



Comprensión del impacto de la preparación mental en el entrenamiento, para prevenir la ansiedad enfocado en el deportista de alto rendimiento, desde la perspectiva del entrenador.

Ana María Pulgarín M. - Robinson Valencia F.

Trabajo de grado

Programa Actividad Física y Deporte

Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar

Universidad Católica Luis Amigó

Asesor

Liliana María González Durango

Medellín, 2024

Contenido

Agradecimientos	3
Planteamiento del problema.....	4
Justificación.....	6
Objetivos	7
Objetivo General	7
Objetivos específicos.....	7
Marco de referencia.....	7
Preparación Mental en el Deporte	8
Impacto de la Preparación Mental en la Prevención de la Ansiedad	10
Integración de la Preparación Mental en el Entrenamiento.....	10
Antecedentes	11
Marco Teórico-conceptual	11
Metodología.....	12
Diseño de investigación.....	12
Población.....	12
Variables.....	12
Técnicas e instrumentos de recolección de la información.....	14
1. Observación.....	14
2. Entrevista	14
Delimitación y alcance.....	15
Plan de Análisis.....	15
1. Revisión Bibliográfica:	15
2. Diseño, Administración de Entrevistas y Encuestas:.....	15
3. Análisis de Datos:	16
4. Propuesta de Mejoras y Desarrollo de Directrices:	16
Cronograma	17
Análisis de las Variables	18
Discusión	32
Conclusiones	34
Referencias.....	36
Índice de Tablas.....	38

Agradecimientos

Agradecemos principalmente a la universidad católica Luis amigo por la oportunidad de estudiar y crecer no solo a nivel profesional si no también como personas integras y humanas

A nuestra asesora del trabajo que nos apoyó y guio de manera comprensiva en cada etapa de nuestro trabajo

A los profesores que marcaron en nuestro proceso de aprendizaje, que desde las letras y el saber nos dejan grandes enseñanzas para la vida

A nuestras familias por el apoyo incondicional, la paciencia y los esfuerzos para poder culminar nuestros estudios

A la vida y a Dios por la oportunidad de ponernos personas que guiaron nuestro camino.

Planteamiento del problema

La ansiedad desde la psiquiatría se define como “un estado emocional en donde se encuentran sensaciones subjetivas desagradables como el malestar, la tensión y/o aprensión acompañada de una descarga neurodegenerativa, cuya causa no es completamente reconocida por la persona” (Reyes, 2000). La ansiedad, como síndrome, se compone de síntomas psíquicos, físicos y conductuales, mediados por mecanismos neurobiológicos. Éste puede presentarse por intoxicación, abuso, abstinencia o efecto secundario de sustancias, hipertiroidismo, hipoglicemia, insuficiencia cardíaca, epilepsia, o bien puede ser producido por cualquier trastorno de ansiedad (Reyes, 2000). Para Aragón (2006), la ansiedad en términos concretos “es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionada con la activación del organismo”.

Encontramos entonces que el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) está asociado con el estado mental, social y la salud en general del individuo, en el que aparece un dolor corporal inespecífico que interfiere en sus actividades diarias debido a que se preocupa al extremo o se siente muy nervioso por diversas razones, incluso cuando hay poca o ninguna razón para hacerlo. Estas personas tienen problemas para concentrarse, tienen dificultad para relajarse, tienen problemas para dormir o para permanecer dormidas, se sienten inquietas y se preocupan demasiado por cosas cotidianas (NIMH, 2017).

Por otro lado, la ansiedad en el deporte es un tema amplio, ya que los deportistas poseen un antecedente importante de carga física y neuro psíquica en las sesiones de entrenamiento y competencia, estando constantemente sometidos a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales (Aragón, 2006). El impacto que tiene la ansiedad en el rendimiento deportivo, sobre todo a nivel profesional. Es importante reconocer y resaltar los factores que pudieran provocar ansiedad, pero sobre todo detectar la influencia en el rendimiento físico e

identificar la importancia de la preparación psicológica en un deportista (Sánchez, 2019). Sigmund Freud, 1926, Él dice que la ansiedad es una vivencia interna, mientras que la escuela conductista afirma que es una respuesta fisiológica a una estimulación externa, del entorno (Sierra, 2003). Es importante recalcar, que la ansiedad y el deporte están estrechamente relacionados puesto que el individuo que realiza deporte de forma profesional se enfrenta a varios aspectos como dolor, abandono, cansancio, soledad, hambre, frustración, lesiones, desesperación, enojo e incluso miedo al futuro (Cerviño, 2017). Posteriormente, en 1960, se comienza a extender un enfoque cognitivo-conductual para entender la ansiedad, y hasta entonces, se entiende que la ansiedad es una respuesta triple; es decir, motora, cognitiva y fisiológica, por lo tanto, influye en la psicología del deporte y su relación con el rendimiento deportivo. Una vez que la ansiedad sobrepasa los niveles adecuados puede generar daños en el rendimiento del deportista profesional. “pero si percibe una situación de amenaza de fracaso y prevalecen los signos físicos de sudoración excesiva, nudo en la garganta, nerviosismo y empieza a tener temor, puede hacer que la situación empeore” (Arruza, 2012). Esto se debe a que la ansiedad puede externarse o no; es decir, puede ser física o somática y mental (Benítez, 2012). “la realización de un deporte con profesionalización implica un grado de exigencia cada vez mayor para lograr una forma deportiva, es decir, el pico más alto de los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos” (García, 2010) Es muy común, que un deportista con ansiedad olvide las instrucciones o tenga dificultades para poder estar atento, y lo más probable es que por más que el entrenador envíe estas instrucciones, el deportista no las escuche, por lo que hay que apoyar su auto diálogo para que él pueda verbalizar la situación de manera positiva y consiente, enseñando al deportista a que identifique lo que piensa y deseche lo que no le sirve, para que reconozca su ansiedad corporal, la distinga de sus emociones y entienda su relación directa con sus pensamientos; en otras palabras, lograr una fortaleza mental para así buscar que entienda la influencia de su pensamiento sobre su ansiedad y

pueda modificar los errores que se cometen para lograr un nivel óptimo de activación (González, 2020). Lo que repercute en el resultado de la competencia, ya sea en mayor o menor medida y de forma directa o indirecta; por lo tanto, un nivel elevado de ansiedad generaría un peor desempeño en la forma física (Arruza, 2012).

¿Cuál es el impacto de la preparación mental en el entrenamiento, para prevenir la ansiedad enfocado en el deportista de alto rendimiento, desde la perspectiva del entrenador?

Justificación

El deportista persigue tener una buena técnica, habilidad, forma física y experiencia, pero las situaciones que experimenta pueden conllevar demasiada exigencia, dificultad y demanda, por lo que la apreciación cognitiva de las demandas, de los recursos y de las consecuencias, puede generar ansiedad dando respuestas emocionales como tensión muscular y ondas cerebrales negativas; esto perjudica a su conducta ya sea durante los entrenamientos, en la competencia o bien después de ella, a través de una mala ejecución, una toma de malas decisiones, e incluso una pésima percepción y memoria (Williams, 2001). Se pretende que por parte del entrenador se realice un plan estructural con diferentes metodologías cubriendo las necesidades del deporte de la mano con el macrociclo físico técnico debe haber una sinergia entre la preparación mental y física según las demandas de cada competencia y modalidad de la natación así cada deportista pueda aprender a discernir entre estrés y ansiedad que suelen tomarse como sinónimos, pero no lo son, puesto que el estrés está más ligado a lo físico y a una situación concreta y la ansiedad a lo cognitivo y a la anticipación a alguna situación que genera estrés, aunque tengan síntomas similares (Guerra, 2017)

Por estas razones es importante, que el deportista principalmente se ubique en lo que piensa; es decir, hacer que cuestione lo que piensa y por qué piensa lo que piensa, para posteriormente apoyarlo a visualizar la interpretación de la situación de sus evaluaciones y así

manejarlas como experiencias; es decir, que habrá que fortalecer al deportista recordándole lo que ha hecho bien en condiciones realistas, concretas y congruentes. (González, 2017).

Objetivos

Objetivo General

Comprender el impacto de la preparación mental en el entrenamiento, para prevenir la ansiedad enfocado en el deportista de alto rendimiento, desde la perspectiva del entrenador.

