quehacer de los atletas (García, 2010).

A través del tiempo, esta disciplina se ha visto ligada exclusivamente al rendimiento deportivo, dando paso a especulaciones y aseveraciones que obstaculizan su desarrollo, sin embargo, varios científicos de las ciencias del deporte señalan que se debe considerar como una disciplina científica que aborda el estudio del deporte desde múltiples campos de acción como: el deporte en jóvenes, en el colegio, en adulto mayor, deportistas lesionados, deporte y salud y deporte profesional de alto rendimiento, entre otros (Cervello, 2010).

Aunque es un campo que sigue en desarrollo, especialmente en nuestro país, tiene un futuro prometedor debido a que poco a poco el deporte y los deportistas han abierto espacios importantes y trascendentales que permiten que haya un impacto investigativo en colaboración de grupos internacionales, creando un hilo conductor que optimice los esfuerzos de la ciencia y la aplicación de nuevas metodologías (Cervelló, 2010).

Por consiguiente se debe entender que un psicólogo del deporte es aquel que a partir de profundos conocimientos de base científica, es capaz de aplicar sus saberes a la estructuración fundamentada del entorno deportivo, buscando atender las demandas de los atletas en torno al

rendimiento y a las necesidades emocionales, sociales, familiares y relacionales que puedan requerir (Hardy, Jones y Gould, 1996 citados por García, 2010).

Por otro lado, es importante señalar que diferentes estudios indican que la práctica deportiva trae consigo una serie de beneficios psicológicos, sociales y fisiológicos. De hecho, según Ramírez (2002), el ejercicio permite una mejora en el estado emocional de cada individuo, aumentando su autoestima y estado de ánimo, por tanto, es posible indicar que si el deportista tiene que hacer una pausa en su rutina deportiva debido al sufrimiento de una lesión, sus consecuencias pueden producir que distintas variables psicológicas se vean afectadas, como por ejemplo su nivel de competencia percibida. Un estudio realizado con atletas demostró que los deportistas que habían sufrido una lesión deportiva tenían mayor riesgo de sufrir depresión a comparación de los deportistas que no se habían lesionado, debido a que se provocaba una disminución en los niveles del estado de ánimo (Chang & Grossman, 1988 citado por Ramírez, 2002), por tanto, este es un aspecto a tratar por los profesionales de la psicología especializados en el ámbito deportivo.

Teniendo el panorama claro, se puede hacer alusión a la historia de la psicología del deporte en Colombia que se dio a inicios de la década de los setenta con dos psicólogos - Esther Granados y Edison Ramos - quienes fueron los principales influenciadores de esta disciplina, hicieron parte de Coldeportes hasta inicios de los años noventa. Así mismo el Chileno Juan Yovanovich llegó al país con la idea de poder divulgar los beneficios de la práctica del deporte. Pero no fue hasta 1973 bajo el auspicio de Coldeportes Nacional que se logra dar el primer “Curso sudamericano de psicología del deporte”, lo que da paso a que en Colombia se comience a tomar en cuenta esta área de la psicología y se deje de ignorar su relevancia social para el crecimiento nacional del deporte, ya que en 1984 comienza a incluirse como un área de la

división médica donde se tiene en cuenta el aprendizaje motor y el estudio de la personalidad del deportista (Serrato, 2008).

Pese a este importante desarrollo, hasta la fecha las investigaciones sobre la psicología del deporte han girado en torno a la especialización de la ciencia psicológica y no entorno a la percepción del deportista en cuanto a la función que cumple el psicólogo en este contexto. Por ello, es relevante identificar la manera en que los atletas perciben al psicólogo del deporte, entendiendo percepción como el trabajo que realiza el psiquismo de cada persona de manera individual para seleccionar, organizar y dotar de sentido los estímulos externos, los cuales al no tener un referente suelen influenciarse por experiencias previas o de las experiencias de sus pares más cercanos quienes influyen de manera importante para dotar de sentido a las nuevas imágenes que se percibirán en el futuro (Fierro, 2008).

Así, entender cómo es visto el psicólogo del deporte y la repercusión que tiene en su contexto, permitirá colocar a los deportistas como el centro, dando lugar al reconocimiento por parte ellos mismos, de los psicólogos y de todos aquellos profesionales implicados en el desarrollo deportivo de un atleta permitiendo una mejor práctica profesional.

Metodología

En la presente investigación se realizará un estudio cualitativo, que permite la recolección de datos descriptivos de un fenómeno en particular mediante la concepción de los sujetos desde su propio contexto, sus puntos de vista y su propio relato (Quecedo & Castaño, 2002). En este caso, se desarrollará a partir de un estudio de tipo fenomenológico, que se caracteriza por hacer la exploración de un tema en particular, partiendo de las experiencias de cada sujeto, con el fin de darle un lugar a la perspectiva del individuo, observando cómo es representado el fenómeno y el significado que este tiene a partir de su experiencia (Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

En este caso, se explorarán las diferentes percepciones que tienen los deportistas de alto rendimiento sobre la psicología del deporte, centrandó la atención en la descripción que realicen del fenómeno en particular para identificar aquellos puntos en común que surjan de sus narraciones, de manera tal que se pueda comprender la visión de esta rama de la psicología por parte de los deportistas en su contexto.

Así mismo, este estudio hace parte de la fenomenología trascendental, debido a que no se inclinara sobre aquellas interpretaciones que realicen los investigadores, sino que se enfocará en los deportistas, dando lugar a las descripciones propias de las personas entrevistadas y permitiendo que se dé naturalmente la apreciación del fenómeno que se estudia (Moustakas, 1994 citado por Creswell, 2007).

Participantes

La entrevista se realizó a deportistas de alto rendimiento, de diferentes especialidades tanto individuales como grupales, como: rugby, tenis, natación y hockey, quienes a lo largo de su trayectoria deportiva han sido reconocidos por obtener diferentes títulos de importancia tanto a nivel nacional como internacional, incluso llegando a participar en unos juegos olímpicos y campeonatos mundiales. Es importante resaltar que dentro de la muestra se tomaron deportistas tanto del género femenino como del masculino, sin embargo, con el fin de proteger la identidad de cada uno de los deportistas que participaron en la investigación no se brindaran más especificidades.

Muestreo

Se realizará por casos tipo, ya que es necesario para el estudio, que los participantes hayan experimentado el fenómeno, es decir, que en algún momento de su carrera deportiva hayan tenido acompañamiento por parte de un psicólogo del deporte.

Tamaño de la muestra

Se tomarán 3 hombres y 3 mujeres deportistas de alto rendimiento, que se encuentren actualmente en competencias, de ligas nacionales o internacionales.

Unidad de estudio

Percepción que tienen los deportistas de alto rendimiento sobre la psicología del deporte

Sujetos de estudio

Criterios de inclusión

Hombres o mujeres que hayan practicado uno o más deportes durante los últimos 3 años de su vida.

Hombres o mujeres deportistas de alto rendimiento que hayan estado en competencia local, nacional o internacional durante el último.

Hombres o mujeres mayores de 18 años (mayoría de edad en Colombia) y hasta 30 años (promedio de vida deportiva activa en competencia).

Hombres o mujeres que en algún momento de su carrera deportiva hayan tenido acompañamiento por parte de un psicólogo del deporte.

Criterios de exclusión

Hombres o mujeres que hayan sido reportados como no aptos para competencia deportiva, ya que indica la finalización de su proceso como deportista activo.

Negación expresa, contra la grabación de la entrevista, el rechazo al consentimiento informado o al manejo de datos personales.

Procedimiento

El proceso que se siguió para llevar a cabo el desarrollo del estudio fue el siguiente.

Selección de los casos

En primer lugar se identificó aquellos deportistas que cumplieran con los criterios de inclusión y de exclusión, con el fin de cerciorarse que fueran las personas adecuadas para realizar la investigación.

Seguidamente, se hizo un contacto inicial con cada uno de ellos, en donde se presentó el tema y el objetivo de la investigación a realizar. Una vez aceptaran a ser parte del proceso, se procedió a planificar la hora y lugar de la realización de la entrevista.

Para ello, se contó con la colaboración de importantes deportistas que a lo largo de su carrera deportiva han representado a Colombia en competencia nacional o internacional, en diferentes disciplinas deportivas tales como: tenis, rugby, natación, patinaje, hockey y voleibol.

Aplicación de instrumentos

La realización de las entrevistas semiestructuradas, se llevó a cabo en un único encuentro con cada uno de los participantes, al igual que la aplicación de la herramienta de asociación libre de palabras.

Sin embargo, la mitad de las entrevistas es decir tres de ellas, se hicieron de manera presencial y las otras tres se hicieron vía Skype, debido a que los atletas se encontraban fuera de Bogotá, Colombia.

Por ello, el manejo del consentimiento para los encuentros que se realizaron, se efectuó vía Skype por medio del correo electrónico y el uso de la firma electrónica o el escaneo del

mismo. Por otro lado, en el caso de las entrevistas realizadas de manera presencial se le entregó a cada uno de los participantes el consentimiento físico, de igual manera en ambos casos se prestó especial cuidado en que los participantes entrevistados entendieran todos los aspectos nombrados en el documento, en especial al manejo de sus datos personales y la confidencialidad de los mismos, de esta manera, una vez leído el consentimiento se les preguntó si tenían alguna pregunta acerca de la investigación y se realizó la firma del consentimiento informado.

Las entrevistas se registraron por medio de la grabación de voz, con el fin de poder realizar una transcripción completa de las mismas y proceder al análisis de datos pertinente.

Una vez aceptado y firmado el consentimiento informado se dio inicio a la entrevista, cada uno de los encuentros se dividió en dos momentos:

Aplicación de la técnica: *Asociación libre de palabras*

En esta primera fase, se le preguntó a cada uno de los seis entrevistados, que dijeran las primeras cinco palabras que se les vinieran a la cabeza al momento de escuchar “psicología” y “psicología del deporte”, con el fin de identificar la idea inicial de los participantes, sobre estos conceptos.

La segunda fase, consistió en la aplicación del instrumento, sin embargo, al ser una entrevista semiestructurada se usó el instrumento como base y adicionalmente se realizaron preguntas acerca de los temas más relevantes que surgían durante la entrevista, con el fin de extraer información importante para la investigación.

Análisis de datos

Cada sesión tomó entre treinta minutos y una hora, fueron grabadas enteramente y transcritas directamente por las investigadoras manteniendo la integridad de los relatos. Los datos obtenidos fueron analizados con la técnica directa (Directed Content Analysis (DCA)), es

decir, el análisis empezó con la definición de categorías hecho enteramente desde la teoría y las investigaciones relevantes para luego clasificar los datos encontrados en dichas categorías pero permitiendo la creación de nuevos códigos de análisis según la información hallada en los relatos ya que la meta es “validar o extender conceptualmente el contexto teórico en el que se enmarca la investigación”(Hsieh y Shannon, 2005).

Análisis de resultados

1.1 *Percepción de la psicología del deporte*

Dentro de la categoría de análisis *psicología del deporte*, entendida como: “el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos. Por consiguiente, la psicología de la actividad física y del deporte se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la actividad física, sea está orientada al rendimiento o al bienestar físico y psicológico” (Sánchez & Ariza, 2012). Se encontró que los participantes refieren la imagen del psicólogo del deporte a partir de cuatro subcategorías, las cuales fueron creadas con el fin de realizar el debido análisis de las respuestas dadas por los participantes.

Habilidades psicológicas

JM: “Uy yo diría que así como lo mismo, pero a ver esforcémonos, paciencia... pero tienen que ser palabras o puede ser como una frase?, pues, vale verriquera diría yo, la usamos nosotros entonces cuenta como palabra... Dios me corchaste (risas), entonces fuerza, habilidad y pues manejo de estrés o estrés no sé cuál poner si todo junto”.

J: “Eee apoyo, eee...acompañamiento, eee...liderazgo, eee... aprender y ay Dios, fortaleza”.

Al analizar las respuestas anteriores dadas por los participantes, se pudo evidenciar que, se refieren a la psicología del deporte a partir de aquellas habilidades psicológicas que tienen de una u otra manera un impacto en su rendimiento.

La configuración y percepción que se tiene de esta disciplina, parte de aquellas estrategias de las cuales se ha hecho uso para cumplir una meta u objetivo, es decir: se hace un reconocimiento de la profesión a partir de aquellas habilidades que él psicólogo busca reforzar en él deportista, para poder ayudarlo, de manera que se parte de los resultados, frente a un proceso de acompañamiento deportivo, partiendo del rol de facilitador desde un enfoque de rendimiento, direccionado a la mejora y obtención de resultados positivos (Pozo, 2007). Un ejemplo de ello, es lo referido por:

J: “ Me parece que a nivel grupal o bueno a nivel individual más que todo me parece que es bueno, porque... te ayuda a entender la diferencia entre miedo y nervios y digamos nunca he... ósea yo a veces me imagino en una competencia Olímpica y de verdad uno dice wow los nervios que uno debe sentir”.

De manera que si él psicólogo le da al deportista las herramientas necesarias a partir de las demandas solicitadas por cada deportista, para que aquellos factores que se presenten en competencia, se desarrollen en pro de su rendimiento deportivo, esto le permitirá obtener mejores resultados y sentirse de una manera más preparada a la hora de realizar una prueba o participar en competencia, (Roffé & Giesenow, 2009).

Por otro lado, el acompañamiento deportivo no solo se da a nivel individual, sino también a nivel grupal, “ un grupo puede llegar a ser un equipo, pero convertirse en un equipo es un proceso evolutivo” (Giesenow, 2007), por ello a partir del manejo de herramientas psicológicas y el fortalecimiento de aspectos internos de cada deportista con sus compañeros, los individuos

pasan de conformarse como seres independientes a ser y conformar una integración entre sus miembros guiada especialmente por la relación con los logros mutuamente compartidos.

JD: “el problema que nosotros teníamos dentro del equipo femenino era que en muchos momentos había mala convivencia... la convivencia muy pesada y en general entonces lo que hizo el psicólogo, fue venir y apoyarnos en eso”

L: “Tengo una percepción muy positiva porque el apoyo que me brindaron durante la selección Colombia fue fundamental no sólo a mí sino a mis compañeras y sé que no habría sido posible sin ellas porque también las viejas se agarran un montón”

Lo expuesto anteriormente, tiene relación con lo dicho por (Arias, Cardoso, Aguirre, & Arenas, 2016), “No solo se debe entrenar la parte física, sino también la parte mental, ya que de esta manera se podría dar una posible potencialización de sus habilidades psicológicas, tales como motivación, control de ansiedad, autoconfianza, entre otros”.

Lo que permite que haya un reconocimiento mucho más fácil por parte del participante hacia este tipo de constructos (manejo del estrés, liderazgo, concentración, control, fortaleza, paciencia, entre otros) trabajados en él acompañamiento, ya que es desde el propio deportista que se puede ver de manera más clara la comparación entre el rendimiento de todos sus procesos de competencia y su quehacer en él entrenamiento que se realiza diariamente.

Características de la disciplina

LG: “Mmm deporte, mente, disciplina, objetivos y confianza”

A partir de lo anterior, es posible referir que los participantes entienden esta disciplina, desde las características propias de su campo de acción en específico, es decir; se entiende que su trabajo parte de la concepción del deporte como punto de partida de este enfoque psicológico. En donde se trabaja desde las fortalezas y debilidades de cada sujeto, para que se pueda dar

mediante un proceso el trabajo de habilidades más específicas como se ha mencionado con anterioridad (Costa, 2014).

Haciendo referencia a lo anterior, “Varios científicos de las ciencias del deporte señalan que se debe considerar como una disciplina científica que aborda el estudio del deporte desde múltiples campos de acción” (Cervello, 2010).

En donde es posible tener una concepción mucho más amplia y generalizada de los aportes de esta disciplina al contexto social en específico.

Por ello, en el afán de buscar definir e identificar los alcances de esta disciplina, se cae en el error de limitar su quehacer práctico, enfocándose solo en su concepción teórica, sin vislumbrar premisas psicológicas del rendimiento del deportista (Navia, 2012).

Sin embargo, uno de los participantes, mencionó “la mente” como una palabra característica que compone la psicología del deporte. A diferencia de las demás respuestas dadas por los participantes en donde se evidenció a nivel más general la concepción que se tiene sobre esta área de la psicología, acá mencionó un componente que puede configurar a nivel más específico al ser humano, partiendo de sus cualidades y procesos individuales.

Así mismo, se reconoció a partir de su respuesta, que la imagen del psicólogo, se centra en la forma en la que desarrolla su trabajo, haciendo énfasis en aspectos teóricos y limitando su quehacer a los aspectos prácticos.

LG: “normalmente los psicólogos te ponen a llenar como encuestas y solamente te dicen como tú concentración, pero no van más allá, en cambio ella (la psicóloga del deporte) como que siempre hablaba conmigo, me ayudaba a manejar cosas que específicamente me ayudan con tenis, en cambio los psicólogos que normalmente había tenido antes en el pasado como que me mostraba cosas que yo ya sabía”.

Con esto se evidencia lo afirmado por Cervelló (2010) quien indica que un psicólogo del deporte es aquel que es capaz de aplicar los saberes psicológicos a la estructuración fundamentada del contexto deportivo, con el fin de orientar el desempeño profesional especializado en los deportistas de acuerdo a sus necesidades.

Rol del psicólogo del deporte

L: “Concentración, Control, eee... confianza, Bueno también tranquilidad y la que me anima, eeee.... fortaleza”.

Como se puede observar, el quehacer del psicólogo del deporte, se ve definido desde el tipo de relaciones que se establecen con los deportistas, ya que si bien, se parte desde su percepción como profesional, también se tienen en cuenta otra clase de vínculos que se crean a partir del acompañamiento psicológico brindado por parte del psicólogo hacia el deportista, “siendo conveniente que interactúen correctamente para que la preparación psicológica de los deportistas, pueda alcanzar cotas más ambiciosas en beneficio de su rendimiento” (Buceta, 1998).

En uno de los casos la participante “LS”, describió la relación con su psicóloga como una relación de amistad, ya que se configura desde un trato de confianza, direccionado al acompañamiento y apoyo hacia sus deportistas.

Así mismo, es común que refieran al psicólogo como una persona que les brinda tranquilidad y comprensión ya que no solo se ofrecerles herramientas psicológicas en pro de su rendimiento deportivo y psicológico, sino que les permite ser cada día mejor y los anima a mejorar sus habilidades. Al respecto, Balaguer, Castillo y Duda (2008) indican que:

“las personas cuando interaccionan con su ambiente necesitan sentirse competentes y autónomas con los demás, lo que es esencial para el desarrollo de la motivación determinada”,

por ello es esencial la relación psicólogo-atleta juega un papel importante en la implementación de nuevos procesos de acompañamiento siendo necesario que tenga conocimiento en diferentes áreas del saber, con el fin de buscar de manera más profunda que el deportista identifique en sí sus cualidades y habilidades al momento de afrontar un reto.

Como lo indica la participante:

L: “yo a la hora de competir soy un desastre o sea yo me pongo muy nerviosa entonces yo realmente necesito alguien que... y ellos bueno con un trayecto larguito me ayudan a controlar eso entonces como ya les dije me parecen muy importantes en la vida del deportista”.

Muchas veces la relación que se crea, parte desde la ayuda y bienestar que de una u otra manera les puede provocar el psicólogo del deporte, ya que pasa de ser una persona externa a ser parte de un proceso particular, con cada deportista.

JM: “Entra el psicólogo a poderte preparar tus entrenamientos, tus entrenamientos mentales, tu preparación física se ve afectada por la mente, también entonces creo que es esa persona la que te da un empujón y te motiva para hacer lo mejor, o no mejor ,no muchísimo mejor

De igual forma, García & Naveira (2010) señala que:

“El psicólogo del deporte, busca atender las demandas que pueda tener, tanto a nivel deportivo como a nivel más personal (emocional), ofreciéndole un abanico en general de las diferentes acciones que puede realizar el psicólogo, para poder ofrecer un servicio con el objetivo de aumentar su rendimiento hasta llegar a un nivel ideal por medio del uso de procesos internos y corporales”.

Además del rol del psicólogo, existe una relación bidireccional, la cual se da mediante una construcción conjunta que se forma a través del proceso de acompañamiento en el que se

encuentran inmersos los participantes. Allí, no se debe entender únicamente desde su rol estrictamente profesional, sino que se debe crear de manera multidimensional una relación con el deportista que favorezca el desarrollo de sus habilidades deportivas y un crecimiento personal, partiendo de la concepción propia del ser humano (Duda, Cumming y Balaguer, 2005 citado por Balaguer, Castillo y Duda, 2008).

De igual manera, la imagen que tienen los participantes acerca del psicólogo en general se explicará a través de 5 subcategorías que son:

Mental

“LG: Mmm disciplina, mente, concentración, desarrollo y cerebro”

“L: Mente, positivismo, ayuda, acompañamiento, mier..., perdón”

“JM: Mente, relajación, tranquilidad, desahogo y otra que se me venga así rápido... fortaleza.”

“LS: Como organización mental y expresión, expresarse”

Como se puede evidenciar la imagen que se tiene del psicólogo se relaciona con la mente la cual hace referencia a los procesos mentales como aquellos procesos que son enteramente individuales, privados y subjetivos, es decir, sus procesos se relacionan con los pensamientos, percepciones, recuerdos y emociones que adicionalmente tienen alguna intencionalidad, es decir, representan algo para aquella persona que los experimenta, anteriormente la mente se relacionaba con el dualismo planteado por Descartes entre el cuerpo y la mente, siendo el cuerpo la extensión y la mente el pensamiento las cuales se encontraban totalmente desligadas, sin embargo con el tiempo se planteó que la mente podía influir en la actividad del cuerpo, lo que llevó al fin del dualismo y comienzo del monismo, en el que mente y cuerpo son uno ya que se encuentran ligados a través de diferentes procesos sensoriales, hormonales, psíquicos y físicos

por lo que no es de extrañar que los deportistas relacionen al psicólogo con la mente o el cerebro ya que los conceptos son propios de disciplinas como la psicología y la psiquiatría (Fierro, 2008).

Expresión y diálogo

“LS: No sé, personas, bienestar, hablar.... mi cabeza no piensa mucho”, “Como organización mental y expresión, expresarse”

“JM: Mente, relajación, tranquilidad, desahogo y otra que se me venga así rápido... fortaleza.”

“L: ay no sé, escucha”

En esta subcategoría se puede observar cómo para los participantes el psicólogo cumple una función de expresión y desahogo para quien lo consulta. Para Morales y Trujillo (2014) es común que refieran la pertinencia de este profesional en torno al diálogo y el lenguaje que allí se lleva a cabo y como en todo diálogo existe un emisor y un receptor siendo el emisor quien da el mensaje y el receptor quien lo recibe, sin embargo, es importante para el buen quehacer del psicólogo que no sólo se reciba el mensaje sino que pueda haber una escucha activa por parte del profesional.

Tal como lo mencionan Morales y Trujillo (2014) la escucha es una competencia que debe cultivarse ya que permite que el otro se sienta cuidado e importante, la escucha debe ser atenta, cuidadosa, pendiente de los detalles y la emocionalidad con que es narrada y por tal motivo son los psicólogos más que algún otro profesional quienes deben educarse en el arte y en la ciencia de la escucha.

Por su parte Anderson (2012) destaca que el consultante demanda una escucha respetuosa, receptiva a las necesidades que expresan y a la toma de decisiones con respecto a sus

vidas, por lo que cierto tipo de relaciones y conversaciones permitirán ajustar la práctica profesional de psicólogo a circunstancias más individuales que permitirán que la herramienta sea transformadora en sí misma. Para Bolívar (2002) y Morales & Trujillo (2014) la narrativa es una herramienta que le permite al entrevistador en este caso al psicólogo, comprender a través del relato de quien se narra, qué significado se le está dando a lo vivido y por medio de preguntas orientar el diálogo para que este gane nuevos significados y sentidos, es decir, que lo vivido pueda ser resignificado.

Las herramientas psicológicas

“JM: Mente, relajación, tranquilidad, desahogo y otra que se me venga así rápido... Fortaleza.”

“LG: Mmm disciplina, mente, concentración, desarrollo y cerebro”

“L: Mente, positivismo, ayuda, acompañamiento, mier..., perdón”

“JG: Enfrentar miedos, capacidades, cualidades y destrezas”

Aquí los participantes mencionaron relajación, tranquilidad, fortaleza, concentración, desarrollo, disciplina, acompañamiento, positivismo, capacidades, cualidades y destrezas. Tal como lo afirman Blanco, Estupiña, Labrador, Fernández, Bernaldo de Quirós y Gómez (2014), con el desarrollo de la psicología, actualmente el psicólogo clínico puede hacer uso de un abanico de tratamientos psicológicos que en muchos casos tienen más de una técnica, por tanto, la técnica y herramientas que usen en cada intervención dependerán del objetivo que se busca cumplir y de la evidencia sobre la mejor opción para el consultante, prestando especial atención a la individualidad de cada relato, del significado que este le proporcione y especialmente al reconocimiento del ser humano único que está frente al profesional (Anderson, 2012).

Ayuda y bienestar

“LS: No sé, personas, bienestar, hablar,... mi cabeza no piensa mucho”

“JG: Enfrentar miedos, capacidades, cualidades y destrezas”

“L: Mente, positivismo, ayuda, acompañamiento, mier..., perdón”

Esta subcategoría da cuenta de que los participantes encuentran en la imagen que tienen del psicólogo el rol de ayudar a las personas y el cual después de realizar un acompañamiento es capaz de brindar bienestar. Para González, González y Vicencio (2014) el rol del psicólogo suele constantemente ser relacionado como promotor del bienestar e incluso el rol del psicólogo puede asociarse con actividades específicas como lo son diseñar proyectos de intervención, implementar servicios y proyectos y finalmente evaluar servicios y proyectos de intervención y desarrollo todos estos deben ser sustentados en la disciplina psicológica, con el fin de promover participación activa, el bienestar y la calidad de vida. Como puede evidenciarse nuevamente aparece el concepto de bienestar en los roles del psicólogo que parten de las actividades que estos profesionales realizan.

De igual manera la imagen de bienestar y ayuda por parte del psicólogo se evidencia en la entrevista por medio de relatos como:

“JM: A ver yo digo que el psicólogo es una persona que está dispuesta a ayudar, pero sí es esencial y está dispuesta a ayudar a las demás personas en cualquier proceso, cómo ayudarlo a motivarse, a mantenerse a qué más... a avanzar, ayudarlo a dar cómo ese paso, a pasar esa línea que lo tiene como frenado, creo que es la labor del psicólogo.... “

“LS: ...pero realmente con el tiempo y con tantas cosas que la vida lo empieza como abrumar a uno pues uno empieza a verlos más útiles...”

“L: me parecen como algo como que muchas personas necesitan, como lo que les decía si uno se siente perdido y necesita el apoyo de alguien, que sea neutral, que no conozca tu vida, que

no sea tu amigo, que no vaya a crear... cómo se llama eso... que no te vaya a juzgar, ni a crear... ay se me fue la palabra... no... no sé, cómo hacerlo que sea muy subjetivo con la opinión que te da por qué no sabes quién eres, no tiene idea quién eres y ya.”

El rol aparece vinculado con la posibilidad de ayudar a las personas a obtener mayores niveles de bienestar. Sin embargo, esto no sería exclusivo de la psicología sino inherente a prácticamente todas las profesiones, quedando implícito el hecho que este aporte al bienestar se hace desde el campo de lo psicológico (González, González & Vicencio, 2014).

Academia

“JD: Investigación, saber, aprender, conocimiento y me falta una pero esas son las que se me vienen de inmediato.”

Acá la imagen del psicólogo hacía referencia a la investigación, saber y conocimiento que se relacionan con el quehacer del psicólogo en un rol más investigativo, siendo estas una de las muchas funciones que tiene el psicólogo (González, González & Vicencio, 2014)

De igual manera uno de los entrevistados afirma posteriormente:

“JD: No, la verdad yo creo que pues en lo personal y lo que he podido compartir con cada una de estas personas, se... me parece muy placentero saber que hay alguien que estudia y pone mucho de su tiempo para poder conocer a las demás personas, ya sea cuando hablan, ya sea cuando no pueden hablar o están haciendo un montón de gestos, ya sea por su forma de actuar, entonces yo creo que en realidad son muy tesas, muy pilas el saber y poder conocer todo bien, para dedicar 5 o 6 años de su vida para poder entender lo que otras personas quieren decir, entonces eso es lo que pienso de los psicólogos”

Haciendo referencia a la preparación que recibe el psicólogo para poder ejercer su carrera profesional. Tal como lo menciona Roe (2003) el psicólogo es un profesional educado

académicamente que ayuda a sus clientes a entender y resolver problemas aplicando las teorías y métodos que ha aprendido en su formación, por lo que la educación académica, es un elemento clave en la definición del psicólogo.

Imaginarios y desconocimiento

La sexta y última categoría hace referencia a los imaginarios que se tienen alrededor del psicólogo y el desconocimiento que parte de no haber visitado ha dicho profesional.

"JG: De los psicólogos, antes de entrar a vóley o conocer la psicología deportiva, yo decía que los psicólogos estaban locos, sin ofender...."

En donde puede evidenciarse que a pesar de desconocer el rol del psicólogo, sus funciones y práctica profesional, la desinformación crea un imaginario de lo que es dicho profesional. En un estudio realizado por universidad cooperativa de Colombia se encontró que muchas de las personas que piensan en acudir al psicólogo no lo hacen por miedo a sentirse estigmatizados, lo que ha permitido que se creen falsas generalizaciones las cuales provocan reacciones adversas en las personas obstaculizando el afrontamiento de dificultades en su vida que se han dado como respuesta a problemas psicológicos de su familia o de sí mismo (El Tiempo, 2004).

Por otra parte, los participantes mencionaron:

"L: Pues es que o sea yo nunca he visitado un psicólogo en mi vida solamente tenido psicólogos deportivos pero nada me parecen como algo como que muchas personas necesitan, como lo que les decía si uno se siente perdido...."

"LG: Los que no son deportivos, yo supongo que son muchas las personas que... la verdad no sé mucho de los psicólogos normales, pero pues se de muchas personas que les han ayudado mucho."

“LS: Pues antes no sé cómo que uno es un poco pequeño y no sabe bien para qué sirven y como en el colegio a uno lo obligan a ir y a dibujar cositas entonces uno al comienzo no los quiere mucho “

Como se puede notar la mitad de los entrevistados no han ido a un psicólogo general o el algún momento no entendían cuál era la función de este, tal como lo indica El Tiempo (2004) quien cita a la Universidad Cooperativa de Colombia muestra que las expectativas que tienen acerca del psicólogo parten de las experiencias narradas por personas cercanas a su círculo social, lo que produce que no sea fácil buscar ayuda profesional al momento de necesitarlo ya que no se visualiza el rol real que tienen los psicólogos en su praxis profesional.

