

UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TESINA DE LICENCIATURA

“AUTOCONCEPTO Y PERFIL DE
RENDIMIENTO DEPORTIVO EN UN
GRUPO DE PRACTICANTES DE
CROSSFIT”

ALUMNA: Giol, María Laura

DIRECTOR: Mgter. Venturini, Daniel

Mendoza, Noviembre 2019.

HOJA DE EVALUACIÓN

TRIBUNAL EXAMINADOR:

PRESIDENTE:

VOCAL:

VOCAL:

PROFESOR INVITADO: Mgter, Daniel Venturini

NOTA:

AGRADECIMIENTOS

A toda mi familia, en especial a mi mamá, papá y hermano, por sembrar los cimientos de la persona que hoy soy; por ser mi sostén y acompañarme en cada paso.

A Ita, mi abuela, por su alegría; que con 87 años llenos de sabiduría, me enseña día a día a disfrutar de la vida.

A mi prima Paula, por sus consejos, compañía y apoyo a lo largo de toda la carrera.

A Francisco, por su cariño y ser mi gran compañero; por su aliento constante y creer en mí en todo momento.

A mis amigas del barrio, mis hermanas del alma; a mis amigas del colegio, mis compañeras de vida; y a mis amigos de la facultad, compañeros de esta ruta. A todos ellos por enseñarme y cultivar el verdadero valor de la amistad.

Al Mgter. Daniel Venturini y a la Lic. Agostina Nardecchia, por brindarme sus conocimientos; por su colaboración ya que su guía ha sido fundamental para realizar este trabajo y por su confianza en mi capacidad para poder llevarlo a cabo.

Por último, a los participantes de esta investigación, quienes son los protagonistas de esta tesis ya que sin ellos no hubiera sido posible.

¡A todos y cada uno de ellos, gracias por acompañarme en este recorrido, ya que desde su lugar y con su granito de arena son parte de este logro!

RESUMEN

Introducción: Se analizó el autoconcepto y el perfil de rendimiento deportivo en un grupo de practicantes de CrossFit de la provincia de Mendoza. Luego, se compararon las dimensiones de autoconcepto y las variables psicológicas de ejecución deportiva según el sexo, categoría y pertenencia al equipo de atletas de los participantes. Finalmente, se evaluó si existen relaciones significativas entre las variables mencionadas.

Método: Se trató de un estudio no experimental de tipo transversal, descriptivo-correlacional. Se trabajó con una muestra intencional de 50 personas que entrenen CrossFit en la provincia de Mendoza, de entre 18 y 35 años de edad. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario socio-demográfico Ad – Hoc, la escala Autoconcepto Forma 5 (adaptación argentina por Castañeiras y Posadas, 2007) y el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (adaptación argentina por Raimundi, Reigal y Hernández-Mendo, 2016). Para el análisis de datos se utilizó el programa SPSS 22.0.

Resultados: La dimensión del autoconcepto que obtuvo puntajes más bajos fue la física. Respecto de las variables psicológicas de ejecución deportiva, la que mayor puntaje obtuvo fue el Nivel Motivacional. Se encontraron diferencias significativas en las dimensiones del autoconcepto y en las habilidades psicológicas deportivas según el sexo de los deportistas, pero no en función de la categoría deportiva y pertenencia al equipo de atletas. También, se hallaron múltiples correlaciones significativas entre las dimensiones del autoconcepto y las variables que conforman el perfil de rendimiento deportivo.

Palabras clave: autoconcepto; variables psicológicas; ejecución deportiva; CrossFit.

ABSTRACT

Introduction: The self-concept and the sports performance profile in a group of CrossFit practitioners from the province of Mendoza were analyzed. Then, the dimensions of self-concept and the psychological variables of sports performance according to sex, category and team membership of the participants were compared. Finally, it was evaluated if there are significant relations between the mentioned variables.

Method: It was a non-experimental cross-sectional, descriptive- correlational study. There was a purposive –sampling of 50 persons who practice CrossFit in the province of Mendoza, between 18 and 35 years of age. An Ad-Hoc socio demographic questionnaire, the Five- Factor Self-Concept Questionnaire (Argentine adaptation by Castañeiras & Posadas, 2007) and the Psychological Inventory of Sports Performance (Argentine adaptation by Raimundi, Reigal & Hernández-Mendo, 2016) were used to collect the data. The SPSS22.0 program was used to analyze the data.

Results: The dimension of the self-concept that got lower scores was the physical one. As regards the psychological variables of the sports performance, the one with the higher score was the Motivational Level. Significant differences in the dimensions of the self-concept and in the sports psychological skills according to the sex of the athletes were found. However, there were no differences according to the sports category and team membership of the athletes. Numerous significant correlations between the dimensions of the self-concept and the variables that made up the sports performance profile were found.

Key words: self-concept; psychological variables, sports performance, CrossFit

ÍNDICE

Titulo.....	1
Hoja de Evaluación.....	3
Agradecimientos.....	4
Resumen.....	5
Índice.....	7
Introducción.....	11
PRIMERA PARTE MARCO TEÓRICO.....	14
CAPÍTULO I PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	15
1.1 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	16
1.1.2. Historia Mundial de la Psicología del Deporte	19
1.1.2.1 Raíces de la Psicología del Deporte en la psicología experimental (1879-1919).....	19
1.1.2.2. Antecedentes inmediatos de la Psicología del Deporte (1920-1945)..	19
1.1.2.3. Las investigaciones en aprendizaje motor y el desarrollo de la Psicología del Deporte aplicada (1946-1964)	20
1.1.2.4. Reconocimiento oficial de la Psicología del Deporte como un nuevo ámbito de aplicación de la Psicología (1965-1979).....	21
1.1.2.5. Consolidación de la Psicología del Deporte (1980-1993):	21
1.1.2.6. Afianzamiento en la vertiente aplicada de la Psicología de la Actividad Física y Deportiva (1994 - en adelante)	22
1.1.3. Historia de la Psicología del Deporte en Argentina.....	23
1.1.3.1 Primera etapa: Prehistoria de la Psicología del Deporte.....	24
1.1.3.2 Segunda etapa: Acercamientos esporádicos al campo aplicado (1966- 1988)	24
1.1.3.3 Tercera Etapa: Asociacionismo, establecimiento y crecimiento de la disciplina (1989 a la actualidad).....	25
1.1.4. Especialización en Psicología Del Deporte.....	26
1.1.4.1. Investigación	26
1.1.4.2. Docencia.....	26
1.1.4.3. Consultoría.....	26
1.1.5. Orientaciones de la Psicología del Deporte y del Ejercicio	27

1.1.5.1	Orientación Psicofisiológica.....	27
1.1.5.2	Orientación Socio-psicológica:	27
1.1.5.3	Orientación Cognitivo-conductual.....	27
1.1.6.	Funciones de la Psicología Del Deporte.....	28
1.1.6.1	Evaluación.....	28
1.1.6.2	Investigación	28
1.1.6.3	Intervención.....	28
1.1.7.	Psicología Clínica Y Psicología Del Deporte: ¿Dicotomía O Continuo?.....	28
1.2.	DEPORTE	29
CAPÍTULO II CROSSFIT		31
2.1.	CROSSFIT	32
2.1.1.	Metodología	34
2.1.2.	Entrenamiento.....	36
2.1.3.	Atleta.....	38
2.1.3.1	Escalado (Scaled)	38
2.1.3.2	Rx'd.....	39
2.1.3.3	Elite.....	39
2.1.3.4	Master	39
2.1.4.	Fitness	39
CAPITULO III AUTOCONCEPTO.....		46
3.1.	Autoconcepto.....	44
3.2.	Evolución del Autoconcepto.....	46
3.3.	Características del autoconcepto.....	47
3.4	Autoconcepto Multidimensional	48
3.4.1	Autoconcepto académico/laboral:.....	49
3.4.2	Autoconcepto social:	49
3.4.3	Autoconcepto emocional:.....	49
3.4.4	Autoconcepto familiar:	50
3.4.5	Autoconcepto físico:	50
3.5.	Autoconcepto y autoeficacia	50
3.6.	Autoconcepto y actividad física	52

CAPÍTULO IV PSICOLOGÍA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO	55
4.1. PERFIL DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	56
4.2. VARIABLES PSICOLÓGICAS DE EJECUCIÓN DEPORTIVA.	59
4.2.1.Autoconfianza	59
4.2.2. Nivel Motivacional	64
4.2.2. Control Atencional.....	68
4.2.4. Control de Afrontamiento.....	71
4.2.4.1. Control de Afrontamiento Negativo:	73
4.2.4.2. Control de Afrontamiento Positivo.....	76
4.2.5. Control Visuo-Imaginativo	77
4.2.6.Control Actitudinal	80
SEGUNDA PARTE MARCO METODOLÓGICO	87
CAPÍTULO V METODOLOGÍA.....	88
5.2.Delimitación de Objetivos	89
5.2.1.Objetivo General:	89
5.2.2.Objetivos Específicos:	89
5.3.Diseño y Tipo de Investigación	90
5.4.Descripción de la muestra	90
5.5.Instrumentos.....	92
5.5.1.Cuestionario Sociodemográfico Ad-Hoc:.....	92
5.5.2.Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).....	92
5.5.3.Escala Autoconcepto-Forma 5 (AF5):.....	92
5.6.Procedimientos metodológicos:	93
CAPÍTULO VI PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	95
6.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	96
6.1.1 Primer objetivo	96
6.1.2 Segundo objetivo.....	100
6.1.3. Tercer objetivo	110
6.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	112
CAPÍTULO VII CONCLUSIONES	128
7.1 CONCLUSIONES	129
BIBLIOGRAFÍA	134

Referencias bibliográficas.....	135
ANEXOS	140
Anexo 1 Consentimiento Informado.....	141
Anexo 2 Cuestionario Socio-Demográfico	143
Anexo 3 Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (Iped)	145
Anexo 4 Escala Autoconcepto- Forma (Af5)	148

INTRODUCCIÓN

En el transcurso de los años, debido a las diversas definiciones, enfoques y ámbitos, se dificulta encontrar una única definición de la Psicología del Deporte. Esta ha ido evolucionando, hasta relacionarse con la salud. Giesenow (2007) establece que Psicología del Deporte no sólo se interesa en el rendimiento, sino que considera que el deporte es un vehículo para el enriquecimiento humano. Una de las definiciones más actuales señala que “*es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física*” (Weinberg y Gould, 2010,35). Los mismos autores indican que los profesionales de la Psicología del Deporte tienen dos objetivos: entender los efectos de los factores psicológicos sobre el rendimiento físico o motor; como así también entender en qué forma la participación en actividades físicas y deportivas afecta el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona.

Tras realizar el rastreo bibliográfico se encontró una deficiencia en las investigaciones en Argentina, respecto del CrossFit desde la Psicología del Deporte. Esto podría deberse a que dicha disciplina es relativamente nueva, naciendo en la década de los '90 y teniendo auge en los últimos años. En la actualidad ha ganado popularidad, hecho que se ve reflejado en la cantidad de gente que lo practica, a nivel provincial, nacional e internacional; como así también en el aumento de boxes (gimnasios de CrossFit). Por ejemplo, en España en el año 2018 se estimó que existían 358 boxes siendo 77.000 personas las que lo practicaban (Honrubia, 2018), mientras que, en Argentina, si bien no existen estadísticas precisas, en Mendoza existen alrededor de 15 boxes (cabe aclarar que no todos ellos están afiliados a la marca de CrossFit Incorporation).

Se han realizado diversas investigaciones que reconocen la importancia del autoconcepto en la práctica de la actividad física, como así también estudios que describen el perfil de rendimiento de los deportistas de diversas disciplinas deportivas. Sin embargo, se encontraron escasas investigaciones que relacionen el constructo psicológico del autoconcepto con las variables psicológicas asociadas a

la ejecución deportiva. Entre ellas, se encontró una investigación que evalúa ambas variables en triatletas españoles (Cazorla, Hernández-Mendo, Reigal-Garrido y Morales-Sánchez; 2014). Además, la mayoría de las investigaciones giran en torno a otros deportes tales como fútbol, tenis, golf, natación, hockey, entre otros; siendo escasos los estudios sobre el CrossFit.

