

**PERSPECTIVA DE LOS ATLETAS SUB 20 DEL TOLIMA
RESPECTO A SU PREPARACIÓN Y RENDIMIENTO, EN EL
CONTEXTO DEL COVID 19 Y EL CONFINAMIENTO SOCIAL**

**PERSPECTIVE OF UNDER 20 ATHLETES IN TOLIMA
REGARDING THEIR PREPARATION AND PERFORMANCE, IN
THE CONTEXT OF COVID 19 AND SOCIAL CONFINEMENT**

ALZATE RAMIREZ CRISTIAN AUGUSTO

Calzater110@hotmail.com

LIC. Educación Física, Deportes y Recreación
Escuela Militar de Cadetes “General José María Córdova” ESMIC
Colombia

Resumen

El presente artículo se hizo con base en el trabajo de investigación “perspectiva de los atletas sub-20 del Tolima respecto a su preparación y rendimiento, en el contexto del covid-19 y el confinamiento social”, esta investigación de carácter cualitativo con un enfoque fenomenológico, que busca caracterizar las percepciones de los diferentes deportistas de rendimiento, categoría sub-20, del departamento, desde la perspectiva de afectaciones que tuvieron ellos como deportistas, durante el aislamiento social preventivo.

Los deportistas objeto del estudio son destacados por sus resultados a nivel local, nacional e internacional, siendo pertenecientes a cinco disciplinas deportivas, atletismo, boxeo, fútbol, natación y levantamiento de pesas, en estos deportistas se destacan atletas de nivel olímpico, campeones sudamericanos y medallistas panamericanos.

Este estudio estuvo dividido en tres momentos, la identificación de los posibles objetos de estudio, la recolección de datos de los seleccionados concluyendo con la caracterización y análisis de los datos recolectados. Así el objetivo de este proceso, que buscaba identificar las perspectivas desde el punto de vista de los deportistas, en todos sus procesos de vida cotidiana, emocional, afectiva, de convivencia y deportiva con referencia al fenómeno del aislamiento social obligatorio que se vieron obligados a afrontar a causa de las medidas de contingencia frente a covid-19.

Palabras Clave: perspectivas, fenómeno, aislamiento social, categoría sub-20, covid-19.

Abstract

This paper The present work "Perspective of the athletes under 20 of Tolima regarding their preparation and performance, in the context of the covid 19 and social confinement", is a qualitative research with a phenomenological approach, which seeks to characterize the perceptions of the different performance athletes, category under 20, of the department, from the perspective of affectations that they had as athletes, during the preventive social isolation. The sportsmen who are the objects of the study are outstanding for their results on a local, national and international level, belonging to five sports disciplines: athletics, boxing, soccer, swimming and weightlifting. In these sportsmen, athletes of Olympic level, South American champions and Pan American medalists stand out.

This study was divided in three moments: the identification of the possible objects of study, the collection of data of the selected ones concluding with the characterization and analysis of the collected data. This way, the objective of this process was obtained, which seeks to identify the perspectives from the point of view of the sportsmen, in all their processes of daily life, emotional, affective, of coexistence and sports with reference to the phenomenon of the obligatory social isolation that they were forced to face because of the contingency measures in front of covid-19.

Keywords: perspectives, phenomenon, social isolation, under-20 category, covid-19, Tolima.

Introducción

La investigación “perspectiva de los atletas sub-20 del Tolima respecto a su preparación y rendimiento, en el contexto del covid-19 y el confinamiento social”, fue un estudio con enfoque fenomenológico que se realizó como prerrequisito para obtener el título de Magister en Cultura Física y Deportes, en la Universidad del Tolima. Es el primer estudio de esta índole sobre la percepción de los deportistas Colombianos de alto rendimiento, en la categoría sub-20 que analiza las características de la sensaciones, percepciones, sentimientos, emociones y afectaciones en general en la preparación de los jóvenes atletas en condiciones del contexto del aislamiento social que se vivió a raíz del covid-19 en el territorio nacional y regional y brinda un apoyo documental sobre los aciertos y desaciertos que en materia de planificación del entrenamiento deportivo en los diferentes deportes de tiempo y marca, como de conjunto.