Finalmente es importante resaltar que 5 de los 6 participantes al preguntarles por la imagen que tenían frente al psicólogo general se desviaban a hablar acerca del psicólogo deportivo pues en su mayoría era este profesional quien los había acompañado incluso para tratar temas personales. Tal como lo explica Fierro (2008) la percepción es un proceso mental que se da de manera individual, ya que parte del trabajo psíquico de cada individuo en el cual se selecciona, organiza y dota de sentido la información que es recibida con el fin de otorgarle un significado valiéndose de experiencias previas ya sean propias o de personas externas, es por esto que los entrevistados al no tener un conocimiento específico del psicólogo general o “normal” como varios de ellos lo han denominado deben recurrir a la experiencia que hayan oído de las personas que los rodean o de su propia experiencia con el psicólogo deportivo el cual para varios de ellos es el único acercamiento que han tenido con un profesional de psicología.

1.2 *Deporte*

Entendida como “Aquella actividad física que promueve la creación de hábitos saludables tanto en adultos como en niños y en el cual no necesariamente debe haber

competiciones, sin embargo, el deporte de alto rendimiento centra su atención en la consecución de triunfos (García, 1994).

Con el fin de determinar cuál es la imagen que tienen los entrevistados frente al deporte de Alto rendimiento, entendido por Arias, Cardoso, Aguirre y Arenas (2016) como aquel deporte que se encuentra determinado por factores y condicionantes que son entrenados para su posterior demostración en la competencia, se realizaron 5 subcategorías las cuales son:

Sacrificio

La primera subcategoría respecto al deporte de alto rendimiento hace referencia al sacrificio frente al cual varios de los entrevistados dijeron:

“JM: hay que dejar atrás muchas cosas de lo que puede hacer una persona normal al lado de lo que tú quieras hacer. En el caso mío pues cuando estaba siendo ya deportista de alto rendimiento ni siquiera asistí a mis grados en el colegio por estar en una competencia, la foto que tengo de un diploma es de mi padre con la directora de grupo o sea ni siquiera estoy yo, también he dejado a mi familia un año, dos años sin verlos por estar entrenando por fuera del país y a sacrificar muchas cosas también, parte del estudio, hay personas de pronto que ha esta edad ya tienen hasta 2 carreras, han trabajado, cosas y yo apenas pues estoy por la mitad de mi carrera, entonces pues creo que requiere mucho sacrificio....”

“JG: Para mí un deportista de alto rendimiento es el que sacrifica horas de rumba, de vida social... de comer cosas que no son, el descanso es primordial”

"LS: Pues para mí el deporte significa muchas alegrías y las más grandes de la vida, pero también muchos esfuerzos, muchos sacrificios... pues yo estudio y normalmente los deportistas de alto rendimiento no estudian, sólo se dedican a eso, entonces pues yo estudio, para mí significa de verdad mucho sacrificio, entonces pues no sé....”

“L: A mí me encanta yo amo el hockey pero a veces no es fácil porque te pierdes yo me he perdido, llevo como 4 años seguidos perdiéndome el cumpleaños de mi mamá porque siempre estoy literal fuera del país, no puedes ir a todas las reuniones con tus amigos, que mi mejor amiga cumpleaños, fiesta en la 85, mañana tengo partido, lo siento, no puedo...”; “Sí totalmente, totalmente y obviamente me duele a veces no estar con mi familia en momentos como importantes, pero pues yo creo que estoy dónde estoy por lo que he sacrificado, si no lo hubiera hecho pues no estaría donde estoy ahora.”

Como se evidencia para los entrevistados el ser deportista de alto rendimiento requiere de renunciar a ciertas cosas o personas como lo son la comida, la rumba, la vida social, los estudios e incluso en ocasiones la familia, ya que la mayoría de su tiempo debe ser destinado para el deporte y su preparación. Tal como lo afirma Sola (2015) que cita a Nelson Carreño, académico de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física de la Universidad San Sebastián, quién afirma que un aspecto importante para los deportistas de alto rendimiento es el estilo de vida que deben llevar ya que cualquier evento fuera de la planificación deportiva puede alterar sus resultados. De manera que “los eventos sociales disminuyen sus horas de sueño e impiden la reparación muscular, el consumo de sustancias químicas como el alcohol o el cigarrillo acortan su carrera deportiva y el desarrollo motriz óptimo, una alimentación nociva impide tener el peso corporal deseado por lo que el rendimiento físico y técnico se verá irremediabilmente mermado”. (Sola, 2015)

Como puede evidenciarse la vida de aquellos que practican un deporte de alto rendimiento deben ser responsables y conscientes de los cuidados que son necesarios para su cuerpo dejando de lado todo aquello que no lo beneficie por lo que es justamente esa la segunda subcategoría.

Cuidado y preparación

Todos los entrevistados estuvieron de acuerdo en afirmar que un deportista de alto rendimiento es quien dedica mucho tiempo de su rutina para su cuidado y preparación, entre aquello que mencionaron se encuentra:

“JM: Bueno un deportista de alto rendimiento es una persona consagrada creo que no cualquiera puede pero un deportista de alto rendimiento y si lo desea tiene que hacer un esfuerzo muy grande por parte física y mental...”

"JD: Un deportista alto rendimiento para J es una persona que se preocupa por estar en lo personal siempre al 100% a qué me refiero con eso, es una persona que siempre se preocupa por alimentarse bien, que se preocupa por descansar, una persona que se preocupa por prepararse físicamente lo más posible y mentalmente lo mejor posible, para mí ese entonces... nunca dejó algo que sea una persona alto rendimiento es una persona que entrena 8 horas al día eso es un algo que usted hace para estar bien físicamente entonces como en esos 4 o 5 cosas que te dije veo un deportista alto rendimiento"

“JG: ...pero entonces cuando hay una concentración, se encarga más de la alimentación, del plan de pesas, dormir bien, los entrenamientos, estar concentrados, enfocarse mucho digamos Coldeportes a nosotros nos daba como unas hojitas que decían como “mentalícese haciendo jugadas”, entonces tú vas a descansar un rato te mentalizas jugando y cuando vas al entreno pues ya tienes esa mentalidad y lo vas a hacer bien eso me parece que es un deportista de alto rendimiento.”

“LS: Pues bueno, pues primero que el deporte no sea como un hobby sino es una carrera también y pues obviamente eso implica como una carrera hacerlo todos los días, cierta cantidad de tiempo, entrenar a diario, cuando llegas a tu casa pues deber ser responsable, así como de la

universidad llegas a hacer tareas, pues cuando llegas a tu casa tienes que cuidar tu cuerpo, tienes que hacer ejercicios pues físicos, sí ósea, también es cuidar esa parte, eee... y así como en una carrera, uno tiene que pues entrenarla a diario..."

"L: Es un deportista que está comprometido a entrenar por lo menos 5 veces a la semana yo lo que hago entreno dos veces a la semana hockey y 3-4 veces gimnasio porque un deportista tiene que entrenar su deporte ir a un gimnasio y también la alimentación es clave para todo esto, ósea, es como mantenerse en forma y estar muy mentalizada y en este deporte que es el hockey que es un deporte grupal es más difícil porque a veces no todo el mundo está tan comprometido Entonces una persona que tal vez no está trabajando igual de duro puede costarte el partido el partido de la final porque no puede patinar o ya no tiene más aire entonces es un poco más difícil..."

"LG: Es una persona que dedica su vida y prácticamente la mayoría de su día al deporte combinado con otras cosas obviamente, pero la mayoría y lo más importante yo creo que se basa en el deporte."

Como se puede evidenciar para todos los participantes el hecho de ser un deportista de alto rendimiento implica una gran responsabilidad, el cuidado del cuerpo y la mente es fundamental por lo que prácticamente viven su vida en función de su respectivo deporte, la vida saludable y los buenos hábitos se vuelven para quién quiere ser un deportista de alto rendimiento, una constante en donde el esfuerzo y el entrenamiento tanto físico como psicológico debe estar siempre presente, de igual manera la dieta que sigan y dormir las horas necesarias serán el complemento perfecto para el proceso deportivo. Tal como lo menciona Sola (2015) citando a Carreño los deportistas de alto rendimiento deben mantener una disciplina estricta y su la práctica deportiva debe ser diaria, siendo su única o al menos la principal actividad de su vida.

Por su parte González (2018) escribió para Claro México que los nuevos métodos de entrenamiento, la estricta alimentación, staff más especializado y la disminución del consumo de tabaco a nivel cultural ha permitido que los mejores deportistas tales como Ronaldo, Messi, Federer, Bolt, Vidal, entre otros, puedan prolongar no sólo su vida sino que pueda prolongarse su carrera deportiva a mayor edad.

Apoyo y valoración.

La tercera subcategoría hace referencia al apoyo y la valoración que se les da a los deportistas de alto rendimiento, frente a este tema los entrevistados expresaron:

“JG: ...complicado ser un deportista de alto rendimiento acá porque el deporte acá no es muy valorado sino es fútbol o algo así, la verdad a la gente no le interesa el deporte, se pierde la etapa de alto rendimiento porque no hay liga profesional entonces se vuelve un deporte como me dijeron en coldeportes como de aficionados, entonces el voleibol es un deporte aficionado para coldeportes o si lo tiene no categorizado...”

“LS: ...pues porque lo que les digo que el gobierno no nos apoya (se le quiebra la voz), por más que uno se esfuerce y se esfuerce, pues no, si no se recibe apoyo pues no se puede, es muy difícil...”

“L:... He sacado de mi bolsillo para ir a los torneos, es el colmo que uno tenga que sacar de su bolsillo y no haya apoyo cuando vas representando a tú país...”

Es evidente que algunos de los entrevistados se sienten molestos frente a la falta de apoyo hacia el deporte, la competición y el desarrollo de nuevos deportistas. Frente a esto la revista Semana (2012) se comunicó con José Ovidio González, de la Federación Colombiana de ciclismo quien afirmó que “la única forma de que el deporte avance es “con inversión en el atleta que cubra todas las necesidades personales y técnicas de este”. Por su parte atletas como Mariana

Pajón, María Isabel Urrutia y Andrés Botero expresaron su inconformidad con la falta de recursos y de apoyo hacia el deporte, a su vez Lino Ramiro presidente de la Federación Colombiana de Atletismo “apoyó la postura de las deportistas y coincidió que no existen recursos para los atletas a pesar de que la actual administración de Coldeportes y el actual COC han apoyado en la medida de sus posibilidades”. De igual manera Germán Medina, seleccionador nacional de bicicross añadió que mientras no exista apoyo por parte del Gobierno es poco lo que se puede lograr a futuro. (Semana, 2012).

Frente a esto el Tiempo (2016) se pronunció afirmando que ser deportista de alto rendimiento no es tarea fácil necesita sacrificio, dedicación y determinación, sin embargo “un buen atleta puede venir del lugar más recóndito del país y un colombiano sabe que entre más escondido, más esfuerzos económicos tuvo que hacer para representar hoy a su patria. No obstante, solamente cuando llega una medalla o un trofeo, empiezan a llegar los alivios económicos, aún escasos para los deportistas nacionales.”

Una de las entrevistas mencionó al respecto

“L: el apoyo es muy complicado realmente hasta que tú no le traes a Colombia una de oro, no te apoyan, entonces, nunca apoyan a los deportistas en potencia sino a los que ya son buenos, entonces, así no tiene gracia porque así no están apoyando el deporte realmente, es como “ganaste entonces toma” pero yo quiero ganar pues no te apoyan desde abajo sino hasta que eres bueno, entonces pues... no tiene sentido.”

El hecho que sea el deportista quién debe hacer todos los esfuerzos no sólo físicos y psicológicos sino también económicos, que deban hacer rifas y buscar conseguir dinero o patrocinios para lograr sus sueños y poder competir representando a su ciudad y a su país deja mucho que desear de un gobierno que se preocupa poco por permitir que los talentos de los

colombianos surjan, sin embargo, ante esto El Tiempo (2016) afirma que Nestlé bajo su marca de milo serán patrocinadores de los juegos olímpicos a través de los cuales se les dará apoyo a miles de deportistas y no sólo a aquellos que ya se encuentran en las grandes ligas, con esto la empresa busca llegar a diferentes deportistas y no únicamente a quienes juegan fútbol, baloncesto y voleibol, con el fin de que más jóvenes puedan beneficiarse del programa y que nuevos talentos del deporte puedan surgir.

Satisfacción y logros

Como se ha expresado anteriormente ser deportista no es tarea fácil, sin embargo, no todo es malo, también está llena de momentos únicos y grandes logros, por lo que satisfacción y logros será la cuarta subcategoría.

"JM: Para mí ha valido cada segundo de mi vida, tuve obviamente mis épocas malas de quererme retirar y cosas así que de verdad pues eso lo ataca mucho a uno porque la sociedad pues, creo que no tenemos como un plan, no sé en verdad si se dice así pero no tenemos un plan del cual puedas hacer, como que puedas dedicarte por completo al deporte de alto rendimiento pero creo que yo lo hice y ha valido cada cosa, cada parte de echarle toda la pasión en tiempo y los logros obtenidos creo que en la hoja de vida personal va creciendo y pa futuro a tener algo muy importante para mí para contar y poder enseñar a los demás."

"JD:...y romper retos y demás para cumplir las cosas que por ahí te pueda poner el camino y te pueda poner el deporte, entonces de esa manera lo veo... no se sí respondí la pregunta"

"LS: ...pero más que todo eso, significa tanto las más grandes alegrías de la vida y también las cosas más duras" "Sí, sí ha valido pero más como por satisfacción personal....pero normalmente uno es deportista porque ama lo que hace entonces realmente es muy bonito y lo

que uno logra pues eso lo llena a uno, entonces, todos los sacrificios que hago valen la pena a veces en la universidad no, pero en el deporte si valen la pena."

"L: ...pero por el otro lado eso de gane el torneo, de cuando ganas y eres campeón y te dan esa medalla, es como, ósea de verdad indiscutible y además ganar con tu equipo y celebrarlo con ellos, eso, eso mata todas las salidas que me he perdido en la vida."

"LG: Para mi es ocupar como todos los días con el deporte que has elegido y dar como lo mejor de sí porque quieres lograr un objetivo en cuanto a tu deporte"

"El deportista de alto rendimiento tiene como meta la obtención de logros deportivos del más alto nivel, generalmente siguiendo el ciclo nacional, sudamericano, panamericano, mundial, olímpico." Sola (2015) citando a Carreño.

Como se puede observar para la mayoría de los entrevistados los logros son una parte inseparable cuando se habla de un deportista de alto rendimiento y por supuesto acompañado de esos triunfos viene toda la emocionalidad al ganar una competencia, al realizar su deporte, al cumplir los objetivos y plantearse nuevos retos, parece ser que los triunfos y logros, de cada uno de los entrevistados han sido el motor y la motivación para seguir adelante, además de la pasión y el amor que siente cada uno por el deporte que realiza.

"Entre las grandes retribuciones de ser un deportista de alto rendimientos es tener el honor de representar al país en torneos internacionales, viajar y conocer distintos países y ser reconocido como un miembro positivo para la sociedad." (Sola, 2015).

Algunos de los participantes también hicieron alusión a estos logros al ser un deportista de alto rendimiento.

"JM: ...obviamente pues poder viajar a hacer lo que tú quieres de verdad, en el deporte."

“LS: ..Generar como logros y realmente la definición es ser selección Colombia, ósea representar a Colombia a nivel internacional, eso sería alto rendimiento.”

De igual manera para uno de los entrevistados el deporte no sólo le ha permitido tener grandes logros en competencia, también le ha permitido conocerse más a fondo así mismo y descubrir nuevas etapas de él que quizás antes no conocía. (González, González & Vicencio, 2014)

“JD: ...yo creo que significa el poder conocerse a uno mismo y poder saber hasta dónde puedes llegar, incluso uno sabiendo eso, sabe que puede dar un poquito más porque el trazarse una meta es trazar un límite porque por ahí cumplí la meta pero puede ser un poquito más entonces te estás limitando también con la meta entonces es poderse conocer...”

Por otra parte para identificar aquellos profesionales que acompañaron al deportista y su concepción frente a su rol, se establecieron ciertas categorías de análisis:

1.3 Profesionales que acompañan al deportista

Tipo de profesionales:

A partir de las entrevistas realizadas, fue posible identificar que existe gran variedad de profesionales que de una u otra manera han tenido un impacto en el rendimiento deportivo de cada uno de los deportistas, a continuación se presentan unos ejemplos de las respuestas obtenidas:

“J: Haber comenzamos, entrenadores, tenemos ejecutivos donde el presidente de la Federación es metodólogo y licenciado de Educación Física, metodólogo del instituto del deporte de indeportes de Antioquia, la presidenta de la liga es administradora de empresas, tenemos médicos deportólogos, tenemos fisioterapeutas, tenemos médicos generales, médicos deportólogos, ortopedistas, nutricionistas y ya”

L: “Uy sí Muchos nutricionistas de la Federación psicólogos entrenadores extranjeros entrenadores también nacionales y no más”.

De acuerdo a lo anterior, se puede dar cuenta de que el profesional que más resaltaron los deportistas es el entrenador, debido a que es percibido como una persona que además de su concepción profesional busca brindar bienestar y ayuda a su deportista, “el entrenador tiene que asumir muchos papeles y tiene que desempeñar diversas tareas. Pero sobretodo en su rol tiene la gran responsabilidad de inculcar a los participantes valores deportivos y un sentido del juego limpio” (Abad, y Sánchez, 2008).

LG: “mis entrenadores siempre me ayudaron a mejorar mi técnica, mi físico y siempre me apoyaron mucho, lo que lo me hizo más fuerte mentalmente y me hizo creer en mí porque era más que todo ciertos entrenadores que siempre estaban ahí para mí, siempre me apoyaron y siempre me hicieron sentir que era buena incluso si no me iba bien en un torneo”.

En relación con lo anterior, (Lorenzo y Sampaio, 2005) indican que “el entrenador juega un rol determinante, en el cual una planeación meticulosa, diferentes métodos de enseñanza, variabilidad en las prácticas, la comunicación y el feedback, el conocimiento sobre las edades y desarrollo de su grupo de deportistas; son algunos de los factores que permitirán al entrenador la promoción y mejora de sus deportistas.”. Por ello, la relación con este profesional tendrá una afectación directa no solo en la vida deportiva del atleta sino en la vida personal, puesto que se convierte en la persona más cercana en el ámbito del deporte, partiendo de la enseñanza y fortalecimiento de herramientas en pro de una mejora en sus entrenamientos y competencias.

Por otro lado, a partir de las respuestas obtenidas se conoció que existe un acompañamiento por parte de otros profesionales expertos en cada disciplina deportiva, tales como: fisioterapeutas, médicos, nutricionistas, metodólogos, estadistas y algunos ejecutivos,

Los cuales están plenamente integrados en el proceso de entrenamiento y de competición de los deportistas, Crespo, M. (2005). En este caso en particular el participante J, indico que son las personas encargadas de administrar y distribuir los recursos dentro de las federaciones, por lo que gracias a estas personas es que se puede o no contar con ciertos beneficios deportivos que ofrecen las ligas de cada disciplina.

Con relación a lo anterior, el periódico *El país*, en su reportaje “los secretos detrás de las medallas olímpicas” Quino (2017), hace énfasis en que se cada profesional que acompaña al deportista, hace de las piezas de un rompecabezas, en donde cada uno tiene un rol en específico y una función que cumplir, la cual al combinarse permiten que se dé una fórmula innovadora, para batir records.

Por otro lado, fue posible reconocer que uno de los participantes indicó que su familia había sido parte fundamental de su rendimiento deportivo.

JM: “Bueno aparte de todos, mi familia ellos han estado siempre acompañándome mi padre, mi madre, mi hermana, muchos tíos, muchos primos también están pendientes de todo lo que voy haciendo”.

Reconociendo que aunque estas personas no han influido directamente en la forma y el proceso que se ha llevado con su entrenamiento en específico, es por ellos que eligió tener ese camino del deporte de alto rendimiento.

Así mismo, Lorenzo y Sampaio (2005) apoyan esta noción ya que indican que “suelen ser los padres quienes desarrollan un papel de liderazgo, tratando de proporcionar al niño la

oportunidad de participar en un contexto y buscar el primer contacto con una enseñanza formal del deporte”. De esta manera, se entiende que la familia es vista como uno de los factores más importantes en el desarrollo de un deportista de alto rendimiento, ya que en un inicio es en ellos en quienes recae la responsabilidad de tomar decisiones en pro del sujeto de rendimiento, para después permitir que sea él mismo atleta quien tenga las capacidades de tomar decisiones autónomas partiendo de sus objetivos y metas establecidas, “la influencia posee una influencia positiva en la configuración de hábitos como son los deportivos, especialmente en las primeras edades” Esteve, Ochoa & Murillo (2005), ya que una vez adquirido el hábito, es el momento de partida para continuar con la práctica deportiva en el resto de su vida.

Tiempo con el profesional

LS: “Pues la cosa es que esos profesionales como los dije nos los asignan realmente... ósea estos los paga el distrito y solo lo hace realmente es cuando vamos a ir a una competencia, entonces en la competencia usted tiene su fisioterapeuta, su metodólogo, su psicólogo, todo, pero realmente.... bueno aunque ellos están ahí en la liga, pero realmente no es que han estado ahí todo el tiempo”

El acompañamiento por parte de estos profesionales, muchas veces no se da como un proceso consecutivo sino como un proceso limitado por el tiempo que la federación o la liga indican como pertinente, en la mayoría de los casos se da uno o dos meses antes de una competencia internacional (Pozo, 2007).

En el artículo: ¿Qué significa ser un deportista de alto rendimiento? del Tiempo (Sola, 2015), se parte de la idea de que “el deportista debe tener un programa de entrenamiento en lo físico, técnico, táctico, psicológico y nutricional de carácter personal. En el ámbito físico deben tender a maximizar sus cualidades, generalmente con una carga de 2 a 3 horas diarias”.

Esto tiene relación con lo anteriormente mencionado, ya que “se debe poner una minuciosa planificación de este trabajo, a la vez que la continuidad en el tiempo. Esta práctica racional y coherente, junto con el seguimiento de estos aspectos psicológicos que acompañan e inciden en un correcto desarrollo del deportista” (García, 2010). Ya que al no darse un acompañamiento progresivo, su impacto será mínimo en el rendimiento del deportista y en muchos casos no tendrá ninguna función debido a que los resultados se irán dando a través del trabajo continuo y perseverante, de lo contrario poder obtener resultados en poco corto será muy difícil, para él deportista, mucho menos si todas las personas que acompañan en el proceso no trabajan de manera coordinada y sus objetivos no han sido establecidos de manera común.

Rol del profesional

El rol de cada profesional, varía según la experiencia personal que cada deportista ha tenido con cada uno de ellos. De esta manera será posible reconocer todos los puntos de vista que surge frente al campo de acción de los profesionales en específico.

LS: “él que realmente ha influido directamente en mi carrera deportiva es mi entrenador... él es el que... él básicamente establece cuando necesito un fisioterapeuta o un psicólogo pero pues él ya hace de fisioterapeuta, de psicólogo, de todo”

Con relación a lo anterior Revista Semana (2012), es posible analizar que el rol de cada profesional muchas veces se ve perdido, ya que al no contar con cada una de las personas necesarias para el desarrollo de un deportista de alto rendimiento, toda la carga recae en una única persona la cual debe cumplir todas las funciones al mismo tiempo, lo que puede provocar que no todas sus acciones se realicen de la mejor manera y se descuide su impacto en él atleta.

J: “en ese momento el psicólogo mío fue este entrenador fue quien me hizo el lavado de cerebro por decirlo así, que me hizo caer en cuenta de esas cositas de esos detalles de la natación y pues quién sabe si lo hizo bien, creo yo que sí”.

Sin embargo, se ha encontrado que aunque el entrenador puede tener un valor añadido al conocer las necesidades de sus deportistas, no debe intentar suplir el rol del psicólogo, según: la revista PadelSpain, en su artículo: ¿Psicólogo y entrenador? (2017) , la relación de colaboración entre el deportista y el entrenador puede dificultar que se lleve a cabo el debido acompañamiento ya que los deportistas se puede sentir incómodos hablando sobre ciertos aspectos de su vida personal, por ello debe entender que “tanto el rol del entrenador con el psicólogo deportivo, así como con el fisioterapeuta o el preparador físico, son complementarios y necesarios”, mas no independientes.

Así mismo, en uno de los casos una de las deportistas, mencionó que la relación y el rol que había tenido el psicólogo del deporte en su trayectoria había sido fundamental para ella, debido a que menciona:

L: “también me gustó la experiencia con los psicólogos sabes porque a veces uno se siente muy perdido en un Mundial, entonces siempre están como atrás tuyo apoyándote y eso fue increíble”.

Si bien, se reconoce la importancia de los psicólogos en el ciclo deportivo de los deportistas, muy poco de ellos hacen alusión a el rol que cumple en su trayectoria, ya que no es visto como una persona fundamental para un deportista de alto rendimiento, sino que hay profesionales como el entrenador que tendrán en sus manos toda la responsabilidad de estas personas, que sueñan con seguir representando a su país, por ello el psicólogo del deporte aún

debe recorrer un largo camino, en donde su rol sea identificado desde lo esencial y no parcial. (Weinberg, 2010).

Reconocimiento y herramientas

LG: “ Aparte mi psicóloga la que yo les dije, me ayudó mucho a mejorar la mente porque con ella trabajaba ciertas cosas que yo necesitaba y que normalmente no había hablado con nadie más, entonces era como la confianza, como las dudas, como sumar puntos o manejar los nervios y como a veces uno no puede aceptar que no es perfecto, entonces cuando yo jugaba yo quería meter todas las bolas y quería ganar todos los puntos, entonces eso me da mucha rabia, perder una bola pero ella me hacía como darme cuenta de que no podía ganar todas las bolas .

L:” cuando hay problemas como con la gente del equipo las psicólogas nos hacían reuniones y nos hacían como actividades para integrarnos una vez hicimos una cara cara en un mundial y eso fue súper duro Bueno eso fue antes de ir al mundial Pero entonces todas sacamos como lo que teníamos no me caes bien por esto y esto o me caes bien por esto y esto y esa fue una actividad que hicieron ellas y nos sirvió un montón”.

Como puede verse, los deportistas reconocen aquellos profesionales que los acompañan desde las herramientas que les han brindado para poder solucionar algún aspecto que este causando alguna afectación de manera individual o grupal. Debido a que muchos reconocen a ciertos profesionales en un grado de importancia mayor dependiendo de la ayuda que han recibido de ellos y si está misma ha sido acertada (Olmedillo, García & Garcés, 1998).

En relación a lo anterior en el artículo El Barça dota a los entrenadores de "herramientas para que puedan liderar", de la revista la Vanguardia (2018), se menciona que el psicólogo debe tener una comunicación acertada no solo con los deportistas sino con los entrenadores, ya que esto permitirá que se den elementos de análisis, basado en un enfoque multidisciplinar, en el cual

se entienda la importancia de cumplir y elaborar estrategias metodológicas enfocadas a cada individuo en particular y aquellas necesidades que se visualicen a partir de las dinámicas que se desarrollen no solo en pro del deportista sino de los procesos de entrenamiento.

1.4 Desarrollo de habilidades psicológicas centradas en la práctica deportiva

A partir de las respuestas obtenidas en las entrevistas semi estructuradas realizadas a cada deportista, se lograron identificar cinco subcategorías las cuales son:

Importancia del psicólogo

LS: “pero lo psicológico afecta lo físico a la hora de una competencia, entonces si no tienes la parte psicológica es muy difícil que en una competencia te vaya bien, la verdad para ser un deportista completo tienes que manejar la parte física y también la parte psicológica”:

LG: “Sí, considero que es muy importante el psicólogo ya que no es fácil desarrollar tu mente y las habilidades... como que lo psicológico puede manejar en tu juego, porque tú sabes ciertas cosas y puedes tener buena confianza puedes saber cómo jugar tenis pero la mente no se desarrolla sola y así cómo tú entrenas tenis, así como entrenas físico todos los días para mejorar, hay una forma de mejorar la mente, entrenándola todos los días.”

Como puede verse, el psicólogo tiene un papel muy importante en el acompañamiento de deportistas de alto rendimiento, puesto que lo consideran como una herramienta que les permite complementar su entrenamiento, para así obtener mejores resultados en sus competencias. Así mismo se entiende que el ser deportista parte de una mirada multidimensional en la cual lo psicológico afecta de manera directa el entrenamiento físico y por ende si estas dimensiones no

tienen una cobertura y acompañamiento específico todas las áreas que son indispensables se ven afectadas por aspectos más personales de cada deportista.

En relación con lo anterior Pérez (2017), en un artículo de la revista Betónica

“Si no entrenas, si no trabajas o si no tienes talento, eso es lo principal, sin eso no lo vas a conseguir. Pero si haces todo eso, la psicología deportiva es un plus que te puede ayudar a alcanzar la meta que quieres y que solo con trabajo no consigues”

Es posible reconocer que la psicología del deporte ayuda a los deportistas a manejar y controlar aquellas variables psicológicas que provocan una afectación en cada sujeto, permitiendo así que se abran más espacios donde se identifique su importancia, ya que muchas veces no se reconoce debido al desconocimiento que se tiene de la disciplina por parte de todos los entes encargados de su contratación.

JM: “creo que la psicología del deporte es importante, no tanto te lo voy a decir por mi parte porque pues no lo usaba mucho pero he visto he visto compañeros de equipo y compañeras que estando en un campeonato lo necesitaban.”

Incentivando a que los deportistas exijan este tipo de acompañamiento en sus procesos deportivos y hagan uso de ellos, sin tener la necesidad de tener conocimiento sobre ello por medio de sus otros compañeros, sino a través de su experiencia personal.

Desarrollo de habilidades

En cuanto al desarrollo de habilidades, cada uno de los psicólogos del deporte ha hecho uso de diferentes estrategias y herramientas que permitan responder a aquellos aspectos que necesita el deportista.

J: “entonces era buscar como que las chicas aceptaran las diferencias de las demás compañeras y los defectos y después siempre van a ver unas más veteranas que las otras y las

veteranas empezaron a querer imponerse sobre las otras, entonces era todo el tema de liderazgo...

JD: “Exacto entonces digamos en competencias sí, me ayudó a calmar más la ansiedad, la ansiedad de uy tengo que hacer esto bien, entonces uno ya se controla más, respiraba, a eso también, me hicieron ejercicios de respiración y eso ayuda muchísimo, relajación de los músculos”.

Cómo es posible identificar, el psicólogo deportivo es capaz de hacer acompañamiento tanto a nivel individual como grupal. Por eso es necesario que se realice en primer lugar un análisis y diagnóstico de las situaciones que requieren ser trabajadas.

Como se observó con anterioridad, en las respuestas dadas por los atletas, se pudo reconocer que en cuanto a habilidades individuales se hizo especial énfasis en el manejo de la ansiedad, ejercicios de respiración y tranquilidad, las cuales son conocidas como constructos psicológicos que son relevantes para que el deportista llegue a un nivel de alto rendimiento se encuentra la propuesta del CPRD (Características psicológicas de rendimiento deportivo), para la evaluación del rendimiento de los deportistas, entre ellos se encuentra motivación, habilidad mental, control del estrés y cohesión del equipo, lo que permite que se disminuyan los efectos negativos que traen la situaciones estresantes consigo, para así fortalecer aquellas respuestas positivas que permitan que el deportista se sienta más preparado para el momento en el que se encuentra y realice una gran competencia, (Lorenzo y Sampaio, 2005).

