

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA



TESIS DE GRADO

**FACTORES MOTIVACIONALES COMO DETERMINANTES EN EL
DESEMPEÑO DEPORTIVO ANTE FACTORES ESTRESANTES EN
ATLETAS DE 14 A 30 AÑOS DE EDAD**

POR: ABRAHAM BRAYAM VERASTEGUI CATAORA

TUTOR: Mg. Sc. OLIVER ROLANDO PEÑAFIEL MUÑOZ

LA PAZ – BOLIVIA

2021

RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito explorar, describir y comprender los factores motivacionales que manejan los atletas, practicantes de karate en la ciudad de La Paz. Los cuales permiten el desempeño deportivo frente a factores estresantes en la realización de la práctica deportiva. Los factores motivacionales son la afiliación, necesidad de éxito, compensación, salud, autonomía o buena forma física. Los factores estresantes son las situaciones desencadenantes del estrés y puede ser cualquier estímulo interno o externo que propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo, denominados estrés único, cotidiano y biogenético.

Conocer cómo se presentan dichos factores, tanto motivacionales como estresantes, desde el punto de vista de los protagonistas, atletas de karate de La Paz, para cumplir con su rol de atleta, sus objetivos y su práctica deportiva es de vital importancia en un deporte de competencia. Día a día el atleta está sometido a circunstancias que afectan su estado físico, psicológico y social, que son provocados por diversos factores internos y/o externos al mismo deporte.

DEDICATORIA

A mi madre Marizol Catacora y mi hermano José Antonio Poma Catacora, quienes me apoyaron en este grandioso camino.

A mi querido Sensei Gustavo Quisbert, quien me inculco la enseñanza del hermoso deporte que es el Karate Kyokushin y sus pilares de Lealtad, Humildad, Disciplina y Coraje.

A mi tutor Mg.Sc. Oliver Rolando Peñafiel Muñoz, por el desprendimiento en sus conocimientos, por la paciencia y acompañamiento en el proceso de investigación.

Y por supuesto a todos los que confiaron en mi y en el desarrollo de la investigación, infinitas gracias.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I	
PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.....	4
1. AREA PROBLEMÁTICA.....	4
2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	4
PREGUNTA CENTRAL DE INVESTIGACION.....	6
3. OBJETIVOS	7
3.1 OBJETIVO GENERAL	7
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
4. JUSTIFICACION.....	7
4.1 INFLUENCIAS INTERNAS.....	8
4.2 INFLUENCIAS EXTERNAS.....	8
CAPITULO II	
MARCO TEORICO.....	11
1. PSICOLOGIA DEL DEPORTE.....	11
1.1 CONCEPTO DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	11
1.2 OBJETO DE ESTUDIO E INTERVENCIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	11
1.3 TEORIA PSICOLÓGICO ACTIVA DEL MOVIMIENTO.....	12
2. MOTIVACION.....	13
2.1 DEFINICION.....	13
2.2 MOTIVACION DEL RENDIMIENTO.....	14
2.3 MOTIVACION INTRÍNSECA Y MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA.....	15
1. MOTIVACION INTRÍNSECA.....	16
2. MOTIVACION EXTRÍNSECA.....	16
2.4 FACTORES MOTIVACIONALES.....	17

3. RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	18
3.1 DIFICULTADES O BARRERAS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	19
3.2 ACTIVACION DEPORTIVA.....	19
3.3 LOGRAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO OPTIMO.....	20
3.4 SINTONIZAR LA MENTE Y EL CUERPO.....	21
4. ESTRÉS.....	23
4.1 DISTRES, EUTRES Y NIVEL OPTIMO DE ESTRÉS.....	24
4.2 FASES DEL ESTRÉS.....	26
4.3 RESPUESTA AL ESTRÉS.....	27
4.4 CAUSAS DEL ESTRÉS.....	28
4.5 EL ESTRÉS EN LOS DEPORTES.....	29
4.6 PREVENCIÓN Y EFECTOS DEL ESTRÉS EN EL DEPORTISTA.....	29
4.7 SINDROMES LIGADOS AL ESTRÉS EN EL DEPORTE.....	30
1. SINDROME DE AGOTAMIENTO.....	30
2. SINDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN.....	31
3. SINDROME DE ESTRÉS DEL ENTRENAMIENTO.....	32
5. ASOCIACION MUNICIPAL DE KARATE LA PAZ.....	32

CAPITULO III

METODO.....	34
1. TIPO DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.....	34
2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	34
3. TOPICOS DE INVESTIGACION.....	35
4. MUESTRA.....	36
5. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	37
5.1 GENOGRAMA FAMILIAR.....	37
5.2 ENTREVISTA A PROFUNDIDAD.....	37
5.3 HOJA DE REGISTRO CUALITATIVO.....	38
5.4 INVENTARIO PSICOLOGICO DE EJECUCION DEPORTIVA(IPED).....	38
6. PROCEDIMIENTO.....	39

CAPITULO IV

PRESENTACION DE RESULTADOS.....	40
1. PRIMERA ETAPA.....	40
1.1 RESULTADOS INDIVIDUALES.....	40
PARTICIPANTE N° 1.....	40
PARTICIPANTE N° 2.....	53
PARTICIPANTE N° 3.....	65
PARTICIPANTE N° 4.....	84
PARTICIPANTE N° 5.....	98
PARTICIPANTE N° 6.....	110
PARTICIPANTE N° 7.....	121
2. SEGUNDA ETAPA.....	131
2.1 RESULTADOS GENERALES.....	131
2.2 RESULTADOS GENERALES DE LAS TECNICAS Y/O INSTRUMENTOS.....	132
2.2.1 GENOGRAMA FAMILIAR-ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD.....	132
2.2.2 HOJA DE REGISTRO CUALITATIVO.....	133
2.2.3 INVENTARIO PSICOLOGICO DE EJECUCION DEPORTIVA IPED.....	138

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	140
CONCLUSIONES.....	140
RECOMENDACIONES.....	146
BIBLIOGRAFIA DE REFERENCIA.....	148
ANEXOS.....	151
ENTREVISTAS PARTICIPANTES.....	151
CONSETIMIENTO INFORMADO.....	165

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como propósito explorar, describir y comprender los factores motivacionales que manejan los atletas, practicantes de karate en la ciudad de La Paz. Los cuales permiten el desempeño deportivo frente a factores estresantes en la realización de la práctica deportiva.

El desarrollo de la investigación brindará información sobre las causas que elevan el estrés presente en dichos atletas, que puedan afectar negativamente en su rendimiento deportivo. Definimos “Atleta” como una persona que posee salud y condición física. Su cuerpo está sano y tiene desarrolladas sus capacidades físicas tales como la fuerza, resistencia y flexibilidad.

Los factores motivacionales son la afiliación, necesidad de éxito, compensación, salud, autonomía o buena forma física. Los atletas los utilizan para rendir de manera adecuada a lo esperado por sus entrenadores o por sí mismos. La definición de Rendimiento o desempeño deportivo es más bien una asociación de las mismas palabras mencionadas. Rendimiento conlleva a la valoración de un objetivo logrado, deportivo refiere a que esa valoración se dirige concretamente al deporte o actividad deportiva que se realiza.

Los factores estresantes son las situaciones desencadenantes del estrés y puede ser cualquier estímulo interno o externo que propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo, denominados estrés único, cotidiano y biogénético.

Conocer cómo se presentan dichos factores, tanto motivacionales como estresantes, desde el punto de vista de los protagonistas, atletas de karate de La Paz, para cumplir con su rol de atleta, sus objetivos y su práctica deportiva es de vital importancia en un deporte de competencia. Ya que representa una inquietud y problemática dentro de la promoción de la salud en estos atletas, pues se sabe que existen riesgos, tanto físicos como psicológicos.

Día a día el atleta está sometido a circunstancias que afectan su estado físico, psicológico y social, que son provocados por diversos factores internos y/o externos al mismo deporte. Estas situaciones son de tal envergadura, que llega a sobre pasar de gran manera la posibilidad de los atletas de sobrellevarlas afectando su desempeño deportivo y su equilibrio

psicológico, desencadenando estados de ansiedad y tensión, derivando a una dimensión no saludable del deporte. (Britapaz y Del Valle, 2015).

Para desarrollar esta investigación se llevará a cabo sesiones personales con cada atleta participante, donde se reunirá información tanto de su vida cotidiana abordando todos los aspectos posibles y relacionados con el deporte que desarrolla.

La información obtenida en estas sesiones brindará datos para analizar cómo se producen los fenómenos a estudiar y a la vez para proceder a la aplicación del instrumento psicológico y proceder a realizar la investigación.

Hasta el momento no se sabe de ninguna preparación psicología enfocada en los atletas de karate en la ciudad de La Paz, ni a su vez en la propia Federación Boliviana de Karate (FE.BO. KA).

La presente investigación estará enfocada en la psicología del deporte y en especial en la psicología del atleta marcial. Se la realizará por el interés de explorar y describir sobre los factores motivacionales y, asimismo, se considera de interés desarrollar un tipo de investigación cualitativa que se enmarca en un Diseño Fenomenológico, el cual su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias.

El primer capítulo: examina el planteamiento del problema, el objetivo general y específicos, la hipótesis, y la justificación de la investigación.

El segundo capítulo: presenta el referente teórico que rige la investigación, poniendo énfasis en la motivación, tanto motivación intrínseca como extrínseca, factores motivacionales, el rendimiento deportivo, estrés, distres, eutres y el nivel óptimo de estrés, estrés en los deportes, fases y respuesta al estrés y síndromes asociados al estrés.

El tercer capítulo: se presenta el marco metodológico, el tipo de estudio de la investigación, el diseño de investigación, los tópicos de investigación, asimismo, la muestra poblacional, las técnicas e instrumentos, y el procedimiento utilizado en el desarrollo de la investigación.

El cuarto capítulo: se exponen los resultados e interpretaciones de la investigación acerca de factores motivacionales que permiten el desempeño deportivo frente a factores estresantes en la realización de la práctica deportiva en atletas de karate de la ciudad de La Paz.

El quinto capítulo: se plasman las conclusiones y recomendaciones a las que se ha llegado con la elaboración de la presente investigación.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1. ÁREA PROBLEMÁTICA

Esta investigación se enmarca en las teorías psicológicas aplicadas al deporte, que involucran la observación del comportamiento de los deportistas, la evaluación de estados psicológicos y emocionales, la determinación de la personalidad y el análisis de procesos cognitivos. Se llega a utilizar técnicas psicológicas para explorar el ejercicio físico para de los individuos tanto en competencias deportivas como entrenamientos y sus diferencias con otros individuos.

El surgimiento de la necesidad de que la psicología forme parte en el deporte se plantea cuando los entrenadores necesitan consulta para mejorar el rendimiento y el autocontrol de los deportistas. Sin embargo, hoy en día, la psicología deportiva se ha convertido en una condición básica para que los competidores o atletas tengan un control psicológico, de carácter, emocional y otras características psicológicas más fuertes que afectan el desempeño deportivo. (Gonzales, 1992).

Aunque es una ciencia relativamente nueva, cada vez más psicólogos profesionales participan en la preparación psicológica de los atletas para desempeñar eficazmente su papel en competiciones exigentes e investigar más a fondo la existencia de múltiples objetos de investigación en el deporte y así procurar que esta rama de la psicología colabore con aportaciones científicas al ejercicio físico. A su vez, su objeto de estudio es el hombre en situación de práctica deportiva y los problemas relacionados con el deporte. (Linares, 2011).

2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El deporte, en toda su complejidad, es considerado como una vía de desarrollo para aptitudes, valores, y sobre todo como una vía de escape para muchos aspectos de la vida, aspectos como problemas personales, familiares y laborales. Llegando a conformarse parte de uno mismo realizar una disciplina deportiva para liberarse de aquellas situaciones donde uno no se siente conforme o seguro. (Linares, 2011).

Pero ante estas visiones que la sociedad tiene sobre el deporte, cabe rescatar aspectos que los futuros deportistas no toman en cuenta a la hora de elegir o realizar la actividad deportiva de su preferencia, aspectos esenciales como la motivación, la aptitud, la actitud, la disciplina, y en un aspecto problemático, el estrés. Siendo así, es de suma importancia tomar en cuenta para el deportista el factor psicológico como parte de una preparación integral al igual que lo físico y lo técnico. Este aspecto psicológico tan importante, se conforma en parte esencial a la hora de escoger una disciplina deportiva, ya que a los ojos de toda sociedad, la actividad deportiva es un liberador de estrés, sea cual sea la base de este (Linares, 2011).

La mayoría de los futuros deportistas desconocen los factores de la motivación y el estrés que puede provocar el deporte que elijan como parte de realizar una actividad deportiva, ya que si bien se cuenta con el primer factor (el motivacional) al momento de elegir un deporte, se desconoce en potencia el segundo aspecto que conlleva realizar dicho deporte y la influencia en el mismo deporte y también en el ámbito social, familiar y educativo. (Gonzales, 1992).

Cuando se menciona los factores motivacionales, se habla de una Acción de rendimiento, el cual está dirigida a cumplir ciertos requisitos: resultados reales y coherentes, evaluaciones externas, registro de triunfos y fracasos. El no cumplimiento de estos requisitos, puede llegar a desencadenar lo mencionado: estrés, el cual llega a causar un cambio, ya sea, significativo o no en su desempeño deportivo. Cuando se habla de desempeño deportivo, se habla de la capacidad del deportista para valorar su trabajo como tal en el deporte de su preferencia (Thomas, 1982).

La presente investigación tiene como desarrollo en la ciudad de La Paz, Provincia Murillo, lugar donde se encuentra la Asociación Municipal de Karate La Paz, la cual es la principal área de estudio, en el cual se desarrolla una actividad deportiva constante y de manera consecutiva durante toda la gestión, e incluso se desarrollan entrenamientos virtuales.

La Asociación Municipal de Karate La Paz cuenta con atletas que son parte de entrenamientos, exámenes de ascenso y campeonatos durante la gestión, que exigen una disciplina y una motivación constante para lograr objetivos tanto individuales como de equipo, para lo cual los atletas deben sobrellevar de alguna manera el estrés generado tanto por el deporte marcial mismo, como el generado por sus otras actividades.

Para realizar dichas actividades durante la gestión, conlleva tener como principal aspecto la motivación de realizarlas, debido a las exigencias de dicha disciplina marcial, y como aspecto generativo, el estrés que conlleva sobre llevar dichas exigencias del deporte, tanto como de la familia, si esta apoyara el desarrollo del deportista, o de factores estresantes más personales, como los estudios, pareja o temas económicos, o en un aspecto más profundo y concreto: el estrés que genera el mismo deporte.

Así pues, se debe tomar en cuenta la dimensión No saludable del deporte, que muchas veces sobre pasa los límites del desempeño deportivo del deportista, produciendo más perjuicios a la salud, no solo física, sino psicológicamente, a lo que debe sumarse las situaciones que debe enfrentar en su día a día. (Britapaz y Del Valle, 2015).

También mencionar que, existen barreras para que dicho desempeño deportivo no sea el adecuado, como ser: la barrera fisiológica, biomecánica y psicológica. Esta última barrera es la que se pretende estudiar visto desde la propia perspectiva del practicante marcial, puesto que si existe presión social o económica ejercida sobre el deportista, puede afectar en gran medida a su desempeño deportivo. (Gonzales, 1992).

En consecuencia, se desconoce cuáles son los factores motivacionales que usan los practicantes de karate para desarrollar su actividad deportiva de la manera esperada por sus entrenadores y por ellos mismos con el fin de potenciar su práctica deportiva y que su desempeño deportivo no se vea afectado por el desarrollo de factores estresantes ajenos o provocados por el propio deporte.

PREGUNTA CENTRAL DE INVESTIGACION

- ¿Cuáles son los factores motivacionales que permiten manejar el estrés en la realización de la actividad deportiva y desempeño deportivo del karate?

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

- Explorar, Describir y comprender los factores motivacionales que permiten el desempeño deportivo frente a factores estresantes en la realización de la práctica deportiva en atletas de karate de la ciudad de La Paz.

3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

- explorar y describir las causas que influyen a que se genere un desempeño deportivo bajo en los atletas de la asociación departamental de karate La Paz
- Cuáles son o cual es el principal factor motivante para realizar la actividad deportiva del karate
- Explorar Cómo afecta el estrés en el desempeño deportivo y los factores motivacionales en atletas de karate de la ciudad de La Paz

4. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo tiene como fin indagar los factores que influyen en la motivación como factor principal para el desarrollo de la disciplina deportiva ante factores estresantes generado por situaciones en el diario vivir del deportista y en el karate en atletas de la asociación departamental de karate.

Estos factores llegan a ser determinantes debido a diversas influencias tanto externas como internas. Dentro de las influencias internas, se encuentra la parte psicológica. En las influencias externas, encontramos la parte social compuesta por la familia, el entorno educativo, el ambiente en el que se desenvuelven las actividades deportivas y las relaciones de amistad.

Es por eso, que el propósito de la presente investigación es que posteriormente se realicen programas de selección para la evaluación, capacitación, preparación, creación de estrategias de afrontamiento, y otros dentro del deporte Boliviano. Asimismo, se pretende mejorar no sólo el rendimiento deportivo, sino la calidad de vida en los atletas marciales y

de otras disciplinas para después sean los mismos atletas capaces de identificar una situación estresante y poder afrontar dichas situaciones y también colaborar a sus semejantes.

En consecuencia, la necesidad de una formación atlética en el arte marcial de karate en Bolivia centrada, no sólo en las necesidades físicas, técnicas y tácticas, sino también en las necesidades psicológicas, llega a ser vital para que todos los participantes dentro de este campo sean aptos, tengan una rendición óptima, y por ende existan más participantes marciales bolivianos en acontecimientos deportivos internacionales.

4.1 INFLUENCIAS INTERNAS

FACTOR PSICOLÓGICO

Cabe resaltar como principal factor, la motivación intrínseca que motiva al atleta para que realice dicha actividad deportiva, si son metas y objetivos personales, el aspecto físico, la salud, generar confianza consigo mismo, etc., factores que pueden repercutir de manera positiva en su conducta y que pueden verse afectadas por factores estresantes (Reeve, 2010).

4.2 INFLUENCIAS EXTERNAS

Es necesario observar y determinar la motivación extrínseca del atleta, si la hubiera, para definir de mejor manera como puede llegar a afrontar el estrés generado por el karate y conocer el efecto y el daño que puede causar determinada situación en el ámbito social, familiar, educativo y personal (Azofeifa y Vargas 2007).

FAMILIA

Es importante encontrar la relación afectiva de la familia hacia el deportista y viceversa, ya que muchos pueden provenir de familias desestructuradas y/o disfuncionales y que pueden afectar su desarrollo como deportistas. Estas situaciones familiares exponen al atleta a grupos de pares por los cuales es influido en un ambiente donde obtienen mucha información, convirtiendo sus carencias en sentimientos negativos como son el rencor, la rabia, la tristeza,

el dolor y la violencia, creando relaciones conflictivas en su medio social, lo cual impediría una motivación para desarrollar el deporte en su plenitud (Torregrosa et al., 2007).

ENTORNO EDUCATIVO

Hay que resaltar que la formación educativa que recibe o recibió el atleta fuera del ámbito familiar, puede llegar a ser juzgado por el instructor del deporte y sus compañeros del mismo.

Otro factor muy importante es la relación que tienen con el instructor, debido a que suelen crear prejuicios y tomar otro tipo de actitudes que hacen sentir al atleta excluidos de las actividades que se realizan en cada práctica o competencia.

A diferencia de la educación en aula, dentro de los entrenamientos, existen diferentes tipos de competencia para alcanzar el poder y liderazgo, en otros aspectos también observamos los niveles de sumisión y temor frente a los “cinturones de grado superior” o atletas con mayor experiencia.

AMBIENTE DEPORTIVO

Juega un papel importante para el atleta, ya que es el lugar donde se desarrolla la práctica del deporte. Es el lugar donde encontrara mayor motivación para practicar la disciplina si este espacio cuenta con las características que requiere, es decir: espacio adecuado, instrumentos de trabajo, iluminación adecuada, baños, vestidores para la comodidad del atleta, y otros, que motiven al atleta a poder sentirse parte del espacio.

RELACIONES DE AMISTAD

Se observó las diferentes características generadas en las relaciones de amistad que inician los atletas con su grupo de pares como ser: competencia, compañerismo, unión, identificación, empatía y protección.

Entre la utilidad de la investigación, se intenta demostrar que el deporte puede llegar a ser un factor de estrés para cualquier persona, bajo la idea errónea que se tiene al sobre entender que al realizar un deporte, sea cual este sea, se libera estrés en vez de generarlo.

Las aplicaciones prácticas de la investigación, llegaran a ser de utilidad para la resolución de conflictos en el desarrollo deportivo, no solo del deporte investigado, si no, también en otras disciplinas que ameriten ser evaluadas para un mejor aprovechamiento de sus atletas viendo la problemática de cada deporte.

Las implicaciones teóricas conllevaran a responder la hipótesis de: “¿es el deporte realmente un factor liberador de estrés? O ¿el deporte genera estrés?”, llegando a ser respondidas mediante la aplicación de las pruebas y la evaluación al deporte determinado.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

1. PSICOLOGIA DEL DEPORTE

1.1 CONCEPTO DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Para Linares (2011): “La psicología del deporte es la rama de la psicología aplicada, que estudia procesos y fenómenos determinantes o que influyen directa, o indirectamente en la actividad deportiva”.

Según Thomas (1982): “la psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos y fenómenos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva”.

Cabe observar en el desarrollo de los conceptos presentados, que se tuvo que realizar muchos estudios previos para llegar a dichos enunciados, tomando en cuenta los procesos y fenómenos psíquicos como materia de investigación.

Si bien la psicología se encarga del estudio de la “psique”, fenómenos psíquicos, se debe abordar que no se puede separar la mente del cuerpo, es un todo que conlleva acciones que afectan de igual manera a ambas partes, es por eso que para un abordaje psico-deportivo se toma en cuenta los procesos y manifestaciones psíquicas.

Entre estos procesos se encuentran: un principio de motivación, orientación a un objetivo, sensibilización de los órganos sensoriales receptores, emociones, una preparación cognitiva para la realización de la actividad y sus posibles correcciones. En fin, procesos que quizá no pueden llegar a ser observados en su totalidad por un externo al sujeto, procesos que solo el individuo puede llegar o no a comprender en su totalidad.

1.2 OBJETO DE ESTUDIO E INTERVENCION DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Se sabe que la psicología estudia, en sus diversas ramas de investigación, procesos y factores determinados del hombre, como la conducta social y relaciones sociales del individuo en la

psicología social, o la conducta sana o morbosa para la psicología clínica, o su conducta de evolución en la psicología del desarrollo (Thomas, 1982).

La psicología del deporte tiene como objeto de estudio “el hombre en situación de la práctica deportiva, y los problemas humanos inherentes al deporte en general, desde la mirada de la psicología” (Linares, 2011).

Su intervención puede llegar a ser tanto directo al deportista como en el medio en el que desarrolla la actividad deportiva, trabajando tanto con la psique del deportista en el cual es un interés particular de la psicología del deporte, como en las condiciones de la actividad deportiva, personas y/o grupos participantes, objetivos de la actividad deportiva, fundamentos y efectos psíquicos del deporte.

1.3 TEORÍA PSICOLÓGICO-ACTIVA DEL MOVIMIENTO

La teoría psicológico-activa refiere a que el movimiento no es meramente físico ante un estímulo, sino que deriva de un amplio margen de efectos psicofísicos.

Según Rubinstein(1972) indica que todos los fenómenos psíquicos se hallan determinados entre la relación individuo y medio ambiente, dando en concreto que no se puede reducir solo la acción del individuo a un estímulo y una respuesta, sino que tiene un énfasis en el proceso cognoscitivo, analizando las señales recibidas del exterior (Thomas, 1982).

Se debe reconocer que la base de la acción es el proceso cognitivo-sensorial el que determina lo que en futuro será una acción completamente consiente y voluntaria. Como parte de este reconocimiento esta la forma en que debe analizarse acción humana:

- Los actos de movimiento como regulación meramente física
- Los actos de movimiento como regulación meramente sensorial
- Los actos de movimiento como reacción a un estímulo que se transforma a objetivo después de un proceso cognitivo.

Según Hacker (1967) indica que existe estrecha relación entre el pensar y el actuar, es decir, existe un análisis previo para la realización de cualquier movimiento dirigido a una acción determinada (Thomas, 1982).

En cuanto a la aplicación al deporte en sí, se basa la teoría en los procesos cognitivo-sensoriales antes, durante y después de la actividad deportiva.

2. MOTIVACION

2.1 DEFINICIÓN

Para la definición de motivación, se debe tomar en cuenta diversos puntos de vista, tanto psicológicos como fisiológicos, ambientales y sociales, para poder abarcar, si bien no en su totalidad, el mayor de los puntos adecuados a la aplicación del concepto.

El autor Heckhausen (1974), aclara que para definir la motivación, debe analizarse las condiciones estimulantes de cada situación. Analizar situaciones vividas que conlleven a la comprensión de posibles resultados, así también como las consecuencias de cada acción que determinan la motivación (Thomas, 1982).

En un punto de vista dirigido a la conducta en sí, Conde (2017) define a la motivación “como un impulso inherente al ser humano, que guía su comportamiento con persistencia e intensidad hacia el cumplimiento específico de metas u objetivos trazados”.

En un estudio más amplio sobre cómo llegar al concepto de motivación, hace presencia el motivo, el cual es un término más profundo a estudiar que la misma motivación.

El motivo o motivos, son procesos que energizan y dirigen el comportamiento, un término general que reúne los factores internos del individuo para realizar alguna acción, donde se analiza necesidades, cogniciones y emociones. Los motivos se establecen durante el desarrollo del individuo, generando experiencias específicas que a futuro desencadena en la motivación a realizar una acción o actividad (Reeve, 2010).

En base a las premisas expuestas que conforman la motivación y una definición que abarca en su mayoría dichas premisas, se puede llegar a un concepto que cubra todos estos aspectos:

“La motivación es aquel impulso que tiene como base a un motivo y condiciones estimulantes para la realización de una acción o actividades con un objetivo específico”.

Como consecuencia, a partir de este concepto nace una denominación el cual abarca diversas acciones, cada una con sus motivaciones propias. Entre estas están definidas cinco tipos de acciones:

- Acción de rendimiento
El cual es evaluada según el resultado de cada rendimiento a ser mejor, igual o peor que otro resultado.
- Acción de contacto
Dirigida a el contacto social, con la espera de una respuesta recíproca.
- Acción del poder
Dirigida a la experiencia de ejercer cierta autoridad.
- Acción de ayuda
Caracterizada a la prestación de ayuda a alguien que lo necesite, independiente de la situación.
- Acción agresiva
Esta acción está dirigida a causar algún tipo de daño a otra u otras personas.

A dichos tipos de acción se debe tomar en cuenta que las diversas motivaciones que estás tengan, tienen una consecuencia determinada al objetivo (Thomas 1982).

2.2 MOTIVACION DEL RENDIMIENTO

Tomando en cuenta que la investigación se trata sobre la motivación y rendimiento deportivo, es necesario y no excluyente puntuar sobre la motivación dirigida al rendimiento, el cual debe tener una dirección, una repercusión en el individuo, tener algún tipo de calidad previa reconocida y sobre todo tener un fin ya se dé fracaso o de éxito.

Se entiende como motivación de rendimiento al desempeño que pone la persona a alguna actividad con el fin de lograr un determinado objetivo y calidad que este tenga. Dicho en otras palabras, el individuo se dirige a realizar una actividad según el tipo de motivación que este tenga, si el objetivo es realista, realizable a corto o mediano plazo está dirigida por *la esperanza al éxito*, pero si el objetivo es muy exigente, realizable a largo plazo, está dirigida por *el temor al fracaso* (Thomas, 1982).

También las personas se rigen a situaciones que les favorezcan, es decir, la motivación al rendimiento se basa a situaciones semejantes basadas en experiencias previas, analizando factores de riesgo, éxito y que sean de utilidad a su aprendizaje.

Pero ante toda forma de motivación, cabe mencionar que existe causales o determinantes para que exista la motivación para el individuo, lo cual encamina de manera constante el objetivo y fin de dicha motivación (Thomas, 1982).

La atribución causal, referida a que despierta el interés a realizar dicha actividad y otorga una visión preferible de los resultados.

Norma referencial, se encarga de comparar las acciones tomadas con aspectos similares a circunstancias externas a la actividad propia, lo cual ayuda a determinar si se lograra el objetivo, si hay que realizar cambios en situaciones, etc.

Estructuración del objetivo según una perspectiva temporal, la actividad a realizar puede tener indicaciones de cuánto tiempo llevara lograr el objetivo.

Expectativa acción-resultado, da rasgos de cuáles serán los pasos a seguir para lograr dicho objetivo, posibles dificultades y acciones a tomar, acciones posibles y el grado de dificultad.

Expectativa resultado-consecuencia, por último, si dicho objetivo satisface necesidades y consecuencias para el individuo y/o su entorno.

Ante todos estos determinantes, cabe también resaltar otras formas de motivación, los cuales no puede dejarse de lado y son parte fundamental para poder realizar cualquier actividad, estas son: motivación intrínseca y motivación extrínseca.

2.3 MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

Cuando se realiza alguna actividad, muchas veces no se analiza logra realizarla de la manera que uno desea, se busca un objetivo, el cual puede o no ser satisfactorio para el individuo. Cuando se obtiene alguna recompensa o existe un incentivo, se puede lograr un comportamiento fuerte y confiable, pero cuando existe incentivo aversivo, el comportamiento llega a ser apático basado a solo librarse de la situación irritante.

Cuando un niño no realiza las tareas escolares, el profesor busca algún método para lograr la motivación en el niño, ya sea por medio de calcomanías, llamados de atención, e incluso castigos que despierten la motivación en el estudiante, o cuando un trabajador desarrolla sus labores de manera apática, sin interés, el supervisor toma acciones como multas, descuentos

salariales, para que el trabajador sea más óptimo en su trabajo. Dichos sucesos se aplican para lograr en los individuos la motivación denominada Extrínseca.

Pero, si las situaciones dadas, nacen directamente de los individuos, sin la necesidad de un incentivo externo, se logra la motivación denominada Intrínseca.

Pero, básicamente, sea cual sea la actividad, se “disfruta” de dos maneras: intrínsecamente; dirigida a desarrollar valores, habilidades y aprendizajes que sean en beneficio del propio individuo, e extrínsecamente; que está dirigida a la ganancia obtenida de aquel aprendizaje, como la admiración social, reconocimiento, valor económico, etc. (Reeve, 2010).

2.3.1 MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

La motivación intrínseca se desarrolla de manera individual, sin la necesidad de un agente externo, responde a necesidades psicológicas y esfuerzos innatos del crecimiento. Se actúa por propio interés.

Cuando se realiza la actividad en un ambiente óptimo, con las personas adecuadas, desencadena en experiencias satisfactorias, las cuales dan la sensación de autonomía, libertad de acción, eficiencia y capacidad de relación afectiva con la sociedad.

Promueve la persistencia hacia el objetivo, desarrolla la creatividad, permite la flexibilidad del pensamiento, se asocia al desarrollo de metas, la autorrealización, bienestar psicológico, relaciones interpersonales de mejor calidad.

2.3.2 MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

Proviene de incentivos y consecuencias del mismo ambiente. Cuando se realiza alguna actividad, ya sea para sorprender a alguien, llamar la atención o cumplir una cuota, tiene una motivación extrínseca.

Se busca ganancias atractivas al individuo y se evita las poco atractivas, donde los incentivos tienen mayor presencia. La motivación extrínseca está regida básicamente en la acción sobre una recompensa, donde se da una acción para obtener algo a cambio.

2.4 FACTORES MOTIVACIONALES

La expansión de la actividad deportiva es notable los últimos años, y más aún en la iniciación deportiva durante la infancia y su continuidad durante la juventud y adultez, es atribuible a factores sociales de promoción, alcance y accesibilidad.

Para que una persona realice la práctica de un deporte, este debe ofrecerle algún beneficio o recompensa que sea atrayente para el futuro deportista, tomando en cuenta las habilidades requeridas, costos y beneficios, tanto físicos como psicológicos, aspectos que no pueden quedar al margen (Canton et al., 1995).

Investigación anteriores, rescatan diversos métodos para extraer la información de los propios practicantes deportivos, tanto varones como mujeres, sean o no de elite, donde se rescatan diversos motivos:

- El deporte tiene un alto valor intrínseco
- En la práctica deportiva pueden presentarse diversos motivos
- Aparecen motivos antagónicos, donde su interacción dependerá del momento en que se encuentre el deportista y su fuerza motivacional.

Para fines prácticos de investigación, se resaltan con mayor claridad los factores motivacionales encontrados por estas investigaciones, las cuales sentaron bases para su mayor utilidad, detallados en el siguiente cuadro (Canton et al., 1995):

ESTUDIO	FACTORES MOTIVACIONALES
ALDERMAN Y WOOD (1976)	afiliación, necesidad de destacar, necesidad de animación, necesidad de éxito, autonomía
ARTUS (1971)	compensación, placer intrínseco, logro, afiliación, salud
BIELEFELD (1979)	logro, autodeterminación, salud, catarsis, afiliación
BLOSS (1971)	disfrute, placer, buena forma física, compensación, salud, afiliación

BRACKHANE Y FISCHHOLD (1981)	necesidad de movimiento, logro, afiliación, compensación, sentirse relajado
VAN DELLEN Y CRUM (1975)	placer intrínseco, salud, buena forma física, compensación
GABLER (1971)	placer intrínseco, necesidad de demostrar habilidades sociales

(Canton et al., 1995).