El investigador sintió la necesidad de documentar estas percepciones desde el punto de vista de los deportistas, siendo este un fenómeno nuevo y nunca vivido por esta generación de deportistas destacados de la región, con una mirada de simple espectador frente a este grupo de población, que destacan con resultados desde finalistas olímpicos de la juventud, pasando por campeones y medallistas continentales, sudamericano y panamericano, y campeones nacionales en estas categorías

La investigación tiene por objetivo caracterizar las perspectivas más importantes desde el punto de vista de estos deportistas referentes, los cambios del proceso de preparación de la deportista en este periodo de aislamiento, teniendo en cuenta sus antecedentes deportivos, la dinámica de resultado, la clasificación de su estatus deportivo, y toma de una serie de entrevistas que se realizaron de manera individual y las cuales fueron abiertas y en las cuales se recolectó información referente a los cambios en sus elementos metodológicos de la preparación física, técnica y moral volitiva.

El trabajo logra poner de manifiesto los elementos principales que cambiaron desde el punto de vista del deportista en sus diferentes aspectos, destacando las afectaciones a nivel volitivo y psicológico en referencia fenómeno del aislamiento social y como sus diferentes visiones a corto y mediano plazo de sus expectativas de vida deportiva pudieron verse alterados por este episodio de sus vidas.

El estudio es un punto de partida importante para dar inicio a la investigación de los procesos de preparación de los deportistas nacionales, desde el punto de vista de otros actores de los procesos, como lo son, los entrenadores, padres de familia, preparadores físicos, directivos y equipos multi disciplinarios que conlleve a comprender desde una perspectiva más amplia las afectaciones del aislamiento social a causa del covid-19, permitiendo así una mejor comprensión y aplicación de medidas a tomar frente a lo que se vivirá posterior a este fenómeno y aplicarlo a un contexto nacional y regional, permitiendo avanzar positivamente

hacia la excelencia deportiva en Colombia.

Metodología

Enfoque y tipo de estudio

El trabajo de investigación de tipo cualitativo, con un enfoque fenomenológico, con énfasis empírico, el cual busca describir y comprender lo que tiene en común los participantes de acuerdo con sus experiencias frente a un fenómeno (Hernández et al., 2014).

Población y muestra

La población se conformó de 8 deportistas tolimenses, con edades entre los 16 a 20 años, pertenecientes a los procesos de selección Tolima en cinco deportes, (atletismo, boxeo, fútbol, natación y levantamiento de pesas), con una relación de 50% de participación femenina y 50 % de participación masculina. Para el desarrollo del estudio, realiza una indagación con el cuerpo de profesionales que llevan a cabo la preparación de las disciplinas ya mencionadas y ellos fueron los que referenciaron a los deportistas de mejor perfil profesional y mayor proyección nivel nacional e internacional. Todos los deportistas se encuentran vinculados a procesos educativos en los diferentes niveles, secundarios y de pregrado.

Instrumentos y técnicas de recolección de la información

El instrumento de recolección de información en el trabajo de investigación fue la entrevista, esta fue desarrollada bajo los criterios de Hernández (2014), en relación a las entrevistas para investigaciones con enfoque fenomenológico, se tomó en un único momento y cumplieron con las siguientes características:

1. Flexible, no se tenían un tiempo determinado para la misma.
2. Las preguntas y el orden de las mismas se adaptaron a cada participante.
3. Es de carácter anecdótico y su desarrollo es más amistoso.
4. Es ritmo es llevado en conjunto con el entrevistado.

5. Fue vital la compresion del contexto por parte del investigador.
6. El lenguaje se adapata al contexto del entrevistado.
7. Las preguntas fueron abiertas y a traves de video llamada, para interpretar el lenguaje corporal.

