



Rituales y su significado para la competencia en halterofil@s universitarios.

Maria Fernanda Paniagua Tobón

Trabajo de grado presentado para optar al título de Licenciado en Educación Física

Asesor

José Albeiro Echeverri Ramos, Magíster (MSc) en Motricidad

Universidad de Antioquia
Instituto Universitario de Educación Física y Deporte
Licenciatura en Educación Física
Medellín, Antioquia, Colombia
2023

Tabla de contenido

Resumen	4
Abstract.....	5
Introducción.....	6
Planteamiento del problema	7
Justificación	8
Objetivos.....	9
Marco teórico.....	10
Metodología.....	12
Autodialogo	13
Palabras claves.....	14
Imaginería.....	16
Relajación-Activación	19
Movimientos	19
Respiración	21
Significado.....	23
Entrenamiento.....	27
Con entrenamiento.....	27
Sin entrenamiento	27
Resultados.....	29
Conclusiones.....	33
Referencias	34

Lista de tablas

Tabla 1. Tabla de contenidos	12
---	----

Lista de figuras.

Figura 1. Nube de Palabras.....	30
Figura 2. Sistemas codificados.....	30
Figura 3. Sistema de Códigos.....	31

Resumen

Esta investigación se llevó a cabo con el objetivo de realizar un análisis descriptivo e interpretativo sobre los rituales y su significado para los competidores de levantamiento de pesas en el ámbito universitario. El estudio se enfocó en una muestra de 10 deportistas pertenecientes al equipo representativo de levantamiento de pesas, los cuales contaban con un mínimo de 4 años de experiencia compitiendo.

Para recopilar los datos necesarios, se utilizó un instrumento de investigación en forma de una entrevista semiestructurada. Una vez recopiladas las entrevistas, se procedió a realizar un análisis del discurso escrito utilizando la herramienta MAXQDA. Esta herramienta permitió identificar patrones, temáticas y relaciones en los relatos de los deportistas.

Los resultados del estudio revelaron que los rituales desempeñan un papel crucial en la preparación y competencia de los halterofilos universitarios. Los participantes informaron que los rituales les brindaban una sensación de control, concentración, relajación y confianza en sí mismos.

En conclusión, los resultados destacaron la importancia de los rituales como herramientas psicológicas y emocionales en la preparación y desempeño deportivo. A excepción de una persona ningún otro deportista indagado ha tenido entrenamiento psicológico y los deportistas que recurren a estas herramientas no identifican por qué o para qué las utilizan ya que no hay un protocolo establecido.

Palabras clave: ritual, levantamiento de pesas, protocolos, halterofil@s.

Abstract

This research was conducted with the aim of carrying out a descriptive and interpretive analysis on rituals and their significance for weightlifting competitors in the university setting. The study focused on a sample of 10 athletes belonging to the representative weightlifting team, who had a minimum of 4 years of competing experience.

To collect the necessary data, a research instrument in the form of a semi-structured interview was used. Once the interviews were collected, a analysis of the written discourse was carried out using the MAXQDA tool. This tool allowed for the identification of patterns, themes, and relationships in the athletes' narratives.

The results of the study revealed that rituals play a crucial role in the preparation and competition of university weightlifters. Participants reported that rituals provided them with a sense of control, concentration, relaxation, and self-confidence.

In conclusion, the results highlighted the importance of rituals as psychological and emotional tools in sports preparation and performance. With the exception of one person, none of the interviewed athletes had received psychological training, and the athletes who relied on these tools did not identify why or for what purpose they used them since there is no established protocol.

Keywords: ritual, weightlifting, protocols, athletes.

Introducción

El presente análisis se realizó gracias a la observación e intervención sobre los deportistas del grupo formativo de levantamiento de pesas de la Universidad de Antioquia, los cuales tienen edades desde los 18 hasta los 30 años aproximadamente.

La investigación se realizó en la Universidad de Antioquia sede central, coliseo-gimnasio de levantamiento de pesas con los estudiantes del grupo representativo de esta modalidad que tienen más de 4 años de experiencia compitiendo.

Aquí se habló sobre los protocolos, rituales o anclajes de los deportistas del equipo representativo de levantamiento de pesas de la Universidad de Antioquia (UdeA), en cada movimiento usualmente los deportistas realizan su propio ritual antes de ejecutarlo, algunos gritan, respiran profundo, se golpean, mueven sus pies y brazos de una manera específica antes de entrar a la palanqueta, se suele ver con más intensidad este tipo de rituales o anclajes en los entrenamientos de chequeo y principalmente en competencias.

Se habló con el entrenador Miguel Montoya para indagar sobre las posibles preguntas para los deportistas y después de hacer un barrido de todo esto se escogió las más pertinentes para la entrevista de esta investigación y con base a eso se realizó las entrevistas a cada deportista.

Planteamiento del problema

A pesar de los avances en la investigación sobre el levantamiento de pesas, existe una brecha significativa en el conocimiento sobre el proceso mental y emocional de los levantadores de pesas durante su práctica y competencia. Si bien se sabe que el entrenamiento físico y la técnica son fundamentales, se desconoce cómo los levantadores de pesas utilizan estrategias cognitivas y emocionales para maximizar su rendimiento y superar los desafíos psicológicos asociados con este deporte.

El auto diálogo, la imaginería y los movimientos se han identificado como herramientas potenciales para explorar los procesos mentales y emocionales de los levantadores de pesas. El auto diálogo, por ejemplo, permite a los deportistas reflexionar sobre sus pensamientos y emociones, identificar patrones cognitivos y establecer metas claras. La imaginería, por otro lado, implica la creación de imágenes mentales vívidas y detalladas que pueden ayudar a mejorar el enfoque y la concentración durante la práctica y la competencia. Además, los movimientos específicos utilizados en el levantamiento de pesas pueden revelar información valiosa sobre el estado mental y emocional de los atletas.