Se define al autoconcepto como *“un patrón de comportamiento aprendido, multidimensional y dependiente del contexto que refleja la evaluación individual de comportamientos y experiencias pasadas; influencia a los comportamientos actuales de los individuos y predice comportamientos individuales y futuros”* (Bracken 1996, citado en Fábrega, 2010, 52).

En cuanto a las variables psicológicas relacionadas a la ejecución deportiva se las puede definir como aquellos factores psicológicos que intervienen en el rendimiento deportivo. En el presente trabajo se evaluarán las propuestas por el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (adaptación argentina: Raimundi, Reigal y Hernández-Mendo, 2016): Autoconfianza, Control de Afrontamiento Negativo, Control Atencional, Control Visuoimaginativo, Nivel Motivacional; Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal.

Como se mencionó anteriormente, se va a trabajar con personas que practiquen CrossFit por lo que resulta pertinente definirlo. Se tomará la definición dada por su creador, Glassman (2007,3) *“es el deporte del fitness y es caracterizado por ser un sistema de acondicionamiento físico basado en movimientos funcionales, creatividad y variedad de ejercicios, alta intensidad y corta duración”*.

A partir de lo dicho anteriormente, la presente investigación se realiza con el objetivo de evaluar el autoconcepto y el perfil de rendimiento deportivo en personas que entrenen CrossFit en la provincia de Mendoza. Además, se busca establecer comparaciones según del sexo, categoría deportiva, y pertenencia al equipo de atletas de los participantes; e indagar las posibles relaciones entre dichas variables. Cabe aclarar, que este trabajo está enmarcado desde la Psicología del Deporte y desde un enfoque cognitivo-conductual. Para ello, se trabajó con una muestra no probabilística-intencional compuesta por personas que realicen CrossFit en la

provincia de Mendoza, que tengan entre 18 y 35 años y que lo practiquen desde al menos hace 6 meses.

Es por ello que este estudio busca aportar datos relevantes que permitan acercarse y ampliar la mirada científica de la Psicología del Deporte sobre el CrossFit. Así mismo, busca contribuir a la toma de conciencia entre los deportistas, y entrenadores, sobre el papel que los factores psicológicos y el autoconcepto desempeñan en la ejecución y en el rendimiento deportivo. A nivel práctico, busca generar un aporte para el trabajo profesional del psicólogo del deporte, ayudando a desarrollar estrategias psicológicas (tanto con entrenadores y deportistas) para potenciar y trabajar en las variables psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo.

Esta tesina se divide en dos grandes partes. La primera parte abarca el marco teórico en el que, a lo largo de diferentes capítulos, se desarrolla en primer lugar la Psicología del Deporte (definiciones, historia, objetivos, enfoque, funciones, orientaciones, y áreas en las que se puede desempeñar los psicólogos del deporte; y clasificación del deporte); luego se explica qué es el CrossFit (definición, objetivos, metodología, fundamentos, e historia); en tercer lugar el Autoconcepto (definiciones, evolución, características y dimensiones); y por último el Perfil de Rendimiento Deportivo (Autoconfianza, Control Atencional, Nivel Motivacional, Control de Afrontamiento Positivo, Control de Afrontamiento Negativo, Control Visuo-Imaginativo y Control Actitudinal).

En la segunda parte, el marco metodológico, se plantean las hipótesis formuladas, se describen los objetivos propuestos y la metodología empleada para llevar a cabo la investigación, teniendo en cuenta el diseño, enfoque y tipo de estudio; y la muestra. Además, se desarrollan los instrumentos utilizados y el procedimiento llevado a cabo para la recolección de datos. Para finalizar, se realiza el análisis de datos y se exponen los resultados obtenidos con su pertinente discusión y luego las conclusiones finales.

PRIMERA PARTE:
MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

INTRODUCCIÓN

En este capítulo se definirá a la Psicología del Deporte, se desarrollarán sus objetivos y su enfoque, como así también las funciones, orientaciones, especializaciones y áreas en las que se pueden desempeñar los psicólogos de dicha disciplina. También se hará un breve recorrido histórico de la Psicología del Deporte en el mundo, y especificando como ha sido su desarrollo en nuestro país. Además, se dará una breve definición de deporte, como así también la clasificación del mismo.

1.1 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1.1.1. Evolución de la definición de la Psicología del Deporte

En el transcurso de los años, debido a las diversas definiciones, enfoques y ámbitos, se dificulta encontrar una definición unívoca de ésta ciencia. Riera y Cruz (1991) señalan que esto ha sido difícil debido a dos razones: su juventud y el eclecticismo teórico producto de un campo de estudio difuso (Cauas, 2008, 25). Las definiciones iniciales surgieron de otros profesionales, como Cagigal (1974) en Cauas (2008, 25), filósofo español, quien definió a la Psicología del Deporte como *“psicología del hombre que hace deporte”*. Una definición que refleja la tendencia inicial de esta rama es la de Singer (1975), en Cauas (2008,26) quién señala que es una *“ciencia que estudia la conducta de los deportistas y las variables que la afectan; con los objetivos de poder entenderla, explicarla y predecirla”*. Thomas (1980, en Cauas, 2008, 26) establece que *“la Psicología del Deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva”*, indicando que un principio se centraba en la competencia.

Posteriormente se extendió a la práctica de algún tipo de ejercicio físico. En esta línea se puede encontrar la definición de González (1997): *“la Psicología del*

Deporte constituye una especialidad de la Psicología científica que investiga y aplica los principios del comportamiento humano a las materias concernientes a la práctica del ejercicio físico y del deporte” (p.35).

La última línea la relaciona con la salud. Giesenow (2007) establece que Psicología del Deporte no solo se interesa en el rendimiento, sino que plantea que el deporte es un vehículo para el enriquecimiento humano. Este autor la define como *“una disciplina de origen mixto, ya que combina la psicología con las ciencias del deporte y de la motricidad humana (p.278)*. Una de las definiciones más actuales señala que *“es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física” (Weinberg y Gould, 2010, 35)*

En cuanto a los *objetivos*, Weinberg y Gould (2010) establecen que los profesionales de la Psicología del Deporte se interesan por dos objetivos principales:

- Entender los efectos de los factores psicológicos sobre el rendimiento físico o motor. Relacionado con esto, Giesenow (2007) agrega que uno de los objetivos es ayudar a los deportistas a utilizar sus principios psicológicos para mejorar su aprendizaje. Su atención se centra en el aprendizaje entendido como un proceso; en la ejecución enfatizando la técnica; y en la competición haciendo hincapié en el rendimiento.
- Entender en qué forma la participación en actividades físicas y deportivas afecta el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona.

Cox (2009), en su definición de la Psicología del Deporte y de la actividad física retoma a estos dos objetivos: *“es el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación en un deporte o de la práctica de actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales” (p.5)*. Así, queda reflejada la relación entre el deporte y la actividad física y los factores psíquicos y emocionales, teniendo en cuenta que estos pueden trabajarse y ser mejorados.

En cuanto al *objeto de estudio*, la Psicología del Deporte estudia a todas las personas que se encuentran en una situación deportiva, ya sea el deportista, entrenador, los demás integrantes del cuerpo técnico, la familia, los dirigentes, árbitros, hasta los psicólogos mismos y sus intervenciones, además de las diferentes interacciones que se lleven a cabo entre ellos, con el fin de hacer de la experiencia deportiva más completa, enriquecedora y sana para todos. Abarca desde la iniciación deportiva hasta el alto rendimiento; indagando qué motivos llevan a las personas a la actividad física, los factores que las mantienen y/o que provocan el abandono (Giesenow, 2007). Un aspecto importante a considerar son las *diferencias individuales* de los deportistas y de las personas que practican actividad física (González, 1997).

El *enfoque* utilizado en esta disciplina es mayormente *psicoeducativo*, ya que se trabaja buscando la optimización del rendimiento a través de la enseñanza de habilidades mentales y removiendo el déficit que obstaculizan el desempeño apropiado del deportista, sin descuidar la salud mental. También es *preventivo* ya que enseña a llegar a la persona al máximo de sus posibilidades, independientemente de la habilidad o nivel de competencias. (Giesenow, 2007, 285).

Lo mencionado anteriormente, se ve reflejado en lo planteado por Hanson y Ravizza (2003), citados en Giesenow (2007):

La tarea de los profesionales de la Psicología del Deporte es educar a los jugadores y entrenadores en los principios de los aspectos mentales del deporte y proveer una estructura de apoyo para ellos a medida que se desarrollan sus habilidades para usar sus emociones y pensamientos en su propio beneficio (...) (p.279).

Como ya se ha dicho, la Psicología del Deporte se presenta como una más de las ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte. Por lo tanto, resulta imprescindible el abordaje y el estudio interdisciplinario en el que se complementan

las diferentes ciencias del deporte y de la actividad física como kinesiología, medicina, nutrición, etc. Como señala Dosil (2004):

(...) La Psicología del Deporte como disciplina de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, guarda una relación estrecha con todas las que conforman dicho ámbito, aportando conocimientos psicológicos al mismo, y de esta manera, completando y enriqueciendo las aportaciones propias de otras ciencias como la medicina, la sociología y el derecho (p.13)

1.1.2. Historia Mundial de la Psicología del Deporte

Siguiendo a Cauas (2000), la Psicología del Deporte desde sus comienzos (fines del siglo XIX y principios del XX) hasta la actualidad, ha pasado por seis periodos. Los mismos son complementados por los aportes de Riera Cruz (1991) y Dosil (2004) citados en Cauas (2008) y Weinberg y Gould (2010).

1.1.2.1 Raíces de la Psicología del Deporte en la psicología experimental (1879-1919)

Esta es caracterizado por el surgimiento de laboratorios informales y es considerado como una etapa informal ya que muchos estudios no fueron llevados por psicólogos (Cauas, 2008). En EEUU, surge en la década de 1890 por Norman Triplett quien, en 1897, a partir del estudio de los efectos de la presencia de otros participantes sobre el rendimiento de los ciclistas, descubre que tienen mejores resultados cuando corren con otros. Psicólogos y profesores de educación física comienzan a explorar los aspectos psicológicos del deporte como los tiempos de reacción, la influencia del deporte en el desarrollo de la personalidad y el carácter. En 1914 Cummins evalúa las reacciones motoras, la atención y las habilidades y su relación con el deporte. En Europa, fue pionero Alemania (Liepzing) donde en 1879 se estudió el tiempo de reacción, reconocimiento, elección, discriminación, entre otros.

1.1.2.2. Antecedentes inmediatos de la Psicología del Deporte (1920-1945)

Se comienzan a medir variables específicas del deporte por lo que esta época se considerada como la preparación de la Psicología del Deporte como ciencia.

En Estados Unidos Griffith, psicólogo de la Universidad de Illinois, es considerado como el padre de la Psicología del Deporte por sus aportes y sus estudios sobre las habilidades motrices, el aprendizaje y la personalidad; en 1925 se crea el primer laboratorio de Psicología del Deporte del cual fue director. También escribió libros pioneros en este campo como Psicología del Entrenamiento en 1926 y Psicología del Deporte en 1928. En esta época también se realizan estudios sobre el aprendizaje motor y del deportista en el ámbito de competición. Además, se observa un aumento de la psicología aplicada y en las publicaciones. F. Henry, se dedicó al estudio de los aspectos psicológicos del deporte y la adquisición de habilidades motoras. En 1938 se hace cargo del departamento de Educación Física de la Universidad de California en Berkeley y crea el programa de posgrado en Psicología de las actividades físicas.

En Europa se caracteriza por la creación de laboratorios e importa el contexto luego de la primera guerra mundial. En Alemania se funda el primer laboratorio de Psicología del Deporte a cargo de C. Diem, Shulte y Sippel. En Moscú, A. Puni y M. Rudik crean el laboratorio de Leningrado. En 1930 se crea el Instituto Central de investigación Científica para el Estudio de la Educación Física.