Etapas de desarrollo de la investigación.

El estudio se desarrolló en cuatro fases.

Fase 1. Indagación inicial e identificación del grupo de estudio.

- Se realizó la identificación de las disciplinas deportivas más destacadas del departamento en la categoría sub-20, con base en el medallero fina de los últimos juegos deportivos nacionales, Bolívar 2019, y los juegos supérate, Intercolegiados del 2019, desarrollados en el departamento de Boyacá.
- Se realizó con ayuda del tutor del trabajo, Nelson Barragán, la Presentación y socialización del proyecto de investigación y del profesional a cargo de esta a los diferentes entrenadores a cargo de los grupos previamente identificados.
- Se identificaron los deportistas que cumplían con el perfil y proyección que podían hacer parte del estudio.
- Se contactan estos deportistas y se les comparte el respectivo consentimiento informado a padres de familia para su respectiva firma.
- Estudio de antecedentes deportivos, elementos y artefactos periodísticos para comprender aún mejor el contexto de los deportistas.
- Creación de un borrador de guion o guía para cada entrevista con base en el estudio de antecedentes.

Fase 2. Trabajo de recolección de información.

- Se recolectaron los consentimientos informados.
- Recolección de datos realizando las entrevistas por medio de la plataforma virtual MEET, con el usuario del correo institucional del programa de la maestría en cultura física y deportes de la universidad del Tolima.

Fase 3. Análisis de los datos.

- Digitación de las entrevistas realizadas en el programa ATLAS.TI.
- Lectura e identificación de factores importantes de las diferentes entrevistas.
- Determinación de variantes identificados por el investigador
- Análisis e interpretación de los resultados arrojados por el programa ATLAS.TI.
- Selección y organización de información y formatos más relevantes para el informe del trabajo de investigación.

Fase 4. Elaboración del documento final y Socialización de resultados.

- Se buscó la Fundamentación teórica específica para el informe final.
- Análisis de los resultados y variables.
- Conclusiones.

El software Atlas. Ti “es un potente conjunto de herramientas para el análisis cualitativo de grandes cuerpos de datos textuales, gráficos y de vídeo. La sofisticación de las herramientas le ayuda a organizar, reagrupar y gestionar su material de manera creativa y, al mismo tiempo, sistemática. Atlas.ti le permite mantenerse centrado en el propio material de investigación (Atlas. Ti, 2017)

Se trata de una herramienta excelente para segmentar datos en unidades de significado; fue propuesta por Thomas Muhr, y desarrollada en la universidad técnica de Berlín, creada específicamente para ayudar en la clasificación de variantes dentro de los análisis de los datos recolectados por el investigador, en este caso, de las entrevistas, que serán analizadas y clasificadas por el investigador en este programa, encargado de clasificar cada variante, tras lo cual le coloca un nombre a cada referencia que el investigador crea relevante. Tras la etiqueta, se numera la entrevista, seguida de dos puntos, y se destaca el número de la cita dentro de dicha entrevista, por ejemplo (2:23), siendo 2 el número de la entrevista y 23 el número de la cita referenciada por el investigador.

Todo esto facilita el proceso de análisis, y sobre todo la interpretación de las mismas,