Sin embargo, a pesar del potencial de estas técnicas, no se ha realizado una investigación exhaustiva que las aplique de manera integral para explorar el proceso de los levantadores de pesas. Como resultado, hay una falta de comprensión en profundidad sobre cómo los levantadores de pesas utilizan el auto diálogo, la imaginería y los movimientos en su entrenamiento y competencia, así como los efectos de estas estrategias en su rendimiento y bienestar general.

Justificación

El levantamiento de pesas es un deporte exigente tanto a nivel físico como mental. Si bien existe una cantidad considerable de investigaciones sobre la preparación física y técnica de los levantadores de pesas, todavía queda mucho por descubrir sobre el proceso mental y emocional que subyace en su rendimiento.

Se puede identificar algunos rituales, procesos, protocolos o movimientos que llevan a cabo los deportistas en entrenamiento y competencia. Sin embargo, no se sabe si los deportistas son conscientes del por qué y para que de este tipo prácticas, a pesar de que las utilizan y las recalcan como algo importante y fundamental en la competencia y entrenamiento.

Por lo tanto, se requiere una indagación que explore cómo los levantadores de pesas universitarios utilizan herramientas como el auto diálogo, la imagería, los movimientos y los protocolos para optimizar su desempeño y mejorar su bienestar general.

Objetivos

Objetivo general: Determinar los Rituales y su significado para la competencia en halterofil@s universitarios.

Objetivos específicos:

- Describir e identificar los rituales y protocolos utilizados por los deportistas en entrenamiento y competencia.
- Describir las herramientas psicológicas utilizadas.
- Indagar sobre los procesos de entrenamiento psicológico.

Marco teórico

Los rituales deportivos desempeñan un papel crucial en la preparación mental y emocional de los atletas, incluyendo a los halterofilos universitarios. Estos rituales pueden involucrar diferentes aspectos, como autodiálogo, imaginería, respiración, movimientos y protocolos específicos antes, durante y después de la competencia. El presente marco teórico tiene como objetivo explorar la relevancia y el significado de estos rituales deportivos en la competencia de halterofil@s universitarios, analizando cómo influyen en su rendimiento y bienestar general.

Rituales Deportivos:

Los rituales deportivos se definen como acciones o secuencias de comportamientos simbólicos y repetitivos que los atletas realizan antes, durante o después de la competencia. Estos rituales tienen una importancia significativa en el ámbito deportivo, ya que ayudan a generar un sentido de control, aumentar la concentración y regular las emociones, lo que puede influir en el rendimiento del halterofil@ universitario.

Autodiálogo:

El autodiálogo se refiere al diálogo interno que un atleta mantiene consigo mismo durante la competencia. Este diálogo puede incluir afirmaciones positivas, instrucciones para el rendimiento y la regulación emocional, así como recordatorios de las estrategias de competencia. El autodiálogo puede ayudar a los deportistas a mantenerse enfocados, motivados y confiados durante la competencia.

Imaginería:

La imaginería implica la creación y recreación mental de imágenes vívidas y detalladas de la ejecución exitosa de movimientos específicos, así como de los resultados deseados. Los deportistas pueden utilizar la imaginería para visualizar los levantamientos, practicar mentalmente técnicas correctas y reforzar la confianza en sus habilidades. La imaginería se ha asociado con mejoras en la precisión del movimiento, la confianza y la ejecución de habilidades.

Respiración:

La respiración juega un papel fundamental en la regulación emocional y la concentración durante la competencia. Los halterofil@s universitarios pueden utilizar técnicas de respiración consciente, como la respiración profunda y lenta, para calmar el sistema nervioso, reducir la ansiedad y mejorar la concentración antes de los levantamientos. La respiración también puede utilizarse como una herramienta para mantener la energía y el enfoque durante la competencia.

Movimientos

Los movimientos y gestos específicos que los deportistas realizan como parte de sus rituales antes, durante y después de la competencia pueden tener un significado simbólico y funcional. Estos movimientos pueden incluir estiramientos específicos, golpes en el pecho o en el suelo, y movimientos corporales que les ayudan a prepararse mental y físicamente, generar confianza y entrar en un estado de concentración óptimo.

Metodología

Análisis descriptivo e interpretativo sobre Rituales y su significado para la competencia en halterofil@s universitarios.

Muestra: 10 deportistas del equipo representativo de levantamiento de pesas de la universidad de Antioquia, 5 hombres y 5 mujeres con mínimo 4 años de experiencia compitiendo

Instrumento: entrevista semiestructurada donde se habló con el entrenador Miguel Montoya sobre las posibles preguntas que se les podría realizar a los deportistas, al final se hizo un barrido y se escogieron las preguntas más acordes para ellos y ellas.

Procedimiento: análisis deductivo donde se usó la herramienta MAXQDA para el análisis del discurso escrito.

No.	Documento	Genero
1	Alejandra Peralta	F
2	Carolina	F
3	Fredy Alexander Aldana	M
4	Jorge Mario Duque	M
5	José Vicente Varela	M
6	Juan Esteban Velez	M
7	Luisa	F
8	Sara Gomez	F
9	Wendy DeArco	F
10	Esteban marin	M

Tabla de documentos

Autodialogo

1.

"en el momento de realizar la acción, me gusta hablarme mucho, como caro, bonito, caro, fácil, Caro, no pesa, como darme muchos ánimos antes de hacer el peso."

Código: ● Autodialogo Peso: 0

Carolina, 4 - 4

Creado: 28/05/23 11:59 A.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
28/05/23 11:59 A.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 157 3,46%

2.

"Me habló a mí mismo. Me digo que soy el mejor, que no pesa, que tengo mucho más, que levanto mucho más. Normalmente eso es lo que me digo. "

Código: ● Autodialogo Peso: 0

Fredy Alexander Aldana, 20 - 20

Creado: 28/05/23 12:00 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
28/05/23 12:00 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 139 3,91%

3.