3. RENDIMIENTO DEPORTIVO

La definición de Rendimiento deportivo es más bien una asociación de las mismas palabras mencionadas. Rendimiento conlleva a la valoración de un objetivo logrado, deportivo refiere a que esa valoración se dirige concretamente al deporte o actividad deportiva que se realiza.

Pero como bien se menciona, al ser una valoración, se debe tomar muchos aspectos en cuenta, lo cual tener una definición más específica y que abarque todos los aspectos técnicos que conlleva derivaría a una profundización de las mismas. En la actualidad, los atletas toman medidas más allá de solo el entrenamiento físico para una competición. El apoyo de otras áreas como ser: nutricionistas, fisioterapeutas deportivos y psicólogos deportivos, ayudan a mejorar las marcas o los objetivos que tanga los atletas.

A todo el apoyo que se la fuera de los entrenamientos básicos que determinado deporte tenga, se lo denomina “ergogénico”, es decir, aumento del ritmo de trabajo, lo cual puede significar un apoyo justo o injusto, según sea permitido en las normativas de cada deporte (Gonzales, 1992).

Si bien estas técnicas ergogénicas ayudan a que los atletas puedan marcar un ritmo de trabajo más óptimo, van apareciendo hoy en día desafíos más profundos: marcas más altas, rigurosos regímenes de entrenamiento, presiones deportivas más altas. Entre estas situaciones, la preparación física llega a ser potenciada a su máximo, pero también se deja de lado un factor clave para el máximo provecho del atleta, el aspecto psicológico, donde la memoria, automotivación y autodirección, son claves a la hora de rendir adecuadamente.

Para que todo atleta pueda dar lo mejor de sí, es necesario que pueda conocerse tanto física como mentalmente, saber de sus temores, sus errores, mejorar su inteligencia, desarrollar

habilidades tanto mentales como físicas para poder sentirse cómodo y disfrutar del deporte que practica. No se puede negar que todo deporte es psicológico y fisiológico.

Pero para toda actividad, se tiene que tener claro que lo primero en entrar en funcionamiento es la actividad cerebral, se analiza las capacidades de cada uno para realizar dicho deporte, posibles fallas, objetivos, habilidades, etc., y al momento de realizar la actividad deportiva, es el cerebro el cual analiza los objetivos a cumplir, califica errores y sus posibles soluciones, cambia acciones negativas por acciones positivas, mantiene un programa de acción adecuado para el individuo (Gonzales, 1992).

3.1 DIFICULTADES O BARRERAS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

¿Con que se mantiene activo el ser humano?, la respuesta es muy simple: energía, dicha energía, si no es bien dirigida, o es insuficiente al momento de realizar la práctica deportiva, desarrollara dificultades o barreras en la práctica.

Tres son las barreras para rendimiento deportivo: fisiológicas, biomecánicas y psicológicas la que más nos interesa es la psicológica, ya que es la que se encarga de controlar la energía. Estas tres barreras trabajan de manera interdependiente, es decir, si una falla, afectara de una manera u otra a las demás (Gonzales, 1992).

3.2 ACTIVACIÓN DEPORTIVA

Para realizar una actividad deportiva, más aun dentro de una competición, se debe activar ciertas funciones, tanto musculares como cerebrales para ejecutar movimientos o acciones requeridas por el deporte, pero si esta activación es excesiva, por ejemplo, un sobre carga de adrenalina al momento de dar una patada en una pelea de karate, puede jugar una mala pasada al atleta.

Dicha activación debe ser controlada, ya que si sobre pasa la estimulación tanto cerebral como física, durante una competencia, el atleta se encontrara sobre activado, provocando que el rendimiento sea inferior al requerido (Gonzales, 1992).

¿Pero que puede afectar la activación deportiva en el atleta?, el público en graderías, la falta de un compañero de equipo, la situación familiar, el nivel económico, son factores que pueden cambiar el estado mental del atleta y afectar su activación, y por ende, su rendimiento.

Pero estas circunstancias pueden ser el campo propicio para desarrollar la activación deportiva de una manera adecuada, donde el atleta tendrá mayor motivación para desempeñarse conforme a la situación, de realizar la acción de la manera correcta, de desarrollar su confianza, a esto se le llama *activación positiva*, pero si al atleta le inunda un sentimiento de temor, ya sea por la cantidad de público, la duda de realizar la acción requerida para la competencia, o la presión sobre el no bien encaminada, estamos hablando de *activación negativa* (Gonzales, 1992).

Pero es posible controlar situaciones y actitudes que lleguen a perjudicar al atleta. El cerebro puede aprender a controlar ciertos centros de control para reducir el ritmo cardiaco, cambiar la temperatura corporal, controlar el tono muscular, y también se puede aprender a controlar los centros de control de nuestro cerebro, logrando lo que se denomina “pensar con los músculos”.

Las áreas cerebrales que no están controladas pueden jugar una mala pasada a la hora de un rendimiento deportivo óptimo en una competencia, de ahí que se habla la importancia de la mente en el deporte.

3.3 LOGRAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO ÓPTIMO

Así como se heredan características fisiológicas, también se heredan características psicológicas de gran importancia para la práctica deportiva, lo cual con el apoyo psicológico adecuado en el deporte, puede lograr a mejorar de gran manera esas características para lograr el mayor rendimiento posible en la práctica deportiva.

Hoy en día, la psicología deportiva ha ganado terreno gracias a las presiones sociales, políticas y económicas ejercida sobre el deportista, ya que si bien se le exige al atleta lograr preases que sobre salgan, también se le debe dar el apoyo adecuado para lograr su objetivo, y es ahí donde entra en juego la psicología deportiva.

Pero como en todo, si la exigencia es demasiada, en vez de mejorar el rendimiento, puede perjudicar al atleta. La psicología deportiva intenta minimizar o prevenir tales situaciones, para conseguir así el propósito de excelencia.

Uno de los aspectos fundamentales para el rendimiento óptimo, son el poder controlar los procesos psíquicos para optimizar dicho rendimiento deportivo, la mente juega un papel muy importante a la hora de realizar la práctica deportiva, y más aún al momento de una competencia, ya que el atleta que logra concentrarse, logra realizar una representación mental del movimiento que debe ejecutar.

Para el psicólogo Gonzales (1992): “los procesos mentales pueden llegar a ser más eficaces a la hora de evaluar el rendimiento deportivo que cualquier sustancia o droga que ayude para el mismo objetivo, con un resultado de mayor al 50% solo usando procesos mentales. Para el su lema *“lo que la mente lo puede concebir, los músculos lo pueden conseguir”* debe ser una base para el rendimiento óptimo”.

El psicólogo deportivo debe tener en claro lo que el entrenador y el atleta requieren, teniendo muy en cuenta de no interferir con el trabajo del propio entrenador, ya que se llegaría a tener problemas a la hora de rendir en el deporte, pero también debe tener contacto con otras áreas especializadas al deporte, ya que como siempre, el trabajo en equipo y en favor del atleta junto a otras áreas especializadas, lograrán tener mayor incidencia en el rendimiento deportivo óptimo.

Y en el trabajo único del psicólogo deportivo, es hacer entender, no solo al entrenador, sino también al atleta, que siempre se puede mejorar para superar logros actuales.

3.4 SINTONIZAR LA MENTE Y EL CUERPO

Se cree que el entrenamiento físico es el único medio para lograr rendir en un deporte, la continua repetición, mejorar técnicas, y sobre todo el trabajo duro, hace que los mejores atletas del mundo sobre salgan por encima de otros atletas. Pero el “trabajo duro” no es lo es todo al momento de rendir deportivamente.

Está claro que la dimensión mental juega el papel más importante durante la práctica deportiva. Es en la mente donde el movimiento que se requiere para todo deporte se ejecuta primero, lo cual indica que lo psicológico no puede eliminarse en la práctica deportiva, es más, es muy difícil eliminarlo, ya que siempre está presente de alguna u otra manera.

Cada musculo del cuerpo responde a una orden de nuestro cerebro. No aislamos el cerebro de la acción deportiva. La memoria, inteligencia, creatividad, imaginación y las emociones entran en juego a la hora de rendir en un deporte, y todo ese proceso es obra de nuestro cerebro.

Todo atleta sufre en algún momento de su vida deportiva situaciones de angustia, latidos fuertes del corazón, exceso de sudoración, piernas temblorosas, etc., son situaciones que se deben dominar y que demuestran que el aspecto psicológico juega un papel importante, y hay que saber dominarlo.

Siempre se llega a escuchar que un equipo de futbol falla porque no hubo sintonía entre los jugadores, que uno u otro le falto “ganas” y por esa razón no rindió de la manera adecuada, y los entrenadores optan por echar la culpa a los aspectos psicológicos, que irónicamente, no son trabajados, y por consecuente tampoco buscan medio para cambiar dichas situaciones.

Y si tampoco el atleta es consciente de que le falta algo durante su preparación, por más que se dé cuenta que tiene todo el aspecto físico en su máximo potencial, el aspecto psicológico, al no ser tomado en cuenta, no podrá rendir de la manera que se le exige.

Lograr que el altera de lo mejor de sí, tanto en el aspecto físico como el aspecto psicológico toma su tiempo, no es de la noche a la mañana, de eso se tiene que tener conciencia. El atleta debe aprender a reconocer los momentos en que siente angustia, nerviosismo antes diversos factores que pueden perjudicar su rendimiento.

La preparación física, biomecánica, no cambiara durante un corto tiempo en una competición, pero el aspecto psicológico si puede hacerlo, por ejemplo, una mala noticia un día antes o momentos antes del evento. Afrontar un evento competitivo en estas situaciones, conllevara a un desempeño no apropiado para el atleta, lo cual puede desencadenar situaciones incluso más frustrantes para su rendimiento a futuro.

El entrenamiento psicológico lleva un trabajo arduo, no puede conseguirse en cuestión de horas, debe ser un trabajo no en paralelo al técnico del entrenador, sino más bien, encaminado a los objetivos del atleta mismo y que se relacionen con los objetivos del propio deporte.

Es necesario que se trabaje el cerebro junto con el cuerpo, lo cual es lo más coherente al momento del rendimiento deportivo óptimo. Para ello el deportista debe tener tres cualidades al momento de la práctica deportiva (Gonzales, 1992):

- Intensidad: dar todo lo mejor de sí durante los entrenamientos
- Concentración: dejar de lado situaciones o pensamientos que no estén referidos más que al deporte
- Entusiasmo: tener pensamientos positivos, hacer que la práctica deportiva sea divertida.

Estas tres cualidades pueden lograr el máximo rendimiento a la hora de la ejecución deportiva.

4. ESTRÉS

El estrés es un tema de interés en muchos aspectos científicos, ya que su presencia abarca diversas áreas, desde la educativa, laboral, científica, y como vemos en el desarrollo investigativo, en el área deportiva, y no se debe dar por sentado que por estar presente en el diario vivir, se puede vivir con estrés, sino todo lo contrario, se debe estar alerta cuando una persona cercana muestra indicios de estar estresada, ya que provoca angustia, trastornos personales, familiares y sociales.

Hasta hace unos años, el estrés llegó a considerarse como la enfermedad del siglo XXI, hoy en día es una constante diaria escuchar en la sociedad que todos sufren estrés en algún punto de su vida, pero la importancia de conocer que el estrés puede afectar el diario vivir conlleva a aprender sobre cómo tratarlo, ya que las personas que sepan cómo tratar los síntomas del estrés pueden gozar de una vida sana y plena y satisfactoria.

Varios enfoques intentan explicar de qué manera u otra se manifiesta y se provoca el estrés en la persona. El enfoque bioquímico y fisiológico se centran en las respuestas orgánicas que ocurren al detectar una situación como amenazante, el enfoque psicosocial indica que el estrés es provocado por factores externos, estímulos y eventos que provocan el estrés; mientras el enfoque cognitivo menciona que el estrés surge de la evaluación cognitiva que la persona haga tomando en cuenta a factores internos como los del ambiente. Pero existe un enfoque, en el cual se menciona que el estrés no es propio de la persona o el ambiente, o

como una simple reacción de estímulo-respuesta, sino que es la integración de todos (Naranjo, 2009).

Tendrá mucho que ver como la persona relaciona la situación, con respecto a vivencias pasadas, a recursos mentales que haya desarrollado, para saber si la situación conlleva una gran amenaza o no. En pocas palabras, el estrés dependerá tanto de factores internos como externos que influyan en la persona con respecto al ambiente para mantener o no el equilibrio dentro de sí misma.

Por lo tanto, al existir diversos enfoques anteriormente mencionados, y por lo tanto cada uno aporta con conceptos propios para definir el estrés, resalta uno el cual se considera el más adecuado para ser aplicado en el desarrollo investigativo:

Según Naranjo (2009): “Un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas”.

En otro concepto, también adecuado para el desarrollo investigativo es el que plantea el fisiólogo Hans Selye, que define al estrés como:

Para Gonzales-Carballido (2001): “Una respuesta del organismo a cualquier demanda hecha sobre él; es un viejo patrón de adaptación filogenético, estereotipado, que prepara al organismo para la lucha y la huida. Esta respuesta de la “edad de piedra” puede ser provocada por una variedad de condiciones psicosociales entre otras de la vida moderna, cuando la actividad física no es posible o aceptable socialmente”.

El estrés se presenta cuando la persona experimenta una situación la cual cree ser una amenaza, la cual sobre pasa el manejo de sus recursos y puede poner en peligro su bienestar, lo cual manifiesta dos procesos: la valoración cognitiva, donde la persona evalúa si la situación la beneficia o perjudica; y se presenta el proceso de afrontamiento, donde la persona evalúa como afrontar la situación, tanto para prevenir un daño o mejorar perspectivas.

4.1 DISTRES, EUTRES Y NIVEL ÓPTIMO DE ESTRÉS

Cuando se habla de estrés, se cree que solo se trata de un aspecto de desequilibrio para la persona, pero contrario a esta idea, se debe tener en claro que cada aspecto de la vida conlleva

un cierto nivel de estrés, el cual motiva a la persona a realizar acciones o pensamientos que determinan su diario vivir, ya sea beneficioso o perjudicial para sí mismo.

Cuando uno se encuentra bajo un umbral de estrés menor al tolerable, se subestima al organismo, esto se traduce en fatiga, enojo o frustración, lo cual no llega a ser nada adecuado para el organismo, lo cual provoca distres. Pero si se trabaja sobre el umbral óptimo de estrés, el organismo se encuentra sobre estimulado, agotado por cansancio y sobre demandas que pueden provocar reacciones dañinas para el cuerpo.

Es necesario conocer la cantidad de estrés que una persona puede llegar a manejar, su capacidad de adaptación, métodos de afrontamiento, límites y niveles de presión que puede soportar para que así no llegue a enfrentar situaciones que superen su umbral de tolerancia al estrés.

Entonces, cuando el estrés es excesivo, se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, y este lleva a la angustia, se denomina **distres**. Es todo aquello que provoca angustia en la persona, aquello en contra de sí misma, de su ambiente y su capacidad de adaptación. Ejemplos claros son: malas noticias, enfermedades, presiones, etc.

Mientras que el estrés no quebranta la armonía mente-cuerpo, existe bienestar física y mental haciendo que la persona se desarrolle en su totalidad, estamos hablando de **eutres**. Es todo aquello que provoca placer, lo que la persona realiza en total armonía con su cuerpo y su mente y con su propia capacidad de adaptación, llamada de otra manera, es el *estrés de la realización agradable*. Ejemplos claros: compartir con amigos, un resultado de examen adecuado, noticias agradables, etc.

Pero se debe tener muy en claro que sea cual sea la situación existirá estrés, por ejemplo, una noticia positiva, creara las mismas reacciones que una noticia negativa, ya que ambas son creadoras de estrés, lo que las diferencia son las reacciones que tenga la persona y su forma de afrontarlas.

Pues así, cuando las respuestas del organismo son en armonía, se toman con naturalidad y se afrontan de manera adecuada, es cuando estamos hablando de un buen estrés (eutres). Pero

si la respuesta es desagradable, la reacción provoca angustia o malestar en la persona, y no sabe cómo afrontarlo, se habla de un mal estrés (distres).

Pero de cómo se identifique que tipo de estrés se esté viviendo, dependerá mucho de la persona y como sea su capacidad de adaptación y afrontamiento. Una misma situación puede ser tomada como estrés bueno para una persona, y tomada como estrés malo para otra. Lo que importa no es lo que sucede, sino como se lo percibe (Naranjo, 2009).

4.2 FASES DEL ESTRÉS

El cuerpo tiene la capacidad de detectar señales que anteceden al estrés, ya que este no viene de la nada, se manifiesta mediante fases: la de alarma, resistencia y agotamiento (Naranjo, 2009).

Fase de alarma: llega a ser el aviso de un agente estresante, las reacciones fisiológicas son las primeras en manifestarse ante el agente estresante alertando a la persona una vez percibida la situación. Pero esta fase solo se llega a notar cuando el umbral de estrés es superado y sobrepasa el control de la persona.

Fase de resistencia: en esta fase la persona se da cuenta que sufre una situación estresante, intenta continuar con sus actividades lo más normal posible, pero al ser imposible decaer, se frustra y comienza a sufrir. Comienza a disminuir su energía, lo cual intenta sobreponerse, pero le es difícil, lo cual provoca un círculo vicioso.

Fase de agotamiento: se caracteriza por la presencia de fatiga, ansiedad y depresión, las cuales pueden presentarse por separado o simultáneamente. La fatiga, es totalmente fisiológica, ya que cambia el estado de sueño, evitando su restauración, derivando a irritabilidad, enojo e ira. La ansiedad se presenta en situaciones que generalmente no la provocarían, generando mayor estrés. Y por último la depresión, provocando falta de motivación para realizar actividades diarias, y desarrollando pensamientos negativos hacia uno mismo.

4.3 RESPUESTA AL ESTRÉS

Como se bien se explicó con anterioridad, se identifican tres fases para la presencia de estrés, de las cuales el cerebro analiza y envía señales a nivel fisiológico y psicológico para la reacción. Entre estas señales se presentan como: aceleración del corazón, sudoración, presión sanguínea alta, músculos en tensión, respiración entrecortada, dientes apretados, incapacidad de permanecer quieto y emociones intensas.

Al notar la presencia de estas reacciones, el cuerpo está preparado para afrontar un agente estresante, pero cabe recalcar que esta situación no es duradera, sino solo estará presente mientras exista un agente estresante.

Se tiene en claro que existen respuestas físicas, como la generación de adrenalina y noradrenalina que provoca cambios en el organismo para una respuesta oportuna y adecuada. Pero también existen respuestas conductuales y psíquicas.

En cuanto a las respuestas psíquicas, se advierte la falta de concentración, irritabilidad, falta de memoria, pérdida de confianza en sí mismo, temores irracionales y pánico sobrecogedor. Las respuestas conductuales son: tics nerviosos, aumento en el uso de medicamentos, distracción, consumo de alimentos en exceso o incluso la falta de apetito, hipersomnias o insomnio y consumo excesivo de alcohol o drogas.

Estas respuestas se conforman en tres áreas:

- Cognitiva: dedicada a los pensamientos e ideas, donde la persona presenta dificultad para mantener ideas, y presenta falta para mantener la atención.
- Emotiva: dirigida a los sentimientos y emociones, presenta dificultad para permanecer relajada, sospecha de nuevas enfermedades (hipocondría), rasgos impacientes, autoritarismo y falta de comprensión hacia los demás.
- Conductual: dedicada a actitudes y comportamientos, presenta tartamudez, falta de fluidez verbal, ausentismo laboral, falta de incentivo para realizar actividades comunes con anterioridad, patrones de sueño alterados.

4.4 CAUSAS DEL ESTRÉS

Toda situación que provoque una demanda o amenaza a la persona es provocadora de estrés, pero se debe recordar que no toda situación generadora de estrés, puede ser negativa, ya que como sea percibida por una persona, puede ser distinta para otra según sus capacidades.

Existen dos grandes agentes que provocan estrés en la persona, la primera son los agentes externos, como ser la familia, el trabajo, el estudio, y sus semejantes. El segundo son los agentes internos, es decir, características de la persona que hace que responda de una manera u otra a diversas situaciones.

Las causas del estrés pueden ser situaciones que hayan provocado algún cambio en la persona, pueden ser situaciones traumáticas, molestias cotidianas, el ambiente físico y laboral, elecciones conflictivas y situaciones atípicas que se presenten en la vida diaria (Naranjo, 2009).

Otro tipo de causa para el estrés, es cuando la persona debe tomar una decisión, esto puede generar una confusión en sí mismo, llegando a provocar un conflicto interno, lo que desencadena en estrés.

Existen cuatro tipos de conflictos de decisión según Naranjo (2009):

- Evitación - Evitación: refiere a una situación donde se presentan dos opciones de las cuales la persona desea evitar, no obstante debe elegir una, sea este la menos perjudicial.
- Atracción - atracción: semejante al anterior, pero en este caso son situaciones agradables, de las cuales se desea obtener beneficio de ambas, pero de igual manera se debe optar solo por una opción.
- Atracción - Evitación: en este caso la opción es percibida como positiva y negativa a la vez, en la cual pesa el análisis de beneficios y perjuicios antes de tomar una decisión.
- Doble Atracción - Evitación: es la presencia de dos opciones, ambas con aspectos positivos y negativos a la vez.

4.5 EL ESTRÉS EN LOS DEPORTES

Como ya se mencionó antes, nuestro organismo tiene un mecanismo de alarma que indica cuando nos encontramos en una situación de peligro o de extrema exigencia, lo cual nos indica que debemos responder de alguna manera.

En el deporte, sobre todo a nivel competitivo, el deportista se somete a una tensión y nerviosismo singular, el cual llega a influir en su diario vivir. Sin embargo al existir una exigencia amplia en el ámbito del deporte, se puede confundir estrés con la situación de tensión que conlleva a la práctica deportiva.

Pues bien, la movilización necesaria para enfrentar una tarea relativamente habitual se debe considerar como resultado de un estado de tensión y solo se puede hablar de estrés cuando dicha necesidad sobrepasa las capacidades del deportista para desempeñarse adecuadamente en el deporte.

La tensión se debe considerar como un estrés positivo, es decir, es favorable a la acción, no se debe separar en términos de conceptos, ya que uno no está separado del otro, sino que para lograr el objetivo requerido se necesita de tensión para activar los recursos del deportista, y posterior a un análisis, determinar si existe estrés para cumplir el objetivo establecido.

El manejo del estrés en el deportista dependerá de su propia personalidad. Un deportista con objetivos bien establecidos, motivadores constantes y una correcta autovaloración, logrará que este pueda adaptarse a situaciones que provocarían estrés de una manera más adecuada, haciendo que determinados factores dejen de ser estresantes. Pero también se debe observar el tipo de actividad nerviosa y su neurotismo.

4.6 PREVENCIÓN Y EFECTOS DEL ESTRÉS EN EL DEPORTISTA

Sabemos bien que ante toda situación que afecte al organismo tanto, fisiológica o psicológicamente, el mejor tratamiento es la prevención, pues en este caso, la prevención del estrés no es la excepción.

Según Linares (2011) se debe tomar dos formas de prevención:

Prevención primaria, donde se tiene que conocer los factores estresantes, tanto del deportista como del entrenamiento y la competencia, conociendo los posibles y principales factores estresantes que puedan interferir en el desarrollo del deportista.

Prevención secundaria: se debe identificar y hacer comprender al deportista lo que significa sufrir de estrés y los factores que pueden favorecer a la enfermedad, de tal manera que el propio deportista use sus recursos para enfrentar el problema.

En cuanto a los efectos del estrés, pueden provocar en el deportista momentos desagradables en la práctica deportiva, haciéndola pesada, e incluso incomoda, bajando su rendimiento, llegando a considerarlo incapaz, provocando desconfianza y negativismo en sí mismo.

El deportista estresado, hace suyo problemas de su entorno, haciendo participe de su problema a aquellos que comparten su entorno. Busca salidas a su problema, pero quizá no de la manera adecuada, llegando a una situación de huida.

Se genera un *estrés crónico* el cual lo padece el deportista que vive pendiente de que pase algo que lo perjudique, vive con temores, desencadenando en el denominado BAJON DEL DEPORTISTA, lo cual es la caída abrupta de su rendimiento deportivo.

4.7 SÍNDROMES LIGADOS AL ESTRÉS EN EL DEPORTE

4.7.1 SÍNDROME DE AGOTAMIENTO

Linares (2011) menciona a Selye que lo llama “precio de desgaste causado por la vida”, refiere a que existe un incorrecto aprovechamiento de la energía y el no saber adaptarse a situaciones que generan estrés, dificultando exigencias, lo cual se manifiesta en los siguientes síntomas:

Tristeza, fatiga generalizada, dolores corporales, insomnio, hipersomnia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, decrecimiento de las defensas del sistema.

Este síndrome no es fácilmente asimilado por el deportista y puede desencadenar en un cuadro de depresión con alteraciones a nivel intelectual, emocional y neurovegetativo.

4.7.2 SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (S.G.A.)

Para Linares (2011), constituye un conjunto de reacciones fisiológicas coordinadas, para proteger al organismo de agentes estresantes y preparándolo para la acción. El S.G.A. ayuda en tres aspectos al deportista: disminuye su sensibilidad al dolor, propicia una actividad sostenida, le posibilita usar en periodos cortos mayor fuerza.

Linares (2011) presenta tres fases, las cuales son base del estrés en general, pero para una mejor comprensión en el ámbito deportivo, se presenta en el siguiente cuadro:

POSITIVO	1ra fase: REACCIÓN DE ALARMA	Shock: el estímulo rompe el equilibrio del entrenado Contrashock: sube la tensión arterial y el nivel de azúcar en la sangre. Aumenta la secreción del ácido clorhídrico, etc. Es decir la respuesta del organismo ante el estímulo.
	2da fase: RESISTENCIA	Al pasar el factor de agresión fluyen de las pituitarias y suprarrenales hormonas sedantes. Posibilitan en el entrenado un estado de resistencia. Se logra la adaptación
NEGATIVO	3ra fase: AGOTAMIENTO	Si se prolongan los estímulos o son demasiado intensos, se entre en la alarma-resistencia. El deportista llega al agotamiento, a la enfermedad y hasta la

		muerte, por exceso de estímulos y dosificación inadecuada.
--	--	--

Linares (2011).

4.7.3 SÍNDROME DE ESTRÉS DEL ENTRENAMIENTO

Conocemos que para afrontar un agente estresante, el deportista debe poder adaptarse de manera adecuada para superar el estrés, pero si existe una adaptación negativa al estrés del entrenamiento, desencadenara al síndrome de estrés del entrenamiento, a lo cual son favorecedores regímenes inadecuados de trabajo-descanso, conflictos, aburrimiento, mecanismos de no enfrentamiento (Gonzales-Carballido, 2011).

Presenta tres fases:

Fase 1 o Staleness: definido como el fracaso de los procesos adaptativos para enfrentar el estrés provocado por el entrenamiento, es un proceso regresivo donde el atleta logra adaptarse a la situación estresante.

Fase 2 o Overtraining: el sobre entrenamiento, refiere al fracaso del proceso adaptativo, y se repite los mecanismos para salir del estrés, sin éxito. Existen cambios en la orientación mental, atención y ejecución. Existe sobre entrenamiento cuando el deportista presenta gran exigencia buscando la excelencia en presencia de ansiedad.

Fase 3 o Burnout: Agotamiento por choque, existe la posibilidad de abandonar el deporte ante la imposibilidad de otorgar mayores recursos para mejorar, se genera esfuerzos que no son efectivos ante el entrenamiento requerido.

Al deportista con estrés, todo acontecimiento al que no está acostumbrado, le incomoda y provoca angustia, lo cual en su análisis prefiere mantener la monotonía, sin alterar ninguna conducta, pero al existir un agente estresante, llega a ser desagradable.

5. ASOCIACIÓN MUNICIPAL DE KARATE LA PAZ

La asociación municipal de karate es una asociación sin fines de lucro al mando del Sr. Sensei Quisbert como presidente de dicha asociación, que está conformada por personas que tienen

como objetivo formar deportistas de elite de acuerdo a las reglas que rige dicho deporte marcial.

Entre uno de sus objetivos, es crear condiciones adecuadas para la buena práctica del karate en el municipio de La Paz, también buscar la capacitación de los recursos humanos técnicos para posibilitar el desarrollo de la Asociación.

Las acciones deportivas se dirigen a diversos grupos sociales en el área del deporte, brindándoles asesoramiento técnico y capacitación en el karate, en sus diferentes especialidades.

La Asociación está conformada por un presidente, vicepresidente, secretario general y secretario de hacienda, siendo parte activa y participativa los instructores de cada Dojo (club) debidamente asociado, los cuales deben cumplir con la tarea de participar y contribuir activamente en la realización de planes de la Asociación Municipal de Karate La Paz (Resolución Administrativa Prefectural, 2010).

CAPITULO III

METODO

1. TIPO DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

La investigación cualitativa es definida como un tipo de investigación que produce datos descriptivos (no numéricos), como serian observaciones del comportamiento o recuentos personales de experiencias. Se apunta a una investigación de tipo descriptivo y subjetivo, buscando la subjetividad de las y los sujetos investigados. La investigación cualitativa se caracteriza por su flexibilidad investigativa, la facilidad de adaptarse a los cambios de la investigación (Peñañiel, 2015).

El enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigara) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad (Tintaya, 2014).

Teniendo en cuenta que se busca comprender la perspectiva de los participantes acerca de su desempeño deportivo con respecto a los factores motivacionales frente a factores estresantes, explorando y describiendo los fenómenos que los rodean, se decidió por la investigación cualitativa.

2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación comprende un Diseño Fenomenológico, el cual su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias (Hernández, 2010).

La conducta humana, lo que la gente dice y hace es producto del modo en que define su mundo. La perspectiva fenomenológica es esencial para la concepción de la metodología cualitativa, de la perspectiva teórica depende lo que estudia la metodología cualitativa, el modo en que lo estudia y en que se interpreta lo estudiado (Peñañiel, 2015).

De tal manera, se decide por una investigación fenomenológica por la exploración y descripción de la visión propia de los atletas de karate en la ciudad de La Paz, puesto que al ser un deporte individual, tiene repercusiones distintas en cada practicante, por lo que conocer su punto de vista es de vital importancia.

3. TOPICOS DE INVESTIGACION

CATEGORIA	DEFINICION	SUBCATEGORIA	DEFINICION	TECNICAS
FACTORES MOTIVACIONALES	Los factores motivacionales son aquellos que derivan de la motivación tanto intrínseca como extrínseca para realizar una o varias actividades (Reeve, 2010).	Motivación intrínseca	Es aquellos aspectos como el desarrollo personal, reconocimiento y autorrealización para desarrollar una o varias actividades (Reeve, 2010).	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista a profundidad • Genograma familiar • Hoja de registro cualitativo
		Motivación extrínseca	Son aspectos que derivan de la sociedad, familia, educación y/o amistades para realizar una o varias actividades (Reeve, 2010).	
FACTORES ESTRESANTES	Los factores estresantes son las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo, denominados entre estrés único, cotidiano y biogenico (Naranjo, 2009).	Estrés único	Referencia a cambios drásticos en las condiciones del entorno de vida de las personas y que, habitualmente, afectan a un gran número de ellas. (Naranjo, 2009).	
		Estrés cotidiano	Refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas (Naranjo, 2009).	
		Estrés biogenico	Son mecanismos físicos y químicos que disparan	

			directamente la respuesta de estrés sin la mediación de los procesos psicológicos (Naranjo, 2009).	
DESEMPEÑO DEPORTIVO	La definición de Desempeño deportivo es más bien una asociación de las mismas palabras mencionadas. Desempeño conlleva a la valoración de un objetivo logrado, deportivo refiere a que esa valoración se dirige concretamente al deporte o actividad deportiva que se realiza (Gonzales, 1992).	Desempeño físico Desempeño psicológico	Refiere a la capacidad física de realizar una actividad física independientemente de su exigencia (Gonzales, 1992). Es la capacidad psicológica de establecerse metas y/u objetivos con el fin de conseguir resultados favorables. (Gonzales, 1992).	

4. MUESTRA

Se elige la Muestra por Casos-Tipo, el cual está definida por personas singulares que se caracterizan por desarrollar una forma de ser y/o una actividad particular, en quienes se busca conocer su vida, sus experiencias, concepciones de vida y proyectos personales. Este tipo de muestra tiene como objetivo la riqueza, profundidad y calidad de la información a obtener y no así la cantidad ni la estandarización de los resultados obtenidos. Para lo cual se tomó como muestra para la presente investigación a 7 atletas activos en la práctica deportiva de karate en la Asociación Municipal de Karate de La Paz, entre varones y mujeres entre las edades de 14 a 30 años, los cuales cuentan con características ya mencionadas.

5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

En la investigación las técnicas utilizadas fueron:

5.1 GENOGRAMA FAMILIAR

Es la representación gráfica a través de un instrumento que registra información sobre estructura y/o composición de una familia (genograma estructural) y las relaciones y/o funcionalidad entre sus miembros (genograma relacional), de por lo menos tres generaciones.

