



UNIVERSIDAD
DE ATACAMA

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

Creencias de entrenadores sobre los factores psicológicos relacionados con el inicio de competencias de niños y niñas de la región de Atacama

Trabajo de Titulación Presentado en Conformidad a los Requisitos para Obtener el
Título de Psicólogo y el Grado de Licenciado en Psicología

Profesor Patrocinante: Mg. Diego Mora Dabancens

Profesor Guía: Mg. David Cuadra Martínez

Nicole Alejandra Arancibia González

Constanza Catalina Cortés Correa

María Victoria Godoy Cortés

Valentina Isnohenna González Barraza

Copiapó, Chile 2022.

Dedicatoria

Esta investigación está dedicada a los entrenadores, especialmente a los del programa Promesas Chile, quienes día a día luchan a pesar de las dificultades que se han encontrado en el camino. Destacamos su pasión, entrega y compromiso con el desarrollo de futuros deportistas que representen a nuestro país. Ustedes son semilleros de talentos para algún día ver florecer a niños y niñas como deportistas de alto rendimiento, tal como florece el desierto en estas áridas tierras Atacameñas.

Agradecimientos de Nicole Alejandra Arancibia Gonzalez

Agradecer a mi compañero de vida Oliver, por abrigar y abrazar mis sueños, y a Tomás que en su mirada encuentro una fuente inagotable de ternura, curiosidad y nobleza, quien me inspira a ser mejor día a día. A las mujeres de mi vida, todas ellas sororas que han estado para mí como yo he estado para ellas y a mi familia que me enseñó desde niña a creer en mí, que puedo confiar en los demás y a sobreponerse ante la adversidad. Gracias por acompañarme y recorrer este camino no exento de dificultades, con tanto cariño y amor.

Agradecimientos de Constanza Cortés Correa

Quiero agradecer a mi familia especialmente a mis padres Ramon y Sofía, quienes siempre han estado presentes en mi vida, confiando en mis capacidades y sin ellos nada de lo que he logrado hasta hoy hubiera sido posible. A mi hermano Adrien por impulsarme a ser mejor persona, apoyarme, alegrar mis días y enseñarme la importancia de contribuir en la vida de los demás. A mis compañeras de tesis por las risas, apoyo y contención en los momentos difíciles, a pesar de ser todas muy distintas, logramos formar un excelente equipo de trabajo y de compañerismo, durante los últimos años de la carrera. Finalmente agradecer a los profesores y profesoras, los que me inspiran a seguir este camino y desarrollarme como profesional. Es inevitable pensar que tomé la decisión correcta al elegir esta carrera y que ha llegado el cierre de un ciclo para seguir creciendo personalmente, orgullosa de lo que he conseguido y gracias a cada una de las personas que aportaron para que fuera posible.

Agradecimientos de Valentina Gonzalez Barraza

El cierre de este ciclo deja varios aprendizajes desde cada una de las personas que estuvieron presentes, por lo que me faltarían palabras y espacio para agradecer a cada una de ellas. Empiezo mis agradecimientos destacando a los profesores y profesionales que motivaron día a día mi desarrollo personal y profesional por medio de distintas enseñanzas, experiencias y acercamientos significativos a lo que será mi profesión. Por igual agradecer a las compañeras de tesis, ya que nos entregamos una gran contención en este último momento de nuestros estudios, por medio de risas y comentarios positivos, destacando el importante papel de mi amiga, fiel compañera del proceso empezando como compañera de universidad y hoy en día de vida. En especial agradecer a mi familia, la que estuvo en cada logro y también cada crisis existencial, compartiendo conmigo los avances de esta etapa, conteniéndome si fuese necesario o festejando cada logro. Destaco a mis hermanos, que con sus palabras me hacían sentir orgullosa de lo que soy y de lo que les he podido enseñar, ojalá siempre ser esa persona de fuerza para ellos. Por último, no dejo de pensar que la elección de esta carrera fue lo mejor, desde aquí aportaré de diferentes formas, aunque sea con un granito de arena, en distintas vidas. ¡¡Gracias psicología!!

Agradecimientos de María Victoria Godoy Cortés

Agradecer a mi pequeña hija Paz, quién llegó a mi vida a darle amor y que con sus pies pequeñitos va caminando a mi lado, abriendo caminos desconocidos pero hermosos. A mi madre por siempre estar a mi lado, enseñándome a surfear esta vida desde su sabiduría. A mi padre, por enseñarme sobre lo efímero de la existencia, entregándole una sensibilidad diferente a mi modo de vivir. Le agradezco a mis hermanos por darle color y compañía a mi existencia. A mis compañeras de estudio en este camino, sin duda son de las que más he aprendido. Y finalmente, me agradezco, por seguir siempre queriendo ser mejor que ayer.

Resumen

El objetivo de esta tesis de pregrado fue determinar las creencias de los entrenadores pertenecientes al programa Promesas Chile del Instituto Nacional del Deporte (IND) respecto a los factores psicológicos que se relacionan con el inicio de competencias de niñas y niños de la Región de Atacama. Bajo una metodología cualitativa, se llevó a cabo un estudio descriptivo, con un diseño de estudio de caso y un muestreo a priori que integró a 5 entrenadores de la región de Atacama. Se realizaron entrevistas semiestructuradas. Los datos se analizaron en base a la Teoría Fundamentada, en su versión straussiana, utilizando codificación abierta. Como resultados se obtuvieron creencias relacionadas a los factores psicológicos y su influencia negativa en el rendimiento del deportista debido a factores sociales y contextuales, la importancia de la entrega de técnicas de afrontamiento y sugerencias para un adecuado desarrollo deportivo. En la discusión y conclusión se recopilan los resultados principales y se analizan en base a la literatura.

Palabras claves: Creencias, factores psicológicos, inicio de competencias, técnicas de afrontamiento y rendimiento deportivo.

Abstract

The objective of this undergraduate thesis was to determine the beliefs of the coaches belonging to the Promises Chile program of the National Sports Institute (IND) regarding the psychological factors that are related to the start of competitions for girls and boys in the Atacama Region. Under a qualitative methodology, a descriptive study was carried out, with a case study design and a priori sampling that included 5 coaches from the Atacama region. Semi-structured interviews were conducted. The data was analyzed based on the Grounded Theory, in its Straussian version, using open coding. As results, beliefs related to psychological factors and their negative influence on the athlete's performance due to social and contextual factors, the importance of delivering coping techniques and suggestions for proper sports development were obtained. In the discussion and conclusion, the main results are compiled and analyzed based on the literature.

Keywords: Beliefs, psychological factors, start of competitions, coping techniques and sports performance.

Tabla de contenido

Dedicatoria	2
Agradecimientos de Nicole Alejandra Arancibia Gonzalez	3
Agradecimientos de Constanza Cortés Correa	3
Agradecimientos de Valentina Gonzalez Barraza	4
Agradecimientos de María Victoria Godoy Cortés	4
Resumen.....	5
Abstract	6
Capítulo I Introducción	9
Capitulo II Marco Teórico	15
2.1 Creencias	15
2.2 Factores Psicológicos	22
Capítulo III Método	28
3.1 Tipo de Estudio, Diseño y Metodología.....	28
3.2 Participantes y Muestreo	29
3.3 Procedimiento de Recolección de Información	31
3.3.1 Instrumentos	31
3.4 Procedimiento de Análisis de Datos.....	32
3.5 Consideraciones Éticas.....	33
Capítulo IV Resultados	34
4.1 Creencias Sobre los Factores Psicológicos Relacionados con la Adherencia y Abandono deportivo.....	34
4.1.1. <i>Creencias sobre Factores Psicológicos y la Adherencia en el Deporte</i>	35
4.1.2. <i>Creencias sobre Factores Psicológicos y el Abandono del Deporte</i>	40
4.2 Creencias Sobre los Factores Psicológicos Relacionados al Inicio de Competencias de Manera Colectiva e Individual	43
4.2.1 <i>Creencias de Factores Psicológicos y el Inicio de Competencias a Nivel Individual</i> .	44
4.2.2 <i>Creencias de Factores Psicológicos y el Inicio de Competencias a Nivel Colectivo</i> ..	51
4.3 Creencias de Factores Psicológicos en el Inicio de Competencias Según Diferencias de Sexo.....	53
4.3.1 <i>Creencias de Factores Psicológicos en el Inicio de Competencias de Niñas</i>	53
4.3.2 <i>Creencias de Factores Psicológicos en el Inicio de Competencias de Niños</i>	57

4.4 Sugerencias Para un Adecuado Desarrollo Deportivo.	59
4.4.1 <i>Sugerencias Para un Adecuado Desarrollo Deportivo a Nivel Individual</i>	60
4.4.2 <i>Sugerencias Para un Adecuado Desarrollo Deportivo a Nivel Familiar</i>	61
4.4.3 <i>Sugerencias Para un Adecuado Desarrollo Deportivo a Nivel Educacional</i>	62
Capítulo V Discusión y Conclusión.....	63
VI. Referencias Bibliográficas.....	69

Capítulo I Introducción

Este trabajo corresponde a la tesis para optar al título profesional de Psicólogo y al grado de Licenciado en Psicología, de la carrera de Psicología perteneciente a la Universidad de Atacama.

La creencia es una verdad subjetiva, una convicción, algo que el sujeto considera cierto, y no debe ser confundida con la verdad objetiva, cuya correspondencia en la teoría del conocimiento es el concepto de saber (Diez, 2017).

Según Amblar (2010), las creencias deportivas son juicios de valor que tiene un sujeto relacionados con el deporte e incluyen cómo entiende el deportista el entrenamiento, su gestión y la competición, además la detección de estas creencias, las cuales tienen relevancia para el deportista, ayudan a prever la efectividad o no de un entrenamiento psicológico, por ello es importante estudiar esta variable en profundidad, ya que tiene impacto directo en el rendimiento y/o desempeño del deportista. En función de lo anteriormente expuesto, el presente trabajo buscó indagar sobre las creencias de los entrenadores con respecto a los factores psicológicos involucrados en el proceso de iniciación de competencias de niños y niñas deportistas en la región de Atacama.

La psicología deportiva estudia los factores psicológicos que, según Salazar (2008) intervienen de forma positiva o negativa en los deportistas, al practicar un deporte o actividad física, durante los entrenamientos, actividades físico motoras e igualmente en el transcurso de las competencias. Otro elemento importante que considera esta rama aplicada de la Psicología, es el intencionar la mejora del rendimiento de los atletas, elevar al máximo su potencial, no a través del área física, sino a través de la mente que está estrechamente relacionada con el aspecto funcional o físico (León & Sánchez-Jiménez, 2012).

De acuerdo con Ayala et al. (2015), el entrenador deportivo es esencial, ya que su influencia se ve reflejada en el comportamiento competitivo, en el entrenamiento, en la conducta social y personal del deportista, pues el entrenador juega un papel relevante para que el deportista asuma la práctica deportiva y se interiorice en su deporte al conocer las características y aspectos comportamentales, cognitivos y sociales de entrenadores que los orientan e influyen, contribuyendo así a la adherencia y permanencia a lo largo del proceso de entrenamiento y preparación deportiva (Abad et al., 2011; Gallo et al., 2013).

Por ende, según Jiménez y Machado (2012) el deporte de competición exige que los deportistas rindan al máximo de sus posibilidades y capacidades, lo cual debe desarrollarse mediante el trabajo llevado a cabo por el entrenador durante los entrenamientos deportivos. Se debe considerar la importancia de mejorar la condición psicológica de los deportistas, propiciando que afronten sus diferentes demandas y obtengan el máximo beneficio. Para lograr lo anterior, es necesario controlar variables como la motivación, el estrés, la autoconfianza y la atención, influyendo en la disposición psicológica y el funcionamiento mental. El rendimiento en el entrenamiento de los deportistas, a su vez, depende decisivamente de la disposición en los entrenamientos y del funcionamiento psicológico al trabajar en las tareas deportivas correspondientes.

En esta línea, Blázquez Sánchez (1995) define el concepto de deporte competitivo como “aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse a sí mismo”. Cabe mencionar que, a partir de esta definición, se contextualiza el inicio de competencias con un enfoque competitivo.

Es importante trabajar la permanencia en el deporte especialmente en la iniciación competitiva, debido a que el entrenamiento y la competencia son ambientes ideales para fomentar el compromiso del deportista y lograr la adherencia a la práctica deportiva (Almagro,2014).

En base a lo anterior, este estudio responde a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las creencias de los entrenadores sobre los factores psicológicos que se relacionan en el inicio de competencias de niños y niñas? Así, el objetivo general de este trabajo fue: Determinar las creencias de los entrenadores pertenecientes al programa Promesas Chile del Instituto Nacional del Deporte (IND) respecto a los factores psicológicos que se relacionan con el inicio de competencias de niñas y niños de la Región de Atacama. A nivel específico se buscó: a) Identificar las creencias de los entrenadores respecto a los factores psicológicos que influyen en la continuidad y el abandono deportivo, b) Comparar las creencias de los entrenadores respecto de los factores psicológicos relacionados al entrenamiento y competencia de manera colectiva e individual, en el inicio competitivo, c) Comparar las creencias de los entrenadores respecto a los factores psicológicos involucrados en el inicio de competencias, según diferencias de sexo de los deportistas, y d) Identificar, a partir de las creencias de los entrenadores, sugerencias que favorezcan un adecuado desarrollo deportivo en el inicio de competencias de niños y niñas, a nivel individual, familiar y educacional.

Las preguntas generadoras de este estudio:

¿Cuál sería el impacto que tienen las creencias del entrenador en la continuidad y el abandono deportivo en el inicio de competencias?

¿Cuál es la creencia más común desde los entrenadores respecto a los factores psicológicos que se relacionan en el inicio de competencias?

¿Existen diferencias entre las creencias de los factores psicológicos respecto al inicio de competencias según sexo del deportista?

¿Existen diferencias entre las creencias de los factores psicológicos involucrados en el entrenamiento y competencia de manera colectiva e individual, respecto al inicio de competencias?

¿Existen diferencias y/o similitudes en las creencias de los entrenadores respecto a los factores psicológicos involucrados en el inicio de competencias?

¿Cuáles serían las sugerencias desde las creencias de los entrenadores para un adecuado desarrollo deportivo en niños y las niñas en inicio de competencias?

Para responder el problema de investigación, se utilizó un estudio cualitativo de tipo descriptivo con una metodología basada en la Teoría Fundamentada Straussiana, se realizó la codificación abierta con la finalidad de conocer en profundidad las creencias de los entrenadores. La muestra corresponde a cinco entrenadores del programa Promesas Chile del Instituto Nacional de Deportes (IND) de la región de Atacama. Cabe destacar que, no fue necesario incorporar nuevos informantes debido a que se saturó la información con las entrevistas realizadas.

Para mayor detalle, revisar la Tabla N°1 en donde se mencionan la cantidad de entrenadores según tipo de deporte.

Tabla N°1

Clasificación de la muestra.