"Si yo me paro de la silla, voy a donde está el carbonato, me echo carbonato y ahí es cuando comenzó a decirme las palabras tranquila, eso ya lo has hecho, no te pesa, puedes hacerlo mucho mejor"

Código: ● Autodialogo Peso: 0

Luisa, 16 - 16

Creado: 28/05/23 12:01 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
28/05/23 12:01 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 193 2,74%

4.

"Siempre trato de estar como en una burbuja de enfoque. Es decir, que nada de lo que pase externamente que yo no pueda controlar me afecte. Trato de concientizarme de que he trabajado mucho para lo que voy a hacer en ese momento, entonces me mantengo ahí. Y eso lo complemento o me apoyo, como repitiéndome en la cabeza lo que yo sé que es clave para levantar, que en mi caso es llevar las rodillas atrás, que la barra esté siempre pegadita y recibir segura."

Código: ● Autodialogo Peso: 0

Wendy DeArco, 6 - 6

Creado: 28/05/23 12:02 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
28/05/23 12:02 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 457 7,91%

Palabras claves

1.

"luego pues me doy palabras de ánimo como no pienses en el peso, haz lo técnico y ya con eso basta. O así, o para eso has entrenado bastante sólo es hacer el movimiento."

Código: ● Palabras claves Peso: 0

Juan Esteban Velez, 32 - 32

Creado: 24/05/23 5:42 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:42 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 168 5,18%

2.

"ten paciencia."

Código: ● Palabras claves Peso: 0

Luisa, 12 - 12

Creado: 24/05/23 5:52 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:52 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 14 0,20%

3.

"usualmente trato como de gritar para que se me baje un poquito la emoción que tengo."

Código: ● Palabras claves Peso: 0

Luisa, 16 - 16

Creado: 24/05/23 5:54 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:54 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 84 1,19%

4.

"Entonces, grito o pues lo que me salga en ese momento."

Código: ● Palabras claves Peso: 0

Sara Gomez, 21 - 21

Creado: 24/05/23 6:14 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 6:14 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 54 1,01%

5.

"a veces grito, otra vez me lo repito mentalmente y ahí sí. Posición y lo que sé hacer."

Código: ● Palabras claves Peso: 0

Wendy DeArco, 9 - 9

Creado: 24/05/23 6:21 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 6:21 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 86 1,49%

6.

"y lo que hacemos casi que todos los levantadores de pesas gritar, pegar un grito antes de hacerlo, como para liberar toda esa emoción que uno tiene en el momento."

Código: ● Palabras claves Peso: 0

Esteban marin, 3 - 3

Creado: 24/05/23 6:26 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 6:26 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 162 2,89%

Imaginería

1.

"visualizar el movimiento completo. Así. Tal cual como quiero que lo pasen en las noticias. Así, con la euforia. Todo completo."

Código: ● Imaginería Peso: 0

Alejandra Peralta, 14 - 14

Creado: 24/05/23 5:14 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:14 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 126 2,40%

2.

"yo me imagino cómo quiero que salga, con la velocidad, la técnica, fase por fase, pero no pienso como voy a hacer primero esto, luego esto, sino que imagino el movimiento completo como si fuera de espectadora."

Código: ● Imaginería Peso: 0

Alejandra Peralta, 18 - 18

Creado: 24/05/23 5:15 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:15 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 209 3,98%

3.

"La respiración, la respiración, o sea el movimiento lo visualizo antes de tocar la barra parada frente a la barra."

Código: ● Imaginería Peso: 0

Alejandra Peralta, 29 - 29

Creado: 24/05/23 5:17 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:17 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 114 2,17%

4.

"O sea, físicamente, físicamente qué hago. Bueno, pues así, mentalmente es eso que me hablo. En el momento en que yo llego a la barra, yo me hablo mucho, como segura de lo que voy a hacer."

Código: ● Imaginería Peso: 0

Carolina, 8 - 8

Creado: 24/05/23 5:04 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:04 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 187 4,12%

5.

"Realmente yo vengo de otro deporte que también se hace levantamiento. No tan técnico, no tan lindo, no tan enfocado en ese tipo de cosas, pero sí se hacía levantamiento. Y desde que empecé noté que yo tenía, digamos, físicamente hablando, apta para este deporte. Y pues en el camino me encontré, también es deportista acá a la universidad, y con ella tuve la oportunidad de hacer pues como amistad en ese tiempo y ella me enseñó mucho. Con ella, es más, yo fui a una competencia de pesas antes de entrar a la universidad y me gustó mucho, la verdad. Y pues apenas entré a la universidad, pues de una, vine.

Hablante 1"

Código: ● Imaginería Peso: 0
Carolina, 34 - 35
Creado: 24/05/23 4:56 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 4:56 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 618 13,61%

6.

"No. La verdad, por lo general, cuando tú hablas con la psicóloga deportiva, sí te recomiendan como una palabra que de verdad te haga sentir segura, porque en ese momento como que muchas cosas le pasaron a uno por la cabeza. Pero lo de acomodar los pies sí es como una manía que cogí yo solita. Y lo de hablarme, sí es como más recomendación de la psicóloga.

Hablante 1"

Código: ● Imaginería Peso: 0
Carolina, 38 - 39
Creado: 24/05/23 4:56 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 4:56 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 369 8,12%

7.

"Pues en el momento cuando voy a levantar bastante peso, pues primero concentrarme, eh, el profesor Miguel nos ha enseñado a visualizar el movimiento antes de realizarlo, imaginarlo cómo van a ser todas las etapas y ya para, eh, pasarlo al ejercicio como tal."

Código: ● Imaginería Peso: 0
Jorge Mario Duque, 16 - 16
Creado: 24/05/23 5:28 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:28 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 258 7,38%

8.

