

1. ANEXOS.

ANEXO 1. ENCUESTA PARA DEPORTISTAS PROFESIONALES Y AFICIONADOS

CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO FÍSICO-COGNITIVO FÍSICAMENTE.

1. ¿Qué deportes practica o tiene como profesión?

2. ¿A qué nivel desarrolla el (los) deportes que enunció en la pregunta 1?

Profesional ___ Aficionado ___ Otro ___ ¿Cuál? _____

3. ¿Pertenece a algún equipo, liga, selección o federación?

Sí ___ ¿Cuál? _____ No ___

4. ¿En qué rango de edad se encuentra usted?

18 – 20 años ___ 21 – 25 años ___ 26 – 30 años ___ 31 – 35 años ___

36 – 40 años ___ Superior a 41 años ___

5. ¿Hace cuantos años practica el (los) deportes que enunció en la pregunta 1?

0 – 3 años ___ 4 – 6 años ___ 7 – 9 años ___ 10 – 12 años ___

Más de 12 años ___

6. ¿Cuántas horas de entrenamiento físico y de acondicionamiento dedica a la semana?

0 – 5 horas a la semana ___ 6 – 10 horas a la semana ___ 11 – 15 horas a la semana ___

Más de 15 horas a la semana ___

7. ¿Con que frecuencia tiene encuentros competitivos?

Un encuentro al mes ____ Dos encuentros al mes ____ Tres encuentros al mes ____

Cuatro encuentros al mes ____ Más de cuatro encuentros al mes ____

8. ¿Para la práctica del o de los deportes que enunció en la pregunta 1, usted posee el acompañamiento de las siguientes figuras profesionales? Marque todas aquellas que aplican.

Entrenador ____ Preparador Físico ____ Médico Deportólogo ____

Fisioterapeuta ____ Dirigente ____ Psicólogo Deportivo ____

Masajistas ____ Otro no especificado _____

Si NO marcó la opción “Psicólogo Deportivo”, salte a la pregunta 11. Si marcó la opción “Psicólogo Deportivo”, continúe con el cuestionario.

9. ¿Cuáles de las siguientes actividades desarrolla junto al psicólogo deportivo?

Sesión individual en consultorio ____ Sesión grupal en consultorio ____

Coaching ____ Actividades psicológicas en terreno de competencia ____

Conferencias ____

Otras actividades ____ ¿Cuáles? _____

10. ¿Con qué frecuencia tiene sesiones junto al psicólogo deportivo?

Una sesión por mes ____ Dos sesiones por mes ____ Tres sesiones por mes ____

Cuatro sesiones por mes ____ Más de cuatro sesiones por mes ____

11. ¿Qué peso le atribuye usted a los siguientes factores para obtener éxito en su deporte?

Asignar a cada factor un peso porcentual. La suma del peso porcentual de todos los factores debe ser igual a 100%

Preparación física ____ %

Preparación mental ____ %

Talento ____ %

Suerte ____ %

100%

12. ¿En las sesiones de entrenamiento de su deporte, realiza actividades de entrenamiento mental o físico-cognitivas?

Sí ____ No ____ No conoce este tipo de entrenamiento ____

Si marcó las opciones “No” o “No conoce este tipo de entrenamiento” salte a la pregunta 15. Si marcó la opción “Sí”, continúe con el cuestionario.

13. ¿Con que frecuencia realiza actividades de entrenamiento mental o físico-cognitivas?

Una hora a la semana ____ Dos horas a la semana ____ Tres horas a la semana ____

Cuatro horas a la semana ____ Más de 4 horas a la semana ____

14. ¿Por qué realiza usted este tipo de preparación? Marque solo aquella opción con la que más se identifique.

- Está convencido de los beneficios que esta preparación trae, y el club o equipo le provee las personas, instrumentos y el espacio para realizarlo ____
- No está convencido de los beneficios que esta preparación trae, pero el club o equipo le obliga a realizarlo ____
- Está convencido de los beneficios que esta preparación trae, pero el club o equipo no le provee las personas, instrumentos y el espacio para realizarlo y debe buscarlo por sus medios ____

15. ¿Ha escuchado o ha practicado alguna de las siguientes actividades de entrenamiento mental o físico-cognitivas? Marque todas aquellas que apliquen.

	La ha escuchado	La practica
a) Visión Periférica	___	___
b) Ojo Vago	___	___
c) Velocidad de reacción	___	___
d) Life Kinetic	___	___
e) Cerebro Flexia	___	___
f) Poder vs Fuerza	___	___
g) Toma de Decisiones	___	___
h) Inteligencia Emocional	___	___
i) Visualización	___	___
j) Inteligencia Espacial	___	___

16. ¿Ha escuchado de empresas o centros de alto rendimiento que ofrezcan entrenamiento mental y físico-cognitivo?