Así mismo otras habilidades que se buscan desarrollar son:

LG: “lo que yo hice con mi psicóloga fue cómo desarrollar mi confianza y cómo oponerme a las dudas que tenía, con eso empecé a ganar partidos que antes no había ganado,

porque sabía que lo podía hacer, entonces lo hacía debido al entrenamiento que estaba haciendo con ella y los objetivos que tenía por alcanzar”.

El manejo de la confianza, permite que cada individuo se sienta seguro de las capacidades que posee y sepa que tiene las capacidades necesarias para poder obtener los mejores resultados posibles frente a una competencia o un plan de entrenamiento establecido.

Por otro lado, en cuanto a habilidades grupales que se trabajaban con mayor rigurosidad, se encontró que la comunicación, trabajo en equipo y liderazgo son aspectos esenciales para que los deportes grupales obtengan un aumento en su rendimiento.

En relación con lo anterior en la revista digital EFdeportes (2010), en el artículo “Herramientas psicológicas y deportes colectivos”, indica que “Cada atleta hace su aporte al clima psicológico del equipo; siente sobre sí su influencia de acuerdo con el estado de ánimo en que se encuentre, su papel dentro del colectivo y en correspondencia con el nivel de preparación que posea serán sus acciones para con el resto del grupo”.

Por lo que, es fundamental que el clima emocional y psicológico del equipo este de la mejor manera posible, ya que cada persona será indispensable para poder obtener los resultados esperados, ya que si bien se trabaja en equipo, cada uno de sus integrantes es un pieza fundamental.

Así mismo se identificó que trabajar en un equipo de mujeres muchas veces puede ser más difícil, que trabajar con hombres, por lo que en este caso el psicólogo tuvo que trabajar en específico aspectos relacionados con la convivencia y resolución de conflictos.

L: “Si nos dicen complicadas pero es verdad o sea de verdad los manes son más relajados en cambio una vieja salió mal de un partido y medio miro mal a alguien y ya está hablando mal

de ti pero ellas evitan que todas esas cosas pasen con las actividades que nos hacían con el apoyo que nos brinda van”.

Lo anterior nos permite entender que no solo se debe realizar un proceso psicológico diferente dependiendo de la modalidad de los deportes sino también dependiendo del género de las personas que integren el grupo, ya que a partir de esto se tendrán que tratar ciertos temas e incluso de manera determinadas, establecidas por los psicólogos deportivos Moreno, Cervelló y Moreno (2008).

Finalmente la última categoría se refiere a:

Expectativas

LS: “Pues sí ósea sí pero bueno en un principio si funciona muy bien la competencia de todo o sea me sentí como más segura y todo pero no sé porque después de un tiempo eee pues dejó de funcionar no sé si Seguimos la misma técnica y ya no me servía o qué rayos pero dejó de funcionar entonces en parte por eso dejé de tomarlo”

Como puede verse, si la praxis del psicólogo no se realiza de una buena manera el proceso se verá limitado, debido a que se deben hacer ajustes de las herramientas necesarias y saber qué es lo que sigue necesitando el deportista, ya que de lo contrario el proceso se dará por terminado y el deportista no volverá a buscar la ayuda por parte de este profesional.

Según lo anterior la revista digital EFdeportes (2006), indica que el, psicólogo debe formar parte de un programa de intervención psicológica que puede ser o bien un programa de intervención en el deporte de base o iniciación, o bien un programa de entrenamiento psicológico propiamente dicho en el deporte de rendimiento.”

Para que de esta manera el acompañamiento parta desde una planeación anticipada, con el fin de abarcar todas las necesidades expresadas por el deportista.

Por otro lado, las expectativas de los deportistas si fueron cubiertas por el proceso que realizó el psicólogo del deporte, como se pueden ver:

L: “Sí las cumplió hoy por eso como les comentaba me gustaría tener un psicólogo deportivo para el equipo femenino con el que estoy ahora pero no he podido

LG: “Sí, yo creo que sí aunque me gustaría seguir estando en el proceso con ella, aunque es muy difícil ya que yo estoy en la universidad en Estados Unidos y pues ella está en Bogotá y está con otros deportistas, entonces pues me gustó bastante y cumplió mis expectativas pero pues me gustaría seguir en el proceso”

Gracias a que los deportistas lograron dar cuenta de cambios positivos en su rendimiento, sintieron que el proceso realizado cumplió con su objetivo, por ello su interés en tener un psicólogo de alto rendimiento continua así no se haya seguido el proceso con el/la que solía ser su psicólogo.

Por último se analizará la categoría emergente “Acceso al psicólogo del deporte” que surgió al realizar las entrevistas, para esto se dividirá en 5 subcategorías.

Cantidad de profesionales y precio.

Al preguntarles a los entrevistados si consideraban que era fácil acceder a un psicólogo deportivo en Colombia, ellos respondieron:

“JD: Me mataste con esa pregunta, pero no sé cuántos puedan haber, yo creo que es difícil...”

"LS: Pues no mucho, pues yo no sé, yo no conozco muchos realmente..."; “no sé si sea fácil en cuanto a... digamos con la eps o algo así, ósea encontrar un psicólogo deportivo por ahí no creo que sea fácil...”

Para algunos de los entrevistados acceder a un psicólogo deportivo resulta difícil dado que no tienen conocimientos sobre la cantidad de psicólogos que puedan tener esta especialidad y que la ejerzan en nuestro país.

"L: Por el contrario y sé que era caro, no me acuerdo cuánto era pero dijimos cómo ush la mensualidad se nos sube demasiado, ósea, no podemos y no, al fin no lo pagamos"

"LG: No, yo creo que es casi...las personas que lo tienen es contado porque hay casos en que son muy costosos

De igual manera otros de los participantes plantearon que encontraban difícil acceder a los psicólogos deportivos ya que los costos eran muy altos y al tener que sacar el dinero de sus bolsillos preferían no incurrir en esos gastos. Frente a esto Pérez (2017) citó para Vitónica a Patricia Ramírez psicóloga deportiva quien afirma que a pesar de que la figura del psicólogo deportivo está cada vez más presente en los diferentes deportes aún no se encuentra de manera generalizada en los deportistas de élite.

Por su parte Sena (2009) quien realizó una entrevista a Luis Humberto Serrato para la Sociedad Iberoamericana de la Psicología del Deporte, afirmó que la psicología del deporte es un área que ha ido ganando terreno en Colombia y cuenta con varios profesionales que ha impulsado la praxis, sin embargo, existen diferencias personales, epistemológicas, académicas y generacionales que deberán superarse para que la psicología deportiva pueda seguir avanzando.

Moda y falta de importancia

"JM: ...creo que la otra parte la han descuidado y son pocos de verdad los deportes a nivel nacional que están usando esto, creo que es cuestión de moda también es cuestión de que de pronto en el extranjero algún equipo importante a nivel del mundial diga que está haciendo algo así y creo que es el detonante para que empiece a funcionar también"

Frente a esto se puede evidenciar cómo uno de los entrevistados considera que los psicólogos deportivos pueden ser parte de una moda que posiblemente se inició en Colombia como una réplica de algún equipo importante de otro país que estaba teniendo éxito y que estuviera teniendo acompañamiento por un profesional de psicología deportiva, sin embargo, dentro de la documentación teórica realizada no hay evidencia que acepte o rechace esta afirmación, no obstante según Weinberg (2010) la psicología tuvo su inicio en América del Norte por la época de 1890 y según Serrato (2008) llegó a Colombia hacia 1973, lo que indica que efectivamente la psicología deportiva tuvo su cuna y desarrollo en otro continente y tiempo después sería adoptado por Latinoamérica.

“JD: ... pero por ejemplo hay un montón ahora de escuelas y demás, que son deportivas pero que no se preocupan por ese tema, entonces yo creo que hace falta saber para qué se necesita y por qué se necesita, para qué lo necesita uno, para que los chicos puedan rendir y para qué se necesita, porque es algo de la persona ósea de la persona poderse conocer y saber que está haciendo bien o que está haciendo mal y porque lo estoy haciendo bien y porque lo estoy haciendo mal, yo creo que por eso por ahí no es tan fácil acceder en este momento porque las personas que empiecen a organizarse como una escuela y demás no le prestan atención a este tema”

“LG: ...o simplemente los clubes donde tienen tenis de alto rendimiento no lo ofrecen o no les importa.”

Tal como lo mencionan los participantes, la psicología deportiva es una disciplina que se encuentra en desarrollo y por lo mismo aún no se ve como un factor indispensable para todos los entes encargados del deporte o como lo mencionan los participantes en algunas ocasiones al iniciar las academias deportivas y tener tantos gastos se le da prioridad a otros aspectos

deportivos y no se tiene en cuenta la labor del psicólogo deportivo. Al respecto Sola (2015) cita a Carreño quien afirma que debido a la exigencia del entrenamiento y la competencia, es fundamental el apoyo de un psicólogo deportivo, para que ayude al deportista.

De igual manera Barbosa (2018) escribió para El Diario que en otros países como Estados Unidos y China que son potencias olímpicas al igual que las grandes ligas cuentan en su equipo con psicólogos deportivos que asesoren a los deportistas de élite ya que su experiencia ha demostrado que deben dedicarle la misma cantidad de tiempo al entrenamiento psicológico que el que dedican al entrenamiento físico, nutricional y técnico.

La tercera subcategoría hace referencia al

Bienestar

Frente a la pregunta “consideran importante que los deportistas no sólo aquellos de alto rendimiento sino los que están en formación tengan acceso a un psicólogo del deporte, respondieron:

“LS: Sí, sí sería bueno porque desde ahí uno empieza a aprender a competir y realmente yo creo que digamos mi nerviosismo a la hora de competir, mientras que hay personas que son muy seguras a la hora de competir, pues se debe un poco a eso, yo jamás tuve un psicólogo deportivo hasta que ya fui grande y si en cambio...de pronto si tú desde chiquito desde que te empiezan a formar como deportivo, como deportivo (risas), como deportista, empiezas a formar la parte física y la parte psicológica pues creo que puedes formar como un mejor deportista”

“L: En mi club como te dije los niños de 14 a 16 años están en esa época rebelde, no sé qué les pasa y el club en conjunto con los papás dijeron necesitamos un psicólogo deportivo que les ayude porque los niños aman el hockey y él y en fin y la verdad no sé qué trabajo están haciendo con ellos, yo siempre veo a el psicólogo en las canchas pero no sé qué hace y a veces lo

veo haciendo actividades, ósea, ni idea que hace pero si uno debería tener un acompañamiento así no sea un mundial, ni nada, porque hay más torneos, jugamos torneos en Colombia jugamos torneos fuera entonces el acompañamiento sería clave para niños y niñas"

“LG: Yo creo que sería una buena parte del proceso creo que Colombia tendría mejores jugadores porque muchas veces la diferencia no está entre los golpes o lo que tú tengas, sino en cuanto cómo puedes manejar el juego y cómo manejas tu mente para ganar.”

"LG: Bueno, en tenis llegas a un punto en donde ya no tienes que mejorar tanto tu técnica y tus golpes, sino que te das cuenta de que es más que todo la cabeza, porque el tenis es más que todo 80% mente y el resto es físico o un golpe, entonces cuando ya llega un nivel donde había ganado muchos torneos y donde algunos torneos había perdido solamente por cabeza ahí me di cuenta que podía hacer algo mejor, lo cual era mi mente a veces como que yo soy de las personas que me desconcentró fácil y entonces estaba jugando un partido súper bien y se me va la concentración empezaba a jugar mal, entonces perdía un partido que debía haber ganado porque ya había ganado el partido varias veces pero solamente me desconcentraba o perdía la confianza."

Frente a esto algunos de los entrevistados respondieron afirmativamente pues consideran que es fundamental tener una preparación deportiva completa no únicamente cuando se está compitiendo a nivel internacional sino también cuando se está en desarrollo deportivo pues esto permitirá desarrollar deportistas mejores calificados no sólo a nivel físico sino a nivel psicológico. (Sola, 2015)

Finalmente la última subcategoría habla del acceso al psicólogo deportivo cuando se está en: Competencia

Frente al acceso que han tenido del psicólogo deportivo los entrevistados dijeron:

“JM: Yo creo que es un poco difícil, porque pues obviamente yo ya los he experimentado y los he encontrado y conozco, pero creo que eso va desde... ya desde las partes de la... de las direcciones deportivas, de los comités de las ligas, de los departamentos que se enfoquen un poco más en esta parte porque creo que sí ya dependiendo de ellos no darle tampoco tanto el crédito a la parte médica y todo o científica que obviamente, afecta también...”

“JD: ...yo creo que es difícil porque para mí ha sido fácil porque siempre tuve como la fortuna de ser parte de entes muy organizados que han sido parte o aliados de lo regional y nacional entonces cuando haces parte de eso cuentas con más apoyo”

“JG: Sí y no, digamos cuando estás con Coldeportes, Coldeportes tiene plata y dice sí hágale de una”

“LS: ...lo que yo he conseguido es a través de mi entrenador, como que le digo que lo necesité y él lo busca en la liga pero no sé si sea fácil en cuanto a... digamos con la eps o algo así, ósea encontrar un psicólogo deportivo por ahí no creo que sea fácil, ósea en la liga pues porque contratan uno para que atienda a los deportistas y allá fijo está, pero que yo sepa cómo voy a ir allí y voy a buscar un psicólogo deportivo, no sé, si sea tan fácil.”

Como se puede observar, el acceso que han tenido los entrevistados con el psicólogo deportivo se debe a las competencias en su mayoría internacionales que han tenido, en el cual se les brinda a los deportistas todo un equipo de profesionales que está a su disposición para lo que ellos puedan necesitar dentro del campeonato o dentro de concentración, sin embargo, una vez pasan estos sucesos son pocas las federaciones que les brindan todo el apoyo profesional que los deportistas puedan necesitar lo que hace que no haya un proceso continuo en los acompañamientos (El Tiempo, 2016).

Al preguntarles el motivo por el que habían tenido acceso al psicólogo deportivo ya sea de manera grupal o de manera individual, los participantes respondieron:

" JM: Pues a ver, cómo no sé porque tomaron esa decisión pero creo que podría darte como una razón más o menos que de pronto pueda que sí haya sido por eso la decisión y es que pues tú sabes que cuando se enfrentan los campeonatos a nivel nacional hay un regionalismo bastante fuerte pero en el sentido de que lo que es Bogotá, lo que es Valle y siempre va a haber como una gran disputa pues obviamente por tu región y por tu nivel deportivo y creo que llegaron a tal punto de llegar a ...de tener ese apoyo, unificar un poco más, de pronto vieron que el equipo no estaba tan unido como anteriormente tal vez y creo que esa fue la decisión de tener este psicólogo, para volver a unir como las masas y formar una potente muy fuerte y poder ir con la mejor actitud y fuerza física y mental y como equipo a un campeonato creo que eso se tomó la decisión en las directivas ya y de haber empezado como con ese proceso"

"J: Si, si pero eso no es algo que el deportista quiera hacer si no que es algo que el entrenador lo pide... bueno necesito hacer una actividad porque estamos teniendo problemas en esto o necesito reforzar el tema de Liderazgo y casi siempre viene primero con un test y después del test ya te dan herramienta para poder empezar a trabajar con el tema que necesitas, pero yo lo he hecho muy poquito, lo he hecho sobre todo con el equipo femenino, porque realmente las mujeres lo necesitan más, son más complicadas... ha sido una cosa impresionante (risas) en cambio con el equipo masculino más poquitas veces pero el Instituto lo tiene que hacer como que busca el espacio y se hacen, pero ha sido muy poquitas veces la verdad."

"JG: pues la federación no mucho, más que todo cuando es un torneo con Coldeportes, es que la verdad eso sí implica plata y pues la federación no, pero digamos cuando es con Coldeportes obviamente ellos se encargan de tener al deportista bien preparado, porque lo que

Coldeportes quiere cuando hay un torneo es que no gané este equipo sino que gane Colombia, si me hago entender, por lo que allá siempre se llevan medallera entonces dicen este país va de primero en medallas, segundo y cosas así entonces lo que le interesa es que toda Colombia gane, entonces a cada equipo le dan su prioridad y le dan su médico su deportólogo, todo eso."

"L: Si por la selección Colombia"

Como se puede ver la mayoría de los participantes al preguntarles por qué decidieron acceder al psicólogo deportivo se refieren inmediatamente a las federaciones, ligas o campeonatos, quienes prácticamente les proveen los entrenamientos tanto físico como psicológico, sin embargo, solo 2 de las participantes dijeron haber ido al psicólogo por su propia cuenta, el resto admitió que aunque consideraba que dicho profesional fue útil, únicamente accedían al psicólogo deportivo cuando el entrenador lo convocaba para temas puntuales y todos ellos accedieron al profesional de psicología a través de las federaciones, ligas o campeonatos.

Puede ser que a pesar de tener el conocimiento acerca de la utilidad de estos profesionales en el deporte, los deportistas no los consultan con frecuencia esto puede deberse a que saben que sólo los tendrán disponibles por cortos periodos de tiempo o bien porque no se dimensiona el rol que cumple el psicólogo en el área deportiva (El Tiempo, 2014).

Discusión

A partir de la información obtenida por medio de las entrevistas realizadas a los seis participantes y en apoyo con los hallazgos teóricos investigados, se pudo dar cuenta de diferentes aspectos, no sólo con relación a la percepción que tienen los deportistas de alto rendimiento sobre el psicólogo del deporte, sino de todos aquellos elementos que giran en torno al estilo de vida de un atleta tales como: su familia, su esfuerzo económico y la relación establecida que existe entre los entes institucionales de cada deporte, en representación de las

ligas departamentales y federaciones en específico de cada disciplina. Adicionalmente, es importante resaltar que cada una de las entrevistas realizadas, fue una experiencia totalmente diferente a la otra, ya que cada una de las personas se refirió a las preguntas establecidas, a partir de su experiencia personal y tipo de deporte practicado.

Según Serrato (2005) hasta el año 2015, solo se habían realizado 80 investigaciones en Colombia sobre la psicología del deporte, lo que nos permite evidenciar que es un área de la psicología sobre la que se tiene mucho por estudiar, sin embargo, esta falta de investigación puede dar lugar a desconocimiento de la labor. Así mismo, no se encuentran estudios previos sobre la percepción que tienen deportistas de alto rendimiento en torno al psicólogo del deporte en Colombia, por lo que la información recolectada suministra aspectos claves que pueden ser usados para futuras investigaciones, brindando un acercamiento a aquellas personas que hacen parte de procesos con deportistas, o personas del común que quieran tener más conocimiento sobre su rol y participación en el deporte.

En lo que concierne a la perspectiva que estos deportistas tiene sobre él psicólogo del deporte, y el psicólogo “normal”, como es llamado por la mayoría de ellos, es posible dar cuenta de que aunque es una herramienta necesaria para obtener respuestas positivas en su rendimiento, no es visto como algo esencial en un plan de trabajo deportivo, ya que si bien, en otros países el enfoque psicológico no se discute dentro de procesos deportivos, debido a la importancia que ha tomado en el transcurso del tiempo por parte tanto de deportistas como de instituciones representativas a nivel nacional e internacional, en nuestro país no se parte del mismo concepto, dado que existen roles que predominan su importancia en su acompañamiento, debido a que es común que ciertas personas suplan el quehacer profesional del psicólogo del deporte, sin embargo, al recaer en un solo profesional el peso de un acompañamiento deportivo y con la

limitación de un enfoque multidimensional, su praxis se puede ver afectada y frustrada por el desconocimiento de posibles estrategias de acompañamiento las cuales podrían ser realizadas por otros profesionales, desde su propio enfoque y área del conocimiento (Sánchez & Ariza, 2012). De modo que se constituya una relación multidimensional direccionada a la creación de un proceso en conjunto, guiada por un objetivo en específico, partiendo de los múltiples puntos de vista que desempeña cada profesional en la realización de planes de trabajo con y para el deportista.

Así mismo, se hizo evidente la percepción positiva que se tiene sobre el psicólogo del deporte por parte de los deportistas de alto rendimiento, ya que la totalidad de los participantes se refirió a su rol a partir de los buenos resultados obtenidos después de un acompañamiento psicológico en competencia y en entrenamiento, de manera que cada una de las herramientas brindadas, ha permitido no solo un aumento en el rendimiento del deportista, sino que ha dado paso a que el rol del psicólogo se constituya y solidifique en lugares donde su papel era completamente ignorado, permitiendo que poco a poco se abran nuevas puertas en nuestro país y se reconozca la importancia que ha tenido en cada una de las disciplinas deportivas, desde la población más importante en esta investigación y es la de los deportistas.

De igual manera, además de reconocer al psicólogo desde su rol profesional, se parte de su reconocimiento mediado desde el apoyo y ayuda que se brinda por medio de sus herramientas cotidianas enseñadas a sus deportistas, ya que buscará la manera de desarrollar nuevas habilidades psicológicas que afectan de manera negativa su desempeño deportivo, para que de esta manera producen el efecto contrario y por medio del control y diferentes técnicas se comience a trabajar en torno a las necesidades que posee cada sujeto en particular, permitiendo que se comience a crear una relación horizontal que parte desde los vínculos de confianza que se

van creando a medida que se constituyen las nuevas formas de entender al profesional, ya que pasa de ser un sujeto externo a convertirse muchas veces en alguien fundamental para los atletas.

Por otro lado, se pudo evidenciar que si bien se hace uso del psicólogo por parte de disciplinas deportivas tanto individuales como de equipo, en solo dos de los participantes entrevistados esta ayuda psicológica fue buscada por decisión propia, mientras que en los demás participantes el psicólogo es contratado directamente por la federaciones o ligas de cada departamento y deporte en específico. Por ello, muchas veces, este acompañamiento solo se da por un periodo de tiempo determinado, limitando el alcance y los resultados que podría traer consigo este tipo de acoplamiento, ya que no se realiza la debida planeación del trabajo que se va a realizar, “La labor del PD debería de cumplir al menos tres aspectos básicos: planificar, informar y coordinar. En primer lugar, el desempeño del PD debe de suponer una minuciosa planificación a lo largo de una temporada del trabajo psicológico a realizar” (García, 2010). De acuerdo a lo anterior, se discierne del modo en que se ha presentado el rol del psicólogo hacia aquellos deportistas que representan al país en múltiples competencias, debido a que, no solo se debería prestar este tipo de atención psicológica antes de una concentración de competencia sino que por el contrario para obtener mejores resultados y un proceso de acompañamiento estable, eficaz y confiable deberían existir los medios necesarios para que el psicólogo pueda realizar un plan de acompañamiento más extenso, partiendo de una planificación adecuada y consciente con las cualidades y habilidades propias de cada sujeto en específico.

Por otra parte, fue posible dar cuenta que los deportistas no tienen conocimiento alguno sobre el rol del psicólogo “normal” o “solito” como fue llamado por los participantes. Ya que lo ven como una persona alejada a su contexto particular, debido a que no han asistido en ningún momento a uno de estos procesos que no tenga relación alguna con el deporte de alto

rendimiento. Es por ello, que su percepción se basa en el desconocimiento de su praxis, dando pie a que algunas estigmatizaciones tomen lugar de los imaginarios que trae consigo asistir a terapia con un psicólogo, lo que no permite que muchas personas busquen ayuda por miedo a sentirse señalados por la situación en la que viven y por las falsas creencias que surgen en torno a aquellos individuos que asisten a este tipo de terapias, (El Tiempo, 2004).

Debido a este factor, sería muy interesante poder indagar de qué manera estos imaginarios y estigmatizaciones sobre el rol del psicólogo “normal” repercuten en la percepción que se tiene del psicólogo del deporte, ya que si bien este último solo trabaja desde el ámbito deportivo, puede que estas aseveraciones influyan de manera directa en aspectos como querer integrar al psicólogo deportivo desde la institución o en que los deportistas quieran de manera autónoma buscar a uno de estos profesionales para poder iniciar un proceso de acompañamiento específico, por ello se recomienda tener estos aspectos en cuenta, ya que permitirá obtener resultados más específicos y una mirada particular partiendo de estas concepciones señaladas anteriormente.

En cuanto a la imagen que los entrevistados tienen acerca del deporte de alto rendimiento, se pudo evidenciar que la mayoría de ellos consideran que para lograr ser un deportista de alto rendimiento indudablemente deben haber sacrificios debido a que su vida girara en torno a su respectivo deporte, la vida social, familiar e incluso educativa tendrán ciertas limitaciones o quedará en un lado, siendo el deporte y su preparación la prioridad, por lo que todo aquello que pueda afectar su rendimiento tanto físico como deportivo deberá ser dejado.

De igual manera los deportistas estuvieron de acuerdo en que para lograr ser un deportista de alto rendimiento son fundamentales los cuidados y la preparación, la mayoría de ellos afirmó que el cuidado del cuerpo era fundamental por lo que dormir bien, alimentarse saludablemente y

entrenar un mínimo de veces a la semana, sin embargo algunos de ellos plantearon que el entrenamiento no podía limitarse únicamente al cuidado de lo físico sino que lo psicológico tiene un papel indispensable que podría jugar a favor o en contra del deportista.

Teniendo en cuenta la preparación y entrenamiento que deben mantener los deportistas para poder alcanzar los objetivos de alto rendimiento, aquellos profesionales que los acompañan se convierten en una herramienta fundamental a la hora de hacer de cada uno de ellos un deportista integral. Frente a esto la figura del entrenador fue la más popular ya que los entrevistados consideran que el entrenador al ser la persona más cercana a su carrera deportiva, no sólo cumple las funciones de entrenar sino que además se vuelve una persona en la que pueden confiar, convirtiéndose en su principal fuente de apoyo. (Lorenzo y Sampaio, 2005). De igual manera algunos de los participantes plantearon que tener la oportunidad de haber sido acompañados por entrenadores internacionales que habían llevado a equipos de otros países a las grandes ligas fue una experiencia que les permitió conocer otro tipo de entrenamientos, los cuales sin duda alguna se vieron reflejados en los resultados de las competencias y en el incremento del rendimiento de los deportistas.

Además del entrenador, los entrevistados mencionaron tener otros profesionales que los han acompañado en su carrera deportiva dentro de los cuales se encuentran nutricionistas, médicos, metodólogos, fisioterapeutas, estadistas, ejecutivos y por supuesto psicólogos deportivos, sin embargo, la mayoría de ellos estuvo de acuerdo en afirmar que sólo contaban con estos profesionales en las Federaciones, en las concentraciones antes de una competencia y en las competencias mayormente en aquellas internacionales.

Acerca del psicólogo deportivo en específico consideraron que su trabajo en las competencias tanto a nivel individual como a nivel grupal permiten mantener la concentración y

una sana inteligencia emocional para desenvolverse, no obstante, el proceso del profesional de la psicología se ve limitado por el tiempo de las concentraciones o por los temas que a las Ligas, Federaciones y entrenadores les interesa que sean abordados. El hecho de que los acompañamientos por parte de dicho profesional sean tan breves hace que no se construya el ambiente de confianza necesario, por lo que no es de extrañarse que la mayor parte del acompañamiento realizado sea de manera grupal y acerca de temáticas puntuales, además, de que en ocasiones el trabajo del psicólogo del deporte no se encuentra coordinado con los otros profesionales que acompañan los procesos deportivos.

Por otro lado el apoyo y la valoración social que reciben se evidenció como un factor importante para su formación como deportistas de alto rendimiento, sin embargo, parece haber cierta desmotivación en la mayoría de los deportistas ya que consideraban que el Estado y las Federaciones no destinan los recursos suficientes para el desarrollo de los deportistas de alto rendimiento, sus competencias y enriquecer su carrera deportiva, frente a esto se presentan quejas recurrentes por parte de los entrevistados en que sólo se le da apoyo a los deportistas en el momento en que estos son reconocidos internacionalmente y premiados con una medalla de oro, expresando que surgir en el mundo del deporte no solo era difícil sino que en ocasiones les resultaba frustrante al no poder ir a las competencias por falta de recursos e implementos, de igual manera mencionaron que mientras en algunas Federaciones existían “ayudas económicas” para el sostenimiento de sus necesidades en otras de ellas no existía ningún tipo de incentivo diferente al amor y pasión innegable que cada uno de los deportistas siente por su respectiva especialización deportiva.

De igual manera el rol del psicólogo deportivo se ve opacado ya que teniendo en cuenta la falta de recursos destinados para el deporte, los entrenadores se ven obligados a cumplir las

funciones de otras disciplinas o profesiones externas a la de él, lo que desvirtúa los roles de otros profesional y sobrecarga el rol que ejerce el entrenador.

Dicha desigualdad crea un malestar general en los deportistas quienes consideran que algunos deportes como en el caso del fútbol obtienen mayores reconocimientos tanto a nivel cultural y social como a nivel económico, con los que otros deportes no cuentan. De igual manera los deportistas estuvieron de acuerdo al mencionar que adicionalmente se podían observar las preferencias que existían frente a algunas ligas para ser representar al país como selección Colombia, ya que las personas que estaban en los altos cargos de estas se verían mejor retribuidos, así se buscan beneficios económicos para unos pocos. Frente a esto Ruíz (2009) afirma que los escenarios deportivos se convirtieron en un reflejo de las dinámicas sociales y políticas de un país.

No obstante, todos los deportistas estuvieron de acuerdo al mencionar que a pesar de las limitaciones y malas experiencias, todos los sacrificios parecen valer la pena al ganar una competencia o un torneo, la pasión por lo que hacen y sus logros a nivel personal parecen ser el motor para continuar su carrera deportiva, sin embargo, entre otras motivaciones también se encuentran la oportunidad de representar al país internacionalmente y la posibilidad de viajar y conocer otros países.

Finalmente dentro de las entrevistas surgió una categoría emergente que hace referencia al acceso que tienen los deportistas al psicólogo del deporte quienes consideran que es difícil poder acceder a un psicólogo deportivo por fuera de las Federaciones y las Ligas ya que únicamente pueden hacer uso de los profesionales aquellos deportistas que compiten para la Liga siendo estos una parte muy reducida de los deportistas, del mismo modo los entrevistados estuvieron de acuerdo en afirmar que conseguir un psicólogo deportivo era complicado tanto a

nivel económico ya que no pueden pagarlo como por falta de conocimiento ya que consideran que no existen tantos psicólogos deportivos en el país y no hay claridad a dónde recurrir en busca de uno, lo que confirma la falta de información que existe acerca de este profesional, su campo de acción y la importancia de su rol para el desarrollo de deportistas integrales.