1.1.2.3. *Las investigaciones en aprendizaje motor y el desarrollo de la Psicología del Deporte aplicada (1946-1964)*

En este periodo de tiempo Warren Johnson (1949) evalúa la situación emocional de los deportistas antes de competir; John Lawther escribe Psychology of Coaching (1951). Esto sienta las bases para estudios posteriores de la Psicología del Deporte. El trabajo de la psicología aplicada seguía siendo escaso.

Siguiendo a Riera Cruz en Cauas (2008) en Europa, el paradigma era distinto. En el periodo de 1945- 1957 surge la Psicología del Deporte formalmente en la Unión Soviética. Además, surgen las primeras asociaciones de Psicología del Deporte en varios países (como Checoslovaquia en 1954 y Bulgaria en 1962); en otros países como Francia, Italia y España se realizan los primeros trabajos de Psicología del Deporte desde un paradigma médico.

1.1.2.4. Reconocimiento oficial de la Psicología del Deporte como un nuevo ámbito de aplicación de la Psicología (1965-1979)

En el año 1965 se realiza el primer congreso internacional de Psicología del Deporte en Roma y esta se oficializa como ciencia y como rama especializada dentro de la psicología. El mismo fue organizado por F. Antonelli considerado como el padre de la psicología contemporánea. También en ese año se crea la International Society of Sport Psychology.

En Estado Unidos, la educación física se había convertido en disciplina académica y la Psicología del Deporte había pasado a ser un componente separado dentro de esa disciplina. El interés estaba puesto en la influencia de los factores psicológicos (como la angustia, la personalidad y la autoestima) sobre el rendimiento de las habilidades deportivas y motoras y viceversa. B. Ogilvie, padre de la Psicología del Deporte aplicada en América del Norte, fue pionero en trabajar como consultor con algunos deportistas. En 1969 se realiza el Congreso Mundial en Washington.

En Europa se destacan los siguientes hechos. En 1970 nace la primera revista específica de Psicología del Deporte (International Journal of Sport Psychology). En 1973 se realiza un congreso mundial en Madrid. En Europa del Este a los trabajos de Rudik y Hanin se incorporan nuevas temáticas como la atención y la concentración y su influencia en la realización de ejercicios físicos y entrenamientos. En 1974 en Moscú se crea el Congreso Mundial del Deporte en la Sociedad Contemporánea.

1.1.2.5. Consolidación de la Psicología del Deporte (1980-1993):

La Psicología del Deporte comienza a tener mayor difusión y reconocimiento en todo el mundo. Crece el interés por la aplicación de la misma y se convierte en un área de especialización para profesionales e investigadores. Se establece una nueva área de trabajo e investigación: la Psicología del Deporte y de la Actividad Física desde un enfoque multidisciplinario. La práctica profesional define la

necesidad de capacitación, principios éticos, matriculación y la creación de cargos de dedicación exclusiva. En este periodo aparecieron revistas especializadas.

Según Dosil en Cauas (2008) otro hecho relevante es la creación de asociaciones supranacionales. En Estados Unidos en 1986 se crea la Association for the Advancement of Applied Sport Psychology. En 1987 se funda la División 47 de la APA (Psicología del Deporte). En América del Sur se crea la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte. Lo mismo sucede en los países árabes, asiáticos y africanos

1.1.2.6. Afianzamiento en la vertiente aplicada de la Psicología de la Actividad Física y Deportiva (1994 - en adelante)

Ya es un área consolidada, de gran interés y con intensa actividad. Hay un auge de la Psicología del Deporte en las universidades por los recursos externos de financiación y por su influencia en el bienestar y en la salud. Aumenta la investigación en todo el mundo sobre Psicología del Deporte, con su consecuente difusión, aumentando el número de personas que empiezan aplicar los elementos de la psicología al ejercicio físico y deporte.

Entre los hechos a destacar se encuentra la creación de la African Association of Sport Psychology. En el año 2005 se realiza la Conferencia Internacional a cargo la Sociedad de Psicología del Deporte en Australia con la presencia de 70 países. Se consolida un nombre más acorde para esta ciencia: Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

El psicólogo del deporte se incorpora definitivamente como profesional a los staff y equipos deportivos que acompañan a los deportistas en post de alcanzar los objetivos que se proponen; se ofrecen servicios para concientizar a las personas sobre los beneficios de la actividad física. Aumenta el interés por el asesoramiento y enteramiento clínico resultando necesaria la capacitación en consultoría y psicología clínica, como así también la importancia de la ética y las competencias de los psicólogos del deporte y el ejercicio. Se desarrollan nuevas especialidades y subespecialidades, siendo la Psicología del Ejercicio unas de las más visibles.

1.1.3. Historia de la Psicología del Deporte en Argentina

Según M. Roffé y C. Giesenow (2008) en Argentina, la Psicología del Deporte ha ido expandiéndose de manera más rápida en las últimas décadas. Es importante resaltar que, en nuestro país, ha sido desarrollada exclusivamente por psicólogos, sin influencias marcadas de profesionales de otras ciencias del deporte.

En Argentina el desarrollo de la Psicología del Deporte está marcado por algunos hechos históricos, socio-demográficos y culturales.

- En cuanto a la historia, siguiendo a Papini (1976, 1978), citado en Roffé y Giesenow (2008) existen tres etapas del desarrollo de la psicología: *Etapas de apogeo experimentalista*, que abarca desde sus comienzos hasta 1930 y que se conoce como período positivista por su concepción naturalista de la mente. En segundo lugar, *el Período de transición*, desde 1930 hasta 1956, se denominó reacción anti-positivista ya que comienzan a predominar las posturas “espiritualistas”. *Desde 1956 hasta la actualidad* está caracterizado por las primeras carreras de psicología separadas de las de filosofía; orientación clínica y la gran influencia del enfoque dinámico en psicología. En la década del '80 se reconoce a la psicología aplicada a otros campos. El Proceso de Reorganización Nacional implicó un límite en la actividad académica y profesional de la Psicología. Recién en 1985 se dicta la ley de 23.277 sobre Ejercicio Profesional de la Psicología.
- En relación a lo socio-demográfico, citando a M. Roffé y C. Giesenow (2008), quienes a su vez retoman una investigación de Alonso (2005) realizada en ese año que estimó que Argentina es el país con mayor proporción de psicólogos de todo el mundo, con una relación de un psicólogo cada 649 habitantes; también es importante resaltar la concentración de la población en la capital del país.
- En cuanto a lo cultural, se resalta la impronta psicoanalítica que tiene la psicología en este país.

Como se dijo anteriormente, estos hechos influyen en el desarrollo de la Psicología del Deporte en Argentina. La influencia del psicoanálisis, es lo que le ha dado su propia impronta.

Además, como plantean, Roffé y Giesenow (2008) algo novedoso en Argentina es que recibe influencia tanto de Norteamérica y Europa Occidental como de Rusia y Europa Occidental. La primera influencia se da por los textos traducidos al español, por ejemplo Psicología aplicada al deporte de Jean Williams (1991) y del intercambio con profesionales de España, destacándose inicialmente Jaime Cruz y Joan Riera y luego con Isabel Balaguer, Gloria Balagué, Miguel Morilla y Alexandre García-Mas. Por otro lado, el impacto de los Rusia y Europa Occidental está dado por las aportaciones de García Ucha (de nacionalidad cubana) quien acercó los conocimientos desarrollados por Puni, Rudik, Rodionov y otros autores soviéticos en sus visitas a Argentina a través de seminarios; ejerciendo gran influencia en la formación de psicólogos que se estaban insertando en la disciplina.

Lo mencionado con anterioridad es necesario para comprender el desarrollo de la Psicología del Deporte en Argentina. La misma se divide en tres etapas.

- 1.1.3.1 Prehistoria de la Psicología del Deporte: se caracteriza por algunos hechos aislados como la publicación en 1937 del libro “Psicología del Fútbol” por el psiquiatra Dr. Carlos Garrot; Adolfo Mogilevsky, kinesiólogo y profesor nacional de educación física, fue el primero en trabajar aspectos relacionados de la psicología con futbolistas, como por ejemplo realizar una rutina de análisis y autocrítica grupal cada semana en los clubes donde trabajó (Banfield, Racing, Atlanta). Otros hechos a destacar son que la Dra. Elba Cotta evalúa la personalidad de los jugadores del seleccionado argentino y la asistencia de cuatro argentinos en el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte celebrado en Roma en 1965.
- 1.1.3.2 Acercamientos esporádicos al campo aplicado (1966 a 1988): aparecen algunos intentos esporádicos en el campo aplicado relacionados mayormente con el fútbol. En 1966 el club River Plate contrata al

psiquiatra C. Handlarz para trabajar con el plantel de primera división de fútbol es post de descifrar qué estaba ocurriendo con los jugadores que lideraban los campeonatos hasta las fechas finales y luego disminuían su rendimiento. El ex-presidente e interventor de la Asociación del Fútbol Argentino, intentó, sin éxito, integrar a un grupo de psicólogos sociales en el cuerpo médico de la Selección. En 1981 el psicólogo R. Lorusso se incorporó al servicio médico del club Vélez Sarsfield. También surge la Revista Stadium que se dedica a la difusión de la Educación Física, el Deporte, la Recreación y las Ciencias Aplicadas. Es importante la exposición de F. Antonelli en un Congreso de Medicina Deportiva llevado a cabo en Argentina en 1967.

- 1.1.3.3 Tercera Etapa Asociacionismo, establecimiento y crecimiento de la disciplina (1989 a la actualidad): Se expande la Psicología del Deporte en el país, combinando el legado tanto de la tradición de Norteamérica y Europa occidental como de Rusia y Europa oriental; esto y la influencia psicoanalítica le dan a la Psicología del Deporte argentina una identidad propia. También comienzan los intercambios producidos entre distintos países a partir de la fundación de la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte (SOSUPE) en 1986, desde el 2005 a un intercambio con la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD). En 1992 se funda la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte, que desde el 2003 se llama Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA). En 1989 también se crea la Fundación Argentina de Psicología Aplicada al Deporte que cambió su nombre, en 2002, a Asociación Argentina de Psicología aplicada al Deporte (ASAPAD). En 1990 se crea el Departamento de Psicología del Deporte dentro del Servicio Médico del Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (CENARD). Aumentó trabajo en el campo aplicado sobre todo en el ámbito del fútbol. También se ha trabajado con el seleccionado de hockey y algunos tenistas (Roffé y Giesenow, 2008).

1.1.4. Especialización en Psicología Del Deporte

Según Weinberg y Gould (2010) los profesionales de esta disciplina, principalmente, se desempeñan en 3 áreas:

- 1.1.4.1. Investigación: suelen desempeñarse en el ámbito académico buscando profundizar los conocimientos a través de la investigación.
- 1.1.4.2. Docencia: son aquellos profesionales especializados en Psicología del Deporte que están a cargo del dictado de materias universitarias como psicología del ejercicio, psicología del deporte aplicada, etc. También de cátedras relacionadas con la psicología tales como: psicología de la personalidad, desarrollo, etc.
- 1.1.4.3. Consultoría: son los profesionales que prestan servicios de consultoría a deportistas o equipos deportivos con el fin de desarrollar habilidades psicológicas en post de potenciar el rendimiento durante los entrenamientos o competencias. Pueden organizar talleres, charlas o jornadas con los entrenadores y/o trabajar como adjuntos en el área de acondicionamiento físico, diseñando programas de ejercicios que promuevan la participación, bienestar físico y psicológico.

En función de lo mencionado anteriormente, resulta importante distinguir entre dos especialidades de la Psicología del Deporte:

- 1) *Psicología clínica del deporte:* son profesionales que tienen vasta formación en psicología por lo que pueden tratar a deportistas y personas que realizan actividad física que tienen trastornos emocionales; en la alimentación, o consumo problemático y requieren tratamiento psicológico (Weinberg y Gould, 2010). Para esto es necesario ser licenciado en psicología, estar matriculado y recibir entrenamiento especializado en psicología o asesoría clínica (Cox, 2009).
- 2) *Enseñanza de la Psicología del Deporte:* Weinberg y Gould (2010) establecen que las personas dedicadas a esta especialidad pueden ser profesionales asociados a otras ciencias del deporte (como kinesiología,

educación física, etc.) y haber realizado un curso en psicología, pero no son necesariamente psicólogos y enseñan habilidades psicológicas y técnicas para su desarrollo a deportistas y personas que realizan actividad física. Para Cox (2009), el psicólogo que se dedica a la enseñanza usa la educación como medio para instruir a los deportistas y/o entrenadores respecto de principios asociados con la Psicología del Deporte.