Tipo de Deporte	Cantidad de entrenadores
Atletismo	2
Canotaje	1

Taekwondo	1
Karate	1
Total	5

En cuanto a la pertinencia y relevancia de este estudio, es preciso señalar el papel del entrenador durante el proceso formativo de los deportistas, ya que tiene implicancias significativas, pudiendo influir en la adherencia o deserción del proceso competitivo. Siguiendo esta línea Veliz et al. (2020), en su estudio plantean la necesidad de realizar más investigaciones para visualizar cómo la influencia del entrenador puede ser un aporte o una barrera al momento de entrenar al deportista y verificar la existencia de factores similares o diferenciadores de cada deporte.

Sumado a esto, es importante que los profesionales que trabajan con deportistas (entrenadores, médicos deportivos, entre otros), incorporen el conocimiento psicológico a su metodología de trabajo, con el propósito de una formación integral del deportista, en base a una preparación psicológica para alcanzar metas ambiciosas en beneficio de su rendimiento deportivo (Martínez & Mux, 2018). Es por ello que se buscó investigar cómo las creencias del entrenador pueden influir de manera positiva o negativa a lo largo del proceso.

Los beneficiarios directos de este estudio serán los psicólogos/as que trabajen en el ámbito deportivo e indirectamente se verán beneficiados los entrenadores de deportistas que se encuentren entrenando a niños y niñas deportistas en su etapa de inicio competitivo, con el propósito de favorecer el proceso de preparación formativa.

Finalmente se destaca que este estudio contribuye al conocimiento científico de forma teórica, necesidad expuesta por Veliz (2020) anteriormente, profundizando en las creencias de los entrenadores en torno a los factores psicológicos que operan en la iniciación del nivel competitivo. Conjuntamente, los resultados de la presente investigación aportan de manera práctica como insumo para futuras intervenciones, planes de acompañamiento y/o programas de formación de entrenadores, de acuerdo a lo planteado anteriormente por Martínez y Mux (2018).

Capítulo II Marco Teórico

Para comenzar, es importante contextualizar sobre el inicio de competencias. Generalmente las investigaciones sobre esta temática se enfocan en la búsqueda de un mayor rendimiento, por lo que se han centrado en el entrenamiento y en el progreso en términos físicos, técnicos y tácticos. No obstante, el éxito o fracaso estarían influenciados por distintas variables, las cuales antes no habían sido consideradas, como por ejemplo los aspectos psicosociales (García-Calvo, 2013). Cabe señalar que, una vez concluido el proceso de iniciación deportiva, se avanza hacia una nueva etapa destinada a la especialización y, en algunos casos, al medio/alto rendimiento deportivo (dependiendo de la especialidad seleccionada), en donde se incluirían entrenamientos con distintos enfoques para aumentar la eficacia en competición (González Víllora et al., 2009)

El inicio de competencias es esencial para la Psicología del Deporte, que es una ciencia enfocada en el estudio científico de los comportamientos y procesos psicológicos implicados en el contexto deportivo (Brewer, 2009) y cuyos objetivos generales consisten en entender cómo los factores psicológicos afectan al rendimiento deportivo (Weinberg & Gould, 2010). Por esta razón, es importante conocer las creencias de los entrenadores pertenecientes al Programa Promesas Chile, respecto a los factores psicológicos relacionados al inicio de competencias de niños y niñas de la Región de Atacama, siendo esta la variable del presente estudio.

2.1 Creencias

La creencia es una verdad subjetiva, una convicción, algo que el sujeto considera cierto, y no debe ser confundida con la verdad objetiva, cuya correspondencia en la teoría del conocimiento es el concepto de saber (Diez, 2017).

Se diferencian entre creencias individuales y colectivas. Las primeras corresponden a estados o representaciones mentales, formas de interpretar los diversos aspectos de la vida cotidiana y las segundas son compartidas mediante procesos de socialización, se convierten en parte de la cultura a través de grupos o comunidades, por tanto, se tornan en representaciones sociales (Machado, 2020).

Es preciso señalar que existen distintos modelos teóricos y perspectivas epistemológicas respecto a las creencias, por ejemplo, desde la teoría del comportamiento planificado propuesta por Ajzen (1991) refiere sobre creencias conceptualmente distintas: conductuales, normativas y de control. En esa misma línea, Amblar (2010) propone la definición de creencias deportivas que corresponden a juicios de valor que tienen los sujetos en relación con el deporte e incluyen cómo entiende el deportista el entrenamiento, su gestión y la competición, además la detección de estas creencias, las cuales tienen relevancia para el deportista, ayudan a prever la efectividad o no de un entrenamiento psicológico, por ello es importante estudiar esta variable en profundidad, ya que tiene impacto directo en el rendimiento y/o desempeño del deportista. Es importante destacar que las creencias trazan el objetivo del deportista, por lo que su foco de atención y concentración se verían afectados al guiarse por concepciones limitantes que afectarían negativamente su rendimiento deportivo.

En la literatura existente se han encontrado diversas investigaciones respecto a las creencias, tanto en ámbitos cuantitativos, cualitativos y estudios específicos de creencias implícitas, que son el foco primario de la presente investigación.

Respecto a los estudios cuantitativos, se han estudiado las creencias desde diversas perspectivas de los actores del mundo deportivo, tanto entrenadores como deportistas. Por su parte Usán et al. (2017) llevaron a cabo un estudio con una muestra de 512 futbolistas con edades

comprendidas entre los 14 y 19 años, pertenecientes a 37 equipos de 12 clubes de fútbol de diferente categoría deportiva y posición clasificatoria, los cuales completaron cuestionarios sobre orientaciones de meta en el ámbito deportivo y percepciones que poseen al momento de alcanzar el éxito deportivo a través del esfuerzo/motivación, con el objetivo de analizar la relación entre las orientaciones motivacionales de meta y las creencias sobre las causas de éxito deportivo. Para esto se empleó el Perception of Success Questionnaire (POSQ) de Roberts et al. (1998) traducida y validada al castellano por Cervelló et al. (1999) y Beliefs About the Causes of Sport Success Questionnaire (BACSSQ) de Duda y Nicholls (1992) traducida y validada al castellano por Castillo et al. (2002). Los resultados muestran que existe una relación significativa entre percepciones orientadas hacia la tarea y las creencias de éxito basadas en el esfuerzo y motivación de los futbolistas, logrando una línea de conducta más adaptativa. Asimismo, las creencias y percepciones de consecución del éxito fueron influidas por la división deportiva de los adolescentes futbolistas, a través de la orientación hacia la tarea, habilidad normativa y utilización de técnicas engañosas. Por último, la posición clasificatoria de los equipos conformados por futbolistas que poseen habilidad normativa influyen de manera determinante en la percepción de éxito en el deporte.

Asimismo, Martínez y Mux (2018) en su estudio llevado a cabo con una muestra de 7 entrenadores de clubes en los que se practica fútbol, y 25 futbolistas a cargo de dichos entrenadores (solo hombres), con el fin de evaluar el afrontamiento, midiendo las diferentes estrategias que las personas utilizan para afrontar los problemas que les causan estrés, con el objetivo de explorar las estrategias de afrontamiento de deportistas y compararlas con las creencias que tienen respecto los entrenadores. Para esto se utilizó el instrumento de escala abreviada del COPE - Brief-COPE (Perczek et al., 2000), la versión en español del Brief COPE

(Carver, 1997). Los resultados del estudio indican que existe coincidencia entre las respuestas dadas por los futbolistas y entrenadores respecto a las estrategias utilizadas con mayor frecuencia en los deportistas, estas serían el afrontamiento activo, conductas dirigidas a resolver la situación y confrontar las dificultades. Si bien, existen creencias cercanas de los entrenadores respecto a las estrategias utilizadas por los deportistas, cobra relevancia capacitar a entrenadores en conocimientos actuales de carácter psicológico de tal manera de contribuir al bienestar de los deportistas y por consecuencia mejorar su rendimiento deportivo.

En cuanto a los estudios cualitativos, se han estudiado las creencias desde deportistas de alto rendimiento y estudiantes pertenecientes a equipos deportivos. Al respecto, Asún y Gil de Gómez (2017) llevaron a cabo un estudio con una muestra de 5 estudiantes mujeres de educación secundaria, con edades comprendidas entre los 13 y 15 años, las cuales debieron responder una entrevista para conocer sus creencias y percepciones sobre la propuesta de Encuentros Intercentros de la modalidad deportiva de voleibol, dentro del ámbito escolar. El método de recolección de información fue una entrevista en profundidad con la finalidad de obtener información acerca de las motivaciones, percepciones, creencias y experiencias personales de las adolescentes en el deporte, la asignatura de educación física y Encuentros intercentros. Como resultados las jóvenes consideran que el deporte está fuertemente ligado a la competición, y que prefieren participar en actividades deportivas con propósitos recreativos. Si bien, el objetivo de las actividades es competitivo- recreativas, ya que éstas pueden ser un método para conocer la competencia desde la interacción social y diversión, no se debe olvidar que se trata de una competencia. En cuanto al nivel de implicación en los encuentros Intercentros, será más significativo si el deportista se siente a gusto con el grupo en el cual participa, ya que es un juego

de equipo. Finalmente es relevante indicar que se encuentra una desigualdad entre géneros masculino y femenino en sus actitudes y creencias hacia el deporte, actividad y educación física.

Del mismo modo, Araya et al. (2021), en su estudio llevado a cabo con una muestra de 9 deportistas de alto rendimiento de la región de Atacama perteneciente al programa Promesas Chile (IND), con edades comprendidas entre los 14 y 23 años, los cuales debieron responder una entrevista con la finalidad de relatar episodios o experiencias deportivas relacionadas con la ansiedad precompetitiva y las explicaciones y definiciones subjetivas de los hechos respectivamente. El objetivo de este estudio fue describir las teorías subjetivas sobre la ansiedad precompetitiva de los deportistas. Como resultados primeramente se encontró que la experiencia, componentes propios de la personalidad y factores ambientales son importantes debido a su efecto negativo a nivel cognitivo, físico y emocional al momento de competir. En segundo lugar, los deportistas manifiestan que la ansiedad puede aparecer 24 horas antes de la competencia, incluso durante los entrenamientos, la cual puede variar en intensidad y persistencia pudiendo afectar el desempeño deportivo. Así también, los deportistas exponen la necesidad de herramientas con las cuales manejar adecuadamente las manifestaciones ansiosas, por lo cual se deduce que, al controlar esta variable, habrá un mejoramiento a nivel competitivo. En tercer lugar, se destaca la importancia de contar con estrategias de afrontamiento que favorezcan el desarrollo a nivel competitivo, como también las dimensiones cognitivas, físicas y correctivas que facilitan el logro de sus objetivos. Por último, se encontró que las variables de ansiedad precompetitiva y desempeño deportivo, se relacionan de forma negativa, por tanto, existe una relación de interdependencia ya que altos niveles de ansiedad generan disminución en el desempeño y viceversa.

Respecto a las creencias implícitas, cuya importancia es significativa, se han encontrado en la literatura diversos autores los cuales fundamentan la presente investigación.

Nicholls (1992) plantea en sus estudios la relevancia de las creencias implícitas, referidas a la comprensión por parte de los sujetos sobre las diferencias entre capacidad y esfuerzo. Él autor hace una distinción entre concepciones estables de habilidad y concepciones adquiridas de habilidad. La primera es aquella que no puede ser modificada con el esfuerzo o la práctica, mientras que, la segunda si puede ser mejorada mediante el incremento del esfuerzo y la práctica. En esta misma línea, Estrada et al. (2007) definen las teorías implícitas como un conjunto de creencias que posee un individuo en relación a cómo son las personas y su naturaleza social, las cuales se organizan de forma relativamente coherente estableciendo relaciones en los diversos aspectos de la realidad. Cabe mencionar que la presente investigación se basará en esta perspectiva teórica, ya que se buscó indagar desde la subjetividad de los entrenadores sobre los factores psicológicos que inciden en la iniciación competitiva.

En relación a los estudios sobre creencias implícitas, desde la metodología cuantitativa, se han estudiado diferentes áreas de interés como la habilidad deportiva, apoyo a la autonomía y metas de logro. Primeramente, Gómez-López et al. (2020), en su estudio con una muestra de 444 deportistas de alto rendimiento (233 niños y 211 niñas), los cuales respondieron una escala en donde se añadieron variables sociodemográficas como el género y puesto específico de juego, cuyo objetivo fue describir las creencias implícitas sobre la naturaleza de la habilidad deportiva de los jugadores de balonmano. Para esto se empleó la Escala de Creencias Implícitas sobre la Habilidad (Conceptions of the Nature of Athletic Ability Questionnaire-2, CNAAQ-2; Biddle et al., 2003). Se utilizó la versión española de la escala (Moreno et al., 2013). Los resultados mostraron que, para los jugadores en su mayoría, la habilidad deportiva se puede mejorar

mediante el aprendizaje, esfuerzo y entrenamiento. A su vez, se demostró una diferencia según género, en donde las niñas perciben una creencia de habilidad incremental, mientras que los niños perciben una creencia de habilidad como entidad basada en el talento.

Por su parte, Sáenz-López et al. (2017) en su estudio realizado a un equipo de baloncesto compuesto por 57 jugadoras, de edades comprendidas entre 10 y 17 años, tuvieron como objetivo analizar las relaciones entre apoyo a la autonomía de entrenadores, compañeras, padres y madres, las creencias implícitas de habilidad y metas de logro. Para esto se empleó un cuestionario formado por tres escalas las cuales miden: apoyo a la autonomía, las creencias implícitas de habilidad y las metas de logro 2 x 2. Como resultados se obtuvo que las jugadoras muestran mayores niveles en la creencia de habilidad incremental por sobre la de entidad, valorando el esfuerzo por encima del rendimiento, lo cual predice de forma significativa la meta de aproximación a la maestría. Además, se encontró mediante el análisis de regresión lineal que el clima de apoyo a la autonomía generado por el entrenador, predice la meta de aproximación a la maestría, rendimiento y creencia incremental.

Las creencias implícitas han sido estudiadas principalmente en el ámbito educativo, tanto desde una metodología mixta como cualitativa. Por ejemplo, respecto a la primera, en Chile se ha llevado a cabo un estudio sobre altas capacidades en estudiantes con talento académico que asisten al programa BETA de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (Castro Gonzalez et al., 2016), mientras que en Cuba se realizó un estudio sobre Teorías implícitas del proceso enseñanza aprendizaje que tienen los docentes de primaria de la institución educativa (Muñoz, 2018). En cuanto a la segunda, se ha abordado la temática de Evaluación de Aprendizaje Docente, utilizando una orientación fenomenológica (Carmioli, 2021). Por último, desde el ámbito deportivo se encontró un estudio que abarca las Teorías implícitas de entrenadores de

fútbol españoles (González Villora et al., 2012), del cual no se puede obtener mayor información ya que responden sólo al cuestionamiento sobre lo que significa jugar bien, en donde categorizan los tipos de respuesta dados por los entrenadores.

Si bien, las teorías implícitas se han estudiado en mayor profundidad en el área educacional, desde el ámbito deportivo las investigaciones son escasas, en especial las referidas a la metodología cualitativa. Por esta razón, la presente investigación indagó sobre las teorías implícitas de los entrenadores con respecto a los factores psicológicos relacionados al inicio de competencias, buscando contribuir al campo de investigación de la psicología deportiva y posiblemente a la apertura de evidencia que permita justificar intervenciones futuras.