Se lo ha definido también como la representación gráfica del desarrollo familiar a lo largo del tiempo o como la herramienta capaz de incorporar categorías de información al proceso de resolución de problemas.

Mediante el uso de símbolos permite al entrevistador recoger, registrar, relacionar y exponer categorías de información del sistema familiar, en un momento concreto de su evolución, como si se tratase de una radiografía y/o fotografía y utilizarlo para la resolución de problemas, educación y prevención en salud individual y familiar. Al ser un instrumento dinámico debe de actualizarse periódicamente por los cambios que se suceden en el transcurrir del tiempo en la familia (Suarez, 2010).

5.2 ENTREVISTA A PROFUNDIDAD

La entrevista en profundidad es una entrevista personal, directa y no estructurada, en la que el investigador hace una indagación exhaustiva para lograr que el entrevistado hable libremente y exprese en forma detallada sus motivaciones, creencias y sentimientos sobre un tema, es una técnica de intensa interacción personal que posibilita un gran nivel de persuasión y armonía con el entrevistado, dando lugar a una relación sustentada en un clima de confianza en la cual fluye la confianza e inclusive la información que normalmente se oculta o no se comparte con nadie, es decir, busca que el entrevistado hable sinceramente de lo que cree de sí mismo. El objetivo es descubrir las razones más fundamentales de las actitudes y comportamientos del entrevistado, a fin de reconstruir el sistema cultural que origina la

producción discursiva y aspectos no cognitivos de las personas como sus compromisos, afectos y emociones (Quintana y Montgomery, 2006).

5.3 HOJA DE REGISTRO CUALITATIVO

Es la confección de un Registro detallado y único para la observación de un determinado objeto o conducta de estudio, para la cual se toman parámetros específicos de análisis según la investigación lo requiera (Bayés, 1983).

5.4 INVENTARIO PSICOLÓGICO DE EJECUCIÓN DEPORTIVA (IPED)

Este instrumento fue desarrollado basándose en la escala construida por Loehr (1986, 1990) denominada Psychological Performance Inventory (PPI). Mediante 42 ítems y cinco opciones de respuesta de (casi siempre) a (casi nunca), el inventario mide siete factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo: Autoconfianza, Control de Afrontamiento Negativo, Control Atencional, Control Visoimaginativo, Nivel Motivacional, Control de Afrontamiento Positivo, Control Actitudinal.

Esta escala permite realizar una evaluación de todas las habilidades psicológicas necesarias para el rendimiento deportivo, mostrando los puntos más fuertes auto-percibidos de un deportista o de todo un equipo y aquellos más débiles, cuenta con una fiabilidad de entre 0.70 y 0.80 para todos los factores, y a la vez una validez por encima de 0.30, lo que se considera aceptable, un Alfa de Cronbach de 0.67 a 0.76. De esta manera, permite realizar una planificación de un programa de entrenamiento psicológico para enseñar, desarrollar y potenciar estas habilidades, e ir evaluando el proceso del mismo (María Julia Raimundi et al, 2016).

En cuanto a su aplicabilidad del instrumento, realizamos una Triangulación Metodológica, la cual nos permite llevar a cabo el uso de dicho instrumento sin afectar epistemológicamente el tipo y diseño de investigación, permitiendo recabar información para evitar un sesgo mayor si así se presentase, llevando a cabo una profundización y mayor comprensión de la investigación. (Okuda y Gomez, 2005) (Vallejo y De Franco, 2009).

6. PROCEDIMIENTO

Fase 1: Contacto con la población

Fase 2: Realizar una desensibilización en la cual se explicará los alcances de la investigación

Fase 3: Contacto con los padres de familia de los atletas menores de 18 años que forman parte de la investigación para explicar los alcances de la investigación.

Fase 4: Solicitar el permiso correspondiente a los padres de los atletas menores de 18 años.

Fase 5: Se aplicará las técnicas y/o instrumentos monitorizados.

Fase 6: Aplicación de las técnicas y/o instrumentos dando las respectivas indicaciones para realizar el procedimiento correspondiente:

- Entrevista a profundidad: se aplicará el test durante tres semanas en forma individual con un tiempo de veinte a 30 minutos por sujeto.
- Genograma familiar: se aplicará el test durante tres semanas en forma individual con un tiempo de veinte a 30 minutos por sujeto
- Hoja de registro cualitativa

Fase 7: Análisis y resultados de la información obtenida.

Fases 8: Elaboración de la presentación de los resultados en dos etapas:

- Primera etapa: Resultados Individuales
- Segunda etapa: Resultados Generales

Fase 9: Elaboración de las conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV

PRESENTACION DE RESULTADOS

En el actual acápite se presentan los resultados de la investigación Factores Motivacionales frente a Factores Estresantes para el Rendimiento Deportivo en atletas de 14 a 30 años de edad. El proceso de recolección de datos, tratamiento, vaciado y análisis de resultados de manera individual de cada técnica y para cada participante.

Posteriormente se realizó el análisis de cada resultado obtenido de cada participante para posteriormente realizar un análisis de resultados global. El análisis de ambos tipos de resultados se llevó mediante un análisis cualitativo.

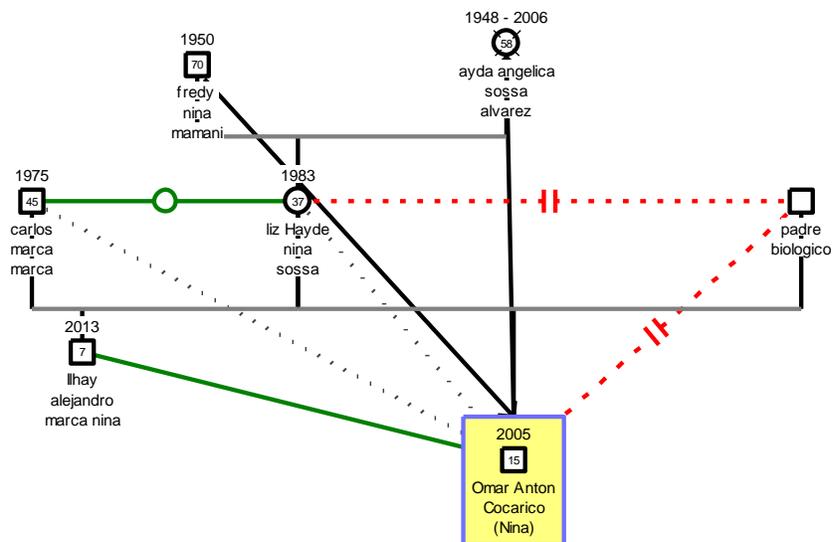
El análisis de resultados individuales se llevó como primera etapa y el análisis de resultados generales como segunda etapa.

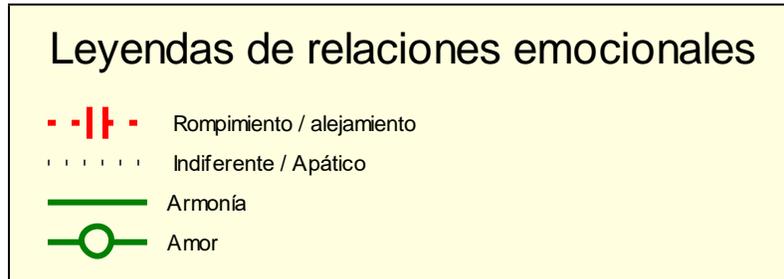
1. PRMERA ETAPA

1.1 RESULTADOS INDIVIDUALES

PARTICIPANTE N° 1

GENOGRAMA FAMILIAR





DESCRIPCION:

Anton proviene de una familia separada no existe conocimiento ni contacto con el padre biológico por parte de la madre ni propio, por lo cual datos sobre el mismo se desconocen. El contacto con los abuelos maternos es natural, en cuanto a la madre y el padrastro el contacto llega a ser indiferente, en cuanto con el hermano se tiene una relación de armonía. La relación entre la madre y el padrastro es de amor.

Todo su entorno familiar no es una influencia para Anton, lo cual se manifiesta en la indiferencia entre la madre y el padrastro, donde indica que el apoyo a la realización del deporte no es ni buena ni mala, reflejándose en la “insistencia” que tuvo que hacer hacia la madre para poder realizar una actividad deportiva. El consejo y apoyo en la actualidad es poca. El único antecedente de familiares deportistas es la madre, teniendo la práctica deportiva a nivel escolar en Gimnasia, pero no siendo un influyente para Anton para realizar una práctica deportiva.

En cuanto a motivación se refiere, Anton desarrolla una motivación intrínseca que se denota en cuanto a la iniciativa de practicar un deporte, sobre todo un deporte de contacto, esta motivación intrínseca va evolucionando según el paso del tiempo a una Motivación del Rendimiento dirigida particularmente a la Esperanza de Éxito donde su enfoque motivacional va dirigido a una Acción de rendimiento.

Situaciones de estrés durante el desarrollo, no se llega a percibir en cuanto a la relación con el padre biológico, ya que por declaraciones del participante, no existe conversación alguna sobre el tema con la madre, ni con algún familiar cercano.

Anton llega a conformarse en el segundo agente deportivo dentro de su genograma familiar, con alta motivación intrínseca para su desarrollo.

RESPUESTAS Y ANALISIS DE LA ENTREVISTA

ENTREVISTA PARTICIPANTE N° 1

1 ¿Qué entiendes tú por motivación?

Por motivación, lo que le impulsa a uno a seguir, seguir adelante, a conseguir lo que se propuso.

2¿Qué entiendes tú por estrés?

Estrés, podría ser una situación de incomodidad, algo que le impide a uno estar 100% atento, como lo diría a estar a tope.

¿Algo que perjudica o que motiva o que ayuda?

Algo que perjudica

3¿Qué entiendes tú o que crees tú que es el rendimiento deportivo?

Rendimiento deportivo, lo que el entrenamiento, lo que se ve reflejado en el entrenamiento

4¿Cuál fue el motivo o los motivos para que tú entrenes karate?

Al empezar fue que en el colegio me hacían mucho bullying porque era el más delgado, el más bajito, el que no podía hacer nada físico, por eso le insistí a mi madre que me inscribiera en algún curso de aeróbicos o anaeróbicos, después fue cambiando el motivo de ganar un nacional, y posteriormente fue acumulándose el ser cinturón negro y creo que hasta ahí llego.

Entonces, de entre esos tres motivos, si tuvieras que acomodarlos por grado ¿Cómo los acomodarías?

El más importante sería el cinturón negro, el segundo el nacional y el tercero el bullying

5 Viendo que has tenido esa necesidad de aprender alguna disciplina deportiva

¿Cómo fue la influencia de la familia con respecto a que tu eligieras karate?

Pues, no estaban en mi contra pero tampoco estaban a mi favor. Tengo algunos familiares que si les gusta que me defiendan obviamente y otros que no, y como la mayoría piensa que

el karate es golpes y golpes y golpes, pues como que lo desaprueban, no les gusta que este en karate. Yo diría que no influye en nada, porque mi madre siempre me dijo que no debo dejarme influenciar en nada de lo que me guste.

6 Ahora ¿cuáles son los factores que te permiten rendir en el karate? Es decir, que ves tú en el colegio, en la familia, en la pareja si la tienes, aquellos factores que te permiten rendir

Pues, el principal la defensa personal, otro factor, no tengo ni idea... buscar superarme un poco más

7 Viendo ese factor de logro, ¿tú crees que rindes de la manera como esperas en el karate?

Depende, hay veces que supongo que no rindo lo suficiente, por ejemplo, si al final de una clase no me siento agotado, siento que no di lo que tenía dar en esa clase

Entonces tú evalúas que ¿si no estás cansado, no has rendido como esperabas?

No siento esa satisfacción de cuando este agotado, sientes que has hecho un esfuerzo más

8 Muchas veces no somos conscientes de las influencias que tenemos del entorno, ¿Cómo fue la influencia de las amistades con respecto a que tu practiques karate?

Con respecto a los amigos, la mayoría se burló, menos dentro de mi grupo el cual tengo desde hace unos años, cuando se enteró todo el aula, pues todos se burlaban de mí en todo momento, lo cual no me importaba demasiado

9 ¿Cómo fue la influencia de la pareja con respecto a que practiques karate?

Tuve pareja hace un año. Pues a ella le gustaba porque me podía defender, ella sabía que me hacían bullying todos.

El grupo de amigos que tú tenías te apoyaba, ¿y cómo te sentías con ese apoyo?

Pues me sentía tranquilo, confiando en ellos

10 Cuando hablamos de un deporte, tendemos a apropiarnos de ese deporte, se vuelve nuestro, más aun cuando damos tiempo y dedicación. Cuando tú haces karate u otra actividad ¿Qué pensamientos se te vienen sobre el karate?

Pues que es una disciplina que te ayuda a estar más en paz contigo y no buscar pelea como todos piensan, la mayoría se burlaba porque pensaban que todo el tiempo era “golpear, golpear y golpear” y me decían: “el golpea niños” por mi altura jajaja...me viene pensamientos sobre todas las enseñanzas que nos da, desde el sensei, todos los consejos que vienen desde mi sensei, todas cosas positivas con excepción de algunas cosas que no diría que son positivas pero tampoco negativas.

11 ¿Cuándo tu realizas, entrenas, practicas karate, que pensamientos se te vienen en esos momentos?

En esos momentos lo que pienso es la orden del sensei, lo que dijo que hay que hacer, el ejercicio, estoy enfocado

12 ¿Cuándo tú hablas sobre karate, que pensamientos se te vienen?

Todo lo que aprendí, me vienen los recuerdos, porque si tuve situaciones donde me preguntaban que estaba en karate, y yo conté toda la parte física etc., y pues hay un punto en el que piensas que es mejor no provocar algo que es inminente, todo lo psicológico que también tiene...más me vienen recuerdos.

13 ¿Qué es lo que te motiva para continuar practicando karate?

Mi motivación como le dije es ser cinturón negro y ganar un nacional

Entonces tienes un motivo de superación en el propio deporte

Si

14 Si vemos a fuera del propio deporte ¿Quién o quienes te motivas para poder continuar practicando karate?

Solo sería la familia, pues algún momento me dicen que lo hare mejor y alguno que otro consejo

15 ¿Crees que sufres o sufres de estrés?

Diría que no

16 Teniendo muy en cuenta esa respuesta ¿tienes o has tenido algún problema para desarrollarte en el karate?

No, siempre fue como una pirámide en subida, solo algún momento me estanque pero lo supere, como ser cuando no me salía una técnica o algo así, pero después no

17 Entonces cuando se te vienen ese tipo de situaciones o problemas ¿Qué pensamientos se te vienen a la cabeza?

Que lo puedo superar con práctica, práctica y disciplina para todo

Estamos hablando de pensamientos motivantes, ¿ningún pensamiento negativo?

Exacto, desde pequeño me inculcaron que si piensas en negativo todo será negativo, si piensas en positivo todo será positivo

18 Cuando se te presentan problemas ¿esos problemas se te presentan en la familia, en el deporte, las amistades o económicos?

Diría que no, por suerte no

19 ¿Qué herramientas mentales, puede ser ideas, pensamientos, imaginación, mapas mentales, planes, en fin, todo lo que corresponda a plasmarte a ti, usas para motivarte y que herramientas tanto mentales como físicas usas para solucionar tus problemas?

Siempre uso ideas, pensamientos y planear, si no planeas puede salir mal todo, la improvisación no es lo mío, para solucionar problemas lo mismo, pero si se presenta el problema en ese momento pues improvisar que se puede hacer.

20 Hablando de planificación ¿Cómo crees que podrías mejorar tu rendimiento deportivo?

No sabría decirle, porque yo no estoy muy al tanto de eso, no sé qué ejercicios trabaja cada musculo por así decirlo. El mejorar no podría decirlo, tendría que hacerlo un experto.

Y si hablamos mentalmente ¿Cómo crees que podrías mejorar?

Siempre pensando en positivo y planeando como va a ser a futuro

21 Entonces si tú te encontraras en situaciones X ¿Cuáles serían o cuales son los límites que consideras muy perjudiciales para perder la motivación en el karate?

Creo que lo único sería el factor económico, por lo demás estoy bien, como le dije no me dejo influenciar por nadie

22 La última pregunta, la sinceridad es importante ¿crees que el karate te genera o genera estrés?

Diría que si genera en general, al momento de no poder superarse en algún aspecto...yo me baso en lo físico en lo técnico, porque lo mental es mucho más fácil para mí. Puede ser en alguna técnica o algo así.

ANALISIS DE LA ENTREVISTA

El presente análisis se realizó haciendo una relación en cuanto a las acciones de motivación especificadas en el marco teórico, lo cual da una explicación de la siguiente manera:

RESPUESTAS DIRIGIDAS A MOTIVACIÓN

Respuestas a las preguntas: 4, 6, 10, 12, 13, 17, 19

Estas respuestas reflejan una motivación al Rendimiento y Motivación Intrínseca, donde se destaca el valor que el participante le otorga a su propia percepción de sus pares, siendo como detonante para la elección de un deporte el bullying ejercido por los mismos para evitar dicha violencia y teniendo una evolución de la motivación intrínseca a una motivación del rendimiento, ya que va en busca de un logro tanto personal, como grupal, resaltando herramientas mentales como la planificación, el uso de ideas y recuerdos.

Respuestas a las preguntas: 5, 8, 14

En cuanto a las respuestas referidas, se sobrepone la poca influencia que existe por personas a su alrededor, e incluso se denota la intención de provocar un abandono de la

práctica deportiva, pero al no verse posible, evoluciona a un apoyo, convirtiéndose para el participante en motivación extrínseca, lo cual puede verse reflejado sobre todo en la respuesta N° 14.

RESPUESTAS DIRIGIDAS A ESTRÉS

Respuestas a las preguntas: 15, 16, 18, 21, 22

Se resalta que el participante no sufre estrés, teniendo en claro que si hubo momentos donde tuvo fallas pero posteriormente fueron “superadas”, también se rescata la concepción de no tener problemas tanto en su entorno familiar, deportivo y de amistad.

Indica que el único límite para perder la motivación o que le generaría estrés sería el factor económico, siendo este un limitante para poder desarrollar su práctica deportiva.

Considera también que su deporte genera estrés en el aspecto físico, mas no en su práctica.

RESPUESTAS DIRIGIDAS A RENDIMIENTO

Respuestas a las preguntas: 7, 11, 20

En cuanto a su rendimiento deportivo, considera que si no se encuentra en un estado de fatiga no rendiría adecuadamente, es decir, necesita estar en un estado de eures para sentir que tiene un buen rendimiento, ya que durante su práctica se mantiene enfocado a las órdenes y ejecuciones y pendiente de la evaluación externa para conocer su rendimiento óptimo, y de manera interna, se resalta la planificación.

INTERPRETACION HOJA DE REGISTRO CUALITATIVO

FACTORES MOTIVACIONALES

FACTOR	LUN	MAR	MIE	JUE	VIER	SAB	DOM
logro	x				xx		
necesidad de animación	x		x				
placer intrínseco	x	x	x				
sociabilidad	x	x	x				
autonomía	x					x	
afiliación	x	x	x		x	xx	x
autodeterminación		x		x			
necesidad de éxito		x		xx			x
buena forma física			x				
Salud							
necesidad de destacar							
compensación							
catarsis							

(Elaboración propia, 2020)

AREA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
entrenamiento	xxxx	x	xx	x	xx		
familia	x	x	x				
amistad	x	xx	xx		x	xx	x
educacion	x			xx		x	x
pareja							
salud		x					

(Elaboración propia, 2020)

FACTORES ESTRESANTES

FACTOR	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
fatiga	xxx	xx	xx	xx	xx	xx	
enojo		x				xx	x
frustración	xx	xxxxx	xx	xxx	xx	xxx	xxx
angustia	x	xxx	x	xxx	xx	x	
irritabilidad	x	x					

(Elaboración propia, 2020)

AREA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
entrenamiento	xxx	x	xxx	xx		x	x
familia	x	x					
amistad	x	x			x		
educacion	x	xx	x	x	xx	xx	x
pareja							
salud	x	xx	x	xxxxx	xxx	xxx	xx

(Elaboración propia, 2020)

FACTORES MOTIVACIONALES CON MAYOR RELEVANCIA EN EL PARTICIPANTE

El participante N° 1 registra con mayor relevancia los factores de afiliación y necesidad de éxito, con un registro casi diario, los cuales se ven enfocados en las áreas de entrenamiento, amistad y educación en mayor registro.

Estos factores registrados por el participante son resaltantes para el desarrollo de su actividad deportiva, ya que un porcentaje mayor se ve abocado al entrenamiento, siendo así el área de amistad y educación la relación estrecha para resaltar los factores de Necesidad de éxito y Afiliación.

FACTORES ESTRESANTES CON MAYOR RELEVANCIA EN EL PARTICIPANTE

En cuanto a los factores estresantes que presenta el participante sobresalen el factor de Fatiga, Frustración y Angustia. Estos factores se encuentran relacionados a las áreas de Salud como primer factor estresante, el cual está caracterizado por una fatiga general, dolores musculares y/o articulares que presento el participante, Frustración en cuanto al tema de educación se refiere, ya que considera que siendo virtual, se no se aprovecha de ninguna manera, y Angustia la cual va relacionada a conceptos de su salud y ciertas situaciones familiares que le estarían afectando físicamente.

**PARTICIPANTE N°1 INVENTARIO PSICOLOGICO DE EJECUCION
DEPORTIVA IPED**

1	1	2	1	3	1	4	4	5	4	6	4	7	4
8	5	9	3	10	1	11	4	12	5	13	5	14	1
15	1	16	3	17	3	18	3	19	5	20	1	21	3
22	3	23	3	24	2	25	2	26	3	27	4	28	5
29	5	30	2	31	4	32	2	33	1	34	4	35	1
36	4	37	4	38	1	39	3	40	4	41	4	42	3
	AC		CAN		CAT		CVI		NM		CAP		CACT
	19		16		12		18		22		22		17

30													
29													
28													
27													
26													
25													
24													
23													
22													
21													
20													
19													
18													
17													
16													
15													
14													
13													
12													
11													
10													
9													
8													
7													
6													
5													
4													
3													
2													
1													
	AC		CAN		CAT		CVI		NM		CAP		CACT

(Elaboración propia, 2020)

PERFIL DEL DEPORTISTA

El presente perfil, no define una personalidad del deportista, sino resalta los puntos débiles y fuertes de las habilidades psicológicas del mismo. Se recomienda el uso junto a otros métodos e instrumentos para darle mayor confiabilidad y respaldo para la valiosa información obtenida por este cuestionario.

Cada categoría se mide entre un grado de 6 a 30 puntos, siendo 6 como muy débil y 30 muy hábil.

CATEGORIA	PERFIL
AUTOCONFIANZA(AC)	El nivel de autoconfianza que tiene el deportista resalta un valor de 19, lo cual refleja un mayor a la media en cuanto a las habilidades para realizar una actividad.
CONTROL DE AFRONTAMIENTO(CAN)	El nivel de afrontamiento es de 16, pasando por 1 punto la media, teniendo un afrontamiento de índole cognitivo y conductual promedio frente a situaciones deportivas adversas.
CONTROL ATENCIONAL(CAT)	En cuanto al control atencional, el deportista registra un valor de 12, lo cual refleja un dominio bajo a la media sobre el estado de alerta o preparación para una acción deportiva.
CONTROL VISO IMAGINATIVO(CVI)	El control viso imaginativo tiene un valor de 18, levemente superior a la media, indicando que el deportista tiene un dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo, las cuales se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de estímulos externos
NIVEL MOTIVACIONAL(NM)	El nivel motivacional registra un valor de 22, superior a la media, donde los procesos internos y externos que activan, orientan, dirigen y mantienen la conducta del deportista

	hacia uno o varios objetivos dotándola de intensidad y duración.
CONTROL DE AFRONTAMIENTO POSITIVO (CAP)	El dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha registra un valor de 22, superior a la media. Este dominio puede ser tanto cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables, en el cual el deportista se desarrolla favorablemente.
CONTROL ACTITUDINAL(CACT)	El dominio sobre la predisposición registra un valor de 17, cercano a la media, siendo de manera neutral el control para la acción, conductas, personas y objetos del entorno del individuo y sobre el grado de reacción antes estos y su consistencia evaluativa.

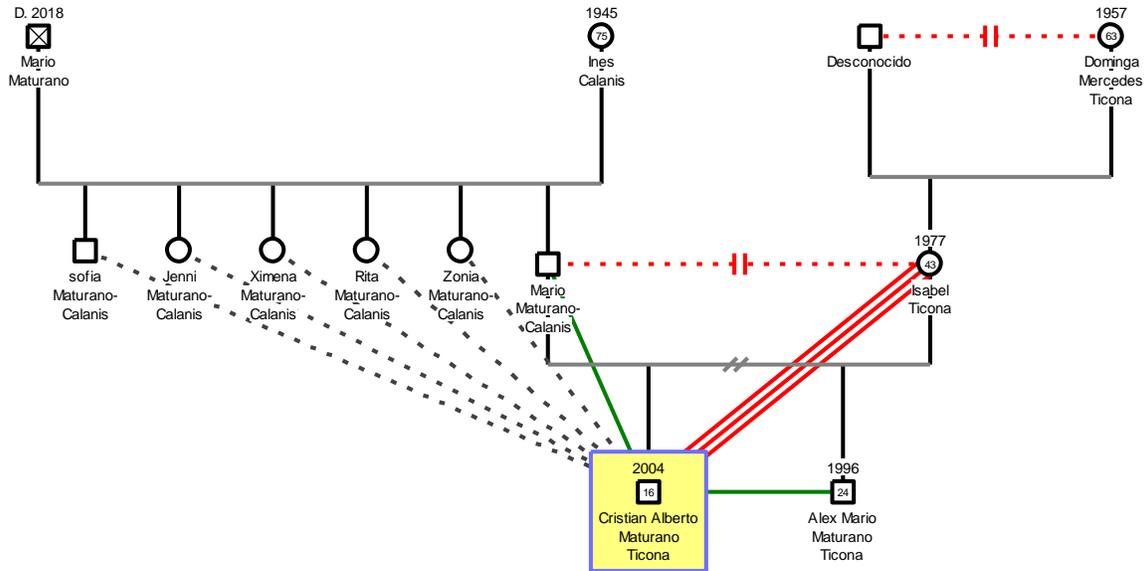
(Elaboración propia, 2020)

Se resalta las categorías de Nivel Motivacional y Control de Afrontamiento Positivo, siendo estos superiores a la media y teniendo relación en cuanto al rendimiento deportivo se refiere y siendo de mayor uso en el deportista de acuerdo a la disciplina marcial que practica.

También se destaca el Control Atencional, ya que su registro valorativo de 12, menor a la media, indica que su estado de alerta o de preparación para la acción podría verse afectada por agentes externos o internos de acuerdo a su deporte.

PARTICIPANTE N° 2

GENOGRAMA FAMILIAR



Leyendas de relaciones emocionales

- - - - - 1 Rompimiento / alejamiento
- - - - - 5 Distante
- ==== 1 Fusión
- 2 Armonía

DESCRIPCIÓN:

Cristian proviene de una familia separada, donde los padres rompieron la relación y se alejaron, pero el mantiene una relación de armonía con su padre, más las relación con sus familiares del lado paterno es distante. La relación con la madre es de fusión ya que convive con ella y su hermano mayor con el cual también mantiene una relaciona de armonía.

En cuanto a la práctica deportiva, se tiene registro por el lado paterno, donde el abuelo habría tenido actividad deportiva a nivel amateur en las disciplinas de futbol y tenis, de igual manera el padre tiene registro de practicar a nivel amateur futbol de salón y por ultimo siendo Cristian practicante activo de Karate desde los 13 años de edad.

En cuanto a registros deportivos en el lado materno, se desconoce el registro del abuelo materno ya que hay un alejamiento a muy temprana edad de la madre, y el único practicante deportivo sería el propio participante.

Esta relación entre el lado paterno sobre el deporte, podría ser indicativo de una influencia deportiva indirecta hacia Cristian.

La práctica deportiva de Cristian es generada por una Motivación Extrínseca en primera instancia, siendo que la influencia de una película desencadenara el interés por el deporte de contacto, posteriormente desarrolla una motivación intrínseca al interesarse por la defensa personal que ofrece su deporte. Su motivación se desarrolla a una Acción de Rendimiento enfocada a una Esperanza de Éxito.

La motivación extrínseca en Cristian se ve alimentada por la madre y su grupo de pares en el aspecto emocional, y en el aspecto económico por el lado de la madre.

Las situaciones de estrés se presentan únicamente en el estudio, viendo que las mismas se desarrollan de manera virtual, lo cual considera no muy efectivas y más enfocadas a la tarea y no al aprendizaje. También se destaca el estrés por el tiempo que se invierte en sus estudios perjudicando la práctica deportiva.

Cristian se convierte en el primer practicante deportivo por el lado materno y el tercero por el lado paterno, lo cual podría generar un cambio a futuro en su genograma familiar descendiente.

RESPUESTAS Y ANALISIS DE LA ENTREVISTA

ENTREVISTA PARTICIPANTE N° 2

1 ¿Qué entiendes tú por motivación?

Que una persona tenga el deseo de participar en algo

2 ¿Qué entiendes tú por estrés?

Entiendo que es cuando le dan muchas cosas a una persona, muchas tareas y no puede realizarlas

3 ¿Qué entiendes tú o que crees tú que es el rendimiento deportivo?

Entiendo que es el esfuerzo de una persona en su deporte

4 ¿Cuál fue el motivo o los motivos para que tú entrenes karate?

Desde que vi la película “Karate Kid” me motivo mucho, y también para aprender defensa personal, en realidad me gusta mucho

5 ¿Cómo fue la influencia de la familia con respecto a que tú eligieras karate? ¿Te apoya?

Mas mi mama me ayudaba con un gran apoyo haciendo los ejercicios y mi papa haciendo los pagos de mensualidades

6 Ahora ¿cuáles son los factores que te permiten rendir en el karate?

Sobre todo la fuerza y la inteligencia

7 Viendo esos factores, ¿tú crees que rindes de la manera como esperas en el karate?

Mmm si

8 Muchas veces no somos conscientes de las influencias que tenemos del entorno, ¿Cómo fue la influencia de las amistades con respecto a que tu practiques karate?

La verdad son pocos los amigos que me apoyan más que todo, me hacen sacar ánimos para seguir en karate, me dicen que siga adelante, que no me rinda, que no me muera jajaja

9 Cuando hablamos de un deporte, tendemos a apropiarnos de ese deporte, se vuelve nuestro, más aun cuando damos tiempo y dedicación. Cuando tú haces karate u otra actividad ¿Qué pensamientos se te vienen sobre el karate?

Yo pienso que en este deporte ayuda mucho en la defensa personal, en la fuerza y creer en uno mismo

10 ¿Cuándo tu realizas, entrenas, practicas karate, que pensamientos se te vienen en esos momentos?

Pienso si estoy haciendo bien o mal el ejercicio, si lo estoy haciendo mal lo vuelvo hacer

¿Entonces te mantienes enfocado en lo que estas realizando?

Si

11 ¿Cuándo tú hablas sobre karate, que pensamientos se te vienen?

La verdad no pensé en eso, pero les digo que sirve para defenderse, ayuda a desarrollarse

Entonces tú explicas para qué sirve el karate ¿verdad?

Si

12 ¿Qué es lo que te motiva para continuar practicando karate?

Desde que empecé se me hizo difícil, pero con la motivación de mi familia y amigos pude llegar a donde estoy

Entonces tienes un motivo de superación en el propio deporte

Si

13 Si vemos a fuera del propio deporte ¿Quién o quienes te motivan para poder continuar practicando karate?

La verdad mi mama me motiva para continuar, mi papa no mucho, más que todo mi mama

14 ¿Crees que sufres o sufres de estrés?

En el deporte no sufro estrés, en mis estudios si

15 Teniendo muy en cuenta esa respuesta ¿tienes o has tenido algún problema para desarrollarte en el karate?

El único problema es sobre el tiempo, actualmente tengo clases de inglés por las tardes y no tengo mucho tiempo para ir practicando las técnicas del karate, al otro año será peor

16 Entonces cuando se te vienen ese tipo de situaciones o problemas ¿Qué pensamientos se te vienen a la cabeza?

En realidad, en casi nada se me presenta problemas, solo pienso en decir la verdad

17 Cuando se te presentan problemas ¿esos problemas se te presentan en la familia, en el deporte, las amistades o económicos?

En lo único sería en lo económico, y quizá en los estudios, ya que no explican bien, dan mucha tarea, debo sacar todo de internet.

En lo económico en plena pandemia ya no hay tanto trabajo, hay que pagar alquiler.

18 ¿Qué herramientas mentales, puede ser ideas, pensamientos, imaginación, mapas mentales, planes, en fin, todo lo que corresponda a plasmarte a ti, usas para motivarte y que herramientas tanto mentales como físicas usas para solucionar tus problemas?

No uso herramientas mentales la verdad, para los problemas primero solo digo la verdad y luego demostrar si es culpa de la otra persona, si es general el problema

19 Hablando de planificación ¿Cómo crees que podrías mejorar tu rendimiento deportivo?

Que no llegue la flojera, poder estudiar psicológicamente las técnicas básicas

20 Entonces si tú te encontraras en situaciones X ¿Cuáles serían o cuales son los límites que consideras muy perjudiciales para perder la motivación en el karate?