1.1.5. Orientaciones de la Psicología del Deporte y del Ejercicio

Como establecen Weinberg y Gould (2010) los profesionales especializados en Psicología del Deporte pueden realizar sus intervenciones en distintas orientaciones, entre ellas se destacan las siguientes:

- 1.1.5.1 *Orientación Psicofisiológica:* los profesionales que adoptan esta orientación estudian la actividad de las ondas cerebrales y su influencia en los potenciales de acción muscular; como así también la incidencia de la frecuencia cardiaca en una práctica deportiva.
- 1.1.5.2 *Orientación Socio-psicológica:* aquellos que siguen esta orientación postulan que el estilo y las estrategias del líder favorecen la integración grupal e influyen sobre la participación en un programa de ejercicios físicos; así la influencia de un ambiente de trabajo (ya sea hostil o agradable) también afecta en el desempeño deportivo.
- 1.1.5.3 *Orientación Cognitivo-conductual:* los psicólogos que adoptan esta orientación ponen énfasis en la influencia de pensamientos y representaciones negativas en el resultado de un partido decisivo; además estudian cómo incide la visualización de una jugada en su posterior desarrollo; y la repercusión de la autoconfianza en la eficacia del jugador.

1.1.6. Funciones de la Psicología Del Deporte

Para González (1997) la Psicología del Deporte tiene como función principal la aplicación, por lo que comprende tres funciones importantes:

- 1.1.6.1 *Evaluación:* implica la medición de la conducta de la persona o de equipos en interacciones específicas, con el objetivo de clasificar, predecir y explicar el comportamiento del deportista.
- 1.1.6.2 *Investigación:* comprende la formulación de teorías que sustentan las intervenciones, como así también la investigación de técnicas, procedimientos de diagnóstico, intervención y evaluación de los resultados; también el estudio de los hechos, leyes y teorías explicativas de la actividad física y del comportamiento deportivo.
- 1.1.6.3 *Intervención:* consiste en la aplicación de técnicas que aumentan el rendimiento deportivo y en la regulación de las conductas y emociones que lo afectan como ejemplo ansiedad, conductas desadaptativas, etc. La intervención se puede realizar a nivel individual, del equipo, de las instituciones deportivas y en el ambiente donde se efectúan las prácticas deportivas. También implica la prevención, diseñando programas psicoeducativos que influyan de forma positiva en aspectos específicos del ambiente y proporcionando a los deportistas habilidades y competencias necesarias para potenciar el rendimiento deportivo (González, 1997).

1.1.7. Psicología Clínica Y Psicología Del Deporte: ¿Dicotomía O Continuo?

Los psicólogos especializados en Psicología del Deporte buscan mejorar el rendimiento deportivo, sin descuidar los aspectos relacionados con la salud mental y física del deportista. Requiere de un trabajo individualizado, según las necesidades de cada persona, equipo y situación. Es importante aclarar que los factores psicológicos se aprenden, se entrenan y se mejoran; a través de diferentes técnicas que ayudan a mejorar el rendimiento deportivo. Los cambios y los

progresos requieren de tiempo, como así también de una aplicación y práctica constante. Por consiguiente, la Psicología del Deporte tiene sus principios y propias acciones que la distinguen de otras áreas, entre ellas la clínica.

En la presente tesis se adscribe a la perspectiva que es un continuo que se evidencia al considerar que muchos métodos y técnicas que se emplean en la Psicología del Deporte tienen su origen y aplicación en el ámbito clínico, como por ejemplo desde la línea cognitiva-conductual. Para evitar confusiones, es necesario definir el encuadre de trabajo y que el profesional reconozca sus límites para derivar cuando la situación excede sus competencias.

El eje de este continuo tiene cuatro puntos principales: la mejora de rendimiento, las habilidades para la vida, asesoramiento y cuestiones clínicas. (Taylor en Giesenow 2007).

Para González (1997) la confusión entre el psicólogo del deporte y el clínico reside en que la psicología clínica es la rama predominante de la psicología. Así, al psicólogo deportivo, en algunas ocasiones, le adjudican la tarea de recuperar a aquellos deportistas que tienen problemas psicológicos, desconociendo que su función principal es ayudar a los deportistas a incrementar su rendimiento deportivo.

1.2. DEPORTE

Según el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (2001), el término deporte significa *“recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”*. Mientras que en su segunda acepción hace referencia a la *“actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”*.

En cuanto a su clasificación, Riera (1985), en Cauas (2008), lleva a cabo la siguiente clasificación de los tipos de deporte:

- Deportes sin cooperación ni oposición: El rendimiento y el resultado está determinado por la interacción entre el deportista y los objetos. Los compañeros o eventuales rivales no forman parte del campo psicológico del deportista durante su ejecución. Las principales variables psicológicas son: estrés deportivo, autoconfianza, motivación cotidiana, tolerancia a la frustración y burnout.
- Deportes con oposición y sin cooperación: La interacción está dada entre el deportista, su rival y algún objeto que esté presente en el campo psicológico. Las principales variables psicológicas que intervienen son: ansiedad pre-competitiva, motivación centrada en el ego y autoconfianza.
- Deportes con cooperación y sin oposición: La relación más importante es la que se establece entre los compañeros de un equipo con los objetos presentes en el campo psicológico de actuación; así, los resultados estarán los resultados dependerán de dicha relación. Los principales factores psicológicos puestos en juego son: trabajo en equipo, sinergia y comunicación grupal.
- Deportes de cooperación-oposición: El espacio psicológico está determinado por la relación que se establece entre el deportista, compañeros, objetos y rivales. Los principales requerimientos psicológicos son: estrategias colectivas, comunicación intragrupal y metas y objetivos grupales.

CAPÍTULO II

CROSSFIT

INTRODUCCIÓN

En el presente capítulo se presentará el CrossFit como disciplina deportiva. Para ello se lo definirá y se desarrollarán sus objetivos, su método, y algunos fundamentos y definiciones básicas para comprenderlo, como así también se realizará un breve recorrido por la historia del CrossFit.

2.1. CROSSFIT

Para definirlo se tomará la definición dada en la guía de entrenamiento de CrossFit:

CrossFit es un programa de fuerza central y de acondicionamiento diseñado para brindar una respuesta de adaptación tan amplia como sea posible. No se trata de un programa de fitness especializado, sino que busca optimizar la competencia física en cada uno de los diez dominios reconocidos por el fitness. Los mismos comprenden: resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia (estamina), fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión. (Glassman, 2007, p.3)

A partir de exponer una breve definición, se procederá a explicarlo en profundidad, teniendo en cuenta sus objetivos, su metodología, sus fundamentos y algunas definiciones necesarias para comprenderlo.

Como se dijo anteriormente, se trata de un “programa de fuerza central y acondicionamiento” en dos sentidos: primero, ya que constituye una base para el resto de las necesidades atléticas: y segundo porque gran parte del trabajo se concentra en el eje funcional del cuerpo humano, la extensión y flexión de cadera y la extensión, flexión y rotación del torso (Glassman, 2007, 8)

Es importante que los ejercicios sean variados y ejecutados con alta intensidad. Se trabaja con movimientos funcionales y sesiones cardiovasculares más cortas de alta intensidad, lo que produce, de manera efectiva, el resultado de aptitud física deseada.

Para comprender mejor es importante definir los movimientos funcionales:

Estos son patrones universales de acción motriz, se realizan en una onda de contracción desde el centro a las extremidades; son movimientos compuestos, es decir, de múltiples articulaciones. Son movimientos locomotrices naturales, efectivos y eficientes, de movimientos corporales y externos. Su capacidad más importante es la de mover grandes cargas en largas distancias y hacerlo de forma rápida. Así, velocidad, distancia y carga, califican los movimientos funcionales para producir mayor potencia (...) (Glassman, 2007, 3).

El objetivo es *“crear un programa que brinde la mejor preparación a quienes entrenan para una contingencia física; prepararlos para lo desconocido y los imprevistos”* (Glassman, 2007, 3). En otras palabras, se busca aumentar la aptitud física de una persona en todas las áreas físicas mencionadas anteriormente y que el atleta alcance un rendimiento exitoso en ejercicios físicos variados y desconocidos. Además, según su creador, se busca optimizar la respuesta neuroendócrina, desarrollar potencia, realizar un entrenamiento combinado o interdisciplinario con múltiples modalidades de ejercicios, entrenar y practicar permanentemente con movimientos funcionales y desarrollar exitosas estrategias de nutrición.

Como ya se mencionó, los ejercicios son diversos. Se realizan desde pruebas de ciclismo, carrera, nado y remo -que favorece el acondicionamiento metabólico- (en distancias cortas, medias y largas), hasta movimientos gimnásticos (rudimentarios y avanzados), favoreciendo el control sobre el cuerpo, tanto en la estática y en la dinámica y maximizando la relación de fuerza y peso, y la flexibilidad. También se ejecutan ejercicios de Levantamiento de Pesas Olímpico, para desarrollar la fuerza, trabajar a alta potencia, y favorecer el control de objetos externos y el trabajo motriz en los deportistas. En síntesis, se toma elementos de diferentes disciplinas deportivas para que los atletas mejoren su aptitud física. (Glassman, 2007)

Retomando y sintetizando lo anterior, el método de CrossFit establece una jerarquía de esfuerzo e importancia que se ordena de la siguiente manera:



Figura N°1. Pilares del CrossFit. Extraída de Glassman 2007, p.25

2.1.1. Metodología

Según la Guía de CrossFit (2007), el abordaje utilizado se denomina “*fitness basado en evidencia*” ya que se apoya en datos medibles, observables y factibles de repetición, garantizando eficacia, la seguridad y la eficiencia del método. Para obtener estadísticas se realizan tableros de puntaje en los pizarrones, en los que se anotan los puntajes y el tiempo que demoró el atleta en completar el entrenamiento, lo que permite llevar registros específicos. La divulgación de los métodos y de los resultados se realiza a través de Internet (e intranets) en donde los datos se pueden compartir públicamente mediante una comunidad en línea. Por lo mencionado anteriormente, CrossFit se basa en el impulso empírico, la prueba clínica y el desarrollo comunitario.

Luego de dar una breve definición, explicar los objetivos, el método y algunos fundamentos básicos del CrossFit, se realizará un breve recorrido histórico sobre el mismo.

En cuanto a la historia, según la web oficial de CrossFit, nació como una empresa en el año 2000. Sin embargo, sus raíces datan de años anteriores. En

1974, Greg Glassman un estudiante universitario de 18 años, entrenó por primera vez a un grupo de gimnastas del sur de California. Entre 1974 y 1989 continuó entrenando a atletas del sur de California. Centrado en sesiones de culturismo y gimnasia, observó que los resultados obtenidos no se correspondían con las numerosas sesiones que practicaban los atletas, ya que no mejoraban las condiciones físicas necesarias para tener un óptimo rendimiento deportivo. Así, tras investigar sobre movimientos funcionales ejecutados a alta intensidad, creó un programa de entrenamiento basado en ello. Buscaba preparar al atleta más completo, es decir, que sea capaz de cumplir de manera óptima cualquier reto físico, siendo competente en las diferentes áreas (resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión). El atleta más completo es aquel que a pesar de no tener las mejores puntuaciones en cada una de las áreas, al evaluarlas todas en conjunto era quien había logrado un promedio más alto. En 1995, en Santa Cruz, California, estableció su primer gimnasio de CrossFit. Ese mismo año, fue contratado para entrenar al Departamento de Policía de Santa Cruz. Posteriormente, a principios de siglo XXI, se comenzó a utilizar su modelo de entrenamiento en aquellas personas que se veían en la necesidad de estar en la mejor condición física para responder a cualquier tipo de situación, es decir, estar físicamente preparado tanto para lo conocido como para lo desconocido. Dentro de las comunidades más reconocidas por utilizar este deporte como método de entrenamiento se encuentran las fuerzas armadas, los bomberos, los salvavidas y los grandes deportistas (Paine, Uptgraft, y Wylie, 2012 en Vallejo 2013).