Conclusiones

La psicología del deporte ha tenido que superar obstáculos que de una u otra manera han impedido que se abran espacios de importancia en nuestro país, pero gracias a ello es que se han abierto nuevas posibilidades de acción frente a esta área del conocimiento. Si bien, aún existen muchos retos que se deben superar, el primer plan de acción es poder darle voz y voto a la máxima población representante de su práctica: los deportistas y poder escuchar cuál es realmente su punto de vista, ya que de esta manera el sector específico con el que se trabaja, se dará cuenta de la importancia que trae consigo en el tratamiento y creación de nuevos procesos de acompañamiento deportivo, permitiendo que cada vez muchas más personas tengan la posibilidad de acceder a este tipo de apoyo, el cual muchas veces es casi imposible por diferentes dificultades, tanto económicas como estructurales.

Aunque la percepción que tiene cada deportista sobre el psicólogo del deporte surge a partir de una construcción individual en complemento con las experiencias por las que cada sujeto ha tenido que atravesar a lo largo de diferentes eventos, tanto a nivel deportivo como a nivel personal. En general fue posible dar cuenta de que se tiene una percepción positiva sobre su rol y su quehacer profesional en el campo deportivo, lo que demuestra que su papel en el acompañamiento y creación de procesos, es necesario ya que a través de una mirada multidisciplinar se crean estrategias a partir de habilidades psicológicas, para que el deportista obtenga una mejoría en su rendimiento deportivo y resultado en competencias nacionales o

internacionales, de modo que al poder resaltar esta imagen que se tiene del psicólogo, será posible incluir a otro tipo de profesionales que hagan parte del campo de acción, logrando que se haga un reconocimiento mucho más amplio y general del psicólogo del deporte.

Así mismo, la percepción que se tiene tanto del psicólogo general y el psicólogo del deporte, es diferente, ya que solo se ha tenido un acercamiento al segundo de ellos, por lo que prima su experiencia personal y se establece un punto de comparación único.

La relación deportista- psicólogo deportivo se da en su mayor parte en las competencias o en las concentraciones previas a esta y se da como una relación en la que el psicólogo es de cierta manera impuesto por las directivas con el fin de que su rendimiento en dicha competencia sea lo más satisfactoria posible, sin embargo, fuera de las competencias sólo 2 de los 6 entrevistados, habían buscado tener un acercamiento al psicólogo deportivo de manera individual y fuera de las competencias.

Los entrevistados reconocen la importancia que tiene el psicólogo deportivo para el desarrollo de su carrera deportiva y la obtención de herramientas psicológicas que les permita abordar diferentes situaciones, buscando incrementar el rendimiento óptimo del deportista, a pesar de esto la necesidad del psicólogo deportivo puede pasar a un segundo plano comparado con otras necesidades que poseen algunos de los deportistas como la falta de recursos y patrocinios que les permitan como mínimo ir a las competencias, las cuales mientras no sean resueltas, difícilmente la psicología del deporte va a poder ganar terreno en su campo de acción y por ende el profesional se verá constantemente limitado en su quehacer profesional.

Referencias

- Abad, J. R. R. R., & de la Cruz Sánchez, E. (2008). El papel del entrenador en la capacidad decisional de los jugadores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (13), 5-10.
- Anderson, H (2012). Relaciones de Colaboración y Conversaciones Dialógicas: Ideas para una Práctica Sensible a lo Relacional. *Family Process*, Vol. 51, No. 1. Págs. 1-20
- Arias, I., Cardoso, T., Aguirre, H. & Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36.
<http://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de psicología del deporte*, 17(1).
- Barbosa, S (2018). ¿Es importante la psicología en el deporte? El Diario. Tomado de:
<http://eldiario.com.co/seccion/OPINION/es-importante-la-psicolog-a-en-el-deporte-1804.html>
- Blanco, C., & Estupiñá, F., & Labrador, F., & Fernández Arias, I., & Bernaldo de Quirós, M., & Gómez, L. (2014). El uso de las técnicas de relajación en la práctica de una clínica de psicología. *Anales de Psicología*, 30 (2), 403-411.
- Bolívar, A. (2002) “¿De nobis ipsis silemus?”: Epistemología de la investigación biográfico-narrativa en educación. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 4(1).

Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo* (pp. 268-269). Madrid: Dykinson.

Castillo, E; Guevara, U y Plata, E (2004). Evaluación de afrontamiento, depresión, ansiedad e incapacidad funcional en pacientes con dolor crónico. Vol. 27. No. 1, pp 16-23. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/rma/cma-2004/cma041d.pdf>

Cervelló, E. (2010). La psicología del deporte en las ciencias del deporte. Revista internacional de ciencias del deporte, Volumen VI, 21. Recuperado de: <https://dialnet-unirioja-es.ezproxy.javeriana.edu.co/descarga/articulo/5121954.pdf>

Coldeportes (2010): Psicología del deporte. Recuperado de: http://www.coldeportes.gov.co/atencion_ciudadania/glosario_tematico/centro_ser_vicios_biomedicos/psicologia_deporte

Colegio Colombiano de Psicólogos- COLPSIC (s.f). Campos Disciplinarios y Profesionales. Tomado de: <http://www.colpsic.org.co/productos-y-servicios/campos-disciplinarios-y-profesionales/58>

Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Ed. Médica Panamericana.

Crespo, M. (2005). El rol del entrenador de tenis en el trabajo psicológico con los jugadores. *En línea*. Dins: *Federación dominicana de tenis (2011)* <http://www.Fedotenis.Org/media/18214/el%20rol%20del%20entrenador%20de%20tenis%20en%20el%20trabajo%20psicol%C3%B3gico%20con%20jugadores.Pdf> [Consulta: 2 de maig de 2014].

El Tiempo (2014) Ir al psicólogo no es estar loco. Tomado de:

<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1519658>

El Tiempo (2016). La importancia de apoyar a todos los deportistas olímpicos. Tomado

de: <http://www.eltiempo.com/cultura/gente/la-importancia-de-apoyar-a-todos-los-deportistas-olimpicos-40748>

Esteve Rodrigo, J. V., Musitu Ochoa, G., & Murillo, M. L. (2005). Auto concepto físico y motivación deportiva en chicos y chicas adolescentes. La influencia de la familia y de los iguales. *Escritos de Psicología-Psychological Writings*, (7).

Fierro, M (2008). Semiología del psiquismo. Editorial Kimpres Ltda. Págs 1-274.

Bogotá- Colombia.

García, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 259-268. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77815136005>

García, S, (1994). Origen del concepto “Deporte”. Universidad de Salamanca. AULA, Vol. VI, 1994. Págs. 61-66. Recuperado de:

<http://www.kimerius.es/app/download/5788939078/Origen+del+concepto+deporte.pdf>

Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos*. Printower Media.

González, J. (2015). ¿Qué es psicología? *Revista Chilena de Humanidades*, (3), 33 - 42.

Consultado de

<https://revistas.uchile.cl/index.php/RCDH/article/view/38049/39707>

- González, L (2018) No pesan los años: las estrellas del deporte brillan durante más tiempo. Claro México. Tomado de: <http://www.marca.com/claro-mx/2018/05/06/5aeedb3b46163f1f028b4603.html>
- González, M., González, I., & Vicencio, K. (2014). Descripción del rol auto percibido del psicólogo y sus implicancias en los procesos de formación de pregrado/A descripción of the self-perceived role of the psychologist and its implications for undergraduate education processes. *Psicoperspectivas*, 13(1), 108-120. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1498391187?accountid=13250>
- Lorenzo, A y Sampaio, J. (2005) Reflexiones sobre los factores que pueden condicionar el desarrollo de los deportistas de alto nivel. *Educación física y deportes*. Págs 63-70
- Moix, J., & Casado, M. (2011). Terapias Psicológicas para el Tratamiento del Dolor Crónico. *Clínica y Salud*, 22 (1), 41-50. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?Id=180618548003>
- Morales, M y Trujillo, S (2014). La escucha activa: núcleo de formación de psicólogos Javerianos. Pontificia Universidad Javeriana- Facultad de Psicología
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M., & Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el auto concepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1).
- Navia, E. (2012). Psicología del deporte. *Recuperado de* <http://www.edgardonavia.com.Ar/Psicolog%C3%ADa%20del%20Deporte.Pdf>.

- Olmedilla Zafra, A., García Montalvo, C., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (1998). Un análisis del papel profesional del psicólogo del deporte desde la percepción del entrenador de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 7(2), 0095-113.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 16(2).
- Psicoactiva (S.f) Diccionario de términos psicológicos. Tomado de:
https://www.psicoactiva.com/diccio/diccionario-de-psicologia-o.htm#letra_p
- Quitian, D. (2013), Deporte y modernidad: caso Colombia. Del deporte en sociedad a la deportivización de la sociedad. *Revista Colombiana de Sociología*, Vol. 36, p. 19-42. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4396051.pdf>
- Ramírez, A. (2002). *Efectos psicológicos de la lesión deportiva*. Universidad del país Vasco, *Revista motricidad*, 9: 209-224.
- Roe, R. (2003). ¿Qué hace competente a un psicólogo? *Papeles del Psicólogo*, 24 (86), 1-12.
- Roffé, M., & Giesenow, C. (2009). La psicología del deporte en Argentina: Pasado, presente y futuro. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4, 123-134.
- Ruíz, J (2009). La política del sport: elites y deporte en la construcción de la nación colombiana, 1903-1925. Pontificia Universidad Javeriana- Trabajo de grado Facultad De Ciencias Políticas Y Relaciones Internacionales, Págs 1-139.
- Sánchez, A., & Ariza, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9 (18), 189-205. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835216011>

Semana (2012). El deporte colombiano exige más apoyo. Revista Semana. Tomado de:

<https://www.semana.com/deportes/articulo/el-deporte-colombiano-exige-mas-apoyo/263957-3>

Sena, P (2009). Entrevista a Luís Humberto Serrato (Colombia). Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte. Tomado de:

<https://sipd.wordpress.com/2009/03/02/entrevista-a-luis-humberto-serrato-colombia/>

Serrato, L. (2008) Historia de la psicología del deporte en Colombia. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Vol. 3, nº 2, pp. 277-300. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2974898.pdf>

Sola, V (2015) ¿Qué significa ser un deportista de alto rendimiento? Universidad San Sebastián. Tomado de: <http://www.uss.cl/newsletter-uss/2015/06/30/que-significa-ser-un-deportista-de-alto-rendimiento/>

Torregrosa, M., Sánchez, X., & Cruz, J. (2007). El papel del psicólogo deportivo en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite. *Revista de psicología del deporte*, 13(2).

Weinberg, R. S. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Ed. Médica Panamericana Pág. 1-21. Recuperado de : <https://books.google.es/books?Hl=es&lr=&id=o-kxcxx5g64c&oi=fnd&pg=PA6&dq=psicolog%C3%ada+del+deporte&ots=fvyo1yafai&sig=pgxnrolvz3-zs1gos5otsixhooq#v=onepage&q&f=false>

Weinberg, R. S. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Ed. Medical Panamericana.

Wylleman, P. Y Reints, A. (2010). A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives. On high-intensity sports. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20(S2), 88-94

Zepeda, F (2008). Introducción de la psicología: Una visión científico humanista.

(Tercera edición) Editorial Pearson. Págs 1- 412.

[http://www.cicv.cl/sites/default/files/zepeda_herrera -
introduccion a la psicologia 0.pdf](http://www.cicv.cl/sites/default/files/zepeda_herrera_-_introduccion_a_la_psicologia_0.pdf)

Anexos

Categorías preestablecidas	Definición	Subcategoría	Instrumento	Pregunta	
Deporte	El deporte entendido como aquella actividad física que promueve la creación de hábitos saludables tanto en adultos como en niños y en el cual no necesariamente debe haber competiciones, sin embargo, el deporte de alto rendimiento centra su atención en la consecución de triunfos (García, 1994). Por lo que es necesario precisar que el deporte de alto rendimiento “está determinado por factores y condicionantes que son entrenados para su posterior demostración en la competencia” (Arias, Cardoso, Aguirre, & Arenas, 2016)	Deporte de alto rendimiento	Revisión documental	Libros, artículos, revistas, periódicos que den cuenta de la experiencia personal	
			Entrevista semiestructurada	El instrumento se especifica más adelante.	
			Revisión documental	Libros, artículos, revistas, periódicos que den cuenta de la experiencia personal	
		Profesionales que acompañan al deportista	Entrevista semiestructurada	El instrumento se especifica más adelante.	
			Percepción de la psicología	Entrevista semiestructurada	Por favor escriba los primeras cinco palabras que vienen a su cabeza al escuchar la palabra “Psicología”
				Asociación libre de palabras	El instrumento se especifica más adelante.
Psicología del deporte	Factores sociológicos, culturales y psicológicos que influyen en la percepción de los deportistas de alto rendimiento sobre la psicología del deporte.	Percepción de la psicología del deporte	Entrevista semiestructurada	Por favor escriba los primeras cinco profesionales que vienen a su cabeza al escuchar “Psicología del deporte”	
			Asociación libre de palabras	El instrumento se especifica más adelante.	
		Desarrollo de habilidades psicológicas centradas en la práctica deportiva	Entrevista semiestructurada	Libros, artículos, revistas, periódicos que den cuenta de la experiencia personal	
			Revisión documental	El instrumento se especifica más adelante.	
Categorías emergentes	Acceso al psicólogo del deporte	Entrevista semiestructurada	El instrumento se especifica más adelante.		
		Revisión documental	Libros, artículos, revistas, periódicos que den cuenta de la experiencia personal		

Tabla 1. Categorías de análisis.

Anexos 2- Entrevistas

Entrevista 1:

CG: Bueno... ahora sí podemos comenzar con la entrevista

JM: eso

CL: Ahora, te voy a pedir que por favor me digas, ¿cuáles son las primeras cinco palabras que se te vienen a tu cabeza cuando escuchas la palabra psicología?

JM: ¿psicología?

CL: si

JM: Mente, relajación, tranquilidad, desahogo y otra que se me venga así rápido... fortaleza.

CL: y ahora me podrías decir ¿cuáles son las primeras cinco palabras que se te vienen a la cabeza cuando escuchas psicología del deporte?

JM: Uy yo diría que así como lo mismo, pero a ver esforcémonos, paciencia... pero tienen que ser palabras o puede ser como una frase?

CL: Preferiblemente palabras

JM: pues, vale verraquera diría yo, la usamos nosotros entonces cuenta como palabra... Dios me cortaste (risas)

CG. vamos, solo faltan tres mas

JM: Si me hubieran dicho hubiera estudiado

CG: Esa era la idea

JM: así a quemarropa? (risas)... no es que casi todas te las dije al principio, porque las asocie con el deporte: ... fuerza, ya te dije cierto de la primera o fue fortaleza?

CG: fortaleza

CL: sí fortaleza

Jm: entonces fuerza, habilidad

CL: sí

JM: y pues manejo de estrés o estrés no sé cuál poner si todo junto

CL: vale

JM: ya van cinco cierto?

CG: sí

JM: eso

CG: bueno, me gustaría preguntarte más o menos que nos cuentes, ¿cómo inició tu carrera deportiva?

JM: ¿Desde pequeño o qué?, más o menos

CG: Sí ósea, ¿Cómo inició todo tu ciclo deportivo?

JM: Bueno, pues a ver inicio por ahí a mis 3 años de edad y más que todo inició como por parte de mis padres más que todo por cultura y mis padres que querían que aprendiera a nadar para que no tuviese ningún inconveniente mayor o miedo pues a las piscinas, a los ríos, al mar o a cosas así porque ya pensaron como en el paseo de olla, que ir al parque de agua cosas así que no le vaya a tener miedo de tirarme, más que todo eso y seguí poco a poco, porque en el municipio en el que me encontraba viviendo no había otro deporte para realizar así como tan dirigido y digamos como profesional... pues con instructores y todo y me enfoque mucho en la natación, nunca pensé en ser parte de la selección Colombia y Antioquia tampoco se me pasaba, solo lo hacía deporte por Hobby por salud y pues porque ya llevaba toda mi vida haciéndolo y era mi círculo de amistad, eran todos mis amigos de natación. Ya luego como a los 13 o 14 años de edad, ya cambió la mentalidad y me enteré que existía la selección Antioquia y que podía participar en eventos a nivel nacional y cosas así y le tome un poco más de sentido como a la parte más profesional y poco a poco fui conociendo como el ámbito de la natación colombiana y ya me encontré con que podía estar en una selección Colombia para representar a mi país por fuera del país y me encantó eso y seguí derecho pero nunca quise como echarme encima, en mi mente o en la espalda todo ese peso de que estoy representando a un país sino que seguí disfrutándolo como lo hacía desde pequeño, empecé por disfrutarlo y ahorita todavía lo hago por eso y por hobby y porque me encanta

CG: Que chévere, bueno y ¿Por qué decidiste practicar un deporte, más que todo como tu carrera deportiva inició? aparte de cuando tus papás te dijeron metete a natación o algo así

JM: Pues a ver a esa edad no era consciente de lo que hacía, pues de tomar una decisión consciente creo que pudo haber sido una decisión acertada o no, no sabía que podía pasar, a mí me gustaba pues mucho el fútbol también ya un poco más mayor, un poquito más joven por decirlo así, pero creo que con la natación poco a poco me fui encariñando con ella no fue que de un día al otro comencé a nadar y me encantó, no!, fue poco a poco le cogí pasión y ya se volvió el estilo de mi vida y aparte de ser un estilo de vida es prácticamente mi trabajo yo a parte de la natación recibo muchos apoyos los cuales pues me favorecen para gestionar mi estudio, pagar cosas que tengo como respecto a conseguir mi propia casa y cosas así entonces es prácticamente mi profesión, ya mi trabajo entonces obviamente me encanta y eso es lo importante

CL: Claro que sí, ¿tú podrías contarnos un poco sobre cómo ha sido tu trayectoria deportiva?

JM: ¿Con logros y cosas así?

CG: sí exacto

JM: Vale pues haber calculemos aquí, en la profesional llevo entre 10 y 12 años siendo parte de la selección Colombia, Antioquia si llevó un poquito más diría que unos 15 años creó entre 13 y 14 años, soy doble campeón bolivariano, doble campeón centroamericano doble finalista panamericano, semifinalista Olímpico, poseo 5 récord nacionales absolutos para Colombia, soy semifinalista olímpico, he ido o he estado representando a Colombia en 9 campeonatos del mundo, es como un pequeño resumen así de algunos logros y aquí en Antioquia fui seleccionado en el 2009 como el deportista COR oro que lo da por la asociación de periodistas antioqueños

CG: ¿Como el mejor deportista del año o algo así?

JM: Deportista del año en 2009 como revelación algo así, pues medallitas en el colegio entrenando como lo más importante

CL: Y de los logros que has tenido, de los que me acabas de mencionar cuál creerías o cual es muy especial para ti, qué es cómo, ¿Cuál es el más importante para ti?

JM: Bueno, pues tengo varios los cuales pues fueron mi primera medalla internacional, que fue en un americano juvenil, mi primer campeonato mundial con mayores, pero el más relevante para mí, no tuve ninguna medalla no gané nada pero fue haber estado en los Juegos Olímpicos, ese fue mi mayor como logro obtenido, aparte pues de haber estado en mis primeros juegos logre estar en una semifinal y quedar en el puesto 14 y creo que para mí y para la natación fue algo muy chévere que marcó, pues el momento de mi carrera.

CG: ¿Cómo te sentiste en el momento en que te enteraste que ibas a ir a los juegos olímpicos?

JM: Bueno, pues a ver yo ya había vivido un proceso antes, que era para Londres 2012 en el cual me estaba preparando bastante y pues tuve la mala suerte, o no, la fortuna de no poder asistir, el cupo pues fue dado para otro deportista. Entonces pues ahí quedé un poco como lastimado por un tiempo, porque perdí mis estudios también para eso y también pues no poder lograr lo que quería, por eso me puse una meta en el 2012, la cual era que para los próximos juegos olímpicos no iba a esperar que me llamarán para clasificarnos si no iba a buscar esa clasificación directa sin necesidad de que me llamarán, es otra forma de clasificación y tome la decisión de hacerlo un año antes de la olimpiada y así fue en el 2015 en los Juegos Panamericanos en Canadá mi meta, mi objetivo no era quedar de primero ni tampoco ir en busca de una medalla, mi objetivo era primero venirme con mi marca para los juegos olímpicos y pues en Canadá logre tener no sólo una sino dos marcas que me dieron el cupo directo para una olimpiada y creo que valió como los

tres años de espera que uno venía como en entrenamiento y valieron por completo la pena del entrenamiento y la preparación

CL: Claro que sí, bueno Jorge, para ti ¿Qué es un deportista de alto rendimiento?

JM: Bueno un deportista de alto rendimiento es una persona consagrada creo que no cualquiera puede, pero un deportista de alto rendimiento y si lo desea tiene que hacer un esfuerzo muy grande por parte física y mental, el hecho de que hay que dejar atrás muchas cosas de lo que puede hacer una persona normal al lado de lo que tú quieras hacer. En el caso mío pues cuando estaba siendo ya deportista de alto rendimiento ni siquiera asistí a mis grados en el colegio por estar en una competencia, la foto que tengo de un diploma es de mi padre con la directora de grupo o sea ni siquiera estoy yo, también he dejado a mi familia un año, dos años sin verlos por estar entrenando por fuera del país y a sacrificar muchas cosas también, parte del estudio, hay personas de pronto que ha esta edad ya tienen hasta 2 carreras, han trabajado, cosas y yo apenas pues estoy por la mitad de mi carrera, entonces pues creo que requiere mucho sacrificio pero el que logra cómo vencer esos obstáculos que hay creo que llega a conocer una muy buena y una muy bella faceta de lo que es el deporte en general del competir y del saber que estás representando y tienes en la espalda a la bandera de tu departamento, de tu ciudad, de tu país y obviamente pues poder viajar a hacer lo que tú quieras de verdad en el deporte.

CG: Y para ti ya cómo nos hablabas más de sacrificio, algo personal para ti ¿Qué significado ser ese deportista de alto rendimiento?

JM: Para mí ha valido cada segundo de mi vida, tuve obviamente mis épocas malas de quererme retirar y cosas así que de verdad pues eso lo ataca mucho a uno porque la sociedad pues, creo que no tenemos como un plan, no sé en verdad si se dice así pero no tenemos un plan del cual puedas hacer, como que puedas dedicarte por completo al deporte de alto rendimiento pero creo que yo lo hice y ha valido cada cosa, cada parte de echarle toda la pasión el tiempo y los logros obtenidos creo que en la hoja de vida personal va creciendo y paz futuro a tener algo muy importante para mí para contar y poder enseñar a los demás

CL: Si, tú dices que durante muchos momentos de tu carrera pensaste en retirarte, ¿Que hizo que no te retiras?

JM: Pues a ver tuve de pronto mucho apoyo también por fuera por parte de entrenadores la familia, y pues obviamente un loco con su locura y de querer salirse cosas como... ay qué pereza tirar la toalla, por ti entran estas personas y te hacen ver como desde otro ángulo lo que

estás haciendo y te hacen caer en cuenta de que llevas bastante tiempo invirtiéndole al deporte y que esto no se da en un abrir y cerrar de ojos que esto es de días, de meses, de semanas, de años y pues gracias a eso creo que estoy aquí eso fue en el momento que me dieron ganas de salirme fue cuando tenía unos 15 años más o menos y pues sí me hubiese salido tranquilamente de la natación no hubiese estado aquí en este momento y eso fue gracias a un entrenador también que me vio una proyección a futuro creo que afecta también en el proceso de cada deportista su entrenador que es como su segundo padre, su segunda casa y me hizo caer en cuenta de muchas cosas y así seguir tranquilo a mí y pensar en los resultados en unos años pero vinieron muy bien

CG: ¿Durante tu carrera deportiva que profesionales te han acompañado?

JM: Bueno, como personas?

CL: Si

JM: Bueno aparte de todos, mi familia ellos han estado siempre acompañándome mi padre, mi madre, mi hermana, muchos tíos, muchos primos también están pendientes de todo lo que voy haciendo. Ya pues en la parte deportiva los entrenadores que he pasado por varios entrenadores 4 o 5 entrenadores aquí a nivel nacional y a nivel internacional, ya he conocido como cuatro entrenadores que he estado con ellos, entonces cada uno digamos como que ha aportado su granito de arena y se ha ido formando como esta pirámide grande de cómo todo ese aprendizaje que tenía en el deporte y se ve reflejado en el momento que tiene una competencia no sólo durante la competencia sino también en la vida personal, cuando en mi casa están en estudio se ve reflejado mucho esa parte estar concentrado estar tranquilo y saber hacer bien las cosas y hacerlo por amor también porque quiero y no porque toca.

CG: ahorita que me hablabas de ese momento en el que pensaste en retirarte algún momento ¿Un psicólogo te ayudo en ese momento de tu vida deportiva?

JM: Bueno pues, a ver que yo me acuerde no, es que hablando hace más de 10 años y creo que hace tanto no había cómo tanta fuerza de la psicología deportiva pero sí teníamos asesorías nos reuníamos como para hablar respecto a nosotros, el entrenamiento que sentíamos como veíamos que nos iba en los entrenos físicamente también de pronto que se notaba en caso diferente de alguien que necesitará algo un poco de ayuda pues entrar un poco más en lo personal de este deportista preguntar estas cosas pero creo que en ese momento el psicólogo mío fue este entrenador fue quien me hizo el lavado de cerebro por decirlo así, que me hizo caer en cuenta de esas cositas de esos detalles de la natación y pues quién sabe si lo hizo bien, creo yo que sí

CG: Yo creo que sí (risas)

CL: Yo también creo que si

CL: Tu ahorita nos hablabas un poco sobre los profesionales que te han acompañado en tu carrera, quisiera preguntarte si ¿Sientes que estos profesionales contribuyeron a tu desarrollo deportivo? y ¿cómo?

JM: Desde el principio, con mis padres que son los que me inculcan, pues los valores normales de aquí, de ser un buen hijo, de ser un buen estudiante, de ser una buena persona pues ellos me han dado también por el deporte para servir las cosas también y ya viene toda la parte profesional de entrenadores que han estado pues dándome el proceso de entrenamiento creo que ellos han estado... son personas que estuvieron en el tema, obviamente en el deporte saben ellos cómo son las cosas y cada uno me ha aportado diferentes cosas, desde mi primer entrenador que tuve que prácticamente me enseñó a nadar estando muy pequeñito, la entrenadora que ya me dio los entrenamientos a nivel profesional y ahí ya cambié bastante, ya uno no nadaba las mismas distancias que nadaba más pequeñito y pues te motiva mucho más a seguir entrenando y a seguir todo este proceso de entrenamiento y cada uno forma una base, obviamente todos quieren lo mejor y de pronto el primer entrenador quisiera estar siempre conmigo hasta el final pero la vida está llena de cambios y uno debe cambiar cosas para avanzar y mejorar y creo que aprendí muchas cosas aquí en Colombia y aprendí muchas cosas en el extranjero también, cuando recibí como otro punto de vista del deporte por parte de entrenadores el extranjero.

CL: Claro que sí muchos cambios a lo largo de tu vida y ¿Estos cambios fueron difíciles para ti en algún punto?

JM: Bueno pues en algún punto no fueron tan difíciles tan caóticos, pues porque desde muy pequeños y ya me encontraba en el deporte y eso fue como una ventaja pues que yo respecto a otros que apenas empezaron un poco más mayores en el deporte que ya de pronto conocieron como la otra vida obviamente, pues mi vida social también la hago tranquilamente con mis amigos, me refiero a que de pronto salir de rumba, estar disfrutando despejar la mente, eso yo lo hago también pero sé hacerlo de una manera responsable, no cómo lo podría hacer una persona, pues que solamente se dedica a su vida personal y que no tiene otra responsabilidad, pero que no puede ser obviamente así ,pero no, algunos momentos de no poder estar por ejemplo en mis grados, de no poder ir la Prom con los compañeros del colegio y eso pasó porque me encontraba

haciendo algo que me gustaba que me apasionaba y creo que ahí fue donde se empezó a cambiar el chip despejar un poco lo otro y enfocarme en el deporte.

CG: Que chévere

CL: ¿Podrías decirnos qué percepción tienes acerca de los psicólogos, de los psicólogos solito sin ser del deporte específicamente?

JM: Es que yo nunca he ido a un psicólogo pues solito... pues que sólo sea psicólogo, no he ido yo creo que hay algo que yo he dicho y es que si tú lo crees lo puedes hacer entonces si tú crees lo que te dice una persona lo que esa persona te quiere tratar de hacer entender y tú lo crees 100% seguro a funcionar iba a ser real esas como pues mi percepción obviamente pues no de pronto no lo uso mucho no estoy acostumbrado usarlo el psicólogo normal, bueno él psicólogo deportivo pero creo que eso me lo fue dando un poco más la experiencia en el sentido de que obviamente él pelado de pequeño no sabía de pronto como afrontar un momento de una competencia, pues en este momento entra este psicólogo deportivo y me dice algunas que otras palabras si de pronto las asocian con el proceso y me fue bien y ya estando más mayor creo que ya automáticamente pienso eso y ya me va a salir bien entonces ya sabes cómo me trae mi percepción de que si es bueno. Es bueno tener una compañía y creo que no solamente directamente como un psicólogo sino una persona que está en el tema, sino también el mismo entorno de las personas que te acompañan eso afecta demasiado porque si los demás te motivan a pesar de que es un deporte individual y los demás te motivan vas a hacer y se va a formar un trabajo en equipo muy chévere y se van a poder dar buenos resultados

CL: Gracias, podrías como profundizar un poquito en cuanto a ¿Qué piensas de la psicología o se acerca de los psicólogos de la psicología general?

JM. ¿Que pienso?

CL: Sí, que piensas

JM: a ver como por ejemplo... dame así como una idea

CL: Pues por ejemplo yo te digo qué es un psicólogo y tú qué me dices

JM: Haber dime Que es un psicólogo?

CL: (risas) yo?

JM: Sí pues así yo me puedo hacer una idea

CL: No, ¿porque yo? si la entrevista es para ti

JM: A ver yo digo él psicólogo es una persona que está dispuesta a ayudar pero si es esencial y está dispuesta a ayudar a las demás personas en cualquier proceso, cómo ayudarlo a motivarse a mantenerse a qué más... a avanzar ayudarlo a dar como ese paso y pasar esa línea que lo tiene como frenado, creo que es la labor del psicólogo y qué más te podría decir no sé...

CG: No, así está bien

CL: Si, así está bien

CG: Bueno ahora sí que percepción tienes más sobre el psicólogo deportivo

JM: Bueno, a ver el psicólogo deportivo pues ya es como deportivo de mente tienen las mismas características del psicólogo normal, quién te va ayudar a cruzar esa línea pero creo que el psicólogo deportivo tiene algo... tiene como un plus y porque sabe que no está tratando una persona normal es como cuando tú vas donde un nutricionista y ese nutricionista te hace una dieta para una persona normal, tú necesitas comer más, tú necesitas consumir más calorías porque necesitas más carbohidratos más carne, más de todo entonces, pues le va a pasar con el psicólogo, creo que el psicólogo deportivo es alguien que necesita estar más metido dentro de ti saber quién eres realmente, cómo te afecta el deporte y cómo te afecta la vida personal, cómo se cruza y se hace todo eso entre ambas cosas y hacer que te va ayudar a desenvolverte en tu vida personal y en tu vida deportiva qué es importante en el momento en el que empiezas a ser profesional porque en el punto en el que buscas como ser deportista élite creo que también entra el psicólogo a poderte preparar tus entrenamientos, tus entrenamientos mentales, tu preparación física se ve afectada por la mente, también entonces creo que es esa persona la que te da un empujón y te motiva para hacer lo mejor, o no mejor no, muchísimo mejor.