La verdad no hay ningún límite perjudicial, si algo me gusta yo jamás voy a dejar de practicar el karate, pero si mi papa deja de mandar dinero ahí sí sería perjuicio, nada es gratis

21 La última pregunta, la sinceridad es importante ¿crees que el karate te genera o genera estrés?

Depende de la persona si genera o no, a mí por ejemplo no, a mí me gusta aprender, ejercitarme.

ANALISIS DE LA ENTREVISTA

El presente análisis se realizó haciendo una relación en cuanto a las acciones de motivación especificadas en el marco teórico, lo cual da una explicación de la siguiente manera:

RESPUESTAS DIRIGIDAS A MOTIVACIÓN

Respuestas a las preguntas: 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 13

El participante N°2 desarrolla una motivación extrínseca en primera instancia desarrollada por la influencia de un película, lo que genera una motivación intrínseca al considerar la defensa personal que ofrece su deporte. La motivación extrínseca se ve reflejada por el acompañamiento de la madre, las amistades la cual es devuelta durante el desarrollo de su vida deportiva.

La motivación intrínseca se refleja por el análisis personal que hace al valorar las ventajas que ofrece su deporte, como ser el desarrollo personal, intelectual y físico.

Su desarrollo motivacional se desarrolla en torno a factores extrínsecos en su mayoría siendo una motivación de Acción de Contacto, esperando una respuesta recíproca y satisfactoria.

RESPUESTAS DIRIGIDAS A ESTRÉS

Respuestas a las preguntas: 14, 15, 16, 17, 20, 21

Considera que no sufre de estrés referido a la práctica deportiva, pero si en cuanto al estudio, el cual es provocado por el consumo de tiempo lo cual le dificulta la práctica deportiva, ya que existe un tropiezo en cuanto a horarios.

Considera también que no tiene problemas de ninguna índole que resultan de gran importancia, pero resalta que el factor económico llegaría a ser un problema mayor, ya que

provocaría que no desarrolle su práctica deportiva por el costo que demanda, también considera perjudicial el tema de los estudios, pero por falta de información que no brindarían sus docentes.

Por último, no considera que su deporte sea un generador de estrés en su persona, pero rescata que puede serlo para otras.

RESPUESTAS DIRIGIDAS A RENDIMIENTO

Respuestas a las preguntas: 7, 10, 19

Considera que si rinde de la manera que espera en su deporte, manteniéndose enfocado durante su práctica y ejecución, autoevaluándose si tuviera alguna falla de ejecución y posterior repetición. Realiza una ejecución mental sobre ciertas técnicas de su deporte

INTERPRETACION HOJA DE REGISTRO CUALITATIVO

FACTORES MOTIVACIONALES

FACTOR	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
logro							
necesidad de animación		x			x		
placer intrínseco		x		x			
sociabilidad					x	x	x
autonomía	xx		x	x			xx
afiliación	x	x	xx			xxx	xx
autodeterminación	x	xx	x	xx			
necesidad de éxito		xx					x
buena forma física				x		xx	x
Salud	x	x	x	xx	x	x	
necesidad de destacar	x						
compensación			x	x	xxx		
catarsis					x		

(Elaboración propia, 2020)

AREA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
entrenamiento	xx	xxx	xx	xxx	xx	xx	xxx
familia	xx	x	x	x	xx	x	x
amistad	x	x	xx	x	x	xxx	xx
educación	x	x	x	x	x		
pareja							
salud			x	xx	x	x	x

(Elaboración propia, 2020)

FACTOR ESTRESANTE

FACTOR	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
fatiga	xx	xx			xxx	x	
enojo	xx	xxx	xxx	xxx	x		xxx
frustración	xxxx		x	x	xx	x	x
angustia			xxx		x	xx	xx
irritabilidad	xx	xxxxx	xxx	xxxxx	xxx	xxxxx	xx

(Elaboración propia, 2020)

AREA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
entrenamiento	xxxxx		x	xx		x	
familia	xx	xx	xxxx	xx		xx	x
amistad	x	xx	x	xx	xx	xx	x
educación	x	x	xx	xx	x		
pareja							
salud	xx	xxxxx	xxx	x	xxxxx	xxxx	xxxxxx

(Elaboración propia, 2020)

FACTORES MOTIVACIONALES CON MAYOR RELEVANCIA EN EL PARTICIPANTE

El participante N° 2 registra con mayor relevancia los factores de autonomía, afiliación, autodeterminación y salud, dichos factores se ven enfocados a las áreas de entrenamiento, amistad y familia.

El área de mayor relevancia se encuentra en Entrenamiento, ya que su registro diario indica que existe mucha motivación en cuanto a la mejora de técnicas de su deporte, área que también está relacionada al factor de autonomía y autodeterminación.

El factor de afiliación también se ve relacionado al área de amistad, indicando un contacto constante con su grupo de pares o al menos con uno de ellos de manera constante.

El área de Familia se caracteriza por el conjunto de registros no solo enfocados a la madre, sino también a la mascota, que el mismo considera parte de su familia.

FACTORES ESTRESANTES CON MAYOR RELEVANCIA EN EL PARTICIPANTE

Los factores estresantes resaltantes son el de Irritabilidad, el cual se registra por actitudes y/o comportamientos tanto a nivel de educación e incluso con la familia, el factor Enajo sobre todo se basa en las amistades, esto debido a ciertas actitudes de los amigos, el factor

Frustración se enfoca principalmente en el tema de salud, debido a una constante molestia en la parte lumbar de la espalda, lo cual lo habría perjudica en muchos entrenamientos.

Dichos factores se ven reflejados en las áreas de Salud como principal factor de estrés para el participante, la familia, por la constante preocupación de la salud de su mascota, y Amistad, por ciertas conductas por parte de sus amistades.

**PARTICIPANTE N°2 INVENTARIO PSICOLOGICO DE EJECUCION
DEPORTIVA IPED**

1	2	2	1	3	3	4	3	5	4	6	5	7	4
8	5	9	4	10	3	11	4	12	5	13	5	14	2
15	1	16	1	17	3	18	2	19	5	20	2	21	4
22	4	23	2	24	1	25	4	26	5	27	3	28	4
29	4	30	2	31	3	32	4	33	1	34	4	35	3
36	4	37	4	38	2	39	4	40	5	41	4	42	4
	AC		CAN		CAT		CVI		NM		CAP		CACT
	20		14		15		21		25		23		21

30													
29													
28													
27													
26													
25													
24													
23													
22													
21													
20													
19													
18													
17													
16													
15													
14													
13													
12													
11													
10													
9													
8													
7													
6													
5													
4													
3													
2													
1													
	AC		CAN		CAT		CVI		NM		CAP		CACT

(Elaboración propia, 2020)

PERFIL DEL DEPORTISTA

El presente perfil, no define una personalidad del deportista, sino resalta los puntos débiles y fuertes de las habilidades psicológicas del mismo. Se recomienda el uso junto a otros métodos e instrumentos para darle mayor confiabilidad y respaldo para la valiosa información obtenida por este cuestionario.

Cada categoría se mide entre un grado de 6 a 30 puntos, siendo 6 como muy débil y 30 muy hábil.

CATEGORIA	PERFIL
AUTOCONFIANZA(AC)	El nivel de autoconfianza que tiene el deportista resalta un valor de 20, lo cual refleja un mayor grado de certeza con respecto a la media en cuanto a las habilidades para realizar una actividad.
CONTROL DE AFRONTAMIENTO(CAN)	El nivel de afrontamiento es de 14, debajo por 1 punto de la media, teniendo un afrontamiento de índole cognitivo y conductual promedio frente a situaciones deportivas adversas.
CONTROL ATENCIONAL(CAT)	En cuanto al control atencional, el deportista registra un valor de 15, lo cual refleja un dominio igual a la media sobre el estado de alerta o preparación para una acción deportiva.
CONTROL VISO IMAGINATIVO(CVI)	el control viso imaginativo tiene un valor de 21, superior a la media, indicando que el deportista tiene un dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo, las cuales se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de estímulos externos
NIVEL MOTIVACIONAL(NM)	el nivel motivacional registra un valor de 25, muy superior a la media, donde los procesos internos y externos que activan, orientan, dirigen y mantienen las conducta del

	deportista hacia uno o varios objetivos dotándola de intensidad y duración.
CONTROL DE AFRONTAMIENTO POSITIVO (CAP)	El dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha registra un valor de 23, superior a la media. Este dominio puede ser tanto cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables, en el cual el deportista se desarrolla favorablemente.
CONTROL ACTITUDINAL(CACT)	El dominio sobre la predisposición registra un valor de 21, superior a la media, siendo de manera activa el control para la acción, conductas, personas y objetos del entorno del individuo y sobre el grado de reacción antes estos y su consistencia evaluativa.

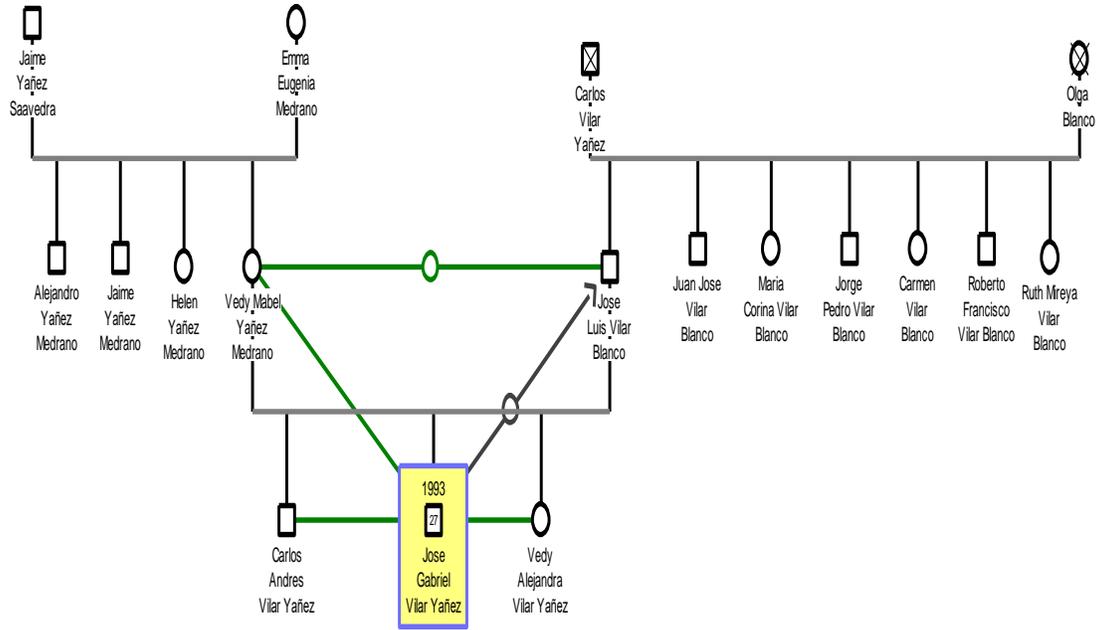
(Elaboración propia, 2020)

Se resalta la categoría de Nivel Motivacional, siendo este superior a la media y resaltando frente a las demás categorías, lo que indica que el deportista tiene una motivación alta, pero también se rescata la categoría de Control de Afrontamiento Positivo, donde puede controlar situaciones deportivas favorables.

También se destaca el Control de Afrontamiento, ya que su registro valorativo de 14, menor a la media, indica que su control de situaciones deportivas adversas podría verse comprometido según las actividades que realice, y su uso de habilidades cognitivas o conductuales.

PARTICIPANTE N°3

GENOGRAMA FAMILIAR



DESCRIPCIÓN:

José viene de una familia unida, donde la relación de sus padres es de amor, y la relación con sus hermanos y su madre es de armonía, la relación con su padre es como fan/admirador debido a que habría sufrido un derrame cerebral, por lo cual durante su recuperación formo un lazo fortalecido.

El registro deportivo se tiene por parte del lado materno, donde la madre y un tío habrían desempeñado la práctica deportiva del Tae Kwon Do, estimándose una influencia directa por parte de la madre a la práctica deportiva del Karate Kyokushin hacia José por la similitud de ser arte marcial, siendo el único de su generación en esta práctica.

No habría registro deportivo por el lado paterno.

En cuanto al desarrollo motivacional, se manifiesta por desde la infancia teniendo una Motivación Intrínseca a pesar de la historia deportiva por parte de la madre y un tío materno. La evolución de la motivación se va desarrollando con la práctica deportiva, convirtiéndose así en una Motivación Extrínseca, siendo la familia un motivante externo para continuar desarrollando su deporte.

Esta motivación extrínseca se desenvuelve en gran medida a la Acción de rendimiento, esperando resultado positivo, pero conlleva en su formación una Acción de Ayuda, donde desarrolla una prestación de ayuda, independiente de la situación.

Gabriel llega a ser el tercer participante en el entorno familiar materno en realizar una práctica deportiva, y el primero por el lado paterno.

RESPUESTAS Y ANALISIS DE LA ENTREVISTA

ENTREVISTA PARTICIPANTE N° 3

1 ¿Qué entiendes tú por motivación?

Motivación, yo lo entiendo como algo que te impulsa a efectuar algún tipo de actividad de una manera consecuente, como decirlo, no te deja dejarlo, te impide flaquear. Algo que te impulsa a continuar.

2 ¿Qué entiendes tú por estrés?

Yo entiendo de dos formas, no creo que el estrés sea completamente malo, de hecho el mismo estrés es factor de motivación, en mi caso eso pasa, solo que cuando hay estrés uno suele sobre exigirse mucho, para mí el estrés no es negativo al 100%, se produce por diferentes razones, puede ser problemas familiares, en el trabajo, el estudio, ya depende de cada persona el manejo de este estrés y verlo si realmente le va afectar a tal punto que lo va a deteriorar a uno o te puede motivar, te puede incentivar a mejorar en esa parte que estas flaqueando y te está provocando estrés.

3 ¿Qué entiendes tú o que crees tú que es el rendimiento deportivo?

Es la capacidad que tiene cada uno dentro de lo que es una actividad deportiva, puede ser tu resistencia, tu aspecto físico, hasta incluso mentalmente, porque un deportista necesita estar canalizado bien mentalmente para rendir bien en su deporte, que es a lo que se dedica, yo no creo que el rendimiento sea solo físico sino también mental, y en el caso de las artes marciales caso lo que es el karate, pienso que también tiene que haber un nivel espiritual bastante claro y bastante notable, porque también uno sabe que cuando lo practica también es un factor motivante tener el espíritu bien puesto, te rinde, te exige a rendir mas tanto física como mentalmente

4 ¿Cuál fue el motivo o los motivos para que tú entrenes karate?

Todo tiene una historia trasfondo. A mi desde pequeño me gustaban las artes marciales, lo veía en películas y demás cosas, y bueno de pequeño había mucha sobre protección familiar, pese a que mi mama es taekwondista pero había sobre protección, por es parte de joven nunca pude realizar una actividad física de esa manera, tenía problemas de sobre peso

y de pequeño sufría bullying en el colegio por el tema de sobre peso, ya pasados los años ya cuando tenía más libertad de decisiones, en realidad cuando empecé a trabajar ya me podía costear algunas cosas dije “no me voy a quedar con las ganas” y aparte que estaba pasando por un momento de crisis emocional bastante fuerte, estaba buscando algún tipo de salida, algún medio de distraerme, algo por estilo, de hecho me estaba torciendo hacia la “farra” “el trago” a fumar mucho, y fue precisamente que hable con mi hermano y me hizo recuerdo el día en que conocí a un amigo y que practicaba karate kyokushin ahí en el Stadium e hice memoria y dije “voy a ir a averiguar”. Y antes de pisar el tema del karate fui a ver el tema de tae kwon do, pero no me gustó mucho el tema de cómo se manejaba en el lugar y luego fui al Dojo por primera vez, me emocionó, es como que ya no sentía esa presencia de esos problemas y poco a poco he dejado muchos vicios malos que tenía tiempo atrás, yo diría que ese fue el motivo para practicar karate, para mejorar, enderezar mi vida, y la verdad me ha servido bastante bien.

5 Como bien lo mencionaste, tu hermano te hizo recuerdo, entonces ¿Cómo fue la influencia de la familia con respecto a que tú eligieras karate? ¿Te apoya?

Cuando yo ingrese al karate, lógicamente ya no era tan jovencito ya era mayor de edad, pese a eso hay mucha sobre protección familiar en este caso, al principio no recibí mucho apoyo por parte de mi mama más que todo, por el hecho que volvía con mis nudillos hinchados o pelados, volvía a veces cojeando y cositas así que ella un poco desaprobaba pese a que ella también practicaba una disciplina marcial, sería un poco en contra de eso. En el caso de mi papa, yo de él no recibía una desaprobación o aprobación porque cuando yo ingrese lastimosamente el ya cayó en el proceso del derrame cerebral, pero ya después de eso de él siempre recibí su apoyo, a su manera pero siempre me apoyaba, me lo hacía lavar mi dogi, me preguntaba si iría a entrenar, como me estaba yendo. En el caso de mi mama poco a poco fue asimilando que pese a lo que me diga yo iba a continuar por que era algo que yo estaba decidiendo porque era algo que me estaba ayudando en mi vida y al final termino aceptándolo y ahora me apoya, ahora se alegra conmigo cada que voy subiendo un grado. En el caso de mi hermana y de mi hermano, a su manera me apoyan, de ellos si he sentido bastante apoyo. Por parte de mi familia al principio hubo un poco de rechazo por el lado de mi mamá, pero poco a poco fue asimilando que yo no lo iba a dejar y

también ha notado mejoría tanto en mi aspecto físico, me notado más centrado, mentalmente lo propio, ya no soy tan colérico como antes

6 Ahora ¿cuáles son los factores que te permiten rendir en el karate?

Uno de los factores más importantes es precisamente la superación personal tratando de mejorar dentro la disciplina, pese que tengo ciertas condiciones, ciertos problemas físicos, trato de que no me afecten hasta esa parte, otro de los factores que están dentro de mi rendimiento como deportista, muy al margen del aspecto físico es centrar mi carácter, porque vivo una situación de bastante estrés, estrés malo, yo creo que como toda persona, problemas económicos, familiares, yo trato de que estas cosas que parecen malas, me saquen fuerza para poder seguir adelante, personalmente es algo que aprendí desde que entre al karate con todos los mentores que he tenido, y es que la serenidad es lo más importante dentro del tatami y la misma vida, eso lo vas a conseguir mejorando tu rendimiento dentro de lo que estás haciendo, creo que esos son los factores, mejorar dentro la disciplina y dejar que la disciplina me mejore

7 Viendo esos factores, ¿tú crees que rindes de la manera como esperas en el karate?

No la verdad no, siento que puedo dar más, pero de alguna manera, sé que es algo muy dentro de cada uno, pero siempre encuentro una traba o pretexto o pero, como mi rodilla que la tengo mala, frustra y no me deja rendir lo más que puedo, pero sé que puedo rendir más, sin embargo yo me limito al dolor o al problema que tengo y de igual forma hay mucha, freno o sobre protección por parte de mi sensei, me limitaba en mis entrenamientos, cuando tocaba hacer piernas por ejemplo, había cosas que no me permitía hacer, había un punto que me quejaba, pero también sé que si no lo hacía no iba a mejorar, al karate sé que puedo darle mucho más, pero por Z o X razones no lo hago.

8 Muchas veces no somos conscientes de las influencias que tenemos del entorno, ¿Cómo fue la influencia de las amistades con respecto a que tu practiques karate?

Uy, en el caso de las amistades, ha sido positiva, de mis amistades más cercanas, el hecho de verme practicar artes marciales y dejar los malos vicios, por ejemplo los amigos que estaba en esos momentos pues me han apoyado bastante, lógicamente algunos me han visto como que voy a ser el guardaespaldas de chupa, pero a su forma me incentivaban a

continuar, y me motivaban a continuar y aun lo siguen haciendo, y hasta ahora me preguntan si continuo, como va esto de la pandemia y yo les digo la verdad, sigo entrenando en casa, sé que no es lo mismo, pero pese a eso sigo practicando lo esencial del karate, la base, ahora incluso una amiga mía tiene un poco de sobrepeso y ahora sabe que yo estoy en esto del karate y que tengo mis rutinas me acompaña incluso, ella está aprendiendo mientras hacemos ejercicio, igual a mí me ha servido como factor motivante.

9 ¿Cómo fue la influencia de la pareja con respecto a su deporte?

Uy!, cuando inicié no estaba con pareja, tiempo después sí, recibí de ella bastante apoyo al punto de que ella se inscriba al karate por un tiempo, yo sé que ella no entro, porque ella me lo dijo, no entro con el afán de querer aprender a pelear o karate como tal, sino me pilló en un punto en el que estaba empezando a flaquear, en los entrenamientos, llegaba tarde, e incluso me valía, a su manera inscribiéndose, me impulsaba a que vaya, a que continúe, a que no lo deje, en los exámenes ella estaba presente, incentivándome, mucha motivación en los ratos de desenvolverme, en campeonatos, porque ella me ha visto tanto como dentro como fuera, ella me decía tienes que mejorar en esto o lo has hecho súper en esto, entonces he recibido un apoyo bastante constructivo de ella, si ella fue un empujoncito de alguna manera que me hizo llegar hasta donde estoy ahora.

10 Cuando hablamos de un deporte, tendemos a apropiarnos de ese deporte, se vuelve nuestro, más aun cuando damos tiempo y dedicación. Cuando tú haces karate u otra actividad ¿Qué pensamientos se te vienen sobre el karate?

A mí me gustan mucho los samuráis, es algo que me encantan, su filosofía, su cultura, y he visto eso dentro del karate, yo personalmente lo que vi es el auto control, si bien yo sé que, muchas personas lo ven que “porque entras a esto”, había opiniones como “te vas a volver agresivo...vas a perder el control”, yo tenía ese criterio al principio, pero ya entrenando forme un criterio sobre lo que es el karate, cada uno ve como le afectado en su vida, para mí el karate es auto control.

11 ¿Cuándo tu realizas, entrenas, practicas karate, que pensamientos se te vienen en esos momentos?

Lo primero que pasa por mi cabeza es que cada entrenamiento que tengo es cada momento que mejoro como persona, yo entreno para ser mejor, pero no para sentirme superior a los demás, sino para mejorarme a mí mismo, no para presumir. Mejorarme como persona, cada que entreno es como cambiarse de atuendo, yo no puedo entrenar bien pensando en problemas, cuando entreno voy solucionando los problemas, cuando entreno siento que me voy en paz

12 ¿Cuándo tú hablas sobre karate, que pensamientos se te vienen?

Yo la verdad lo hablo como si fuera, sino que es y se ha vuelto parte de mi vida, entonces cada experiencia que yo cuento, cada partecita que me preguntan y demás cosas, lo hablo con mucho cariño, para mí este deporte ha significado bastante y significa bastante en mi vida, y de igual forma así como el karate me ayudo, a través de mis experiencias lo hablo de ese punto de vista y trato de ayudar a las personas cuando tienen algún problema, los veo tal vez de la misma forma que yo me encontraba antes de ingresar al deporte, lógicamente no les digo que entrenen, si no que les transmito todo lo que aprendí en todo este tiempo de entrenamiento y sé que tengo mucho por aprender, recién estoy gatas en este deporte, pero a este punto siento que cada que hablo de este deporte siento emoción, mucho cariño, es como cuando hablas de la persona que te gusta, es una sensación linda, que te llena, lo hablo con mucha pasión.

13 ¿Qué es lo que te motiva para continuar practicando karate?

El primer factor es seguir mejorándome como persona, seguir dejando que la misma filosofía en que me sumergido me siga llenando que sé que no es malo, quiero seguir aprendiendo muchas cosas, incluso solo viendo documentales, campeonatos, ese es el factor que me motiva a continuar, quiero saber más, y de esta misma forma quiero ayudar a la gente, transmitir no los golpes, sino que se sumerjan en la idea de lo que significa esto, que es una forma de vida, porque para mí es una forma de vida, pero lógicamente el tema de defenderse y demás, pero no se busca pleitos.

14 ¿Quién o quienes te motivan para poder continuar practicando karate?

Yo diría más que todo mi familia, mi deseo de proteger a las personas que quiero, a mi pareja, yo personalmente he visto sufrir a mi familia por muchas razones, son esos ánimos de querer defender, de alguna manera siento que puedo defender a estas personas en algún momento dado, ese sería mi factor motivante de manera externa, el poder cuidar a las personas más allegadas a mi

15 ¿Crees que sufres o sufres de estrés?

Sí, no sufro de un estrés exagerado, creo que con tanto tiempo entrenando y con tantas cosas, he aprendido a canalizar el estrés que tengo y que la verdad no te voy a mentir es un estrés fuerte porque hay muchos problemas, muchas preocupaciones. Estrés personal si lo tengo con el estudio en ciertos momentos, que si me estresan personalmente, pero más que todo son factores externos que me estresan, factores económicos, problemas pasados con algunas personas, trato de canalizar ese estrés de manera que no me afecte tanto

16 Teniendo muy en cuenta esa respuesta ¿tienes o has tenido algún problema para desarrollarte en el karate?

Si sufro de estrés en cierto aspectos, por el tema de limitaciones físicas me estresa bastante el hecho de no poder rendir como debería, de alguna manera también el no recibir el apoyo como deportista del sensei que tengo, de igual forma el factor limitante influye bastante el factor económico, porque no es muy barato, si bien el aprendizaje te lo llevas, pero como persona o como deportista siempre quieres ir subiendo dentro de tu deporte, pero a veces no se puede porque es muy caro, eso me estresa porque quizás no tener dinero para una capacitación, para un ascenso de rango, porque siento que voy a estar más atrás todavía de lo que estoy

17 Entonces cuando se te vienen ese tipo de situaciones o problemas ¿Qué pensamientos se te vienen a la cabeza?

Lo primero que se me viene a la cabeza es “que voy a hacer”, cuando es tema económico “de donde voy a sacar la plata”, creo que es lo primero que pienso, comienzo a pensar en

alternativas de lo que podría hacer, ósea el pensamiento que se queda en mi cabeza es que todo tiene solución, nada está perdido

18 Cuando se te presentan problemas ¿esos problemas se te presentan en el deporte?

En el deporte, algunos, como practicante se me presentan los problemas físicos más que todo, como ya tengo ciertos problemas de base, la práctica de algunas cosas hace que se intensifique el dolor. Al ser un deporte marcial exige ciertas cosas que en otros deportes no te exigen como la flexibilidad, y yo no soy muy flexible y eso representa un problema para mí, eso afecta mucho en el tema de la técnica y va generando un problema dentro de mi desarrollo dentro del deporte, ese sería un factor, otro factor que se me presenta como problema dentro del deporte sería la falta de atención en ciertos detalles por parte del maestro, porque no recibo una crítica de si lo hago bien o mal, prácticamente lo hago de manera autodidacta, a menos que tenga una persona externa dentro del área y que pueda despejar algunas dudas, pero siempre es un problema el no tener en ese momento el que te digan si lo estás haciendo bien, o te falta flexibilidad...no hay esa atención y se presenta un problema, para mí se presenta un problema grande porque no sé si lo estoy haciendo bien o no, peor si todavía estoy practicando para un campeonato, prácticamente uno lo está haciendo a la de Dios, eso afecta bastante a mi desarrollo como deportista

19 ¿Esos problemas se te presentan en la familia?

No, no hay problemas con respeto al deporte, pero problemas que si influyen en ciertos aspectos surgen por el tema económico, que genera más conflictos dentro del ambiente en el que estoy y que no me deja estar, cuando es ya bastante la tensión y el estrés que estoy sintiendo en ese momentos y se me hace difícil canalizarlo ese momento para entrenar afecta bastante en mi rendimiento porque prácticamente se me pierde las ganas, es como si estuviera entrenando obligado, no dejo de pensar en el problema en mi casa, más que poner atención en el deporte más estoy pensando en el problema en casa, más que todo eso me pasa a mí.

20 ¿Esos problemas se te presentan en el estudio?

Ahora si digamos que si por el tema de la modalidad virtual, me toco pasar una materia contable y ha sido bien fregado, de igual forma se suscitan problemas con el tema

económico y la universidad no es barata, si se presentan problemas con respecto a este tema, porque yo no tengo permitido fallar una, porque es una inversión grande, eso se convierte en una exigencia grande para mí, tengo que sacar buenas notas, tengo que pagar la universidad.

21 ¿Esos problemas se presentan en la pareja, con las amistades?

No de hecho no, con la pareja no hay problemas, excepto algún desacuerdo de pareja, más que todo he recibido bastante apoyo de una y diferentes formas, con las amistades no, si hubo algún momento problemas pero no hasta el punto de decir “es un problema en mi vida” pero después no

22 ¿Qué herramientas mentales, puede ser ideas, pensamientos, imaginación, mapas mentales, planes, en fin, todo lo que corresponda a plasmarte a ti, usas para motivarte y que herramientas tanto mentales como físicas usas para solucionar tus problemas?

Trato de inyectarme autoestima, personalmente yo siempre me veo en el espejo y trato de marcar, no trato de marcar los defectos en mí, sino lo que he logrado en el proceso de lo que estoy haciendo todo lo que he cambiado ya sea poco sea mucho, me ínsito a continuar, de igual dentro del deporte, practico las técnicas y siempre hay una mejoría con la práctica, cada que puedo notar esa mejoría, lo propio sigo impulsándome, cuando veo que lo estoy haciendo mal, me ínsito más, cuando es algo positivo es muy motivante, pero cuando veo algo que está muy mal en mi eso quiere decir que lo tengo que mejorar de alguna forma, entonces me motivo, me ínsito para mejorarlo, no a la perfección pero si hasta llegar hasta donde se pueda. Lo propio viene una motivación visual cuando, por ejemplo, ver a Isamu Fukuda cuando era joven, eso es algo que me motiva dentro de deporte, mi ambiente, trato de cuidarlo mucho, me desmotiva el desorden, siempre tengo las cosas bien ordenadas bien acomodadas antes de entrenar, verlo así bien ordenado porque me ayuda, el aspecto físico es bastante importante porque me gusta verme bien, ver un rollito es un horror, incluso el hecho de verme más redondo, son cosas así que me ayudan.

En los problemas, más que todo trato de meditar, trato de pensar bien las cosas, no me gusta agravar las cosas, de verlo más grande, para mi es contra productivo, lo que yo hago es calmarme, sé que es una situación de estrés, pero nada voy a resolver cayendo en el estrés,

si no tengo que calmarme y me siento y medito un poco sobre la situación y cuantas posibles soluciones pueden existir, eso es lo que yo hago cuando se me presenta algún tipo de problema, trato de serenarme, cuando me enoja es lo mismo, me sereno, respiro, me digo “cálmate, nada es para tanto, todo tiene solución, has pasado por más cosas y esto no te va a frenar”

Entonces lo que tú haces es usar la autoevaluación y el auto control

Si, además es una manera de ayudar en mi casa, yo pienso que si a ti se te zafa un tornillo no vas a ayudar en casa ni brindar más calma, tú sabes que las emociones se contagian en los demás, es para mí una manera de ayudar

23 Hablando de planificación ¿Cómo crees que podrías mejorar tu rendimiento deportivo?

Lo primero yo creo que es consiguiéndome el equipo necesario para los problemas que tengo como el caso de la rodilla, ahora una faja para el tema de la espalda, eso por un lado, y otro dedicarle un poco más de tiempo del que le di esta temporada, viendo y autoevaluándome como estoy en este momento y realmente a que punto quiero llegar, porque de alguna manera ese empujoncito va hacer que mi rendimiento mejore dentro del deporte, tal vez perfeccionando una patada que se yo, entonces yo creo que eso sería para mejorar el rendimiento, es más una crítica personal, ver qué puntos estoy flaqueando, porque estoy flaqueando y ponerle más énfasis en esos puntos

24 Entonces si tú te encontraras en situaciones X ¿Cuáles serían o cuales son los límites que consideras muy perjudiciales para perder la motivación en el karate?

El tema del instructor tiene mucho que ver, porque cuando no te prestan la debida atención es como prácticamente decirte “sabes que no sirves, estas viniendo aquí a perder el tiempo”, el favoritismo creo que es un factor desmotivaste dentro del deporte, cuando hay favoritismo hacia uno o dos atletas que entrenan contigo que están más o menos tiempo que tu entrenando y te afecta de alguna forma no y muchas veces te obliga a tirar la toalla y pensar “creo que no sirvo para esto”, otro factor, yo no me considero dentro de este círculo pero creo que para otras personas sí, es la sobre exigencia física, que hay personas que no les gusta o lo ven muy difícil la exigencia que se tiene dentro del deporte, porque el karate

es un deporte que te exige cada vez que vas avanzando, te va exigiendo cada vez mas de más de ti , entonces si no tienes el compromiso realmente con este deporte vas a terminar desmotivándote tu solito te vas a ver qué vas corriendo cada vez más lento y detrás de las personas que incluso han entrado junto contigo o después de ti y que están más avanzados y te ves afectado y te desmotiva a continuar con esto y a la final te dices “esto no es para mí, es demasiado”. Algún tema físico también es una limitante, pero si uno tiene el cuidado no se vuele en una limitante al 100%, eso depende de la persona.