Objetivos específicos

- 1.** Indagar las estrategias específicas de preparación mental implementadas por los entrenadores de deportes de alto rendimiento, identificando aquellas que se consideran más efectivas en la reducción de la ansiedad en los deportistas élite.
- 2.** Analizar la percepción de los entrenadores respecto a la integración de la preparación mental en el entrenamiento de alto rendimiento, analizando los factores que influyen en su aplicación exitosa y proponiendo posibles mejoras para optimizar este proceso.
- 3.** Reconocer las recomendaciones y sugerencias de los entrenadores de los deportistas de élite para mejorar la eficacia de la preparación mental en la gestión de la ansiedad de los deportistas, con el objetivo de desarrollar directrices prácticas y orientaciones para futuros programas de entrenamiento.

Marco de referencia

La ansiedad competitiva es definida como el sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza en la etapa competitiva; aparece principalmente por el incremento de la actividad fisiológica que aparece en contextos de gran demanda emocional y física, lo que afecta el desempeño de los atletas y disminuye notablemente su eficacia y rendimiento puesto que incluye ansiedad somática y cognitiva (sensaciones negativas e inapropiadas que el sujeto tiene sobre su

rendimiento y los resultados consecuentes o una autoevaluación negativa y las bajas expectativas sobre sus posibilidades de éxito, lo que se manifiesta a través de síntomas corporales como taquicardia y sudoración (Jaramillo, 2020). Gracias a estos hallazgos notamos la influencia que tienen estos síntomas psicológicos en los deportistas previos a la competencia y así mismo encontramos como pueden afectar el rendimiento deportivo del mismo, por más preparados físicamente que puedan estar la mente siempre será el protagonista principal. En este sentido, McConville (2017) remarcan la importancia de la influencia de los factores psicológicos en el deporte, indicando que la preparación psicológica del deportista de élite tiene la misma importancia que la preparación física.

Es por eso que tenemos que entrar a entender que la preparación mental se ha convertido en un componente fundamental en el entrenamiento de deportistas de alto rendimiento, especialmente en disciplinas cíclicas como la natación, que son altamente competitivas. Desde la perspectiva del entrenador, comprender cómo la preparación mental puede influir en la prevención de la ansiedad en los nadadores es crucial para optimizar su rendimiento y bienestar emocional. En este texto podremos explorar el impacto de la preparación mental en el entrenamiento para prevenir la ansiedad en nadadores de alto rendimiento, brindando una visión desde la perspectiva del entrenador.

Preparación Mental en el Deporte

La preparación mental en el deporte se refiere al proceso de entrenamiento psicológico destinado a mejorar el rendimiento y la capacidad de afrontar situaciones desafiantes. Esta incluye una variedad de técnicas y estrategias diseñadas para fortalecer la mente del atleta, como la visualización, la relajación, la autoconfianza y el control emocional (Gould et al., 2002). En el contexto de la natación, donde los nadadores enfrentan presiones intensas y expectativas

elevadas, la preparación mental se vuelve aún más relevante para ayudarles a alcanzar su máximo potencial.

Entramos así, en un proceso donde debemos comprender la ansiedad como una experiencia emocional común entre los deportistas de alto rendimiento, y puede manifestarse en forma de nerviosismo, preocupación excesiva y tensión física. En el caso de los nadadores, la ansiedad precompetitiva puede ser especialmente perjudicial, ya que puede interferir con su capacidad para concentrarse, tomar decisiones rápidas y mantener la calma bajo presión (Hardy, Jones, & Gould, 1996). La ansiedad puede tener un impacto negativo en el rendimiento del nadador, afectando su velocidad, técnica y resistencia en el agua.

Entonces en la preparación mental se hace énfasis en la debida planificación del entrenamiento desde las especificidades del deporte, habilidades técnicas y capacidades funcionales son fundamentales para el desarrollo de un proceso competitivo, pero a su vez se debe llevar un seguimiento estructurado para la preparación mental, que a su vez ayudaran a controlar esas aspectos de la ansiedad, que según Castro (2020) se puede define la ansiedad como un estado psicoemocional negativo caracterizado por sensaciones en las que predomina la preocupación y el nerviosismo, relacionándose directamente con el arousal, encontrando un componente cognitivo y otro somático.

En relación a lo anterior, para la presente investigación se pretende utiliza un diseño descriptivo, cuantitativo transversal, analizando una muestra compuesta por un total de 372 deportistas españoles de ambos sexos, el 63,2% eran hombres y el 36,8% eran mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y 50 años, y una edad media de 21,24 años (DT=3,096). La selección de la muestra se realizó mediante un proceso de selección por conveniencia, atendiendo a la disponibilidad de deportistas y clubes interesados en participar en el estudio que llevaran cinco o más años practicando deporte de forma regular.

Impacto de la Preparación Mental en la Prevención de la Ansiedad

Buscando dar respuesta a la influencia que puede llegar a tener la mente con las capacidades físicas encontramos, Schutte Self Report Inventory (SSRI), se recoge del cuestionario original de Shutte et al. (1998) que mide la inteligencia emocional en una solución factorial. Adaptado por García (2013) al modelo tetra factorial en el que se calculan las dimensiones percepción emocional, gestión auto emocional, gestión hetero-emocional y utilización emocional. Este instrumento se compone de 33 ítems que evalúan la capacidad de los individuos para identificar, comprender y manejar las emociones propias y ajenas.

Por ende, hemos encontrado que diferentes investigaciones han demostrado, que la preparación mental puede ser una herramienta efectiva para prevenir y gestionar la ansiedad en los deportistas. Estrategias como la visualización positiva, la relajación muscular progresiva y la atención plena han demostrado reducir los niveles de ansiedad y mejorar el rendimiento en situaciones de competición (Hatzigeorgiadis, 2004). Desde la perspectiva del entrenador, integrar estas técnicas en el entrenamiento puede ayudar a los nadadores a desarrollar habilidades para afrontar de forma efectiva y a mantener un estado mental óptimo durante las competencias.

Desde la perspectiva del entrenador, comprender y aplicar la preparación mental en el entrenamiento de los nadadores es esencial para maximizar su rendimiento y bienestar emocional. Los entrenadores desempeñan un papel importante en la creación de un ambiente de entrenamiento que fomente la confianza, la concentración y la resiliencia mental de los nadadores. Esto implica no solo enseñar técnicas específicas de preparación mental, sino también cultivar una cultura de apoyo y positividad en el equipo (Weinberg, 2014).

Integración de la Preparación Mental en el Entrenamiento

Para integrar efectivamente la preparación mental en el entrenamiento de los nadadores, los entrenadores pueden seguir varios pasos. Primero, es importante educar a los nadadores sobre

la importancia de la preparación mental y cómo puede beneficiar su rendimiento en la piscina.

Luego, los entrenadores pueden enseñar técnicas específicas de preparación mental, como la visualización y la respiración controlada, durante las sesiones de entrenamiento regulares.

Además, los entrenadores pueden incorporar ejercicios de relajación y atención plena al inicio y al final de las sesiones de entrenamiento para ayudar a los nadadores a desarrollar habilidades de control emocional (Vealey, 2001).

La comprensión del impacto de la preparación mental en el entrenamiento para prevenir la ansiedad en nadadores de alto rendimiento es fundamental para el éxito deportivo y el bienestar emocional de los atletas. Desde la perspectiva del entrenador, integrar estrategias de preparación mental en el entrenamiento puede ayudar a los nadadores a desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas y a maximizar su rendimiento en la piscina. Al crear un ambiente de entrenamiento positivo y al proporcionar apoyo continuo, los entrenadores pueden contribuir significativamente al éxito de sus nadadores tanto dentro como fuera del agua.

Antecedentes

Marco Teórico-conceptual

Debido a lo anterior se quiere abordar y profundizar el tema y la importancia que tiene tener un bienestar completo integrando todos los factores de la vida como es la salud física y la salud mental y mucho más en los deportistas de alto rendimiento que están sometidos a tantos cambios debido a sus preparaciones competitivas , con esto se quiere llegar a enfatizar y crear conciencia en todos los deportes que se debe hacer un debido seguimiento y preparación previa a campeonatos nacionales e internacionales no solo a nivel técnico y físico si no a su vez preparación estratégica sobre el manejo de sus emociones y como transformarlas para potencializar su desempeño deportivo

Metodología

Se obtendrán resultados por medio de un enfoque cualitativo obteniendo respuestas desde las diferentes posturas del entrenador, en las diferentes disciplinas que integran el deporte de alto rendimiento.