CG: ¿Podrías saber cómo que llevó a las directivas o algo así a que tuvieran un acompañamiento por parte de un psicólogo deportivo?

JM: Pues a ver, cómo no sé porque tomaron esa decisión pero creo que podría darte como una razón más o menos que de pronto pueda que sí haya sido esa decisión y es que pues tú sabes que cuando se enfrentan los campeonatos a nivel nacional hay un regionalismo bastante fuerte pero en el sentido de que lo que es Bogotá, lo que es Valle y siempre va a existir como una gran disputa pues obviamente por tu región y por tu nivel deportivo y creo que llegaron a tal punto de llegar de tener ese apoyo, unificar un poco más, de pronto vieron que el equipo no estaba tan unido como anteriormente, tal vez y creo que esa fue la decisión de tener este psicólogo, para volver a unir como las masas y formar un grupo muy potente y fuerte y poder ir con la mejor

actitud y fuerza física, mental, como equipo a un campeonato. Creo que es eso como las decisiones por las que las directivas empezaron con ese proceso

CL: Respecto a la experiencia que has tenido con el psicólogo del deporte que sabemos que fue más grupal que individual pero no importa ¿Crees que es importante el acompañamiento de un psicólogo deportivo para un deportista alto rendimiento?

JM: creo que es importante, no tanto te lo voy a decir por mi parte porque pues no lo usaba mucho pero he visto compañeros de equipo y compañeras que estando en un campeonato... Así como la anécdota les cuento estando en un campeonato algunos compañeros han tenido como pequeños ataques de ansiedad, nervios, son personas que se han preparado y uno los ve entrenando y tú sabes que son fuertes físicamente pero llega el día de la competencia y creo que toda esa fuerza física se desaparece y sabemos que es algo mental, es allí donde entra el psicólogo deportivo a trabajar con esta persona ya en forma individual diría que en cuestión de un rato de una horita de trabajarle y hacer terapias y usar diferentes métodos de relajación de cambiar esa mentalidad, logran volver a enfocar a esta persona y tranquilizarla para afrontar una prueba de nivel nacional creo que me parece magnífico si no, hubiese sido malo para esta persona para el deportista, considero que es esencial que están acompañándonos.

CL: Gracias y ¿Cuándo tuviste un acompañamiento con el psicólogo sentiste que hubo algún impacto en tu rendimiento?

JM: Sí, yo sentí en el caso por ejemplo ahora de como anécdota también en los pasados Juegos Olímpicos estuve pues obviamente en la competencia eliminatoria y terminé bastante cansado de la prueba porque pues me exigí 100% y pues tenía que volver a nadar dentro de unas 4 horas, y tuve muy poco tiempo para la recuperación y pues aparte de tener médicos, personas que están ahí apoyándote tuvimos un rato también con el psicólogo, varios deportistas ahí con él, nos dedicó una media hora aproximadamente en la cual nos hizo usar unas gafas de relajación y meditar y pues también están usando muchos métodos así tecnológicos también para trabajar en una recuperación y pues después de esa media hora de estar apoyándonos y hablar creo que me sentí más tranquilo más relajado después de la prueba como obviamente cansado pero con la energía mental activa 100% para afrontar otra competencia que se venía

CG: Y tú ¿Crees que debería haber como un acompañamiento por parte de un psicólogo del deporte, no solamente para personas que ya están en un ciclo olímpico o en un nivel de muy alto rendimiento sino también en esas personas que hacen parte ya de un circuito nacional o algo así?

JM: como por decir ¿Por ejemplo categorías menores?

CG: Sí exacto

JM: Pues yo considero que sí, que debería estar porque como ahora uno nota pues lo que llegue al deporte que realmente el apoyo se lo dan a la persona que llega hasta arriba o sea si tú llegas arriba tienes el apoyo, pero quién te ayudó desde abajo a llegar hasta arriba no hay nadie en esa brecha en ese espacio que hay para llegar arriba se pierde mucha gente, muchos deportistas que pierden y puede que esté el futuro campeón o la futura medalla olímpica y se fue porque no tuvo el acompañamiento desde temprana edad en este proceso y creo que ahí hay que empezar a tapar esos huecos para que no pasen estas cosas y llega un punto donde se no se está llegando a ver en la natación ya deportistas de mi edad ya no hay son muy pocos hay un hueco muy grande en ciertas edades, entonces siento que me faltaba acompañamiento en esa parte y debe estar obviamente

CL: Tú crees que nuestro país le hace falta mucho apoyo a los deportistas o crees que eso ha mejorado o tú como deportista como lo ves?

JM: Bueno yo creo que ha mejorado, sí hemos tenido un poco más de apoyo y nombre del deporte sino que estamos en un país donde vale más la moda y el deporte moda ahora es el fútbol y la empresa privada no quiere involucrarse con deportes tan bellos como lo puede ser el baloncesto, el balonmano, el atletismo, la natación las empresas no quieren hacerle el juego, porque saben que no venden por qué es lo que se le vende al público y es un hueco grande ahí porque solamente dependemos del apoyo que da el gobierno y que muchas veces ese apoyo se ve afectado por la corrupción, se pierde un dinero bien el caso digamos, ahorita los que estuvimos el año pasado en los juegos bolivarianos en Santa Marta en unos escenarios súper bonitos para el deporte magníficos pero me entero ya hace unos días que la piscina Santa Marta o través está mala para los juegos centroamericanos en Barranquilla y no sabemos si la piscina vaya a estar disponible entonces son como cosas que afectan obviamente el rendimiento

CG: ¿Crees es fácil en nuestro país cómo poder tener un acompañamiento o acceso a un psicólogo del deporte?

JM: ¿Por parte de nosotros los deportistas o de una persona normal?

CG: No, de un deportista

JM: Yo creo que es un poco difícil porque pues obviamente yo ya los he experimentado y los he encontrado y conozco, pero creo que eso va desde las partes de las direcciones deportivas de los

comités de las ligas, de los departamentos que se enfoquen un poco más en esta parte porque creo que sí ya dependiendo de ellos no darle tampoco tanto el crédito a la parte médica y todo o científica que obviamente, afecta también pero creo que la otra parte la han descuidado y son pocos de verdad los deportes a nivel nacional que están usando esto, creo que es cuestión de moda, también es cuestión de que de pronto en el extranjero algún equipo importante a nivel mundial diga que está haciendo algo así y creo que es el detonante para que empiece a funcionar también, pero porque no hacerlo nosotros, esa es una buena pregunta ¿Porque no podemos ser nosotros los que iniciemos esta iniciativa de trabajo? sería también importante poder ser pioneros en este trabajo

CG: Gracias y ya la última pregunta, ¿Ese acompañamiento psicológico que tuviste cumplió tus expectativas o no tuvo nada que ver lo con lo que pensabas que hacía un psicólogo?

JM: Pues como no conocía no tenía como unas expectativa de lo que iba a pasar, no sabía que iba a experimentar algo nuevo, no sabía que estaba pasando pero no es momento de empezar a usarlo, de empezar a notar creo que tenemos en equipo esa modificación esa forma de sentir ya el trabajo obviamente pues individual y grupal creo que empieza uno a creer en cosas y obviamente ya más profesional ahora con los Juegos Olímpicos obviamente si tenía como la expectativas en ese momento, en ese día cuando necesitaba la ayuda era poder estar tranquilo recuperarme sentirme bien dejar la ansiedad para afrontar una semifinal y las cubrieron por completo o sea me sentí satisfecho con el trabajo que se hizo

CG: Listo, esas eran todas las preguntas que teníamos para ti

JM: Perfecto ha sido muy chévere

CL: Ay, muchas gracias por acompañarnos y compartirnos tantas cosas de tu vida

JM: No, muchas gracias a ustedes por contar conmigo para su trabajo

CG: Y te admiramos mucho por todo lo que has hecho, muchas gracias

JM: No a ustedes y ojalá les vaya muy bien con esa tesis, ojalá algún día este ya en esas

CL. Pronto, pronto (risas)

JM: Ya te envié al correo la hoja firmada

CG: Cualquier duda que tengas nos comentas y te la responderemos

JM: No, dale y tú también me escribes cualquier cosa

CG: listo, muchas gracias

JM: listo pues Camillas que estudien mucho

CL: Gracias, que estén bien chao.

Entrevista 2

CL: Bueno, ahora si vamos a comenzar con la entrevista

LG: Bueno

CG: Ahora si comencemos, bueno... Por favor dime las primeras cinco palabras que se te vienen a la cabeza al escuchar psicología

LG: Mmm disciplina, mente, concentración, desarrollo y cerebro

CG: Listo, y ahora las primeras cinco palabras que se te vengan a la mente al escuchar psicología del deporte

LG: Mmm deporte, mente, disciplina, objetivos y confianza

CG: Gracias

CL: Bueno Laura, podrías contarnos por favor ¿Cuándo iniciaste tu carrera deportiva?

LG: Inicie cuando tenía maso menos ocho o siete años, yo veía a mi papá jugar tenis, asa no como tal mi carrera deportiva comenzó en natación, entonces comenzó antes, fue cuando yo tenía como seis años o siete creo y yo hacía natación de alto rendimiento y luego... ¿Tengo que seguir contando la historia hasta que llegue a tenis?

CL: Si quieres (risas)

CG: Si toda tu carrera deportiva

LG: Ok, hacía natación y los fines de semana jugaba tenis pero siempre después de natación iba a ver a mi papá jugar tenis, entonces me gustaba más el tenis porque la natación me aburría aunque no me iba tan mal y luego a lo largo del tiempo me salió una oportunidad de entrar al equipo de tenis de compensar que era al mismo tiempo que natación, entonces tenía que elegir un deporte solamente, entonces ya que el tenis me divertía más que la natación decidí escoger el tenis y ya desde ahí juego tenis.

CL: Ok y ¿Podrías decirnos porque decidiste practicar un deporte?

LG: más que todo nuestros papás desde que éramos chiquitas querían que estuviéramos haciendo algo, entonces desde que éramos chiquitas nos pusieron a nadar como para desarrollar nuestras... como se llama el sistema mo..

CG: Motriz?

LG: Si eso (risas) gracias, nuestro sistema motriz entonces ellos siempre quisieron que nosotras hiciéramos algo y por eso comencé a hacer un deporte

CG: ¿Nos puedes contar un poco sobre cómo ha sido toda tu trayectoria deportiva?

LG: Puedes explicar la pregunta por favor

CG: Como los logros que has conseguido y todas las cosas que has hecho en tu carrera

LG: Bueno, al comienzo cuando comencé a jugar... ¿Solo de tenis verdad?

CL: Sí, solo de tenis

LG: Cuando comencé a jugar tenis, al comienzo fue muy difícil porque era como “mala” entre comillas y jugar me daban muchos nervios no tenía casi experiencia, pero a lo largo del tiempo con la experiencia que obtuve de jugar muchos torneos y todo eso me ayudó a mejorar todos los días y cuando entraba a la cancha ya no enfrentaba tanto mis miedos sino que ya sabía lo que tenía que hacer en cada torneo y como enfrentar a cada jugador, hay muchas personas que me ayudaron a ganar experiencia como me contaban que hacían o cosas así y eso me ayudó a mejorar en el juego, hasta que empecé a ganar torneos y pues llegue a ser la número 1 del ranking en la categoría de 16 años, en esos momentos ya me di cuenta que había ganado la suficiente experiencia para manejar la mente en el juego mientras tenía un partido

CL: ¿Puedes contarnos en qué competencias has estado, si como un poco más acerca de tu carrera deportiva?

LG: Sí, bueno al comienzo solo jugaba... bueno en tenis se divide en diferentes niveles en los torneos teníamos desde grado 6 hasta grado 1, siendo el grado 1 el mejor, entonces al comienzo yo solo jugaba grados cinco que más que todo eran en Bogotá, luego comencé a jugar torneos grado tres que eran en lugares cerca como Villavicencio, cosas así. A lo largo que fui mejorando el nivel comencé a jugar en lugares como Cali, Medellín y a todos esos torneos que eran a nivel nacional y tuve la oportunidad de viajar a unos torneos que eran en Perú, Bolivia y Ecuador que eran torneos internacionales Cosat, que es copa sudamericana, mmm básicamente esos son los torneos en los que he jugado y tuve la oportunidad de jugar algunos torneos en Estados Unidos que eran grados 6 y 5 acá pero obviamente el nivel es muy diferentes entonces también eran torneos internacionales en ese caso y ahorita estoy jugando torneos con mi universidad, torneos que son nacionales y regionales por conferencias

CL: Ok

CG: Un momento (risas), ¿Cuál es la diferencia que has sentido al jugar primero en Colombia y tener que jugar en Estados Unidos?

LG: ¿En Estados Unidos?

CG: Sí

LG: Bueno el transcurso de ser una junior que es como le decimos nosotros que es hasta los 18 años prácticamente, al subir a otro nivel que ya es de competencia universitaria es muy diferente porque cuando tú eres junior tú ves que todas las jugadoras como que prácticamente no son tan maduras con su mente entonces quieren ganar los puntos rápido, te regalan muchos puntos, como que se les va la mente de un momento a otro, comparado con la universidad que en la universidad la gente es como muy madura y entonces no regalan muchos puntos, todos los partidos son duros tú no te puedes desconcentrar un momentico porque ya te ganan, con algunos errores te ganan entonces es más que todo como la madurez que se ve de diferencia como lo que jugaba en Colombia o cuando era más pequeña de lo que juego ahora en Estados Unidos.

CG: Y ¿Que es un deportista de alto rendimiento?

LG: Es una persona que dedica su vida y prácticamente la mayoría de su día al deporte combinado con otras cosas obviamente, pero la mayoría y lo más importante yo creo que se basa en el deporte

CG: Y ¿Para ti que ha significado ser un deportista de alto rendimiento?

LG: Para mi es ocupar como todos los días con el deporte que has elegido y dar como lo mejor de sí porque quieres lograr un objetivo en cuanto a tu deporte

CL: Laura ¿Podrías contarnos durante tu carrera deportiva que profesionales te han acompañado?

LG: Bueno he tenido muchísimas personas que me han estado... desde que comencé a jugar tenis, al comienzo estuve en el equipo de compensar, entonces había un grupo de profesores los cuales eran como 5 personas las cuales estaban... ¿Tengo que nombrarlas o solamente?

CG: No, como las profesiones

CL: Las profesiones

LG: Cómo eran entrenadores de tenis?

CL: Si

LG: Cinco personas que eran centradas en el tenis y que se habían dedicado hace como bastante tiempo, eso luego cambiaron, otra vez como otras cinco personas que estuvieron... o tres personas que eran como más concentradas ya como en el tenis y en él alto rendimiento y luego

me cambié al centro alto rendimiento, donde hay como otras cinco personas que ya tienen más conocimiento acerca del tenis y el desarrollo de una persona de competencia

CG: Y aparte de tus entrenadores que otros profesionales te han acompañado?

LG: A bueno, he tenido como tres psicólogos, pero la psicóloga la cual como que trabaje bien se llama Corine y ella es neuropsicología sino estoy mal y pues con concentración en la psicología deportiva y más que todo en tenis y golf.

CL: Okay y ¿Has trabajado con alguna otra persona más, que creas que ha sido importante?

LG: Fisioterapeutas de pronto y médicos deportólogos, también nutricionistas

CL: ¿Alguna más que se te ocurra?

LG: Yo creo que ahí ya

CL: A bueno, y ¿Consideramos que estos profesionales contribuyeron a tu desarrollo deportivo?

LG: Creo que cada persona que te encuentres en la vida te da un poquito de experiencia y de conocimiento, entonces yo creo que sí me han ayudado bastante todas las personas que han pasado por mi vida en el tenis.

CL: ¿Podrías contarme un poquito más acerca de cómo te ayudo en tu desarrollo deportivo específicamente hablando como... de o sea como los profesionales que nos nombraste ahorita

LG: Bueno primero que todo voy a hablar de mis entrenadores, mis entrenadores siempre me ayudaron a mejorar mi técnica, mi físico y siempre me apoyaron mucho, lo que me hizo más fuerte mentalmente y me hizo creer en mí porque era más que todo ciertos entrenadores que siempre estaban ahí para mí, siempre me apoyaron y siempre me hicieron sentir que era buena incluso si no me iba bien en un torneo. Aparte mi psicóloga la que yo les dije, con la que estuve harto tiempo, en ella confiaba muchísimo, me ayudó mucho a mejorar la mente porque con ella trabajaba ciertas cosas que yo necesitaba y que normalmente no había hablado con nadie más, entonces era como la confianza, como las dudas, como sumar puntos o manejar los nervios y como a veces uno no puede aceptar que no es perfecto, entonces cuando yo jugaba yo quería meter todas las bolas y quería ganar todos los puntos, entonces eso me da mucha rabia, perder una bola pero ella me hacía como darme cuenta de que no podía ganar todas las bolas y eso me ayudó mucho a mejorar y bueno yo creo que más que todo ellos dos son como los entrenadores y los psicólogos los que más han tenido impacto en mi carrera.

CG: Y ¿Qué percepción tienes acerca de los psicólogos?

LG: Generalmente no tan buena, porque normalmente los psicólogos son como lo que les enseñan solamente en la escuela, lo que yo hago es digamos comparó mucho los psicólogos normales... bueno los que llamó normales con la psicóloga que tuve concentrada en el deporte, bueno que es neuropsicología algo así... ella era muy diferente a los otros, porque normalmente los psicólogos te ponen a llenar como encuestas y solamente te dicen como tú concentración, pero no van más allá, en cambio ella como que siempre hablaba conmigo, me ayudaba a manejar cosas que específicamente me ayudaban con tenis, en cambio los psicólogos que normalmente había tenido antes en el pasado como que me mostraban cosas que yo ya sabía y que los entrenadores incluso me podían decir, entonces que eran muy generales.

CL: Okay ¿tú has tenido la oportunidad de ir a un psicólogo normal, como tú lo llamas que no sea deportivo?

LG: No

Cl: ¿Nunca?

LG: No

CG: Y ¿Qué percepción tienes de ellos?

LG: Los que no son deportivos, yo supongo que son muchas las personas que... la verdad no sé mucho de los psicólogos normales, pero pues se de muchas personas que les han ayudado mucho.

CG: Y ¿Qué te llevó a tener un acompañamiento por parte de un psicólogo del deporte?

LG: Bueno, en tenis llegas a un punto en donde ya no tienes que mejorar tanto tu técnica y tus golpes, sino que te das cuenta de que es más que todo la cabeza, porque el tenis es más que todo 80% mente y el resto es físico o un golpe, entonces cuando ya llega un nivel donde había ganado muchos torneos y donde algunos torneos había perdido solamente por cabeza ahí me di cuenta que podía hacer algo mejor, lo cual era mi mente a veces como que yo soy de las personas que me desconcentró fácil y entonces estaba jugando un partido súper bien y se me va la concentración empezaba a jugar mal, entonces perdía un partido que debía haber ganado porque ya había ganado el partido varias veces pero solamente me desconcentraba o perdía la confianza

CG: ¿Pero tú misma decidiste ir a buscar el psicólogo deportivo?

LG: Sí pues supongo que mis entrenadores también y mis papás y Carly tuvieron mucho que ver en el desarrollo, pues de ese pensamiento y ya.

CG: Y ¿Desde tu experiencia consideras que es relevante el acompañamiento de un psicólogo deportivo para un deportista alto rendimiento?

LG: Sí, consideró que es muy importante ya que no es fácil desarrollar tu mente y las habilidades... como que lo psicológico puede manejar en tu juego, porque tú sabes ciertas cosas y puedes tener buena confianza puedes saber cómo jugar tenis pero la mente no se desarrolla sola y así cómo tú entrenas tenis, así como entrenas físico todos los días para mejorar, hay una forma de mejorar la mente, entrenándola todos los días.

CL: Cuando tuviste un acompañamiento psicológico... bueno él que tuviste con ¿Cómo nos dijiste que se llamaba?

LG: Corine

CL: Bueno, ¿Sentiste que tuvo un impacto en tu rendimiento?

LG: Sí, venía jugando bastante bien, pero hasta ahora como que no había cogido los torneos que realmente quería, que eran los grados uno los de nivel más alto y desde que empecé a trabajar con ella granel 3 grado 1 seguidos y luego gané 2 grados dos entonces ciento que él impactó fue bastante notorio

CG: y ¿Que cambió en ti, con ese impacto que tuvo ella?

LG: Creo que tenía más confianza y podía ver más lo que yo era capaz de hacer en un partido, digamos hay veces que cuando tú juegas tenis te pones muy nervioso y sólo pasas la bola en vez de pegarle, que en mi caso yo le pegó bastante a la derecha y si no le pegó pues no ganó, porque solamente estoy metiendo la bola en la cancha, lo que yo hice con Corine fue cómo desarrollar mi confianza y como oponerme a las dudas que tenía, con eso empecé a ganar partidos que antes no había ganado, porque sabía que lo podía hacer, entonces lo hacía debido al entrenamiento que estaba haciendo con ella y los objetivos que tenía por alcanzar.

CG: ¿Durante cuánto tiempo Estuviste con ella?

LG: Yo diría que un año y medio más o menos la veía todos los sábados a veces entre semana en torneos

CG: Y ¿Que te llevó a no seguir un acompañamiento con ella?

LG: Pues llegó un punto en el que ya me estaba saliendo... ya no está jugando tantos torneos porque ya está buscando más que toda la universidad, entonces ahí ya acabé el proceso supongo, sin embargo yo todavía uso bastantes cosas de las que ella me dio, tengo archivos y documentos que ella me dio y que todavía uso.

CL: Y tú ¿Consideras que el acompañamiento psicológico que tuviste cumplió tus expectativas?

LG: Sí, yo creo que sí, aunque me gustaría seguir estando en el proceso con ella, aunque es muy difícil ya que yo estoy en la universidad en Estados Unidos y pues ella está en Bogotá y está con otros deportistas, entonces pues me gustó bastante y cumplió mis expectativas pero pues me gustaría seguir en el proceso.

CG: ¿En algún momento tu psicóloga o psicólogo tuvo como un plan de trabajo en relación con tu entrenador o con los otros profesionales que te acompañaron?

LG: Hubo un entrenador, bueno ella trabaja con una academia y yo entrené como 6 meses o un año con este entrenador y ellos trabajaban a la par entonces como que hacían los objetivos juntos

CG: Y ¿Sientes que hay alguna diferencia cuando se trabaja como que se hace un plan de trabajo en conjunto ¿

LG: Pues, yo siento que es mejor porque el entrenador sabe para qué está trabajando en cuanto psicológicamente, entonces se trata de una forma diferente, digamos si te trata la confianza entonces, te está diciendo qué metas el saque y cuando lo metes te dice muy bien en cambio digamos en otro caso te están diciendo como... tienes que meter más la mano por debajo lo que sea que tengas que mejorar en la técnica, pero si los entrenadores saben que tú necesitas confianza, yo creo que te van a ayudar a desarrollar más la confianza en vez de como solamente olvidarse o no decir nada acerca de eso

CG: ¿Tú crees que en Colombia es fácil poder tener acceso a un psicólogo el deporte?

LG: No, yo creo que es casi...las personas que lo tienen es contado porque hay casos en que son muy costosos o simplemente los clubes donde tienen tenis de alto rendimiento no lo ofrecen o no les importa.

CL: ¿Tú crees que es importante para una persona que se está formando en ser deportista y tal vez en algún momento quiera llegar a ser deportista de alto rendimiento, que estén a la disposición los psicólogos deportivos?

LG: Yo creo que sería una buena parte del proceso, creo que Colombia tendría mejores jugadores porque muchas veces la diferencia no está entre los golpes o lo que tú tengas, sino en cuanto cómo puedes manejar el juego y cómo manejas tu mente para ganar.

CG: Y ¿Cuando en el momento en que viajaste a Estados Unidos notaste cómo alguna diferencia entre otras universidades u otros equipos que hicieran uso del psicólogo del deporte?

LG: Nosotros no teníamos un psicólogo del deporte hasta ahora, pero la universidad se dio cuenta que era importante y ahora tenemos una psicóloga que llegó el semestre pasado y que nos vemos con ella como cada mes. Yo creo que muchos... he visto que las mejores universidades todas tienen un psicólogo entonces yo creo que esa es una parte importante del desarrollo jugador

CG: Y desde que ya llegó viste que hubo algún impacto negativo o positivo en su rendimiento de ustedes?

LG: Pues la verdad no la vemos mucho, porque maneja muchos deportes, pero ella ha hablado más que todo con una de mis compañeras de equipo que se llama Lucía y ella dijo que la había ayudado en algunas cosas pero personalmente no he tenido mucha relación con ella porque no la veo casi

CL: Bueno, Laura muchas gracias esas eran como todas las preguntas, ¿Hay algo que nos quieras contar que no nos hayas contado y que creas que es importante?

LG: Pues hasta ahora no, no creo (risas)

CL: Vale, entonces eso es todo muchísimas gracias por ayudarnos y pues por darnos un poco de tu tiempo que sé que están bien

LG: No, gracias a ustedes

CG: Gracias Laurita

LG: De nada

Entrevista 3

CG: Bueno ahora me gustaría preguntarte ¿cuáles son las 5 primeras palabras que se te vienen a la mente cuando te digo “psicología”?

J: Investigación, saber, aprender, conocimiento y me falta una pero esas son las que se me vienen de inmediato.

CG: Listo y otra la última.

CL: Te falta una.

J: Eee... bueno te la debo.

CG: Bueno entonces ahora dime las 5 palabras que se te vienen a la cabeza cuando yo te hablo de “psicología del deporte”.

J: Eee apoyo, eee...acompañamiento, eee...liderazgo, eee... aprender y ay Dios (risas)

CL: No importa, cualquiera, la que se te ocurra.

J: Fortaleza

CG: Listo

CL: Perfecto, José tú podrías decirme por favor ¿Cuándo iniciaste tu carrera deportiva?

J: Inicie a principios del año 2000... A finales del año 2005 inicie

CL: ¿y podrías contarnos un poco de cómo fue, qué pasó?

J: de cómo fue, sí mira te cuento acá en Medellín está el Instituto de Deportes recreacional que se llama Inder Medellín ellos tienen unas escuelas y unos proyectos, dentro de esos proyectos hay uno que se llama escuelas populares del deporte, sí, estas escuelas son en todo Medellín, es decir, se dirigen a todos los barrios de la ciudad con diferentes programas y entre esos estaba rugby, entonces yo estaba en el colegio y fue el profe del Inder a invitarnos a jugar rugby, fue cuando yo estaba en el colegio, eee... en el grado como séptimo- octavo y ahí llegó la invitación, entonces, empecé a jugar rugby en el colegio pero por parte del programa del Inder Medellín que se llama escuelas populares del deporte.

CL: A ok, que chévere.

CG: ¿Y desde ahí ya decidiste como, comenzar?

J: Antes era más como por experimentar, sí, porque yo nunca había visto un balón ovalado, entonces fue curiosidad mía por qué se puede jugar con un balón así y pues después empecé a entrenar y eso y pues la verdad no me iba tan mal porque yo en la época del colegio tuve muchos problemas sociales de convivencia, entonces era extremadamente peleón, peleaba todos los días, en todos lados y era algo que... qué hacía que tuviera muchos problemas en mi vida cotidiana, en mi casa, en mi colegio y con mis amigos, entonces, ahí fue como que use todo eso que tenía y lo saqué en la cancha a la hora de entrenar.

CL: Claro que sí

J: Entonces por eso me iba como... como bien, ósea, no le tenía miedo al contacto o al combatir y después eee. Como jugué fútbol hasta los 12 años me iba bien pateando la pelota, entonces un día apareció un entrenador y me vio jugando y me invitó un club y entonces cuando me hizo la invitación al club me pareció como... chévere y ahí ya empezó a ser como un poquito más serio y en el 2007 me invitan a la selección Antioquia juvenil entonces pues empecé a ver cómo un futuro dentro del deporte, a pesar de no ser un deporte profesional, sí.

CL: Sí

J: Entonces veía que podía tener una oportunidad y ya ahí empecé como todo el tema con esto.

CL: Ay, muy chévere

J: Si

CL: Y podrías contarnos ¿Porque decidiste practicar un deporte?

J: Pues en realidad yo vivo, yo siempre viví, yo soy de... yo nací en Apartadó, Antioquia.

CL: (sonido de afirmación)

J: Yo nací allá y en el 94 fuimos desplazados, fuimos desplazados y nos fuimos a Medellín y ahí pues hemos vivido siempre, no sé si conocen, no sé qué tanto conocen pues Medellín, pero vivo en la comuna 13 de Medellín, que ha sido una zona de mucho conflicto, de bandas, de sicariato, de un montón de cosas, entonces...eee en estos barrios la verdad hay muy pocas oportunidades, ahora empiezan a haber un poquito más pero antes se veían muy pocas oportunidades y lo único que había en el barrio era una canchita para jugar futbol y ya, y calles y escaleras por todos lados, entonces practicar un deporte así, aunque uno no se diera cuenta era lo único que había para hacer con el resto de los niños en el barrio, ir a jugar fútbol a la cancha, entonces, bueno apareció la oportunidad y yo jugué Pony fútbol con el club de Envigado de acá de Antioquia en el 99, entonces ahí como todo eso y por el apoyo económico que nos daban era muy, muy bacana pero en 2002 cuando hubo la operación Orión en la comuna, tratando de sacar la guerrilla y todo lo que había se acabaron un montón de oportunidades y ahí cayó fútbol pero después apareció el tema de rugby, pero como te digo fue más, por todo el tema de... por todo el tema de chismosear qué se puede hacer con el balón y mira donde termine, pues donde terminó el chisme (risas).

CG: Sí, toda una vida (risa)

J: Sí, toda una vida de verdad, entonces por eso fue, ósea no fue que yo desde mi proyecto de vida estaba vamos a practicar un deporte, no... no fue algo que se fue dando, se fue dando y bueno menos mal todo salió a positivo.

CG: Si todo salió bien

CL: Si, lo supiste aprovechar muy bien (risas)

J: Sí, aunque al principio, por ejemplo cuando comencé a practicar pues era cancha de arenilla y aparte de uno hacerse raspones y demás uno llegaba con la ropa muy sucia y en mi casa era todo un problema porque en mi casa no había lavadora y mi mamá decía no esa ropa yo no la lavo yo no sé usted qué hará, entonces yo le decía ahí le dejo la ropa yo no sé usted verá si me deja sin

ropa y ella se dio cuenta que yo estaba pues como interesado, pues porque siempre que yo iba a algún lado no me decidía y ya se dieron cuenta que ya estaba tomando el tema muy en serio, cuando salió el tema de la selección Antioquia pues con mi papá ya vieron que sí, que era como un tema serio entonces ahí ya dejaron de poner tanto problema y ya me lavaban la ropa sin decirme nada (risas)

CG: Eso es muy bueno (risas)

CG: Bueno y ahora me podrías contar un poco sobre cómo ha sido toda tu trayectoria deportiva, como todos tus logros?