Sí ____ ¿cuál? _____ No ____

Si marcó la opción “No” salte a la pregunta 19. Si marcó la opción “Sí”, continúe con el cuestionario.

17. ¿Asiste o asistió usted a la empresa que nombró?

Sí ____ No ____

Si marcó la opción “No” salte a la pregunta 19. Si marcó la opción “Sí”, continúe con el cuestionario.

18. ¿Está o estuvo usted satisfecho con los servicios que le ofrece u ofreció la empresa?

Sí ____ No ____ ¿Por qué? _____

19. ¿Estaría dispuesto a contratar por su cuenta los servicios de un equipo especialista en preparación mental y físico-cognitiva que le ayuden a mejorar su desempeño deportivo?

Sí ____ No ____ ¿Por qué? _____

20. ¿Cuál es su opinión ante los siguientes planes de servicio y su respectivo precio que una empresa especialista en entrenamiento mental a deportistas le propone? Marque la opción con la que más se identifica de cada escenario:

Plan 1:	Plan 2:	Plan 3:
\$350.000 por 4 horas al mes (1 hora a la semana)	\$450.000 por 8 horas al mes (2 horas a la semana)	\$550.000 por 12 horas al mes (3 horas a la semana)
Definitivamente no adquiriría este plan ____	Definitivamente no compraría el producto ____	Definitivamente no compraría el producto ____
Posiblemente no adquiriría este plan ____	Posiblemente no compraría ____	Posiblemente no compraría ____
No estoy seguro en adquirir este plan ____	No estoy seguro ____	No estoy seguro ____
Posiblemente adquiriría este plan ____	Posiblemente compraría ____	Posiblemente compraría ____
Definitivamente adquiriría este plan ____	Definitivamente lo compraría ____	Definitivamente lo compraría ____

ANEXO 2. ENCUESTA PARA LOS RESPONSABLES DE LOS MENORES DE EDAD QUE PRACTICAN DEPORTE POR RECREACIÓN.

1. ¿Qué deporte o deportes practica el (la) niño(a) a su responsabilidad?

2. ¿En qué rango de edad se encuentra el (la) niño(a)?

6 – 8 años ____ 9 – 11 años ____ 12 – 15 años ____ 16 – 18 años ____

3. ¿Con qué frecuencia el (la) niño(a) entrena o practica la(s) actividad(es) deportiva(s) que enunció en la pregunta 1?

Una vez a la semana ____ Dos veces a la semana ____ Más de tres veces a la semana ____

Otra frecuencia ____

4. ¿En qué año de escolaridad se encuentra el (la) niño(a)?

Primaria:	Primero ____	Secundaria:	Sexto ____	Otro ____
	Segundo ____		Séptimo ____	¿Cuál? _____
	Tercero ____		Octavo ____	
	Cuarto ____		Noveno ____	
	Quinto ____		Décimo ____	
			Undécimo ____	

2. ¿Por qué eligió este deporte para el (la) niño(a)?

Decisión del (la) niño(a) ____ Usted practica(ó) este deporte ____

Referencia de conocidos ____ Cercanía al hogar ____

Relacionado con el colegio ____ Otra ____ ¿Cuál? _____

3. ¿Pertenece el (la) niño(a) a algún equipo, escuela, liga, selección o federación o recibe clases individuales o personalizadas?

Pertenece a una escuela, equipo, liga, selección o federación ____ ¿Cuál? _____

Recibe clases individualizadas ____

4. ¿Aparte de la actividad deportiva, el (la) niño(a) realiza otra actividad extracurricular?

Sí ____ ¿Cuál? _____ No ____

5. ¿Su interés en que el (la) niño(a) practiquen una actividad deportiva consiste en? Marque todas aquellas que aplican.

Que haga ejercicio o actividades lúdicas ____

Que aprendan a trabajar en equipo ____

Que conozcas otros(as) niños(as) ____

Que aprendan de valores en otros contextos fuera de clase ____

Otra ____ ¿Cuál? _____

6. ¿En el acompañamiento profesional que recibe el (la) niño(a) en la práctica deportiva, realiza actividades de preparación mental o físico-cognitiva?

Si ____ No ____ No sabe ____

7. ¿Qué peso le atribuye usted a los siguientes factores para obtener éxito en el deporte?
Asignar a cada factor un peso porcentual. La suma del peso porcentual de todos los factores debe ser igual a 100%

Preparación Física ___ %
Preparación mental ___ %
Talento ___ %
Suerte ___ %
100%

8. ¿para usted, la preparación mental en un deporte tiene relación con los siguientes aspectos de la vida personal? Marque todos los que para usted aplican.