Diseño de investigación

Enfoque cualitativo fenomenológico, el cual nos permite captar la esencia de las experticias vividas por los entrenadores, por medio de la observación y entrevistas, las cuales serán grabadas y transcritas textualmente.

Población

Se pretende abordar entrenadores de diferentes disciplinas deportivas, de alto rendimiento que tengan campeonatos o estén en procesos de preparación para competencias tanto nacionales como internacionales, a su vez aprovechar la temporada de clasificatorio a Tokio 2024 que nos permitan por medio de entrevista y encuestas, identificar desde diferentes miradas, la importancia de un entrenamiento mental y de esta misma manera permitir un impacto positivo desde el entrenamiento, para dar a conocer acciones a realizar dentro del plan de entrenamiento

Variables

Variables somatotipo (morfológicas)

Modelo biomecánico de normalidad de la columna lumbar. Repercusión del deporte de élite en el raquis lumbar. Introducción: La columna lumbar es una estructura tridimensional perfectamente definida anatómica y funcionalmente que juega un papel determinante en la biomecánica de la toda columna vertebral y en el análisis postural de los individuos. Su conocimiento es fundamental porque permite el estudio de su tipo de apoyo, de su estabilidad, de su movilidad y de todas sus características cinemáticas y dinámicas. El estudio del raquis lumbar requiere disponer del modelo biomecánico de un grupo control que sea la referencia de

normalidad para el resto de los individuos. La influencia que tiene el somatotipo en el deporte de la natación es una de las variables más importantes ya que influye en el rendimiento deportivo del deportista y a su vez en su nivel de confianza mental ya que si por algún motivo no cumple con los estándares el deportista tendrá inseguridad a la hora de competir lo que puede ocasionar errores en las ejecuciones técnicas, miedos, y disminución de rendimiento deportivo

Tras un análisis y diagnóstico en algunos deportistas de alto rendimiento de la natación, se evidencia que tienen entrenamientos de jornadas muy extensas donde se incluye la parte de preparación física en tierra, preparación física acuática y trabajos técnicos específicos de cada deporte, donde a cada deportista se le exige un somatotipo fuerte y resistente donde deben cumplir una dieta de y se evidencia en muchos casos las diferencias en estructuras físicas, lo que lleva a que se sientan inseguros al entrar al agua, al hacer algún gesto deportivo por decir que no son como sus compañeros, que no serán capaz, que o podrán... sentimientos de miedo e inseguridad que se ha creado y dejado tomar ventaja a cuando no se toman medidas para hacer un trabajo mental tratando el tema

Variables de madurez emocional

El objetivo de la investigación fue determinar cómo influye la práctica deportiva, en la formación del autoconcepto. Establecer las dimensiones del autoconcepto en las adolescentes adquiridas por la práctica deportiva. Se realizó en la Escuela de Educación Física y en La casa del Deportista del municipio de Guastatoya, departamento de El Progreso, Guatemala. con una población de 35 adolescentes comprendidos entre 15 y 16 años de edad, que realizan práctica deportiva sistemática y con 35 jóvenes que no realizan actividad deportiva, durante el año 2015. Las herramientas que se utilizaron para recolectar información fueron: la observación y la prueba AF5 que constituyó un instrumento de evaluación del autoconcepto en sus cinco dimensiones (social, académico/profesional, emocional, familiar y físico), asimismo se aplicó una entrevista.

Concluyó que, no existe diferencia significativa en el autoconcepto de jóvenes que realizan una práctica sistemática deportiva y los que únicamente realizan deporte. El ejercicio permite a los adolescentes desarrollar seguridad, independencia y una mejor condición física

Así como estas se ha identificado en diferentes competencias y de las diferentes modalidades deportivas en la natación como el deportista medallista, el campeón, es quien tenga mayor control de sus emociones, como juega y aprovecha de ellos en cada competencia para convertir toda su adrenalina en fortalezas que aportan a su rendimiento durante la prueba, y se evidencio como aquellos que físicamente son buenos y tiene todas las habilidades técnicas pero son carentes de esa madurez emocional son aquellos que tienden a cometer algún error antes o durante la competencia que se ve reflejado en los resultados obtenidos

Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Desde el enfoque cualitativo obteniendo resultados desde las diferentes posturas experienciales, por medio de la observación y la entrevistas, recolectaremos anécdotas y haremos un análisis directo con los entrenadores. Estas se realizarán durante los meses de julio hasta septiembre de 2024.

1. Observación

Como uno de los instrumentos importantes para la recolección de datos, la observación detallada, nos permitirá al sumergirnos en las acciones no identificadas que, durante las sesiones de entrenamiento de natación de alto rendimiento, tienen todos los actores de este proceso.

2. Entrevista

Por medio de esta técnica identificaremos las vivencias, opiniones y conocimientos de los entrenadores de alto rendimiento de diferentes disciplinas

deportivas. A través de ella se puede abordar una variedad de temas clave relacionados con la preparación mental

Delimitación y alcance

Entrenadores de alto rendimiento de las diferentes modalidades deportivas que estén en preparación a una competencia.

Plan de Análisis

El objetivo de este plan, es identificar las estrategias de preparación mental que, hoy en día implementadas algunos entrenadores de alto rendimiento, evaluar su aplicabilidad y la percepción sobre esta estrategia, además de desarrollar recomendaciones para mejorar la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento.

1. Revisión Bibliográfica:

Por medio de la revisión de la literatura existente, sobre preparación mental en los deportes de alto rendimiento, hacer la identificación de teorías relevantes sobre esta parte fundamental del entrenamiento, con sus respectivas estrategias para la reducción de la ansiedad en atletas y revisar estudios sobre la percepción y actitud de los entrenadores con relación a la preparación mental, con su respectiva aplicabilidad en el deporte.

2. Diseño, Administración de Entrevistas y Encuestas:

Se hace necesario elaborar una entrevista semiestructuradas y encuesta dirigida a entrenadores, encargados de procesos de alto rendimiento.

- Preguntas claves para un entrenador:
 - ¿Sabe o ha escuchado sobre el entrenamiento mental en el deporte?>
 - ¿Qué técnicas específicas de preparación mental utilizan con sus nadadores?
 - ¿Cuáles consideran más efectivas para reducir la ansiedad?

- ¿Qué tan importante consideran la preparación mental en el entrenamiento diario?
- ¿Cuáles son los principales obstáculos para la integración de estas técnicas en el entrenamiento?
- ¿Qué sugerencias tienen para mejorar la preparación mental de los nadadores?
- ¿Qué directrices prácticas podrían implementar otros entrenadores?

3. Análisis de Datos:

A través del análisis temático, categorizar las estrategias que los entrenadores mencionaron y realizar una comparación con lo identificado en la revisión bibliográfica, y a su vez desde el análisis cualitativo, hacer la identificación de los factores facilitadores y las barreras que fueron encontradas, como apoyos institucionales, la formación del entrenador, los recursos disponibles, entre otros.

4. Propuesta de Mejoras y Desarrollo de Directrices:

El análisis de los resultados de las entrevistas y las encuestas, nos permitirá identificar las áreas que requieren una mejora en la preparación mental, y a partir de las recomendaciones recolectadas, se desarrollara directrices prácticas, que tengan una revisión y validación por un grupo de expertos, además de los entrenadores y hacer sus respectivos ajustes según la retroalimentación.

Análisis de las Variables

Tabla 2.