J: Bueno, ahora verdaderamente sin darme halagos ni nada pero he sido un afortunado del deporte en general porque por ahí tuve una novia hace como 9 años y era boxeadora y por ahí nos íbamos a entrenar, a mí me va bien boxeando ósea que puedo hacer todo lo que tenga que ver con combatir y poner problema me va bien. Si he sido un afortunado para este tipo de deportes, pero entonces haber te cuento arranqué Rugby a finales de 2005 en 2006 con el equipo del colegio salimos campeones del torneo que hacía la liga, porque ya no se hace después en 2007 fue... en 2006 fui invitado a un club que se llama duendes, acá en la ciudad de Medellín este año pues juego con el club nada fuera de lo normal, en 2007 fui invitado a la selección Antioquia Juvenil y en 2008 hice parte de la selección Colombia juvenil, en 2008 jugamos un torneo que se llamaba torneo iberoamericano Colsanitas 2008 que se jugaba entre Venezuela, Colombia y un club español que era el organizador, ahí salimos campeones de la categoría menores de 21 años y pudimos jugar contra... en el torneo de mayores pues al campeón le daban el cupo para jugar el torneo de mayores entonces fue una experiencia muy bonita poder compartir con gente de otros países cosa que nunca me había pasado, a principios de 2009 a finales de 2008 y a principios de 2009 fue invitado a la selección Colombia de mayores para jugar en la modalidad de sietes, la cual quede y participe en el primer sudamericano de sietes que fue en Brasil... deportivamente no me fue tan bien pero en lo personal era poder conocer otro país otra cultura otro idioma y demás y eso hice, pues verdaderamente me marcó mucho del 2009 para que vaya a ser parte 5 de la selección Colombia entonces llevar aportó la selección Colombia de sietes y de quince que son las dos modalidades que se juegan

CG: Asa si

J: Si, entonces arrancamos... en 2010 se jugó el sudamericano acá en Medellín fue una experiencia bonita poder tener todo el apoyo de las personas de Colombia, de mis papas

viéndome jugar, mis sobrinos y mi hermana también fue... en el 2011 fui invitado para conformar el equipo de Sudamérica que le hacía partido despedida a la selección argentina que se iba al mundial en Nueva Zelanda eso pasó en Argentina, entonces fui en representación de Colombia para jugar este partido, entonces era jugar contra los jugadores de Argentina que iban a estar en el mundial y eso fue pues algo que me marcó... por ahí tengo muchos recuerdos todavía físicos que se quedarán conmigo

CL: Por siempre (risas)

J: Si y en 2012 en el suramericano de 15 que se jugó en Venezuela y escogido como el mejor jugador del torneo entonces ha sido algo que por ahí marca el buen trabajo y la disciplina que uno termina poniéndole a las cosas que quiero hacer en 2013 fuimos a Paraguay y quedamos segundos jugando contra Paraguay un equipo de mayor nivel y yo creo que ahí se empezó abrir el camino para la selección Colombia porque nos comenzamos a medir con equipos que ya estaban al mejor nivel y que nosotros estamos tan lejos

CG: Sí

Cl: Si

J: en 2014 un sudamericano se jugó en Apartado, entonces te cuento que esto fue una locura porque yo voy a la tierra donde nací, pero a visitar a la familia y de paseo un rato, pero nunca imaginé que jugará en esta región y con el apoyo verdadero de las personas donde fue mi cuna. Fue una experiencia súper bonita en 2015 fue un año muy duro para mí psicológicamente porque tuve una serie de lesiones te cuento muy por encima yo 2011 me rompí el ligamento cruzado anterior de la rodilla izquierda

CG: Uy muy duro

J: Sí, Pero este ligamento todavía lo tengo roto no me opere nunca por miedo y porque todavía puedo competir con la rodilla así, ósea no me molesta para nada y cuando me molesta es muy poco, entonces el ortopedista me dijo que verdaderamente operarme cuando puedo competir es quitarme 8 meses de competencia y no sería justo. Pero entonces en el 2015 en un campeonato que se llama... que lo hace la federación que se llama Nacional de Clubes jugando acá en Medellín me rompí el cruzado de la otra rodilla pero eso si fue un problema porque la rodilla me quedo bloqueada, entonces no podía competir... entonces esa si me la operaron al mes y medio de romperme el ligamento, pero este año a pesar de la lesión y de ya no tener miedo a una cirugía, lo que pasó fue que se dio el repechaje, era jugar un partido contra el último de la zona A

de Sudamérica qué era Brasil en Brasil y sí se ganaba se podía ascender a la zona A , qué era lo que siempre habíamos buscado y yo no pude estar por la lesión y entonces fue un momento muy frustrante por todos los años que había puesto y todos los sacrificios que había hecho, me sentía mal porque no podía estar con los muchachos con la selección en el viaje y todo entonces si en algún momento por ahí casi tiró la toalla pero bueno.

CL: ¿Y qué te motivó a seguir ósea a no tirar la toalla sino a seguir?

J: No, no fue porque pues al final son momentos que te marcan pero que por ahí te puede más pero, después decides... no se trata sólo de un partido si no se trata de todo lo que has hecho y de todo lo que puedes comenzar a conseguir cuando estés mejorado al 100% entonces ahí ya las cosas las vas a mirar de otra manera y a comportarte de otra forma para que todo siga marchando de la mejor manera... sí, bueno entonces ahí me recupero, en el 2015 para estar en 2016 otra vez con la selección y comenzamos a marchar otra vez de la mejor manera. Hoy en 2018 hacemos parte del suramericano de la zona A con la que habíamos buscado siempre y ahora el 5 de mayo en dos semanas, tenemos partido contra Uruguay acá en Medellín, entonces es muy bueno, todo eso que te acabo de contar todo ha sido sobre la modalidad de quince y en siete hemos conseguido un montón de cosas muy buenas, haber te cuento muy rapidito participé en él sudamericano del 2009 y terminamos quintos, participe en el suramericano de 2010 que fue en Argentina y terminamos quintos, en 2011 fue en... no recuerdo si no estoy mal en Paraguay pero no me acuerdo, 2012 y 2013 fue en Río de Janeiro, 2014 fue en Chile, 2015 en Uruguay, 2016 no estuve, 2017 lo hicieron Argentina y 2018 este año fue en Argentina, en esta modalidad hemos podido sacar... pues cómo el nivel de rendimiento es más parejo entonces por ejemplo fuimos campeones bolivarianos... medalla de plata bolivariana, quinto puesto centroamericanos y del Caribe en México cosa que Colombia nunca había conseguido, medalla de oro en un deporte de conjunto en unos Juegos Centroamericanos, entonces eso fue algo muy positivo y bueno eso es en cuanto a lo deportivo y ahora yo me ando preparando como entrenador y trabajo con la selección Antioquia femenina y con la selección Colombia femenina voy acompañar a las niñas que estuvieron en todo el proceso del ciclo olímpico de Río 2016, trabajé con ellas y estuve en los juegos con ellas en Brasil. La experiencia fue como ninguna otra pues vivir estas juntas deportivas dónde te encuentras con lo mejor de lo mejor del mundo en cuanto al deporte, pues verdaderamente fue un logro alcanzado por qué nunca me lo puse pero ahora lo siento como un

logro porque creo que es algo que todo el mundo quiere vivir que es estar en los Juegos Olímpicos sea como sea, como jugador y como entrenador

Cl: Claro muy chévere

CG: Si, has sido muy duro

J: Después tuvimos un con las niñas he conseguido con la selección Colombia he conseguido una medalla de oro en los bolivarianos he conseguido clasificamos el año hace un año estuvimos en Hong Kong participando en un clasificatorio que se hace para el circuito mundial haber nos encontramos contra equipos de un mejor nivel no jugamos tan mal o sea para los objetivos que nos habíamos propuesto, todo fue muy positivo pero sí nos dimos cuenta que el nivel estaba más bajito que los demás países que tienen más tradición y más años de ese deporte, pero en lo general no sé muy bien y ahora nos estamos preparando para los juegos sudamericanos que van a ser en 3 semanas en Bolivia y para los juegos centroamericanos que van a hacer en julio en la ciudad de Barranquilla, entonces eso es como una pequeña reseña de lo que hice, he venido haciendo y de lo que estoy por hacer, en cuanto a lo personal y a lo profesional hice 4 o 5 semestres de licenciatura en educación física en el politécnico Nuestra Señora de Cadavid de Medellín pero la universidad la pare del todo porque siento que en lo deportivo todavía estoy en deuda y qué pues cuando me retiré de ser jugador que no va a ser muy lejos podré dedicarme con más tiempo a la universidad y no a hacer varias cosas al tiempo y a medias entonces es preferible para la universidad.

CG: Muy chévere todo

CL: Si

¿Podrías contarnos por favor para ti qué es un deportista de alto rendimiento?

J: Un deportista alto rendimiento para es una persona que se preocupa por estar en lo personal siempre al 100% a qué me refiero con eso, es una persona que siempre se preocupa por alimentarse bien, que se preocupa por descansar, una persona que se preocupa por prepararse físicamente lo más posible y mentalmente lo mejor posible, para mí ese entonces... nunca dejó algo que sea una persona alto rendimiento es una persona que entrena 8 horas al día eso es un algo que usted hace para estar bien físicamente entonces como en esos 4 o 5 cosas que te dije veo un deportista alto rendimiento

CL: Perfecto, y ¿Para ti qué ha significado ser un/a deportista de alto rendimiento?

J: Una muy buena pregunta nunca me la habían hecho en realidad, (risas) para mí en realidad...yo creo que significa el poder conocerse a uno mismo y poder saber hasta dónde puedes llegar, incluso uno sabiendo eso, sabe que puede dar un poquito más porque el trazarse una meta es trazar un límite porque por ahí cumplí la meta pero puede ser un poquito más entonces te estás limitando también con la meta entonces es poderse conocer y romper retos y demás para cumplir las cosas que por ahí te pueda poner el camino y te pueda poner el deporte, entonces de esa manera lo veo... no se sí respondí la pregunta

CG: Sí, sí, está perfecto

J: A listo

CG: Y podrías decirnos ¿Qué percepción tienes acerca de los psicólogos?

J: Esto es muy personal pero se los voy a contar porque yo sé que hacerme importante a ver es muy charro me creerías si te puedo decir que yo tenido tres novias en mi vida, la primera duramos un mes es una chica acá cerca mi casa, ella trabaja pero no estudia mi segunda novia era agrónoma cuando terminé con mi segunda novia dure como digamos 8 o 10 meses sin una relación pero salía con una chica salí con dos chicas las cuales las dos eran psicólogas en formación y fue cuando conseguí a mi tercera novia que es una chica que juega ahora y que ahora, nosotros duramos 6 años y ahí ella comenzó a estudiar psicología terminé con ella, comencé a salir con una chica que estudia psicología, ahora mi novia está en décimo semestre de psicología

CL: Mejor dicho te persiguen las psicólogas (risas)

J: La mamá de mi novia es psicóloga o sea es súper como algo de mucha casualidad en la vida, pero siempre he conocido montones entonces... ¿Que pienso de las personas psicólogas?, no la verdad yo creo que pues en lo personal y lo que he podido compartir con cada una de estas personas se me parece muy placentero saber que hay alguien que estudia y pone mucho de su tiempo para poder conocer a las demás personas ya sea cuando hablan, ya sea cuando no pueden hablar o están haciendo un montón de gestos ya sea por su forma de actuar, entonces yo creo que en realidad son muy tasas, muy pilas el saber y poder conocer todo bien, para dedicar 5 o 6 años de su vida para poder entender lo que otras personas quieren decir, entonces eso es lo que pienso de los psicólogos

CG: ¿Y acerca de los psicólogos deportivos, que percepción tienes?

J: Pues yo nunca he visitado al psicólogo deportivo, pero sí estuve en algunas... pues dentro del proceso de Río 2016 tuvimos el acompañamiento continuo del psicólogo que te contaba, entonces el problema que nosotros teníamos dentro del equipo femenino era que en muchos momentos había mala convivencia... la convivencia muy pesada y en general entonces lo que hizo el psicólogo, fue venir y apoyarnos en eso...¿Que pienso de eso?, que por ahí se complementa con lo que venía diciendo ahora de buscar la forma y las herramientas en donde las personas puedan estar bien,... te hablo desde lo grupal porque es con lo que yo verdaderamente trabajo y me muevo y yo creo que se manejaría completamente diferente con un deportista de algún deporte individual, porque no necesita sino de él y de su entrenador entonces no tendría mucha información sobre eso, pero no tendría claro como que te podría decir del psicólogo

CL: Si, está perfecto y nos podrías ahora contar ¿Qué profesionales te han acompañado durante tu carrera?

J: Cómo qué tipo de profesionales?

CL: Todos los que te han acompañado, como tú entrenador, médicos cualquiera que te haya acompañado

J: Haber comencemos, entrenadores, tenemos ejecutivos donde el presidente de la Federación es metodólogo y licenciado de Educación Física, metodólogo del instituto del deporte de indeportes de Antioquia, la presidenta de la liga es administradora de empresas, tenemos médicos deportólogos, tenemos fisioterapeutas, tenemos médicos generales, médicos deportólogos, ortopedistas, nutricionistas y ya pues es como la cadena que tenemos todas esas personas que nos acompañan en el proceso

CL: ¿Consideras que estos profesionales contribuyeron a tu desarrollo deportivo? ¿Cómo?

J: Total, porque el presidente de la federación es licenciado en educación física, un metodólogo, entonces es un tipo que tiene muy claro lo que quiere y cómo lo puede conseguir, entonces con base a la administración y gerencia hizo un estudio para poder manejar bien el tema de la federación porque él en lo deportivo lo hace muy bien pero su cargo no le permite, lo deportivo sino lo administrativo... ahí comenzamos a bajar con la presidenta de la liga ella es administradora de empresas una súper tesa para conseguir dinero que es lo que nos hace mucha falta, después tenemos el entrenador que es un duro del rugby porque es un pionero del Rugby colombiano, entonces el tipo es filósofo pero todo el conocimiento en la filosofía la aplica la mejor manera para ser más claro, que lo que quieren y pueden hacer como las analogías

apropiadas en su momento para poder hacernos entender lo que se siente. Después tenemos los médicos, los psicólogos y demás que siempre están pendientes, digamos que estamos bien físicamente o no ¿para qué?.. para ver, si no lo estamos remitirnos ya sea al ortopedista o al fisioterapeuta o al médico general, entonces ahí voy a tocar algo más personal que es la nutricionista, yo mido 1.70 y peso 84 kilos en su momento media lo mismo 1.70 y pesaba 82-83, pero entonces tenía una capa de grasa más gruesa que la que tengo ahora y aun así pesado más, entonces por salud y por rendimiento tendría y tenía que mejorar eso, yo era muy malo para comer verduras, para las ensaladas para las dietas ya sean de carbohidratos de proteínas y esta persona se encargó de que yo pudiera estar mejor pesando un poquito más y rindiendo mucho mejor en la cancha, entonces esto ha hecho que por ahí pueda jugar un par de años más si sigo de la misma manera entonces, claro que aporta para nuestro rendimiento y siempre será pieza fundamental aunque no estén en la cancha, Sí entonces, son muy importantes para nosotros en realidad.

CG: Bueno y una pregunta ¿Ustedes como selección de rugby a nivel más grupal, tampoco les han dado un acompañamiento psicológico?

J: Si, si pero eso no es algo que el deportista quiera hacer si no que es algo que el entrenador lo pide... bueno necesito hacer una actividad porque estamos teniendo problemas en esto o necesito reforzar el tema de liderazgo y casi siempre viene primero con un test y después del test ya te dan herramienta para poder empezar a trabajar con el tema que necesitas, pero yo lo he hecho muy poquito, lo he hecho sobre todo con el equipo femenino, porque realmente las mujeres lo necesitan más, son más complicadas... ha sido una cosa impresionante (risas) en cambio con el equipo masculino más poquitas veces pero el instituto lo tiene que hacer como que busca el espacio y se hacen, pero ha sido muy poquitas veces la verdad.

CG: O sea lo que los lleva tener como el acompañamiento psicológico es...

J: Ósea así y permanente no le hemos tenido

CL: Ósea son cosas grupales muy puntuales

J: Si

CL: y Desde tu experiencia ¿Consideras relevante el acompañamiento de un psicólogo deportivo para un deportista de alto rendimiento? ¿Por qué?

J: Total es indispensable porque como te digo ya sabe deporte individual o deporte grupal a pesar de que el que por demuestra trabajo ser deportista en su zona de confort todo esto refuerza el

trabajo extra que se hacen fuera del campo es el que refuerzan rendimiento ósea me explico estamos 15 la cancha y resulta que yo soy el que pateó a la hora que me toque patear yo tengo que poner mi juego para eso tengo que concentrarme para hacerlo bien y todo eso no lo hago dentro de la cancha si no fuera de la cancha con un trabajo previo y que me ayude con ese trabajo un psicólogo entonces a eso voy con el tema de que es indispensable para poder Encontrar el punto de confort pero no sentirse conforme con el trabajo que hace.

CG: Ok

Cl: Ok, y ahora que estás siendo entrenador con las niñas decías que estás usando el psicólogo deportivo, ¿Me podrías contar un poquito que han trabajado?

J: Como te digo así o más el tema liderazgo y convivencia, con el proceso de Río 2016 las chicas pasaron mucho tiempo juntas y muchos viajes juntas, entonces comenzaron a conocer otras facetas de las compañeras que no conocían y que comenzaron a chocar, entonces el tema de convivencia con esto se volvió un poquito tedioso, entonces era buscar como que las chicas aceptaran las diferencias de las demás compañeras y los defectos y después siempre van a ver unas más veteranas que las otras y las veteranas empezaron a querer imponerse sobre las otras, entonces era todo el tema de liderazgo... si eres más veterana que la otra pero cómo lo puedes hacer sentir y hacer saber sin atropellar a la otra persona, entonces ese si fue continuo hacíamos un encuentro cada 20 días o cada mes aparte las chicas hacían tenían que hacer era visitar al psicólogo una vez cada dos semanas en lo personal y tuvimos el acompañamiento al psicólogo en muchos entrenamientos y muchas actividades con las chicas para que pudiera funcionar.

CL: A bueno, nos has contado que no han tenía un acompañamiento individual con un psicólogo pero en los acompañamientos grupales que lo has tenido ¿Sentiste que tuvo algún impacto en el rendimiento del equipo del grupo?

J: Si te lo voy a decir porque, no solamente del psicólogo sino que mira el rugby en Colombia tiene alrededor de 25 años es un deporte muy joven, que pasa, que por ser un deporte tan joven hay muy poquitas personas, por decir hay muchos jugadores y hay muy poquitos dirigentes y eso no es malo porque nos damos cuenta que es algo necesario pero que por la corta edad que se tiene en el deporte en Colombia es una familia que tenemos pero que ahora no se puede cubrir porque estamos esperando que la generación que ya está por salir y dejar de ser deportistas y de los seleccionados y demás van a ser los que van a comenzar a acompañar el proceso, entonces ya vamos a tener los dirigentes que están y los que van a comenzar a formar, entonces que pasa que,

siempre que vienen más personas en el campo o en una actividad vas a tener más personas analizando la situación de lo que se está haciendo entonces siempre tener dos ojitos demás va a ser muy positivo, porque esos dos ojitos si los pones a que miren de qué manera se comporta eso ya te va a arrojar un resultado, cosa que no pueden hacer las personas en el campo porque tienen que organizar , entonces cuando tenemos el psicólogo en la cancha o en una actividad siempre van a ser dos ojos con mucho conocimiento para después hacer como un comparativo de lo que nosotros detectamos y lo que él detecta, entonces por eso siempre va a ser importante tenerlo

CG: Y ¿El acompañamiento psicológico que tuviste a nivel grupal sentiste que cumplió tus expectativas?

J: Haber el psicólogo siempre hizo lo que más pudo, hablo del equipo femenino... o sea el tipo busco todas las herramientas posibles, pero como te digo las mujeres tienden a ser más complicadas entonces... en el masculino el tipo venía y por ahí decirle las cosas del género masculino puede ser más fácil, porque me vas a disculpar la expresión pero si un man le tiene que decir al otro que es un hijuep... se lo dice, pero donde una nena le diga a la otra eso, se arma cualquier problema, me entiendes?, entonces es más fácil entre los hombres poderse mira la cara ser menos volubles mirar a los compañeros la cara y decirle mira no lo estás haciendo bien, pero porque no quieres eso es...ya empieza a cambiar, y él psicólogo con nosotros era así todo el mundo se ponía serio y verdaderamente se prestaba atención a lo que él decía y a lo que se quería... En el equipo femenino había que disfrazar un poquito las cosas para que ellas no se sintieran atacadas, entonces empieza a ser un poquito más complicado pero aun así las chicas pudieron mejorar muchas cosas y el masculino si mejoro...no tampoco pero sí fue más el proceso en lo masculino que con lo femenino.

CG: ¿Tú sientes que en Colombia es fácil poder acceder a tener un psicólogo del deporte?

J: Me mataste con esa pregunta, pero no sé cuántos puedan haber, yo creo que es difícil porque para mí ha sido fácil porque siempre tuve como la fortuna de ser parte de entes muy organizados que han sido parte o aliados de lo regional y nacional entonces cuando haces parte de eso cuentas con más apoyo pero por ejemplo hay un montón ahora de escuelas y demás, que son deportivas pero que no se preocupan por ese tema, entonces yo creo que hace falta saber para qué se necesita y por qué se necesita para que lo necesita uno para que los chicos puedan rendir y para qué se necesita porque salgo de la persona o sea la persona poderse conocer y saber que está haciendo bien o que está haciendo mal y porque lo estoy haciendo bien y porque lo estoy

haciendo mal, yo creo que por eso por ahí no es tan fácil acceder en este momento porque las personas que empiecen a organizarse como una escuela y demás no le prestan atención a este tema

CG: Listo

CL: Bueno J muchísimas gracias, hay algo más que nos quisieras contar que pronto no teníamos preguntado

J: No mira yo les puedo cómo les contaba no exportará lagos y demás pero he sido un afortunado y eso ha llevado y que hagan un montón de entrevistas en su momento si necesitan algún material o algo en YouTube hay muchas entrevistas más con mis papás en mi casa y demás y ahí si necesitas material lo pueden sacar

CG: Sí, muchísimas gracias

J: y si no cuando necesiten me pueden escribir y si no les responde ahí mismo es porque estoy haciendo algo

Cl: Chao muchísimas gracias por tu tiempo y por responder todas nuestras preguntas

J: lo que necesito las personas quieren trabajar por el deporte bienvenida siempre

CG: Muchas gracias por todo

J: De nada

Entrevista 4

CL: Bueno, ahora sí vamos a empezar las preguntas, bueno?

J: Dale

CL: Podrías decirme por favor las primeros cinco palabras que se te vienen a la cabeza cuando digo la palabra “psicología”

J: Enfrentar miedos, capacidades, cualidades y destrezas

CL: falta una

J: ¿Si? (Risas)

J: Cuál podría ser... no sé... concentración

CL: Ok y ahora podrías decirme por favor las cinco primeras que se te ocurren cuando digo “psicología del deporte”

J: Psicología del deporte eee...emotividad.

J: Concentración...

CL: Si

J: Cualidades, eee... fortalezas y debilidades.

CL: Bueno

CG: Bueno, ahora me gustaría preguntarte ¿Cuándo iniciaste tu carrera deportiva?

J: La inicie en el 2000... No sé yo empecé en el colegio jugando fútbol, cuento desde esa época o...

CG: Sí, sí, sí, todo

J: Toda mi primaria jugué fútbol hasta que pase a bachillerato, yo iba a ser nominado para los equipos de Santafé y de Equidad en fútbol y una vez tuve un accidente en un partido en una final, entonces duré como un año sin jugar y cuando pase a bachillerato empecé con el voleibol como un hobby en los descansos y así y en un partido intercolegiados me llamaron en la liga. Eso fue aproximadamente 2011- 2012... no me acuerdo bien y me quedé con el vóley vi como más salidas, 2 años después me llamaron a la concentración con la selección Colombia y ahí fue cuando empecé el proceso más olímpico por así decirlo con el comité y todas esas cosas.

CG: ¿Y cómo ha sido tu experiencia de estar en la selección Colombia?

J: los primeros años fue... como encontrarse con muchas emociones nuevas saber qué es el miedo, los nervios y la emoción, la adrenalina que uno siente en la cancha cuando ve mucho público, cuando uno está acompañado de 5 entrenadores que le están llevando la estadística a todo momento le dicen qué errores estás cometiendo, qué mejorar y la concentración más que todo.

CL: Tú nos hablas ahorita que tuviste un periodo en el que no pudiste hacer deporte porque estabas qué... ¿lesionado?

J: No, por lo que dejé el fútbol un tiempo entonces ahí no estaba haciendo ningún deporte.

CL: Aaa ok pero no estabas lesionado

J: No, no, no, para nada.

CG: Y ¿Porque decidiste practicar un deporte?

J: Desde pequeño con mis primos, no, me ponía a jugar cosas así me llamaba mucho la atención ver televisión, jugar juegos, no soy de estar en la casa entonces como que encontré una salida en el deporte, me divertía, ocupaba mucho el tiempo y pues no me parecía que estaba haciendo cosas malas.

CL: ¿Puedes contarnos un poco sobre tu trayectoria deportiva, por favor?

J: Pues así cosas como: mi primer concentración fue algo donde me encontré a mí mismo como un desafío, ya que en mi posición yo soy liberó cuando me concentraron a mí fue una menores y había una competencia otro jugador él estaba en una competencia juvenil en Brasil, Sudamericano Brasil y entonces yo dije claro pues apenas llegué al otro personaje me van a sacar a mí de una vez pues por la experiencia que eso pesa mucho en el deporte, apenas él llegó a la concentración donde yo estaba pues claro yo sentí que iba a haber una diferencia, el primer entrenamiento fue pues para mí como bueno ya me van a sacar literal (Risas) pero pues yo me puse a pensar y dije yo estoy haciendo lo mismo que el man y pues la experiencia todavía no va a contar y empezaron a sacar gente y esos son unos nervios brutales porque unos uno siempre piensa en una concentración, Colombia y pues a los últimos que sacaron fueron a los dos líberos ósea a mi compañero y a mí, entonces, llegó Brasil acá jugamos en el Colegio Andino y jugamos un fogueo y yo jugué todo el primer partido que vamos 3-2 la primera vez que Colombia queda 3-2 ante Brasil y él me dijo cuándo acabamos el partido como “usted ya quedó” y yo pues estaba súper nervioso porque faltaba la charla con el entrenador.

CG: risas

J: En esa época era Moire un argentino y pues él se puso hablar como 15 minutos, yo no me acuerdo nada que dijo, yo solamente quería que dijera un apellido.

CG: (risas), tu.

J: Entonces cuando dijo mi apellido pues para mí era...yo todavía era muy joven y la emoción me ganó y se me salieron las lágrimas.

CG: ay, qué lindo.

J: Eso fue lo... como mi primer encuentro de por fin voy a jugar un torneo a representar a Colombia.

CL: Ay qué chévere.

CG: ¿Qué más logros has tenido como con la selección?

J: con la selección hemos ganado eee... jugamos un suramericano quedamos de terceros acá en Cartagena, los bolivarianos el año pasado quedamos de terceros, en Chile el año pasado un torneo mayores, se jugaron como dos copas por así decirlo un sudamericano donde enfrentamos a Brasil que fueron los campeones olímpicos, eee.... y luego de eso se jugó como un torneo de plata algo así en Perú y ahí quedamos de primeros.

CL: Puedes decirnos para ti ¿Qué es un deportista de alto rendimiento?

J: Para mí un deportista de alto rendimiento es el que sacrifica horas de rumba, de vida social, eee... de comer cosas que no son, el descanso es primordial, complicado ser un deportista de alto rendimiento acá porque el deporte acá no es muy valorado sino es fútbol o algo así, la verdad a la gente no le interesa el deporte, se pierde la etapa de alto rendimiento porque no hay liga profesional entonces se vuelve un deporte como me dijeron en coldeportes como de aficionados, entonces el voleibol es un deporte aficionado para coldeportes o si lo tiene no categorizado pero entonces cuando una concentración se encarga más de la alimentación del plan de pesas dormir bien los entrenamientos estar concentrados enfocarse mucho digamos coldeportes a nosotros nos daba como unas hojitas que decían como “mentalícese haciendo jugadas”, entonces tú vas a descansar un rato te mentalizas jugando y cuando vas al entreno pues ya tienes esa mentalidad y lo vas a hacer bien eso me parece que es un deportista de alto rendimiento.

CL: Que chévere

CG: Y ¿Qué ha significado para ti, ósea tú cómo has vivido esa experiencia de ser un deportista de alto rendimiento?

J: Pues yo digo que tengo son etapas no, porque yo estudio ingeniería mecánica y pues me quita mucho tiempo, entonces a veces no puedo ir a entrenar, ósea pegado a los números entonces... pero cuando me toca ir a las concentraciones cambió el chip completamente, descanso bien, las pesas las hago juicioso, me mentalizo mucho porque yo tengo muchos amigos que juegan en el exterior, todo mi equipo de mayores juegan en el exterior entonces ellos vienen de competencias que son altamente... con los mejores del mundo literalmente se enfrentan y para mí es nuevo todo eso, entonces yo me mentalizo mucho me doy el tiempo de prepararme pues para lo que me enfrentó y lo que te digo empiezo a cambiar mi alimentación, me alimento súper bien, igual pues acá también me alimento por lo que trasnocho mucho entonces me toca estar así y siempre como con la mentalidad alta, ósea, no tener miedo de nada, encontrarse a sí mismo siempre en esos baches cuando uno está nervioso y salir adelante de eso y cosas así.

CG: ¿Y cómo es un entrenamiento de un jugador de voleibol, como qué tienen en cuenta?

J: Digamos en la Colombia nosotros hacemos pesas, depende lo que el profesor diga, entonces, nos dan una rutina digamos 7 sesiones, descanso o tres sesiones, pesas,, un descanso que sería como hacer abdominales, cosas así y otra vez pesas y la rutina es así por el mes o los dos meses que nos concentran, entonces hacemos pesas por la mañana, después de las pesas vamos a

entrenar, tenemos un descanso 2 horas de sueño o 3, almorzamos reposamos un poco y entrenar otra vez y así es la rutina.

CG: ¿Y cuántos días entrenas a la semana?

J: Cuando estoy con la Colombia, eee... entrenamos de lunes a sábado y el domingo a veces de descanso, depende del entrenador y acá en Bogotá entreno dos o tres días dependiendo de la disponibilidad de la universidad.

CG: Y durante tu carrera deportiva ¿Qué profesionales te han acompañado?

J: ¿De entrenadores?

CG: Como entrenadores, fisioterapeutas

J: Uy, pero no me acuerdo de todos los nombres.