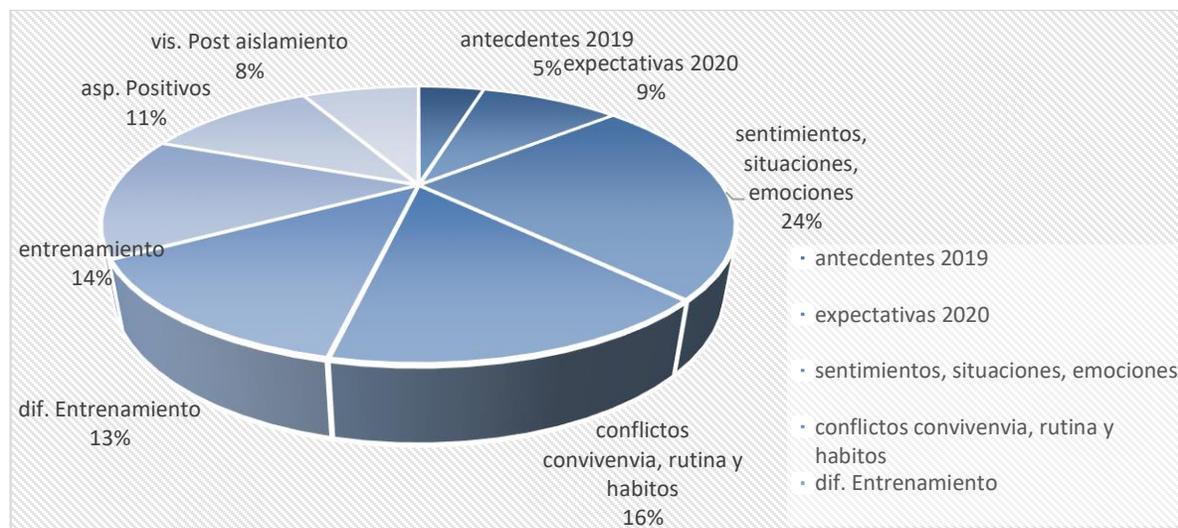
brindando herramientas de traficación de dichas variantes, sin quitar la independencia de interpretación de los datos por parte del investigador.

Para este proceso de investigación se utilizó la última versión, Atlas.ti 8.0, lanzada en diciembre del año 2017, en una versión gratuita o demo, ya que por la cantidad de datos recolectados no se fue necesaria la compra de su versión completa, esto no quiere decir que esta herramienta sea menos confiable que la versión oficial, solamente varía la capacidad de interpretación de datos en cantidad, lo cual no pone en riesgo la confiabilidad de sus resultados.

En los anexos del presente informe, se presentan las evidencias de uso del programa y análisis de datos, que se ven reflejados en los diagramas que integran dicho apartado.

Resultados

los resultados de la investigación arrojaron 8 variables generales de la percepción y experiencias que tuvieron los deportistas en referencia al fenómeno de aislamiento durante la crisis sanitaria causada por el covid-19.



Fuente: El Autor.

Sentimientos, sensaciones y emociones.

Esta fue la clasificación más citada por los participantes de la investigación, lo que muestra de manera contundente que la parte emocional y psicológica de los deportistas fue la más afectada, sensaciones de tristeza, miedo, dificultad, sorpresa, fueron las emociones más comunes y encontradas en esta clasificación. Un total de 45 veces es nombrado por los deportistas esa sensaciones y emociones en su mayor denominador de sentimiento y sensaciones negativas, es la clasificación con más recurrencia.

Conflictos, convivencia, rutina y hábitos.

El covid-19 y su respectivo aislamiento hizo que las rutinas del mundo en general se vieran afectadas, los deportistas que fueron objeto de este estudio no fueron la excepción, la alteración de la normalidad en sus entrenamientos, el aislamiento y las medidas de prevención y propagación del virus afectaron altamente la rutina diaria de los participantes, siendo el tema la virtualidad en sus estudios el de más incidencia, generando alteraciones en la distribución de su tiempo, al igual que las alteraciones de índole nutricional, el alto consumo de calorías en una rutina normal que en su mayoría de los casos albergaba dobles jornadas, se tuvieron que ver reducidas solo a una y las implicaciones de gasto calórico que esto genera.

Los conflictos de convivencia al enfrentarse a una realidad que nunca se había tenido que enfrentar anteriormente también destaca en este punto, pues no estaban acostumbrados a convivir en tan alto nivel de tiempo con sus seres más cercanos y más en una edad tan compleja en temas de desarrollo hormonal en la que se encuentran los participantes de esta investigación.