Familiarización de los entrenadores con el entrenamiento mental y los enfoques aplicados en su labor

Código Encuestado	¿Está familiarizado con el concepto de entrenamiento mental en el deporte?	¿Qué enfoque utilizas principalmente para la preparación mental de tus deportistas?
E001	Familiarizado, familiarizado con el tema mental, no. Lo que he trabajado con los deportistas a nivel mental, es bajo las experiencias que he tenido de temas de superación, mostrar ejemplos de otros deportistas, aterrizar a los deportistas en sus errores, pero que debilidades, más bien en sus debilidades, para que los conviertan en fortaleza. Eso es lo que yo hago con ellos. Cada vez que estoy en un evento, terminada la jornada, me siento a hablar con cada uno, o de pronto a nivel grupal. Por ejemplo, en el último evento, me senté con cada uno, le mostré las debilidades, y a la siguiente jornada, cambiaron totalmente la actitud, o mejoraron en lo que estaban fallando.	El enfoque que yo hago, es que ellos crean en sí mismos, que hagan lo que hacen en el entrenamiento. Siempre les he dicho que, en el entreno, se ganan las medallas, y que cuando van a competir, van a recogerlas. Con los niños, siempre les digo que, en el entrenamiento, tienen que trabajar muy bien, para que cuando vayan a la competencia, todo les salga de maravillas, y que les parezca divertido. Ese es el enfoque que les doy a ellos, que cada prueba se la disfruten, porque ya la han entrenado demasiado, antes de la competencia.
E002	Sí, pues sabemos que el entrenamiento mental hace parte de uno de los componentes del entrenamiento.	Bueno, pues un enfoque como tal así teórico, pues utilizo más ejercicios que nos recomiendan el psicólogo, trabajos en equipo.
E003	Bueno, para la respuesta a la primera pregunta de si estoy familiarizado con el concepto de entrenamiento mental en el deporte en si como entrenamiento mental no, pero quizá mucho de lo que se hace a nivel de entrenamiento puede incluir digamos que inconscientemente por parte del entrenador y de los deportistas cierto entrenamiento mental.	Bueno, el enfoque que utilizo principalmente para la preparación mental de mis deportistas es uno, puede ser aprender a tolerar entrenamientos intensos, entrenamientos fuertes, siempre con al tema competitivo, entonces que ellos mejoren, que ellos toleren, que ellos resistan y que todo esto lo puedan digamos poner a prueba en las competencias sin que el componente mental sea, les juegue en contra en el momento de competir, sea por miedo, sea por inseguridades, todo ese tipo de cosas, entonces yo creo que la motivación

- E004 Estoy familiarizado, sí, con el tema. Creo que como deportista y como entrenadora es muy importante esa segunda parte de que no solo es una preparación en agua y la importancia no solo de la preparación mental, a modo personal de cada deportista, sino también como a modo competitivo.
- E005 Sí estoy familiarizado con el tema ya que llevo varios años también siendo deportista de alto y rendimiento y se lo importante que es en mi deporte el manejo de mi mente y mis emociones por ende lo trabajo con todos los chicos que tengo desde los 14 años hasta los 17
- E006 Los conocimientos que tengo son con base a mi experiencia como deportista, en la vida en general y todo eso lo traslado a mis deportistas desde los conceptos que me han dado desde el estudio para el deporte
- juega un papel muy importante en cómo utilizo la preparación mental de los deportistas.
- Digamos que yo trato de gestionar con cada deportista y conocer muy bien cada deportista de forma en el entrenamiento. Porque me parece un poco más dialogar con el deportista y entender su estado de ánimo, sus variables de su vida diaria y tener un enfoque diario en el entrenamiento también pensado para que el deportista pase como esa zona de tolerancia. Entonces yo trato mucho de conversar, de tener una percepción de cómo está el deportista y así tener de pronto un enfoque, un poco más de diálogo, de poner en perspectiva siempre el deportista para qué le sirve la carga del entrenamiento, cuál es el objetivo y en qué parte estaría mejorando para que el deportista esté más abierto a estar preparado mentalmente para afrontar la carga.
- Sesiones grupales, siempre en el inicio del entrenamiento hacemos movilidad articular con charla previa, haciendo énfasis en todo lo que deben mejorar, pero reiterando que lo deben disfrutar. Posteriormente se hacen secciones individuales, haciendo correcciones técnicas y tácticas de cada deportista, preguntado cómo se sintieron y que podrían mejorar, es un momento donde los muchachos se abren y expresan sus sentimientos cosa en la que nos proponemos a mejorar para el próximo entrenamiento.
- En la natación artística hay una particularidad ya que hay pruebas en conjunto e individuales por ende la metodología de preparación mental la trabajo en sección es grupales y secciones individuales y se promueve mucho tanto en los entrenamientos como por fuera de ellos el autodidacta, generar responsabilidad en el deportista de su rendimiento, de sus errores y aciertos, visualización, video análisis,

E007	Muy familiarizado ya que aun soy deportista activo y contamos con psicóloga y el entrenador nos hace mucho énfasis en el autorreconocimiento, manejo de la resiliencia, aprender a estar solos y volverlo un beneficio a la hora de los partidos	retrospección, marcación con los ojos vendados, así como el trabajo en equipo. El enfoque principalmente en los entrenamientos son sesiones grupales, actividades lúdicas que ayude a la cohesión de equipo y después de cada partido trabajo de autoconocimiento individualizado para mejorar en los entrenamientos
E008	Sí lo aplico regularmente, el entrenamiento mental en deportistas de alto rendimiento previo a las competencias se convierte en un aspecto fundamental para el correcto desenvolvimiento del atleta	Nuestro deporte es de forjar el carácter de manera individual, transitar las emociones y ser fuertes mentalmente
CONCLUSIONES	En 1960, se comienza a extender un enfoque cognitivo-conductual para entender la ansiedad, y hasta entonces, se entiende que la ansiedad es una respuesta triple; es decir, motora, cognitiva y fisiológica, por lo tanto, influye en la psicología del deporte y su relación con el rendimiento deportivo. Una vez que la ansiedad sobrepasa los niveles adecuados puede generar daños en el rendimiento del deportista profesional. “pero si percibe una situación de amenaza de fracaso y prevalecen los signos físicos de sudoración excesiva, nudo en la garganta, nerviosismo y empieza a tener temor, puede hacer que la situación empeore” (Arruza, 2012). Esto se debe a que la ansiedad puede externarse o no; es decir, puede ser física o somática y mental (Benítez, 2012). Por ende, todos los entrenadores afirman la importancia de la misma ya que han tenido situaciones tanto como deportistas o como entrenadores donde se han dado cuenta que es un factor determinante para lograr un óptimo resultado ante el trabajo físico	Aquí encontramos la importancia del deporte en la individualización y especificidad de cada deporte acorde a las necesidades de cada deportista, a su vez siempre se integran como equipo para forjar un carácter y objetivo común que cada uno puede que realice individual como que sea una competencia en conjunto

Tabla 3.

Técnicas de entrenamiento mental aplicada por los entrenadores y la frecuencia con que hacen uso de ellas

Código Encuestado	¿Cuál es la técnica más efectiva que has encontrado para mejorar la concentración de tus atletas?	¿Con qué frecuencia integras ejercicios de preparación mental en tus sesiones de entrenamiento?
E001	La visualización, yo hablo con ellos, que visualicen lo que van a hacer, antes de la prueba. En el deporte mío, que es la natación con aletas, o la natación carreras, les digo que empiecen a visualizar desde la zona de prellamado, que se concentren desde ahí, que piensen lo que tienen que hacer en cada piscina, que piensen lo que tienen que hacer de movimiento, no hacer más de lo necesario, pero que nunca les falte lo que necesitan. Yo trabajo mucho la visualización, y cuando ya están ahí parados en la piscina, antes de que el juez dé el silbato de salida, ellos tienen que ver cómo van a entrar al agua, cómo van a nadar, cómo van a dar la vuelta, cuántas patadas van a hacer, para que todo eso que ellos piensen, en el momento antes de salir, lo puedan realizar efectivamente y con la mayor seguridad.	Los trabajos de entrenamiento mental, los hago como la parte de la concentración, también en la preparación física. En la solución de problemas, y con el apoyo de las psicólogas del poli, estamos haciendo el trabajo en equipo. Yo solamente dejo que ellas lo trabajen, aprecian lo que tengo como un espacio con las psicólogas.
E002	Bueno, pues en el entrenamiento se trata de involucrar mucho los ejercicios, pero combinados con el entrenamiento en agua, entonces una asignación de tareas, un descubrimiento guiado que el deportista haga parte de la actividad, de que tenga que tomar decisiones para poder tener una mejor concentración y sea consciente de lo que está haciendo en el entrenamiento.	Bueno, como dije anteriormente, pues trato de involucrarlos implícitamente en la sesión de entrenamiento. O sea, no es que sacar un espacio aparte solo para hablar del entrenamiento mental o la parte de psicología. Eso lo hago una vez al mes y una vez cada tres meses, dependiendo pues como de la disponibilidad que tenga el profesional en el área. Pero si no, durante las sesiones de entrenamiento con los ejercicios integro pues como la preparación mental y obviamente al finalizar los entrenamientos ir hablando con cada deportista de los aspectos por mejorar.
E003	Bueno, la técnica más efectiva que he encontrado para mejorar la concentración de mis atletas durante el entrenamiento yo creo que es siempre brindar objetivos,	Yo creo que no sería todos los días, hay días que tenemos entrenamientos muy complejos, entrenamientos que buscan digamos superar obstáculos difíciles dentro del