"Eh? Yo creo que sí, porque le ayuda uno a a como a liberar un poquito de atención que hay antes de de levantar. Pues, por lo menos con un peso alto, un peso en el chequeo, siempre hay mucha atención antes de hacer el levantamiento.

Hablante 1"

Código: ● Imaginería Peso: 0
Jorge Mario Duque, 28 - 29
Creado: 24/05/23 4:56 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 4:56 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 243 6,95%

9.

"Pues yo primero hago el movimiento en la, en la cabeza. Corrijo detalles del movimiento anterior, pues mentalmente"

Código: ● Imaginería Peso: 0
Juan Esteban Velez, 32 - 32
Creado: 24/05/23 5:42 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:42 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 114 3,51%

10.

"entonces siempre me veo como tranquila, tranquila,"

Código: ● Imaginería Peso: 0

Luisa, 12 - 12

Creado: 24/05/23 5:52 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:52 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 50 0,71%

11.

"Pues cuando yo estoy parada y estoy mirando al frente, trato como de replicar el movimiento de mi cabeza, de pensar cómo lo quiero hacer, como lo quiero lograr y que así pues, en lo posible lo ejecute y las palabras como para poder darme calma"

Código: ● Imaginería Peso: 0

Luisa, 20 - 20

Creado: 24/05/23 5:56 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:56 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 243 3,45%

12.

"justo antes de levantar, lo estoy visualizando y ya cuando decido levantar la barra es porque lo voy a hacer."

Código: ● Imaginería Peso: 0

Wendy DeArco, 6 - 6

Creado: 24/05/23 6:20 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 6:20 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 109 1,89%

13.

"Sí, claro. Suelo siempre, antes de levantar al momento inmediato antes de levantar, previsualizar el movimiento, siempre."

Código: ● Imaginería Peso: 0

Esteban marin, 2 - 2

Creado: 24/05/23 6:24 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 6:24 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 121 2,16%

14.

"tiendo a estar en silencio, tranquilo, pensando en qué es lo que voy a hacer cuando me disponga a hacer la acción como tal de levantar. Suelo prepararme para que el ehh, suelo preparar mi sistema nervioso para sentir cargas altas. O sea, no tiendo a subestimar los movimientos pensando que el movimiento está fácil, sino justamente pensar que el movimiento va a pesar, pero estar preparado emocional y físicamente para hacerlo."

Código: ● Imaginería Peso: 0

Esteban marin, 2 - 2

Creado: 24/05/23 6:25 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 6:25 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 427 7,62%

Relajación-Activación

Movimientos

1.

"Y físicamente tengo una manía de mover los pies como muy raro, como que así vaya a ser, o sea, así vaya a quedar igual acomodada en la posición que esté, me gusta moverlos."

Código: ● Movimientos Peso: 0

Carolina, 8 - 8

Creado: 24/05/23 5:04 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:

24/05/23 5:04 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 172 3,79%

2.

"cojo la barra como que, eh, voy completamente hasta abajo, me suelto, tomo aire y ahí sí tomo la posición inicial, eh, a veces le sale a uno como un silbido, pues así como antes del levantamiento como por así decirlo, como un grito de guerra pues. "

Código: ● Movimientos Peso: 0

Jorge Mario Duque, 24 - 24

Creado: 24/05/23 5:30 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:

24/05/23 5:30 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 248 7,09%

3.

"creo que tengo cierta manía para concentración, creo que, lo que hago más seguido es como que muevo mis pies mucho como relajación. Y eso hace que en ese momento pues me relaje un poco, no pienso tanto"

Código: ● Movimientos Peso: 0

José Vicente Varela, 20 - 20

Creado: 24/05/23 5:36 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:

24/05/23 5:36 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 201 5,84%

4.

"Lo que hago es que entro a la plataforma y me ubico de tal forma que me sienta cómodo, que sienta que estoy fijo tanto en la plataforma que me siento yo cómodo con la posición inicial,"

Código: ● Movimientos Peso: 0

José Vicente Varela, 24 - 24

Creado: 24/05/23 5:37 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:

24/05/23 5:37 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 184 5,35%

5.

"Si, eh... pues yo camino mucho"

Código: ● Movimientos Peso: 0

Juan Esteban Velez, 28 - 28

Creado: 24/05/23 5:41 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:

24/05/23 5:41 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 28 0,86%

6.

"voy caminando hacia la plataforma y ahí es cuando comienzo más el ritual de cosas físicas es mirar al frente, respirar. Empiezo a acomodarme las muñequeras, las rodilleras. Yo tengo algo muy chistoso y es que empiezo a mover mucho los pies como para acomodarme y sentirme muy segura de que mi pie está en el lugar perfecto y hasta que no está en el lugar perfecto no comienza el levantamiento y usualmente trato como de gritar para que se me baje un poquito la emoción que tengo."

Código: ● Movimientos Peso: 0

Luisa, 16 - 16

Creado: 24/05/23 5:54 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:54 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 479 6,81%

7.

"Sí, siempre estoy mirando al piso, trato como de... Para que no me distraiga absolutamente nada que tenga que ver con el entorno."

Código: ● Movimientos Peso: 0

Sara Gomez, 21 - 21

Creado: 24/05/23 6:13 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 6:13 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 129 2,41%

8.

"Yo siempre me paro, literal desde que me paro, mi mirada no la levanto hasta que no llego directamente al frente de la palanqueta, porque soy como una persona que me distraigo con cualquier cosa. Entonces, aprendí de errores que tuve al principio, eso, de enfocarme siempre como el camino en el que voy, o sea, que sea como algo fijo."

Código: ● Movimientos Peso: 0

Sara Gomez, 21 - 21

Creado: 24/05/23 6:14 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 6:14 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 334 6,25%

9.

"Ya entro a la plataforma, me paro al frente de la plataforma, ya ahí sí decido levantar la mirada para buscar ese punto fijo en el que voy a levantar y vuelvo y me enfoco en la palanqueta hasta que la despego, ya ahí sí el punto fijo que encontré."