Al ser un deporte marcial, siempre van a existir unos cambios físico, como ser las manos se vuelven de una textura más tosca, se te encallan los nudillos, entonces no es algo que algunas personas lo consideren bonito se desmotivan y lo dejan

25 La última pregunta, la sinceridad es importante ¿crees que el karate te genera o genera estrés?

Si, genera estrés, pero genera para mí, desde mi perspectiva un estrés competitivo, desde mi perspectiva no genera un estrés destructivo, como te decía el karate te obliga a superarte de una y mil formas, desde que inicias desde cinturón blanco ya te empieza a exigir de principio, todavía lo que te exige adelante, en el transcurso del camino marcial te das cuenta que la exigencia que tu tienes al inicio es una nadita de lo que se te exigirá posteriormente, el hecho de que tú lo vayas asimilando lo vayas entendiendo y también las experiencias que vayas viviendo no solo en el entrenamiento y vas notando la capacidad de todos los deportistas te genera un estrés competitivo, quieres siempre desatacar, de alguna manera ya te estrés, pero como digo no es un estrés destructivo.

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA

El presente análisis se realizó haciendo una relación en cuanto a las acciones de motivación especificadas en el marco teórico, lo cual da una explicación de la siguiente manera:

RESPUESTAS DIRIGIDAS A MOTIVACIÓN

Respuestas a las preguntas: 4, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 22, 25

El desarrollo motivacional del participante comienza a temprana mediante la estimulación de películas y series con temáticas marciales siendo una motivación extrínseca en primera instancia, con el paso de los años y con el desarrollo de su autonomía e independencia la motivación desarrolla un factor intrínseco tomando como principal motivación una mejora en la calidad de vida.

A pesar del historial deportivo de la madre, existe poco apoyo hacia la práctica de un deporte marcial, situación que va cambiando con el paso del tiempo mediante la autonomía e independencia del participante. La familia se convierte en un apoyo, así mismo la pareja y amistades conforman una motivación extrínseca el cual evoluciona a intrínseca, debido a redirecciones en cuanto al deporte y su desarrollo.

El conocimiento previo sobre la cultura del deporte, su ideología desarrolla habilidades mentales, abocadas a una Acción de Rendimiento, también se desarrolla una Acción de Ayuda, sobre todo a los seres queridos.

El desarrollo motivacional del participante circula entre motivación extrínseca principalmente para luego pasar intrínseca, un desarrollo circular motivada principalmente al rendimiento y esperanza de éxito.

RESPUESTAS DIRIGIDAS A ESTRÉS

Respuestas a las preguntas: 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 24, 25

El participante considera que si sufre estrés por factores externos, factores estresantes respecto al estudio, económicos y problemas pasados, también el factor físico, el cual sería factor para bajar su rendimiento deportivo. La angustia se hace presente.

El factor económico llega a conformar el principal factor estresante, como consecuencia se ve reflejado también en el ámbito educativo, y en mayor medida al ámbito deportivo, siendo este perjudicado por la imposibilidad de acceder a cursos por el costo que ameritan, todos estos factores conformarían un Distres en el participante, ya que llegaría a afectar mental y físicamente.

Dentro del ambiente deportivo, también estaría como factor estresante la falta de atención por parte del instructor, lo que provocaría una desmotivación y dudas sobre la calidad de entrenamiento y su respectivo rendimiento, favoritismos con otros practicantes, falta de compromiso con el deporte y el aspecto físico, son considerados para el participante como limitantes perjudiciales para perder la motivación en su deporte.

Si bien se presenta factores estresantes muy importantes en el participante, también se desarrolla un Eutres, ya que considera que su deporte genera un estrés competitivo, esto abocado a la asimilación de las consecuencias del deporte y todo lo que conlleva la práctica de un deporte de contacto.

RESPUESTAS DIRIGIDAS A RENDIMIENTO

Respuestas a las preguntas 6, 7, 11, 23

Uno de los principales factores que le permiten rendir en su deporte refiere a la superación personal, control de problemas físicos, y sobre todo un desarrollo personal.

Considera que no rinde como espera, debido a que llegaría a desarrollar un auto sabotaje, encontrando algún motivo tanto interno como externo para verse perjudicado, la sobre protección por parte del instructor o lesiones físicas que le perjudican.

A pesar del auto sabotaje, existe un desarrollo mental enfocado en el éxito personal, tanto psicológico como físico, desarrollando una autoevaluación y un planteamiento de objetivos.

INTERPRETACION HOJA DE REGISTRO CUALITATIVO

FACTORES MOTIVACIONALES

FACTOR	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
logro		x		x			
necesidad de animación	xx						
placer intrínseco		x					
sociabilidad							
autonomía							
afiliación							
autodeterminación	xx	x					
necesidad de éxito							
buena forma física	x	x					
Salud	xx						x
necesidad de destacar							
compensación			x		x		
catarsis							

(Elaboración propia, 2020)

AREA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
entrenamiento	xxxx	xx	x	x			
familia		x					
amistad							
educación							
pareja							
salud	xxx	x			x		x

(Elaboración propia, 2020)

FACTORES ESTRESANTES

FACTOR	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
fatiga	x						
enojo			x				
frustración	x	x			x	x	x
angustia	x		x	xx			
irritabilidad						x	

(Elaboración propia, 2020)

AREA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
entrenamiento	xx	x		x		x	x
familia			x	x			
amistad							
educación							
pareja							
salud	x		x		x	x	

(Elaboración propia, 2020)

FACTORES MOTIVACIONALES CON MAYOR RELEVANCIA EN EL PARTICIPANTE

El análisis del participante refiere mayor autodeterminación, lo cual puede correlacionarse con el análisis de la entrevista, el factor de Salud está considerado al aspecto físico y mejora personal, se resalta el nivel motivacional que conlleva este factor ya que es desarrollado intrínsecamente. La necesidad de animación, es un factor que se desarrolla en el participante de manera intrínseca como extrínseca, tanto por datos recogidos en la entrevista como en el presente registro por parte de la familia, pareja y amigos, como el desarrollo de habilidades mentales y físicas gracias a su deporte.

Las áreas donde se desarrollan estos factores se enfocan principalmente en el entrenamiento, posteriormente en la salud y por último la familia. La correlación central gira en torno al factor de autodeterminación y entrenamiento.

FACTORES ESTRESANTES CON MAYOR RELEVANCIA EN EL PARTICIPANTE

Los factores estresantes en el participante se desarrollan en el área de Entrenamiento en asociación al área de Salud, esto por la imposibilidad de realizar un entrenamiento efectivo y viéndose estancado por una lesión física lo cual desarrolla un factor de frustración. Esta situación evoluciona en el área de salud a un factor de angustia, que también está asociado a la familia debido a discusiones y situaciones de estrés.

**PARTICIPANTE N°3 INVENTARIO PSICOLOGICO DE EJECUCION
DEPORTIVA IPED**

1	3	2	2	3	2	4	5	5	3	6	4	7	4
8	3	9	4	10	2	11	5	12	4	13	3	14	2
15	1	16	3	17	3	18	5	19	5	20	3	21	5
22	4	23	4	24	2	25	4	26	5	27	3	28	5
29	4	30	4	31	4	32	3	33	2	34	3	35	3
36	4	37	3	38	2	39	2	40	3	41	5	42	4
	AC		CAN		CAT		CVI		NM		CAP		CACT
	19		20		15		24		22		21		23

30													
29													
28													
27													
26													
25													
24													
23													
22													
21													
20													
19													
18													
17													
16													
15													
14													
13													
12													
11													
10													
9													
8													
7													
6													
5													
4													
3													
2													
1													
	AC		CAN		CAT		CVI		NM		CAP		CACT

(Elaboración propia, 2020)

PERFIL DEL DEPORTISTA

El presente perfil, no define una personalidad del deportista, sino resalta los puntos débiles y fuertes de las habilidades psicológicas del mismo. Se recomienda el uso junto a otros métodos e instrumentos para darle mayor confiabilidad y respaldo para la valiosa información obtenida por este cuestionario.

Cada categoría se mide entre un grado de 6 a 30 puntos, siendo 6 como muy débil y 30 muy hábil.

CATEGORIA	PERFIL
AUTOCONFIANZA(AC)	El nivel de autoconfianza que tiene el deportista resalta un valor de 19, lo cual refleja un mayor grado de certeza con respecto a la media en cuanto a las habilidades para realizar una actividad.
CONTROL DE AFRONTAMIENTO(CAN)	El nivel de afrontamiento es de 20, teniendo un afrontamiento de índole cognitivo y conductual superior a la media frente a situaciones deportivas adversas.
CONTROL ATENCIONAL(CAT)	En cuanto al control atencional, el deportista registra un valor de 15, lo cual refleja un dominio igual a la media sobre el estado de alerta o preparación para una acción deportiva.
CONTROL VISO IMAGINATIVO(CVI)	el control viso imaginativo tiene un valor de 24, muy superior a la media, indicando que el deportista tiene un dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo, las cuales se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de estímulos externos
NIVEL MOTIVACIONAL(NM)	el nivel motivacional registra un valor de 22, superior a la media, donde los procesos internos y externos que activan, orientan, dirigen y mantienen las conducta del deportista

	hacia uno o varios objetivos dotándola de intensidad y duración.
CONTROL DE AFRONTAMIENTO POSITIVO (CAP)	El dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha registra un valor de 21, superior a la media. Este dominio puede ser tanto cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables, en el cual el deportista se desarrolla favorablemente.
CONTROL ACTITUDINAL(CACT)	El dominio sobre la predisposición registra un valor de 23, muy superior a la media, siendo de manera activa el control para la acción, conductas, personas y objetos del entorno del individuo y sobre el grado de reacción antes estos y su consistencia evaluativa.

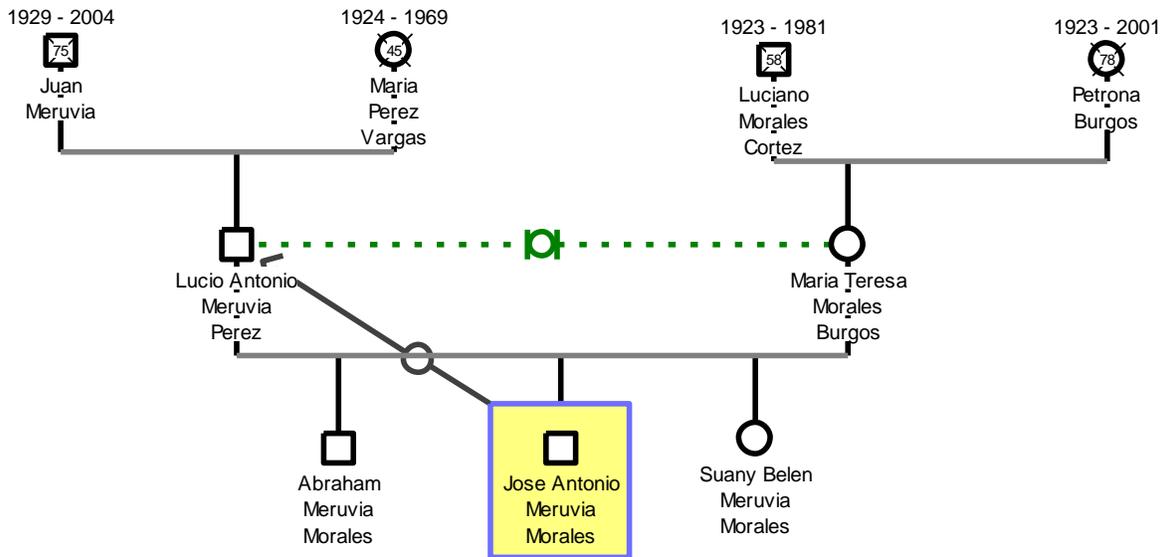
(Elaboración propia, 2020)

Se resalta la categoría de Control Viso Imaginativo, siendo este superior a la media y resaltando frente a las demás categorías, lo que indica que el deportista tiene una actitud plasmada en planificación mental para desarrollar alguna actividad deportiva, pero también se rescata la categoría de Control Actitudinal, donde se nota la predisposición para realizar cualquier actividad y considerando la reacción que podría producirse por dicha actividad.

También se destaca el Control Atencional, ya que su registro valorativo de 15, igual a la media, indica que su control de atención podría verse comprometido según las actividades que realice, esto puede ser influenciado por algún estímulo interno o externo sobre el deportista.

PARTICIPANTE N°4

GENOGRAMA FAMILIAR



Leyendas de relaciones emocionales

- - Rompimiento reparado
- Fan / admirador

DESCRIPCIÓN:

José proviene de una familia unida en un principio, pero con una separación reparada de los padres hace unos 4 a 5 años aproximadamente. Tiene admiración hacia su padre, y una relación natural con los hermanos y la madre.

El registro deportivo de la familia del lado paterno se inicia con el Padre, siendo practicante de Karate Shotokan de manera profesional desde la juventud y en la época actual practicante de Karate Kyokushin. Esta práctica deportiva es una influencia directa no solo hacia José, sino también hacia el hermano y hermana quienes practican el mismo deporte.

Se resalta la admiración de José hacia el padre, ya que tiene 20 años de práctica deportiva, lo cual para José es de admiración debido a la edad avanzada del padre.

No existe registro deportivo del lado materno.

La motivación en José en primera instancia llega a ser extrínseca por el lado del padre, lo que constituye una influencia directa para la decisión de practicar un deporte marcial, una vez en la práctica deportiva, la motivación cambia a un nivel intrínseco, siendo el objetivo el aprendizaje del arte marcial y posterior continuidad.

Las acciones motivacionales se dirigen entre la Acción de poder, ya que explica que era como objetivo aprender a pelear, pero cambia a una Acción de Rendimiento, siendo como objetivo la continuidad de la práctica deportiva, esta Acción desencadena la Motivación del Rendimiento en José dirigida por el Temor al Fracaso, debido a la exigencia no solo por el mismo deporte, sino también por el lado del padre.

RESPUESTAS Y ANALISIS DE LA ENTREVISTA

ENTREVISTA PARTICIPANTE N° 4

1 ¿Qué entiendes tú por motivación?

Entiendo que es una fuerza que ayuda a las personas a seguir adelante, donde se consigue inspiración y se consigue también un objetivo

2 ¿Qué entiendes tú por estrés?

Es el estado donde la persona está un poco incomoda, intranquila en el trabajo o realizando el objetivo

3 ¿Qué entiendes tú o que crees tú que es el rendimiento deportivo?

Entiendo en que una persona, se busca que este en las óptimas condiciones, en este caso el karate, el rendimiento debe estar tanto técnico, físico, mental, yo creo que el rendimiento deportivo se debe trabajar en esos aspectos.

4 ¿Cuál fue el motivo o los motivos para que tú entrenes karate?

El motivo que me ayudo a entrenar karate, primeramente que expresa mucha energía, otro motivo que en la familia mi padre entrenaba artes marciales y nos contaba sus experiencias pero a nosotros no nos dejaba entrenar, era bien contradictorio porque pensaban que ibas a pelear, a lastimar a las personas, pero dada la oportunidad hemos demostrado junto con mi hermano, porque los dos hemos empezado juntos, y bueno es doloroso, el camino es doloroso pero también satisfactorio salir adelante...el objetivo era de aprender a pelear aunque yo nunca he peleado en el colegio ni en la calle, pero el objetivo era aprender a luchar y seguir adelante en el entrenamiento, eso es uno de los motivos

5 ¿Cómo fue la influencia de la familia con respecto a que tú eligieras karate? ¿Te apoya?

Al principio era un rechazo, pero ya cuando se notó que nos hemos comprometido en este camino era muy estricto el apoyo, ósea, ha sido muy exigente desde el inicio, muy muy exigente, en el sentido que de parte del apoyo también nos exigían a nosotros que pudiéramos cumplir nuestros objetivos

Es decir, el apoyo de la familia era más como un “TOMA Y DACA” siempre y cuando demuestres lo que estás haciendo

Al principio sí, al principio que te apoyan, hemos recibido el apoyo cuando hemos demostrado después de 5 meses de entrenamiento y decidimos competir

6 Ahora ¿cuáles son los factores que te permiten rendir en el karate?

Bueno, primero preparación física, siempre, segundo la alimentación, si estas mal alimentado tienes desventaja, tercero, preparación mental, tener un buen entrenador porque el entrenador también debe prepararte mentalmente, si estas en óptimas condiciones nada más, y practicar y siempre hacer combates, no escaparse de hacer combates, porque cuando no practicas combates tienes temor, tienes que vencer ese temor, ese dolor

Mencionaste al entrenador ¿tuviste alguna ese apoyo o es una falla por parte del entrenador para prepararte mentalmente?

Bueno te cuento que en nuestro camino de artes marciales, el primer campeonato que fui no tenía un coach, estaba yo contra el mundo pero aun así he podido llegar a las finales, entonces se nota mucho cuando hay un entrenador e incluso cuando existe una persona que te pase el agua o te de hielo o te diga “ya falta 5 minutos”, ahora prepararte mentalmente si ayuda, porque tienes que tomar una actitud de guerrero y el entrenador tiene que ser parte fundamental, especialmente si vas a ir a una competencia tiene que prepararte. El entrenador que me ayudo mentalmente en un campeonato fue Sensei Martin cuando me estaba preparando para un sudamericano, yo le pagaba, pero no había personas de mi talla, entonces venia Richard y me hablaba, esto era para que mis golpes tengan un objetivo, y ha sido de gran ayuda.

7 Viendo esos factores, ¿tú crees que rindes de la manera como esperas en el karate?

Bueno es una pregunta amplia, ósea rendir se dice en las competencias, siempre en las competencias hay algo que nos preocupa, que nos pone nervioso o nos decimos muchas cosas, ahí iniciamos con inseguridad. El ultimo combate que hice el 2019, pero no me sentí que estaba tan preparado y en ese entonces vivía en Tupiza y no tenía sparring y entonces con la experiencia que uno desarrolla, tiene que trabajar con lo que tiene.

Primeramente ahorita reconozco que no estoy en mis óptimas condiciones por esta Pandemia, pero yo al preparar los ejercicios, las rutinas, estoy preparado para dar el 100% de lo que me propongo, trato de cumplir los requisitos, quizá el entrenamiento estos días es diferente, pero las metas y los objetivos no cambian

8 ¿Cómo fue la influencia de las amistades con respecto a que tú practiques karate?

De los amigos siempre he sido muy reservado de no decir que practicaba karate, incluso cuando estaba en la Misión me dijeron que no lo use, pero una vez ya aceptado si dije y las personas que te conocen saben, es también como algo gratificante recibir el apoyo y reconocimiento del esfuerzo que uno hace.

9 ¿Cómo fue la influencia de la pareja con respecto a su deporte?

Cuando tenía novia, ella no entendía mucho sobre karate, más bien que después de terminar con la novia me motivo más a entrenar, la novia te ayuda de una manera y te ayuda de otra manera, sentimentalmente hablando, no tiene que mezclarse que estoy entrenando por ella, más bien se siente la energía que tienes el apoyo de una persona que quieres mucho.

10 ¿Qué pensamientos se te vienen cuando practicas karate?

Pensamientos marciales, tienen que ser con energía, con voluntad, con esfuerzo, tiene que mostrar paciencia, tiene que mostrar humildad, esos pensamientos se me vienen, porque cuando uno está entrenado uno está enfocado en realizar el ejercicio, después no rendirse también, controlar la respiración, la mente y la técnica.

11 ¿Cuándo tú hablas sobre karate, que pensamientos se te vienen?

Normalmente no hablo a las personas de que entreno karate, más bien cuando me pregunta si, ahí es una oportunidad para poder enseñar lo que me apasiona, lo que es mi estilo de vida, ayudo a algunas personas y después invito a que puedan entrenar

12 ¿Qué pensamientos se te vienen sobre karate?

Como maestro, ahora los pensamientos de mejorar el entrenamiento, o de tal vez de entender a los atletas de ayudarles en ese aspecto, pensar en rutinas, también cuando veo,

leo, busco material para que se inspiren a mejorar, entonces cuando veo eso pienso en ideas de poder ayudar a vincular su vida junto al karate y tengan una buena experiencia

13 ¿Qué es lo que te motiva para continuar practicando karate?

Cuando estaba en Tupiza yo llegue a un pueblo que no había karate, ahí faltaba algo en mi vida, entonces busque un gimnasio o un club para entrenar, pero no había nada, por iniciativa propia vi un lugar y dije que era entrenador y quiero pasar clases de karate, y me dijeron que fuera a la alcaldía. Al día siguiente yo fui y me atendió un señor y dije que quería dar clases de karate, me trataron muy bien se pusieron muy feliz y me dijeron que si, entonces me anime a la de Dios, lo importante fue que iba a entrenar y tuve 3 personas con las que empecé, a la semana tenía 30, entonces uno te pone feliz, a la semana tenía un spot publicitario, al mes ya me dieron ítem en la alcaldía, entonces el karate me abrió muchos espacios, a conocer nuevos amigos, y poder seguir entrenando, y conocer una nueva faceta como maestro.

Entonces a ti te motiva el poder enseñar

Claro que sí, porque cuando uno ya practica karate es algo que te hace diferente del resto, a mí me hace sentir especial enseñar y entrenar, es un sacrificio pero también tiene un reconocimiento no monetario sino de un camino muy bonito, también empiezas a velar ese título de sensei, no me pueden ver como otra cosa, me gustaría siempre que me vean como un maestro de vida.

14 ¿Quién o quienes te motivan para poder continuar practicando karate?

Primero es mi padre porque el empezó de cinturón blanco otra vez, y empezó a entrenar empezó a ir a campeonatos y nos demostró que no hay límites para seguir aprendiendo, eso es una motivación en el sentido que no debes rendirte que no debes abandonar tu camino, otra motivación es los estudiantes, cuando estás cansado y te preguntan te ayuda a recapacitar a entrenar, esas son las motivaciones que he encontrado, por ejemplo cuando inicio la cuarentena empecé a mandarles videos luego pensé en hacer transmisiones, luego clases por zoom, entonces vimos la manera de poder transmitir, eso te anima, no todo siempre es hacia arriba, siempre hay condiciones adversas

15 ¿Crees que sufres o sufres de estrés?

Si, obvio que sufro de estrés, claro que sí. Uno, ahora estoy aprendiendo a programar, nunca me gusto, pero ahora por el programa si o si estoy aprendiendo un nuevo lenguaje de programación, y es un poco difícil para mí, porque es lógica, enrones ha sido estresante, porque no tenemos un maestro en sí, es on line, no te enseñan todo, eso es muy estresante, en este departamento hace frio, para mi es lo más estresante de esta pandemia.

Quizá la incertidumbre en el trabajo, hay mucha competencia también, entonces es el estrés de no tener deudas, si uno gana o no gana

16 Teniendo muy en cuenta esa respuesta ¿tienes o has tenido algún problema para desarrollarte en el karate?

No, no tuve problemas.

17 ¿Qué pensamientos se te vienen cuando se te presentan problemas?

Pienso en como poder solucionarlo, al principio de enojo, pero depende el problema, pero primero es de enojo, esa actitud de que mal, después me pongo a pensar en cómo ayudar o cuales son mis alternativas para poder solucionar o de llegar a la solución, veo mis opciones y también veo el tiempo. Hay que tener la actitud de solucionar.

18 ¿Esos problemas se presentan en la pareja, con las amistades, la familia, económicos, el estudio o el mismo deporte?

Existen problemas pero no son tan fuertes como para no seguir hablando, cosas detalles, cosa que a veces nos pasan, por esta crisis hubo un problema para poder pagar el alquiler, tal vez ese fue el problema, eso fue algo que nos afectó como familia, el evitar las deudas, es un problema que afecta, también he visto esos problemas te ayudan a seguir , a mejorar, en emprendimientos, dije “voy arreglar mi moto para trabajar”, si no hubiera tenido ese problema mi moto hubiera seguido guardada.

Con las amistades no tengo ningún problema, quizá el tema de una deuda, no me pagaron todavía, es un problema, yo creo que al año le voy a llamar, espero que me paguen. Al principio si me preocupaba, luego no tanto, soy muy comprensivo, no me preocupo mucho pero es una responsabilidad que yo tengo

19 ¿Qué herramientas mentales, puede ser ideas, pensamientos, imaginación, mapas mentales, planes, en fin, todo lo que corresponda a plasmarte a ti, usas para motivarte y que herramientas tanto mentales como físicas usas para solucionar tus problemas?

Una herramienta es tener fe en Dios, yo creo en ese aspecto muy fervientemente, tener esa disponibilidad de hacer las oraciones, y otra cosa es entrenar.

Otra herramienta que me ayuda es mi agenda, es algo que me ayuda, uno ser ordenado, si no lo soy voy a tener conflictos, otro es la fe, la oración, paz mental, personalmente puede haber más pero no lo puedo identificar

20 Hablando de planificación ¿Cómo crees que podrías mejorar tu rendimiento deportivo?

Ser disciplinado en lo que uno quiere ser, primero creo que debo hacer una dieta porque ya siento el peso, pese que uno hace ejercicio pero uno se agita, después ir a un gimnasio pero no se puede, otro, ser constante, mantener la constancia que estoy llevando, estoy esforzándome en buscar la eficiencia

21 ¿Cuáles serían o cuales son los límites que consideras muy perjudiciales para perder la motivación en el karate?

Uno es no entrenar, es un factor importante de que tu entrenamiento se vaya al tacho, otro aspecto quizá es tener altas expectativas, eso también te puede desanimar, otros aspecto que yo considero, tu objetivo, si no está claro no sabes cuál es la razón de porque lo estás haciendo, por tu chica, tu ego, hay que saber también, porque y para que, en ese aspecto, después otro aspecto que te puede desanimar, la economía, tienes obligaciones financieras después no tienes ni el tiempo para entrenar, también hay obligación que uno debe cumplir, otro factor puede ser las lesiones, se genera un trauma

22 La última pregunta, la sinceridad es importante ¿crees que el karate te genera o genera estrés?

Sí, claro que sí, tenía estrés en no poder mejorar mi condición física, eso te genera estrés el no poder llegar a ser más rápido o más fuerte, y después cuando no tienes estrés sientes rabia y quieres desquitarte.

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA

El presente análisis se realizó haciendo una relación en cuanto a las acciones de motivación especificadas en el marco teórico, lo cual da una explicación de la siguiente manera:

RESPUESTAS DIRIGIDAS A MOTIVACIÓN

Respuestas a las preguntas: 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 19

La motivación se desarrolla a temprana edad, donde la motivación inicia siendo Motivación Extrínseca por la observación hacia el padre que ya practicaba un deporte de contacto, posteriormente se desarrolla a una Motivación Intrínseca donde es el objetivo llega a ser personal para poder obtener logros.

El desarrollo motivacional de José, circula entorno a factores externos, siendo el reconocimiento, la mejora del aprendizaje de alumnos, el padre como agente de influencia, desencadenan un desarrollo motivacional donde las acciones van tanto Acción de Poder, donde ejerce autoridad en el término de enseñanza hasta una Acción de Ayuda al compartir sus experiencias y ser influencia para generar interés en su deporte.

RESPUESTAS DIRIGIDAS A ESTRÉS

Respuestas a las preguntas: 15,16, 17, 18, 21, 22

Se encuentra en una situación de estrés, el cual se enfatiza por el tema educativo, pero también se presenta el estrés económico, ambos desencadenados por la situación laboral en la que se encuentra, debido a la necesidad de cancelar deudas y pendientes, como la necesidad de obtener aprendizaje y la duda del mercado laboral para aplicar ese aprendizaje.

En el aspecto deportivo no existió ni existen problemas para desarrollarse, lo que se considera que es ampliamente aprovechado el desenvolvimiento en su deporte. Considera que tanto factores externos (pareja, económico), como factores internos (falta de objetivos, expectativas altas, lesiones físicas) son agentes de estrés y posibles desencadenantes para perder la motivación deportiva.

Los factores estresantes, al verse presentes son trabajados a nivel de planificación para una posterior solución lo que genera un Eutres, donde el factor económico prima para la realización y solución de los factores estresantes.

Considera que su deporte es un agente generador de estrés en cuanto a temas de exigencia física se refiere.

RESPUESTAS DIRIGIDAS A RENDIMIENTO

Respuestas a las preguntas: 6, 7, 20

Factores como la preparación física, la alimentación y la preparación mental, son necesarios para poder rendir dentro de su deporte, pero se ve afectado como atleta, viéndose como muy baja su rendimiento deporte, pero teniendo un rendimiento óptimo como instructor, donde su enfoque mantiene la planificación y el cumplimiento de objetivos de manera constante.

INTERPRETACION HOJA DE REGISTRO CUALITATIVO

FACTORES MOTIVACIONALES

FACTOR	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
logro	x		x		xx	xx	
necesidad de animación			x			x	
placer intrínseco	x	x					
sociabilidad							
autonomía	x						
afiliación		x					
autodeterminación	x		x				
necesidad de éxito					x		
buena forma física	xx						
Salud							
necesidad de destacar	x					x	
compensación							
catarsis	x						

(Elaboración propia, 2020)

AREA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
entrenamiento	xxxxx	x	xxx		xxx	xx	
familia							
amistad		x					
educación	x					xx	
pareja							

salud	xx						
-------	----	--	--	--	--	--	--

(Elaboración propia, 2020)

FACTORES ESTRESANTES

FACTOR	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
fatiga	x	x			x		
enojo		x	x				
frustración	x						
angustia	x				xx	xx	
irritabilidad							

(Elaboración propia, 2020)

AREA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
entrenamiento	xx				x	xx	
familia					x		
amistad							
educación	x		x		x		
pareja							
salud		x					

(Elaboración propia, 2020)

FACTORES MOTIVACIONALES CON MAYOR RELEVANCIA EN EL PARTICIPANTE

Durante el registro de actividades del participante, sobre salen los factores de Logro, Necesidad de Animación, Placer Intrínseco, Autodeterminación y Necesidad de Destacar, donde se obtiene una relación muy estrecha con respecto a datos obtenidos en la entrevista, donde se menciona a todos estos factores como Extrínsecos, siendo personas y/o actividades externas que motivan al participante.

Estos factores se desarrollan en el ámbito de Entrenamiento y de Educación, con mayor relevancia, existiendo una variabilidad entre la Familia y Salud.

FACTORES ESTRESANTES CON MAYOR RELEVANCIA EN EL PARTICIPANTE

Los factores estresantes en el participante se registran en Fatiga, Enojo y Angustia que se desarrollan en las áreas de Entrenamiento y Educación, reafirmando que existe estrés en el participante y sobre todo como se rescata en la entrevista, esos factores llegan a ser en la Educación por el tema del método de estudio y enseñanza por el confinamiento, y se resalta el tema de angustia por el estudio y el tema económico destacado en la entrevista.

**PARTICIPANTE N°4 INVENTARIO PSICOLOGICO DE EJECUCION
DEPORTIVA IPED**

1	2	2	1	3	2	4	5	5	4	6	4	7	4
8	4	9	3	10	4	11	4	12	4	13	4	14	2
15	2	16	1	17	4	18	4	19	3	20	1	21	5
22	4	23	3	24	2	25	1	26	5	27	5	28	4
29	4	30	2	31	1	32	1	33	1	34	5	35	4
36	4	37	4	38	3	39	4	40	4	41	5	42	5
	AC		CAN		CAT		CVI		NM		CAP		CACT
	20		14		16		19		21		24		24

30													
29													
28													
27													
26													
25													
24													
23													
22													
21													
20													
19													
18													
17													
16													
15													
14													
13													
12													
11													
10													
9													
8													
7													
6													
5													
4													
3													
2													
1													
	AC		CAN		CAT		CVI		NM		CAP		CACT

(Elaboración propia, 2020)

PERFIL DEL DEPORTISTA

El presente perfil, no define una personalidad del deportista, sino resalta los puntos débiles y fuertes de las habilidades psicológicas del mismo. Se recomienda el uso junto a otros métodos e instrumentos para darle mayor confiabilidad y respaldo para la valiosa información obtenida por este cuestionario.

Cada categoría se mide entre un grado de 6 a 30 puntos, siendo 6 como muy débil y 30 muy hábil.

CATEGORIA	PERFIL
AUTOCONFIANZA(AC)	El nivel de autoconfianza que tiene el deportista resalta un valor de 20, lo cual refleja un mayor grado de certeza con respecto a la media en cuanto a las habilidades para realizar una actividad.
CONTROL DE AFRONTAMIENTO(CAN)	El nivel de afrontamiento es de 14, teniendo un afrontamiento de índole cognitivo y conductual menor a 1 punto bajo la media frente a situaciones deportivas adversas.
CONTROL ATENCIONAL(CAT)	En cuanto al control atencional, el deportista registra un valor de 16, lo cual refleja un dominio por un 1 punto superior a la media sobre el estado de alerta o preparación para una acción deportiva.
CONTROL VISO IMAGINATIVO(CVI)	el control viso imaginativo tiene un valor de 19, superior a la media, indicando que el deportista tiene un dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo, las cuales se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de estímulos externos
NIVEL MOTIVACIONAL(NM)	el nivel motivacional registra un valor de 21, superior a la media, donde los procesos internos y externos que activan, orientan, dirigen y mantienen las conducta del deportista

	hacia uno o varios objetivos dotándola de intensidad y duración.
CONTROL DE AFRONTAMIENTO POSITIVO (CAP)	El dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha registra un valor de 24, muy superior a la media. Este dominio puede ser tanto cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables, en el cual el deportista se desarrolla favorablemente.
CONTROL ACTITUDINAL(CACT)	El dominio sobre la predisposición registra un valor de 24, muy superior a la media, siendo de manera activa el control para la acción, conductas, personas y objetos del entorno del individuo y sobre el grado de reacción antes estos y su consistencia evaluativa.