Esta clasificación estuvo presente 32 veces durante las entrevistas, siendo la segunda con mayor frecuencia.

Entrenamiento

La caracterización del cómo realizan los entrenamientos fue la tercera clasificación que más citaron los objetos del estudio, con 29 citas, en las cuales describen el cómo están entrenando, aunque las implicaciones y limitaciones de los espacios es evidente los procesos de entrenamiento no han presentado mayor novedad, en el peor de los casos se tuvieron parones de 3 a 4 semanas en el caso de los saltadores de garrocha y la boxeadora Aguiar, pero a parte de esas excepciones los entrenamientos siguen realizándose.

Las principales características es que tienen un alto índice de desarrollo de la fuerza manifestada en regímenes de resistencia y orientada en métodos de circuitos funcionales, centrado en la corrección de errores técnicos y metodológicos, además de la prevención y el fortalecimiento de patologías como lesiones musculares.

Dificultades en el entrenamiento.

Con 27 citas durante todas las entrevistas, esta clasificación fue la cuarta que más se nombró por los participantes, siendo las dificultades por el espacio, pasando por la falta de material adecuado para la práctica de su deporte como las principales afectaciones y dificultades para poder desarrollar entrenamientos efectivos como lo venían haciendo previo al asilamiento, siendo el caso más particular el de la nadadora Quiñones la que más implicaciones negativas tiene porque su ambiente natural de desarrollo es el agua y por situaciones de sanidad, los espacios con este elemento son los que más limitaciones presentan para su uso.

Expectativas 2020.

Las expectativas del grupo de deportistas intervenidos guardaban para el año 2020 expectativas grandes, desde objetivos muy específicos como la obtención de una medalla a nivel mundial, como el caso de Díaz en el levantamiento de pesas, pasando por aspectos más abiertos, como decir que sus expectativas eran bastante altas. Su recurrencia durante las

diferentes entrevistas fue de 19 citas en todas las entrevistas siendo la sexta variable más citada.

Aspectos positivos.

Con 23 citas, esta clasificación fue la quinta en recurrencia dentro de las entrevistas realizadas para esta investigación, lo que más destaca son los aprendizajes en el ámbito volitivo, el fortalecimiento de la capacidad de resiliencia y mejora de capacidades de mejorar a pesar de la dificultad.

El tiempo es uno de los factores que más mejoró en los participantes y el uso del mismo, ya que les rinde más y tienen más tiempo para hacer actividades que normalmente no podían hacer por su alto nivel de ocupación, de igual manera el tiempo de calidad junto a la familia es un valor a destacar en esta clasificación, ya que en tiempos normales no se podía compartir mucho tiempo de calidad con los familiares más cercanos.

Mayor tiempo de descanso, el poder valorar las cosas importantes, y el identificar que nunca se sabe cuándo las cosas pueden cambiar.

Visiones pos-aislamiento.

Esta clasificación con 15 citas fue la séptima con más menciones durante las entrevistas, eso quiere decir que existe cierta medida por parte de los deportistas con el regreso a la actividad, aunque manifiestan que las ganas seguirán siendo las mismas, el caso de la nadadora Quiñones, es real al decir que debe llevar con medida y expectativas reales, a diferencias del resto de participantes que manifiestan que sus expectativas y visiones son las mismas a las cuales aspiraban a comienzo de año y previo a la pandemia.

Antecedentes 2019.

En el antecedente del año 2019, encontramos que todos nuestros participantes manifestaron de manera directa o indirecta, que dicho año fue un año lleno de muy buenos resultados

deportivos, incluso unos se atrevieron a manifestar que fue su mejor año desde el punto de vista de los resultados deportivos.

En esta variable encontramos que los ocho entrevistados citaron en nueve ocasiones en total el tema en referencia al año inmediatamente anterior, siendo la octava y menor clasificación nombrada durante las entrevistas.