Código: ● Movimientos Peso: 0

Sara Gomez, 21 - 21

Creado: 24/05/23 6:15 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 6:15 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 247 4,62%

10.

"Normalmente me ajusto mucho las muñequeras, pero eso es como súper inconsciente. Siempre tiendo como ajusto muñequeras, como que miro la posición de los hombros, trato de acomodarme un poco las posturas y ya."

Código: ● Movimientos Peso: 0

Sara Gomez, 23 - 23

Creado: 24/05/23 6:16 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 6:16 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 208 3,89%

11.

"Suelo alzar los brazos, alzar los brazos"

Código: ● Movimientos Peso: 0

Esteban marin, 3 - 3

Creado: 24/05/23 6:25 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 6:25 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 40 0,71%

Respiración

1.

"Cuando ya toco la barra lo que hago es botar el aire que tengo, el que tengo ya, con el que me agaché y tomo uno nuevo y con ese hago todo mi ejercicio. Si no hago eso antes, lo más probable es que no me salga el ejercicio."

Código: ● Respiración Peso: 0

Alejandra Peralta, 29 - 29

Creado: 24/05/23 5:17 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:17 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 223 4,25%

2.

"Si la respiración, en cada fase del ejercicio hay unos momentos de respiración en el arranque, por ejemplo, es en, tomo la respiración inicial. En el inicio del segundo jalón hay una liberación de aire y ya no se libera más hasta finalizado el ejercicio. El levantamiento se bota al resto y en el envión, que son dos tiempos, primero la carga, luego el GER. Es igual en el jalón. En el primer momento del despegue la respiración se bota un poco en el jalón y se bota al resto, subiendo ya la cargada y antes de empezar el segundo movimiento, otra vez la respiración. Una respiración para bajar, se bota un poco al empujar y el resto cuando ya el peso está arriba. Es como que todo el ejercicio va guiado por la respiración."

Código: ● Respiración Peso: 0

Alejandra Peralta, 37 - 37

Creado: 24/05/23 5:18 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:18 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 723 13,78%

3.

"Tomo aire y me relajo unos segundos, me paro en la plataforma, cierro los ojos tres, cuatro segundos, tomo aire, me relajo y ahí si me agachó a... "

Código: ● Respiración Peso: 0

Fredy Alexander Aldana, 24 - 24

Creado: 24/05/23 5:24 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:24 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 145 4,08%

4.

"cojo la barra como que, eh, voy completamente hasta abajo, me suelto, tomo aire y ahí sí tomo la posición inicial, eh, a veces le sale a uno como un silbido, pues así como antes del levantamiento como por así decirlo, como un grito de guerra pues. "

Código: ● Respiración Peso: 0
Jorge Mario Duque, 24 - 24
Creado: 24/05/23 5:30 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:30 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 248 7,09%

5.

"antes de iniciar el movimiento lo que hago es que me pongo en la posición inicial mía, tomando el aire que pueda utilizar para el levantamiento."

Código: ● Respiración Peso: 0
José Vicente Varela, 24 - 24
Creado: 24/05/23 5:37 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:37 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 144 4,19%

6.

"El cambio del aire. Siempre antes de entrar a despegar la barra. Inhalo profundo, exhalo totalmente. Inhalo más o menos hasta la mitad, diafragmal y contraigo el abdomen. Eso es como básicamente lo que hago siempre antes de despegar el peso."

Código: ● Respiración Peso: 0
Juan Esteban Velez, 36 - 36
Creado: 24/05/23 5:43 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:43 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 241 7,42%

7.

"Voy, camino, respiro. Yo soy de las que boto, como toda esa presión que siento."

Código: ● Respiración Peso: 0
Sara Gomez, 21 - 21
Creado: 24/05/23 6:14 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 6:14 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 79 1,48%

8.

"respirar hondo"

Código: ● Respiración Peso: 0
Esteban marin, 3 - 3
Creado: 24/05/23 6:26 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 6:26 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 14 0,25%

Significado

1.

"Bueno, es que la respiración hace parte de la vida y como que regula todo lo que hacemos y que es tan importante reconocerla en el deporte, porque yo sé que en los otros deportes también hay momentos precisos para la respiración"

Código: ● Significado Peso: 0

Alejandra Peralta, 41 - 41

Creado: 24/05/23 5:19 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:19 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 228 4,35%

2.

"Es la guía."

Código: ● Significado Peso: 0

Alejandra Peralta, 45 - 45

Creado: 24/05/23 5:19 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:19 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 11 0,21%

3.

"Y que cuando estamos tan desesperados como tan ansiosos y todo, no respiramos y fallamos"

Código: ● Significado Peso: 0

Alejandra Peralta, 49 - 49

Creado: 24/05/23 5:21 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:21 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 88 1,68%

4.

"me siento segura de que el movimiento va a salir súper bien."

Código: ● Significado Peso: 0

Carolina, 18 - 18

Creado: 24/05/23 5:09 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:09 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 60 1,32%

5.

"creo que me siento como muy cómoda cuando lo hago."

Código: ● Significado Peso: 0

Carolina, 22 - 22

Creado: 24/05/23 5:10 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:10 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 50 1,10%

6.

"Sí, la verdad sí, es la que normalmente hago ya en los en los últimos pesos como para, para tomar el último impulso, que realmente los otros salgo un poquito más tensionado, pero está siempre trato de, de tener un momento de calma antes del, del último. Realmente, psicológicamente tiene un poquito más de, de implicación. "

Código: ● Significado Peso: 0

Fredy Alexander Aldana, 32 - 32
Creado: 24/05/23 5:25 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:25 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 323 9,08%

7.

"Tranquilidad, concentración."

Código: ● Significado Peso: 0
Fredy Alexander Aldana, 40 - 40
Creado: 24/05/23 5:26 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:26 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 28 0,79%

8.