2.2 Factores Psicológicos

Según Weinberg y Gould (2010), la psicología deportiva estudia los factores psicológicos que se vinculan con los deportistas y su influencia en la práctica deportiva. De acuerdo a Núñez (2005), los factores psicológicos aluden a criterios comportamentales, cognitivos y afectivos presentes en la calidad de vida de las personas, las cuales están representadas en el estado y prácticas de salud. En esta línea, comprender las variables psicológicas puede tener una relevancia significativa, ya que ayudaría a entender cómo afectarían al deportista y lograr un efecto positivo en el rendimiento deportivo (Dasil, 2008). Los profesionales del área trabajan sobre estos factores psicológicos que inciden en el deportista, estudiando su entorno y ejecutando un plan de trabajo para los entrenamientos, con el objetivo de reducir el impacto negativo en la práctica deportiva (Martínez Garcia, 2020).

Desde la mirada de los deportistas, se destaca la importancia del psicólogo deportivo, que aporta al manejo de la ansiedad, alegría, el fortalecimiento de la autoconfianza, concentración y

motivación, no así en el fortalecimiento de la cohesión (Gómez-Acosta et al., 2020). Por ello, se propone evaluar si la cohesión manifestada es un factor posibilitador de otras variables como el aumento en la autoeficacia percibida y el rendimiento deportivo eficaz (Guillén-Rojas, 2007; Leo et al., 2011).

Baker y Horton (2004) en su estudio mencionan que la adquisición del rendimiento experto se ve directamente afectada por distintos factores, los cuales pueden clasificarse en dos niveles: influencias primarias y secundarias. La primera se refiere a factores de entrenamiento, genéticos y psicológicos, mientras que la segunda a factores socioculturales y/o contextuales. Cabe destacar que, en la adquisición y manifestación del rendimiento experto se requiere de características psicológicas específicas, las cuales serían predictoras del rendimiento deportivo, como la interacción entre variables psicológicas y la influencia de factores metacognitivos.

Existen variados factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo, hasta ahora existen investigaciones en el ámbito de la psicología deportiva donde se han estudiado estas relaciones, tales como la motivación, ansiedad y la autoeficacia.

Según Mosquera y Lasso (2020) definen a la motivación como esencial e innata a la naturaleza humana determinando su comportamiento, cuyo resultado depende de las condiciones externas e internas que lo condicionan, según las vivencias que cada persona experimenta y manifiesta en su cotidianidad.

La motivación es un elemento primordial en el deporte, que tiene una influencia considerable en el inicio, mantenimiento y/o abandono de los deportistas (García Sandoval et al., 2014). Del mismo modo, resulta conveniente evaluar el rendimiento, orientación y la dirección de su conducta.

Finalmente se destaca la Teoría de la Autodeterminación en adelante TAD, la cual tiene importancia en el deporte y ejercicio físico, es fundamental para la motivación intrínseca del deportista de tal manera que sea permanente en el tiempo en su práctica deportiva (Deci y Ryan, 1985; García-Sandoval et al., 2014). Es preciso señalar que la TAD identifica diversos tipos de motivación: la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la amotivación (Vásquez & López, 2019).

Por otro lado, la ansiedad es una sensación o estado emocional normal que responde de manera frecuente a situaciones estresantes de la vida cotidiana (Fernández et al., 2012), y se puede manifestar de manera cognitiva, la cual genera un aumento de la preocupación, disminución de la concentración y por ende una mayor probabilidad de fallar, y a nivel somático, manifestándose a nivel fisiológico a través de los elementos afectivos y psicológicos de la experiencia ansiosa, que provienen de la activación del sistema nervioso autónomo (Ruiz et al., 2015).

La ansiedad precompetitiva, es un tipo de ansiedad de estado, la cual hace referencia a la reacción emocional de aprehensión, tensión y nerviosismo frente a situaciones de competencia (Dosil, 2008; Martens et al., 1990) y puede favorecer o perjudicar el rendimiento de los deportistas (Pineda-Espejel et al., 2015), lo cual concuerda con las ideas de García-Sandoval et al. (2014) quienes destacan que puede darse tanto a nivel amateur como profesional.

La autoeficacia está referida a las creencias que tiene el individuo en su capacidad de afrontamiento en el logro de una meta a pesar de las barreras que se le puedan presentar. Agregando a lo anterior, la autoeficacia de recuperación demuestra en el individuo su facultad de poder superar los obstáculos y recuperarse de los fracasos en pos de lograr su objetivo

(Schwarzer, 2008). Fernet (2018) plantea que los individuos, según los modelos que tienen como referencia a lo largo de su vida, en conjunto a las creencias que sostienen en cuanto a la inteligencia y la capacidad de aprendizaje, aumentan o disminuyen sus posibilidades de éxito. En el contexto deportivo, la autoeficacia influiría en la adherencia, relacionada a la formación del hábito deportivo a pesar de las circunstancias (García et al., 2020), además es una variable motivacional, la cual podría tener gran influencia en los logros del deportista, convirtiéndose en un aspecto importante de estudiar (Abalde & Pino, 2016) y por último, Besharat y Pourbohloul (2011) han evidenciado los efectos moderadores que tiene esta variable en relación de la ansiedad competitiva con el rendimiento deportivo.

La adherencia a la actividad física se asocia a diversas variables psicológicas tales como la motivación, las creencias y la autorregulación (Martín-Payo et al., 2016), es más, para alcanzar buenos resultados en el entrenamiento y competición en el ámbito del alto rendimiento deportivo es fundamental un alto grado de adherencia en la práctica deportiva (Almagro, 2014). El concepto de adherencia al entrenamiento es utilizado en la psicología deportiva para comprender y reconocer el nivel de compromiso del deportista en su práctica deportiva, considerando variables como asistencia, tiempo, motivación, atención, entre otros y así medir el grado de adherencia, el cual puede ser insuficiente o excesivo (Leyva Quintero, 2017).

Finalmente, Barangé (2004) y Guillet (2000) se refieren al término de abandono deportivo bajo tres situaciones, la primera se plantea el abandono total de la actividad de forma definitiva, la segunda al cambio de la disciplina deportiva desde el deporte competitivo hacia actividades recreativas y en tercer lugar el cambio del individuo de un deporte a otro, que se adapte mejor a sus necesidades y habilidades. En esta misma línea, Ruiz et al. (2007) mencionan que las razones involucradas en su abandono son complejas y heterogéneas debido a que los motivos para la

práctica deportiva son variados. Un aspecto importante a considerar en la determinación de abandono de la actividad deportiva parece ser el autocontrol, ya que en algunas ocasiones los individuos desertan por factores incontrolables como lesiones, medios económicos insuficientes, exclusión por decisiones técnicas o el no disponer de un club apropiado para su nivel deportivo (Cecchini et al., 2005).

El deporte de élite requiere una gran dedicación del deportista, ya que necesita de una alta implicación física y emocional (Brewer et al., 1993), al ser una disposición de carácter único y teniendo en cuenta la influencia de los resultados en el deportista, son primordiales para comprender su desempeño y abandono de la práctica deportiva (Horton & Mack, 2000).

Los factores psicológicos han sido motivo de interés en la psicología deportiva para las investigaciones científicas, las cuales confirman la influencia que los factores psicológicos tienen sobre el éxito deportivo, de manera directa o indirecta (Fenoy & Campoy, 2012). A continuación, se expondrán estudios sobre factores psicológicos relacionados con autoeficacia, ansiedad, motivación entre otros.

González (2012) en su estudio con una muestra de 25 futbolistas pertenecientes a un equipo de tercera división de la Liga Española de fútbol con edades que oscilan entre los 17 y 24 años, los cuales debieron completar tres cuestionarios psicológicos, en donde se buscó indagar en el nivel de motivación, autoconfianza percibida, control de estrés, grado de ansiedad somática y cognitiva, nivel de atención-concentración, grado de cohesión de equipo, influencia de la evaluación del rendimiento deportivo y actitud de los jugadores frente a su deporte, con el objetivo de analizar las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de los jugadores. Para esto se empleó el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con

el Rendimiento Deportivo (CPRD) (Buceta et al., 2001), el Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) de Martens et al. (1990), adaptado al español por Jaenes et al. (1999) y por último el Inventario Psicológico Deportivo LOEHR de Loehr (1982), adaptado al español por Cernuda (1988). Como resultado, los jugadores expresan que controlan el estrés, no presentando problemas al momento de competir, focalizando su atención en el juego, en donde la mayor parte del equipo es capaz de controlar las emociones para que no influyan negativamente en su nivel de concentración, como también, manifiestan una alta autoconfianza en cuanto al afrontamiento de la competición. Además, le otorgan una gran importancia a su carrera deportiva y que se encuentran altamente motivados para dar lo mejor de sí mismos. En cuanto a la afectación de la ansiedad, presentan una ansiedad cognitiva moderada y baja, no obstante, respecto a la ansiedad somática, ningún jugador parece tener manifestaciones a nivel físico. Los deportistas utilizan técnicas de visualización como entrenamiento previo a los partidos para mejorar sus habilidades físicas y así tener un mejor rendimiento. Por otra parte, mencionan sentirse afectados por la evaluación de los entrenadores sobre sus actuaciones anteriores, ya que consideran relevante las opiniones y decisiones que estos puedan tomar sobre ellos. Finalmente, respecto al control de actitudes, todo el equipo mantiene un pensamiento positivo durante la competición, destacando su capacidad para controlar cambios de humor, pensamientos y transformar los problemas deportivos en oportunidades.

A su vez, Jaramillo et al. (2021) en su estudio con una muestra de 60 tenistas federados ecuatorianos de escalafón nacional junior y abierto, tuvo como objetivo evaluar los niveles de ansiedad competitiva, autoeficacia, ejecución deportiva antes y después de una competencia. Para esto, emplearon cuatro cuestionarios Cuestionario de Autoevaluación de Illinois (CSAI-2), Escala de Autoeficacia General (EAG), Escala de Autoeficacia Motriz (EAM) e Inventario

Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED). Los resultados demuestran que, durante las competiciones deportivas, la disminución de la autoconfianza genera una mayor ansiedad cognitiva y que la ansiedad somática aumenta, sin embargo, antes de una competencia, dicha variable no se encontraría elevada, no así en la ansiedad cognitiva y autoeficacia, ya que aumentan significativamente. En cuanto a la autoeficacia, tanto general como motriz, se establece que existe una variación previa (alta) y posterior a la competencia, la cual se incrementa ligeramente, es decir, la percepción de autoeficacia en los deportistas es generalmente alta. Para concluir, en el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva se puntualiza que los valores de los factores antes mencionados son mayores durante la competencia, pero no en el momento previo, exceptuando la subescala de autoeficacia.

Capítulo III Método

3.1 Tipo de Estudio, Diseño y Metodología

La investigación que aquí se presenta, se desarrolló bajo un paradigma constructivista, el que se caracteriza por construir la realidad mediante el interaccionismo simbólico de los sujetos que forman parte de un grupo social, permitiendo construir la teoría sustantiva como resultado de la investigación a través de la relación entre el investigador y el grupo de estudio. La teoría fundamentada es el método clásico en este paradigma (Ramos, 2015). El tipo de estudio utilizado es descriptivo ya que buscó describir las creencias sobre los factores psicológicos de los entrenadores en el inicio en competencias. De esta manera, la metodología empleada fue cualitativa, la que se caracteriza por estudiar distintos objetos para comprender el entorno social del individuo a través de su interpretación subjetiva (Katayama, 2014). El diseño de investigación fue un estudio de caso, que consiste en la particularidad y complejidad de un caso singular, con el propósito de lograr entender su actividad en circunstancias importantes (Stake,

1999). En este tipo de estudios las investigaciones son viables por tres motivos: estudiar el fenómeno de forma directa, posibilita responder el cómo y el por qué y es una forma apropiada de investigar temas poco estudiados o sin estudios previos (Jiménez-Chaves, 2012).

La descripción del caso se enmarca dentro del Programa Promesas Chile, cuyo propósito es potenciar el desarrollo de deportistas en las primeras fases del deporte competitivo con proyecciones en el alto rendimiento, centradas en los procesos de detección de talentos, jornadas de entrenamiento con supervisión técnico metodológica y participación en competencias del ciclo olímpico. Este programa es parte del Instituto Nacional de Deportes de Chile (IND), el cual es un servicio público, descentralizado, con personalidad jurídica y patrimonio propio, que tiene como misión implementar la política nacional de actividad física y deporte, enfocada en la práctica de la actividad física, el deporte competitivo y de alto rendimiento fomentando la cultura deportiva (Ministerio del deporte, 2021). Es conveniente señalar que es un estudio de caso instrumental (Stake, 1999), dada la caracterización del grupo de participantes, es que se consideró como un caso apropiado de comprender en profundidad, en el marco del problema de investigación de este estudio.

3.2 Participantes y Muestreo

Se utilizó un muestreo teórico, en el cual las unidades o situaciones a incluir se determinan a partir del conocimiento teórico que se va construyendo sobre la marcha, a lo largo del estudio, ya que es habitual iniciar con algún diseño propositivo mientras aparecen los conceptos necesarios para proceder con la investigación (Martínez-Salgado, 2012). A través de este tipo de muestreo se pueden encontrar características o atributos de la categoría, como también, comprobar similitudes, diferencias y sugerir interrelaciones para la creación de teoría (Bonilla-García &

López-Suárez, 2016). Cuando los datos comienzan a ser repetitivos o no se obtiene información nueva, se evidencia la saturación teórica, por lo que cesarán las entrevistas y observaciones (San Martín, 2014). En base a lo anteriormente expuesto, se comenzó con un arranque muestral de cinco entrenadores de alto rendimiento deportivo pertenecientes al Programa Promesas Chile (IND) de la región de Atacama, quienes imparten los deportes de canotaje, karate, atletismo y taekwondo, los que poseen una experiencia en alto rendimiento deportivo dentro del programa entre 4 a 8 años aproximadamente. Los beneficiarios son alrededor de 52 deportistas, de edades entre los 8 a 13 años, cuyas categorías deportivas están consideradas en cuatro áreas: preinfantil, infantil, menores y cadetes (Tabla 2). El arranque muestral anteriormente mencionado, permitió la saturación teórica de la información, por lo cual no se accedió a nuevos informantes.

Además, se consideró a efectos de este estudio, como criterios de inclusión los siguientes aspectos: los entrenadores deben poseer al menos 3 años de experiencia entrenando a deportistas de alto rendimiento deportivo y que se encuentren contratados en el Programa Promesas Chile (IND) y no en calidad de reemplazante.

Tabla N°2

Grupo de estudio

Entrenador	Deportistas Entrenados		Tipo de Deporte	Edad	Años de experiencia	Sexo	Entrevistas	
	Hombre	Mujer					Individual	Grupal
1	5	3	Taekwondo	35	8 años	Masculino	E1	
2	4	8	Karate	44	7 años	Masculino	E2	E.G
3	3	5	Taekwondo	30	8 años	Masculino	E3	E.G
4	7	6	Canotaje	59	8 años	Masculino	E4	

5	2	9	Atletismo	34	4 años	Masculino	E5
---	---	---	-----------	----	--------	-----------	----

3.3 Procedimiento de Recolección de Información

Para acceder a los participantes, en primer lugar, se contactó a un representante del Instituto Nacional del Deporte (III Región) a través del profesor patrocinador se envió una carta a la directora, solicitando la autorización para realizar las actividades de investigación mediante el desarrollo de tesis de grado. En segundo lugar, se contactó a los entrenadores del Programa Promesas Chile para explicar la finalidad de la investigación, el proceso de aplicación de instrumentos y objetivos del estudio. Posteriormente se agendaron reuniones previas en conjunto con las estudiantes investigadoras para programar las entrevistas individuales y una entrevista grupal para otorgar mayor rigurosidad a la validez de la información recolectada, con los entrenadores de cada área deportiva entre las cuales se encuentran karate, atletismo, canotaje y taekwondo. Finalmente, se contactó a los entrenadores con la finalidad de explicar el estudio y criterios éticos, lo que se concretó en un consentimiento informado, accediendo a participar, respectivamente.