Trabajo en equipo ___
Toma de decisiones ___
Relajación ___
Velocidad de reacción ___
Liderazgo ___
Comunicación Asertiva ___
Sociabilidad ___
Otra ___ ¿Cuá? _____
Ninguna ___

9. ¿Ha escuchado de las siguientes actividades de entrenamiento mental o físico-cognitivas?
Marque todas aquellas que apliquen.

k) Visión Periférica ___
l) Ojo Vago ___

- m) Velocidad de reacción _____
- n) Life Kinetic _____
- o) Cerebro Flexia _____
- p) Poder vs Fuerza _____
- q) Toma de Decisiones _____
- r) Inteligencia Emocional _____
- s) Visualización _____
- t) Inteligencia Espacial _____

10. ¿Ha escuchado de empresas o centros de alto rendimiento que ofrezcan entrenamiento mental y físico-cognitivo?

Sí _____ ¿cuál? _____ No _____

Si marcó la opción “No” salte a la pregunta 16. Si marcó la opción “Sí”, continúe con el cuestionario.

11. ¿Asiste o asistió el (la) niño(a) a la empresa que nombró?

Sí _____ No _____

Si marcó la opción “No” salte a la pregunta 16. Si marcó la opción “Sí”, continúe con el cuestionario.

12. ¿Está o estuvo usted satisfecho con los servicios que le ofrecen u ofreció la empresa al niño(a)? Explique brevemente sus razones independientemente de la opción que elija.

Sí _____ No _____ ¿Por qué? _____

13. ¿Estaría dispuesto a contratar por su cuenta los servicios de un equipo especialista en preparación mental y físico-cognitiva que ayuden al niño(a) a mejorar su desempeño personal y deportivo? Explique brevemente sus razones independientemente de la opción que elija.

Sí ___ No ___ ¿Por qué? _____

14. ¿Cuál es su opinión ante los siguientes planes de servicio y su respectivo precio que una empresa especialista en entrenamiento mental a deportistas y niños le propone? Marque la opción con la que más se identifica de cada escenario:

Plan 1:	Plan 2:	Plan 3:
\$350.000 por 4 horas al mes (1 hora a la semana)	\$450.000 por 8 horas al mes (2 horas a la semana)	\$550.000 por 12 horas al mes (3 horas a la semana)
Definitivamente no adquiriría este plan ___	Definitivamente no compraría el producto ___	Definitivamente no compraría el producto ___
Posiblemente no adquiriría este plan ___	Posiblemente no compraría ___	Posiblemente no compraría ___
No estoy seguro en adquirir este plan ___	No estoy seguro ___	No estoy seguro ___
Posiblemente adquiriría este plan ___	Posiblemente compraría ___	Posiblemente compraría ___
Definitivamente adquiriría este plan ___	Definitivamente lo compraría ___	Definitivamente lo compraría ___

ANEXO 3. FORMATO GUÍA PARA ENTREVISTA CON ENCARGADOS DE CLUBES, SELECCIONES Y LIGAS.

CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO FÍSICO-COGNITIVO FÍSICAMENTE.

Entrevista con responsables de clubes, equipos, escuelas, ligas, selecciones y federaciones.

GUÍA DE PREGUNTAS PARA RESPUESTAS ABIERTAS

Párrafo introductorio.

En un estudio publicado en la Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, Olmedilla y Domínguez (2016, p 1) definen que:

“La disposición psicológica del deportista es una de las variables a tener en cuenta para el rendimiento deportivo. Así, el entrenamiento psicológico, como una parte más del entrenamiento deportivo, se ha ido incluyendo en el método de trabajo de muchos deportistas y equipos deportivos. Generalmente, mediante este trabajo se persigue que el deportista aprenda habilidades y estrategias psicológicas que le permitan, por un lado, afrontar las diferentes situaciones deportivas y responder adecuadamente ante estas demandas, y por otro, realizar una práctica deportiva satisfactoria con una percepción de bienestar psicológico que le permita crecer y madurar como persona.”.

1. ¿En su opinión, que tan importante es la preparación psicológica y mental de sus deportistas al momento de afrontar una competencia?
2. ¿Sintió que a sus deportistas les faltó preparación mental en una competencia? ¿puede compartírnos esa experiencia? ¿Qué alternativas tomó o toma para evitar que suceda de nuevo esa situación?
3. Y ahora, el caso contrario. ¿sintió en alguna competencia que sus deportistas hicieron buen uso de la preparación mental? ¿puede compartírnos esa experiencia? ¿en su opinión, cuál pudo ser la fuente de esta buena experiencia?
4. ¿Cree usted que un deportista puede entrenar variables tales cómo la concentración, la atención, la memoria, la visión periférica, la velocidad de reacción, el trabajo en equipo

entre otras variables físico-cognitivas? ¿sus deportistas tienen este tipo de entrenamiento actualmente?