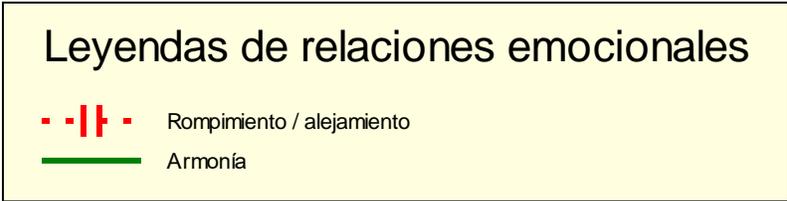
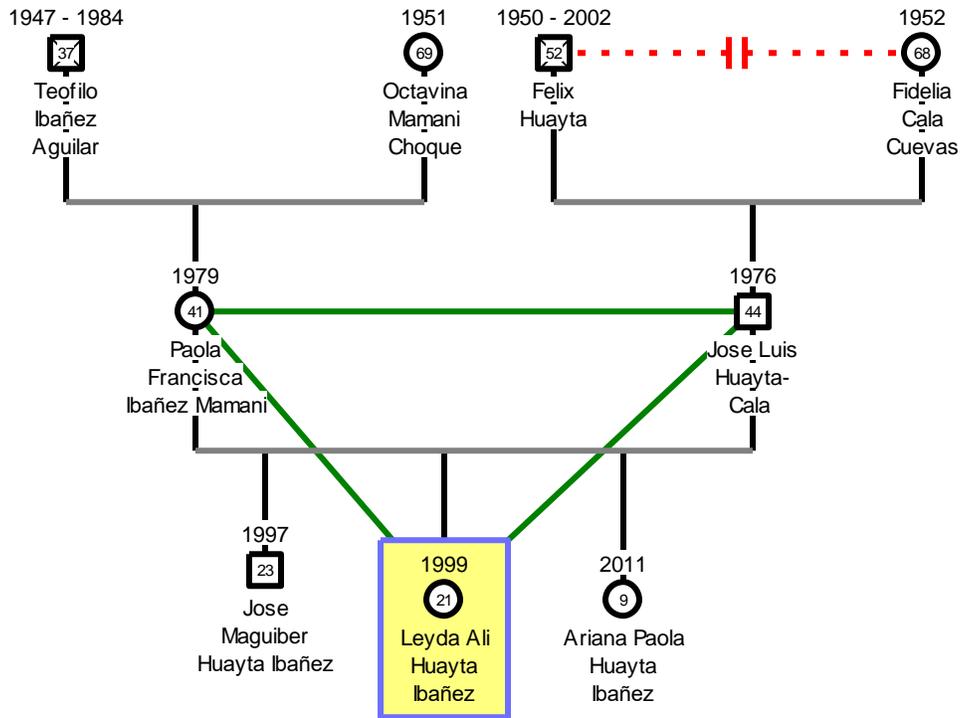
(Elaboración propia, 2020)

Se resalta la categoría de Control de Afrontamiento Positivo, siendo este superior a la media y resaltando frente a las demás categorías, lo que indica que el deportista tiene una actitud plasmada en mantener actitudes atencionales favorables al momento de realizar actividades deportivas favorables a su condición, pero también se rescata la categoría de Control Actitudinal, donde se nota la predisposición para realizar cualquier actividad y considerando la reacción que podría producirse por dicha actividad.

También se destaca el Control de Afrontamiento, ya que su registro valorativo de 14, bajo 1 punto de la media, indica que su control de afrontamiento a situaciones deportivas adversas o que no sean favorables podría verse comprometido según algún estímulo interno o externo sobre el deportista.

PARTICIPANTE N°5

GENOGRAMA FAMILIAR



DESCRIPCIÓN:

Leyda viene de una familia unida, donde la relación armónica es triangular entre sus padres y ella, la relación con sus hermanos es natural.

En cuanto al registro deportivo, existe datos tanto del lado materno como del paterno, teniendo como principal deporte el Fútbol, siendo un deporte cuasi exclusivo en la práctica familiar, a excepción de la madre, teniendo como práctica deportiva el Basquetbol. Con los datos obtenidos, se deduce una influencia tanto directa como indirecta a la práctica deportiva.

Se define indirecta por la práctica deportiva de los padres y la réplica del mismo en los hermanos, y se define directa por parte del padre hacia Leyda en cuanto a la práctica de algún arte marcial, siendo Karate Kyokushin la disciplina escogida.

Existe motivación extrínseca para desarrollar la práctica deportiva, ya que el padre se convierte en el agente que influye en Leyda para escoger un deporte de contacto, pese a la previa práctica de otros deportes.

Leyda llega a ser la primera descendiente en ambas familias con la práctica deportiva de un arte marcial, convirtiéndola en un posible agente de influencia para su siguiente generación, pese a ello se resalta la motivación extrínseca que se genera por parte los padres.

RESPUESTAS Y ANALISIS DE LA ENTREVISTA

ENTREVISTA PARTICIPANTE N°5

1 ¿Qué entiende por motivación?

Es un sentimiento por el cual se expresa a través de distintas ideas o pensamientos que te meten a la cabeza por índole familiar o social, a través de eso expresamos lo que sería la motivación

2 ¿Qué entiende por estrés?

Está relacionado con distintas factores, es un tipo de sentimiento negativo, mayormente por factores negativos ante la posibilidad de no realizar algo que quieres hacer

3 ¿Qué entiende por rendimiento deportivo?

Lo que rindes a través de, ahí están los mismo factores, el rendimiento puede ser positivo o negativo de acuerdo a como te sientes tu emocionalmente o físicamente

4 ¿Cuáles fue el o los motivos para realizar este deporte?

El primer motivo ha sido por aprender defensa personal, después transcurriendo el tiempo me ha inculcado más lo que sería los valores, ese fue el segundo motivo, y el tercero ya fue por parte familiar

5 ¿Cómo fue la influencia de la familia con respecto a su deporte?

Bueno yo ya sabía defensa personal, cosa que cuando llegue a la adolescencia ya no practicaba porque empuje a entrenar otro deporte, entonces justo esos años recién se abrió karate cuando aún era menor de edad, de ahí mi papa me dijo que vaya porque a él le gusta pelear entonces ese fue mi motivo, como que él me enseñaba entonces fue por eso

6 ¿Cuáles son los factores que le permiten rendir en su deporte?

En lo personal, lo que me ha inculcado más ya cuando eh ascendido de grado fue la motivación de enseñar a los niños, eso fue en lo social, después transcurriendo el tiempo, la motivación fue de esforzarme yo misma, ya se volvió personal, de querer aprender o sobresalir más, luego me atrajo lo de los campeonatos, solo eso

7 ¿Cree que rinde en su deporte de la manera que espera?

Lo he rendido antes pero ahora ya no, no rindo como debería de rendir, por problemas de salud, se ha dado por sobre esfuerzo físico, solo ha sido eso

8 ¿Cómo fue la influencia de las amistades con respecto a su deporte?

Si, por parte de un amigo si, por parte de mi sensei. Primeramente yo entrenaba solo para saber defensa personal, cuando sensei me dijo “vayamos a un campeonato”, entonces yo me anime y fuimos, me dijeron que el campeonato es buenísimo, entonces dije “iré” porque me gustan las cosas que tienen mucha adrenalina, después de la experiencia sensei me hablo y desde ese momento ya cambie el punto de vista, ya quise ascender de grado, ósea seguir transcurriendo todo el camino, porque es bastante largo

9 ¿Cómo fue la influencia de la pareja con respecto a su deporte?

No, ninguna

10 ¿Qué pensamientos le vienen sobre su deporte?

Cuando hablo de karate, es más de los valores, es sorprendente la paz que te da, lo primero que me ha gustado es la meditación, es como que te dan esos 5 segundos para concentrarte, entonces eso hace que liberes todo de tu cabeza y te ayuda bastante para así poder desestresarte y si tu mente está ocupada no puedes hacer los movimientos que haces cuando

está tu mente en blanco, y entonces sus valores se ven mucho lo que es el respeto, si vas a pensar otra cosa creo que eso ya es falta de respeto, no es como otros deportes

11 ¿Qué piensa al momento de realizar su deporte?

Siempre es concentración, a lo máximo, si me duele la cabeza y entras se te pierde, los dolores todo se te pierde, al fin y al cabo es psicológico, yo pienso que sí importa mucho lo emocional, vas y todo está bien, en los campeonatos, la verdad un año me jugo sucio porque me he confiado y no sabe pasarme eso, usualmente en mi mente siempre practico lo que hacer esa vez no, me confiado tanto que mi mente se puso en blanco, y pues cuando gritan atrás no se escucha. Estoy enfocada.

12 ¿Qué piensa al momento de conversar sobre su deporte?

Ahí depende quien es la persona, al fin y al cabo lo que yo le exprese no puede entender, entonces siempre me fijo la persona, si es que comprende o no, pero generalmente no suelo hablar, karate es mucho respeto

13 ¿Qué es lo que le motiva para continuar en su deporte?

Promesas, la verdad más hacia alguien y luego es hacia mí, porque la verdad, creo que mas lo hago cuando tiene sentido si lo hago por alguien, siempre tengo motivación cuando me dicen “has esto” y yo lo hago y bueno sé que está bien porque la otra persona me está diciendo por mi bien, y luego estoy yo, pero eso ha cambiado en el karate, siempre ha sido más por alguien

14 ¿Quién o quienes lo motivan para continuar en su deporte?

La verdad, son personas de mi dojo, después familia no.

15 ¿Sufre de estrés o cree sufrir de estrés?

La verdad no, eso sería relacionado a mi estado de salud, y la verdad siempre busco una segunda opción, la verdad no me deprimó fácilmente porque siempre busco segundas opciones, creo que no le doy mucha importancia a eso que me hace mal

16 ¿Tiene problemas para desarrollarse en su deporte?

Bueno no sería un problema, pero el estudio a veces es un poquito agarrador, entonces ocupa tu tiempo también, no lo llamaría problema pero sería un factor el estudio, y luego sería el estado físico, se siente la presión pero no afecta

17 ¿Qué pensamientos le vienen cuando se le presentan problemas?

Primero es el origen, ósea el porqué de tal cosa, y ósea siempre al principio tardo en responder eso, porque trato de buscar el porqué, desacuerdo a eso recién actuó, tampoco se darle mucha importancia a los problemas

18 ¿Los problemas que se le presentan son en su deporte?

No la verdad, no sería como problema pero sería como un motivo malo. En el karate mal entendidos sí, explicaciones sobre el apoyo a un club donde me eh formado. No me causaba mal estar al principio. Mi mente creo que es muy selectiva, hoy puedo estar mal pero mañana estoy bastante bien

19 ¿Los problemas que se le presentan son en la familia?

No digo que sea mala, más me he criado más con mi papa, el forjo mi carácter, de él aprendí las segundas opciones, y en los problemas, la verdad no.

20 ¿Los problemas que se le presentan son con respecto a su educación?

No tampoco, no me quedo atrás

21 ¿Los problemas que se le presentan son con las amistades?

Sí, pero no les doy importancia, las amistades son de todo tipo, en todo lugar las amistades son muy distintas, yo tuve una mala experiencia, en colegio, ahí es donde aprendí a ser muy selectiva con mis amistades todo el tiempo. Pero ahora no importa.

22 ¿Los problemas que se le presentan son con la pareja?

No es que no me importe, pero tiene su momento y sus horas. Sé que hay personas que piensan mucho, yo siempre tengo que hacer algo.

23 ¿Los problemas que se le presentan son económicos?

No la verdad

24 ¿Qué herramientas (mentales) usa para motivarse y que herramientas tanto mentales como físicas usa para solucionar sus problemas (estrés)?

Siempre ha sido más sobre salir, mas es por lo de mi papa, siempre me ha enseñado cosas más de hombre, él es una de las cosas por lo que hago, y los gustos, si te gusta algo trabájalo...la mayoría siempre fueron mentales, imagino el acto de lo que ha sucedió, recuerdo de lo que ha pasado y todo eso.

25 ¿Cómo cree que podría mejorar su rendimiento deportivo?

Durante estos años no me exigido mucho, por el problema de salud, es reciente, el rendimiento ya es práctica. Con mucha práctica rendiría más

26 ¿Cuáles son o serían los límites que considera perjudiciales para perder la motivación en su deporte?

El estado físico, la familia, solo creo que serían esos dos, y la salud. Bueno a mi mama no le gusta que yo practique karate, por la consecuencia de ahora dice, según mi mama es la razón de que yo este ahora así, ella sabe cómo chantajearme, con ella funciona así.

27 ¿Cree que tu deporte genera estrés?

No, porque al fin y al cabo creo que la mayoría ya tiene una caída o algo, yo creo que no genera estrés, a parte no solo es físico, te dan un tiempo de meditación y eso sirve para des estresarte, cuando golpeas sacas toda tu energía lo sacas, es más como una terapia.

ANALISIS DE LA ENTREVISTA

El presente análisis se realizó haciendo una relación en cuanto a las acciones de motivación especificadas en el marco teórico, lo cual da una explicación de la siguiente manera:

RESPUESTAS RELACIONADAS CON MOTIVACION

Respuestas a las preguntas: 4, 5, 8 10, 12 13 14 24

La participante tiene como principal influencia deportiva al padre y al instructor, por lo cual su motivación llega a ser Extrínseca, ya que también menciona que como principales motivantes son las amistades y/o promesas, donde ella no se considera como motivante. Pero se rescata la evolución de la motivación a un nivel Intrínseco por la formación del propio deporte, donde los valores y enseñanzas se vuelven propios de la participante.

Su motivación oscila entre una Acción de Contacto, donde espera una respuesta recíproca sobre ideas y valores que considera propios del deporte, y entre una Acción de Ayuda, siendo su motivante el enseñar a atletas en un nivel inferior al de ella, y se reafirma la necesidad de éxito con la planificación de objetivos.

RESPUESTAS RELACIONADAS CON ESTRÉS

Respuestas a las preguntas: 15 16 17 18 19 20 21 22 23 26 27

La participante no se encuentra en una situación de estrés, y a la vez que considera que cada situación que se le presente es totalmente manejable y que no provoca alguna alteración emocional o conductual en ella.

Si se resalta el hecho de posibles factores estresantes como la familia, el estado físico y la salud que podrían alterar su estabilidad, y a la vez que su deporte sería un agente apropiado para liberar cualquier factor estresante.

RESPUESTAS RELACIONADAS CON RENDIMIENTO

Respuestas a las preguntas: 6 7 11 25

Su rendimiento se desarrolla durante la práctica deportiva en el marco de la concentración, donde se desarrolla con esperanza de aprender, aunque considera que no rinde como esperaría, por una afección física, el cual le imposibilita una práctica adecuada.

Toma muy en cuenta que la práctica deportiva es la manera para mejorar su rendimiento a pesar de la situación de salud.

INTERPRETACION HOJA DE REGISTRO CUALITATIVO

FACTORES MOTIVACIONALES

FACTOR	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
logro	x	x			xx		
necesidad de animación							
placer intrínseco			x				x
sociabilidad					x	x	xx
autonomía			x				
afiliación	xx						
autodeterminación	x	x	x				
necesidad de éxito	xx		x		x		
buena forma física		xx					
Salud							
necesidad de destacar				xx			x
compensación							
catarsis							

(Elaboración propia, 2020)

AREA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
entrenamiento	xxx	xxxx	xxx	x	xxx		
familia							
amistad	x					x	x
educación	x		x	x	x		xxx
pareja	x						
salud							

(Elaboración propia, 2020)

FACTOR ESTRESANTE

FACTOR	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
fatiga							
enojo							
frustración	xx						
angustia	x			x			
irritabilidad	x	x	x				

(Elaboración propia, 2020)

AREA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
entrenamiento							
familia	x						
amistad							
educación	x						
pareja							
salud	xx	x	x	x			

(Elaboración propia, 2020)

FACTORES MOTIVACIONALES CON MAYOR RELEVANCIA EN EL PARTICIPANTE

El participante N° 5 registra con mayor relevancia los factores de logro, necesidad de éxito y sociabilidad, los cuales se ven enfocados en las áreas de entrenamiento, amistad y educación en mayor registro.

Estos factores registrados por el participante son resaltantes para el desarrollo de su actividad deportiva, ya que un porcentaje mayor se ve abocado al entrenamiento, siendo así el área de amistad y educación la relación estrecha para resaltar los factores de Necesidad de éxito y Sociabilidad.

FACTORES ESTRESANTES CON MAYOR RELEVANCIA EN EL PARTICIPANTE

En cuanto a los factores estresantes que presenta la participante sobresale el de Irritabilidad como primer factor, Frustración y Angustia. Estos factores se encuentran relacionados a las áreas de Salud, el cual está caracterizado la constante idea de la condición física que sufre por realizar una actividad deportiva a lo cual el factor de Frustración acompaña al no poder realizarse como deportista, y desencadena en Angustia la cual va relacionada a conceptos de su salud.

**PARTICIPANTE N°5 INVENTARIO PSICOLOGICO DE EJECUCION
DEPORTIVA IPED**

1	1	2	3	3	1	4	5	5	5	6	5	7	4
8	4	9	1	10	1	11	4	12	4	13	5	14	2
15	1	16	2	17	4	18	3	19	4	20	1	21	5
22	5	23	1	24	1	25	4	26	5	27	4	28	5
29	4	30	2	31	1	32	1	33	1	34	5	35	4
36	4	37	5	38	1	39	3	40	4	41	5	42	5
	AC		CAN		CAT		CVI		NM		CAP		CACT
	19		14		9		20		23		25		25

30													
29													
28													
27													
26													
25													
24													
23													
22													
21													
20													
19													
18													
17													
16													
15													
14													
13													
12													
11													
10													
9													
8													
7													
6													
5													
4													
3													
2													
1													
	AC	CAN	CAT	CVI	NM	CAP	CACT						

(Elaboración propia, 2020)

PERFIL DEL DEPORTISTA

El presente perfil, no define una personalidad del deportista, sino resalta los puntos débiles y fuertes de las habilidades psicológicas del mismo. Se recomienda el uso junto a otros métodos e instrumentos para darle mayor confiabilidad y respaldo para la valiosa información obtenida por este cuestionario.

Cada categoría se mide entre un grado de 6 a 30 puntos, siendo 6 como muy débil y 30 muy hábil.

CATEGORIA	PERFIL
AUTOCONFIANZA(AC)	El nivel de autoconfianza que tiene el deportista resalta un valor de 19, lo cual refleja un mayor grado de certeza con respecto a la media en cuanto a las habilidades para realizar una actividad.
CONTROL DE AFRONTAMIENTO(CAN)	El nivel de afrontamiento es de 14, teniendo un afrontamiento de índole cognitivo y conductual menor a 1 punto bajo la media frente a situaciones deportivas adversas.
CONTROL ATENCIONAL(CAT)	En cuanto al control atencional, el deportista registra un valor de 9, lo cual refleja un dominio muy bajo a la media sobre el estado de alerta o preparación para una acción deportiva.
CONTROL VISO IMAGINATIVO(CVI)	el control viso imaginativo tiene un valor de 20, superior a la media, indicando que el deportista tiene un dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo, las cuales se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de estímulos externos
NIVEL MOTIVACIONAL(NM)	el nivel motivacional registra un valor de 23, superior a la media, donde los procesos internos y externos que activan, orientan, dirigen y mantienen las conducta del deportista

	hacia uno o varios objetivos dotándola de intensidad y duración.
CONTROL DE AFRONTAMIENTO POSITIVO (CAP)	El dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha registra un valor de 25, muy superior a la media. Este dominio puede ser tanto cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables, en el cual el deportista se desarrolla favorablemente.
CONTROL ACTITUDINAL(CACT)	El dominio sobre la predisposición registra un valor de 25, muy superior a la media, siendo de manera activa el control para la acción, conductas, personas y objetos del entorno del individuo y sobre el grado de reacción antes estos y su consistencia evaluativa.

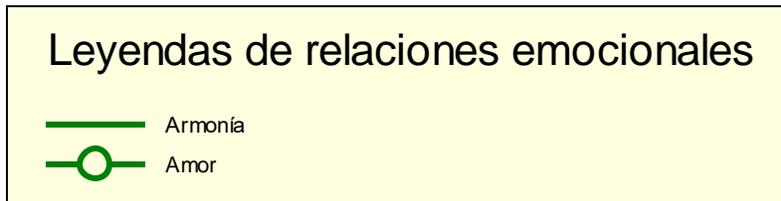
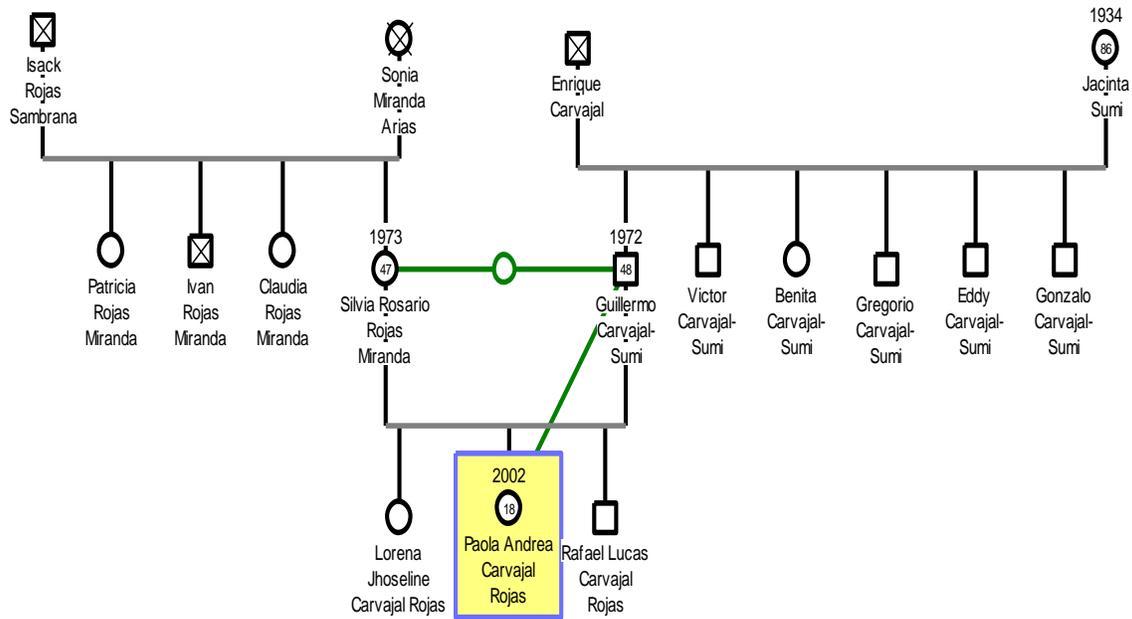
(Elaboración propia, 2020)

Se resalta la categoría de Control de Afrontamiento Positivo, siendo este superior a la media y resaltando frente a las demás categorías, lo que indica que el deportista tiene una actitud plasmada en mantener actitudes atencionales favorables al momento de realizar actividades deportivas favorables a su condición, pero también se rescata la categoría de Control Actitudinal, donde se nota la predisposición para realizar cualquier actividad y considerando la reacción que podría producirse por dicha actividad.

También se destaca el Control Atencional, ya que su registro valorativo de 9, muy debajo de la media, indica que su atención o estado de alerta no tiene un desarrollo adecuado, lo cual puede verse muy perjudicado a la hora de la ejecución deportiva.

PARTICIPANTE N°6

GENOGRAMA FAMILIAR



DESCRIPCIÓN:

Paola viene de una familia unida, conformada por sus padres quienes tienen una relación de amor, su hermana biológica y su hermano menor quien fue adoptado con quienes mantiene una relación natural.

No existe registro de actividad deportiva tanto del lado paterno como del materno, siendo Paola la única practicante de un deporte, en este caso de un arte marcial Karate Kyokushin. La relación con su padre es armoniosa, ya que sería el quien habría impulsado a la práctica de este deporte, generando una influencia directa.

Dicha influencia se convierte en Motivación Extrínseca, debido a que el padre identifica la práctica de un arte marcial en algo útil en cuanto a tema de cuidado se trata, es entonces que la decisión de Paola para la práctica deportiva se lleva a cabo.

Paola se convierte en la primera persona dentro de su entorno familiar materno como el paterno en realizar una práctica deportiva, convirtiéndose en agente de influencia para posteriores generaciones.

RESPUESTAS Y ANALISIS DE LA ENTREVISTA

ENTREVISTA PARTICIPANTE N°6

1 ¿Qué entiende por motivación?

Como el motivo el cual sigues haciendo las cosas, pase lo que pase tienes que hacer por ese motivo

2 ¿Qué entiende por estrés?

Para mi es igual a ansiedad, sentir una presión sobre ti

3 ¿Qué entiende por rendimiento deportivo?

Yo lo entiendo cómo, es como una autoevaluación ya que ves cómo estas progresando en una semana a comparación de cómo estaba a un principio, ves tu logros, ves tu mejor desempeño, tener una autoevaluación de uno mismo en un tiempo

4 ¿Cuáles fue el o los motivos para realizar este deporte?

Primer motivo era por salud, para hacer una actividad física, luego fui conociendo poco a poco de que se trataba y me fue interesando más, luego ya empecé a entender porque las personas lo practican, ya empecé a entender todo

5 ¿Cómo fue la influencia de la familia con respecto a su deporte?

Es que al principio mi papá quería que como soy mujer dice que tengo que aprender a defender por eso había más apoyo de él, que aprendiera al menos algo básico, pero luego cuando ya estaba en azul dijo que ya tengo la base para saber todo, y ya dependería de mi si continuaba o no, ellos me apoyan en el pago de la mensualidad, pero en los exámenes ya tiene que ir por mi cuenta

6 ¿Cuáles son los factores que le permiten rendir en su deporte?

Serían más el tema económico, en el pago de mensualidad y el ascenso

7 ¿Cree que rinde en su deporte de la manera que espera?

Pues, sinceramente no, porque no estoy rindiendo bien según yo porque no estoy asistiendo a las clases por el tema de la universidad, ahora que estoy en la universidad como que hay esa tranca que no me deja entrenar como antes, el estudio no me permite rendir como espero.

8 ¿Cómo fue la influencia de las amistades con respecto a su deporte?

Al principio no le dieron importancia, no les contaba tampoco.

9 ¿Cómo fue la influencia de la pareja con respecto a su deporte?

Nunca llegue a tener pareja, así que no sabría

10 ¿Qué pensamientos le vienen sobre su deporte?

Personalmente siento que es un estilo de vida, nos enseña muchas cosas, me parece una gran ayuda porque te enseña a comportarte, pero si lo ves últimamente, que más o menos se ha materializado, se está volviendo más comercial, se está perdiendo el sentido, y las clases ahora últimamente más lo están haciendo económico, socialmente yo lo veo genial porque te ayuda a formar tu carácter

11 ¿Qué piensa al momento de realizar su deporte?

No pienso en nada, como han dicho los instructores que he tenido, dejo los problemas afuera, me enfoco en el momento de entrenar

12 ¿Qué piensa al momento de conversar sobre su deporte?

Yo lo expreso de una manera feliz y genial porque es lo que me gusta y lo que pienso es todo lo bueno que te deja, la mayoría piensa que es todo fingido y físico, entonces yo lo trato de expresar de la mejor manera posible

13 ¿Qué es lo que le motiva para continuar en su deporte?

El hecho de que, de seguir aprendiendo y ponerse pruebas a uno mismo para lograr un objetivo, por ejemplo cada examen sube la dificultad y te autoevalúas de lo que sabes de tus otros grados para seguir

14 ¿Quién o quienes lo motivan para continuar en su deporte?

Nadie, lo hago por mí, me auto motivo

15 ¿Sufre de estrés o cree sufrir de estrés?

Si, se podría decir que si, por ejemplo el examen de grados que dieron hace unos días, justo yo estaba en el tema de examen y yo ya podía pagar y estaba con temas de la universidad y a la vez las técnicas de karate, y entonces o aprobaba el karate o la universidad y entonces decidir entre dos cosas era estresante

16 ¿Tiene problemas para desarrollarse en su deporte?

Si por la cuestión tanto económica y el factor tiempo, bueno los dos temas el problema sería en el estudio el factor tiempo y prioridades, y económico el tema de dar exámenes y pagar mensualidades, pero cuando inicie no era así

17 ¿Los problemas que se le presentan son en su deporte?

Seria en el karate, es el tema de no poder pagar

18 ¿Los problemas que se le presentan son en la familia?

No hay

19 ¿Los problemas que se le presentan son con respecto a su educación?

No tampoco

20 ¿Los problemas que se le presentan son con las amistades? ¿

Normal, incluso he llegado a crecer

21 ¿Los problemas que se le presentan son con la pareja?

No tengo pareja

22 ¿Los problemas que se le presentan son económicos?

No

23 ¿Qué herramientas (mentales) usa para motivarse y que herramientas tanto mentales como físicas usa para solucionar sus problemas (estrés)?

Pues primero sería el pensamiento de auto superación y el crecer como persona.

Uso el autocontrol porque yo tengo un carácter muy explosivo, así que uso más el autocontrol porque me ayuda a concentrarme

24 ¿Cómo cree que podría mejorar su rendimiento deportivo?

Principalmente organizar los horarios tanto de la universidad como del entrenamiento, ya las horas libres ver otro punto de vista

25 ¿Cuáles son o serían los límites que considera perjudiciales para perder la motivación en su deporte?

Aparte del económico sería la disponibilidad del tiempo del instructor o como lo está enseñando, hace mucho tiempo tenía uno que tenía sus preferidos

26 ¿Cree que tu deporte genera estrés?

En poca cantidad, por ejemplo al ascender de grado ya que se aumenta la dificultad ya empiezas a sentir la tensión y el estrés de que no sale alguna técnica, medio que ya tienes ese estrés de no poder lograr ciertas cosas, y el instructor no ayuda mucho ya que solo te enseña en el horario, a lo que vi no hay esa dedicación de querer ayudar

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA

El presente análisis se realizó haciendo una relación en cuanto a las acciones de motivación especificadas en el marco teórico, lo cual da una explicación de la siguiente manera:

RESPUESTAS DIRIGIDAS A MOTIVACIÓN

Respuestas a las preguntas: 4, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 23

La motivación en la participante circula alrededor de la Motivación Extrínseca en una primera instancia, esto debido a la influencia del padre para realizar una práctica deportiva, ya posteriormente existe una evolución de los factores motivantes, convirtiéndose en Motivación Intrínseca, ya que se rescata el valor del aprendizaje, auto superación y el crecimiento personal que ofrece el deporte.

Las influencias externas no se hacen presentes, lo que sostiene que la práctica deportiva tiene como principal enfoque la Motivación de Rendimiento dirigida a la Esperanza de Éxito al continuar con el aprendizaje deportivo y el planteamiento de objetivos.

La participante se ve como su propio agente de motivación, donde se desarrolla una Acción de Rendimiento, siendo que evalúa su progreso en el deporte según el resultado.

RESPUESTAS DIRIGIDAS A ESTRÉS

Respuestas a las preguntas: 15, 16, 17, 23, 25, 26

Considera que si sufre de estrés debido a la disyuntiva de los estudios universitarios y la práctica deportiva, que se encuentra en asociación con la disponibilidad de tiempo.

El factor económico y factor estudio son problemas que no le permitirían desarrollarse en su deporte como espera y sería el único problema dirigido al propio deporte, ya que a niveles educativos, familiares, de amistad o pareja, no se registra ningún factor estresante.

También se registra el factor de enseñanza por parte del instructor, ya que habría la dificultad para poder enseñar de una manera adecuada, a esta situación se sumaría el estrés que genera el propio deporte, donde la exigencia para obtener un grado superior pondría a prueba el aprendizaje y preparación física.

RESPUESTAS DIRIGIDAS A RENDIMIENTO

Respuestas a las preguntas: 6, 7 11 24

Su rendimiento se encuentra evaluado según el factor económico, la posibilidad de costear el curso, obtener grados y reconocimientos, pero existe frustración debido al factor educativo que imposibilitaría la asistencia al deporte, pero cuando es posible, se mantiene enfocada en la práctica, evaluando que para rendir como deportista debería organizarse de una manera adecuada

INTERPRETACION DE LA HOJA DE REGSITRO CUALITATIVO

FACTORES MOTIVACIONALES

FACTOR	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
logro		x	xx				
necesidad de animación					x		x
placer intrínseco		x	x				
sociabilidad		x	x		x	x	x
autonomía		xx			x		
afiliación			x				
autodeterminación	x		x				x
necesidad de éxito	x				x		
buena forma física		x	x				
Salud							
necesidad de destacar	x			xx			
compensación	xx						
catarsis							

(Elaboración propia, 2020)

AREA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
entrenamiento	xx	xx	xx		xx		xx
familia	x	x	x		x	x	x
amistad	x		x				
educación	xx	xx	x	xx	x		
pareja							
salud		x	x				

(Elaboración propia, 2020)

FACTOR ESTRESANTE

FACTOR	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
fatiga		x				x	
enojo		x			x		
frustración	xxxxxx		x		x		x
angustia	xx	x					
irritabilidad			x				

(Elaboración propia, 2020)

AREA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
entrenamiento	xxxx				x		x
familia							
amistad	x						
educación	xxx	xx	xx		x	x	
pareja							
salud		x					

(Elaboración propia, 2020)

FACTORES MOTIVACIONALES CON MAYOR RELEVANCIA EN EL PARTICIPANTE

La participante N° 6 registra con mayor relevancia los factores de sociabilidad, autonomía, autodeterminación y necesidad de destacar, dichos factores se ven enfocados a las áreas de entrenamiento, educación y familia.