CG: No, no, no, la profesión.

J: Aaa entrenadores si de alto nivel, hemos tenido dos entrenadores brasileños de talla olímpica y mundial han ganado un montón de títulos son una locura, ahí fue cuando un cambio en la mentalidad del colombiano porque pues pasamos de entrenar con entrenadores que nunca habían ganado algo mundial a que llegara un man y nos dijera se juega así, así y así fue ese cambio súper extremo, yo he tenido fisioterapeutas también del comité olímpico, las psicólogas del comité olímpico y psicólogas que ahorita están en Bogotá y doctores, eso es todo, bueno estadistas y todas esas cosas que llevan los números, también uno aprende de ellos y cosas así.

CG: Nunca he conocido un estadista.

CL: No, yo tampoco y ellos de qué se encargan.

J: Es súper genial la primera vez porque pues yo iba solamente con Bogotá y pues dos torneos y uno prepara el partido antes de, entonces haz de cuenta que decían bueno reunión a tal hora y haz de cuenta que es una hora antes de jugar el partido y ahí te muestran la estadística de cada jugador, entonces, a mí me pasan una iPad con el servicio de todos los jugadores, el ataque y me toca aprendérmelo antes del partido, entonces el entrenador me decía bueno si este man entra mirando con el pie hacia acá o el brazo acá nos acomodamos así y así y aprender acerca del jugador y pues todo lo llevan con números la estadística ataque, el porcentaje de rendimiento de cada jugador y así es como se enfrenta cada equipo.

CL: Uy muy chévere

CG: La verdad nunca...

J: Ósea es un estudio súper bárbaro pero me parece genial.

CL: Vea pues, y ¿Consideras que estos profesionales contribuyeron a tu desarrollo deportivo?

J: Bastante, de cada uno yo creo que he aprendido muchísimo, me gusta aprender mucho de las personas lo positivo y negativo y como tener siempre algo para donde yo ir, entonces me enfoco mucho en si hay un consejo que tienen que decirme lo valoro bastante.

CG: ¿Y ahora tienen entrenadores colombianos?

J: Ahorita no sé quién va a ser el entrenador, es que hay un problema en la Federación súper bárbaro, mucha rosca.

CG: Raro.

J: Es Colombia.

CG: Sí, exacto.

J: Entonces ahorita hay un entrenador que lleva un proceso con los dos entrenadores de Brasil que te digo, él fue el asistente entonces aprendió mucho de ellos, pero acá las prioridades no es cómo Colombia va a ganar sino Colombia necesito que sea el equipo del Valle porque yo soy el presidente de Valle, cosas así pasan entonces hay mucha displicencia entre jugadores y presidencia de la liga o de la federación como tal, entonces, ahorita no sabría decirte quién, por lo que ahorita ya vienen los centroamericanos y un suramericano en Bolivia.

CG: ¿Y a esos vas a ir?

J: Sí, ya en estos días me llegó la concentración para la esta.

CG: ¿Y cuándo se demora una concentración en voleibol?

J: Pues, acá en Colombia dura 20 días, un mes, no dura mucho la verdad.

CL: Y podrías decirme ¿Qué percepción tienes acerca de los psicólogos?

J: De los psicólogos, antes de entrar a vóley o conocer la psicología deportiva, yo decía que los psicólogos estaban locos, sin ofender.

CG: No, tranquilo.

CL: Estamos acostumbradas.

J: Si yo pensaba eso, pero no sé, con el paso del tiempo a veces uno piensa... ósea a veces no me gusta mucho la charla con psicólogos y cosas así, pero es necesario en ciertos aspectos digamos en el deporte como enfrentarse a esos miedos cuando uno va la primera vez a jugar un torneo internacional porque uno dice “uy estoy representando a Colombia”, Dios, algo así pero después uno va pasando el tiempo y con la ayuda de un psicólogo uno puede decir estoy representando a Colombia, es normal para mí pues... y eso es la transición de un deportista normal a un

deportista de alto rendimiento, que para ellos sea normal sentirse jugando un nivel internacional, eso es súper chévere porque tengo amigos que jugaban voleibol de piso conmigo y se pasaron a playa y en los Bolivarianos yo le pregunté “oiga y se asustó o cosas así” y me dijo como “si, un poco” y yo le dije “qué, qué sintió o qué”, no la adrenalina, entonces yo le dije vea que yo me sentí más cómodo, sentí como si estuviera jugando en un parque, me sentí súper tranquilo, ósea poder jugar voleibol sin ningún problema, sin tener miedos, sin que uy la voy a cargar, esa es como la diferencia entre esas dos clases de deportistas.

Cluj ahorita decías como no me gusta hablar tanto con psicólogos ¿por qué?

J: Porque a veces se quieren meter mucho en la vida de uno y piensan que... pues lo que creo...

CG y CL: Si, tranquilo.

J: Y piensan que primero tienen que meterse mucho en la personalidad de él y ahí si después entrar a la parte deportiva, no sé, eso me incomoda mucho, hablar de lo personal.

CL: Y ahora podrías decirme ¿Qué percepción tienes acerca de la psicología deportiva, del psicólogo deportivo?

J: ¿Del psicólogo deportivo?

CL: Si, del psicólogo deportivo

J: Me parece que a nivel grupal o bueno a nivel individual más que todo me parece que es bueno, porque... te ayuda a entender la diferencia entre miedo y nervios y digamos nunca he... ósea yo a veces me imagino en una competencia Olímpica y de verdad uno dice wow los nervios que uno debe sentir, o Mariana pajón lo que debe sentir cuando le dicen, no usted es una medalla de oro fija en los Olímpicos antes de ir a jugar o de prepararse, si me hago entender ella se está preparando para ser la mejor del mundo, entonces qué debe sentir ella antes de empezar una competencia, yo digo que eso debe ser un trabajo psicológico absurdo saben, súper interesante, me gustaría vivirla pero yo no depende de mí mismo sino de una federación, de 11 más, entonces es complicado.

CG: Y ¿En voleibol hacen los psicólogos un acompañamiento más grupal que individual?

J: Primero hacen un acompañamiento grupal y luego ellos van a los entrenamientos y ven digamos las cualidades individuales y ahí sí se van a hacer acompañamiento individual, dependiendo del jugador, digamos ahorita en Bogotá hay varios jugadores que a nivel mental son muy inestables, entonces, podemos estar en un partido súper bien y parecen una montaña rusa de emociones, suben, bajan, suben, bajan y hacen que un partido se vaya por completo, entonces

ellos ven a los jugadores que hacen que la emoción baje y los trabajan individualmente para después tener una estabilidad grupal.

CL: Y eso los está afectando obviamente en su desempeño deportivo

J: Nos afectó mucho, yo digo que es una transición que todo equipo debería tener, es normal, la cosa yo también digo que depende mucho del jugador, un jugador no se puede quedar en un bache por más de dos torneos, entonces, acá ellos se quedan mucho tiempo pensando no es que yo la cagué acá, soy malo, digamos cuando un jugador le dan el último balón y lo bota y perdimos un partido, pues para él van a quedar repercusiones que van a decir como “siempre la voy a cargar”, entonces el psicólogo se mete y le dice bueno imagínate haciendo ese punto otra vez y le dice “lo volverías a hacer” y uno dice uy, y cuando le dan el balón y va y la caga entonces otra vez y otra vez y otra vez , entonces es como perder ese miedo, a dar ese paso, a decir yo puedo y pues si me enteraron bien y sino pues a la próxima lo hago.

CG: Y ¿Cuánto tiempo dura el acompañamiento psicológico, solamente durante la concentración con la selección?

J: A veces digamos lo tiene que hacer el mismo entrenador, pues el entrenador anterior también se preparó para eso, entonces, él hace diferentes charlas o actividades que unen al equipo y con Bogotá durante el proceso si se hacen dos o tres veces a la semana grupal e individual si ya se cuadran los encuentros, duran ponle hora y media o dos horas dependiendo de lo que preparen los psicólogos.

CG: Ok, ¿Qué te llevó a tener un acompañamiento con un psicólogo deportivo? Fue más porque la federación los pone para ustedes.

J: Exacto, pues la federación no mucho, más que todo cuando es un torneo con Coldeportes, es que la verdad eso sí implica plata y pues la federación no, pero digamos cuando es con Coldeportes obviamente ellos se encargan de tener al deportista bien preparado, porque lo que Coldeportes quiere cuando hay un torneo es que no gané este equipo sino que gane Colombia, si me hago entender, por lo que allá siempre se llevan medallera entonces dicen este país va de primero en medallas, segundo y cosas así entonces lo que le interesa es que toda Colombia gane, entonces a cada equipo le dan su prioridad y le dan su médico su deportólogo, todo eso.

CG: A que chévere y desde tu experiencia ¿Consideras relevante el acompañamiento del psicólogo deportivo para un deportista de alto rendimiento?

J: Relevante, me explicas la palabra

CG: Cómo...

CL: Que es importante.

J: Sí, pues yo digo que más que todo depende del jugador, digamos si es un jugador que sobresale y siempre queda en los primeros puestos, yo creo que el trabajo psicológico que hay que hacer con él es muy poco y cada quien tiene una personalidad y yo a veces digo que el ego es muy importante en el deporte, sentirse que uno es el mejor del mundo ayuda mucho a ganar, ya hay una diferencia a ser presumido, si me hago entender, entonces tener un ego individualmente, pensar soy mejor que esté ayuda mucho a ganar, pero digamos si la persona se asusta mucho o se... como quien dice se arruga mucho en medio de un partido o algo así entonces ya necesita entrar a la parte psicológica.

CG: Y ¿Sentiste que ha sido importante para ti tener un acompañamiento o no?

J: No mucho, por lo que casi siempre me tocó solo en las concentraciones, ósea como que el único de Bogotá, cosas así y pues al principio era una guerra como en que el equipo me acepte, por lo que siempre es Valle, Bolívar y Antioquia y hay una diferencia entre ser un lambón, cosas así, detesto la gente que es así y uno se gana las cosas como jugando, defendiendo pues en mi posición, cuando uno demuestra como que este man es bueno se une al equipo y eso me ayudó a ser como un guerrero, por así decirlo, entonces nunca le vi como esa necesidad pues al psicólogo, ya cuando fueron los torneos internacionales si me estrellé muy duro porque cambiaron cosas técnicas, tácticas de lo que me habían enseñado y es como volver a empezar de cero en voleibol, aunque no tuve el mejor acompañamiento en esa etapa pero sí considere que fue bueno cuando después hablé con el psicólogo de la liga y todo eso.

CG: pero el psicólogo hizo algo como que te hizo algún acompañamiento como para no sé, hacerte incluir en el grupo o algo así.

J: No, no, no, no.

CG: No hizo nada.

J: Yo solamente le dije como no mira sentía esto en el torneo y fueron como 2 charlas súper explícitas, no deje que ella entrara a lo que no me gusta que entre, si me hago entender, como que le comenté, aclare las cosas y le dije a bueno gracias.

CG: Ok

CL: ¿Cuándo tuviste el acompañamiento con un psicólogo del deporte, sentiste que tuvo algún impacto en tu rendimiento?

J: Depende lo que sea el rendimiento por lo que digo que... ósea el rendimiento es en el entrenamiento, porque en un entrenamiento uno no siente la misma presión que cuando está en la cancha.

CL: Si, es más como en competencia, no

CG: Sí

J: Exacto entonces digamos en competencias sí, me ayudó a calmar más la ansiedad, la ansiedad de uy tengo que hacer esto bien, entonces uno ya se controla más, respiraba, a eso también, me hicieron ejercicios de respiración y eso ayuda muchísimo, relajación de los músculos y hay una diferencia en cuando hacen ejercicios de esos digamos un amigo me dijo una vez “no, es que hicimos una relajación de músculos antes del partido y llegué al partido y me sentía así como todo llevado”, como que hay que también saber controlar esos estímulos al cuerpo.

CL: Y ¿A nivel grupal crees que hubo como un cambio?

J: Cuando empezamos a hacer el acompañamiento sí hubo un cambio, por lo que en un grupo siempre hay gente que se lleva mal o cosas así y entonces nos ayudan a unirnos, a tener confianza, nos hacían muchos de confianza, como decir párate ahí todos te tenemos que coger, cosas así, entonces cómo liberarse, decir éste man me va a dejar caer o no, eso ayudó muchísimo al equipo como a ser más unido.

CG: Y ¿En algún momento el psicólogo con el entrenador tienen alguna relación como de trabajo o algo así?

J: Sí, el entrenador se encarga de decirle “bueno yo quiero que trabaje esto, porque en los partidos yo veo que pasa esto” entonces el psicólogo va a preparar sus cosas y dice “mira mejoramos en esto, vamos a hacer esto y en competencia dice mejoró o no, qué pasó acá, qué pasó con tal jugador.” Entonces siempre tienen que ir de la mano el uno con el otro.

CL: Y ¿El psicólogo los acompañaban a las competencias también?

J: Sí.

CL: A ok, ósea siempre estaban ahí los dos.

J: Sí, pues cuando la liga le pagaba al psicólogo.

(Risas)

J: Sí, también depende uno de eso pero siempre están ahí, digamos después de un partido le preguntaban a uno qué sentiste en el partido, qué pasó, por qué ganaron cosas así.

CG: Y ¿El acompañamiento psicológico que tuviste, cumplió tus expectativas?

J: Sí me pareció bueno, pues lo que te dije que pase de ser un jugador normal de torneo nacional a ser un jugador que ya no le daba miedo sino que se sentía jugando en un parque, que se divertía en la cancha jugando internacionalmente, que es una vaina que en serio me costó muchísimo porque yo siempre he dicho que la cabeza te puede ahogar en un vaso de agua o cosas así, cosas súper fáciles te llevan de una y es cuando el psicólogo deportivo lo ayuda a uno a sentirse como más tranquilo.

CG: ¿Y le recomendarías a otro deportista que trabajara con un psicólogo del deporte?

J: Si, si siente que es necesario yo digo que sí, le ayuda a uno como a entender más las capacidades que tiene, mentalmente no, porque la fuerza ya es aparte, como a encontrarse a uno mismo, a ayudarse, a quitarse esos miedos de encima y a liberarse, aún más cuando estés en competencia.

CG: Y ¿sientes que en Colombia los deportistas tienen fácil acceso a tener acompañamiento con un psicólogo deportivo?

J: Si y no, digamos cuando estás con Coldeportes, Coldeportes tiene plata y dice sí hágale de una, pero si eres un muchacho de estos que viene del campo o cosas así, qué puede ser bueno pero aquí nadie les interesa esos jugadores porque acá es fútbol, entonces, yo creo que tienen esa dificultad y es cuando el deportista prefiere dejar el deporte y dedicarse a hacer otras cosas.

CG: Es cierto, es difícil surgir.

J: Exacto, es muy complicado cada es el deportes es más... tú vas a juegos nacionales que es una competencia que se hace cada 4 años y ha perdido mucho como esa expectativa, entonces, si no es fútbol no es nada.

CL: Bueno tú dices mucho “al fútbol si le ponen cuidado pero los otros deportes no” ¿Por qué teniendo la oportunidad de jugar fútbol decidiste pasarte a otro deporte?

J: No sé, pues es que todo es rosca no, pero me sentí más... como que me llamó más la atención el vóley pues porque tuve esa facilidad de ir a la Colombia y jugar con Bogotá, como de representar algo más y uno lo que quiere... cuando a uno le gusta el deporte lo que uno quiere es ganar, quiere tener mejores experiencias, porque para estar sentado en una banca o quedarse ahí pues se pierde esa iniciativa de jugar algún deporte.

CL: A ok.

CG: Y ¿has visto que otros equipos digamos como tipo Brasil que nos dijiste que alguna vez jugaste con ellos trabaja con el psicólogo del deporte o ni idea?

J: Pues yo le pregunté eso al entrenador y yo creería, pues no te sé decir muy bien, pero igual ellos tienen un acompañamiento absurdo o sea tienen de todo se nota cuando llegan a los partidos, Colombia lleva por mucho 4 asistentes: el entrenador, el asistente, estadista o el estadígrafo que son dos diferentes y a veces un médico, ellos llevan a 15 personas dentro de esos 15 personas va la gente que les hace masaje después de un partido, la psicología también porque esos meses están jugando liga mundial llegaron de los Olímpicos, ellos ganaron los Olímpicos después de perderlos dos veces eso también necesita un trabajo en psicología muy fuerte y pues para hacer una potencia mundial en el deporte yo creo que debieron tener un acompañamiento psicológico muy bravo.

CL: ¿Tú crees que es importante que los deportistas tengan acompañamiento psicológico desde el momento en que empiezan a jugar y no únicamente en competencia?

J: No, yo creo que primero el deportista debería enamorarse de su deporte, como empezar a jugarlo, que le empiecen a corregir una que otra cosa para que vaya entendiendo el deporte, ya cuando tenga que enfrentarse y saber que ey, lo estamos entrenando para representar a Bogotá tiene que ganar porque Bogotá es la capital y se respeta, en ese momento yo creo que debería empezar a tener ese apoyo.

CL: Algo más que nos quieras contar que no te hayamos preguntado.

J: No, yo creo que ya todo quedó.

(Risas)

CG: Muchas gracias Julián.

CL: Ay sí, muchas gracias.

J: No a ustedes, tranquilas, si necesitan algo más me dicen.

CG y CL: Gracias

Entrevista 5

CL: Bueno ahora si vamos a empezar con la entrevista, entonces, puedes decirme las primeras 5 palabras que se te vienen a la cabeza cuando te digo la palabra psicología.

L: (Abre los ojos)

CL: Las 5 primeras que se te ocurran, no importa.

L: (Risas) No sé, personas, bienestar, hablar, (silencio).... mi cabeza no piensa mucho

CL: Te faltan dos, no importa lo que sea, no te preocupes.

Silencio

L: No sé.

CL: Sólo te faltan dos.

CG: Lo que se te ocurra, eso que estás pensando.

CL: Sí, esas que estás pensando esas.

L: Como organización mental y expresión, expresarse

CL: Listo y ahora las 5 primeras que se te ocurren cuando digo psicología del deporte

L: Concentración

CL: Si

L: Control, eee... confianza, eee....

CL: Te faltan dos.

L: (risas) el tres y yo somos amigos, eee....me creerías si te digo que no tengo nada en la cabeza

CL: Sólo dos más

L: Bueno también tranquilidad... (Silencio)

CL: La última

L: (risas) la que me anima, ese.... fortaleza

CL: Listo

CG: Listo, inicialmente me gustaría preguntarte ¿Cuándo iniciaste tu carrera deportiva?

L: La inicie pues... así como competencia de alto rendimiento, empecé a competir a los... como a los 10 años, en el colegio.

CG: Y ¿Cómo se dio ese proceso de iniciar tu carrera?

L: Bueno, pues es que en el colegio había muchos deportes entonces empecé a patinar cuando tenía 7 años, eee...y desde ahí al comienzo es aprender a controlar los patines y eso porque el patinaje artístico es un arte, Entonces primero tienes que aprender a controlar los patines para después poder expresar, entonces antes de eso pues es básicamente marchar en patines. Después de que aprendí que fueron como 3 años de proceso, ya empecé a competir distritales, nacionales y en los nacionales hay interligas en los que uno clasifica y después de las interligas ya se puede ir a mundiales y de más y a mis 14 años fui a mi primer internacional en Italia y ya, a los 18 a mi primer mundial y ya

CG: Y ¿Por qué decidiste practicar un deporte?

L: Pues yo creo que realmente en mi caso fue mucha influencia el colegio, en el colegio era imposible no practicar un deporte, la cosa era después quedarse, pero al comienzo era imposible no practicar un deporte realmente te hacían hacerlo, simplemente era escogerlo y pues viendo televisión vi gente patinando en hielo y me pareció muy bonito y dije yo quiero hacer eso y empecé a patinar

CG: ¿Y patinas en hielo?

L: Pues se controlan los patines porque a veces acá nos hacen hacer inauguración de la pista de hielo, entonces hay que saber manejarlos, pero no sé hacer lo mismo que se hace sobre ruedas.

CL: Bueno y nos puedes contar un poco ¿cómo ha sido tu trayectoria deportiva?

L: Cómo así

CG: Como tus logros...

L: A ok, bueno pues como lo más importante, hubo un año muy importante que fue el 2012 que empecé a ser campeona nacional cada torneo, entonces fue como mi auge pues, qué fue cuando fui a Italia y allá en Italia a nivel mundial quedé de sexta entonces eso fue bueno y qué otros logros, los últimos mundiales, el mundial 2015, Cali pues fue como el logro de llegar al mundial porque era nuestro primer mundial y no nos fue excelente pero pues fue una buena competencia, 2016 en Italia también llegamos a la clasificación y ahí sí ya nos fue mejor quedamos de octavos y el año pasado clasificamos a los World Roller games que es como el reto más importante porque nosotros no tenemos Olímpicos, pues fue muy bueno clasificar porque es muy difícil, pero no pudimos ir por plata, porque no nos apoyan entonces no pudimos ir, eso fue triste, pero fue bueno clasificar porque es muy difícil y ya.

CG: ¿Y quién no los apoya, la Federación?

L: Si el gobierno más que todo, nosotros tenemos un patrocinador que es Postobón y pues ellos se encargan de darnos uniformes, bebidas, básicamente como ese tipo de insumos pero digamos temas del vuelo, la estadía y eso realmente apoyan... ellos apoyan como una persona por deporte, realmente muy poca gente 100%, apoyaran a otras dos qué les dan el vuelo y ya, el resto es como pues sí clasificaste, pero si tú te puedes pagar el viaje vas y sino no entonces a veces es difícil.

CG: ¿Ósea para ese campeonato te hubiera tocado pagar todo a ti?

L: Todo, el año pasado de hecho fuimos a una competencia ahí de Naciones en España y no podíamos pagarnos todo y a nosotros mismos nos tocó buscarnos patrocinios en empresas, porque ellos como que tienen un beneficio ahí con impuestos. Entonces nos toca Buscar

patrocinios en empresas y vender y bueno ahí pudimos ir pero a punta de nosotros mismos buscando patrocinios por todo lado

CL: Ok ósea ¿tú crees que hace falta apoyo a los deportistas en Colombia?

L: Sí, mucho.

CG: Y eso que es un deporte que aunque no es olímpico le ha dado mucho reconocimiento a Colombia

L: Sí, digamos en los Roller games pues allá nos fue re bien, porque allá eso es todo lo de patinaje, porque nada de patinaje está en los Olímpicos, entonces, en velocidad pues nos fue re bien y en artístico también, pues trajimos dos oros, una plata y eso pues es bueno, en los Olímpicos imagínate eso, sería re chévere y pues aun así, el apoyo es muy complicado realmente hasta que tú no le traes a Colombia una de oro, no te apoyan, entonces, nunca apoyan a los deportistas en potencia sino a los que ya son buenos, entonces, así no tiene gracia porque así no están apoyando el deporte realmente, es como “ganaste entonces toma” pero yo quiero ganar pues no te apoyan desde abajo sino hasta que eres bueno, entonces pues... no tiene sentido.

CL: Pero ustedes trajeron medallas e igual no sintieron apoyo de parte de nadie o sí

L: La cosa es que si no es una medalla de oro pues es muy difícil y la cosa es que medallas de oro no hemos traído, entonces es muy complicado ósea no...El apoyo, ósea el apoyo es malísimo de verdad, cuando salen las listas del aval de la Federación, el aval de la Federación es si tú clasificas por tus logros, entonces listo tienes el aval de la Federación, entonces sale como bueno al mundial van a ir 20 deportistas. Clasificaron 20, de estos 20 deportistas se les va a pagar el 100% a Pepito y el 50 a Juanito y los otros 18 ahí verán, entonces uno dice cómo es que no es nada de porcentaje.

CL: Bueno y podrías decirnos para ti ¿Qué es un deportista de alto rendimiento?

L: Pues bueno, pues primero que el deporte no sea como un hobby sino es una carrera también y pues obviamente eso implica como una carrera hacerlo todos los días, cierta cantidad de tiempo, entrenar a diario, cuando llegas a tu casa pues deber ser responsable, así como de la universidad llegas a hacer tareas, pues cuando llegas a tu casa tienes que cuidar tu cuerpo, tienes que hacer ejercicios pues físicos, sí ósea, también es cuidar esa parte, eee... y así como en una carrera, uno tiene que pues entrenarla a diario, generar como logros y realmente la definición es ser selección Colombia, ósea representar a Colombia a nivel internacional, eso sería alto rendimiento.

CL: Ok y nos podrías contar ¿Qué ha significado para ti ser una deportista de alto rendimiento?

L: Pues para mí el deporte significa muchas alegrías y las más grandes de la vida, pero también muchos esfuerzos, muchos sacrificios, eee... pues yo estudio y normalmente los deportistas de alto rendimiento no estudian, sólo se dedican a eso, entonces pues yo estudio, para mí significa de verdad mucho sacrificio, entonces pues no sé, pero más que todo eso, significa tanto las más grandes alegrías de la vida y también las cosas más duras.

CL: ¿Y crees que ha valido la pena todos esos sacrificios y todas esas cosas duras que nos cuentas?

L: Si (se le aguan los ojos)

CG: ¿Por qué?

L: Espera que me voy a poner sentimental (se les salen las lágrimas)

(Risas)

CG: Tranquila

L: Lloro

CL: Tranquila, tranquila, respira.

El señor Del café le pasa una servilleta

L: gracias

(Risas)

L: Lo siento

CL: No tranquila, cero grave.

CG: Tómate tu tiempo.

CL: Sí, tranquila.

CG: Aquí hay agua si quieres.

L: Gracias, cómo es esto (se refiere a abrir el termo) aaa es así, gracias. (Respira profundamente). Sí, sí ha valido pero más como por satisfacción personal pues porque lo que les digo que el gobierno no nos apoya (se le quiebra la voz), por más que uno se esfuerce y se esfuerce, pues no, si no se recibe apoyo pues no se puede, es muy difícil, pero normalmente uno es deportista porque ama lo que hace entonces realmente es muy bonito y lo que uno logra pues eso lo llena a uno, entonces, todos los sacrificios que hago valen la pena a veces en la universidad no, pero en el deporte si valen la pena.

(Risas)

CG: Durante tu carrera deportiva ¿Qué profesionales te han acompañado?

L: Mi entrenador qué ha sido el mismo toda la vida, es como un papá para mí y tenemos... pues cuando nos dan, tenemos fisioterapeutas. Pues siempre que va como una federación o una liga va el entrenador, fisioterapeuta, va psicólogo, eee... ya principalmente esos y la metodóloga que es como la que establece cómo debe ser el entrenamiento y el manejo y ya esos son como los cuatro profesionales principales, bueno...y es que algunos que son.... bueno es que hay entrenadores que son patinadores pero no son profesionales en cultura física o algo así, entonces, a veces los contratan por aparte para el entrenamiento físico.

CL: ¿Y cómo es un entrenamiento de patinaje artístico?

L: Pues al comienzo es la entrada en calor, entonces eso es el entrenamiento físico, físico nos lo preparará normalmente un preparador físico, trotar tanto tiempo, hacer cosas de alto rendimiento y calentar eso puede durar una hora, media hora, dependiendo de la modalidad que se vaya a hacer porque hay modalidades que no necesitan tampoco tanto calentamiento, eee... después ya ponerse patines, entrenar saltos, todo eso y después de que se termina, estiramiento y ya cómo volver al reposo.

CL: Y digamos ¿tú cuántas veces entrenas a la semana?

L: Yo entreno, pues es que depende un poco de mi horario, pero yo entreno todos los días. Este semestre por ejemplo no puedo entrenar un día porque me tocó clases, pero digamos ese entreno normalmente se repone en un día en que tengo un lapso más grande de tiempo, entonces no, entreno todos los días.

CG: ¿Y cuántas horas diarias?

L: También depende un poco del día, pero los fines de semana son dos horas, los viernes son más o menos 4 horas, los lunes también son 4 horas y los otros días 3, ósea siempre me da como 3 horas, 3 horas y media.

Cluj, eso es un montón de tiempo, ¿no?

L: Sí (risas)

CG: Y ¿Piensas que estos profesionales que nos nombras han contribuido a tu desarrollo deportivo?

L: Pues la cosa es que esos profesionales como los dije nos los asignan realmente... ósea esos los paga el distrito y solo lo hace realmente es cuando vamos a ir a una competencia, entonces en la competencia usted tiene su fisioterapeuta, su metodólogo, su psicólogo, todo, pero realmente.... bueno aunque ellos están ahí en la liga, pero realmente no es que han estado ahí todo el tiempo.

Para mí él que realmente ha influido directamente en mi carrera deportiva es mi entrenador, eee... él es el que... él básicamente establece cuando necesito un fisioterapeuta o un psicólogo pero pues él ya hace de fisioterapeuta, de psicólogo, de todo, entonces, pues sí han contribuido pero no son constantes digámoslo así, ósea no es algo que esté ahí todo el tiempo, que yo creo que es algo que debería ser, pero no lo es.

CL: Bueno y podrías decirme ¿Qué percepción tienes acerca de los psicólogos?

L: Qué percepción tengo de los psicólogos pues realmente ha cambiado un poco con el tiempo eee Pues antes no sé cómo que uno es un poco pequeño y no sabe bien para qué sirven y como en el colegio a uno lo obligan a ir y a dibujar cositas entonces uno al comienzo no los quiere mucho (risas) entonces, pero realmente con el tiempo y con tantas cosas que la vida lo empieza como abrumar a uno pues uno empieza a verlos más útiles y en el deporte en el deporte me parecen de hecho mucho más útiles porque a la hora de competir realmente lo que hace efecto es la cabeza, sí, ósea lo que tú entrenaste, ya lo entrenaste y lo que haces en un entrenamiento pues no tiene efecto de presión, de competencia, de la otra persona que está entrenando al lado tuyo, si, entonces realmente a la hora de competir el que gana es el que tiene como más... sí como su cabeza más ordenada y más confianza, más que todo eso, pues al fin de cuentas eso se lo ayuda a generar a uno un psicólogo deportivo, porque a veces a la hora de competir si tú no sabes controlar tus nervios pues ósea puedes... y más en un deporte tan exacto en donde tienes 2 minutos para demostrar lo que tienes, entonces tienes 2 minutos para salir a hacer tú coreografía, hacer tus saltos, si estás nervioso, pues si te tiembla la pierna pues te vas a caer, entonces es cómo ese control y realmente nosotros siempre decimos que el que gana es el que tiene más cabeza, porque el entreno, sí, pues todos tenemos lo mismo, en el entreno todos somos buenos, pero en la hora de competir gana el que se concentra más y el que cree más en sí mismo.

CL: Bueno y podrías decirme... ay me perdí.

CG: ¿Qué percepción tienes acerca de los psicólogos deportivos como tal?

L: A qué me desvíe de la pregunta, cierto (risas)

CL: Respondiste como 2 en 1 (risas)

L: Eee... bueno pues en mi vida de hecho por digamos que por voluntad propia sólo he usado psicólogos deportivos de hecho los psicólogos normales han sido por lo que les dije que él colegio me obligaba Pero digamos que por voluntad propia yo He buscado al psicólogo deportivo porque digamos yo a la hora de competir Soy un desastre o sea yo me pongo muy

nerviosa entonces yo realmente necesito alguien que... y ellos bueno con un trayecto larguito me ayudan a controlar eso Entonces como ya les dije Me parecen muy importantes en la vida del deportista.