3.3.1 Instrumentos

Se utilizó una entrevista semiestructurada para la recolección de información, las cuales son descritas desde la literatura como:

Las entrevistas semiestructuradas son especialmente de interés y utilidad, debido a que se vinculan con la posibilidad de que los sujetos presenten su perspectiva mediante una entrevista diseñada de manera abierta, en oposición a una entrevista estandarizada o un cuestionario (Flick, 2007). Además, se destaca un grado de flexibilidad permisible y manteniendo la uniformidad adecuada para conseguir interpretaciones coherentes con los objetivos del estudio (Díaz-Bravo et

al., 2013). En última instancia se realizó una entrevista grupal, en donde “se entrevista a un grupo de personas al mismo tiempo; además, la entrevista hace énfasis en las preguntas y respuestas entre el investigador y los participantes” (Powell et al., 1996), con la finalidad de corroborar la información obtenida.

Dichas entrevistas trataron principalmente sobre las creencias de los entrenadores sobre los factores psicológicos que inciden en el inicio de alto rendimiento deportivo, enfocadas en áreas tales como: adherencia y permanencia en el deporte, diferencias y/o similitudes según sexo de los/as deportistas, diferencias según tipo de deporte sea colectivo o individual y sugerencias para un adecuado desarrollo deportivo.

3.4 Procedimiento de Análisis de Datos

Se transcribieron las entrevistas para analizarlas basándose en la teoría fundamentada, la cual fue generada en base a la codificación abierta, que se entiende como “el proceso analítico por medio del cual se identifican los conceptos y se descubren en los datos sus propiedades y dimensiones” (Strauss y Corbin, 2002, p. 110). En consecuencia, a los objetivos del estudio, dirigidos hacia la descripción de los datos obtenidos y no a la interpretación, dado que no se pretende elaborar un modelo o teoría comprensiva del fenómeno, se utilizó la versión de Strauss llevando a cabo solo la codificación abierta. La codificación abierta consiste en un proceso en donde se analizan fragmentos de la información recabada, identificando categorías, sintetizando conceptos similares y generando una categoría central (Monge, 2015). De esta forma, se procedió a identificar y determinar las creencias en los párrafos, oraciones y frases sobre el tema, analizando los códigos en base al método comparativo a fin de agruparlos en categorías y subcategorías las que se presentan en el capítulo IV de resultados.

El procedimiento de análisis de datos de la investigación cualitativa se obtuvo mediante la utilización del software Atlas ti versión 8.

3.5 Consideraciones Éticas

Los principios éticos que sustentan la presente investigación, se fundamentan en los criterios formulados por el Código de Ética Profesional del Psicólogo (2008), principalmente en aquellos que resguardan la integridad y derecho de las personas. Se consideró el Artículo 15°, referente a los aspectos relativos a la investigación en psicología, en el cual se busca resguardar al sujeto de investigación con respecto a la confidencialidad mediante el anonimato de los datos, la voluntariedad de participar de la investigación, igualmente la decisión de desistir del proceso, sin que esto signifique algún perjuicio para su persona (Franca-Tarragó, 1996), la disposición de responder cualquier duda y el consentimiento informando a fin de resguardar los riesgos relativos a la privacidad, informar sobre metodologías y objetivos del estudio. Los aspectos éticos antes mencionados fueron concretados en un consentimiento informado, el cual se entregó y explicó a cada participante, con antelación a la aplicación de instrumentos.

Capítulo IV Resultados

A continuación, se exponen los resultados en base a los objetivos propuestos, recolectados por medio de entrevistas individuales y una entrevista grupal, las que se detallan en la Tabla 2.

4.1 Creencias Sobre los Factores Psicológicos Relacionados con la Adherencia y Abandono deportivo

Se encontraron un conjunto de creencias de los entrenadores respecto de los factores psicológicos que están relacionados con la adherencia deportiva o bien pudieran conllevar a que los deportistas abandonen la práctica deportiva. Para mayor detalle revisar la tabla N°4 en donde se muestra la cantidad de códigos asociados a cada una de esas creencias.

Tabla N°4.

Agrupación de códigos, categorías relacionadas a la adherencia y abandono deportivo.

Adherencia		Abandono	
Creencia	N° de códigos	Creencias	N° de códigos
Gestión de la ansiedad	5	Factores estresores externos al deportista	8
Motivación intrínseca	11	Factores individuales del deportista	5
Factores sociales	9	Motivación extrínseca	2
Gestión de la Frustración	4		
Promoción de la resiliencia	6		

4.1.1. Creencias sobre Factores Psicológicos y la Adherencia en el Deporte

En relación a las creencias sobre los factores psicológicos que influyen en la adherencia deportiva por parte de los niños y niñas deportistas que comienzan su etapa competitiva, a continuación, se detallarán cada una de las mencionadas anteriormente.

Gestión de la ansiedad.

Las creencias de los entrenadores en relación a la adherencia en el deporte por parte de niños y niñas que están comenzando su etapa competitiva, se enfocan hacia la importancia de la gestión de la ansiedad, como factor psicológico, mediante la aplicación de técnicas de afrontamiento tanto en los entrenamientos como en las competencias.

Los entrenadores creen que es importante durante el entrenamiento familiarizar al niño o la niña con las situaciones que se dan en competencia, mediante el juego e incorporando de forma gradual el reglamento que se aplicará en estos entornos competitivos. También consideran oportuno que conozcan sobre el arbitraje en sí mismo y se familiaricen con las posibles gesticulaciones del árbitro.

E2: Ósea a medida que va pasando el tiempo, lo vamos acercando a la competencia de una manera más natural, porque obviamente a todo lo desconocido tu le vas a tener miedo cierto, te va generar más ansiedad algo desconocido, y poco a poco lo van familiarizando con el reglamento, lo van familiarizando con el competir, con la gesticulación que un árbitro hace, para el combate te da un punto, etc., y también van haciendo combates con sus compañeros pero ya más lúdico (...) él también se vaya familiarizando y ya después prácticamente la ansiedad que pueda generar es, va ser principalmente el ambiente que eso ya cómo lo puede controlar, que vaya más a campeonatos nada más. Pero todo lo demás lo va a controlar de esa manera.

En la competencia, los entrenadores creen que es necesario ejercer un liderazgo adecuado, respetando la decisión del deportista sin ejercer presiones, delegar en el equipo funciones de apoyo, de acompañamiento y de contención emocional. Esto último sería primordial para disminuir los niveles de ansiedad en los deportistas y generar adherencia en la práctica deportiva.

El: mira, yo creo que más que la sensación que ellos tengan previo a la competencia, que en este caso era ansiedad o miedo, es cómo tú como líder lo tomes con ellos, como entrenador, o sea si un chico eh, habían, en el caso de una de las chicas que se puso a llorar y tiritaba y la pregunta fue súper simple “¿quieres pelear?, ¿quieres competir?” “NO”, “No compitas” listo, no compitas. Veamos los combates, a ella no sé, eran como las 10 de la mañana y a ella le tocaba como a las 3 de la tarde y ella no quería, ¿ya que quieres “llamemos a tu mamá?” eh “no, no quiero llamarla” ya, pero igual yo salí y llamé a la mamá para contarle. Esperemos un rato para ver si la quiere llamar... y ahí cumplió todo el equipo. Entonces yo sabía, cómo yo tenía más cosas que hacer que ella no iba a estar sola. Entonces ya, sabes que está pasando esto con ella, necesito que estén con ella “ya, vamos no se preocupe nosotros estamos con ella, nosotros conversamos”. Eh, en ese tema, después yo le iba a preguntar de nuevo “¿cómo estás?”, “No, estoy bien” ya, eh “pero no te voy a preguntar nada, tú decides si, mira yo no he hablado con el otro profesor, que no vas a pelear, pero si tú quieres pelear tú me avisas, no te preocupes por nada”.

Motivación Intrínseca.

Desde la creencia de los entrenadores, la motivación intrínseca está relacionada directamente con la permanencia en el deporte de niños y niñas en el inicio competitivo. Los entrenadores refieren que la motivación intrínseca, es un tipo de motivación que se genera a nivel personal en

los deportistas, debido a la superación de las necesidades y objetivos que se proponen durante su desarrollo deportivo, como mantenerse sano, salir de la pobreza, obtener una beca universitaria, obtener un título universitario y/o proyecciones en el alto rendimiento para ser un deportista profesional.

E2: las motivaciones vienen por necesidad, o sea hay deportistas que, gracias al deporte han salido de la pobreza, han podido estudiar, eh, han podido ser profesionales, eso, la necesidad ya, que en el fondo te genera una motivación.

Otro aspecto relevante que los entrenadores, desde sus creencias consideran, es la importancia de fomentar la motivación intrínseca en los deportistas, utilizando diferentes estrategias para ir potenciando el desarrollo de este factor, por ejemplo, la psicoeducación enfocada en los resultados a largo plazo, contextualizar su entrenamiento y reforzar positivamente tanto avances como logros técnicos y tácticos del deportista.

E2: No y lo otro importante también es que la motivación vaya en base al proceso, más que en base a la medalla, el corto plazo. “Mira, mejoraste esto, mejoraste en las técnicas de pierna, mejoraste tácticamente en el ataque”, eso es ya enfocar la motivación en el proceso y que poco a poco, si las cosas van saliendo mejor, te ponen una medalla, pero nada más, la medalla después no significa nada, la verdad es que un buen deportista no es solamente el que gana cuando es chico, sino que va ganando siempre.

E2: el deportista necesariamente debe saber para dónde va su planificación, qué está haciendo, por qué lo está haciendo (...) si yo le doy contexto al entrenamiento, le digo “hoy día vamos aprender tal cosa, y en una semana más vamos aprender, con esto, vamos a aprender esto otro” eso es darle contexto y eso los motiva a ir progresando con el tiempo.

Factores sociales.

Siguiendo esta línea, desde la creencia de los entrenadores, la motivación extrínseca tiene relación con la cohesión de grupo que se genera por la socialización entre pares, durante entrenamientos y competencias, a pesar de existir abandono debido a la exploración deportiva, los deportistas vuelven debido al sentido de pertenencia al grupo que fomentan los entrenadores.

E1: Exacto, nosotros tenemos una premisa de que, a pesar de ser un deporte individual, nosotros lo catalogamos como un deporte en equipo, o sea que el logro de uno, es el logro de todos, tratamos de fomentar mucho eso.

E1: Si, exacto, como también hay deportistas que han desertado con la idea de practicar otro deporte y vuelven, he tenido varios deportistas que se han ido al fútbol, pero vuelven. Ahí yo les pregunto: ¿Por qué?, ¿Qué te paso?, a lo que responden: Es que no encontré lo que acá tenía, es que acá usted nunca me ha insultado, acá mis compañeros u otra persona jamás me han insultado, mirado feo o me ha querido lesionar a propósito.

Además, los entrenadores mencionan el reconocimiento social hacia el deportista, como alguien que destaca, se convierte en un líder positivo, un referente para los demás y adhieren en mayor medida por el reconocimiento de sus logros en los diferentes contextos en los que desenvuelven los niños y niñas, ya sea en su comuna, establecimiento educacional, familia, compañeros y compañeras.

E5: Le dije: “Sabes, tú eres bueno en esto” y por eso fue, entonces yo siento que muchos necesitan el reconocimiento, yo creo que ese es un punto de adherencia hacia el deporte (...) creo yo, en otros puede haber otros factores, porque simplemente los hace felices o demás, o de alguna otra forma.

Gestión de la frustración.

A partir de las creencias de los entrenadores, el controlar y gestionar la frustración por parte del deportista es fundamental para la adherencia en el deporte. Esto lo trabajan mediante la psicoeducación dirigida a los deportistas, la realización de actividades lúdicas (generando mayor tolerancia a la frustración en niños y niñas) y el apoyo por parte del entrenador posterior a una competencia.

E2: Los contengo más que nada, existe una contención, les digo también que no pasa nada ,que esto es un torneo, que las cosas no cambian, que muchas veces ellos lloran, (...) lo importante es primero que enfrentó el combate, que enfrentó el torneo, que enfrentó a alguien que no conocía, que vino al campeonato y que está haciendo algo que le gusta, que lo disfruta y que más adelante va a poder ganar una medalla, que la verdad no es importante la medalla y que en el fondo, que él lo que está haciendo es mejorar y que ha mejorado.

E2: O sea, personalmente lo veo así y además por la metodología que uno ocupa, o sea ellos van aprendiendo a través del juego, le enseñamos karate a través del juego ya.

Promoción de la resiliencia.

Por último, los entrenadores desde sus creencias mencionan estrategias para promover la resiliencia en sus deportistas, las cuales están enfocadas en la gestión de emociones para un crecimiento personal acorde a su edad y técnicas de afrontamiento centradas en el logro de objetivos a largo plazo.

E.G: A ver, lo que pasa es que el concepto resiliencia es saber enfrentar una derrota o una situación adversa, por ejemplo lesionarse, que no te haya ido bien, algo no salió bien, no salió bien simplemente, es algo que no puedes controlar, en el niño no es que no

pueda ser un niño resiliente, pero tú tienes que guiarlo para que sea resiliente, no va a ser de la nada resiliente, y un deportista tampoco, eso es aprendido ¿Y cómo? como te decía anteriormente, tú lo vas guiando y le vas enseñando que esto es un proceso largo...las motivaciones con base en el logro, es más centrado en el desarrollo, en el crecimiento, en el mejorar él cómo deportista, en las habilidades, que se vaya superando en su día a día y eso va a generar que tenga mayor autoconfianza, porque si él se pudiese comparar cuando empezó versus a cómo va, se va a poder dar cuenta que a mejorado igual, positivamente ha mejorado y si se cae en algún momento, que también lo tome como aprendizaje, parte del aprendizaje, no como algo negativo, por eso es importante el enfoque que un entrenador le dé y también el entorno en ese momento, ya después cuando un deportista ya es autovalente emocionalmente puede ser resiliente.

4.1.2. Creencias sobre Factores Psicológicos y el Abandono del Deporte

A continuación, se presentarán las creencias sobre los factores psicológicos en el inicio de competencias de niños y niñas que influyen en el abandono deportivo.

Factores estresores externos al deportista.

Los entrenadores creen que la ansiedad en el deportista se manifiesta por medio de la dimensión cognitiva, la cual produce pensamientos de angustia y miedo en el niño o niña y son causados por la influencia de la familia debido a las presiones que ejercen, esperando resultados a corto plazo como lo son la obtención de medallas o triunfos en las competencias. El no cumplir con estas expectativas, genera que los padres decidan retirar al deportista como una forma de castigo, lo que conlleva al abandono deportivo.