En el año 2000 funda CrossFit Incorporation con Lauren Jenai, quien en ese momento era su esposa. El primer gimnasio afiliado fue "CrossFit North" de Washington. En el año 2001, se crea el sitio web de CrossFit Inc, donde todos pueden ver el WOD (entrenamiento del día), acceder a la biblioteca de videos de entrenamiento y demostraciones de ejercicios, buscar gimnasios afiliados en todo el mundo, e interactuar entre sí en los foros de discusión, etc. De esta manera comienza a surgir la comunidad de CrossFit. En el año 2002 se crea la Revista de

CrossFit (CrossFit Journal) y se publican algunos artículos en los que se explicaba el deporte y la manera en que este funcionaba. Glassman empezó a dictar seminarios y certificaciones, e inició un programa de afiliados que hoy en día tiene presencia en todo el mundo.

A medida que fue creciendo, se desarrolló un evento en el cual los mejores atletas de los gimnasios que practicaban el CrossFit competían, buscando encontrar al “atleta más completo” y en mejor estado físico. Así, se fueron aproximando a lo que en el 2007 se llamó los “*CrossFit Games*”, competencia que pretendía encontrar al hombre y/o mujer en mejor condición física del mundo (Beers 2012 en Vallejo 2013). Esta competencia se realiza todos los años, teniendo sede en el Home Depot Center de Los Ángeles y son transmitidos a todo el mundo mediante live streaming. Para clasificar, se realizan los “Open de CrossFit” en el cual los atletas de todo el mundo pueden anotarse y competir. Los Open consisten en cinco fechas en las cuales se dan a conocer los eventos que los deportistas deben realizar. Los mismos, suben sus videos a una plataforma on-line y luego son evaluados por jueces competentes. Así, el mejor de cada país, es quien representará a su país en los Games.

2.1.2. Entrenamiento

Una clase de CrossFit, al igual que una de cualquier otra disciplina, comienza con movilidad articular y una entrada en calor (warm up) para preparar al cuerpo y activar los grupos musculares que se trabajarán durante el resto del entrenamiento; y finaliza con el estiramiento y movimientos de flexibilidad para volver a la calma y relajar los grupos musculares trabajados.

Lo que caracteriza a los entrenamientos de esta disciplina es lo siguiente: generalmente, una vez que ya se ha realizado la entrada en calor, se pasa a una parte de fuerza y/o técnica. En ella se realizan ejercicios en los que se trabaja la técnica, la fuerza, la potencia. Además, se busca la mayor cantidad de peso que la persona puede cargar dependiendo del ejercicio y la cantidad de repeticiones

dadas. Los ejercicios suelen ser Back o Front squat (sentadillas con la barra por delante de la cabeza o en la espalda), Deadlift (peso muerto), Snatch (arrancada), Clean (cargada), Clean & Jerk (cargada y levantar la barra por arriba de la cabeza), Bench Press (press de banca), etc.; a veces pueden estar combinados (llamados complex). También se puede trabajar la técnica de dichos movimientos o habilidades gimnásticas tales como: parada de manos (hand stand), dominadas en la barra (pull ups), trepar la soga, etc.

Luego de lo mencionado anteriormente, se realiza el WOD (Work Out of the Day o trabajo del día) donde se lleva a cabo un entrenamiento donde se trabaja sobre todo el acondicionamiento metabólico (también llamado MetCon). Suelen ser combinaciones de los ejercicios anteriormente descritos (con menor peso) y otros sin peso o de resistencia como por ejemplo saltos al cajón, saltar la soja, dominadas, flexiones de brazos, abdominales, correr, remar, lanzamiento de pelotas (wall ball), etc. Hay distintos tipos de WOD, los más utilizados son:

- *AMRAP* (As Many Rounds As Possible- Tantas rondas como sea possible): Consiste en realizar el mayor número de rondas posibles de las combinaciones de ejercicios dadas en un determinado tiempo.
- *EMOM* (Every Minute On the Minute- En el minuto por minuto): se busca realizar cierto número de repeticiones de un ejercicio (o varios) dentro de un minuto durante el número de minutos indicados.
- *FOR TIME* (*Por tiempo*): Otra forma de entrenamiento consiste en realizar un número de rondas determinadas como meta, en un tiempo límite para cumplir el objetivo o realizar la combinación de ejercicios dada, lo más rápido posible.
- *TABATA*: Es un trabajo de alta intensidad que combina intervalos de trabajo de 20 segundos y luego 10 segundos de descanso. En total son 8 rondas.

Estos entrenamientos se realizan en un **Box**. Este es el “gimnasio” o espacio donde se practica esta disciplina. En inglés significa caja y su estructura es muy similar a ellas; es como una gran caja de techo alto, sin divisiones y con mucho

espacio, al estilo de galpones. Se caracteriza por ser un espacio acondicionado para tal uso, donde se distribuyen los materiales y equipos que se utilizan durante el entrenamiento.

Suelen tener techo de chapa, suelo de caucho y tablas de madera, como así también estructuras metálicas denominadas racks o jaulas para realizar diferentes ejercicios. En cuanto a los elementos y materiales se encuentran los siguientes: pelotas medicinales de diferentes pesos, mancuernas (kettlebell), pesas rusas (dumbbell), cuerda para trepar (rope climb), barras olímpicas de levantamiento, discos de diferentes pesos, colchonetas, cajón pliométrico (box jump), ruedas, masas (martillos para golpear las ruedas), sacos de arena (sandbag), sogas para saltar, abmat (especie de almohadilla que se coloca en la espalda baja y que se utiliza para hacer abdominales), anillas, etc.

En un box de CrossFit no hay espejos, ni televisores ya que se los considera como elementos distractores para el objetivo de centrarse en el entrenamiento. Tampoco hay aparatos típicos de los gimnasios; suele haber pocas máquinas como por ejemplo remo, bicicletas, banco abdominal, entre otras. En ellas se trabajan diversos grupos musculares al mismo tiempo y no uno en particular.

2.1.3. Atleta

Según el Diccionario de la Real Academia Española un atleta, en su tercera acepción, es “*persona fuerte y musculosa*”.

Para CrossFit, un atleta es “*una persona entrenada o diestra en fuerza, potencia, equilibrio, agilidad, flexibilidad y estamina*”. Así “fitness”, “salud” y “atletismo” son conceptos que se superponen sustancialmente (Glassman, 2007,9).

El atleta puede competir en diferentes categorías; tres de ellas son:

- 2.1.3.1 *Escalado (Scaled)*: implica que el ejercicio ha sido modificado, es decir adaptado (ya sea en el peso o en el movimiento) para que pueda realizarlo una persona que no puede ejecutarlo como está prescripto.

- 2.1.3.2 *Rx'd*: Es una abreviatura de la frase “Como está prescripto” (“As prescribed”). Esto quiere decir que los ejercicios se realizan sin ninguna modificación en los pesos, rango de movimiento, repeticiones.
- 2.1.3.3 *Elite*: aquellos deportistas que compiten a nivel profesional. Los parámetros de los ejercicios y de los pesos son superiores a las categorías ya mencionadas.
- 2.1.3.4 *Master*: modalidad especial que se divide por género y rangos de edad para aquellos que son mayores de 35 o 40 años. Este rango de edad varía de acuerdo a los parámetros que se establecen en las competencias.

Aquellos deportistas que reúnen las condiciones físicas adecuadas y compiten en las categorías superiores suelen formar parte del **equipo de atletas** de su box. Así, tienen una planificación deportiva aparte y distinta a una clase normal ya que es más intensa y exigente. Además, requieren de más horas de entrenamiento, aproximadamente 2 horas por día. Se puede pensar que estos deportistas poseen características similares a las de alto rendimiento y tienen mayor compromiso personal (tiempo, disposición personal, capacidad para la acción) con el deporte necesario para el éxito deportivo (Unisport, 1992, en Raimundi et al., 2016).

2.1.4. Fitness

Se ha hablado del fitness pero *¿qué es el fitness para CrossFit?* Para ello se explicarán los estándares o modelos que utiliza dicha disciplina para evaluar y guiar el fitness. La combinación de ellos implica garantizar una aptitud física más amplia y lo más integral posible.

El primero de ellos implica diez habilidades físicas generales: resistencia cardiovascular/respiratoria (la capacidad de los sistemas corporales de captar, procesar y liberar oxígeno), resistencia muscular localizada o estamina (capacidad de los sistemas corporales de captar, procesar y liberar energía), fuerza (capacidad

de una unidad muscular o la combinación de unidades musculares para mover una carga), flexibilidad (capacidad de maximizar el arco de movimiento de una determinada articulación), potencia (capacidad de una unidad muscular o la combinación de unidades musculares para aplicar fuerza máxima en tiempo mínimo), velocidad (la capacidad de minimizar el ciclo de tiempo de un movimiento repetido), coordinación (capacidad de combinar varios patrones de movimiento distintivos en un movimiento distintivo singular), agilidad (capacidad de minimizar el tiempo de transición de un patrón de movimiento a otro), equilibrio: la capacidad de controlar la colocación del centro de gravedad del cuerpo en relación a su base de soporte) y precisión (capacidad de controlar el movimiento en una dirección determinada o a una intensidad determinada). Una persona “en forma” implica que tiene un buen desempeño en dichas habilidades. En segundo lugar, el rendimiento de las tareas atléticas, se busca un buen rendimiento en cada una de las tareas ya mencionadas. Y por último, los sistemas de energía que impulsan la acción humana, es decir las vías metabólicas que producen la energía para accionar en el cuerpo humano, y que son trabajadas a través del acondicionamiento metabólico o cardio; estas son: vía fosfagénica (rige las actividades de mayor potencia y prolongan por menos de diez segundos), vía glucocítica (presente en las actividades de potencia moderada, por unos minutos) y vía oxidativa (rige las actividades de baja potencia, se trabaja por varios minutos) (Glassman, 2007).

CrossFit, resalta otro aspecto respecto del fitness y lo relaciona con la salud. Esto implica que la salud puede colocarse en una secuencia continuada que comprende desde la enfermedad, pasando por el bienestar hasta la buena aptitud física (o fitness).

G. Glassman (2007), ha creado una guía que define en 100 palabras el estilo de vida activa y saludable que debe realizar la persona para mejorar su condición física, calidad de vida. La guía se denomina «*World Class Fitness in 100 Words*» (Fitness en 100 palabras):

Come carnes, vegetales, semillas, nueces, algunas frutas, poco almidón y nada de azúcar. Mantenga la ingesta a niveles que contribuyan al ejercicio, pero no a la grasa corporal. Practique y entrene ejercicios más importantes: peso muerto, clean, sentadillas, flexiones, jerk y snatch. De igual modo, domine lo básico de la gimnasia: dominadas, descensos, trepar la cuerda, flexiones de brazos, flexiones abdominales, paradas de manos, piruetas, saltos con giro, abrirse de piernas y volteretas. Montar bicicleta, correr, nadar, remar, con potencia y velocidad. Cinco o seis días a la semana, ejercite estos elementos en tantas combinaciones y patrones como pueda imaginar. La rutina es el enemigo. Los entrenamientos deben ser breves e intensos. Regularmente aprenda y juega deportes nuevos (p.18)



Figura N°2. Relación entre salud y fitness. Extraída de “La Guía de entrenamiento de CrossFit” de Glassman, 2007, p.20.

Este autor, plantea que la salud se puede definir como “la mayor capacidad de trabajo a lo largo del tiempo, la modalidad y la edad” (p.3). La capacidad de trabajo es la habilidad de realizar ejercicio físico real medido según la fórmula “fuerza x distancia/tiempo (potencia promedio)”. El fitness es, básicamente, el dominio en la mayor cantidad de las habilidades posibles (Glassman, 2007).

Esta concepción, ha permitido a diferentes practicantes del CrossFit, observar cómo el seguimiento riguroso y constante de este método ha podido tratar problemas tanto físicos como psicológicos: “La depresión se alivia claramente mediante una adecuada dieta y ejercicios, es decir, con fitness genuino” (Glassman, 2007, 19).