Conclusiones

Los deportistas tolimenses que hicieron parte del objeto de estudio vivenciaron un sinnúmero de emociones y sensaciones durante el aislamiento y la interrupción de la normalidad en sus entrenamientos y vida diaria, de por sí en la vida de un adolescente se viven esta serie de alteraciones de emociones y perspectiva de vida, ya que esta etapa de vida es la edad cuando más se genera deserción deportiva, sumado a todo esto ellos tuvieron que vivir una situación de convivencia que no se vivía hace más de 100 años.

Esos deportistas tuvieron emociones que pasaban particularmente por la sensación de asombro, sorpresa y miedo por su salud y la de sus familiares, (24%), la cual si la sumamos al 16% que hicieron referencias a las diferentes alteraciones de convivencia y situaciones que afectaron la rutina diaria de ellos, y el 13% de las dificultades que mostraron a la hora de desarrollar los entrenamientos, muestra que más de la mitad (53%) de las referencias y situaciones mostradas por nuestros deportistas son situaciones de dificultad y que vieron como adversidad dentro de la situación de aislamiento que vivieron.

Las visiones que tienen los deportistas para lo que les espera después del aislamiento y el retomar las normalidades en sus entrenamientos, 8% de las citas, en su gran mayoría hacen referencia a un ámbito esperanzador ya que aprendieron situaciones y vivieron aspectos positivos durante el aislamiento 11%, que sienten les servirá para poder ser un mejor deportista tanto deportivamente como integralmente hablando, 19% de las citas, en donde rescatan situaciones y ven aspectos positivos o a fortalecer.

Este 19% de aspectos y visiones positivos hacia el futuro son superiores a las referencias del pasado, antecedentes 2019 (5%) y las expectativas que tenían para este 2020 (9%) lo que sumadas arroja un 14%, mostrando un elemento que destaca la integridad y fortaleza volitiva y psicológica de estos deportistas de alto rendimiento, ya que se enfocaron aún más en las visiones sobre el futuro a quedarse lamentando situaciones del pasado.

El 14% (entrenamiento) restante hace referencia a la nueva normalidad, a cómo desarrollan sus entrenamientos actualmente sin referencias de cosas buenas o malas, la totalidad de los deportistas durante el aislamiento no suspendieron en su totalidad sus prácticas deportivas y de entrenamiento, y en el peor de los casos se suspendieron parcialmente y no se hicieron con frecuencia por un periodo máximo de tres semanas, debido a que manifestaron que esta situación también fue una sorpresa para los encargados de sus entrenamientos (entrenadores, preparadores físicos, psicólogos, fisioterapeutas) y la incertidumbre durante estas semanas iniciales del aislamiento no marcaba un panorama claro del futuro cercano o de mediano plazo, pero a medida que la incertidumbre fue siendo esclarecida en ciertos aspectos, los procesos deportivos se adaptaron y siguieron en su fortalecimiento, sin importar las dificultades.

El autor de la presente investigación resalta la importancia de que las afectaciones desde el punto de vista de los deportistas no fueron tan grandes o significativas como se pensó al comenzar este proceso de investigación, destacando la fortaleza volitiva de los deportistas participantes, esto da fe de la buena labor de preparación de todos los direccionamientos del entrenamiento por parte de los profesionales a cargo de los procesos formativos de estos jóvenes. Dicha afectación tan baja se puede retribuir a la etapa de desarrollo de los jóvenes participantes, que rondan entre los 16 y 18 años, edad en la que ‘quieren comerse el mundo’, y sueñan con la fantasía o convicción de luchar por tener una mejor realidad, o por lo menos fue un factor común por todos los participantes, destacando el valor de resiliencia de todos y

cada uno de ellos para de toda situación difícil sacar el mayor provecho posible, tema muy relacionado con las procesos de recuperación de lesiones en grandes deportistas, donde no ven una dificultad, si no la posibilidad de mejorar y fortalecer los aspectos en los que no son tan fuertes.