El área de mayor relevancia se encuentra en Entrenamiento, ya que su registro diario indica que existe mucha motivación en cuanto a la adquisición de información y practica de su deporte, área que también está relacionada al factor de autonomía y autodeterminación.

El factor de sociabilidad también se ve relacionado al área de familia, indicando un contacto constante con su entorno familiar, lo que reafirma el factor de Necesidad de Destacar.

FACTORES ESTRESANTES CON MAYOR RELEVANCIA EN EL PARTICIPANTE

Los factores estresantes resaltantes son Frustración, el cual se registra por actitudes y/o comportamientos tanto a nivel de educación y el deporte mismo siendo el más alto el no poder participar de los entrenamientos, el factor Angustia se basa en las amistades y a nivel educativo, donde la Universidad y exámenes se vuelven agentes estresantes.

Dichos factores se ven reflejados en las áreas de Entrenamiento y Educación, resaltando la información obtenida en la entrevista.

PARTICIPANTE N°6 INVENTARIO PSICOLOGICO DE EJECUCION DEPORTIVA IPED

1	3	2	5	3	2	4	3	5	4	6	2	7	3
8	5	9	5	10	3	11	3	12	5	13	5	14	1
15	2	16	2	17	2	18	3	19	5	20	2	21	4
22	4	23	2	24	5	25	3	26	5	27	4	28	4
29	3	30	3	31	3	32	5	33	2	34	3	35	3
36	3	37	2	38	4	39	2	40	3	41	4	42	3
	AC		CAN		CAT		CVI		NM		CAP		CACT
	20		19		19		19		24		20		18

30													
29													
28													
27													
26													
25													
24													
23													
22													
21													
20													
19													
18													
17													
16													
15													
14													
13													
12													
11													
10													
9													
8													
7													
6													
5													
4													
3													
2													
1													
	AC		CAN		CAT		CVI		NM		CAP		CACT

(Elaboración propia, 2020)

PERFIL DEL DEPORTISTA

El presente perfil, no define una personalidad del deportista, sino resalta los puntos débiles y fuertes de las habilidades psicológicas del mismo. Se recomienda el uso junto a otros métodos e instrumentos para darle mayor confiabilidad y respaldo para la valiosa información obtenida por este cuestionario.

Cada categoría se mide entre un grado de 6 a 30 puntos, siendo 6 como muy débil y 30 muy hábil.

CATEGORIA	PERFIL
AUTOCONFIANZA(AC)	El nivel de autoconfianza que tiene el deportista resalta un valor de 20, lo cual refleja un mayor grado de certeza con respecto a la media en cuanto a las habilidades para realizar una actividad.
CONTROL DE AFRONTAMIENTO(CAN)	El nivel de afrontamiento es de 19, teniendo un afrontamiento de índole cognitivo y conductual superior a la media frente a situaciones deportivas adversas.
CONTROL ATENCIONAL(CAT)	En cuanto al control atencional, el deportista registra un valor de 19, lo cual refleja un dominio superior a la media sobre el estado de alerta o preparación para una acción deportiva.
CONTROL VISO IMAGINATIVO(CVI)	el control viso imaginativo tiene un valor de 19, superior a la media, indicando que el deportista tiene un dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo, las cuales se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de estímulos externos
NIVEL MOTIVACIONAL(NM)	el nivel motivacional registra un valor de 24, muy superior a la media, donde los procesos internos y externos que activan, orientan, dirigen y mantienen las conducta del

	deportista hacia uno o varios objetivos dotándola de intensidad y duración.
CONTROL DE AFRONTAMIENTO POSITIVO (CAP)	El dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha registra un valor de 20, superior a la media. Este dominio puede ser tanto cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables, en el cual el deportista se desarrolla favorablemente.
CONTROL ACTITUDINAL(CACT)	El dominio sobre la predisposición registra un valor de 18, levemente superior a la media, teniendo un control para la acción, conductas, personas y objetos del entorno del individuo y sobre el grado de reacción antes estos y su consistencia evaluativa.

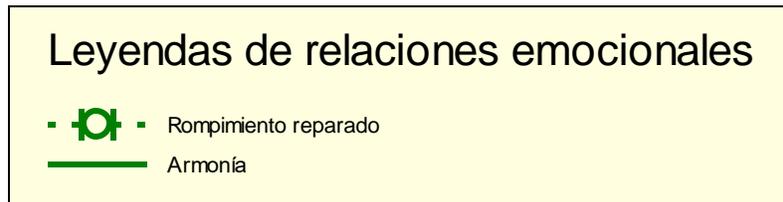
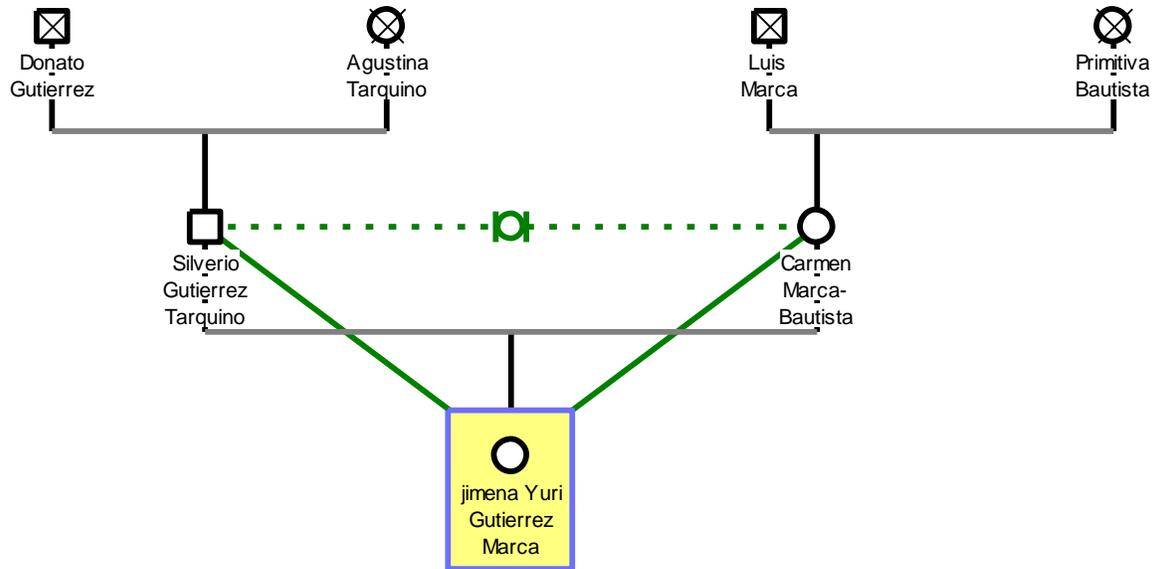
(Elaboración propia, 2020)

Se resalta la categoría de Nivel Motivacional, siendo este muy superior a la media y resaltando frente a las demás categorías, lo que indica que el deportista tiene una motivación constante plasmada en mantener actitudes motivacionales favorables al momento de realizar actividades deportivas favorables a su condición.

También se destaca el Control Actitudinal, siendo su registro de 18 y como única categoría baja, aun así siendo levemente superior a la media, indica que su predisposición a realizar una actividad deportiva y clasificar su reacción frente a dicha actividad es buena.

PARTICIPANTE N°7

GENOGRAMA FAMILIAR



DESCRIPCION

Jimena viene de una familia separada, conformada por su padre, su madre y ella. La relación de sus padres es reparada y el trato con ellos y entre si es de armonía.

El padre en su juventud realizaba la práctica de Boxeo, Carrera de Obstáculos, Maratón, Ciclismo y Futbol, al igual que el Abuelo Paterno que era practicante de Futbol.

Por el lado materno no existe registro de actividades deportivas en ningún ancestro.

Se llega a tener una tendencia deportiva por parte del lado paterno, lo cual Jimena se convierte en el tercer practicante deportivo, y la primera practicante por el lado materno, lo que la convierte en una futura influencia deportiva para las siguientes generaciones de su familia y siendo su iniciación deportiva basada en Motivación Intrínseca.

RESPUESTAS Y ANALISIS DE LA ENTREVISTA

ENTREVISTA PARTICIPANTE N° 7

1 ¿Qué entiende por motivación?

Entiendo por motivación, la acción de dar ánimo a seguir a una persona ya sea verbalmente o con el ejemplo.

2 ¿Qué entiende por estrés?

Sentirse agobiado con el mucho que hacer, o el exceso de problemas.

3 ¿Qué entiende por rendimiento deportivo?

Es la rendición que tiene un atleta en su deporte, como ser su resistencia o su capacidad de aprender cada día más y superar obstáculos para crecer como deportista.

4 ¿Cuáles fue el o los motivos para realizar este deporte?

En un principio yo quería aprender a defenderme por la inseguridad que hay en la ciudad.

5 ¿Cómo fue la influencia de la familia con respecto a su deporte?

El Apoyo no vino de mi familia. En si no influyeron en nada.

6 ¿Cuáles son los factores que le permiten rendir en su deporte?

Los factores son la perseverancia y la filosofía del deporte que practico, Humildad, lealtad, Disciplina y Coraje.

7 ¿Cree que rinde en su deporte de la manera que espera?

Hasta ahora sí, he tenido tropiezos, estos me enseñaron a seguir con más fuerza.

8 ¿Cómo fue la influencia de las amistades con respecto a su deporte?

Ninguna si se enteraban solo se sorprendía.

9 ¿Qué pensamientos le vienen sobre su deporte?

Que ayudo mucho a mi formación como persona, me enseñó un camino diferente al que toman los demás y sobre todo me dio muchas alegrías

10 ¿Qué piensa al momento de realizar su deporte?

Casi siempre mi mente se despeja y dejo de pensar en todo lo demás para sumergirme en mi deporte.

11 ¿Qué piensa al momento de conversar sobre su deporte?

Que cada panadero alaba su pan, pero lo que más me gusta es que trato de ser lo más humilde posible.

12 ¿Qué es lo que le motiva para continuar en su deporte?

Hay varios factores que me motivan, el principal es crecer cada día en mi deporte

13 ¿Quién o quienes lo motivan para continuar en su deporte?

Mi motivación solo viene de mí.

14 ¿Sufre de estrés o cree sufrir de estrés?

Si cuando siento que el tiempo no me alcanza.

15 ¿Tiene problemas para desarrollarse en su deporte? Describa

Actualmente el único problema fue la cuarentena y la red que a veces es inestable.

16 ¿Qué pensamientos le vienen cuando se le presentan problemas?

Que ya debería ser mejor el internet.

17 ¿Los problemas que se le presentan son en su deporte?

No son problemas externos.

18 ¿Los problemas que se le presentan son en la familia?

No.

19 ¿Los problemas que se le presentan son con respecto a su educación?

No.

20 ¿Los problemas que se le presentan son con las amistades? ¿

No.

21 ¿Los problemas que se le presentan son con la pareja?

No.

22 ¿Los problemas que se le presentan son económicos?

Si quizás si pagaría más podría pasarme a otra compañía como AXES.

23 ¿Qué herramientas (mentales) usa para motivarse y que herramientas tanto mentales como físicas usa para solucionar sus problemas (estrés)?

Mentales utilizo imaginarme ya entrenando la energía que corre por mi cuerpo, después de un entrenamiento siempre termino bastante relajada así que la solución para el estrés es entrenar para mí.

24 ¿Cómo cree que podría mejorar su rendimiento deportivo?

Mejoraría mi entrenamiento si le invirtiera más tiempo así como un entrenamiento diario.

25 ¿Cuáles son o serían los límites que considera perjudiciales para perder la motivación en su deporte?

Cuando siento que el tiempo del entrenamiento ya no alcanza para todo lo que planifique hacer.

26 ¿Cree que tu deporte genera estrés?

Si cuando dejas que factores externos al deporte te afecten, si suele pasar.

ANALISIS DE LA ENTREVISTA

RESPUESTAS DIRIGIDAS A MOTIVACIÓN

Respuestas a las preguntas: 4,8, 9, 11 12 13 23

Las respuestas a las preguntas indicadas reflejan que la motivación se basa enteramente en un desarrollo Intrínseco, donde los objetivos son personales, no existe influencia externa para continuar en el deporte, más al contrario, el aprendizaje recibido evoluciona constantemente en un motivante, basándose a una Esperanza de Éxito, acompañado de una

Acción de Rendimiento, donde evalúa el resultado constantemente, también se resalta la Acción de Poder, donde está dirigida a ejercer cierta autoridad, en cuanto a la defensa personal por la inseguridad ciudadana se refiere.

Se destaca también la visualización para poder rendir de mejor manera en el deporte.

RESPUESTAS DIRIGIDAS A ESTRÉS

Respuestas a las preguntas:

14, 15, 16, 22 25 26

Considera que si sufre de estrés, donde el factor que lo genera es la falta de tiempo para desenvolverse en sus actividades. Otro factor importante fue la declaratoria de cuarentena, haciendo imposible el desarrollo de actividades deportivas y más aún en un deporte de contacto y teniendo que depender de clases virtuales donde se depende mucho de un servicio, el cual también presenta fallas.

El deporte en si no genera estrés alguno, pero puede verse afectado por factores externos como la falta de tiempo para su práctica.

RESPUESTAS DIRIGIDAS A RENDIMIENTO

Respuestas a las preguntas: 6 perseverancia, formación del propio deporte 7 si, a pesar de haber tenido tropiezos, 10 enfoque, concentración 24 mayor tiempo de entrenamiento, inversión de tiempo

Los factores que le permiten rendir en su deporte son la perseverancia y la formación del propio deporte, siento totalmente intrínseca la motivación, donde destaca el considerar que si se desarrolla como espera dentro del propio deporte a pesar de haber tenido tropiezos.

También destaca la concentración y entrega al momento de la práctica deportiva, pero considera que para mejorar su rendimiento deportivo hace falta más entrega con respecto al tiempo dedicado.

INTERPRETACION HOJA DE REGISTRO CUALITATIVO

FACTORES MOTIVACIONALES

FACTOR	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
logro	x	xx	x		x	x	x
necesidad de animación	x		x	x	x	x	x
placer intrínseco						x	
sociabilidad	x		x	xx			x
autonomía	x	x					xx
afiliación	x			x	x		
autodeterminación		x	x		xxx	x	
necesidad de éxito	x	x		xxx		x	
buena forma física		x	x	xxx			
Salud					x	x	
necesidad de destacar				x		x	xx
compensación	x						
catarsis							

(Elaboración propia, 2020)

AREA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
entrenamiento	xxxx	xxx	xxx	xxxxxxx	xxx	xxx	xxx
familia	x	x	x	xx	x	xx	x
amistad	x			x	x	x	x
educación	xx	xx	x	xx	xx	x	xx
pareja							
salud							

(Elaboración propia, 2020)

FACTORES ESTRESANTES

FACTOR	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
fatiga	xx	x			x	x	
enojo	x			x		x	
frustración	x	xxx	x				xx
angustia	x			xxx	xxx	x	
irritabilidad		x	x	xx			

(Elaboración propia, 2020)

AREA	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB	DOM
entrenamiento	xxx	xxx	xx	xxx	xxx	xx	xx
familia				x			
amistad	x	x		xx	x		
educación							
pareja							
salud	x	x				x	

(Elaboración propia, 2020)

FACTORES MOTIVACIONALES CON MAYOR RELEVANCIA EN EL PARTICIPANTE

La participante N° 7 registra con mayor relevancia los factores de logro, necesidad de animación, necesidad de éxito y autodeterminación, con un registro casi diario o con más repetición durante un día, los cuales se ven enfocados en las áreas de entrenamiento, amistad educación y familia en mayor registro.

Estos factores registrados por el participante son resaltantes para el desarrollo de su actividad deportiva, ya que un porcentaje mayor se ve abocado al entrenamiento, siendo así el área de amistad y educación la relación estrecha para resaltar los factores de Necesidad de éxito y también se rescata el factor de logro, ya que asociado al factor de necesidad de éxito, se convierten en factores fuertes para la motivación.

FACTORES ESTRESANTES CON MAYOR RELEVANCIA EN EL PARTICIPANTE

En cuanto a los factores estresantes que presenta la participante sobresalen el factor de Fatiga, Frustración y Angustia. Estos factores se encuentran relacionados a las áreas de entrenamiento como primer factor estresante, el cual está caracterizado por una frustración derivada de situaciones tanto de conexión eléctrica como de comprensión por parte de los alumnos, el factor de Angustia se caracteriza por situaciones asociadas a la enseñanza y la situación de una alumna en particular.

Cabe resaltar que los factores pueden llegar a oscilar entre uno y otro, pero se los mencionados son relevantes para la investigación.

**PARTICIPANTE N°7 INVENTARIO PSICOLOGICO DE EJECUCION
DEPORTIVA IPED**

1	1	2	2	3	2	4	5	5	5	6	5	7	5
8	5	9	1	10	1	11	5	12	5	13	5	14	1
15	1	16	1	17	5	18	5	19	5	20	1	21	5
22	4	23	1	24	1	25	5	26	5	27	5	28	5
29	5	30	1	31	1	32	1	33	1	34	5	35	5
36	5	37	5	38	1	39	2	40	5	41	5	42	5
	AC		CAN		CAT		CVI		NM		CAP		CACT
	21		11		11		23		26		26		26

30													
29													
28													
27													
26													
25													
24													
23													
22													
21													
20													
19													
18													
17													
16													
15													
14													
13													
12													
11													
10													
9													
8													
7													
6													
5													
4													
3													
2													
1													
	AC		CAN		CAT		CVI		NM		CAP		CACT

(Elaboración propia, 2020)

PERFIL DEL DEPORTISTA

El presente perfil, no define una personalidad del deportista, sino resalta los puntos débiles y fuertes de las habilidades psicológicas del mismo. Se recomienda el uso junto a otros métodos e instrumentos para darle mayor confiabilidad y respaldo para la valiosa información obtenida por este cuestionario.

Cada categoría se mide entre un grado de 6 a 30 puntos, siendo 6 como muy débil y 30 muy hábil.

CATEGORIA	PERFIL
AUTOCONFIANZA(AC)	El nivel de autoconfianza que tiene el deportista resalta un valor de 21, lo cual refleja un mayor a la media en cuanto a las habilidades para realizar una actividad.
CONTROL DE AFRONTAMIENTO(CAN)	El nivel de afrontamiento es de 11, siendo menor a la media, teniendo un afrontamiento de índole cognitivo y conductual bajo frente a situaciones deportivas adversas.
CONTROL ATENCIONAL(CAT)	En cuanto al control atencional, el deportista registra un valor de 11, lo cual refleja un dominio bajo a la media sobre el estado de alerta o preparación para una acción deportiva.
CONTROL VISO IMAGINATIVO(CVI)	el control viso imaginativo tiene un valor de 23, superior a la media, indicando que el deportista tiene un dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo, las cuales se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de estímulos externos
NIVEL MOTIVACIONAL(NM)	el nivel motivacional registra un valor de 26, muy superior a la media, donde los procesos internos y externos que activan, orientan, dirigen y mantienen las conducta del deportista hacia uno o varios objetivos dotándola de intensidad y duración.

CONTROL DE AFRONTAMIENTO POSITIVO (CAP)	El dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha registra un valor de 26, muy superior a la media. Este dominio puede ser tanto cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables, en el cual el deportista se desarrolla favorablemente.
CONTROL ACTITUDINAL(CACT)	El dominio sobre la predisposición registra un valor de 26, muy superior a la media, teniendo un control para la acción, conductas, personas y objetos del entorno del individuo y sobre el grado de reacción antes estos y su consistencia evaluativa.

(Elaboración propia, 2020)

Se resalta las categorías de Nivel Motivacional y Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal, siendo estos muy superiores a la media y teniendo relación en cuanto al rendimiento deportivo se refiere y siendo de mayor uso en el deportista de acuerdo a la disciplina marcial que practica.

También se destaca el Control de Afrontamiento y Control Atencional, ya que su registro valorativo de 11, menor a la media, indica que su estado de alerta o de preparación para la acción podría verse afectada por agentes externos o internos de acuerdo a su deporte al igual que el afrontamiento a situaciones deportivas adversas.

2. SEGUNDA ETAPA

2.1 RESULTADOS GENERALES

Primeramente se muestra datos sociodemográficos de los participantes de manera general, respetando la elección Caso-Tipo, donde todos accedieron voluntariamente a formar parte de la investigación, tomando en cuenta tanto varones como mujeres y que abarcaran con el rango de edad establecido:

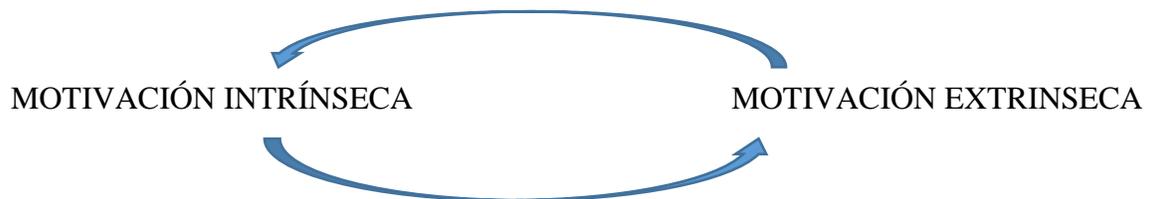
	SEXO	EDAD	ESTUDIOS	ESTADO CIVIL	TIEMPO DE PRACTICA
N° 1	M	15	5 DE SECUNDARIA	SOLTERO	2 AÑOS
N° 2	M	16	5 DE SECUNDARIA	SOLTERO	3 AÑOS
N° 3	M	27	UNIVERSITARIO COMERCIO INTERNACIONAL	SOLTERO	4 AÑOS Y UN MES
N° 4	M	30	TECNICO SUPERIOR EN COMERCIO EXTERIOR	SOLTERO	16 AÑOS
N° 5	F	20	UNIVERSITARIA	SOLTERA	2 AÑOS Y 6 MESES
N° 6	F	19	UNIVERSITARIA	SOLTERA	5 AÑOS
N° 7	F	28	LIC. AUDITORIA	SOLTERA	18 AÑOS

(Elaboración propia, 2020)

2.2 RESULTADOS GENERALES DE LAS TECNICAS Y/O INSTRUMENTOS

2.2.1 GENOGRAMA FAMILIAR-ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD

En el siguiente cuadro se puede observar el análisis cualitativo de los datos obtenidos en la técnica de Genograma Familiar y Entrevista a Profundidad, donde se hace referencia al tipo de motivación que desarrolla cada participante, también se puede observar en la mayoría de los participantes que existe una evolución del tipo de motivación, siendo el tiempo de práctica, nuevos aprendizajes y/o factores tanto internos como externos que logran no solo una evolución del tipo de motivación, sino, la creación de un círculo entre ambos tipos, lo cual puede verse reflejado en la entrevista a profundidad.



	GENOGRAMA		ENTREVISTA	
	MOTIVACIÓN INTRÍNSECA	MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA	MOTIVACIÓN INTRÍNSECA	MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA
N° 1	X		X	
N° 2	X	X	X	X
N° 3	X	X	X	X
N° 4	X	X	X	X
N° 5		X	X	X
N° 6		X	X	X
N° 7	X		X	

(Elaboración propia, 2020)

X: MOTIVACION INICIAL X: EVOLUCION MOTIVACIONAL

2.2.2 HOJA DE REGISTRO CUALITATIVO

FACTORES MOTIVACIONALES

En el siguiente cuadro se observa todos aquellos factores utilizados por los participantes durante el registro de siete días continuos, donde resaltan tres principales factores motivacionales: placer intrínseco, autodeterminación y buena forma física, teniendo una relevancia en el 100% de los participantes, siendo estos factores como principales para la realización de la práctica deportiva y su manejo frente a situaciones adversas que puedan provocar estrés y un bajo rendimiento deportivo.

Se destaca de igual manera otros factores motivacionales como: logro, necesidad de animación, sociabilidad, autonomía, afiliación, necesidad de éxito y necesidad de destacar como factores secundarios a la realización deportiva, que va muy de la mano a los principales ya mencionados.

De igual manera existen factores terciarios, como la salud, compensación y catarsis, siendo de menor desarrollo en la mayoría de los participantes.

Queda aclarar que, tanto los factores primarios, secundarios y terciarios, son factores que se encuentran en constante cambio, pero destacan por ser una constante diaria de los participantes, dependiendo de la etapa tanto deportiva, educativa, familiar o cualquier otra situación en la que se encuentre.

	LOGRO	NECESIDAD DE ANIMACIÓN	PLACER INTRÍNSECO	SOCIABILIDAD	AUTONOMÍA	AFILIACIÓN	AUTO-DETERMINACIÓN	NECESIDAD DE ÉXITO	BUENA FORMA FÍSICA	SALUD	NECESIDAD DE DESTACAR	COMPENSACION	CATARSIS
Nº 1	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
Nº 2		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Nº 3	x	x	x				x		x	x		x	
Nº 4	x	x	x		x	x	x	x	x		x		x
Nº 5	x		x	x	x	x	x	x	x		x		
Nº 6	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	
Nº 7	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	

(Elaboración propia, 2020)

X: FACTORES MOTIVACIONALES PRINCIPALES
X: FACTORES MOTIVACIONALES SECUNDARIOS
X: FACTORES MOTIVACIONALES TERCARIOS

El registro de las áreas donde se desarrollan los factores motivacionales de los participantes, destaca en el área de entrenamiento, siendo una constante asociada a los factores principales.

	ENTRENAMIENTO	FAMILIA	AMISTAD	EDUCACIÓN	PAREJA	SALUD
Nº 1	x		x	x		
Nº 2	x	x	x	x		x
Nº 3	x	x				x
Nº 4	x			x		
Nº 5	x		x	x		
Nº 6	x	x		x		
Nº 7	x	x	x	x		

(Elaboración propia, 2020)

Placer intrínseco: refiere a la sensación de practicar la disciplina deportiva, rescatando valores y situaciones deportivas que se rescatan de manera individual.

Autodeterminación: refiere a la toma de decisiones con respecto a los objetivos trazados por cada participante dirigidos no solo a la práctica deportiva, sino también a cualquier otro factor sea externo o interno que pueda influenciar de cierta manera a su permanencia en el deporte.

Buena forma física: refiere a los beneficios tanto físicos como técnicos que desarrolla el participante mediante la práctica deportiva constante, sea dentro o fuera del entrenamiento continuo pero con referencia a este, como ser: mejor condición física, mejora de técnicas del propio deporte y/o desarrollo de fuerza.

FACTORES ESTRESANTES

Los factores estresantes principales resaltan en Frustración y Angustia, y como factores estresantes secundarios se presentan Fatiga, Enojo e Irritabilidad. Estos factores se desarrollan en dos grandes áreas como ser Entrenamiento y Salud, donde los participantes registran mayores generadores de estrés.

También se resalta la educación como un factor estresante

Los factores que influyen en la generación de estrés en los participantes y reconocidos mediante el análisis cualitativo se registran principalmente por situaciones referidas al entrenamiento y salud, donde predomina la angustia y frustración, ya sea por la inasistencia a los entrenamientos, la dificultad para aprender una técnica o movimiento, o el estado de salud a causa de dolores articulares o musculares o accidentes físicos provocados fuera del entrenamiento pero que imposibilitan la práctica deportiva. Estos factores estresantes ingresan como Estrés Cotidiano respecto al factor entrenamiento, y a Estrés biogenico con respecto al factor salud.

También destaca el factor educación como secundario, debido a que existirían problemas tanto en la metodología de enseñanza que lleva cada participante de acuerdo a su edad y nivel de estudio, lo que se asocia a fatiga, enojo e irritabilidad, pero sin dejar de lado situaciones de angustia y frustración, que también se encuentran presentes.

La familia y amistad llegarían a registrar factores terciarios, donde generación de estrés no predominaría en los participantes, pero si cabe mencionar que son causas que generan estrés. Tanto el factor de Educación como los factores de familia y amistad, corresponderían a Estrés único, haciendo referencia a cambios drásticos en las condiciones del entorno de vida de los participantes.

	FATIGA	ENOJO	FRUSTRACIÓN	ANGUSTIA	IRRITABILIDAD
N° 1	x	x	x	x	x
N° 2	x	x	x	x	x
N° 3			x	x	
N° 4	x	x		x	
N° 5			x	x	x
N° 6			x	x	
N° 7	x		x	x	

(Elaboración propia, 2020)

AREAS						
	ENTRENAMIENTO	FAMILIA	AMISTAD	EDUCACIÓN	PAREJA	SALUD
N° 1	x			x		x
N° 2	x	x	x	x		x
N° 3	x	x				x
N° 4	x			x		
N° 5						x
N° 6	x			x		
N° 7	x		x			x

(Elaboración propia, 2020)

X: FACTOR ESTRESANTE PRINCIPAL

X: FACTOR ESTRESANTE SECUNDARIO

X: FACTOR ESTRESANTE TERCIARIO

2.2.3 INVENTARIO PSICOLOGICO DE EJECUCION DEPORTIVA IPED

El presente cuadro, resalta en la mayoría de los participantes el Control Actitudinal, que refiere a tener un Dominio sobre la predisposición para la acción y para la clasificación de los objetos, personas y conductas del entorno de ellos, y sobre el grado de reacción ante estos y su consistencia evaluativa, donde responde a un rendimiento deportivo psicológico, donde se establecen metas y/u objetivos, donde los participantes son conscientes de rendimiento mediante una evaluación propio, pero también en algunos casos, dependientes de una evaluación externa.

Como segunda categoría para el rendimiento deportivo, resalta el Control de afrontamiento positivo, donde al menos el 50% de los participantes muestra una predisposición para afrontar situaciones favorables con respecto a su deporte. Es de destacar que menos de la mitad de los participantes no registra un nivel motivacional alto, pero que no refleja una falta de motivación para realizar la práctica deportiva, reafirmando un rendimiento psicológico.

Si bien existe un rendimiento psicológico, la presencia de datos menores a la media en el instrumento, registra que más de la mitad de los participantes presentan falencias a la hora de ejercer dominio sobre un estado de alerta o la preparación para la acción (Control Atencional), desembocando a fallas en el rendimiento físico.

Es importante enfatizar, que el análisis del instrumento no brinda resultados sobre si los participantes tienen o no motivación para realizar la práctica de su deporte, más al contrario, es un instrumento que brinda información sobre cómo se encuentran los participantes en cuanto a rendimiento deportivo se refiere y su nivel, sea físico o psicológico y para poder realizar una planificación de entrenamiento psicológico y potenciar dichas habilidades.

CATEGORIA	Nº 1	Nº 2	Nº 3	Nº 4	Nº 5	Nº 6	Nº 7
autoconfianza(AC)							
control de afrontamiento(CAN)				f			f
control atencional(CAT)	f	f	f		f		f
control viso imaginativo(CVI)		x	x				
nivel motivacional(NM)	x					x	x
control de afrontamiento positivo (CAP)	x			x	x		x
control actitudinal(CACT)		x	x	x	x	x	x

(Elaboración propia, 2020)

X: VALOR ALTO F: VALOR BAJO

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

A partir del todo el trabajo realizado necesario para poder concluir con la presente investigación, relacionado a la búsqueda de técnicas e instrumentos para su aplicación, escoger la población de estudio, el trabajo de campo y el análisis cualitativo respectivo, podemos decir que constituye un aporte importante para la Psicología del deporte el Explorar, Describir y Comprender los factores motivacionales que permiten el desempeño deportivo frente a factores estresantes en la realización de la práctica deportiva en atletas de karate de la ciudad de La Paz.

Puesto que la revisión de la bibliografía relacionada al tema de investigación, la revisión del marco teórico relacionada a la motivación, factores motivacionales, estrés, síndromes asociados al estrés deportivo y rendimiento deportivo, permiten señalar su aporte significativo como parte de investigaciones en nuestra carrera al estudio de la problemática de factores relacionados a la motivación y estrés con respecto al rendimiento deportivo en un asociación deportiva municipal local dirigido a atletas de karate en la ciudad de La Paz.

La información encontrada, los datos encontrados, el análisis cualitativo efectuado y la relación que se hizo con los tópicos de estudio permitieron alcanzar los objetivos planteados al inicio de la investigación. Después de haber analizado y evaluado los datos obtenidos a partir los datos de la población de estudio, de las técnicas e instrumento sobre el inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED) la presente investigación expresa las siguientes conclusiones más importantes:

Se recolecto datos acerca del genero entre los atletas de karate por lo cual se pudo contar la participación de 3 mujeres practicantes de la disciplina deportiva de karate, y 4 varones practicantes de la disciplina, conformando el 42.86% y 57.14% respectivamente.

Además se obtuvo información acerca del nivel académico alcanzado por los atletas, donde 71.43% llegó a esta en una universidad o ya tiene una carrera profesional y el 28.57% aún se encuentra en el colegio. Datos que son idénticos con respecto a la edad, donde 2 atletas conforman la minoría de edad y 5 atletas son mayores de edad.