En una investigación realizada en Bogotá (Colombia) se estudió la influencia que tiene el CrossFit en el bienestar psicológico de la persona y la calidad de vida en un grupo de adultos en la ciudad mencionada anteriormente. En dicho estudio se comprobó que realizar deporte, en este caso CrossFit, incide positivamente en el bienestar psicológico y calidad de vida (González Vallejo, 2013).

Por esto, es que se elige CrossFit como objeto de estudio de esta investigación, ya que es importante estudiar cómo la participación en el deporte y la actividad física inciden en el desarrollo, la salud y el bienestar personal.

CAPÍTULO III

AUTOCONCEPTO

INTRODUCCIÓN

En el capítulo que se desarrollará a continuación tiene por objeto de estudio el autoconcepto, presentando algunas definiciones propuestas por diferentes autores, las características de este constructo como así también el desarrollo del mismo a lo largo del ciclo vital. Se hará un breve recorrido histórico, teniendo en cuenta su aspecto multidimensional para conceptualizar las distintas dimensiones que lo conforman. Cabe aclarar, que el autoconcepto físico es el más interesa en la presente investigación, haciendo énfasis en su relación con la actividad física y deportiva.

3.1 Autoconcepto

Si bien no existe una definición univoca de autoconcepto, se puede decir, de manera general, que es el conocimiento que la persona tiene sobre sí mismo. Bracken (1996), citado en Fábrega (2010,52), lo define como *“un patrón de comportamiento aprendido, multidimensional y dependiente del contexto que refleja la evaluación individual de comportamientos y experiencias pasadas; influencia a los comportamientos actuales de los individuos y predice comportamientos individuales y futuros”*. Según Rosenberg (1979) es *“la totalidad de pensamientos y sentimientos de un individuo que hacen referencia a sí mismo como un objeto”*. Así, es producto de una actividad reflexiva que el individuo hace de sí mismo como un ser físico, social y espiritual (García y Musitu, 2014, 10).

Shavelson, Hubner y Stanton (1976), en Cazalla-Luna y Molero (2013) definen al autoconcepto como *“la percepción que el individuo tiene de sí mismo, basada en sus experiencias en relación con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta”* (p.2). Es decir que el autoconcepto surge de la interacción con otros, y es una construcción social.

Según M. Casullo (1990) en Fábrega (2010, 40) la palabra autoconcepto refiere a dos términos: 1) “Auto”: que implica algo propio, particular, y esto introduce los términos “self” o “sí mismo” y 2) “Concepto”: éste hace referencia a una idea

concebida, a una opinión o juicio acerca de algo. La misma autora retoma a Hartmann para diferenciar los términos “Yo” y el “sí mismo” o self.

- “Yo” es una subestructura de la personalidad y se define por sus funciones como pensar, percibir, recordar, sentir y que tienen una función organizativa y de regulación en relación con el self y que son responsables del desarrollo y ejecución de un plan de acción para lograr la satisfacción de los impulsos internos, por un lado y por el otro las exigencias ambientales.”
- “Self” indica cómo el individuo reacciona ante sí mismo, se percibe y se valora. El self o “sí mismo” es un proceso intermedio entre lo que la persona piensa de sí y las interacciones con el entorno social.

La misma autora define al autoconcepto *como una serie de actitudes relativamente estables que reflejan una evaluación de comportamiento y atributos personales*” (Casullo, 1990, 29).

En cambio, para C. Rogers (1959), citado en Casullo (1990), el “*concepto de sí mismo puede definirse como la configuración organizada de las percepciones de sí mismo que son admisibles a la conciencia*” (p.11). Para este autor, el autoconcepto es consiente; es una estructura, una configuración organizada (gestalt); contiene percepciones, valores e ideales; y es una premisa que la persona formula acerca de “su realidad”.

La importancia del autoconcepto reside en su incidencia sobre la personalidad, ya que influye sobre la persona en cómo se siente, cómo piensa, cómo aprende, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás y, en definitiva, cómo se comporta (Clemes y Bean, 1996; Clark, Clemes y Bean, 2000 en Cazzalla-Luna y Morelo, 2013). Por lo tanto, un autoconcepto positivo es la base para un adecuado funcionamiento personal, social y profesional; y para la satisfacción personal y el sentirse bien con uno mismo (Esnaola, Goñi & Madariaga, 2008). En síntesis, importa la influencia del autoconcepto en el bienestar psicosocial (Stevens, 1996 en García y Musitu, 2014).

3.2 Evolución del Autoconcepto

El proceso por el cual se construye el autoconcepto es explicado de manera similar por diferentes autores. Para Alcaide (2009), en Cazalla Luna y Morelo (2013) la evolución del autoconcepto comienza con una etapa inicial principalmente indiferenciada, diferenciándose progresivamente con el paso del tiempo. A lo largo de los años las facetas del autoconcepto varían en su importancia y explicación conforme a las etapas del ciclo vital. También lo hacen en su complejidad, las autopercepciones también cambian respecto a las áreas más significativas y, finalmente, se refieren cada vez más a aspectos relacionados con atributos de personalidad, intereses y aficiones, ideas, actitudes y valores.

El autoconcepto comienza a desarrollarse desde la infancia. Al principio, el niño adquiere conciencia de identidad y empieza a diferenciar sensaciones internas (de su cuerpo) de estímulos externos. Entre los dos y tres años aparece la conciencia de sí mismo en tanto sujeto de actividad y es capaz de utilizar pronombres. Más adelante, capta las características psicológicas resultado de la generalización de datos sobre la auto-observación y sobre las opiniones de otros, es decir el niño puede explicitar la autovaloración que interiorizó de otros y la imagen de sí mismo que ha elaborado (entre los cuatro y seis años). Pero el autoconcepto en esta etapa es parcial, inestable, está relacionado con acciones concretas y se lo considera la asimilación directa de las valoraciones que realizan los adultos; todavía es el reflejo del trato que ha recibido de su ambiente social. A los siete años comienza a estabilizarse tal imagen y es posible hablar de "autoconcepto", producto de la autovaloración axiológica que se concreta con el pensamiento formal, durante en la adolescencia. En esta etapa, este constructo está sujeto a modificaciones ya que se interiorizan nuevos conceptos sobre sí mismo y se va diferenciando progresivamente hasta la adultez (Casullo, 1990 en Schmidt, Messoulam y Molina, 2008).

3.3. Características del autoconcepto

Siguiendo a García y Musitu (2014), que, a su vez, retoman a Shavelson Hunber y Stanton (1976), plantean que el autoconcepto tiene diferentes características:

- 1) *Es organizado*: es el resultado de experiencias producto de la interacción del individuo con el ambiente. Estas experiencias están organizadas y significadas por categorías particulares. Estas las categorías representan una forma de organizar las experiencias propias y de atribuirles un significado. Por consiguiente, el autoconcepto está estructurado y organizado.
- 2) *Es multifacético*: está compuesto por diferentes áreas. Estas son reflejo del sistema de categorización adaptado por la persona o compartido por grupos como la familia, grupo de pares.
- 3) *Tiene una estructura jerárquica*: las dimensiones se ordenan y se jerarquizan según un criterio de mayor o menor importancia o relevancia dentro de la misma; el cual va a depender de la edad y de los valores de los sujetos. Así, el autoconcepto general tiene mayor importancia que las experiencias individuales en situaciones particulares.
- 4) *El autoconcepto global es relativamente estable*: su estabilidad depende de su ubicación en la jerarquía, el autoconcepto global es más estable que las facetas inferiores (son más variables).
- 5) *Es experimental*: depende de la acumulación de experiencias del individuo; se construye y modifica a lo largo de toda la vida
- 6) *Es evaluativo*: los individuos valoran y significan las situaciones, a partir de sus experiencias pasadas, donde juega un papel importante la cultura, la familia, el grupo de pares, etc. La dimensión evaluativa varía en importancia y significación según los individuos y las situaciones.
- 7) *Es diferenciable de otros constructos*: con los que está teóricamente relacionado.

3.4 Autoconcepto Multidimensional

En un principio autores como Marx y Wynne (1978) y Coopersmith (1967) planteaban que el autoconcepto poseía una dimensión única, haciendo hincapié en los aspectos más globales, presentándolo como un constructo simple y estático. Es decir, que los primeros planteamientos sobre este constructo se basaban en la idea de que las percepciones que cada cual tiene de sí mismo forman un todo indivisible y global, por lo que para poder entender el autoconcepto propio había que evaluar esa visión general (Cazalla-Luna y Molero, 2013). Esta forma de pensar el autoconcepto obstaculiza el análisis de las relaciones del autoconcepto con la regulación conductual, debido a la gran dificultad que supone explicar cómo una estructura indiferenciada puede mediar e influir en las diferentes conductas con las que está relacionado (Markus y Wurf, 1987 en García y Musitu, 2014).

Posteriormente, en la década de los setenta, otros autores plantearon una estructura multidimensional y jerárquica del autoconcepto (Musitu, García y Gutiérrez, 1991; Shavelson, Hubner y Stanton, 1976), siendo esta corriente la que se apoya en la actualidad (García y Musitu 2014; Marsh, 1993; y Musitu, Stevens, 1996). Estos entienden al autoconcepto como una entidad con múltiples facetas en la que están presentes aspectos estables con otros cambiantes (Cazalla-Luna y Molero, 2013). La multidimensionalidad implica la posibilidad de establecer relaciones entre sus distintas dimensiones y otras variables, tales como los valores, el rendimiento académico, el ajuste, y por qué no con el deporte.

Uno de los pioneros en plantear la multidimensional del autoconcepto fue Fitts (1965), citado en García y Musitu (2014). Fitts (1965), atribuye tres componentes internos: identidad, autosatisfacción y conducta; y cinco externos: físico, moral, personal, familiar y social. Otro modelo, es el propuesto por Shavelson, Hubner y Stanton (1976), en el que el autoconcepto es multifacético y jerárquico; por lo que puede dividirse en autoconcepto académico y no académico que comprende componentes emocionales (subjetivos e internos), sociales (relacionados con el significado que la conducta del individuo tiene para lo demás)

y físicos (en los que tienen una incidencia fundamental las actitudes y apariencia general del individuo).

Retomando a García y Musitu (2014) las dimensiones evaluadas por la escala Autoconcepto Forma 5 (AF5), utilizada para la recolección de datos, son:

3.4.1 Autoconcepto académico/laboral

Se refiere a la percepción que el individuo tiene de la calidad del desempeño de su rol, como estudiante y como trabajador. La dimensión hace referencia a dos ámbitos o escenarios: el académico y el laboral, considerándolos como un mismo rol que se diferencia en los periodos cronológicos, ya que ambos tanto en contexto laboral y en el académico son contextos de trabajo. Incluye dos ejes: uno implica el sentimiento que la persona tiene del desempeño de su rol a partir de sus profesores o superiores (buen trabajador, buen estudiante...) y el segundo se refiere a cualidades específicas, como la inteligencia y la estima, valoradas especialmente en ese contexto.

3.4.2 Autoconcepto social

Implica a la percepción que tiene la persona de su desempeño en las relaciones sociales. Está compuesta por dos ejes: uno hace referencia a la red social del individuo y a su facilidad o dificultad para mantenerla y ampliarla; y el otro se refiere a algunas cualidades, como amigable y alegre, necesarias para establecer relaciones interpersonales

3.4.3 Autoconcepto emocional

Hace referencia a la percepción que la persona tiene de su estado emocional y de sus respuestas a ciertas situaciones específicas, que implican compromiso en su vida cotidiana. Esta dimensión está compuesta por la percepción general de su estado emocional (soy nervioso, me asusto con facilidad) y por la evaluación de situaciones más específicas (cuando me preguntan, me hablan, etc.), donde la otra persona implicada es de un rango superior (profesor, director, etc.). Un autoconcepto emocional alto significa que el individuo tiene control de las situaciones y emociones, que responde

adecuadamente y sin nerviosismo a los diferentes momentos de su vida, y lo contrario sucede, normalmente, con un autoconcepto bajo.