E2: Sí. Sí, bastante, sobre todo con los miedos, mucho miedo a perder, mucho miedo a decepcionar a sus familias por los resultados ya, pero pasa principalmente por lo que

hablábamos recién, porque el papá o la mamá es la que está enfocada en eso o es a lo mejor algún familiar, un tío... y que refuerzan de repente positivamente una medalla, “oye, no si te va bien te voy a dar, no sé po’, diez mil pesos”, por poner un ejemplo. A muchos niños les pasa, y lo típico, que la presión social “oye, ¿cómo te fue?, ¿te fue bien?, ¿te fue mal?”, “a pucha, que mal que te fue mal”, entonces eso hace que ellos generen ansiedad po’ que es, prácticamente, el miedo al futuro, miedo a los que le pueda pasar, etc.

Sumado a lo anterior, los entrenadores creen que la frustración en los niños y niñas es ocasionada por prácticas no adecuadas del entrenador cómo: enseñar el deporte de manera técnica y realizar comentarios negativos que causan en el deportista mayor autocrítica, juzgándose a sí mismo e infravalorando su desempeño.

E2: totalmente distinto que de otros profesores que lo enseñan más técnico, más tecnicista y que al final prácticamente lo único que hace al niño es llenarlo de información y de algo que, o sea si tú desconoces de algo y yo te lleno de esa información y te explico, te explico más que hacerte jugar, al final lo único que va a ser de ti es que te canses y te frustres.

E2: un deportista tan autocrítico que muchas veces también parte cómo es el entrenador con él, “no, si te salió bien esto, pero sabi’ que esto te salió mal” y al final él se queda con lo que le salió mal.

Otro aspecto que destacan los entrenadores desde sus creencias, es la frustración que se genera por la poca habitualidad de competencias en el deportista, por tanto, es más difícil superar la

emoción final por enfrentarse a la derrota, debido al tiempo que transcurre para ir a otra competencia, lo cual influye de manera significativa en el abandono deportivo.

E2: en cambio acá, como no tenemos tantas oportunidades, obviamente vamos a tener menos experiencia y nos vamos a quedar con la emoción final no más po que tuvimos...de la competencia imagínate todos los años te toca una competencia y perdiste, vay a pasar un año más y perdiste de nuevo.

Factores individuales del deportista.

Los entrenadores creen que el poco desarrollo emocional de los deportistas, influye en el abandono deportivo, debido a la incidencia de las emociones, la cual genera inestabilidad y bajo compromiso.

E5: Si, sin duda, sobre todo en las edades que yo trabajo, en donde los niños están en un período adolescente en donde fluctúan mucho sus emociones y la verdad muchas veces tienen problemas de compromiso (...) porque hay niños que son buenos, pero producto de su adolescencia, su inestabilidad hay veces que quieren desertar.

De igual modo, los entrenadores desde sus creencias destacan el factor personalidad, ya que existen deportistas que, si bien poseen altas capacidades, no logran adaptarse e integrarse al grupo abandonando la práctica deportiva.

E1: Nos ha pasado que han llegado deportistas que tienen condiciones, pero son más individualistas y no calzan dentro del grupo, no calzan. Y en lugar de que nosotros los excluyamos o que los mismos deportistas lo excluyan, ellos mismo se sienten fuera de lugar y también se van, también dejan de entrenar.

Motivación extrínseca.

Los entrenadores creen que la motivación extrínseca se evidencia en los deportistas que están centrados en la obtención de medallas y la práctica del deporte para satisfacer a los demás, siendo un factor que conlleva al abandono.

E2: Pueden llegar chicos que son seleccionados nacionales de otras asociaciones, no hay ningún problema, pueden entrenar acá, curiosamente ya no están acá, porque para ellos es más importante colgarse la medalla, y el fin justifica los medios.

E5: Como que le gusta ver dejar feliz a los demás, a las demás personas, entonces no corría por ella, corría por su profesor, o corría por su mamá, o corría por el colegio, pero en realidad nunca corría por ella, (...) si no que competía para hacer feliz al resto y ese era uno de los factores de la deserción.

4.2 Creencias Sobre los Factores Psicológicos Relacionados al Inicio de Competencias de Manera Colectiva e Individual

Se encontraron un conjunto de creencias de los entrenadores respecto de los factores psicológicos relacionados al entrenamiento y competencia de manera colectiva e individual, en el inicio competitivo. A continuación, se describen estas creencias encontradas. La tabla N°5 muestra la cantidad de códigos asociados a cada una de esas creencias.

Tabla N° 5.

Agrupación de códigos, categorías relacionadas al inicio de competencias de manera colectiva e individual.

Nivel Individual		Nivel Colectivo	
Creencias	Nº de códigos	Creencias	Nº de códigos
Técnicas de afrontamiento	53	Cohesión de grupo	9
Ansiedad precompetitiva	7	Gestión de la Ansiedad	3
Frustración	4	Comunicación	4
Autoeficacia	5		
Motivación extrínseca	6		

4.2.1 Creencias de Factores Psicológicos y el Inicio de Competencias a Nivel Individual

A continuación, se detallan las creencias de los entrenadores sobre los factores psicológicos relacionados al entrenamiento y competencia de manera individual.

Técnicas de afrontamiento.

Los entrenadores creen que es importante la gestión de la ansiedad en los deportistas, por tal razón, es fundamental la entrega de herramientas en conjunto al equipo multidisciplinario, a través de estrategias como mantener un ambiente deportivo adecuado, técnicas de respiración y apoyo por parte de la familia, con la finalidad de disminuir los niveles de ansiedad en niños y niñas para mejorar su rendimiento deportivo.

E3: trabajar con un equipo multidisciplinario para que también nos pueda entregar las herramientas adecuadas y óptimas para una intervención con los deportistas.

E2: Principalmente el ambiente, que no sea un ambiente hostil, que él se sienta grato donde entrena y segundo grato donde va a competir, para que no sea un ambiente que él sienta miedo con el hecho de llegar a la competencia, que lo disfrute que llegue a disfrutar de la competencia.

E3: Se hacen charlas también de cómo abordar los diferentes aspectos psicológicos, por ejemplo, antes de ir a un campeonato, después de un campeonato si estoy muy ansioso, qué hacer, en ese caso yo recomiendo técnicas de respiración, también se le indica que no esté mirando a un rival, porque eso también aumenta la ansiedad o me pone más nervioso en sí.

E5: Ella en realidad enfrentaba bien la situación competitiva, digamos la ansiedad, la angustia muchas veces nervios, ya que en realidad siempre estuvo la familia cerca.

De igual forma, se destaca la importancia de la preparación mental en los deportistas, a partir de las creencias de los entrenadores, quienes juegan un rol fundamental entregando distintas herramientas durante los entrenamientos como lo son: la familiarización a la competencia por medio de juegos pre competitivos, gestión de las emociones, cómo responder ante situaciones de estrés y por último el saber cómo enfrentar la derrota y el triunfo.

E.G: Por lo general uno le tiene miedo a lo que conoce menos y ahí es donde está la clave, la clave es hacer habitual la competencia o el ambiente deportivo en el niño y ya después si va a una competencia lo va a tomar tan habitual que ya no le va a tener miedo y eso en el fondo es lo que uno hace, prácticamente es hacer juegos pre deportivos, competencias aquí mismo, hacer los famosos topes, hacerlo más habitual dentro del entrenamiento la competencia en sí, (...) con los más chicos le mostramos

videos de como son los campeonatos, ese tipo de herramientas que van haciendo que una competencia es lo mismo que hacen todos los días.

E.G: Claro, emocionalmente, claro, y ahí es donde uno va reforzando positivamente ciertos aspectos y le va, en el fondo, limpiando el camino, colando un poco y dándole las herramientas necesarias emocionalmente también y obviamente mostrando que eso es normal, es normal sentir emociones por algo que no te gustó o al revés, sentirte contento porque metiste un punto, bueno y ese tipo de cosas.

E4: porque ganar todo también no es bueno, también te genera una presión, entonces es necesario también saber dar vuelta la página, tener un poquito de amnesia para que esa misma presión no te genere una emoción negativa...No porque gané antes voy a ganar otra vez, etc., eso también es importante, saber enfrentar las dos cosas, la derrota y también cómo llevar el triunfo, el exitismo en el fondo.

Respecto de la autoeficacia los entrenadores creen que la entrega de herramientas y psicoeducación a los deportistas es primordial, para ello utilizan estrategias como retroalimentaciones constantes de avances técnicos y tácticos con el fin de promover la confianza en sus capacidades y cumplir con los objetivos propuestos.

E4: yo meto en todo la fe y la fe es el creer que él puede, el creer que lo va a lograr, que esto tienen un sentido (...) permanentemente, hay que estar retroalimentando.

E4: yo siempre digo yo pongo la fe por delante de todo, creer en lo que tú estás haciendo implica también creer en tu entrenador y segundo, creer que eso te va a llevar al éxito, tiene como dos... una es como personal confiar que tú vas a ser capaz y la otra es que se te están entregando los mejores medios para ti disponibles, creo que si te fijas la fe tiene diferentes acepción.

Asimismo, los entrenadores creen que es importante fomentar el desarrollo de la atención y concentración en los deportistas durante el entrenamiento, a través de la implementación de estrategias como: cambiar la instrucción de la tarea y ejercicios de activación (trabajo de reacción), con el fin de mejorar su rendimiento en las competencias.

E.G: Seguramente es importante que en procesos atencionales, la emoción esté de lado, entonces se trabaja con ejercicios de activación que son trabajos de reacción súper simples, que son no sé , el compañero dió un paso y tú haces un ataque y vas regulando distancia y tiempo, y obviamente después del combate le vamos enseñando a los deportistas que eso es lo que hay que hacer en un combate, no se improvisa, se realiza lo que se hace en el entrenamiento, y uno simplemente acciona y reacciona y claramente ellos poco a poco van desarrollando su nivel de atención y de concentración.

También los entrenadores creen que es importante fomentar la motivación intrínseca en el deportista para mejorar su rendimiento individual. Para esto utilizan estrategias como refuerzos positivos y comparaciones de sus avances desde el inicio en la práctica deportiva hasta la actualidad, con el propósito de lograr un mayor grado de compromiso, responsabilidad, disciplina y autosuperación en el deportista.

E4: Más que preocuparse de la medalla hay que preocuparse del largo plazo, y de reforzarlo en base al proceso, o sea, cómo van mejorando ellos el día a día y que vayan comparándose con el niño o niña de hace uno o dos años atrás versus el que está ahora.

E1: La responsabilidad que tengan ellos y el compromiso con lo que tienen que hacer, si se les dice cierta hora, sean capaces de cumplir con esos pequeños detalles que son los

que al final van haciendo la diferencia entre un deportista que puede llegar a ser campeón y otro que no.

Finalmente, los entrenadores creen que los niños y niñas no son resilientes por sí solos, es un proceso aprendido, por tanto, el entrenador debe entregar herramientas al deportista para que pueda convertirse en una persona autónoma capaz de enfrentar las adversidades, desplegando una serie de recursos personales tales como; gestión emocional, constancia, tolerancia a la rutina y tolerancia a la frustración.

E4: Para mí la resiliencia, la fe, que lo cruzan todo yo creo son madres de todo esto el hecho de que sea capaz de pararte y reiniciar la práctica deportiva a pesar de cualquier cosa creo que es fundamental es mucha resiliencia, es más que constancia por supuesto que la constancia también, la tolerancia a la rutina también, no puede ser un tipo que se aburre rápido porque a veces te va a pasar no sé nosotros en periodo general hacemos 12 kilómetros diarios y lo hacemos con peso entonces hay que tolerar ese tema y eso muchas veces solo, generalmente solo.

Ansiedad precompetitiva.

Los entrenadores desde sus creencias, consideran que la ansiedad precompetitiva aumentó en los deportistas debido a la falta de competencias por el contexto de pandemia covid-19, lo que generó que no estuvieran familiarizados con la situación competitiva, ocasionando un efecto negativo en su rendimiento y desempeño.

E3: Pasó en una competencia post pandemia, una de las primeras que fuimos fue un llanto de casi todos, siendo algunos tenían mucha experiencia y algunos salían llorando, algunos salían que no querían entrar a competir siendo que estaban bien

preparados y llevaban bastante tiempo preparados para esa competencia, preparándolo para esa competencia, entonces entendimos que era por la falta de competencia, de que había mucha bulla, jugó en contra no haber asistido a una competencia previa más pequeña, fue una competencia muy grande había 800 competidores, tampoco pensamos que iban a haber tanto y tanta gente además el espacio era pequeño había varias cosas que jugaron en contra.

Frustración.

Los entrenadores desde sus creencias consideran que la frustración en los deportistas es evidenciada por medio de reacciones como llorar al perder una competencia y la decepción al no cumplir con las expectativas de los demás.

E2: muchas veces ellos lloran, más que por haber perdido ellos, es porque decepcionan a los demás, porque el papá le pidió que llegara con una medalla o por que el papá lo está mirando y como perdió, etc., es prácticamente por los demás por el qué dirán, muchas veces ellos piensan que decepcionan a su entrenador y te lo dicen “no pucha es que yo quería ganar porque usted me entrena”, cosas que se le ocurren a los chicos.

Autoeficacia.

Los entrenadores desde sus creencias mencionan que la disminución de la autoeficacia está relacionada directamente con la influencia de la familia, en donde los niños y niñas interiorizan el discurso de los padres como propio, desacreditando sus avances y/o progresos, los cuales afectan negativamente su desempeño.

E2: que los papás no se dan cuenta, pero ellos con su discurso presionan igual a los niños... “no, si perdí porque soy tonto” o sea, y eso lo he escuchado un montón de veces. Eh, hay un chico que está prácticamente casi retirándose, pero es el que te digo yo que quedó quinto en el mundo, el papá lo acompañaba a todos los campeonatos , perdió en la final de un sudamericano, y yo le digo “no, bien, lo hiciste super bien”, “oye te felicito, ganaste combates muy difíciles, perdiste por un detalle en la final, fue 1 - 0”, sale, no tan triste, bien así como “oye bien, en realidad lo hice bien” y el papá va y lo reta, y eso cambió todo, se puso a llorar, no quería recibir la medalla. Entonces, nuevamente vuelta a lo mismo, o sea ahí cuesta mucho, cuesta mucho el entorno familiar, y también el entorno amigos etc., que no está tan arraigada la cultura de ser deportista, es muy complicado ser deportista, ya y eso muchas veces te genera más ansiedad que el practicar el deporte.

Motivación Extrínseca.

Los entrenadores creen que la motivación extrínseca en los deportistas está relacionada al reconocimiento por el logro de medallas, la obtención de becas, acceso a estudios y viajes a otras regiones para poder competir.

E4: Eh, no. Por ahora no tengo porque en realidad todos quieren ser primero, quieren que lo reconozcan con la medalla. Alguna otra forma de un reconocimiento

E4: Para ellos la expectativa, la expectativa de viajes, la expectativa que estamos pudiendo mostrar ahora la expectativa de beca, de posibilidades de acceso a estudio y ese tipo de cosas.