siempre brindar objetivos, siempre tener enfoque sobre alguna tarea, eso hace que ellos mantengan un foco de manera constante y en el tema competitivo pues digamos que buscar lo que es la estrategia, la técnica, que ellos puedan visualizar su competencia, su carrera en este caso que estamos hablando del deporte de la natación, entonces que encuentren por ejemplo sus pasos, sus parciales, cómo hacer los giros, cómo hacer su salida y así yo creo que ellos se mantienen enfocados y concentrados en cumplir los objetivos.

E004 Yo creo que es enfocar al deportista desde la parte táctica dentro de su rutina de competencia o precompetencia. Entonces digamos que la concentración va mucho en orientar al deportista con las sensaciones y con su rutina de preparación tanto en el entrenamiento como en la competencia. Es decir, orientar al deportista que se concentre más en lo táctico, en cómo afrontar en el ahora, cómo se prepara para llegar al taco, cómo organizo mi aleta, cómo tácticamente voy a responder a las pruebas para orientar más a la hora y a la concentración del momento que de pronto factores externos a la competencia. Esa técnica táctica y de respiración ha funcionado muchísimo.

entrenamiento por lo que uno prepara mentalmente al deportista para que pueda lograr esos entrenamientos y digamos que cercano a la competencia hay más trabajo mental para que ellos puedan digamos de manera exitosa superar las competencias y los retos que ellos mismos se proponen.

Bueno, digamos que trato de generarles un espacio previo a la carga del entrenamiento o generar un espacio antes de iniciar la carga del entreno y previo a iniciar la serie como principal. Entonces nosotros siempre conversamos antes de iniciar todos los entrenos orientados a prepararnos para saber el objetivo del entrenamiento. Creo que esa parte de explicación y de orientar al deportista y de saber cómo nos estamos según la carga de toda la semana, cómo se sienten, pero también cómo la vamos a enfrentar tácticamente y cómo deben intentar resolver esas situaciones dentro del agua, orienta mucho al deportista a que se enfoque y trate de dar máximo su preparación mental. Esa misma conversación se tiene de forma un poco personal con cada deportista antes de iniciar la serie, orientando más objetivos a sensaciones técnicas y eso ha ayudado mucho a que cada deportista enfrente no solo la competencia sino el entreno de forma diferente. Bueno, diario es muy importante, vuelvo y repito, creo que vuelvo a recargar en la preparación previa al entreno y durante el entreno y hacerlo de forma personalizada. Nosotros lo hacemos de forma personalizada y es supremamente importante tanto en el agua como en tierra, también se hace la misma técnica.

E005	Rutinas pre competencias, siempre antes de se realiza una visualización de su prueba dejando atrás su vida personal	"siempre, y se refuerzan previos a la competencia
E006	Manejo diferentes estrategias ya que cada niña es tiene una personalidad diferente el Entrenamiento en habilidades de afrontamiento, Mindfulness y meditación, Rutinas de precompetencia y obviamente siempre trato de tener el Apoyo psicológico externo de un profesional para prevención de enfermedades a la hora de la competencia	con frecuencia en las diferentes etapas del entrenamiento se trataba la preparación mental directa e indirectamente
E007	la metodología que utilizo de manera grupal lo hacemos en autoevaluación después de cada partido y cada entrenamiento que cada uno de los niños se analice que deben de mejorar tanto individual como en equipo	mi enfoque es que disfruten del proceso que tengan buena cohesión de equipo y así ir perfeccionando la técnica, que confíen en sus capacidades y así mejorar todos juntos como equipo.
E008	El entrenamiento en habilidades y afrontamiento al error, tenemos competencias largas donde el error se puede volver su enemigo o en un aliado	Siempre en cada uno de mis entrenamientos y por fuera de ellos los aliento a que generen hábitos de crecimiento personal y mental.
CONCLUSIONES	muchos concuerdan con la necesidad de la resolución de problemas tanto en el entrenamiento como en las competencias, ya que es ahí donde el manejo de las emociones puede llevar a la borda todo el trabajo de mucho esfuerzo, donde no importa las habilidades físicas la mente debe estar tan preparada que el cuerpo responda eficazmente independiente de las situaciones externas que puedan ocurrir	A pesar de la falta de herramientas, tiempo, conocimientos, encontramos que en las diferentes modalidades deportivas siempre tratan de involucrar la preparación mental al igual que sus trabajos físicos

Tabla 4.

Importancia de la preparación mental y los aspectos más críticos según los entrenadores

Código Encuestado	¿Qué tan importante considera la preparación mental en el entrenamiento diario de sus deportistas?	¿Qué aspecto consideras más crítico en la preparación mental para tus deportistas?
E001	El entrenamiento mental es súper importante, porque esto ayuda a centralizar al deportista hacia lo que debe hacer, lo que debe realizar. Lo hace estar tranquilo, disfrutarse de lo que él hace, y conseguir los mejores resultados deportivos. La frustración es un tema muy duro, es un tema muy duro de llevar, porque a veces uno también se da cuenta que, si por lo que puede estar pasando de frustración, de pronto no lo va a lograr, y uno a veces tiene que alimentar esperanzas, porque uno tampoco los puede dejar caer.	La frustración es muy dura, es muy duro trabajar la frustración, no solamente a nivel deportivo, sino a nivel familiar, con cosas que hacen los padres de familia, que a ellos no les parece o que a ellos no les conviene para el deporte. Entonces, ese tipo de frustraciones es muy difícil de llevar.
E002	Bueno, la verdad es muy importante. Como mencioné antes, es un componente del entrenamiento deportivo que todo entrenador debe tener en cuenta. Entonces yo creo que la parte psicológica se debe trabajar diariamente porque al fin y al cabo en competencia la psicología juega un papel mucho más importante en el momento de la competencia. Porque ya lo físico ya lo has preparado durante mucho tiempo, pero la psicología se debe trabajar todos los días para que cuando se llegue a ese momento de la competencia no se vaya a caer el deportista mentalmente.	Yo creo que la confianza en sí mismo y el manejo de la ansiedad y de los nervios previos a la competencia. Yo digo que son dos aspectos que a los deportistas les cuesta aprender a manejar.
E003	Yo considero muy importante la preparación mental en el entrenamiento diario de mis deportistas, sea que siempre sea guiado por el entrenador o inclusive por ellos mismos, hay deportistas que son más conscientes de lo que tienen que hacer diferente a otros, yo creo que los nadadores en este caso más experimentados son los que tienen mejor preparación mental tanto cuando viene su entrenador como según el reto que ellos se pongan y que ellos mismos se	Yo creo que el aspecto más crítico en la preparación mental de los deportistas es cuando ellos no consiguen sus logros para lo que se estaban preparando, también cuando hay obstáculos o temas por fuera de lo que ellos mismos prevén, entonces cuando tienen un tema familiar, social, algo que los desacomoda un poco, ellos, ahí es cuando la preparación mental se puede ver muy afectada, entonces ahí tiene que entrar uno a mediar, a ayudar, a apoyar para volver a enfocar