5. ¿Anteriormente alguna persona o empresa le ofreció servicios de entrenamiento mental y físico-cognitivo para sus deportistas? ¿de ser así, puede decirme el nombre de la persona o empresa?
6. ¿Explique por qué para usted es (sería) importante, o no, contar con un psicólogo deportivo o un grupo de especialistas en preparación mental y físico-cognitiva que ayuden a mejorar el desempeño deportivo de su equipo?
7. ¿Qué otras personas en su entidad estarían interesadas en tomar la decisión de contar con los servicios de un grupo de especialistas en preparación mental y físico-cognitiva que ayuden a mejorar el desempeño deportivo de su equipo?
8. ¿Actualmente la institución tiene un presupuesto para el entrenamiento mental y físico-cognitivo de los deportistas? ¿de ser así, puede darnos una idea de la inversión?
9. De no tener un presupuesto para el entrenamiento mental y físico-cognitivo actualmente, ¿está dentro de la planeación de la institución hacerlo en el futuro? ¿tendría un estimado de esta posible inversión a un año?

Referencias

Olmedilla, A. y Dominguez, J. (2016). Entrenamiento Psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*. 1 (1). 1 – 11.

ANEXO 4. Fotos de la toma de información del mercado de deportistas profesionales y aficionados.









ANEXO 5. Perfil de los entrevistados.

Entrevistado 1.

Entrevistado: Victor Luna.

Cargo: Profesor de fútbol de las escuelas del Inder Medellín.

Fecha de la entrevista: 18 de junio de 2019

Lugar de la entrevista: Librería Grammata Medellín.

Perfil del entrevistado: Fue jugador profesional de fútbol por 12 años. Luego comenzó su carrera como director técnico de equipos juveniles y profesionales como Deportivo Independiente Medellín, Once Caldas y Atlético Bucaramanga. Hoy trabaja como entrenador de las escuelas populares del deporte del Instituto de Deportes y Recreación de Medellín INDER Medellín.

Entrevistado 2.

Entrevistado: Giovanni Muñoz.

Cargo: Profesor de la Liga de Atletismo de Antioquia.

Fecha de la entrevista: 18 de julio de 2019.

Lugar de la entrevista: Liga de Atletismo de Antioquia.

Perfil del entrevistado:



Entrevistada 3.

Entrevistada: Nasly Perea.

Cargo: Profesora de la Liga de Atletismo de Antioquia.

Fecha de la entrevista: 18 de julio de 2019.

Lugar de la entrevista: Liga de Atletismo de Antioquia.

Perfil del entrevistado: Nacida en Chigorodó, Antioquia. Es multiplista, y fue campeona en pruebas combinadas en juegos nacionales en el 2004. Luego de su carrera como atleta activa, realizó una especialización en atletismo en Alemania, que la llevó a ser entrenadora en la Liga de Atletismo de Antioquia.



Entrevistado 4.

Entrevistado: Doctor Felipe Marino.

Cargo: Jefe de Medicina Deportiva en Indeportes Antioquia.

Fecha de la entrevista: 19 de julio de 2019.

Lugar de la entrevista: Indeportes Antioquia.

Perfil del entrevistado: 26 años de experiencia en el área de la medicina del deporte y las ciencias aplicadas a la actividad física en los campos de traumatología, fisiología, cineantropometría y prescripción del ejercicio (tomado del perfil de LinkedIn del entrevistado).



Entrevistado 5.

Entrevistado: Juan Gómez.

Cargo: Entrenador de tenis de campo.

Fecha de la entrevista: 26 de julio de 2019.

Lugar de la entrevista: Liga Antioqueña de Tenis de Campo.

Perfil del entrevistado: 30 años como entrenador de la Liga Antioqueña de Tenis de Campo.



Entrevistada 6.

Entrevistado: Adriana García.

Cargo: Psicóloga de Indeportes Antioquia.

Fecha de la entrevista: 26 de julio de 2019.

Lugar de la entrevista: Indeportes Antioquia.

Perfil del entrevistado: Actualmente desempeña como la psicóloga jefa de Indeportes Antioquia, institución en la que ha trabajado por 12 años. También, ocupó el mismo cargo en Atlético Nacional desde 1994 hasta el 2003. Hoy está a cargo del trabajo psicológico de todos los atletas que conforman las diferentes Selecciones Antioquia.



Entrevistado 7.

Entrevistado: Hector Monroy.

Cargo: Director Ejecutivo de la Liga de Tenis de Campo de Antioquia.

Fecha de la entrevista: 30 de julio de 2019.

Lugar de la entrevista: Liga de Tenis de Campo de Antioquia.

Perfil del entrevistado: Comenzó como entrenador de tenistas en la liga de Tenis de Campo de Antioquia, hoy se desempeña como su director Ejecutivo.