Como último aporte, destacar que estos deportistas entrevistados y estudiados han estado acostumbrados a las adversidades, cuando en temas de escenarios deportivos se trata, en el caso de las atletas, desde que comenzaron sus procesos de formación nunca contaron con un escenario propio ni apropiado y sus procesos de entrenamiento se veían interrumpidas por cosas tan elementales como la lluvia.

El deportista tolimense esta acostumbra tristemente a las adversidades y más en relación a los escenarios, es por esto que los resultados de la presente investigación no presentas vacíos o situaciones tan marcadas de situaciones que desfallecimiento por parte de los deportistas, situación que podemos destacar de la formación volitiva de estos, lo cual nos muestra un camino claro que el deportista en el Tolima tiene las ganas y las convicciones de salir adelante, tanto así que ni u pandemia pudo frenar sus metas y ambiciones deportivas, si todo esto fuera acompañado con un mejor sistema deportivo sin duda alguna el departamento se potenciaría como referente nacional o internacional en mas disciplinas deportivas a las cual está acostumbrado el departamento.

Referencias

- Alcaide, G. G., García, F. A., Teruel, A. G., & Miguel, F. J. (08 de 06 de 2020). uv.es. Obtenido de uv.es: https://www.uv.es/innopfg/el_mtodo_biogrfico.html
- Arabi, Y. M., Murthy, S., & Webb, S. (2020). COVID-19: a novel coronavirus and a novel challenger for criticalcare. *Intensive Care Med*, 46 833–836.
- Atlas.ti.(2017).https://atlasti.com/wp-content/uploads/2014/07/atlas.ti6_brochure_2009

_es.pdf.

Avendaño, A. (1999). Propuesta de un modelo pedagógico para la enseñanza del salto con pertiga (tesis de pregrado). universidad del Tolima, Ibagué .

Barragan, N. E. (2012). Proceso de preparación de la atleta garrochista milena. (tesis de maestría) universidad del Tolima, Ibagué.

Carvalho, C. A. (2009). Psicologia e Esporte: um Olhar Fenomenológico para um Encontro Marcado pela Modernidade. Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, vol XV, num 2, Diciembre 2009 149-156.

CASTAÑEDA, J. L. (2017). Proceso De Preparación Del Pesista Miguel Angel Suárez.(tesis de maestría), universidad del Tolima, Ibagué.

Matura, H. (2006). Desde la biología hasta la psicología. Santiago de Chile: editorial universitaria 11° edición, 1994 el mundo de las ciencias.

Muñoz, Y. P. (2019). Fortaleza Mental en deportistas no proyectados a Juegos Nacionales de la Liga de boxeo del Tolima (tesis de pregrado) universidad del Ibagué, Ibagué .

Ranieri, L. P., & Barreira, C. R. (2010). La superación deportiva experimentada por atletas con discapacidad visual: análisis fenomenológico. Revista Brasileña de Psicología del Deporte. Obtenido de pepsic.bvsalud.org/, volumen 3, N 2, PP 46-60. ISSN 1981-9145.

Rodriguez, E., & Vivas, E. (2016). Estilos de enseñanza de los docentes de la jornada Mañana De.(tesis de maestría) universidad del Tolima , Ibagué.

Rubio, K. (2006). Rubio, Katia O IMAGINÁRIO DA DERROTA NO ESPORTE CONTEMPORÂNEO Psicologia & Sociedade, vol. 18, núm. 1, enero-abril, 2006, pp. 86-91 Associação Brasileira de Psicologia Social Minas Gerais, Brasil

Ruf, H. (1992). Salto Con Pértiga Capitulo 3. Madrid, España : Comité Olímpico Español.

Hernández, R. H. (2014). Metodología de la investigación, sexta edición . Mexico df: mcgraw-hill / interamericana editores, s.a. De c.v.