3.4.4 Autoconcepto familiar

Hace referencia a la percepción que tiene la persona de su implicación, participación e integración en el medio familiar. Por un lado, se refiere específicamente a los padres en dos dominios importantes confianza y afecto, de las relaciones familiares. Por otro lado, refiere a la familia y al hogar con cuatro variables, dos aluden al sentimiento de felicidad y de apoyo, y las otras dos refieren a que la persona no se percibe implicada ni aceptada en las relaciones familiares.

3.4.5 Autoconcepto físico

Implica la percepción que tiene la persona de su aspecto físico y de su condición física. Esta dimensión implica dos ejes que son complementarios en su significado. El primero alude a la práctica deportiva en su vertiente social –me buscan...–, física y de habilidad –soy bueno...-. El segundo implica a la percepción que tiene la persona respecto de su aspecto físico –atracción, gustarse, elegante–. Un autoconcepto físico alto significa que se percibe físicamente agradable, que se cuida físicamente y que puede practicar algún deporte adecuadamente y con éxito. Lo contrario se podría decir de un autoconcepto físico bajo (García y Musitu, 2014).

3.5 Autoconcepto y autoeficacia

Un término relacionado con el autoconcepto es la autoeficacia. Además de la percepción y conocimiento que tiene la persona sobre sí misma, también importan las creencias acerca de uno mismo. Según la teoría de Bandura, uno de los aspectos que más influyen en la vida de una persona, en su autoconocimiento, es la opinión que éste tenga de su eficacia personal Así, Bandura (1997) la autoeficacia es “*es la creencia de un individuo en sus capacidades para organizar y ejecutar una tarea específica con éxito*”. En otras palabras, es el juicio de una persona en su capacidad de obtener resultados deseados en una situación particular.

Estas evaluaciones son determinantes en la elección de una tarea que se va a llevar a cabo, el nivel de esfuerzo empleado, la persistencia o la forma con la que se afrontan las dificultades (Bandura, 1997). Las creencias de eficacia influyen sobre el modo de pensar, sentir, motivarse y actuar de las personas, tales creencias contribuyen significativamente a la motivación y a los logros humanos (Bandura, 1922)

Según la teoría de Bandura, los sentimientos de autoeficacia derivan seis fuentes principales de información (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995; Weinberg y Gould, 2010):

- 1) Logros de ejecución: esta fuente ofrece el fundamento más fiable para los juicios de autoeficacia, porque se basan en las propias experiencias de destrezas. Estos pueden ser experiencias exitosas o fracasos. Una ejecución exitosa aumenta las expectativas de autoeficacia, lo que a su vez aumenta la ejecución posterior. Por el contrario, los fracasos repetidos dan por resultado expectativas de baja eficacia, afectando negativamente ejecuciones futuras.
- 2) Experiencias vicarias: es la experiencia adquirida por la observación de un modelo, es decir, de otra persona que ejecuta la acción. En el deporte, los entrenadores, coaches o profesores utilizan la demostración para ayudar a los deportistas a aprender nuevas habilidades. El modelado requiere de atención, retención (memorizar), motor de reproducción (cómo coordinar el movimiento de los músculos con el pensamiento) y motivación.
- 3) Persuasión verbal: Bandura (1977), plantea que el grado de influencia de la persuasión depende de la credibilidad y el prestigio del persuasor y la experiencia del sujeto en relación a la tarea. Los entrenadores, maestros y pares suelen utilizar técnicas persuasivas para influenciar la conducta o aumentar la confianza.
- 4) Experiencias imaginadas: Las personas pueden generar creencias sobre la eficacia personal o la falta de ella, imaginándose a sí mismos, o a otros actuando de manera exitosa o no en situaciones futuras. Según Moritz

(1996), en Weinberg y Gould (2010), la clave para desarrollar una fuente de confianza es verse a sí mismo ejecutando una destreza.

- 5) Estados fisiológicos: Cuando la activación fisiológica es percibida como facilitadora, aumenta la autoeficacia y el rendimiento; mientras que cuando es vista como desagradable conlleva dudas, pobre rendimiento, incompetencia o fracaso.
- 6) Estados emocionales: los estados emocionales positivos (felicidad y diversión) favorecen más el aumento de los juicios de eficacia que los estados emocionales negativos (como la tristeza, ansiedad) que generan expectativas de baja eficacia (Maddux y Meler, 1995 en Weinberg y Gould, 2010).

3.6 Autoconcepto y actividad física

En un estudio que analiza la relación entre el autoconcepto multidimensional y el perfil psicológico en triatletas españoles, se encontró una relación positiva entre la mayoría de las variables analizadas del autoconcepto y el perfil psicológico del deportista; no fue el caso del control viso-imaginativo ya que no mostró relaciones con ninguna dimensión del autoconcepto, ni del nivel motivacional que sólo mostró relación con el autoconcepto académico/profesional. En cuanto a la capacidad predictiva, la autoconfianza, el control de afrontamiento negativo y el control actitudinal fueron las dimensiones del que obtuvieron un mejor valor de predicción a partir de los diferentes factores del autoconcepto (Cazorla, Hernández-Mendo, Reigal-Garrido y Morales-Sánchez; 2014),

Por otro lado, existe evidencia acumulada de que el bienestar psicológico está asociado con comportamientos saludables, como practicar actividad física o deporte. Está comprobado que las autopercepciones físicas son mejoradas a través de la participación en actividades físicas (Fox, 1997 en Goñi e Infante, 2010). En un estudio realizado por Goñi e Infante (2010), se comprobó que la relación entre el autoconcepto, la actividad física y la satisfacción con la vida es significativa; mientras que la relación entre la actividad física y la satisfacción con la vida es

positiva pero no significativa; además los resultados indican que un puntaje alto en autoconcepto implica puntuaciones superiores en la satisfacción con la vida. En síntesis: a mayor práctica de actividad físico-deportiva, mejor autoconcepto y mejores niveles de satisfacción con la vida (Goñi e Intante, 2010).

Estudios realizados con fisicoculturistas y levantadores de peso, constatan que las personas implicadas en actividades de fuerza tienen percepciones más favorables en el físico (y la salud) que los sedentarios o aquellos que realizan otro tipo de deporte. En una dirección contraria, llama la atención las personas sedentarias o que realizan otro tipo de deportes presentan una autoestima más alta (Arbinaga-Ibarzábal y Caracuel, 2008; Rutszein, Casquet y Leonardelli, 2004).

En una investigación realizada por Infante y Goñi (2009) se comprobó la existencia de relaciones entre la actividad físico-deportiva y la autopercepción física general, así como con la percepción de habilidad física, de condición física y de fuerza (no así con el autoconcepto general ni con la autopercepción de atractivo); estando dichas relaciones mediadas mucho más por el gasto metabólico que por el sexo. Es decir, existen relaciones significativas en dichas dimensiones del autoconcepto y el gasto de energía en la actividad física (activo o sedentario) y no en función del sexo de los participantes ya que, si bien los hombres presentaron puntuaciones superiores que las mujeres, estas diferencias no fueron significativas. Dichas diferencias entre hombres y mujeres coinciden con que los varones suelen ofrecer, en adolescentes, jóvenes y adultos hasta 55 años, puntuaciones superiores a la de las mujeres (Esnaola, 2009 en Infante, Goñi y Villarroel 2011). Esto fue comprobado en un estudio realizado por Infante, Goñi y Virrarroel (2011); en el que se dividió la muestra en tres partes: adultos jóvenes (23 a 34 años); adultos medios (35 a 49 años); adultos mayores (50 a 64 años). En cuanto al género se encontraron diferencias significativas en la habilidad física, condición física, y fuerza física, obteniendo mayores puntajes los hombres. Sin embargo, en el autoconcepto general, puntuaron más alto las mujeres, pero la diferencia no fue significativa. Respecto de la edad las puntuaciones fueron mayores en el grupo de adultos jóvenes. La comparación por pares entre el sexo y la edad de los individuos con

respeto autoconcepto físico y general muestra que los hombres adultos jóvenes tienen puntuaciones más altas que las mujeres adultas jóvenes en todas las escalas, excepto en autoconcepto general. Hayes, Croker y Kowalki (1995), citados en Castro-López (2013), encontraron que los hombres todas las sub-dimensiones del autoconcepto físico correlacionan con la práctica de la actividad física, mientras que en las mujeres solo se observaron relaciones entre la Condición Física y la actividad física. En las mujeres, la práctica deportiva se vincula, en algunos casos, con bajas autopercepciones en el Atractivo Físico (Esnaola, 2004). Diversos estudios confirman que los hombres obtienen puntuaciones más favorables en las escalas del autoconcepto físico que las mujeres (Molero, Ortega, Valiente y Zalagas (2010); Moreno, Cervelló y Moreno, 2008 en Castro-López 2010).

**CAPÍTULO IV
PSICOLOGÍA Y
RENDIMIENTO
DEPORTIVO**

INTRODUCCIÓN

Con el capítulo que se muestra a continuación, se pretende desarrollar el Perfil de Rendimiento Deportivo, realizando una breve presentación del mismo, haciendo hincapié en las variables psicológicas que lo componen (Autoconfianza, Control Atencional, Nivel Motivacional, Control de Afrontamiento Positivo, Control de Afrontamiento Negativo, Control Visuo-Imaginativo y Control Actitudinal). Los apartados corresponden a dichas variables y en ellos se realizará una breve descripción de cada una de ellas, incluyendo definiciones, clasificaciones e investigaciones. Cada una de las habilidades psicológicas se considera fundamental para potenciar el rendimiento deportivo.

4.1. PERFIL DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

Al hablar del rendimiento deportivo hay que tener en cuenta cuatro variables que se relacionan entre sí: físicas (ciclos del sueño, nutrición, fuerza, respiración, resistencia etc.), técnicas (ejecución de movimientos del deporte), tácticas (estrategias de la disciplina) y psicológicas (motivación, autoconfianza, atención, pensamientos, emociones, etc.). Cada una de ellas es necesaria pero no suficiente –por sí misma- para lograr el mejor rendimiento deportivo.

En este capítulo, se hará referencia especialmente a las variables psicológicas. Las habilidades mentales –como las físicas- se aprenden, por lo cual mediante el trabajo, entrenamiento y la práctica constante se adquieren y se perfeccionan. Así, según Loehr (1990) la *fuerza mental* está incorporada en la esencia de las habilidades mentales adquiridas (como la concentración, la actitud, el control de la energía, la motivación, etc.), argumentando que la misma se aprende, no se hereda. Para dicho autor la fortaleza mental “*es la habilidad de crear y mantener una sensación interna correcta a pesar de las circunstancias*” (p.39). En este punto Loehr (1990) agrega que “*dejando de lado la influencia de los factores físicos, la consistencia en el rendimiento es el resultado de una consistencia*

psicológica (...) es decir, que la consistencia de lo externo requiere de una consistencia de lo interno, (...) siendo el control psicológico requisito previo al control del rendimiento” (p.34).

Loehr (1990) ideó un sistema de entrenamiento que denominó “Entrenamiento para la Excelencia Atlética”. El mismo implica enfrentarse al máximo desafío, construir la fuerza mental; y comprender y controlar la conexión mente-cuerpo. Un aspecto importante, es que fue creado a partir de datos recopilados a través de entrevistas y bio-feedbacks de los propios deportistas, es decir, la información fue aportada por los atletas y deportistas amateurs (de diferentes disciplinas) partiendo de sus experiencias y sensaciones internas mientras jugaban. A partir de esto se generó la hipótesis de que existe “*un estado mental o psicológico que se puede medir*”, ya que varía de acuerdo con que un atleta esté rindiendo bien o mal”. La misma fue comprobada por las descripciones dadas por los deportistas cuando tenían tanto un buen como mal desempeño; en las cuales usaban las mismas palabras para describir lo que les ocurría internamente en esas situaciones. Así, se llegó a la conclusión de que muchas veces las inconsistencias en el rendimiento no están claramente vinculadas con factores físicos, sino con cambios psicológicos.