"eso que pues como que me libera, como que si a veces si no hago eso, como que siento que me falta algo para poder como sacar toda la fuerza en el momento del levantamiento. "

Código: ● Significado Peso: 0
Jorge Mario Duque, 32 - 32
Creado: 24/05/23 5:31 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:31 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 173 4,95%

9.

"siento que comprimo todo, todo mi cuerpo para mantener los músculos firmes al momento de recibir."

Código: ● Significado Peso: 0
José Vicente Varela, 28 - 28
Creado: 24/05/23 5:38 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:38 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 97 2,82%

10.

"Pienso que si uno está ubicado bien en el momento uno, el movimiento no tiene porque salir mal. Una buena. Una buena postura inicial lleva a una buena postura al final del movimiento. Un buen. Una buena transferencia de toda esa potencia desde mis piernas hasta mis brazos."

Código: ● Significado Peso: 0
José Vicente Varela, 32 - 32
Creado: 24/05/23 5:38 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:38 P.M. por josealbeirocheverriramos
Área: 273 7,94%

11.

"Cuando no hago esa preparación, eh... significa que los niveles de nerviosismo están muy elevados, que no tengo concentración. Y eso es lo que más he notado. Y cuando no hay concentración en este deporte no hay nada."

Código: ● Significado Peso: 0
José Vicente Varela, 36 - 36
Creado: 24/05/23 5:39 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:39 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 214 6,22%

12.

"eso me genera como tranquilidad. Siento que salgo como firme, como fino."

Código: ● Significado Peso: 0

Juan Esteban Velez, 40 - 40

Creado: 24/05/23 5:44 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:44 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 72 2,22%

13.

"Para mí es como decirle al al cuerpo que tiene que estar, sabe que tiene que ser activo porque, porque se va a exponer a una carga pesada."

Código: ● Significado Peso: 0

Juan Esteban Velez, 44 - 44

Creado: 24/05/23 5:46 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:46 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 138 4,25%

14.

"tratar de darme confianza de que ya yo lo he hecho en el pasado, que lo puedo volver a hacer tranquila y que cuando salga a competencia solamente es volverlo a hacer."

Código: ● Significado Peso: 0

Luisa, 20 - 20

Creado: 24/05/23 5:55 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:55 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 166 2,36%

15.

"No, yo me siento súper tranquila por decir. Me pasa en una competencia que se me aflojó una rodillera y yo dije jueputa, ya no me va a salir. O yo siento que la muñequera no está bien acomodada hasta que no es bien acomodada. Yo no puedo salir a la plataforma bien."

Código: ● Significado Peso: 0

Luisa, 24 - 24

Creado: 24/05/23 5:56 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:56 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 265 3,77%

16.

"Me siento segura y siento que estoy mucho más cerca de poder lograr el movimiento que si algo de eso falla. Aunque suene bobo, yo siento que el levantamiento no va a salir de la manera que yo quiero."

Código: ● Significado Peso: 0

Luisa, 28 - 28

Creado: 24/05/23 5:56 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:56 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 199 2,83%

17.

"yo siento que suelto el susto, o sea, es como ya estoy aquí, bote el susto y tengo toda la disposición para hacerlo."

Código: ● Significado Peso: 0

Sara Gomez, 22 - 22

Creado: 24/05/23 6:15 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:

24/05/23 6:15 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 116 2,17%

18.

"Sí, porque es un tema como de activar el cuerpo a seguridad, como muñequeras están fijas, hombros están bien. Es como ese último examen que me hago corporalmente, todo está bien, ya puedo levantar."

Código: ● Significado Peso: 0

Sara Gomez, 23 - 23

Creado: 24/05/23 6:16 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:

24/05/23 6:16 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 197 3,68%

19.

"Significa confianza, seguridad. Significa un complemento para el movimiento."

Código: ● Significado Peso: 0

Wendy DeArco, 9 - 9

Creado: 24/05/23 6:21 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:

24/05/23 6:21 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 76 1,32%

20.

"Siento que es necesario hacerlo para poder levantarlo."

Código: ● Significado Peso: 0

Wendy DeArco, 10 - 10

Creado: 24/05/23 6:21 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:

24/05/23 6:21 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 54 0,94%

21.

"Digamos que me focalizo, principalmente es eso focalizarse, es como anular lo que está pasando alrededor y centrarme en el momento en específico en lo que está sucediendo."

Código: ● Significado Peso: 0

Esteban marin, 4 - 4

Creado: 24/05/23 6:27 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:

24/05/23 6:27 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 171 3,05%

Entrenamiento

Con entrenamiento

1.

"lo de hablarme, sí es como más recomendación de la psicóloga."

Código: ● Con entrenamiento Peso: 0

Carolina, 38 - 38

Creado: 24/05/23 5:12 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:12 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 61 1,34%

2.

"Pues el entrenador aquí realmente ha sido una guía muy grande para eso"

Código: ● Con entrenamiento Peso: 0

Fredy Alexander Aldana, 56 - 56

Creado: 24/05/23 5:27 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:27 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 70 1,97%

3.

"La psicóloga Ana. Le debo mucho a Ana. Con ella he venido trabajando, precisamente cuando no era presente de ese ritual que era necesario."

Código: ● Con entrenamiento Peso: 0

Wendy DeArco, 13 - 13

Creado: 24/05/23 6:23 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 6:23 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 138 2,39%

Sin entrenamiento

1.

"eso lo aprendí intentando aprender a enseñar. Yo pensé cual es la forma más fácil de explicarle a esa persona que aquí hay un cambio de velocidad con que lo acompaña. Ese cambio de velocidad va acompañado la respiración. Entonces fue en ese proceso de aprender a enseñar que que digamos que lo descubrí, que puede que otras personas hablen de eso. Sí, pero nadie me lo enseñó antes."