4.2.2 Creencias de Factores Psicológicos y el Inicio de Competencias a Nivel Colectivo

En este apartado se presentan las creencias de los entrenadores sobre los factores psicológicos relacionados al entrenamiento y competencia de manera colectiva.

Cohesión de grupo.

Desde sus creencias los entrenadores consideran que la cohesión de grupo es un factor importante a nivel colectivo y favorece la autoeficacia por medio de la socialización entre pares, apoyo mutuo y contención emocional en competencia.

El: Lo grupal, los entrenamientos, eh hay diferente partes del entrenamiento dependiendo del objetivo del entrenamiento que tengamos, controles de combate periódicos, donde ellos deben competir entre ellos mismos, ahí se ve bastante el trabajo en equipo porque ahí se asignan tareas, tú vas a dirigirlo a él, tú vas a dirigirlo a él, y ellos mismos dentro de sus controles se contienen, se dan ánimo, se dan consejos entonces de repente uno de ellos pasa a ser líder de la persona que está dentro de la cancha y viceversa.

Gestión de la ansiedad.

Los entrenadores creen que es fundamental la gestión de la ansiedad a nivel colectivo por medio de las siguientes estrategias: en el entrenamiento análisis grupales y durante la competencia contención y gestión emocional.

El: Posterior a la competencia el equipo, no solo yo, tomarlo hablar con él esperar que se calmará y llegando a Copiapó hacemos un análisis de los combates, entonces ahí mismo se da cuenta que los nervios que tenía no era para tanto, y tampoco era para tanto la frustración que tuvo después (...) Lo analizamos en grupo, lo vemos un poco más

liviano el tema, tampoco es un análisis de “oye, mira no viste esta parte” tampoco es un tema castigador, si es que cometió un error sino que se trata de sacar de esos mismos errores las correcciones para lo que pueda venir más adelante y dirigirlo “sabes que estás fallando esto, tenemos que reforzar esto” y se dan cuenta que quizás los nervios que tuvieron antes no eran para tanto.

Comunicación.

Los entrenadores creen que es importante la comunicación tanto verbal como no verbal, en primera instancia, los deportistas deben ser capaces de expresarse de forma sincera y tolerante, con el objetivo de lograr una compenetración entre ellos y poder comunicarse de manera efectiva incluso no verbalmente. Así como también, el entrenador juega un rol fundamental en la medida que establece un vínculo con el deportista para desarrollar una relación de confianza y comunicación a nivel colectivo.

E4: Ya el trabajo en equipo tiene que ser más profundo, y la idea es que el chico, los dos se lleguen a comunicar sin hablar sin mirarse porque entonces se debe llegar a un nivel de compenetración alto y se da se logra, y en esto es fundamental el respeto de uno a otro y reconocer las capacidades y limitaciones propias.

E.G: y les va generando esa sensación de que puedan confiar en uno y también en su equipo, yo siempre voy inculcando eso el trabajo en equipo, que todos somos un equipo y así vamos generando la confianza en todos los deportistas no solo en darnos valor.

4.3 Creencias de Factores Psicológicos en el Inicio de Competencias Según Diferencias de Sexo

Se encontraron un conjunto de creencias de los entrenadores respecto de los factores psicológicos que están relacionados con el inicio de competencias de niños y niñas. A continuación, se describen estas creencias encontradas. En la siguiente tabla se muestra la cantidad de códigos asociados a cada una de esas creencias (Tabla N°6).

Tabla N°6

Agrupación de códigos, categorías creencias de los factores psicológicos en el inicio de competencias según diferencias de sexo.

Inicio de competencias de niñas		Inicio de competencias de niños	
Creencias	N° de códigos	Creencias	N° de códigos
Ansiedad Cognitiva	6	Ansiedad conductual	5
Factor sociocultural opresor	2	Factor sociocultural Protector	6
Expresión de emociones	3	Autoeficacia	2
Dificultad inicial en la comunicación	4	Comunicación verbal	4
Preparación mental	6	Promover la preparación mental	2

4.3.1 Creencias de Factores Psicológicos en el Inicio de Competencias de Niñas

A continuación, se exponen las creencias de entrenadores sobre los factores psicológicos relacionados al inicio de competencias en niñas.

Ansiedad Cognitiva.

Los entrenadores creen que es importante destacar la ansiedad, que, si bien está presente en ambos sexos, se expresa en mayor medida en las deportistas, lo cual es visualizado por los entrenadores debido a que su expresión emocional es más evidente por medio de llanto y crisis de pánico, por tanto, las dimensiones presentes de la ansiedad son a nivel somático y cognitivo.

E3: últimamente no sé hablando de febrero en adelante o en marzo cuando entraron al colegio tuvimos muchos alumnos con crisis de pánico, crisis de pánico entonces fue como muy, por lo menos para mí “shockeante”, no había tenido esa experiencia y claro lo afectaba un montón en los deportistas ya, sobre todo damas, llegaban muy eh...se ponían a llorar, tenía una alumna que llegó pensé que le iba a dar una taquicardia y era un ataque de pánico, no podía respirar y estábamos haciendo ese día un trabajo de asistencia, o sea fue igual como shockeante, claro después se calmó y ahí de tomar agüita que se calmará, llamamos al apoderado para que viniera a retirarla y ahí ya por lo menos supimos, se pudo abordar de buena manera la situación, después ya le daban más frecuente pero por lo menos nosotros estábamos preparados también para poder abordar, para poder trabajar con ella.

Factor sociocultural opresor.

Del mismo modo, los entrenadores creen que el factor sociocultural juega un rol fundamental en las deportistas, debido a la desigualdad presente en las oportunidades de acceso y práctica al deporte lo que es fomentado por la cultura machista generando barreras principalmente desde los padres. Por ello, los entrenadores entregan herramientas para potenciar a las niñas en su desarrollo deportivo.

E2: En general acá es algo que me ha llamado la atención, acá la región es muy machista...ya...la mujer eh, o sea el trato a la mujer es distinto a Santiago. Desde el punto de vista de las niñas siempre trato de que sean ellas más empoderadas en el sentido de que no las pasen a llevar, no se dejen pasar a llevar tampoco, que sean un poquito más fuertes en ese sentido y aspectos psicológicos más arraigados por la familia no más, es que es el cuidado no sé, que no les peguen en la cara, eso les genera como un miedo pero es prácticamente por un miedo arraigado más que nada por los papás: ¡Ay no que no le peguen a la niña en la cara por favor!, todo eso más que diferencia, ha hecho que en el fondo que... bueno, me he dado cuenta no más de las diferencias que hay más que nada sociales acá en ese sentido(...) Prácticamente estoy yo más preocupado de la niña, y también sacan, o sea...el cuidado que le doy, más que cuidado a las niñas, es lo que les decía, que se empoderen más en el deporte, que no...tampoco acepten que las pasen a llevar, eh por ese lado.

Expresión de emociones.

Por otra parte, los entrenadores creen que es importante la expresión de emociones, ya que desde su perspectiva la niña se expresa en mayor medida desde el lenguaje corporal, pero contiene más sus emociones.

E.G: Claramente en la mujer se nota mucho más las emociones en el lenguaje corporal, (...) está acostumbrada a detener sus emociones y a no demostrarlas socialmente.

E2: Las niñas son más demostrativas emocionalmente que los niños, (...) desde el punto de vista del lenguaje corporal se nota mucho más.

Dificultad inicial en la comunicación.

Los entrenadores creen que la comunicación en las niñas, es menor a nivel verbal, por ende, consideran importante establecer un vínculo con la deportista para generar confianza y que se pueda comunicar de manera eficaz.

E1: las chiquillas como que de repente se las guardan un poco, cuesta un poquito más sacarle la información, ya sea de cómo se siente o como vieron lo que paso, cuesta un poquito más.

E.G: pero cuando hay confianza con los entrenadores son mucho más, como decía el profesor son mucho más abiertas a contar.

Preparación mental.

Los entrenadores creen que la preparación mental en las niñas es un componente que las distingue, debido a que se autoexigen de manera constante y esto se ve reflejado en un mayor compromiso, disciplina y obteniendo mejores resultados en su rendimiento deportivo.

E3: La dama por lo general es como más mentalizada, más disciplinada, más clara con sus objetivos, más por lo general también es más comprometida, la dama que el varón, pero también viene de una madurez deportiva.

Además, los entrenadores consideran que, al estar familiarizadas con el entrenamiento con niños, optimiza la preparación mental de las niñas beneficiando su rendimiento en las competencias.

E.G: La niña de hecho eso lo toman como una ventaja a la hora de combatir con un niño, les da lo mismo y se acostumbran a los mismos golpes de los chicos, para ellas después competir con una adversaria, por ponerlo así, no les significa nada de hecho es una ventaja que sea todos por igual y también hace que el rendimiento sea mejor.

4.3.2 Creencias de Factores Psicológicos en el Inicio de Competencias de Niños

De igual manera se describen las creencias de entrenadores sobre los factores psicológicos relacionados al inicio de competencias en niños.

Ansiedad Conductual.

Los entrenadores desde sus creencias consideran que la ansiedad se manifiesta a nivel conductual en los niños mediante la falta de apetito y siendo más retraído en la expresión de su ansiedad.

E4: Ah claro la mujer llora po, el hombre generalmente no, se va a amurrar, se va a quedar callado, no va a querer comer, me entiendes, eso va a pasar.

Factor sociocultural protector.

Los entrenadores creen que es importante mencionar la influencia de la cultura machista en la familia, debido a que existe más apoyo hacia los varones y mayores expectativas de desarrollo en el deporte en general, por tanto, tienen más posibilidades de proyección en el alto rendimiento deportivo.

E2: hay más cuidado en el varón, se le cuida más al chico más que a la niña en todos los sentidos de la palabra, o sea se preocupan mucho más del niño, que tenga todo, que llegue primero con toda la indumentaria, segundo que no pase hambre por poner un ejemplo, tercero que, que se desarrolle más en la actividad que la niña en general.

E.G: más que facilidades, es más habitual que haya más niños entrenando o entrenadores, te pongo un ejemplo: los juegos panamericanos el año pasado de 56 deportes dos eran entrenadoras, dos y entonces habla que el mismo deporte en sí, no solo

nuestro deporte sea machista (...) el hombre tiene más posibilidades a hacer deporte en las distintas etapas de su vida.

Autoeficacia.

Los entrenadores creen que la autoeficacia disminuye en los niños debido a situaciones como: ver competir a su oponente (antes de enfrentarlo), la acumulación de experiencias negativas en competencia y la desvalorización de su desempeño por parte de sus padres y compañeros.

E3: Yo creo que el varón se ve más, le puede influir un poco más en ese aspecto, el aspecto psicológico, cuando vamos a competencias... cuando ven, no sé, un deportista que es más grande que él o que lo ven compitiendo antes y ve que tiene más capacidades a lo mejor y ahí viene el, baja un poco la actitud y la confianza también en el deportista, yo lo he visto más en varones.

E.G: En general en el deportista la autoconfianza como que disminuye por las experiencias que el deportista ha tenido con las competencias entonces ya con eso con niños chiquititos va depender de cuantas competencias negativas haya tenido, y te insisto nuevamente en que va a depender de cómo el entorno va ver la competencia (...) pero si desde el punto de vista de los papas que más que tomar la decisión van enjuiciando, es bueno es malo como que lo van catalogando y ahí es donde puede disminuir o aumentar la autoconfianza.

Comunicación verbal.

Los entrenadores creen que la comunicación en los niños es mayor a nivel verbal en diferentes situaciones y en mayor medida que las niñas.

E.G: yo creo que el hombre demuestra más eso, de que cómo se siente, si está frustrado si algo no le sale yo creo que siempre va mostrando un poco más como ya se ha mencionado.

E1: Si, es un poco más qué... y que son capaces de decir las cosas.

Promover la preparación mental.

Los entrenadores desde sus creencias consideran que promover la preparación mental en los niños es fundamental para mejorar su rendimiento deportivo, para esto utilizan estrategias como el entrenamiento mixto, lo que ayuda a potenciar sus habilidades, beneficiando su desempeño en competencias, ya que al enfrentarse a una competidora existirán mejores resultados.

E.G: Siempre ha costado un poco más que se vayan incorporando mujeres, siempre hay más varones que mujeres entonces por ende van haber más resultados en varones que en damas, pero obviamente como también lo mencionaba cuando se hacen diferentes trabajos al entrenar o sparring o trabajo de combate, entre damas y varones, en el resultado es totalmente diferente y mucho mejor al momento que vayan a enfrentarse con una competidora.

4.4 Sugerencias Para un Adecuado Desarrollo Deportivo.

Se describen sugerencias desde las creencias de los entrenadores para un adecuado desarrollo deportivo en niños y niñas, a nivel familiar, educacional e individual. En la siguiente tabla se muestra la cantidad de códigos asociados a cada una de esas creencias (Tabla N°7).

Tabla N°7

Agrupación de códigos, categoría sugerencias para un adecuado desarrollo deportivo.

Sugerencias para un adecuado desarrollo deportivo a nivel individual		Sugerencias para un adecuado desarrollo deportivo a nivel familiar		Sugerencias para un adecuado desarrollo deportivo a nivel educacional	
N° de códigos	4	N° de códigos	5	N° de códigos	7

4.4.1 Sugerencias Para un Adecuado Desarrollo Deportivo a Nivel Individual

Los entrenadores creen que para un adecuado desarrollo a nivel individual se debe contar con un equipo multidisciplinario que sea especialista en iniciación deportiva (psicólogo, nutricionista, kinesiólogo, preparador físico, entrenador) y realizar un trabajo colaborativo para el beneficio del deportista, utilizando estrategias como charlas respecto a la higiene del sueño, tipo de alimentación, y ejercicios de flexibilidad. Además, enfatizan que estos aspectos se deben reforzar en el hogar, para dar cumplimiento a los objetivos propuestos.

E.G: Primero para tener un desarrollo adecuado tiene que haber un ambiente adecuado, primero, un entrenador adecuado, un equipo interdisciplinario adecuado y que obviamente sean especialistas ya o sea es lo primero que tiene que tener y esas son variables que uno debe controlar para que todo lo demás salga bien... o sea para tener un adecuado desarrollo debe tener un entrenador bueno, un psicólogo bueno y que sea especialista por ejemplo en iniciación deportiva, ya perfecto, un entrenador especialista en iniciación deportiva, un psicólogo especialista en iniciación deportiva, un nutricionista especialista en iniciación deportiva.

E.G: También influye quizás el entregar las herramientas y las indicaciones adecuadas en el entrenamiento invisible, por ejemplo, horas de sueño, alimentación y diferentes conceptos que van a ser importantes para la práctica y el desarrollo también

del deportista ya...el trabajo no sé, flexibilidad después al estar en casa, entonces son trabajos que claro deben reforzarse si o si en la casa, no solamente trabajar las dos o tres horas que está el deportista con los técnicos.

4.4.2 Sugerencias Para un Adecuado Desarrollo Deportivo a Nivel Familiar

Los entrenadores desde sus creencias mencionan la importancia de la psicoeducación a las familias, integrándolas en el proceso deportivo, mediante reuniones periódicas, charlas formativas y conversaciones, cuya finalidad es concientizar acerca de su rol y cómo pueden aportar mediante la entrega de ejercicios o tareas, premiando sus avances y generando mayor autonomía en el deportista.