	<p>tienen que estar digamos motivando y preparando mentalmente para todo lo que conlleva la vida del deportista, entonces entrenamiento, nutrición, el tema social, el tema familiar y al final la competencia y todo lo que conlleva todo este tipo de cosas juntas, entonces es súper importante la preparación mental.</p>	<p>y sacar adelante pues el reto que haya por esos días en la preparación.</p>
E004	<p>Importante, creo que 50 o 60-40, preparación 60 y mental 40 y tener un plan a largo plazo de preparación, no es un plan a corto plazo, sino que se mantenga constante en la vida deportiva del deportista y yo sugiero siempre aparte de lo que uno como generador presente, puedan ellos tener su psicólogo deportivo personal.</p>	<p>Bueno, yo creo que un poco el más crítico para tratar de la preparación mental es un poco como enfrentar los nervios, la parte de los nervios a competir, esa parte que genera un poco de ansiedad en la mayoría y se presentan en sensaciones totalmente diferentes en cada deportista, es la forma más dura de atacar porque esa ansiedad, llegar a competir puede cambiar muchas cosas, el resultado, como descanso, como me alimento, un montón, infinidad de cosas, creo que esa es la más difícil.</p>
E005	<p>Esencial de esta depende la confianza con la que ello se sienten a la hora de superar su propia marca</p>	<p>aumento de la confianza, y establecer rutinas, vencer la pereza y generar hábitos donde mejore su confianza en muchachos de esta edad es difícil</p>
E006	<p>pienso que de la preparación mental dependerán los resultados tanto en el proceso como en la competencia pues la mente es fundamental para el desempeño deportivo que puede afectar en las competencias en conjunto como individuales, además que somos un deporte artístico donde la impresión artística nos da un puesto y si el corazón y la mente no están bien eso simplemente se refleja en cada movimiento y cada expresión</p>	<p>Como abordábamos anteriormente cada niña es un mundo diferente, pero en general en las competencias encontramos complejo el Manejo del estrés y la ansiedad en estos casos siempre contamos con los profesionales en el área de la psicología, durante el proceso siempre nos enfocamos en el Aumento de la confianza, Desarrollo de la resiliencia, Establecimiento de rutinas, haciendo del error una responsabilidad para lograr armonía y perfeccionamiento técnico</p>
E007	<p>me parece fundamental a la hora de la resolución de problemas tanto en los entrenamientos como en la competencia y a su vez al momento de remontar un resultado</p>	<p>considero que el manejo del estrés y la ansiedad, ya que se presenta con cualquier error o falencia propia o incluso de algún compañero por ende promuevo mucho la autoconfianza tanto individual como grupal</p>

E008 la importancia del enfoque mental en la preparación del deportista, que lo predispone ante las diferentes situaciones que podrían presentarse en la competencia

Las altas demandas de estrés y ansiedad presentes en un evento deportivo, y las que el deportista debe someterse para lograr sus objetivos, además de las diferentes situaciones en competencia que pueden desviar su enfoque principal, pueden impedirle concluir positivamente el proceso final de su preparación.

CONCLUSIONES “la realización de un deporte con profesionalización implica un grado de exigencia cada vez mayor para lograr una forma deportiva, es decir, el pico más alto de los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos” (García, 2010) los entrevistados a raíz de las diferentes modalidades deportivas nos demuestran la importancia que tiene y la incidencia que tiene la mente con la respuesta fisiológica

Él dice que la ansiedad es una vivencia interna, mientras que la escuela conductista afirma que es una respuesta fisiológica a una estimulación externa, del entorno (Sierra, 2003). Se llega a la conclusión que en los deportistas los factores más determinantes son el estrés y la ansiedad debido a todos los factores externos que se encuentran en una competencia Es importante recalcar, que la ansiedad y el deporte están estrechamente relacionados puesto que el individuo que realiza deporte de forma profesional se enfrenta a varios aspectos como dolor, abandono, cansancio, soledad, hambre, frustración, lesiones, desesperación, enojo e incluso miedo al futuro (Cerviño, 2017).

Tabla 5.

Como se involucran los deportistas en la preparación mental y cuáles son los resultados observados

Código Encuestado	¿Cómo involucras a los deportistas en su propia preparación mental?	¿Qué resultados has observado tras implementar la preparación mental en tu equipo?
E001	Como lo dije anteriormente, involucro a los deportistas a nivel mental, con el trabajo de visualización, con el trabajo de solución de problemas, cosas que pasan en el momento y los pongo a resolver ahí. Y también como el trabajo de concentración, cuando hacen los ejercicios de preparación física, busco que siempre estén concentrados, que no estén hablando con el compañero, para que no tengan las distracciones y puedan realizar y ejecutar los movimientos que uno está programando, porque son apropiados y beneficiosos, que le generen algún beneficio en el entrenamiento.	Los resultados que he observado en el trabajo de la preparación mental son efectivos. Como lo dije anteriormente, en el evento de esta semana, en la primera jornada, solamente los dejé participar en los eventos, no les daba algunas indicaciones, pero cuando terminaron de competir, solo les decía si les iba bien, qué tiempo estaban realizando básicamente. Terminada la primera jornada, hablé con ellos, les mostré las debilidades, para que las convirtieran en fortaleza en la tarde, y eso sucedió y los resultados fueron mucho mejores, los de la tarde que los de la mañana. Entonces, hablar con ellos inmediatamente, terminada una jornada, para que puedan respirar y puedan realizar muy bien los movimientos en la siguiente etapa competitiva.
E002	Durante cada entrenamiento es dándole la motivación y el hacer creer en sí mismo al deportista para que mentalmente se sienta fuerte. Reconocerles cuando están haciendo las cosas bien y también cuando están haciendo mal, para que ellos sepan cuándo o en qué momento emocionalmente no se encuentran bien y que ellos se vayan siendo conscientes de que eso va a afectar su rendimiento deportivo.	Bueno, en todos los equipos que yo manejo, que sabes que son cuatro, pues INDER Medellín, Esturiones, Antioquia y Yubartos, digamos que en las últimas competencias se ha visto el que cada deportista tenga un empoderamiento en sí mismo, que tenga esa confianza que se necesita antes de la competencia. Nos ha dado muy buenos resultados y se ha visto reflejado en los tiempos, hay una mejora en tiempos muy significativa, entonces se ha notado que, como se dice, que están creciendo en sí mismos en la competencia, entonces nos han dado buenos resultados.
E003	Se involucra a los deportistas en su propia preparación mental haciéndoles conscientes de su propio proceso, haciéndoles responsables de su propio proceso, yo creo que cada uno debería de velar por ello y no todos son igual de	Los resultados que he observado luego de implementar preparación mental en el equipo, digamos que aquí aparte de como equipo también hay que mirar el tema individual ya que es un deporte individual y es que a veces se ha

responsables, no todos tienen su mismo compromiso, entonces estar reforzando esto es fundamental ya que hay componentes de la preparación del deportista que no están ligados al entrenador mismo y sobre todo en los diferentes niveles de los deportistas, algunos poseen más herramientas que otros, digamos ayudas nutricionales, que es fisioterapeuta, que es psicólogo, otros deportistas no tienen nada de eso, entonces el entrenador debe de brindar herramientas para hacer que todos los deportistas se preparen a su mismo nivel o más bien cada uno a su nivel de manera mental.

- E004 Digamos con el trabajo que hemos venido haciendo, se ha dado un poco a involucrar al deportista y sentir que él sienta que uno está cercano, no solo como entrenador, sino como persona, y orientar a no solo hablar como antes de, sino también tener una charla post-entreno, hablar mucho de las sensaciones de la semana, de cómo se sienten, de cómo a una fatiga, entonces que él sea partícipe también, primero de esa parte de tener como una radiografía de cómo está y también es partícipe en que ellos mismos se reten, y eso de pronto es más con algunos test en la piscina, con algunos entrenos, ellos mismos van intentando romper barreras que no creían, entonces cada cierto tiempo uno puede implementar esa parte y ellos mismos son autocríticos de esos sesgos mentales que de pronto tienen al competir.
- E005 siempre creando un ambiente de apoyo, generando confianza en mis deportistas, creando estrategias de calma y potencializar el miedo en fuerza física

transformado el estado de ánimo de los deportistas, digamos que puesto, se ha intentado modificar según la situación, entonces a veces llegan un poquito de caídos al entrenamiento, digamos que con unas palabras, con una tarea, con una pregunta, esto se puede modificar a sí mismo la competencia, entonces algunos con mucho nerviosismo, pensamientos intrusivos, hay que buscar ayudarles y apoyarlos y crear esa conciencia para poner la situación en positivo y hacer que ellos puedan dar lo mejor de ellos mismos.