Código: ● Sin entrenamiento Peso: 0

Alejandra Peralta, 53 - 53

Creado: 24/05/23 5:22 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:22 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 382 7,28%

2.

"Pero lo de acomodar los pies sí es como una manía que cogí yo solita."

Código: ● Sin entrenamiento Peso: 0

Carolina, 38 - 38

Creado: 24/05/23 5:12 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:12 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 69 1,52%

3.

"yo creo que es como con lo que uno ve en los otros deportistas, no es como que uno diga: ah, yo voy a hacer eso, sino que, eh, se la van pegando esas cosas a uno inconscientemente. "

Código: ● Sin entrenamiento Peso: 0

Jorge Mario Duque, 40 - 40

Creado: 24/05/23 5:32 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:32 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 181 5,17%

4.

"Fue una decisión más personal. Venía de otro deporte y quería estar en algo muy diferente. Nunca había, pues tenido la oportunidad ni de conocerlo ni de practicarlo"

Código: ● Sin entrenamiento Peso: 0

José Vicente Varela, 40 - 40

Creado: 24/05/23 5:39 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:39 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 164 4,77%

5.

"No, creo que es como parte de conocerse a uno mismo las cosas que me van funcionando, soy como que me... en los procesos iniciales que tuve fui como auto evaluando todo. Todo mi proceso y. Y era como conocerme yo mismo. Como me sentía más comodo, entonces no tengo alguien que me inspire a imitarlo..."

Código: ● Sin entrenamiento Peso: 0

José Vicente Varela, 44 - 44

Creado: 24/05/23 5:40 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:40 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 297 8,63%

6.

"Con el tiempo. Porque al principio, cuando entraba muy ansioso a la palanqueta y no me tomaba el tiempo de hacer esa respiración, mi mente se dispersaba. Entonces entraba muy disperso y no precisamente como pensando en el movimiento, sino más bien como muy pendiente del exterior, entonces lo tomo más como una acción como introspectiva. Como ir hacia adentro. Como tratar de abstraerme de lo exterior."

Código: ● Sin entrenamiento Peso: 0

Juan Esteban Velez, 52 - 52

Creado: 24/05/23 5:47 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:47 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 402 12,38%

7.

"No, no, no sé, me sale así, espontáneo."

Código: ● Sin entrenamiento Peso: 0

Juan Esteban Velez, 56 - 56

Creado: 24/05/23 5:48 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:
24/05/23 5:48 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 39 1,20%

8.

"viendo a los demás que me decían como por decir si haces eso de pronto te puedes sentir más cómoda, inténtalo a ver si te funciona. Fue como algo de ensayo y error que yo fui encontrando, que eso era lo que me daba tranquilidad y que me funcionaba."

Código: ● Sin entrenamiento Peso: 0

Luisa, 44 - 44

Creado: 24/05/23 5:58 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:

24/05/23 5:58 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 248 3,52%

9.

"yo siento que siempre he sido mucho de analizarme. Entonces, como es de autoconocimiento el que lo lleva a uno a ver qué cosas le pueden funcionar y qué cosas no."

Código: ● Sin entrenamiento Peso: 0

Sara Gomez, 29 - 29

Creado: 24/05/23 6:17 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:

24/05/23 6:17 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 162 3,03%

10.

"fue algo como a través de la experiencia la verdad."

Código: ● Sin entrenamiento Peso: 0

Sara Gomez, 29 - 29

Creado: 24/05/23 6:17 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:

24/05/23 6:17 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 51 0,95%

11.

"La verdad es que uno tiende como a ver a las personas que llevan más tiempo practicando y en muchos casos a imitarlos cierto. Pero si bien uno imita, uno también le da su toque personal y obviamente uno con el tiempo va desarrollando cosas únicas que cada uno tiene"

Código: ● Sin entrenamiento Peso: 0

Esteban marin, 5 - 5

Creado: 24/05/23 6:28 P.M. por josealbeirocheverriramos, Cambiado:

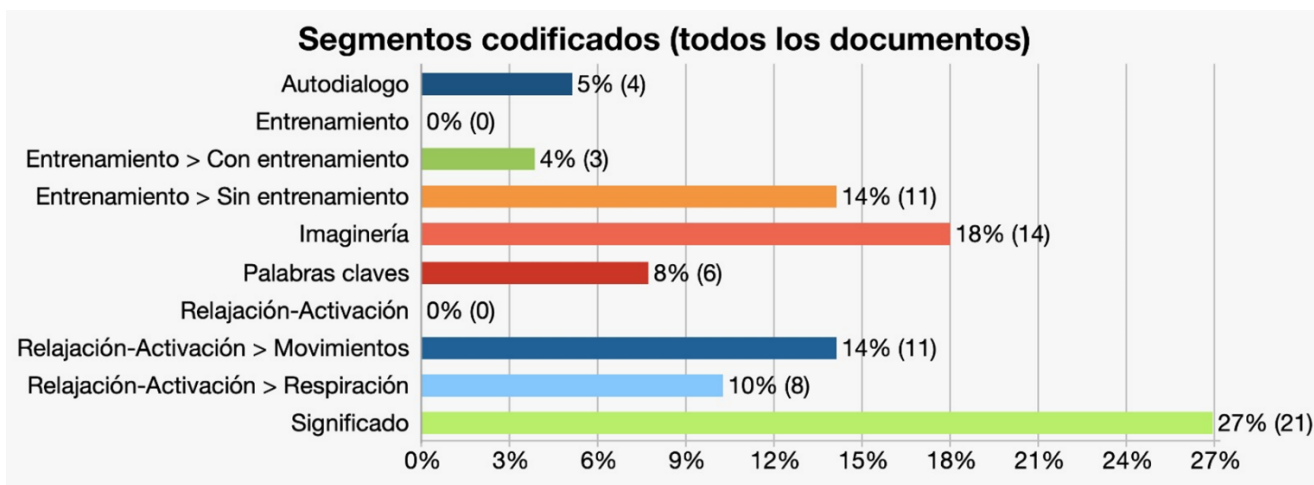
24/05/23 6:28 P.M. por josealbeirocheverriramos

Área: 265 4,73%



Nube de palabras.