E.G: Sí diferentes charlas, diferentes conversaciones con apoderados (...) pero en ocasiones nosotros nos estamos dirigiendo hacia ellos a conversar o a hacer diferentes reuniones para que ellos estén al tanto de que ejercicio o que tarea entregarles a los deportistas.

E.G: siempre es importante el por qué estoy premiando y también dejárselo claro al niño, que yo encuentro que mucho mejor recalcar al deportista que más que sus logros de medallas en su rendimiento, perdón sus resultados, es más importante el rendimiento, el mejoró, mejoraste esto, mejoraste esta habilidad, ahora estás más rápido, no te cansas...

E.G: donde se tiene que enfocar, por ejemplo, el entrenador cachai' trabajar no sólo con el deportista si no que trabajar con su ambiente que son los papás, generar más hábitos en la familia más que en el mismo deportista, porque si no cambian los papás,

los hábitos de los papás tampoco van a cambiar el deportista en esa edad y a medida que pasa el tiempo ya va a poder ser en alto rendimiento un deportista más autovalente.

4.4.3 Sugerencias Para un Adecuado Desarrollo Deportivo a Nivel Educacional

Desde el ministerio de educación no existen lineamientos hacia los establecimientos educativos para el apoyo de deportistas con proyecciones hacia el alto rendimiento, por esto los entrenadores a partir de sus creencias, sugieren establecer alianzas con docentes y directores, que permitan otorgar facilidades como evaluaciones teóricas en la asignatura de educación física y flexibilizar la rendición de pruebas, para disminuir la sobrecarga en los deportistas.

E.G Primero no existe un sistema y tampoco el colegio en general está preparado para tener dentro deportistas, prácticamente estoy hablando a nivel ministerial a nivel país no, salvo que haya un colegio privado que lo tome como decisión insertar deportistas dentro de su sistema y darle facilidades ya, porque no está dentro de lo que el ministerio de educación establece ni tampoco dice ni nada, nos basamos siempre en las buenas voluntades de los profesores y de los directores y muchas veces lo que se hace es vía carta mandar carta a profesores o a directores para darle facilidades

E.G: rendir pruebas después, por ejemplo, eh el católico les da la facilidad de no hacer educación física, los evalúa distinto, los evalúa teóricamente en educación física, más que hacerlo físicamente sobrecargándolos, ese tipo de cosas, más que regalarle la nota los evalúa distinto.

Capítulo V Discusión y Conclusión

El objetivo general del estudio realizado fue determinar las creencias de los entrenadores pertenecientes al programa Promesas Chile del Instituto Nacional del Deporte (IND) respecto a los factores psicológicos que se relacionan con el inicio de competencias de niñas y niños de la Región de Atacama, donde se encontró una vasta experiencia y conocimiento, lo cual permitió describir una variedad de creencias sobre esta temática poco estudiada desde la metodología cualitativa. Los factores psicológicos de acuerdo con Salazar (2008), intervienen de forma positiva o negativa en los deportistas, al practicar un deporte, durante los entrenamientos e igualmente en el transcurso de las competencias. A lo largo del presente estudio se observó cómo los entrenadores que participaron del proceso investigativo sostienen creencias similares sobre la implicancia de los factores psicológicos, ya que influyen de manera significativa en el rendimiento deportivo, por tal razón, cobra relevancia trabajar en la promoción de ciertos factores psicológicos facilitadores para un adecuado desarrollo de los deportistas en el inicio competitivo.

El primer objetivo específico buscó identificar las creencias de los entrenadores respecto a los factores psicológicos que influyen en la continuidad y el abandono deportivo. Se encontró en relación a la adherencia, la importancia de la gestión de la ansiedad de parte de los entrenadores mediante la entrega de técnicas de afrontamiento hacia los deportistas y en cuanto al abandono la ansiedad cognitiva presente en el deportista, ambos factores tienen influencia significativa en el rendimiento deportivo lo que concuerda con el estudio de Araya et al. (2021), quienes exponen la necesidad de los deportistas de contar con técnicas de afrontamiento y su influencia negativa al momento de competir. Sin embargo, una diferencia encontrada en relación a la ansiedad, es su dimensión cognitiva, debido a que en este estudio está relacionada directamente a factores

externos, en este caso, la influencia de la familia, debido a las presiones que ejercen en el deportista.

El segundo objetivo específico de este estudio, corresponde a comparar las creencias de los entrenadores respecto de los factores psicológicos relacionados al entrenamiento y competencia de manera colectiva e individual, en el inicio competitivo. En cuanto al inicio competitivo a nivel individual se destaca el factor psicológico autoeficacia en donde se encontró que la disminución de este factor está relacionado directamente con la influencia de la familia debido a la interiorización del discurso de los padres lo que afecta el desempeño de los niños y niñas, por tal motivo, los entrenadores para promover la autoeficacia destacan la importancia de la psicoeducación a los deportistas, entregando herramientas para que confíen en sus capacidades y mejoren su rendimiento, este hallazgo encontrado en los entrenadores de alto rendimiento de la región de Atacama, presenta algunas diferencias con el estudio de Jaramillo et al. (2021) cuyos resultados aluden que la autoeficacia de los deportistas es generalmente alta en los momentos de competencia, lo cual es contrario a las creencias de los entrenadores que participaron de este estudio, ya que ellos mencionan una autoeficacia más bien disminuida.

Asimismo, en relación al inicio competitivo a nivel colectivo, se destaca la motivación extrínseca en los deportistas, la cual se genera por medio de la cohesión de grupo, esto favorece la autoeficacia en los deportistas mediante la socialización entre pares, apoyo mutuo y contención emocional en competencias. Lo antes mencionado tiene relación con lo propuesto por Guillén-Rojas (2007) y Leo et al. (2011), señalando que la cohesión manifestada aumenta la autoeficacia percibida, lo cual concuerda con los resultados encontrados en la presente investigación. Por otra parte, los resultados presentan diferencias con lo expuesto por Gómez-Acosta et al. (2020), quienes destacan la importancia del psicólogo deportivo, pero no le

atribuyen el fortalecimiento de la cohesión, no obstante, este estudio atribuye el fortalecimiento de la cohesión al entrenador deportivo, debido a que promueven el trabajo en equipo para un adecuado ambiente deportivo favoreciendo el desarrollo de deportistas y otros factores psicológicos a pesar de ser deportes individuales.

El tercer objetivo específico tuvo como finalidad comparar las creencias de los entrenadores respecto a los factores psicológicos involucrados en el inicio de competencias, según diferencias de sexo de los deportistas. De acuerdo a los resultados obtenidos las niñas presentan mayor ansiedad y es visualizado en el lenguaje corporal, pero reprimen más sus emociones, así como también se destaca la influencia de la cultura machista, es decir, una influencia secundaria tal como lo plantea Baker y Horton (2004), que tiene implicancias en la adquisición del rendimiento experto, debido a un factor contextual, que genera barreras hacia las mujeres y su desarrollo deportivo. En cuanto a los niños se destaca en mayor medida el factor sociocultural debido a que tienen mayores proyecciones y apoyo en el alto rendimiento deportivo que las niñas, lo que es reforzado por la cultura machista, como se mencionó anteriormente, lo que tendría relación con el estudio de Gómez-López et al. (2020), quien plantea diferencias de género desde las creencias implícitas sobre las creencias de habilidad deportiva, en donde las niñas perciben una creencia de habilidad incremental, mientras que los niños perciben una creencia de habilidad como entidad basada en el talento. Lo que concuerda con los resultados de esta investigación ya que desde la creencia de los entrenadores las niñas deben esforzarse más para lograr un desarrollo adecuado y ser consideradas en el deporte, mientras que el niño tiene más posibilidades de proyección, siendo menos comprometido con la práctica deportiva.

Por último, el objetivo específico número cuatro, buscó identificar, a partir de las creencias de los entrenadores, sugerencias que favorezcan un adecuado desarrollo deportivo en el inicio de

competencias de niños y niñas, a nivel individual, familiar y educacional. De acuerdo a los resultados se lograron identificar sugerencias a nivel individual, los entrenadores recomiendan poseer un equipo interdisciplinario de profesionales especialistas en iniciación deportiva de tal manera de generar un ambiente adecuado para el óptimo desarrollo de los deportistas, junto a esto, se entregaron recomendaciones a nivel familiar, las cuales están referidas a la importancia de integrar a la familia a fin de crear hábitos que refuercen el entrenamiento y sean complementados desde el hogar, con el objetivo de promover la autonomía de los deportistas. Finalmente se entregaron sugerencias para trabajar en colaboración con los centros educacionales, establecer alianzas que permitan un grado de flexibilidad para disminuir la sobrecarga del deportista. A la luz de estos resultados se destacan los aspectos psicosociales que influyen en el rendimiento de los deportistas, esto concuerda con lo mencionado por García-Calvo (2013), ya que considera que estos aspectos son fundamentales para la consecución de los logros deportivos y así contribuir al mejoramiento del rendimiento deportivo.

Desde una perspectiva teórica, el resultado obtenido aporta a una mayor comprensión acerca de las creencias de entrenadores sobre los factores psicológicos relacionados al inicio de competencias en niños y niñas, contribuyendo desde su área en la gestión de estos factores que influyen de manera significativa en la continuidad y abandono deportivo, no obstante, es necesario realizar investigaciones de carácter más profundo debido a lo acotado de la muestra. Desde lo práctico, el resultado podría orientar a generar intervenciones psicoeducativas tanto con los deportistas, la familia y redes de apoyo inmediatas, quienes tienen un rol fundamental en la adherencia y abandono deportivo. Además, proponer planes de acción en los establecimientos educativos que permitan potenciar el desarrollo íntegro de niños y niñas en el deporte, por ello se

debe trabajar desde todas las áreas que intervienen al deportista, especialmente en estas edades que comprende la iniciación competitiva.

La presente investigación tuvo como base una metodología cualitativa, con un muestreo de 5 participantes, que permitió obtener información suficiente y relevante para cumplir con los objetivos propuestos, sin embargo, las limitaciones del proceso fueron la aplicación de dos entrevistas a través de una plataforma virtual dificultando la comunicación y el muestreo, que si hubiera sido más amplio permitiría obtener apreciaciones más completas acerca de las creencias sobre los factores psicológicos que se relacionan con el inicio competitivo. Así como también ampliar la variedad de deportes (colectivos e individuales), contrastando similitudes y/o diferencias generando facilidades para la obtención de datos, lo que podría enriquecer el conocimiento científico de la psicología deportiva.

En la actualidad existen pocos estudios de creencias implícitas desde la metodología cualitativa en el área de la psicología del deporte, pero no estudios específicos sobre las creencias de entrenadores sobre los factores psicológicos y su relación en el inicio de competencias, por lo cual es relevante poder generar nuevas investigaciones que amplíen el entendimiento de los factores psicológicos, ya que tienen implicancias significativas tanto para entrenadores como para deportistas, por tanto es una problemática que debe ser estudiada de manera inminente, siendo fundamental la entrega de herramientas a los deportistas, la figura del entrenador, el equipo multidisciplinario y la psicoeducación a los deportistas y su familia, evitando consecuencias negativas que coarten su desarrollo deportivo. Es así que la presente investigación aporta teóricamente a estudios posteriores que permitan consolidar modelos de intervención para un entrenamiento psicológico eficaz para los deportistas y entrenadores.

Para finalizar, es relevante mencionar que existen escasos profesionales como los psicólogos deportivos que se especialicen en este terreno, especialmente en el inicio de competencias, lo que dificulta la obtención de conocimiento en esta área del deporte. Dentro de la misma temática, los entrenadores enfatizaron la importancia del psicólogo deportivo para la intervención con deportistas, debido a la incidencia de los factores psicológicos en su rendimiento, por lo cual destacan dos áreas: la primera tiene relación a cómo factores externos al deportista inciden de manera negativa en su desempeño y segundo la importancia de la psicoeducación al deportista y a las familias entregando las herramientas óptimas para un adecuado desarrollo deportivo.

En conclusión, la investigación cumplió con el objetivo general de determinar las creencias de entrenadores sobre los factores psicológicos involucrados en el inicio de competencias a través de la interpretación de los resultados. Respecto a los objetivos específicos se identificaron los factores psicológicos que influyen en la continuidad (gestión de la ansiedad, motivación intrínseca, factores sociales, gestión de la frustración, promoción de la resiliencia) y el abandono (factores estresores externos al deportista, factores individuales del deportista, motivación extrínseca). Se comparó las creencias sobre factores psicológicos de entrenadores respecto al entrenamiento y competencias a nivel individual (técnicas de afrontamiento, ansiedad precompetitiva, frustración, autoeficacia, motivación extrínseca) y a nivel colectivo (cohesión de grupo, gestión de la ansiedad, comunicación). Se comparó las creencias sobre factores psicológicos de entrenadores respecto de las diferencias de sexo, de niñas (ansiedad cognitiva, factor sociocultural opresor, expresión de emociones, dificultad inicial en la comunicación, preparación mental) y niños (comunicación verbal, ansiedad conductual, autoeficacia, promover la preparación mental, factor sociocultural protector). Por último, se identificaron sugerencias, a

partir de las creencias de entrenadores, que favorecen el adecuado desarrollo deportivo (a nivel individual, a nivel familiar y nivel educacional).

VI. Referencias Bibliográficas

- Abad Robles, M., Rodríguez López, J., Robles Rodríguez, J., & Giménez Fuentes-Guerra, F. (2011). Perfil, experiencia y métodos de enseñanza de los entrenadores de jóvenes futbolistas en la provincia de Huelva. *RETOS* (20), 21-25. ISSN: 1579-1726.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732286004>
- Abalde, N., & Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *RETOS* (29), 109-113.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345743464022>
- Ajzen, I. (1991). "The Theory of Planned Behavior". *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50(2), 179-211.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/074959789190020T>
- Almagro, B. J. (2014). Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva competitiva en adolescentes. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 4(118), 104. <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/288823>
- Amblar, E. (2010). Creencias y entrenamiento psicológico. *Apuntes de Psicología*, 28(2), 279-283. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/217/219>
- Araya León, M., Ramírez Díaz, A., & Tapia Morales, F. (2021). *Teorías subjetivas sobre la Ansiedad Precompetitiva, de un grupo de deportistas de alto rendimiento en la Región de Atacama*. [Tesis de Grado, Universidad de Atacama].

- Ayala-Zuluaga C, Aguirre-Loaiza, H & Ramos-Bermúdez, S. (2015). Formación académica y experiencia deportiva de los entrenadores sudamericanos, *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(4), 367-375. <https://www.scielo.br/j/rbce/a/HmRfW4dqSd4Vj9T4NV6Kwjb/?lang=es&format=html>
- Baker, J., & Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies*, 15(2), 211-227. <https://doi.org/10.1080/1359813042000314781>
- Barangé, J. (2004). Causas del abandono de la práctica deportiva. En J. B. E. Amigo, *Adolescencia y Deporte* (pp. 45-56). INDE Publicaciones.
- Blázquez Sánchez, D. (Dir.) (1995). *La Iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology*, 2(7), 760-765. https://www.scirp.org/pdf/PSYCH20110700003_75199611.pdf
- Brewer, B. W. (2009). *Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology*. John Wiley & Sons.
- Brewer, B., Van Raalte, J., & Linder, D. (1993). Athletic identity: Hercules muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, (24), 237-254.