Pues primero yo creo que no todos lo han hecho, pero sí hemos tenido casos muy específicos de esa preparación mental y se ha visto un cambio en el rendimiento, pues no solo en el rendimiento que ha sido bastante grande, sino también en su forma personal, en cómo llevan su vida día a día, si son realmente felices haciendo esto, si les cambia la dinámica, les cambia la actitud, les cambia el ánimo, es muy grande.

En mis deportistas he visto mucha mejoría en el rendimiento competitivo aumento de la cohesión de su cuerpo con los movimientos técnicos, Reducción de la ansiedad en competencias transitando el miedo en fuerza a la hora de hacer un levantamiento, mayor seguridad, incluso mejor aceptación de los errores ya que solo tenemos 3

E006	fundamental Fomentar la autoevaluación después de cada entrenamiento Proporcionando recursos para el aprendizaje y siempre recordándoles que son os un equipo que si cada persona individualmente está bien las demás lo estarán y así Creamos un ambiente de apoyo	oportunidades para demostrar todo el trabajo físico y es la mente la prioridad Siempre se ha visto una mejoría en el rendimiento competitivo, su concentración, confianza aumentan y se nota en cada uno de los movimientos que realizan y ni hablar de la expresión artística y actitud para realizar las rutinas, a su vez el Aumento de la cohesión del equipo, perfeccionamiento técnico, ganas y actitud hacen la diferencia Reducción de la ansiedad en competencias
E007	lo manejo en la concentración previa al partido y la charla después de cada uno de los entrenamientos y partidos haciendo una retroalimentación de cada uno como del equipo en general, haciendo consciente los errores y aspectos a mejorar, pero siempre haciendo énfasis en las habilidades y logros obtenidos	inicie con este equipo que venía con malos resultados y lo que lleva este año vamos de primeros en el torneo, la preparación mental como técnica siempre van de la mano y aunque no contamos con un psicólogo permanente yo como entrenador siempre les creo el espacio para concentración y trabajos de las mismas
E008	Para ello, es fundamental exponer al deportista a diversos estímulos similares a los de la competencia, incluyendo intercambios continuos con diferentes rivales dependiendo del nivel en el que compite, así como brindarle el acompañamiento de profesionales que le aportarán herramientas para afrontar una competencia deportiva.	no solo se han evidenciados cambios a nivel del deportista si no a su vez su forma física, su rendimiento físico dentro y fuera del ring, la capacidad que logran sobrepasar el dolor físico y mantenerse fuertes
CONCLUSIONES	deportista con ansiedad olvide las instrucciones o tenga dificultades para poder estar atento, y lo más probable es que por más que el entrenador envíe estas instrucciones, el deportista no las escuche, por lo que hay que apoyar su auto diálogo para que él pueda verbalizar la situación de manera positiva y consiente, enseñando al deportista a que identifique lo que piensa y deseche lo que no le sirve, para que reconozca su ansiedad corporal, la distinga de sus emociones y entienda su relación directa con sus pensamientos; en otras palabras, lograr una fortaleza mental para así buscar que entienda la influencia de su pensamiento	El deportista persigue tener una buena técnica, habilidad, forma física y experiencia, pero las situaciones que experimenta pueden conllevar demasiada exigencia, dificultad y demanda, por lo que la apreciación cognitiva de las demandas, de los recursos y de las consecuencias, puede generar ansiedad dando respuestas emocionales como tensión muscular y ondas cerebrales negativas; esto perjudica a su conducta ya sea durante los entrenamientos, en la competencia o bien después de ella, a través de una mala ejecución, una toma de malas decisiones, e incluso una pésima percepción y memoria (Williams, 2001)

sobre su ansiedad y pueda modificar los errores que se cometen para lograr un nivel óptimo de activación (González, 2020) Dando cuenta del análisis y trabajo arduo de deben hacer con cada deportista sin importar si es deporte de conjunto o individual siempre debe haber una buena cohesión entre el entrenador y los mismos para lograr los resultados esperados

Indudablemente la mejora de su rendimiento deportivo , su cuerpo funciona , hay una sinergia cuerpo y mente que sencillamente hace obtener los resultados , tanto individuales como la atención a las responsabilidades en cada rol en los deportes de conjunto

Tabla 6.

Principales obstáculos para integrar la preparación mental en el entrenamiento

Código Encuestado	¿Cuáles son los principales obstáculos que enfrenta para integrar técnicas de preparación mental en el entrenamiento?
E001	Muchas veces los padres de familia son un obstáculo muy grande, muchas veces cuando tienen miedos, cuando tienen miedos es muy difícil cambiarle ese chip, en esa parte me parece muy difícil, tanto la parte familiar como la familia.
E002	Bueno, principalmente, digamos que yo no soy una experta en el área psicológica, entonces digamos que es uno de los primeros obstáculos de que, a pesar de que se tiene una selección de Antioquia en un INDER Medellín, un personal de psicología, un personal capacitado en el área de psicología, como son tantos deportes, tantas modalidades, que debe de intervenir un solo psicólogo, digamos que esas intervenciones son muy esporádicas, entonces es como el primer obstáculo. Y el segundo es que en algunos grupos tengo mucha gente, entonces obviamente la psicología es un tema que no puede tratar grupal, pero pues obviamente también hay que tratar de manera individual, entonces hacer grupos tan numerosos a veces queda complicado el tratar esa parte de individual, pues la individualización en el área psicológica.
E003	Los principales obstáculos que enfrento para integrar técnicas de preparación mental en el entrenamiento es, digamos a veces algunos son un poco infrecuentes a la hora de entrenar, entonces esto hace que ellos se separen un poco, que tengan pie para pensar en otras cosas diferentes al deporte, para mí esto es un obstáculo grande otro, no todos tienen el mismo nivel de conciencia, entonces a todos los deportistas se les llega de una manera diferente, esto hace que a veces para uno sea complicado y yo creo que también es que uno tiene que estar dispuesto siempre al 100% para brindarle las herramientas a los deportistas para que ellos puedan llevar de manera exitosa este entrenamiento mental y cumplir con esas tareas que uno les propone.
E004	Bueno, yo creo que obstáculos no sé si de pronto uno quisiera en ese acompañamiento, digamos cuando uno está formando deportistas del rendimiento, quisiera uno tener como que la parte psicológica estuviera con mucho más acceso, no sé si de

pronto cada equipo pudiera tener ese acompañamiento y que uno pudiera integrarlo dentro de los costos del club, pero siento que debería ser mucho más el apoyo y la formación de un deportista mentalmente y debería, siento que ese es el mayor obstáculo, porque incluso en el grupo de alto rendimiento se ve que el acceso a ese tipo de cosas es muy limitado por haber tanta cantidad de deportistas y el costo es demasiado alto al acceder a uno, entonces creo que esa parte de que no haya tanta portafolio de pronto de psicólogos deportivos o que ayuden a la preparación mental y que es tan costoso, pues a un deportista en la vida de ahora le va a parecer un acceso y pues sobre todo en formación, pero creo que los clubes deberían fomentar ese desarrollo más y en el rendimiento aún más.