Las palabras más grandes significan que los deportistas las mencionan mucho y esto quiere decir la importancia que tienen para ellos, por ejemplo: la palabra significado es la más grande porque para todos este ritual o movimientos tiene un significado muy grande y es fundamental para su competencia, la palabra con entrenamiento es la más pequeña porque solo una persona entrena estos procesos psicológicos.



Aquí se puede notar el número de veces que más mencionan cada herramienta, cabe resaltar que el significado es fundamental para ellos, de verdad hacen parte de cada movimiento y es indispensable para su competencia o entrenamiento.

La imaginaria la usan frecuentemente junto con los movimientos antes de empezar, lo mismo que los movimientos y la respiración.

Sin entrenamiento también la mencionan mucho ya que la mayoría ha cogido estos rituales a través de su experiencia y tiempo en este deporte, pero no son realmente conscientes del por qué y para qué lo utilizan solo creen que les funciona.

Sistema de códigos	Alejandra ...	Carolina	Fredy ...	Jorge...	José ...	Juan ...	Luisa	Sara ...	Wendy...	Esteban ...	SUMA
Autodialogo		1	1				1		1		4
Palabras claves						1	2	1	1	1	6
Imaginaria	3	3		2		1	2		1	2	14
Relajación-Activación											0
Movimientos		1		1	2	1	1	4		1	11
Respiración	2		1	1	1	1		1		1	8
Significado	3	2	2	1	3	2	3	2	2	1	21
Entrenamiento											0
Con entrenamiento		1	1						1		3
Sin entrenamiento	1	1		1	2	2	1	2		1	11
SUMA	9	9	5	6	8	8	10	10	6	7	78

En este sistema de códigos se puede apreciar mejor lo que realiza o ejecuta cada deportista antes de levantar, por ejemplo, Alejandra usa la imaginaria, para ella es muy importante porque la menciona varias veces, respiración, tiene un gran significado para ella y no lo entrena.

Carolina hace auto diálogo, imaginaria movimientos, pero no respira como la deportista anterior, menciona con entrenamiento, pero en realidad no es que lo entrene, sino que en algún momento el entrenador la guía y le dice que herramientas podría utilizar, pero no tiene un proceso como tal con la psicóloga deportiva.

La única que lo entrena y tiene un proceso con la psicóloga es Wendy, ella recalca que este proceso le ha servido demasiado a la hora de competir, tuvo un proceso de autoconocimiento que le ayudaron a saber identificar que era lo que en verdad la activaba a la hora de competir y sacar provecho de ello.

Todos utilizan herramientas diferentes o similares, pero al final no hacen exactamente lo mismo, para unos es más importantes unas herramientas que otras y hacen lo que ellos sienten que les funciona a la hora de levantar.

Conclusiones

- A excepción de una persona ningún otro deportista indagado ha tenido entrenamiento psicológico.
- Los deportistas que recurren a estas herramientas no identifican por qué o para qué las utilizan.
- No hay un protocolo psicológico establecido para el momento de la competencia, lo que conlleva a la inapropiada utilización de las herramientas psicológicas.

Según los resultados los deportistas usan muchas de estas herramientas para una relajación cuando lo que debería ser es para activarlos en el momento de levantar ya que un levantamiento del 100% o más no se debería empezar relajado, al contrario. así que a pesar de que ellos sientan que esto les funcione no están queriendo lograr lo que debería ser a nivel competitivo y esto puede afectar las competencias y entrenamientos.

Recomendaciones:

Ampliar la muestra: conseguir muchos más deportistas para entrevistar.

Saturación: diseñar más entrevistas para sacar más información que pueda ayudar a la investigación.

- Realizar un acompañamiento psicológico a los deportistas para tener más claridad sobre estos asuntos.
- Tener un protocolo adecuado teniendo en cuenta las necesidades del deportista. Y de la situación.

Referencias

Acevedo, N., Correa, A., & Rangel, H. (2002). MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO MEDIANTE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS PSICOLÓGICAS DE VISUALIZACIÓN Y RELAJACIÓN INDUCIDA POR LA PALABRA. *Mejoramiento Del Rendimiento Deportivo I*.

González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6.

García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., de La Vega, R., & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*.

Novoa, A. (2019). Influencia de la superstición en el rendimiento deportivo de un equipo profesional de fútbol de Colombia: un estudio de caso. *R. Actividad fis. y deporte*. 5 (2): 176-196.

García, F; Ferrer, L. (2015). Utilidad de la música en la preparación psicológica de los deportistas. *Revista Costarricense de Psicología*.

Montero, Francisco & Bascuñana, María & Mena, Luis & Rus, Tomas & López-Gullón, José. (2018). Análisis cualitativo sobre aspectos psicológicos y rendimiento deportivo en Lucha Olímpica. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*. 3. 1-19. 10.5093/rpadef2018a12.

Piñeros, A. (2021). Respuestas emocionales precompetitivas y competitivas de jugadores del FPC: estudio fenomenológico. Pontificia Universidad Javeriana.

Lorenzo, J., Gómez, M. Á., Pujals, C., & Lorenzo, A. (2012). Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 43-48.

Sánchez, J. M., Borrás, P. J., Leite, N., Battaglia, O., & Lorenzo, A. (2009). LA RELACIÓN ENTRENADOR-DEPORTISTA EN BALONCESTO. ANÁLISIS DE SUS CONDICIONANTES, COMPONENTES Y CONSECUENCIAS. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(), 55.

Vives, J., Lavaggi, F. (2022). Integración de rutinas competitivas como hábito de entrenamiento en jugadores de tenis de mesa. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1–18.