En cuanto al tiempo de práctica, se pudo obtener la información sobre la práctica deportiva no menor a dos años y superior a los 10 años, siendo que la Asociación Municipal de Karate La Paz estipula un entrenamiento continuo mínimo de 3 meses para poder acceder tanto a exámenes de ascenso como la oportunidad de participar de campeonatos, cursos y capacitaciones extra. Entonces, todos los participantes de la investigación tienen experiencia tanto en entrenamientos continuos como de exámenes, capacitaciones y eventos deportivos que les brindaron la experiencia requerida para esta investigación.

Dentro de la obtención de información tanto en el Genograma como la Entrevista a Profundidad acerca de los motivantes para el haber escogido el karate como deporte, se obtuvo datos donde los principales motivantes llegan a ser intrínsecos, como ser: familia o salud, pero como expresan los resultados, estos motivantes llegan a evolucionar con el paso del tiempo en el entrenamiento, convirtiéndose en motivantes extrínsecos, representados por: valores del karate, campeonatos o incluso películas con referencias a las artes marciales.

En cuanto al tipo de motivación que desarrolla cada persona para dar inicio a su vida deportiva, esta no es estática, más bien es evolutiva e incluso cíclica, dependiendo mucho de las circunstancias en las que se encuentre la persona en sí, donde también la influencia de la familia, educación, amistades, pareja, recursos tanto económicos como materiales, darán pie al cambio del tipo motivacional.

La interpretación del concepto de Motivación varía según el desarrollo vivencial de cada persona, su enfoque tanto en la vida diaria como deportiva. A su vez, la conceptualización tanto de Estrés como de Rendimiento, siendo este último visto como meramente físico, dejando de lado el aspecto psicológico.

Así mismo, se obtuvo la información mediante la técnica del Genograma que existe una tendencia a realizar una práctica deportiva, ya que al contar con un registro deportivo del

árbol genealógico permitió de gran manera identificar el tipo de motivación con la que se dio el inicio a la práctica deportiva de cada participante, siendo en una gran mayoría por la influencia de los antepasados varones.

En la técnica de la Entrevista a Profundidad, se obtuvieron datos de gran relevancia. Entre estas la reafirmación de que el tipo de Motivación sea Intrínseca o Extrínseca es evolutiva y cíclica, presentando cambios, de acuerdo al momento en que se encontraban los participantes durante la aplicación de la técnica y respecto a los inicios dentro de su disciplina deportiva.

Un dato muy relevante, circula alrededor del aprendizaje obtenido por la disciplina de Karate, donde se menciona en gran medida la adaptación a los valores morales que esta entrega y su repercusión positiva (para los propios practicantes) que esta deja, lo cual permite desarrollar un nuevo aspecto para una futura investigación.

Se encuentran factores motivacionales Principales, Secundarios y Terciarios, donde el 100% de los participantes utilizan los tres principales factores motivacionales: placer intrínseco, autodeterminación y buena forma física, siendo estos factores como principales para la realización de la práctica deportiva y su manejo frente a situaciones adversas que puedan provocar estrés y un bajo rendimiento deportivo, respondiendo así a uno de los objetivos específicos de la investigación.

Placer intrínseco: refiere a la sensación de practicar la disciplina deportiva, rescatando valores y situaciones deportivas que se rescatan de manera individual.

Autodeterminación: refiere a la toma de decisiones con respecto a los objetivos trazados por cada participante dirigidos no solo a la práctica deportiva, sino también a cualquier otro factor sea externo o interno que pueda influenciar de cierta manera a su permanencia en el deporte.

Buena forma física: refiere a los beneficios tanto físicos como técnicos que desarrolla el participante mediante la práctica deportiva constante, sea dentro o fuera del entrenamiento continuo pero con referencia a este, como ser: mejor condición física, mejora de técnicas del propio deporte y/o desarrollo de fuerza.

A la misma vez, se presentan factores extras durante el análisis de los datos, dando relevancia a lo antes argumentado en la técnica de la Entrevista a Profundidad y Genograma: que el tipo de motivación llega a ser evolutivo y cíclico.

El desarrollo de las áreas donde circulan estos Factores Motivacionales enfatiza en la práctica deportiva, no solamente desarrollada dentro de un horario específico y con supervisión, sino también de manera individual y autónoma. Pero también estos factores motivacionales se llegan a presentar en otras áreas como la educación como segunda área de importancia, la familia y la amistad.

Se rescata también que, las áreas de desarrollo de los factores motivacionales pueden llegar a ser cíclicos, pero su evaluación es determinada por las circunstancias de cada participante y el nivel de importancia que este le otorgue.

Dentro de los factores estresantes explorados que generan un desempeño deportivo bajo en los atletas de la asociación departamental de karate La Paz resaltan en Frustración y Angustia como factores principales, de forma secundaria se presentan Fatiga, Enojo e Irritabilidad. La familia y amistad llegarían a registrar factores terciarios, donde la generación de estrés no predominaría en los participantes, pero si cabe mencionar que son causas que generan estrés. Los factores estresantes principales se desarrollan en dos grandes áreas como ser en el Entrenamiento y Salud.

Donde los participantes registran mayores generadores de estrés es por factores de frustración y angustia ya sea por la inasistencia a los entrenamientos, la dificultad para aprender una técnica o movimiento, o el estado de salud a causa de dolores articulares o musculares o accidentes físicos provocados fuera del entrenamiento pero que imposibilitan la práctica deportiva. Estos factores estresantes ingresan como Estrés Cotidiano respecto al factor entrenamiento, y a Estrés biogenico con respecto al factor salud.

También destaca el factor educación como secundario, debido a que existirían problemas tanto en la metodología de enseñanza que lleva cada participante de acuerdo a su edad y nivel de estudio, lo que se asocia a fatiga, enojo e irritabilidad, pero sin dejar de lado situaciones de angustia y frustración, que también se encuentran presentes.

En cuanto a los Factores Estresantes se refiere, al igual que los Factores Motivacionales, existe un enfoque cíclico para la generación de estrés, aun así, independiente de este ciclo, se evidencia una generación de estrés tanto en el entrenamiento en si como en la salud, donde el estrés se denota en mayoría por fatiga (referida a un estrés biogenico) y frustración (referida a la imposibilidad de realizar o continuar con las actividades).

La preocupación por el ingreso económico, la falta de interés del entrenador, la salud física, falta de tiempo para la práctica deportiva, responsabilidades educativas y preocupaciones con respecto a la familia, son los causantes y generadores de estrés para los participantes.

Resalta la afluencia entre las fases del estrés, mencionadas por Naranjo (2009), ya que entre los participantes puede evidenciarse la: Fase de alarma, Resistencia y Agotamiento.

La Hoja de Registro Cualitativo llego a ser la técnica que mayor información brindo al momento de realizar la investigación, siendo este un registro diario durante siete días, donde el participante debía registrar pensamientos tanto motivantes como estresantes, sean antes, durante, después o fuera del entrenamiento, su familia, amistad, educación y pareja.

La técnica permitió describir como era el pensamiento del participante durante su cotidiano vivir, viendo y describiendo situaciones que podrían o afectaron en cuanto los fines de la investigación se refiere. Haciendo una división tanto de Factores Motivacionales como Factores Estresantes, se logró determinar tres factores principales para el manejo de estrés y así mismo para rendimiento deportivo.

Los datos obtenidos por el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva muestran una evaluación sobre el rendimiento deportivo en la que cada participante se encuentra, lo cual permite hacer una Triangulación Metodológica (Okuda y Gomez, 2005) (Vallejo y De Franco, 2009), con respecto a toda la información obtenida por las demás técnicas, las cuales únicamente en la Entrevista en Profundidad con la pregunta “¿Cree que rinde en su deporte de la manera que espera?” hace énfasis sobre la percepción de su rendimiento deportivo.

Estos datos obtenidos brinda la oportunidad de asociar el Control Actitudinal con los Factores Motivacionales descritos anteriormente para poder realizar un trabajo a profundidad con el objetivo de mejorar dicho rendimiento, teniendo la seguridad de que el participante será receptivo al abordaje.

La revisión de la bibliografía relacionada para la presente investigación, la revisión del marco teórico relacionada al estudio de la Motivación y los factores que lo generan en un primer momento antes de la iniciación de la práctica deportiva, su evolución durante y fuera de la misma, demuestra que esta investigación presenta datos novedosos en cuanto al estudio de aquellos Factores Motivacionales que dirige al deportista y su posible afectación por agentes estresantes sean internos o externos, dando un antecedente al trabajo sobre la Motivación Deportiva (que está de más decir, es meramente amplia y evolutiva) y la generación de Estrés y su manejo.

En cuanto a la revisión bibliográfica enfocada a la Motivación Deportiva, no existe amplitud en la misma, siendo como único énfasis de investigación al tópico Motivación en marcos de estudio más amplios y generales.

El tópico Estrés, cuenta de por si con estudios en bastedad, siendo ampliamente accesible la información, y que para fines de la investigación, fueron totalmente de utilidad.

En cuanto a la utilidad de la investigación se refiere, la obtención del tipo de motivación que maneja el practicante deportivo de karate, conocer los agentes estresantes y si el propio deporte es un generador de estrés, coadyuva a realizar un trabajo de mejoría en la calidad del deporte y sus practicantes, para potenciar sus habilidades motivacionales, otorgar herramientas mentales para el control del estrés y por sobre todo evitar el abandono de la práctica deportiva.

RECOMENDACIONES

A partir de los resultados obtenidos y conclusiones expuestas, se recomienda:

- Determinar la temporada en la que se encuentran los participantes en cuanto a su disciplina deportiva, ya que el conocimiento de este puede otorgar un mejor manejo de los tópicos de investigación, aplicación de técnicas e instrumentos de investigación y la influencia directa o indirecta en los futuros resultados.
- Con respecto a la técnica de Hoja de Registro Cualitativo, se recomienda realizar el llenado conjuntamente con el participante, puesto que al encontrarse en una situación de salud a nivel mundial, cada participante tuvo que realizar el llenado de manera individual, lo cual puede haber provocado algún grado de sesgo en la investigación.
- Se recomienda aplicar o diseñar instrumentos que puedan medir el rendimiento deportivo, para poder tener una mayor objetividad en cuanto a este tópico se refiere.
- El uso de las técnicas en la presente investigación, no son exclusivas en su formato presentado, puede ser reestructurado para fines investigativos relacionados a la temática presentada.
- Se recomienda la investigación abocada a los instructores de la disciplina para determinar la influencia tanto motivacional como de estrés que puedan generar hacia los atletas del deporte
- Debido a la situación de salud mundial ocurrida en la gestión por el virus COVID-19, toda la investigación se realizó de manera virtual, lo cual puede llegar a ser un generador de sesgo en cierto nivel, por lo cual se recomienda la replicación de la misma en situaciones más activas y de manera mucho más personal con los practicantes de esta disciplina deportiva.
- A partir de los resultados presentados se recomienda profundizar y expandir más información acerca de los factores motivacionales y los factores estresantes de manera separada con respecto al rendimiento deportivo.

- Viendo la diferencia de años de práctica del karate en los participantes, se recomienda hacer una especificación por edad, años de práctica y nivel académico en futuras investigaciones relacionadas con la temática, debido a que las perspectivas según las especificaciones mencionadas podrían brindar datos más exactos.

Siendo una investigación completamente cualitativa, con un diseño fenomenológico, los datos obtenidos y sus resultados llegan a ser la realidad misma de cada participante, tomando en cuenta que puede existir algún nivel de sesgo informativo a pesar de recurrir a todos los medios posibles para que este sea el mínimo, por lo cual se recomienda hacer énfasis en mecanismos para contar con un sesgo cero.

BIBLIOGRAFIA DE REFERENCIA

- Azofeifa Elmer, Garita; Vargas Gerardo, Araya. *MOTIVOS DE PARTICIPACIÓN DEPORTIVA Y ORIENTACIÓN DE METAS EN DEPORTISTAS JUVENILES COSTARRICENSES PENSAR EN MOVIMIENTO*: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, vol. 5, núm. 1, 2007, pp. 24-40 Universidad de Costa Rica Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica
- Bayés, R. (1983). ENSEÑANZA DE LA OBSERVACION DE UN COMPORTAMIENTO HUMANO EN UNA SITUACION NATURAL. UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BARCELONA, ESPAÑA.
- Britapaz Avarez, Lismey, & Del Valle Díaz, Jorge (2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*, 19(), 28-33. [fecha de Consulta 12 de Enero de 2021]. ISSN: 1316-7138. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3759/375943551006>
- Cantron, E; Mayor, L; Pallares, J. (1995) FACTORES MOTIVACIONALES Y AFECTIVOS EN LA INICIACION DEPORTIVA, *Rev. De Psicol. Gral. y Aplic.*, 1995, 48 (1), 59-75, Universidad de Valencia
- Conde Charcas Ruth Y. (2017) *La motivación y estrategias de afrontamiento en jóvenes emprendedores que acceden a crédito bancario*. (TESIS DE GRADO), Universidad Mayor de San Andrés, La Paz-Bolivia.
- Gonzales José Lorenzo (1992). *Psicología y Deporte*. Almagro, 38-MADRID, Biblioteca Nueva.
- González-Carballido, L. G. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. Tlaquepaque, Jalisco:ITESO.
- Hernández Sampieri Roberto & Fernández-Collado Carlos & Baptista Lucio Pilar (2010). Capítulo 8 Selección de la muestra. *Metodología de la Investigación Quinta Edición*; (pp 174-176). México: McGraw-Will/Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Hernández Sampieri Roberto & Fernández-Collado Carlos & Baptista Lucio Pilar (2010). Capítulo 13 Muestreo en la investigación cualitativa. *Metodología de la*

Investigación Quinta Edición; (pp 394-398). México: McGraw-Will/Interamericana Editores, S.A. de C.V.

- Linares Rafael Eduardo (2011). *Psicología del Deporte Primera Edición*. Argentina, Editorial Brujas.
- Naranjo Pereira María Luisa (2009) *UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO*. Costa Rica, Revista Educación.
- Okuda Benavides, Mayumi, & Gómez-Restrepo, Carlos (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXXIV (1) ,118-124. [fecha de Consulta 28 de Enero de 2021]. ISSN: 0034-7450. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=806/80628403009>
- Peñafiel, O. (2015) *INVESTIGACION CUALITATIVA*. Centro Especializado en Psicología, Hipnosis y Resiliencia – Hipnoresiliencia, La Paz-Bolivia
- Reeve Jhonmarshal (2010) *Motivación y Emoción Quinta Edición*. México, MCGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Raimundi, Maria Julia; Reigla, Rafael E.; Hernandez Mendo, Antonio (2016) *Adaptacion Argentina del Inventario Psicologico de Ejecucion Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión*. Universidad de Murcia, Murcia (España).
- Resolución Administrativa Prefectural N° 168(2010), Personería Jurídica Asociación Municipal De La Paz
- Rivera J. Habilidades deportivas, habilidades humanas: Apunts: Educación física y deportes, ISSN 1577-4015, N° 64, 2001, págs. 46-53. Recuperado el 22 de Diciembre de 2014 de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=150378>
- Secretaria de Educación y Cultura(2008). *Métodos Cuantitativos 2*, Chihuahua-México: Centro de Investigación y Docencia
- Suarez, M. (2010) El Genograma: Herramienta para el estudio y abordaje de la familia. *Rev. Méd. La Paz* v.16 n.1 La Paz 2010. Recuperado desde: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S1726-89582010000100010&script=sci_arttext&tlng=en

- Thomas Alexander (1982). *Psicología del Deporte*. España, Editorial Herder S.A., Barcelona.
- Tintaya Condori Porfidio. (2014). *Proyecto de Investigación Segunda Edición*. La Paz-Bolivia: Instituto de Estudios Bolivianos.
- Torregrosa, Miquel; Cruz, Jaume; Sousa, Catarina; Viladrich, Carme; Villamarín, Francisco; Garcia Mas, Alejandro; Palou, Pere. *La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes* Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 39, núm. 2, 2007, pp. 227-237 Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia
- Vallejo, Ruth; Mineira Finol de Franco. La triangulación como procedimiento de análisis para investigaciones educativas. *Revista Electronica de Humanidades, Educacion y Comunicación Social*, Vol. 7 Núm. 4 (2009): Abril 2009 - Septiembre 2009. Universidad Privada Dr. Rafael Beloso Chacin, Maracaibo, Venezuela.

ANEXOS

ENTREVISTAS DE LOS PARTICIPANTES

ENTREVISTA PARTICIPANTE N° 1

- 1 ¿Qué entiendes tú por motivación?**
- 2¿Qué entiendes tú por estrés?**
- 3¿Qué entiendes tú o que crees tú que es el rendimiento deportivo?**
- 4¿Cuál fue el motivo o los motivos para que tú entrenes karate?**
- 5 Viendo que has tenido esa necesidad de aprender alguna disciplina deportiva
¿Cómo fue la influencia de la familia con respecto a que tu eligieras karate?**
- 6 Ahora ¿cuáles son los factores que te permiten rendir en el karate? Es decir, que ves
tú en el colegio, en la familia, en la pareja si la tienes, aquellos factores que te
permiten rendir**
- 7 Viendo ese factor de superación, ¿tú crees que rindes de la manera como esperas en
el karate?**
- 8 Muchas veces no somos conscientes de las influencias que tenemos del entorno,
¿Cómo fue la influencia de las amistades con respecto a que tu practiques karate?**
- 9 ¿Cómo fue la influencia de la pareja con respecto a que practiques karate?**
- 10 Cuando hablamos de un deporte, tendemos a apropiarnos de ese deporte, se vuelve
nuestro, más aun cuando damos tiempo y dedicación. Cuando tú haces karate u otra
actividad ¿Qué pensamientos se te vienen sobre el karate?**
- 11 ¿Cuándo tu realizas, entrenas, practicas karate, que pensamientos se te vienen en
esos momentos?**
- 12 ¿Cuándo tú hablas sobre karate, que pensamientos se te vienen?**

13 ¿Qué es lo que te motiva para continuar practicando karate?

14 Si vemos a fuera del propio deporte ¿Quién o quienes te motivas para poder continuar practicando karate?

15 ¿Crees que sufres o sufres de estrés?

16 Teniendo muy en cuenta esa respuesta ¿tienes o has tenido algún problema para desarrollarte en el karate?

17 Entonces cuando se te vienen ese tipo de situaciones o problemas ¿Qué pensamientos se te vienen a la cabeza?

18 Cuando se te presentan problemas ¿esos problemas se te presentan en la familia, en el deporte, las amistades o económicos?

19 ¿Qué herramientas mentales, puede ser ideas, pensamientos, imaginación, mapas mentales, planes, en fin, todo lo que corresponda a plasmarte a ti, usas para motivarte y que herramientas tanto mentales como físicas usas para solucionar tus problemas?

20 Hablando de planificación ¿Cómo crees que podrías mejorar tu rendimiento deportivo?

21 Entonces si tú te encontraras en situaciones X ¿Cuáles serían o cuales son los límites que consideras muy perjudiciales para perder la motivación en el karate?

22 La última pregunta, la sinceridad es importante ¿crees que el karate te genera o genera estrés?

ENTREVISTA PARTICIPANTE N° 2

- 1 ¿Qué entiendes tú por motivación?**
- 2 ¿Qué entiendes tú por estrés?**
- 3 ¿Qué entiendes tú o que crees tú que es el rendimiento deportivo?**
- 4 ¿Cuál fue el motivo o los motivos para que tú entres karate?**
- 5 ¿Cómo fue la influencia de la familia con respecto a que tú eligieras karate? ¿Te apoya?**
- 6 Ahora ¿cuáles son los factores que te permiten rendir en el karate?**
- 7 Viendo esos factores, ¿tú crees que rindes de la manera como esperas en el karate?**
- 8 Muchas veces no somos conscientes de las influencias que tenemos del entorno, ¿Cómo fue la influencia de las amistades con respecto a que tu practiques karate?**
- 9 Cuando hablamos de un deporte, tendemos a apropiarnos de ese deporte, se vuelve nuestro, más aun cuando damos tiempo y dedicación. Cuando tú haces karate u otra actividad ¿Qué pensamientos se te vienen sobre el karate?**
- 10 ¿Cuándo tu realizas, entrenas, practicas karate, que pensamientos se te vienen en esos momentos?**
- 11 ¿Cuándo tú hablas sobre karate, que pensamientos se te vienen?**
- 12 ¿Qué es lo que te motiva para continuar practicando karate?**
- 13 Si vemos a fuera del propio deporte ¿Quién o quienes te motivan para poder continuar practicando karate?**
- 14 ¿Crees que sufres o sufres de estrés?**
- 15 Teniendo muy en cuenta esa respuesta ¿tienes o has tenido algún problema para desarrollarte en el karate?**

16 Entonces cuando se te vienen ese tipo de situaciones o problemas ¿Qué pensamientos se te vienen a la cabeza?

17 Cuando se te presentan problemas ¿esos problemas se te presentan en la familia, en el deporte, las amistades o económicos?

18 ¿Qué herramientas mentales, puede ser ideas, pensamientos, imaginación, mapas mentales, planes, en fin, todo lo que corresponda a plasmarte a ti, usas para motivarte y que herramientas tanto mentales como físicas usas para solucionar tus problemas?

19 Hablando de planificación ¿Cómo crees que podrías mejorar tu rendimiento deportivo?

20 Entonces si tú te encontraras en situaciones X ¿Cuáles serían o cuales son los límites que consideras muy perjudiciales para perder la motivación en el karate?

21 La última pregunta, la sinceridad es importante ¿crees que el karate te genera o genera estrés?

ENTREVISTA PARTICIPANTE N° 3

- 1 ¿Qué entiendes tú por motivación?**
- 2 ¿Qué entiendes tú por estrés?**
- 3 ¿Qué entiendes tú o que crees tú que es el rendimiento deportivo?**
- 4 ¿Cuál fue el motivo o los motivos para que tú entrenes karate?**
- 5 Como bien lo mencionaste, tu hermano te hizo recuerdo, entonces ¿Cómo fue la influencia de la familia con respecto a que tú eligieras karate? ¿Te apoya?**
- 6 Ahora ¿cuáles son los factores que te permiten rendir en el karate?**
- 7 Viendo esos factores, ¿tú crees que rindes de la manera como esperas en el karate?**
- 8 Muchas veces no somos conscientes de las influencias que tenemos del entorno, ¿Cómo fue la influencia de las amistades con respecto a que tu practiques karate?**
- 9 ¿Cómo fue la influencia de la pareja con respecto a su deporte?**
- 10 Cuando hablamos de un deporte, tendemos a apropiarnos de ese deporte, se vuelve nuestro, más aun cuando damos tiempo y dedicación. Cuando tú haces karate u otra actividad ¿Qué pensamientos se te vienen sobre el karate?**
- 11 ¿Cuándo tu realizas, entrenas, practicas karate, que pensamientos se te vienen en esos momentos?**
- 12 ¿Cuándo tú hablas sobre karate, que pensamientos se te vienen?**
- 13 ¿Qué es lo que te motiva para continuar practicando karate?**
- 14 ¿Quién o quienes te motivan para poder continuar practicando karate?**
- 15 ¿Crees que sufres o sufres de estrés?**
- 16 Teniendo muy en cuenta esa respuesta ¿tienes o has tenido algún problema para desarrollarte en el karate?**

- 17 Entonces cuando se te vienen ese tipo de situaciones o problemas ¿Qué pensamientos se te vienen a la cabeza?**
- 18 Cuando se te presentan problemas ¿esos problemas se te presentan en el deporte?**
- 19 ¿Esos problemas se te presentan en la familia?**
- 20 ¿Esos problemas se te presentan en el estudio?**
- 21 ¿Esos problemas se presentan en la pareja, con las amistades?**
- 22 ¿Qué herramientas mentales, puede ser ideas, pensamientos, imaginación, mapas mentales, planes, en fin, todo lo que corresponda a plasmarte a ti, usas para motivarte y que herramientas tanto mentales como físicas usas para solucionar tus problemas?**
- 23 Hablando de planificación ¿Cómo crees que podrías mejorar tu rendimiento deportivo?**
- 24 Entonces si tú te encontraras en situaciones X ¿Cuáles serían o cuales son los límites que consideras muy perjudiciales para perder la motivación en el karate?**
- 25 La última pregunta, la sinceridad es importante ¿crees que el karate te genera o genera estrés?**

ENTREVISTA PARTICIPANTE N° 4

- 1 ¿Qué entiendes tú por motivación?**
- 2 ¿Qué entiendes tú por estrés?**
- 3 ¿Qué entiendes tú o que crees tú que es el rendimiento deportivo?**
- 4 ¿Cuál fue el motivo o los motivos para que tú entrenes karate?**
- 5 ¿Cómo fue la influencia de la familia con respecto a que tú eligieras karate? ¿Te apoya?**
- 6 Ahora ¿cuáles son los factores que te permiten rendir en el karate?**
- 7 Viendo esos factores, ¿tú crees que rindes de la manera como esperas en el karate?**
- 8 ¿Cómo fue la influencia de las amistades con respecto a que tú practiques karate?**
- 9 ¿Cómo fue la influencia de la pareja con respecto a su deporte?**
- 10 ¿Qué pensamientos se te vienen cuando practicas karate?**
- 11 ¿Cuándo tú hablas sobre karate, que pensamientos se te vienen?**
- 12 ¿Qué pensamientos se te vienen sobre karate?**
- 13 ¿Qué es lo que te motiva para continuar practicando karate?**
- 14 ¿Quién o quienes te motivan para poder continuar practicando karate?**
- 15 ¿Crees que sufres o sufres de estrés?**
- 16 Teniendo muy en cuenta esa respuesta ¿tienes o has tenido algún problema para desarrollarte en el karate?**
- 17 ¿Qué pensamientos se te vienen cuando se te presentan problemas?**
- 18 ¿Esos problemas se presentan en la pareja, con las amistades, la familia, económicos, el estudio o el mismo deporte?**

19 ¿Qué herramientas mentales, puede ser ideas, pensamientos, imaginación, mapas mentales, planes, en fin, todo lo que corresponda a plasmarte a ti, usas para motivarte y que herramientas tanto mentales como físicas usas para solucionar tus problemas?

20 Hablando de planificación ¿Cómo crees que podrías mejorar tu rendimiento deportivo?

21 ¿Cuáles serían o cuales son los límites que consideras muy perjudiciales para perder la motivación en el karate?

22 La última pregunta, la sinceridad es importante ¿crees que el karate te genera o genera estrés?

ENTREVISTA PARTICIPANTE N°5

- 1 ¿Qué entiende por motivación?**
- 2 ¿Qué entiende por estrés?**
- 3 ¿Qué entiende por rendimiento deportivo?**
- 4 ¿Cuáles fue el o los motivos para realizar este deporte?**
- 5 ¿Cómo fue la influencia de la familia con respecto a su deporte?**
- 6 ¿Cuáles son los factores que le permiten rendir en su deporte?**
- 7 ¿Cree que rinde en su deporte de la manera que espera?**
- 8 ¿Cómo fue la influencia de las amistades con respecto a su deporte?**
- 9 ¿Cómo fue la influencia de la pareja con respecto a su deporte?**
- 10 ¿Qué pensamientos le vienen sobre su deporte?**
- 11 ¿Qué piensa al momento de realizar su deporte?**
- 12 ¿Qué piensa al momento de conversar sobre su deporte?**
- 13 ¿Qué es lo que le motiva para continuar en su deporte?**
- 14 ¿Quién o quienes lo motivan para continuar en su deporte?**
- 15 ¿Sufre de estrés o cree sufrir de estrés?**
- 16 ¿Tiene problemas para desarrollarse en su deporte?**
- 17 ¿Qué pensamientos le vienen cuando se le presentan problemas?**
- 18 ¿Los problemas que se le presentan son en su deporte?**
- 19 ¿Los problemas que se le presentan son en la familia?**
- 20 ¿Los problemas que se le presentan son con respecto a su educación?**
- 21 ¿Los problemas que se le presentan son con las amistades?**

- 22 ¿Los problemas que se le presentan son con la pareja?**
- 23 ¿Los problemas que se le presentan son económicos?**
- 24 ¿Qué herramientas (mentales) usa para motivarse y que herramientas tanto mentales como físicas usa para solucionar sus problemas (estrés)?**
- 25 ¿Cómo cree que podría mejorar su rendimiento deportivo?**
- 26 ¿Cuáles son o serían los límites que considera perjudiciales para perder la motivación en su deporte?**
- 27 ¿Cree que tu deporte genera estrés?**

- 1 ¿Qué entiende por motivación?
- 2 ¿Qué entiende por estrés?
- 3 ¿Qué entiende por rendimiento deportivo?
- 4 ¿Cuáles fue el o los motivos para realizar este deporte?
- 5 ¿Cómo fue la influencia de la familia con respecto a su deporte?
- 6 ¿Cuáles son los factores que le permiten rendir en su deporte?
- 7 ¿Cree que rinde en su deporte de la manera que espera?
- 8 ¿Cómo fue la influencia de las amistades con respecto a su deporte?
- 9 ¿Cómo fue la influencia de la pareja con respecto a su deporte?
- 10 ¿Qué pensamientos le vienen sobre su deporte?
- 11 ¿Qué piensa al momento de realizar su deporte?
- 12 ¿Qué piensa al momento de conversar sobre su deporte?
- 13 ¿Qué es lo que le motiva para continuar en su deporte?
- 14 ¿Quién o quienes lo motivan para continuar en su deporte?
- 15 ¿Sufre de estrés o cree sufrir de estrés?
- 16 ¿Tiene problemas para desarrollarse en su deporte?
- 17 ¿Los problemas que se le presentan son en su deporte?
- 18 ¿Los problemas que se le presentan son en la familia?
- 19 ¿Los problemas que se le presentan son con respecto a su educación?
- 20 ¿Los problemas que se le presentan son con las amistades? ¿
- 21 ¿Los problemas que se le presentan son con la pareja?
- 22 ¿Los problemas que se le presentan son económicos?

23 ¿Qué herramientas (mentales) usa para motivarse y que herramientas tanto mentales como físicas usa para solucionar sus problemas (estrés)?

24 ¿Cómo cree que podría mejorar su rendimiento deportivo?

25 ¿Cuáles son o serían los límites que considera perjudiciales para perder la motivación en su deporte?

26 ¿Cree que tu deporte genera estrés?

- 1 ¿Qué entiende por motivación?
- 2 ¿Qué entiende por estrés?
- 3 ¿Qué entiende por rendimiento deportivo?
- 4 ¿Cuáles fue el o los motivos para realizar este deporte?
- 5 ¿Cómo fue la influencia de la familia con respecto a su deporte?
- 6 ¿Cuáles son los factores que le permiten rendir en su deporte?
- 7 ¿Cree que rinde en su deporte de la manera que espera?
- 8 ¿Cómo fue la influencia de las amistades con respecto a su deporte?
- 9 ¿Qué pensamientos le vienen sobre su deporte?
- 10 ¿Qué piensa al momento de realizar su deporte?
- 11 ¿Qué piensa al momento de conversar sobre su deporte?
- 12 ¿Qué es lo que le motiva para continuar en su deporte?
- 13 ¿Quién o quienes lo motivan para continuar en su deporte?
- 14 ¿Sufre de estrés o cree sufrir de estrés?
- 15 ¿Tiene problemas para desarrollarse en su deporte? Describa
- 16 ¿Qué pensamientos le vienen cuando se le presentan problemas?
- 17 ¿Los problemas que se le presentan son en su deporte?
- 18 ¿Los problemas que se le presentan son en la familia?
- 19 ¿Los problemas que se le presentan son con respecto a su educación?
- 20 ¿Los problemas que se le presentan son con las amistades? ¿
- 21 ¿Los problemas que se le presentan son con la pareja?
- 22 ¿Los problemas que se le presentan son económicos?

23 ¿Qué herramientas (mentales) usa para motivarse y que herramientas tanto mentales como físicas usa para solucionar sus problemas (estrés)?

24 ¿Cómo cree que podría mejorar su rendimiento deportivo?

25 ¿Cuáles son o serían los límites que considera perjudiciales para perder la motivación en su deporte?

26 ¿Cree que tu deporte genera estrés?

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTE DE INVESTIGACION

El propósito de este consentimiento informado es proveer al participante de la investigación de una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como su rol en ella.

La presente investigación es conducida por el Egresado Abraham Brayam Verastegui Catacora. La meta de este estudio es aplicar técnicas e instrumentos que permitan recabar datos e información sobre factores motivacionales, factores estresantes y sobre su rendimiento deportivo de practicantes de Karate.

La participación en esta investigación es voluntaria, la información que se recogerá será confidencial y no se utilizara para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas en la misma serán codificadas usando número de identificación y por lo tanto serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre la investigación, puede hacer preguntas durante su participación en ella, igualmente, puede retirarse en cualquier momento sin que eso le perjudique. Si algún de las preguntas de la entrevista le parece incomoda usted tiene el derecho de hacerlo saber al investigador.

Se le agradece su atención.

Yo.....

Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación será estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. Recibí la información de que se puede hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarse den mismo cuando así lo desee, sin que esto acaree prejuicio alguno para mi personal o para el investigador.

Habiendo sido informado sobre los fines de este estudio y la protección de mis derechos, acepto voluntariamente la participación.

FIRMA