E005 falta de tiempo en la rutina de entrenamiento, ojala se pudiera tener apoyo psicológico durante todo el periodo de preparación a una competencia

E006 Nosotras desde la liga de natacion de Antioquia tenemos bastante apoyo con las niñas de la selección pues tenemos constante apoyo de los psicológicos, se realizan secciones y entrenamientos involucrando este tema, además de las que yo como entrenadora planifico junto a las jornadas de preparación física y trabajo técnico en cada uno siempre busco trabajar la preparación mental para esos minutos de la competencia

E007 falta de tiempos y escenarios que nos permitan tener esa tranquilidad de hacer una charla técnica y los muchachos estén en la concentración

E008 mi principal obstáculo es el vacío de formación persona en técnicas de preparación mental

CONCLUSIONES Se pretende que por parte del entrenador se realice un plan estructural con diferentes metodologías cubriendo las necesidades del deporte de la mano con el macrociclo físico técnico debe haber una sinergia entre la preparación mental y física según las demandas de cada competencia y modalidad de la natación así cada deportista pueda aprender a discernir entre estrés y ansiedad que suelen tomarse como sinónimos, pero no lo son, puesto que el estrés está más ligado a lo físico y a una situación concreta y la ansiedad a lo cognitivo y a la anticipación a alguna situación que genera estrés, aunque tengan síntomas similares (Guerra, 2017) Su principal impedimento tiempo o escenarios deportivos aptos para realizar de la mejor manera este tipo de trabajos o concentraciones , a su vez las cargas de entrenamiento que deben cumplir muchos aún tienen el vacío de conocimiento de hacer una combinación de ambos trabajos

Discusión

En 1960, se comienza a extender un enfoque cognitivo-conductual para entender la ansiedad, y hasta entonces, se entiende que la ansiedad es una respuesta triple; es decir, motora, cognitiva y fisiológica, por lo tanto, influye en la psicología del deporte y su relación con el rendimiento deportivo. Una vez que la ansiedad sobrepasa los niveles adecuados puede generar daños en el rendimiento del deportista profesional. “pero si percibe una situación de amenaza de fracaso y prevalecen los signos físicos de sudoración excesiva, nudo en la garganta, nerviosismo y empieza a tener temor, puede hacer que la situación empeore” (Arruza, 2012). Esto se debe a que la ansiedad puede externarse o no; es decir, puede ser física o somática y mental (Benítez, 2012). Por ende, todos los entrenadores afirman la importancia de la misma ya que han tenido situaciones tanto como deportistas o como entrenadores donde se han dado cuenta que es un factor determinante para lograr un óptimo resultado ante el trabajo físico

“La realización de un deporte con profesionalización implica un grado de exigencia cada vez mayor para lograr una forma deportiva, es decir, el pico más alto de los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos” (García, 2010) los entrevistados a raíz de las diferentes modalidades deportivas nos demuestran la importancia que tiene y la incidencia que tiene la mente con la respuesta fisiológica

Él dice que la ansiedad es una vivencia interna, mientras que la escuela conductista afirma que es una respuesta fisiológica a una estimulación externa, del entorno (Sierra, 2003). Se llega a la conclusión que en los deportistas los factores más determinantes son el estrés y la ansiedad debido a todos los factores externos que se encuentran en una competencia. Es importante recalcar, que la ansiedad y el deporte están estrechamente relacionados puesto que el individuo que realiza deporte de forma profesional se enfrenta a varios aspectos como dolor, abandono,

cansancio, soledad, hambre, frustración, lesiones, desesperación, enojo e incluso miedo al futuro (Cerviño, 2017).

Deportista con ansiedad olvide las instrucciones o tenga dificultades para poder estar atento, y lo más probable es que por más que el entrenador envíe estas instrucciones, el deportista no las escuche, por lo que hay que apoyar su auto diálogo para que él pueda verbalizar la situación de manera positiva y consiente, enseñando al deportista a que identifique lo que piensa y deseche lo que no le sirve, para que reconozca su ansiedad corporal, la distinga de sus emociones y entienda su relación directa con sus pensamientos; en otras palabras, lograr una fortaleza mental para así buscar que entienda la influencia de su pensamiento sobre su ansiedad y pueda modificar los errores que se cometen para lograr un nivel óptimo de activación (González, 2020) Dando cuenta del análisis y trabajo arduo de deben hacer con cada deportista sin importar si es deporte de conjunto o individual siempre debe haber una buena cohesión entre el entrenador y los mismos para lograr los resultados esperados

El deportista persigue tener una buena técnica, habilidad, forma física y experiencia, pero las situaciones que experimenta pueden conllevar demasiada exigencia, dificultad y demanda, por lo que la apreciación cognitiva de las demandas, de los recursos y de las consecuencias, puede generar ansiedad dando respuestas emocionales como tensión muscular y ondas cerebrales negativas; esto perjudica a su conducta ya sea durante los entrenamientos, en la competencia o bien después de ella, a través de una mala ejecución, una toma de malas decisiones, e incluso una pésima percepción y memoria (Williams, 2001) Indudablemente la mejora de su rendimiento deportivo, su cuerpo funciona, hay una sinergia cuerpo y mente que sencillamente hace obtener los resultados, tanto individuales como la atención a las responsabilidades en cada rol en los deportes de conjunto

Se pretende que por parte del entrenador se realice un plan estructural con diferentes metodologías cubriendo las necesidades del deporte de la mano con el macrociclo físico técnico debe haber una sinergia entre la preparación mental y física según las demandas de cada competencia y modalidad de la natación así cada deportista pueda aprender a discernir entre estrés y ansiedad que suelen tomarse como sinónimos, pero no lo son, puesto que el estrés está más ligado a lo físico y a una situación concreta y la ansiedad a lo cognitivo y a la anticipación a alguna situación que genera estrés, aunque tengan síntomas similares (Guerra, 2017) Su principal impedimento tiempo o escenarios deportivos aptos para realizar de la mejor manera este tipo de trabajos o concentraciones , a su vez las cargas de entrenamiento que deben cumplir muchos aún tienen el vacío de conocimiento de hacer una combinación de ambos trabajos.

Conclusiones

Se ha encontrado que diferentes investigaciones han demostrado, que la preparación mental puede ser una herramienta efectiva para prevenir y gestionar la ansiedad en los deportistas. Estrategias como la visualización positiva, la relajación muscular progresiva y la atención plena han demostrado reducir los niveles de ansiedad y mejorar el rendimiento en situaciones de competición (Hatzigeorgiadis, 2004) , se demostró la incidencia que tiene la preparación mental en los deportistas de alto rendimiento en las diferentes disciplinas deportivas ya que su capacidad mental es la que direcciona su capacidad física , encontramos deportistas con habilidades físicas sobrenaturales pero sin el control y preparación de su mente no hubieran llegado a los logros que ha ahora han obtenido , sus entrenadores manifiestan la importancia del trabajo y preparación mental , que debe ir de la mano con su preparación específica para el deporte a su vez teniendo el principio del entrenamiento como base fundamental , que es el de la individualización , este principio nos demuestra de la importancia del ser de cada deportista y cuando cada entrenador desde su perspectiva y experiencia logra percibirlo es ahí donde se logran

y obtienen los resultados, un trabajo en conjunto con las de su cuerpo y su mente. Llegamos a la conclusión que desde el ámbito del entrenador es fundamental tener conocimientos para la preparación mental de los deportistas previo a competencias, yendo de la mano con los debidos profesionales en el área psicológica para la prevención de enfermedades diagnosticadas como trastorno de la ansiedad que puede ser muy ocurrente tanto durante el proceso como en el momento de la competencia.

Referencias

- Cantallops, J., Ponseti, F. J., Vidal, J., & Borràs, P. A. (2015). ¿La ansiedad competitiva es independiente del género? Un estudio en los deportes de natación y baloncesto. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 24.
- Derrickson, B. (2018). Sistema sensitivo, motor e integrador. Principios de la anatomía y fisiología, 446-548.
- Ferreira Brandão, M. R., Leite, G. d., Salvador Gomes, S., Figueira Júnior, A., Santo de Oliveira, R., & Paulo Borin, J. (2015). Figueira Júnior, A., Oliveira, R. S. de, & Borin, J. P. (2015). Alteraciones emocionales y la relación con las cargas de entrenamiento en nadadores de alto rendimiento. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(4), 376-382.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, págs. 14(3), 172-204.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Goltsios, C. (2004). Investigating the functions of imagery use: Evidence for direction setting and distraction hypotheses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 344-358.
- Jiménez Berríos, G. (2020). Rol de la dureza mental en el rendimiento deportivo. Una revisión sistemática. Universidad Europea Valencia.
- Kolb, W. (2006). Investigación sobre los orígenes de cerebro y la conducta de los humanos. *Neuropsicología humana*, 5-174.

- Martínez Fernández, J. C., & Pérez Quintero, J. A. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. *Trans-Pasando Fronteras*, 173–195.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. J. M. Williams, Ed., McGraw-Hill.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

Índice de Tablas

Tabla 1.	17
Tabla 2.	18
Tabla 3.	21
Tabla 4.	24
Tabla 5.	27
Tabla 6.	30