(Entra una señora al café y le pregunta por qué no está entrenando y Lina le responde que ya entrenó, ya que ella siempre entrena temprano)

CL: Bueno y la siguiente pregunta que ya también nos la respondiste un poquito es...

L: Perdón... (Risas)

CL: ¿Qué te llevó a tener un acompañamiento con un psicólogo deportivo?

L: Bueno voy a repetir, eee...pues lo que les digo es muy importante... (Risas). Pues también lo de las cinco palabras que les dije al comienzo la confianza, la concentración que uno pueda tener a la hora de la competencia, porque... porque ósea hay gente muy buena, que no siempre de hecho es la gente que gana, pero si tú estás en una competencia y... ósea es un poco difícil definir en el deporte hasta qué punto hay que ser como mala persona, en cuanto a concentrarte en lo tuyo y no mirar ni siquiera a tu competencia porque normalmente las personas que son muy buenas, son muy competitivas y tienden a ser un poco malas personas se vieron “Tonya” (risas) algo así, entonces a veces son... como que tú estás en lo tuyo y esa persona pasa y te empuja o pasa y te mira mal, pasa y te jala ósea de verdad hay gente rara, entonces pues si tú no estás como seguro de lo que tienes y te vas a afectar por ese tipo de cosas, eee... pues seguramente te va a ir mal porque uno empieza a pensar en: esa vieja pasó y me empujó, esa vieja me miró mal y realmente pasa, a la hora de la competencia pasa, entonces es importante aprender a controlar todo eso.

CG: Y ¿Consideras que es relevante el acompañamiento de un psicólogo deportivo para un deportista de alto rendimiento?

L: sí mucho, ósea lo que les dije (risas)

CL: (Risas) Lo que les he dicho todo este tiempo.

L: Creo que hablo mucho pero sí, ósea lo físico es lo que uno entrena con su entrenador sí y eso es lo que uno saca en el entrenamiento, sin presiones, sin estrés, es algo que se va sacando técnicamente, pero lo psicológico afecta lo físico a la hora de una competencia, entonces sí no tienes la parte psicológica es muy difícil que en una competencia te vaya bien, la verdad para ser un deportista completo tienes que manejar la parte física y también la parte psicológica.

CL: Ok y ¿Cuándo tuviste un acompañamiento con el psicólogo del deporte, sentiste que tuvo algún impacto en el rendimiento, ya sea en el tuyo o en el grupo, no sé?

L: (risas) Sí porque como les dije yo soy muy nerviosa, entonces, a la hora de competir digamos yo no soy como esas mujeres, que son... ósea no sé, si ellas también manejen un psicólogo o qué rayos, pero ellas su estrategia es desestabilizarte antes de una competencia, entonces... ósea eso para mí fue importante aprender a manejarlo, Porque a mí sí me desestabiliza, entonces cuando fui al psicólogo de alguna manera le genera a uno técnicas antes de competir como la respiración, pensamientos de no sé qué, de si sé más... que le genera a uno como ciertas estrategias, que de una u otra manera te hacen estar pensando en eso y no en que la vieja pasó, la vieja me miró, la vieja. Entonces a la hora de competir pues estaba más concentrada en mi trabajo, en mis cosas, en lo que tenía que hacer y eso realmente cambia la competencia, ósea, estar bien mentalmente cambia totalmente la competencia.

CL: ¿Y tú acompañamiento ha sido siempre a nivel individual o han tenido también a nivel grupal?

L: Pues tuvimos un... es que acompañamiento, acompañamiento individual pero tuvimos como una sesión con un psicólogo, grupal. Pues porque en grupo cambia un poco el hecho de que tenemos que conectarnos todas, tenemos que patinar a la par, tenemos que... y pues que si una falla todo el grupo falla, entonces, sí, alguna vez tuvimos como una sesión, fue como una conversación, ósea él nos expresó sus ideas pero digamos que como un acompañamiento no.

CL: ¿Y tú crees que en el equipo hace falta como un acompañamiento o no?

L: Yo creo que sí sería útil, a veces en un equipo hay como muchas cosas que podrían generar disfuncionalidades y realmente en un equipo que es de patinaje artístico, qué es de verse armonioso, que es de verse coordinado, que es de verse como si fuéramos uno solo, si uno desentona se nota y empiezan a generar cosas en el grupo, que eso... ósea, lo que se genera fuera de la pista se nota dentro de la pista y pues mal para todas, entonces de pronto un acompañamiento psicológico pues sí nos si funcionaría en cuanto a... no sé, como ponernos a pensar como grupo, no sé, cosas que falten ahí.

CL: Ok

CG: Y sentiste que ¿El acompañamiento psicológico que tuviste, cumplió tus expectativas?

L: Pues sí O sea sí pero bueno en un principio si funciona muy bien la competencia de todo o sea me sentí como más segura y todo pero no sé porque después de un tiempo eee pues dejé de

funcionar No sé si Seguimos la misma técnica y ya no me servía o qué rayos pero dejó de funcionar entonces en parte por eso dejé de tomarlo si ósea fue como ya Supongo que tomaré lo que me dijo y lo aplicaré pero ya después de cierto tiempo sentí como que no se siento que me esté sirviendo ósea en un comienzo Sí fue como un Boom ósea wow si sirvió mucho pero siento que fue creciendo un poco y ya al final Como que dije no pues no más Ósea ahorita lo estoy tomando es porque tengo muchas cosas en la cabeza Estoy terminando carrera y pues mi universidad ya me está... y en la hora de competir no me estoy pudiendo concentrar en la competencia digamos en la última competencia realmente me fue mal por eso porque realmente estaba pensando en la carrera en los trabajos entonces ahorita lo estoy tomando por eso y pues igual no ha competido pero pues vamos bien pero pues sí la razón por la que lo deje antes fue que después de mucho tiempo no sé qué pasó.

CL: ¿Y tú crees que en Colombia es fácil tener acceso a un psicólogo del deporte?

L: Pues no mucho, pues yo no sé, yo no conozco muchos realmente, lo que yo he conseguido es a través de mi entrenador, como que le digo que lo necesité y él lo busca en la liga pero no sé si sea fácil en cuanto a... digamos con la eps o algo así, ósea encontrar un psicólogo deportivo por ahí no creo que sea fácil, ósea en la liga pues porque contratan uno para que atienda a los deportistas y allá fijo está, pero que yo sepa cómo voy a ir allí y voy a buscar un psicólogo deportivo, no sé, si sea tan fácil.

CL: ¿Y tú crees que sería importante que haya un acompañamiento psicológico del deporte para los deportistas que están como empezando su desarrollo deportivo, ósea, no solo cuando ya están en las grandes ligas sino cuando están iniciando?

L: Sí, sí sería bueno porque desde ahí uno empieza a aprender a competir y realmente yo creo que digamos mi nerviosismo a la hora de competir, mientras que hay personas que son muy seguras a la hora de competir, pues se debe un poco a eso, yo jamás tuve un psicólogo deportivo hasta que ya fui grande y si en cambio...de pronto si tú desde chiquito desde que te empiezan a formar como deportivo, como deportivo (risas), como deportista, empiezas a formar la parte física y la parte psicológica pues creo que puedes formar como un mejor deportista y eso pues también lo hemos hablado en la liga es que se necesita, de hecho mi entrenador lo está intentando, pero es que no sé puede pagar un psicólogo y el psicólogo de la liga sólo pueden atender a los deportistas que la liga apoya, ósea el mismo cuento, a los niños chiquitos que están empezando no los apoyan, entonces, pues ellos no tienen acceso a un psicólogo deportivo ósea

no hay modo de que la liga o bueno a menos que ellos decidan pagarle, entonces pues sí sería bueno, pero no es tan asequible.

CL: Bueno y algo más que nos quieras contar o nos quieras decir, que no te hayamos preguntado.

L: No, no sé, yo creo que no.

CL: Bueno Lina, muchas gracias.

CG: Muchas gracias

L: No, con mucho gusto

Entrevista 6

CG: Bueno ahora si vamos a iniciar con la entrevista

L: Esta bien

CL: Podrías decirme por favor las 5 palabras que se te vienen a la cabeza al escuchar la palabra “psicología”

L: Mente, positivismo, ayuda, acompañamiento, Mier..., perdón

CL: (risas)

CG: Tranquila

L: ay no sé, escucha

CL: Ok y si yo te digo psicología del deporte cuales son las 5 palabras que primero se te ocurren

L: Uf muy relacionadas es que me acuerdo es de mi psicólogas entonces ellas lo que me brindaban y lo que se me viene a la mente es el apoyo, la comprensión, eee... como el ánimo, igual acompañamiento y amistad.

CL: (Asiente)

CG: Listo, te voy a hacer algunas preguntas

L: Dale

CG: Inicialmente me gustaría preguntarte ¿Cuándo iniciaste tu carrera deportiva?

L: Tenia 8 años hacia patinaje artístico pero la verdad no me gustaba nada, yo era la típica que se iba por allá súper rápido mientras no la miraba la profesora, entonces un día un tío me llevó a un parque así me dio un palito me dio el este y yo fui feliz, mi mamá no me quería dejar jugar este deporte entonces yo jugaba a escondidas hasta que un día llegue con un chichón así gigante

porque un primo me pego y le tuvimos que decir la verdad a mi mamá y dijo no pues juegue ese deporte y me empezó a apoyar y aquí estoy y menos mal, fue la mejor decisión.

CG: ¿Y por qué no quería dejarte hacer este deporte?

L: Porque pensaba que era un deporte de niños y ella lo que quería verme con un tutú haciendo piruetas en patinaje artístico pero no era lo que a mí me gustaba.

CG: ¿Por qué decidiste practicar un deporte?

L: Como que desde muy pequeña mis padre me... me metieron en deportes

CG: Afirma

L: Entonces yo hacía basquetbol, iba a patinar con mi papá, ósea, yo de hecho patino desde antes... desde antes de los 8 años como desde los 6 años, yo me iba con mi papá al parque el tunal y patinábamos toda, toda la tarde, entonces ellos como que me inculcaron eso de hacer deporte y pues ya no me acuerdo de más eso fue hace mucho tiempo. (Risas)

CL: (Risas) Podrías contarnos un poco sobre cómo ha sido tu trayectoria deportiva?

L: ¿En qué sentido?

CG: Tus logros, lo que has hecho

L: Ush es súper largo no importa

CL: No, no importa

CG: No, no importa. Todo lo que quieras hablar, mejor

L: Yo tengo mucho tema, bueno yo empecé a los 8 años y empecé a salir del país como a los 16 años porque fui parte de la primera selección Colombia femenina de hockey en línea que hubo en el país, entonces eso fue como el honor para mis papás y obviamente también para mí, viajamos ese año a Estados Unidos fue un poco duro darse cuenta que el nivel que teníamos no daba para lo que se jugaba afuera y pues como era la primera vez que salíamos porque en Estados Unidos se juega mucho Hockey en todos los estados, hay mil canchas y aquí tenemos como 3 canchas en todo el país

CG: Sí

L: También, qué más he hecho bueno he ido a tres mundiales a partir de ahí empecé a ir a todos los mundiales hasta el 2013 porque empecé en el 2010, eee...también he ido a torneos internacionales que yo he sacado de mi bolsillo para ir que son como los mejores torneos que hay en Estados Unidos, no sé si los menciono.

CG: Sí.

CL: Sí

L: Uno de ellos es Narch (North american roller hockey championships) que es el mejor torneo de roller hockey que hay, Torch y bueno en estos torneos he ganado medallas de subcampeona tercer puesto y campeona, ósea el primer año que fui quedamos de terceras, el segundo año de segundas y el tercer año nos ganamos la de oro entonces obviamente como ese proceso y eso fue súper chévere con mi equipo, de verdad jugar hockey es lo máximo (sonríe)

CG y CL: (Risas)

L: Qué más me paso, bueno un acontecimiento súper importante es que en el 2016 un equipo de España, en España también se juega hockey, roller hockey es distinto el de línea al de hielo o el de las cuatro ruedas, las cuatro ruedas es no sé cómo se llama eso... cómo se llama...bueno el de las cuatro ruedas se juega con un palito más chiquito y con una bola, el mío es con patines en línea y el otro es hielo, yo juego roller pero también juego hielo, ay Dios es que esto es demasiado.

CG y CL: (Risas)

L: También empecé a jugar hielo porque nos fuimos a un panamericano en México donde nos invitaron y dijimos bueno hagamos una selección Colombia y nos vamos una semana antes para patinar en hielo porque nunca habíamos patinado en hielo en la vida y es totalmente diferente a patinar en patines en línea, fuimos a ese panamericano y de verdad de puro corazón quedamos de segundas, no sé cómo hicimos.

CL: Uy, pero les fue muy bien

L: Porque nunca habíamos patinado en hielo en la vida pero era como ganas, corazón. También. O bueno sí he ido 3 veces a ese panamericano como la selección Colombia, también he tenido la fortuna de ser la capitana los 3 años seguidos de esa selección, este año lastimosamente cerraron la pista que hay en México entonces están buscando como otra locación pero la idea es volver a ir.

CL: A ok

L: Porque es muy chévere y el último año pues ya nos sentíamos más preparadas pero solamente jugábamos hielo una vez al año, entonces que dijimos, vámonos a Miami a un campus y después nos vamos al panamericano, nos fuimos con todo mi equipo a un campus en Miami durante 7 días sobre hielo entonces ahí ya patinamos súper bien, ya cogimos nivel y cuando llegamos al panamericano. Bueno México nos volvió a ganar porque ellos entrenan todos los días en esa

pista pero obviamente el marcador fue menos diferencial el primer año no ganaron como 8-0 y ya este último año quedamos 4-1, bueno ahí vamos, no, eso es otra cosa. Lo que les estaba contando del 2016 es que me ficharon para un equipo de España, en España hay una liga elite de roller hockey que es la mejor liga que hay en roller hockey de niñas, ósea es muy buena, el nivel es muy bueno. Hay equipos en casi todas las ciudades de España y se juega como si fuera la champions ida y vuelta ósea tú vas a Barcelona ellos después vienen a tu casa, se suman los puntos ósea es una liga.

CG: Sí

L: Entonces me ficharon para esta liga me pagaron absolutamente todo, yo vivía allá en una casa con el presidente del club, yo no tenía que pagar nada y pues nada era como vivir el sueño me estaban pagando por jugar hockey, estuve un año en Madrid, viví en Madrid, 6 meses estuve así relajada solo jugando hockey y 6 meses estuve estudiando en una universidad de allá para hacer intercambio y no quedarme tan atrasada y pues de verdad creo que eso ha sido una de las mejores experiencias de mi vida porque creo que conocí mucha gente, el nivel es increíble, yo también subí mi nivel de una manera exponencial y nada pues deje mucho amigos allá y me devolví a Colombia porque ellos querían que siguiera, para terminar mi carrera ósea dije no yo amo el hockey y todo el cuento pero quiero terminar mi carrera profesional y pues si me pagaban y todo pero no era suficiente para vivir pues como yo quiero vivir en mi vida, sí. Igual aquí sigo jugando hockey me estoy preparando para unos torneos que tenemos a mitad de año uno que se llama Torch que es en julio y otro que se llama stay wares que se va a jugar en agosto también en Estados Unidos y bueno, ay qué más les cuento he hecho campamentos de hockey en semana santa traje a dos jugadores que he conocido alrededor del mundo un americano y una francesa para que entrenaran niños acá, ósea para que le enseñaran hockey a niños más pequeños de edades como de 8 a 15 años, entonces yo organice todo eso, los traje aquí, pague todo, una experiencia increíble también porque tras de que me gusta jugarlo, me gusta enseñarlo y me gusta ver cómo la gente crece y ay qué más, bueno creo que ya, he hablado un montón. (Risas)

CL: (risas) No, no te preocupes

CG: Todo lo que nos quieras contar

L: ¿Enserio?

CL: Sí

CG: ¿Y cómo fue esa experiencia de jugar en España, ósea, cuando te ficharon qué sentiste?

L: Yo no lo podía creer, yo decía cómo es en serio y pues uno se da conocer en el mundo del hockey viajando a los torneos que les cuento y a los mundiales sobre todo porque uno conoce a muchísima gente y esto es como una comunidad, la gente que juega hockey es como una comunidad alrededor de todo el mundo y pues ellos me vieron jugando, también me pidieron videos de mi jugando entonces les mandé algunos partidos de mi jugando que yo tenía me dijeron si de una así son las cosas, obviamente cuando hable con mis papás me dijeron pero como te vas a ir un año la carrera, no sé qué, pero otra vez los convencí (risas) 11:51

CG y CL: (risas)

L: Yo me sentía como viviendo el sueño en serio era lo máximo para mí fue muy, muy chévere, viaje por toda España claramente porque teníamos que jugar torneos fuera y ya no sé qué más

CG y CL: Ay pero muy chévere

L: Si, ha sido la locura ósea de verdad muy loco.

CL: Bueno, tú podrías decirnos por favor para ti ¿Qué es un deportista de alto rendimiento?

L: Es un deportista que está comprometido a entrenar por lo menos 5 veces a la semana yo lo que hago entreno dos veces a la semana hockey y 3-4 veces gimnasio porque un deportista tiene que entrenar su deporte ir a un gimnasio y también la alimentación es clave para todo esto, ósea, es como mantenerse en forma y estar muy mentalizada y en este deporte que es el hockey que es un deporte grupal es más difícil porque a veces no todo el mundo está tan comprometido Entonces una persona que tal vez no está trabajando igual de duro puede costarte el partido el partido de la final porque no puede patinar o ya no tiene más aire entonces es un poco más difícil pero también es más chévere por lo menos para mí porque es una familia y pues por lo menos en mi equipo nosotras todas nos apoyamos también el Bull ying es súper bueno como ay ya fue al gimnasio o ay se está comiendo una hamburguesa entonces para mí eso es un deportista de alto rendimiento.

CG: ¿Qué ha significado para ti, ósea en tu experiencia ser un deportista de alto rendimiento? ¿Cómo lo has experimentado?

L: A mí me encanta yo amo el hockey pero a veces no es fácil porque te pierdes yo me perdido llevo como 4 años seguidos perdiéndome el cumpleaños de mi mamá porque siempre estoy literal fuera del país, no puedes ir a todas las reuniones con tus amigos, que mi mejor amiga cumpleaños fiesta en la 85 mañana tengo partido lo siento no puedo pero por el otro lado eso de gané el torneo, de cuando ganas y eres campeón y te dan esa medalla, es como, ósea de verdad

indiscutible y además ganar con tu equipo y celebrarlo con ellos, eso, eso mata todas las salidas que me he perdido en la vida.

(Risas)

CL: ¿Ósea crees que vale la pena lo que te has perdido por lo que has vivido?

L: Sí totalmente, totalmente y obviamente me duele a veces no estar con mi familia en momentos como importantes pero pues yo creo que estoy dónde estoy por lo que he sacrificado si no lo hubiera hecho pues no estaría donde estoy ahora.

CG: Y durante tu carrera deportiva ¿Qué profesionales te han acompañado?

L: ¿Cómo así?

CG: Como entrenadores, nutricionistas, como cosas así

L: Uy sí Muchos nutricionistas de la Federación psicólogos entrenadores extranjeros entrenadores también nacionales y no más

CG: Y ¿Consideras que estos profesionales contribuyeron a tu desarrollo deportivo?

L: Sí totalmente ósea Empezando por los entrenadores de hockey que traían del exterior, pff ósea nos enseñaron demasiado, sin un buen entrenador tampoco se pueden hacer las cosas y también me gustó la experiencia con los psicólogos sabes porque a veces uno se siente muy perdido en un Mundial y a veces dice juep... qué hago acá o jugaste mal un partido y necesitas como un apoyo y ellos nos brindan el apoyo personalizado Y a veces ni siquiera tú tenías que acercarte sino ellos ya sabían que tú estabas mal y ellos se acercan como Mira Lorena me acuerdo mucho que ellos decían de hecho ellos estaban en el partido en el bench donde uno se sienta y decían bloqueo y sigue la nena bloquea y síguelo no te sale esta jugada pero tú puedes es que tú eres muy buena es que ustedes van a ganar Entonces siempre están como atrás tuyo apoyándote Y eso Fue increíble también cuando hay problemas como con la gente del equipo nos hacían reuniones y nos hacían como actividades para integrarnos una vez hicimos una cara cara en un mundial y eso fue súper duro Bueno eso fue antes de ir al mundial Pero entonces todas sacamos como lo que teníamos no me caes bien por esto y esto o me caes bien por esto y esto y esa fue una actividad que hicieron ellas y nos sirvió un montón y en ese mundial nos fue súper bien lo máximo que hemos alcanzado con una selección Colombia es un cuarto puesto y pues todo esto fue con ayuda de las personas que nos acompañaron nos hacían también teníamos entrenadores físicos entonces nos hacían pruebas físicas cada mes para mirar si estabas comiendo bien Si habías Mejorado tu rendimiento Y cómo ibas antes de ir al mundial, no, Entonces si son parte fundamental

CL: Tú podrías decirnos ¿Qué percepción tienes acerca de los psicólogos?

L: En general o los deportivos

CL: No, en general

L: Pues es que o sea yo nunca he visitado un psicólogo en mi vida solamente tenido psicólogos deportivos pero nada me parecen como algo como que muchas personas necesitan, como lo que les decía si uno se siente perdido y necesita el apoyo de alguien, que sea neutral, que no conozca tu vida, que no sea tu amigo, que no vaya a crear... cómo se llama eso... que no te vaya a juzgar, ni a crear... ay se me fue la palabra... no... No sé, cómo hacerlo que sea muy subjetivo con la opinión que te da por qué no sabes quién eres, no tiene idea quién eres y ya

(Risas)

CL: Fin

L: (Risas), fin

CG: (Risas) perfecto

CL: Y ahora puede decirme ¿qué percepción tienes acerca de los psicólogos deportivos?

L: Tengo una percepción muy positiva porque el apoyo que me brindaron durante la selección Colombia fue fundamental no sólo a mí sino a mis compañeras y sé que no habría sido posible sin ellas porque también las viejas se agarran un montón

CG: Si es cierto

L: si nos dicen complicadas Pero es verdad o sea de verdad los manes son más relajados en cambio una vieja salió mal de un partido y medio miro mal a alguien y ya está hablando mal de ti Pero ellas evitan que todas esas cosas pasaran con las actividades que nos hacían con el apoyo que nos brinda van entonces de verdad mi percepción es muy positiva y necesito un psicólogo deportivo (risas)

CG: pero ósea ¿solamente lo tienen de manera grupal o a menos que tú les pidas a ellos algo más personalizado?

L: A menos que tú les pidas a ellos algo más personalizado sí que tú te acerques cómo hay Cómo era que se llamaba esta vieja se me olvidó ya como mira Necesito ayuda Porfa me pasa esto y esto hasta te ayudan con problemas personales porque a veces tú sabes que la gente mezcla las cosas personales entonces no que me peleé con mi papá entonces este partido estoy jugando mal y entonces ella te hablaba y te ayudaba

CG: y aparte del trabajo en grupo qué hacían, ósea, el psicólogo deportivo ¿qué otras temas trabajaban? ósea como temas que tú digas o cosas que te hayan ayudado a ti, que hayan partido de una parte grupal a más personal.

L: Es que yo no nunca los visita como personalmente sabes siempre estuve como en las actividades grupales pero sí sabía mucho de muchos casos que... ósea, nunca iba cómo estoy mal, estoy triste, no sé, es que yo no... Yo no me considero una persona así, soy diferente pero sí me gustaba lo que hacían grupalmente y si me gustaba que cuando yo sabía que alguna de mis compañeras si necesitaba ese apoyo, la apoyará, por lo que te digo es un deporte en equipo, yo necesito que ella esté bien, ella esté bien y que todos estén bien.

CG: Y ¿Qué te llevó a tener un acompañamiento con un psicólogo deportivo? ósea te lo pusieron, más o menos (risas)

L: (risas) Sí por la selección Colombia

CG: Y el trabajo que hace el psicólogo se integra con el del entrenador o son algo completamente lejano

L: Completamente lejano.

CG: ¿Son espacios diferentes?

L: Son espacios totalmente diferentes, de hecho cuando teníamos actividades con el psicólogo, el entrenador nunca estaba porque... no sé... la verdad no sé, me imagino que él era el de hockey y ella es lo personal pero no, no, se mezclaban para nada.

CG: Y desde tu experiencia ¿Consideras relevante el acompañamiento de un psicólogo deportivo para un deportista de alto rendimiento?

L: Sí totalmente, totalmente, se necesita Pero no sé qué más decir (risas)

(Risas)

CL: ¿Por qué crees que es importante?

L: Por el apoyo que te brindan en situaciones complicadas lo que te venía diciendo cuando una persona se bloquea necesitó sacar eso y también es como contaminar con Los problemas a tus amigas que están jugando el mismo mundial Entonces es mejor ir a contarle tus problemas a una persona totalmente ajena. De hecho hace poquito tuve una experiencia que estamos teniendo problemas con las niñas de mi club Dijimos no tenemos que contratar un psicólogo deportivo porque de hecho nos pasaba algo y todas dijimos no lo necesitamos Pero cuando fuimos a

averiguar estaba carísimo y no lo hicimos Pero mi club cuenta como con un psicólogo deportivo pero está como en las categorías más pequeñas Como niños de 14 y 16 años

CG: eso te vamos a preguntar más adelante tú crees que

L: Perdón

CG: No tranquila, crees que es fácil acceder a un psicólogo deportivo en Colombia o Por el contrario

L: por el contrario y sé que era caro no me acuerdo cuánto era pero dijimos Cómo uso la mensualidad se nos sube demasiado Ósea no podemos Y no al fin no lo pagamos

CG: Es que es muy difícil o sea, tú que has podido viajar a otros mundiales y eso sientes que en otros países sí lo usan o no, no has visto diferente

L: Mira que yo no... Qué psicólogos en otras selecciones mira que yo no vi muy pocas no casi todas las selecciones tienen psicólogo deportivo me acuerdo que Francia tenía Y qué otro país O sea te los cuento con los dedos de las manos Y el mundial van por lo menos 32 equipos

CG: ¿Sentías que había alguna diferencia entre aquellos equipos que tenía un psicólogo del deporte y aquellos que no?

L: Pues es que como no estaba dentro viendo que lo que estaba pasando pero la verdad no vi la diferencia

CL: Tú sentiste que hubo algún impacto en tu rendimiento cuándo tuviste un acompañamiento del psicólogo del deportivo, ósea cuando tu equipo lo tuvo.

L: Sí claro o sea nos íbamos a matar en serio la primera vez que convivimos juntas porque es que vivimos juntas entonces tú sabes que eso no es fácil convivir no es fácil Entonces nos concentraban en un hotel como 2 semanas si era sólo hockey solamente ver las mismas caras de las mismas entonces obviamente nos agarramos y pues esta vieja bueno eran dos nos ayudaban

CL: ¿Eran psicólogas?

CG: ¿Eran varias?

L: Eran dos, Hay también teníamos fisioterapeuta se me olvidó decírtelo en lo de Los profesionales

CG: Listo no hay problema

CL: Y para terminar ¿El acompañamiento psicológico que tuviste, cumplió tus expectativas?

L: Sí las cumplió hoy por eso como les comentaba me gustaría tener un psicólogo deportivo para el equipo femenino con el que estoy ahora pero no he podido y también saber cómo sería otro

psicólogo deportivo porque yo también sólo las conocía ellos dos y el trabajo que hicieron ellos dos no conozco también cómo sería el trabajo con otras personas que tal vez tenga nuevas ideas o no sé porque ellos eran de datos eran grandes pero han trabajado con muchas elecciones ósea ellos trabajan para la Federación y han ido a 1000 mundiales en 1000 deportes

CL: a eso te iba a preguntar o sea cada vez que iban al mundial eran las misma psicólogas

L: si yo solamente las conocía a ellos dos

CG: Pero el proceso se partía, ¿solamente las veían meses antes del mundial?

L: Si, en la concentración y en el mundial

CG: Y sientes que sería importante que categorías juveniles pudieran tener un psicólogo deportivo ósea no sólo personas como ustedes que ya van en un mundial o en un nivel de rendimiento mucho mayor a comparación de jóvenes que están en crecimiento

L: En mi club como te dije los niños de 14 a 16 años están en esa época rebelde, no sé qué les pasa y el club conjunto con los papás dijeron necesitamos un psicólogo deportivo que les ayude porque los niños aman el hockey y él y en fin y la verdad no sé qué trabajo están haciendo con ellos, yo siempre veo a el psicólogo en las canchas pero no sé qué hace y a veces lo veo haciendo actividades, ósea, ni idea que hace pero si uno debería tener un acompañamiento así no sea un mundial, ni nada, porque hay más torneos, jugamos torneos en Colombia jugamos torneos fuera entonces acompañamiento sería clave para niños y niñas.

CL: Bueno esas eran todas las preguntas Muchísimas gracias por respondernos y tomarte el tiempo para ayudarnos

Anexos 3- Consentimiento informado



Proyecto de grado
Pontificia Universidad Javeriana
Departamento de Psicología

Propósito del Estudio

El propósito de este proyecto es estudiar la percepción que tienen los deportistas de alto rendimiento acerca de la psicología del deporte y por ende del psicólogo deportivo a través de sus experiencias, vivencias y pensamientos personales. Finalmente, este estudio busca darles voz a los deportistas y comprender la manera en la que la psicología del deporte está siendo vista por los mismos.

Procedimientos específicos que serán usados

Su participación en el estudio consistirá de un único encuentro, en el cual se realizará una entrevista semiestructurada, lo que significa que hay unas preguntas predeterminadas que serán una guía para el desarrollo de la misma, sin embargo, se podrán realizar nuevas preguntas dependiendo de la conversación con el deportista. Si siente incomodidad o considera que alguna de las preguntas es impertinente, puede negarse a responderla. En caso de tener alguna pregunta con respecto a la investigación y su participación en la misma, por favor hágaselo saber a las entrevistadoras quienes con gusto aclararan todas sus dudas.

Duración de su Participación

La duración de la entrevista será aproximadamente de 1 hora.

Confidencialidad

Toda la información recogida permanecerá en completa confidencialidad, únicamente el investigador principal y la tutora de la investigación tendrán acceso a la información personal de los participantes. El único dato que podrá ser divulgado es el nombre del entrevistado/a. Su información podrá ser inspeccionada por el Comité de Ética de la universidad en caso de que este lo requiera y la información recogida será guardada indefinidamente y solo será utilizada para propósitos de investigación.

**Información para Participantes**

Si tiene alguna inquietud sobre cualquier aspecto de esta investigación pueden dirigirse a la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana Tel. 3208320

He leído este consentimiento y acepto todos los términos que en él se encuentran.

Nombre del participante: _____ Fecha: _____

Firma: _____

Firma de las investigadoras: _____