- Biddle, S., Wang, C., Chatzisarantis, N., & Spray, C. M. (2003). Motivation for physical activity in young people: Entity and incremental beliefs about athletic ability. *Journal of Sports Science*, 21(12), 973-989. <https://doi.org/10.1080/02640410310001641377>
- Bonilla-García, M., & López-Suárez, A. (2016). Ejemplificación del proceso metodológico de la teoría fundamentada. *Cinta de moebio*, (57), 305-315. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2016000300006>
- Buceta, J., Gimeno, F., & Pérez-Llantada, M. (2001). El cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD : Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(19), 93-113.
- Carmirol, R. P. (2021). *Teorías implícitas de la evaluación de los aprendizajes de docentes de enfermería: un estudio fenomenológico*. [Tesis de Posgrado, Universidad de Costa Rica]. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/85654/TFG.%20PRISCILA%20CA%20RMIOL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*(4), 92-100.
- Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Psicothema*, 14(2), 280-287.
- Castro Gonzalez, K., Gutiérrez Cienfuegos, A., Rencoret Vaquero, M., Riquelme Guzmán, M., Verdejo Cerda, V., & Vilches Velasco, M. (2016). “*Mentalidades: Creencias implícitas sobre las Altas Capacidades en estudiantes con Talento Académico que asisten al Programa BETA de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso*”. [Tesis de Grado,

- Pontificia Universidad Católica de Valparaíso]. http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-6000/UCD6101_01.pdf
- Cecchini, J., Méndez, A., & Contreras, O. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Cernuda, A. (1988). *Versión Española del Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo (Loehr, 1982)*. Programa Nacional de tecnificación deportiva. Consejo Superior de Deportes.
- Cervelló, E., Escartí, A., & Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de metas disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 7-19.
- Colegio de Psicólogos de Chile. (2008). *Código de Ética Profesional*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M. & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. ISSN: 2007-865X. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>
- Diez, P. (2017). Más sobre la interpretación (II): ideas y creencias. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 37(131), 127-143.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352017000100008&Ing=es&tIng=es.

- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (Segunda ed.). McGraw Hill.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
- Estrada, C. O., & Yzerbyt, V. (2007). Teorías Implícitas y Esencialismo Psicológico: Herramientas Conceptuales Para el Estudio de las Relaciones Entre y Dentro de los Grupos. *Psyche (Santiago)*, 16(1), 111-121. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282007000100009>
- Fenoy, C. J., y Campoy, R. L. (2012). Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 137-142. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235124455017>
- Fernández Lopez,. O., Jiménez Hernández, B., Alfonso Almirall, R., Sabina Molina, D., y Cruz Navarro, J. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *MediSur*, 10(5), 466-479. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019&lng=es&tlng=es
- Fornet, M. (2018). *Feminismo terapéutico*. Editorial Urano.
- Franca-Tarragó, O. (1996). *Ética para psicólogos: Introducción a la Psicoética*. Desclee de Brouwer.
- Gallo, L. H., Gobbi, S., & Ayala, C. F. Z. (2013). Parâmetros e princípios da programação de Exercício Físico. *Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico*. Curitiba: Editora CRV, 83-95.

García-Calvo, T. (2013). Procesos Grupales y su Relación con el Rendimiento Deportivo.

Cultura, Ciencia y Deporte, 7 (21), 27-39.

<https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/217/203>

García Sandoval, J., Caracuel, J., y Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo:

una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades,*

SOCIOTAM, 24(1), 71-88. <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>

García Puello, F., Herazo Beltrán, Y., Sánchez Guette, L., Barbosa Villa, E. J., Coronado

Rodríguez, A. D., Corro Rueda, E. A., Villarreal Fontalvo, A. E., y Redondo Ruíz, C. M.

(2020). Autoeficacia hacia la actividad física en escolares colombianos. *Retos* (38), 390-

395. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73878>

Gil de Gómez, A., & Asún, S. (2017). “*Experiencias, percepciones y creencias en la actividad*

física y el deporte, educación física y encuentros intercentros del alumnado de género

femenino en edad adolescente de un centro escolar de la ciudad de Huesca”. [Tesis de

Grado, Universidad de Zaragoza]. [https://zagan.unizar.es/record/77572/files/TAZ-TFG-](https://zagan.unizar.es/record/77572/files/TAZ-TFG-2018-3325.pdf?version=1)

[2018-3325.pdf?version=1](https://zagan.unizar.es/record/77572/files/TAZ-TFG-2018-3325.pdf?version=1)

Gómez-Acosta, A., Sierra-Barón, W., Aguayo Hernández, A., Matta Santofimio, J., Solano, E., y

Oviedo Anturi, L. (2020). Caracterización psicosocial de deportistas y reconocimiento de

la importancia del psicólogo deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 15-29.

<https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-2.cpd>

Gómez-López, M., Manzano-Sánchez, D. M.-B., & Valero-Valenzuela, A. (2020). Creencias

implícitas sobre la habilidad deportiva en balonmano según el género y puesto específico

del jugador. *Journal of Sport and Health Research*, 12(2), 152-163.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/80548>

González Víllora, S., García López, L., Contreras Jordan, O., & Sánchez-Mora Moreno, D.

(2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(15), 14-20.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732280003>

González Víllora, S., Serra Olivares, J., González Martí, I., & Hernandez Martinez, A. (2012).

Qué significa “jugar bien” para los entrenadores de élite: El pensamiento implícito de los entrenadores de fútbol españoles. *NEW APPROACHES IN EDUCATIONAL RESEARCH*,

1(1), 31-37. <https://core.ac.uk/download/pdf/268190595.pdf>

González, C. G. (2012). *Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento*

deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional. [Tesis Doctoral,

Universidad de Sevilla]. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/24077/K_D_Tesis-](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/24077/K_D_Tesis-PROV60.pdf?sequence=1)

[PROV60.pdf?sequence=1](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/24077/K_D_Tesis-PROV60.pdf?sequence=1)

Guillén-Rojas, N. (2007). Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo.

Pensamiento Psicológico, 3(9) 21-32. <https://www.redalyc.org/pdf/801/80103903.pdf>

Guillet, E. (2000). *Facteurs et processus de l'abandon sportif: du rôle de l'entraîneur à l'impact*

des normes culturelles. Une recherche longitudinale en handball féminin. [Tesis

Doctoral, Grenoble, Francia: Université Joseph Fourier]. .

<http://www.booksport.ma/insertions/uploads/2012/11/Facteurs-et-processus-de-labandon-sportif.pdf>

- Horton, R., & Mack, D. (2000). Athletic Identity in Marathon Runners: Functional Focus or Dysfunctional Commitment? *Journal of sport behavior*(23), 101-109.
- Jaenes, J. C., Caracuel, J. C., & Pérez-Gil, J. A. (1999). *Poster presentado en el VII Congreso Nacional de la Actividad Física y del Deporte*. Murcia, España.
- Jaramillo, Á., Mayorga-Lascano, M., & Moreta-Herrera, R. (2021). Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. *Revista Guillermo de Ockham*, 18(1), 45-54. <https://doi.org/10.21500/22563202.4526>
- Jiménez-Chaves, V. (2012). El estudio de caso y su implementación en la investigación. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 8(1), 141-150.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3999526>
- Jimenez Sanchez, Y. & Machado Ramirez, E. (2012). El papel del entrenador en la aplicación de la psicología del entrenamiento deportivo. *Revista Digital Lecturas Educación Física y Deportes*, 166. <https://www.efdeportes.com/efd166/la-psicologia-del-entrenamiento-deportivo.htm#:~:text=Contribuir%20al%20perfeccionamiento%20de%20los,condicione s%20extremas%20de%20la%20actividad>.
- Katayama, R. (2014). *Introducción a la investigación cualitativa: Fundamentos, Métodos, Estrategias y Técnicas*. Universidad Inca Garcilaso de Vega, Fondo Editorial.
- Leo, F. M., García, T., Sánchez, P. A., & de la Vega, R. (2011). Relación entre la cohesión de equipo, la eficacia percibida y el rendimiento en equipos masculinos de jóvenes futbolistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(1), 47-61.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311145841009.pdf>

León, H. & Sánchez-Jiménez, A. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte.

Hallazgos, 9(18), 189-205. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835216011>

Leyva Quintero, N. (2017). *La adherencia en el entrenamiento deportivo universitario, de los*

estudiantes de la universidad del valle. [Tesis de Grado, Universidad del Valle,

Colombia]. [https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/13557/3484-](https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/13557/3484-0525754.pdf?sequence=1)

[0525754.pdf?sequence=1](https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/13557/3484-0525754.pdf?sequence=1)

Loehr, J. E. (1982). *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports*. Forum

Publishing Co.

Machado, M. (2020). *Las creencias socialmente compartidas presentes en el discurso del*

control: caso de EPM. [Tesis de Magister, Universidad EAFIT].

https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/25478/MarcoAntonio_MachadoRi

[vera_2020.pdf;jsessionid=BF276DC7872EA14367820F9CD8D8D29D?sequence=5](https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/25478/MarcoAntonio_MachadoRi)

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.

Martínez, M (2020). *Factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo*. [Tesis de

Grado, Universidad de Almería].

[http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/10180/MARTINEZ%20GARCIA%2C%](http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/10180/MARTINEZ%20GARCIA%2C%20MIGUEL%20ANGEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[20MIGUEL%20ANGEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/10180/MARTINEZ%20GARCIA%2C%20MIGUEL%20ANGEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Martínez, V. E., & Mux, L. F. (2018). *Creencias de entrenadores marplatenses de fútbol sobre*

las modalidades de afrontamiento del estrés de jóvenes deportistas. [Tesis de

Pregrado, Universidad Nacional Mar de Plata].

<http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/709>

- Martín-Payo, R., Suárez-Álvarez, J., Amieva Fernández, M., Duaso, M. J., & Álvarez Gómez, E. (2016). Adherence to healthy diet and physical activity in clinical patients. *Psicothema*, 28(4), 457-464. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72747804015.pdf>
- Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), 613-619. ISSN: 1413-8123. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63023334008>
- Ministerio del deporte. (2021). *Balance de gestión integral*. Instituto Nacional de Deportes, Chile.
- Monge, V. (2015). La codificación en el método de investigación de la grounded theory o teoría fundamentada. *Innovaciones Educativas*, 17(22), 77-84. https://www.google.com/url?q=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5248462.pdf&sa=D&source=docs&ust=1672796834835574&usg=AOvVaw14fC_I64LG8f60twrtTlh9
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M., Martínez, M. C., & Moreno, R. (2013). Validación de la Escala de Creencias Implícitas de habilidad (CNAAQ-2) al contexto español. Diferencias según la práctica físico-deportiva. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(32), 100-113. <https://doi.org/10.5232/ricyde2013.03201>
- Mosquera Caicedo, A., & Lasso Chacón, J. (2020). *Factores que motivan a niños de 6 – 7 años del club la estrella de el bordo, cauca a participar en el clásico de ciclismo en Medellín*. [Tesis de Grado, Corporación Universitaria Autónoma del Cauca]. <https://repositorio.uniautonoma.edu.co/bitstream/handle/123456789/511/T%20DR-M%20070%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Muñoz, A. J. (2018). *Teorías implícitas del proceso enseñanza aprendizaje que tienen los docentes de primaria de la institución educativa San Fernando de Cuba*. [Tesis de Grado, Universidad Católica de Pereira].
<https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/4790/1/DDMPSI118.pdf>
- Nicholls, J. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. En G. C. (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (págs. 31-56). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Núñez, A. T. (2005). Modelo de atención en salud en jóvenes: un enfoque desde el desarrollo humano. *Revista Cuadernos de línea*(2), 75-94.
- Perczek, R., Carver, C. S., Price, A. A., & Pozo-Kaderman, C. (2000). Coping, mood, and aspects of personality in Spanish translation and evidence of convergence with English versions. *Journal of Personality Assessment*, 74(1), 63-87. doi: 10.1207/S15327752JPA740105
- Pineda-Espejel, A., López-Walle, J., & Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 55–69.
https://www.researchgate.net/publication/295839855_Factores_situacionales_y_disposicionales_como_predictores_de_la_ansiedad_y_autoconfianza_precompetitiva_en_deportistas_universitarios
- Powell, R.A. and Single, H.M. (1996) *Focus Groups*. *International Journal for Quality in Health Care*, 8, 499-504

- Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances En Psicología*, 23(1), 9–17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>
- Ruiz-Juan, F., García Montes, M., & Díaz Suárez, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 23(1), 152-166. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16723119.pdf>
- Ruiz-Juan, F., Zarauz Sancho, A., & Flores-Allende, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. *Universitas Psychologica*, 14(3), 1021-1032. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-3.vpap>
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: the development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of sports sciences*, 16(4), 337–347. <https://doi.org/10.1080/02640419808559362>
- Sáenz-López, P., Almagro, B. J., & Conde, C. (2017). Apoyo a la autonomía, creencias implícitas de habilidad y metas de logro en jugadoras de baloncesto en formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 199-206. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232017000300022
- San Martín, D. (2014). Teoría fundamentada y Atlas.ti: recursos metodológicos para la investigación educativa. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 16(1), 104-122. <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/727/891>
- Salazar, J. (2008). Psicología deportiva. *Atlantic International University*, 2-62.

- Schwarzer, R. (2008). Modeling Health Behavior Change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology: An International Review*, 57(1), 1-29.
<https://www.bewegenismedicijn.nl/files/downloads/Schwarzer,%202008.pdf>
- Stake, R (1999). Investigación con estudio de casos (Segunda ed.). Ediciones Morata, S.L.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. (1.^a ed.). Antioquia, Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.
- Usán Supervía, P., Salavera Bordas, C., Murillo Lorente, V., & Álvarez Medina, J. (2017). Creencias y percepciones del éxito en futbolistas adolescentes. Diferencias entre categorías deportivas y posición clasificatoria. *RETOS*(31), 207-211.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5841373>
- Vásquez, Z. A., & López, W. J. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción con la vida en deportistas universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 92-99.
<https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/61/50>
- Véliz Burgos, A., Moreno Leiva, G., Soto Salcedo, A y Álvarez Zúñiga, M. (2020). Características psicológicas de deportistas de alto rendimiento según entrenadores. *Revista Observatorio del deporte*. 6(1). 74-82.
https://www.researchgate.net/publication/338880266_CARACTERISTICAS_PSICOLOGICAS_DE_DEPORTISTAS_DE_ALTO_RENDIMIENTO_SEGUN_ENTRENADORES/download

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico/Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise*. Ed Médica Panamericana.



UNIVERSIDAD **DE ATACAMA**

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

COMISIÓN EVALUADORA

Evaluador 1: Mg. Diego Mora Dabancens - Departamento de Psicología _____
Facultad de Humanidades y Educación - Universidad de Atacama.

Evaluador 2: Mg. Paulina Silva Castillo - Departamento de Psicología _____
Facultad de Humanidades y Educación - Universidad de Atacama.

Evaluador 3: Ps. Néstor Menares Ossandón - Departamento de Psicología _____
Facultad de Humanidades y Educación - Universidad de Atacama.