4.1.1. Estado Ideal de Rendimiento

A ese estado Loehr (1990) lo llamó *Estado Ideal de Rendimiento (EIR)*. El mismo autor lo describe como “*el clima ideal rendimiento para cada atleta y para equipo*” y como “*un estado de sensaciones específicas que experimentan individualmente los jugadores*” y añade que “*los elementos que componen el Estado Ideal de Rendimiento son fundamentalmente los mismos para todos los deportistas en todos los deportes*” (p.36). En este punto es importante la conexión mente-cuerpo que se manifiesta en una actuación exitosa; dicha actuación resulta imposible cuando el clima interno (psicológico) no es el correcto. El estado interno nace primero, cuando la buena actuación sale natural y espontáneamente. Este estado

ayuda a llenar el vacío entre lo que la persona puede hacer como atleta y lo que realmente hace, es decir entre su potencial y la realización de ese potencial.

Para lograr el Estado Ideal de Rendimiento Loehr (1990) propone doce categorías que reflejan un clima ideal interno para un óptimo rendimiento. Las mismas se describen a continuación:

- Relajado físicamente: El atleta rinde mejor cuando se siente suelto, cuando no experimenta tensión muscular. Cuanto más requiere un deporte de habilidades motoras delicadas y refinadas, más decisivo es el hecho de que sus músculos estén relajados y flojos para lograr un rendimiento óptimo.
- Mentalmente calmo: Cuando los atletas rinden bien, están experimentando una sensación de calma y quietud interna. Las evidencias demostraron que el éxito del atleta en su concentración y en su respuesta durante el juego están directamente relacionados con la calma. Por el contrario, los problemas surgen cuando aparece un estado mental desbocado, rápido y acelerado.
- Baja ansiedad: En el mejor rendimiento, la ansiedad no se debe experimentar; cuando los nervios aparecen disminuye el rendimiento. Una excepción es cuando el atleta no presenta motivación o está achatado emocionalmente, por lo que la ansiedad se convierte en una fuente útil de energía. Es importante aclarar que uno rinde mejor cuando se energiza por medio de fuentes positivas y no experimenta ansiedad ni nervios.
- Energizado: Para lograr el rendimiento óptimo es necesario sentirse cargado de energía. Esto relaciona con el placer y la energía positiva.
- Optimismo: Aquellos que piensan positivamente resultan mejores competidores, que cuando aparecen los pensamientos y sensaciones negativas ya que debilitan el rendimiento.
- Goce: Implica disfrutar, sentimientos de goce y entretenimiento, amar lo que se está haciendo. Es decir que gozar y disfrutar son esenciales para mantenerse calmado, sin ansiedad, energizado positivamente y optimista.

- *Sin esfuerzo*: Implica entregarse totalmente a la tarea, soltarse y “dejar que suceda por sí solo”.
- *Automático*: Aprender a “encender lo automático” y jugar en ese “modo” es fundamental para volverse un competidor con fortaleza mental.
- *Alerta*: Requiere ser consciente del propio cuerpo y de lo que sucede alrededor. Es fundamental para anticiparse bien e interpretar lo que está por suceder y para poder dar una respuesta inteligente a ello.
- *Mentalmente preparado*: La capacidad de focalizar la atención en una meta específica, sin distraerse de la misma es clave para potenciar el rendimiento deportivo.
- *Autoconfiado*: Es la creencia de que uno lo puede lograr y que puede tener éxito. Esta sensación produce calma y equilibrio.
- *Controlado*: Es la sensación de tener el control (emocional) de la situación y de lo que sucede; para ello es necesario regular la respuesta emocional.

Luego de haber realizado una breve introducción, se procederá a explicar detalladamente las variables psicológicas de ejecución deportiva.

4.2. VARIABLES PSICOLÓGICAS DE EJECUCIÓN DEPORTIVA.

4.2.1. AUTOCONFIANZA

Vealey (1986) definió la confianza como *“la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte”*. Además, puede considerarse como una variable predictora del rendimiento deportivo (Jones y Hardy, 1993; Vealey 2005 en Weinberg y Gould, 2010).

En sus inicios, Vealey (1986), citado en Weinberg y Gould (2010) planteó a la autoconfianza como una predisposición y un estado, y posteriormente como un constructo social cognitivo que puede ser un rasgo característico de la personalidad

o un estado, en función el marco de referencia temporal que se utilice. Así, la autoconfianza como rasgo es una disposición psicológica duradera, un atributo estable de la personalidad en diferentes situaciones, mientras que como estado es más inestable y cambiante de una situación a otra.

La autoconfianza está relacionada con las expectativas y con la autoeficacia. Cuando una persona espera que algo pase realmente, ayuda a que eso ocurra. Esto es lo que se denomina profecía autocumplidora. Cuando las profecías son positivas, las expectativas a futuro de éxito aumentan, es decir que la retroalimentación es positiva. Por el contrario, cuando uno espera que algo malo suceda, posiblemente sucederá, esto puede convertir en un círculo vicioso, aumentando las expectativas de fracaso.

Según Vealey y Kulght (2002) en Weinberg y Gould (2010) la autoconfianza es un constructo multidimensional y abarca diferentes aspectos. El deportista puede confiar en diferentes aspectos de sí mismo como: en su capacidad de ejecutar habilidades físicas; en su capacidad de usar habilidades psicológicas; sus habilidades de percepción; en su aptitud física y estado del entrenamiento; y en el potencial de aprendizaje propio o la habilidad para mejorar la propia capacidad.

Modelo de confianza deportiva (Valey y Cols., 1998)

Este modelo fue desarrollado por Vealey y cols. (Vealey 1986,2001; Vealey, Hayashi, Garner-Holman y Glacobb, 1998) citados en Weinberg y Gould (2010). Los componentes son los siguientes:

- *Constructos de la Confianza deportiva:* La confianza deportiva incluye tanto la confianza como rasgo y como estado. Al ser multidimensional abarca e integra los siguientes elementos: confianza en las propias habilidades tanto físicas (y en el entrenamiento), como psicológicas (para la toma de decisiones) y en la resiliencia.

- *Fuentes de la Confianza deportiva:* Las fuentes subyacen y afectan la autoconfianza deportiva como el logro y el clima social
- *Consecuencias de la Confianza deportiva:* Entre ellas se encuentran el afecto, la conducta y la cognición de los deportistas. Los niveles altos de Autoconfianza activan emociones positivas, están ligados a conductas productivas de logros como el esfuerzo y la persistencia, y producen un uso más habilidoso y eficiente de los recursos cognitivos.
- *Factores que influyen en la Confianza deportiva:* la cultura organizacional (aspectos estructurales y subculturales de la subestructura deportiva), las características demográficas y de la personalidad influyen en la confianza deportiva.

La siguiente figura resume lo explicado anteriormente.

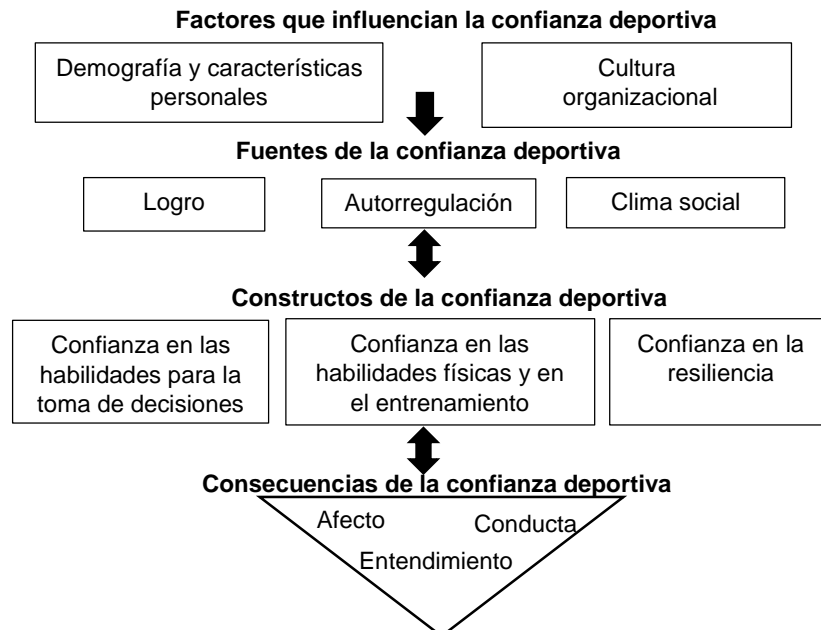


Figura N°3. *Modelo de confianza deportiva de Vealey y cols.* Extraído de Weinberg y Gould (2010, p. 327)

Como se mencionó anteriormente, la autoconfianza se caracteriza por una alta expectativa de éxito. Siguiendo a Weingberg y Gould (2010), la autoconfianza influye el afecto, la conducta y las cogniciones. Cuando uno tiene confianza positiva activa emociones positivas, tiende a permanecer calmado y relajado bajo presión; enmarca emociones, en un sistema de creencias productivo, como facilitadoras del

rendimiento. Por otra parte, las personas que tienen autoconfianza ven un desafío en las situaciones adversas y reaccionan con mayor determinación. Además son capaces de producir un momento psicológico positivo o de revertir uno negativo. La autoconfianza facilita la concentración ya que la mente se enfoca en la tarea, y descartando las preocupaciones o lo que piensen o hagan los demás;. Además tienden a fijar metas desafiantes y perseguirlas activamente, aumenta el esfuerzo y la persistencia en para conseguir sus objetivos.

Por consiguiente, afecta el rendimiento. Así el deportista con confianza en sí mismo, tendrá mejor rendimiento que aquel que no la tenga. Para explicar la relación entre confianza y rendimiento, Weingberg y Gould (2010) proponen la teoría de la “U” Invertida:

El rendimiento mejora según crece la confianza hasta un punto óptimo donde mayores aumentos de confianza producen disminuciones en el rendimiento. La autoconfianza óptima significa estar tan convencido de poder cumplir con las metas propias que uno se esfuerza duramente para conseguirlo (...) (p. 325).

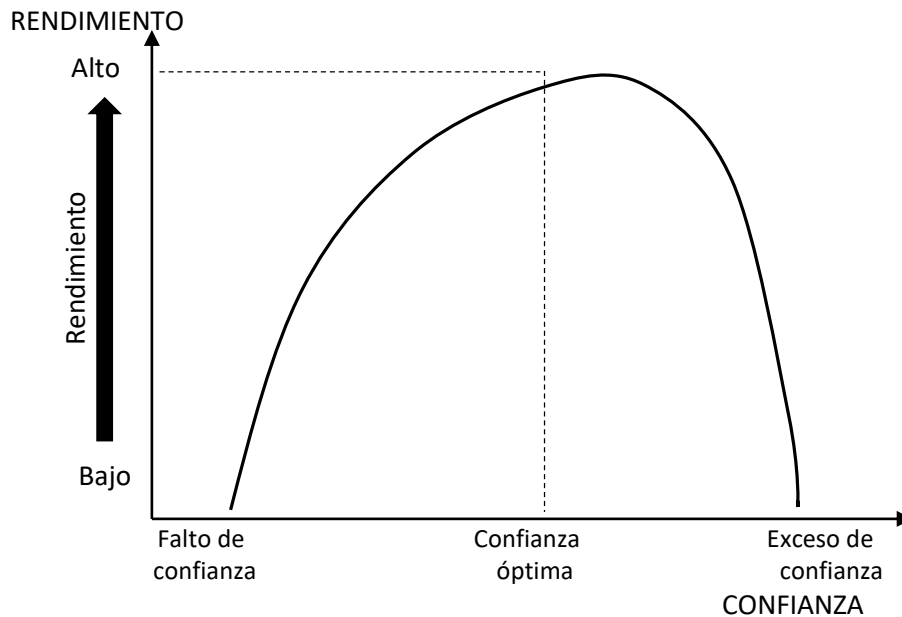


Figura N°4. La “U” Invertida representa la relación entre la confianza y el rendimiento. Extraído de Weinberg y Gould (2010, p. 325)

Así, tanto la falta de confianza, como el exceso de confianza conllevan problemas en el rendimiento (Weingberg y Gould, 2010):

- Cuando las tienen las habilidades para ser exitosos, pero les *falta la confianza* en su capacidad para realizar esas habilidades bajo presión surgen las dudas que debilitan el rendimiento, aumentan la ansiedad, afectan la concentración y causan indecisión. Los individuos que pierden su confianza focalizan su atención en sus errores en vez de hacerlo en sus fortalezas, por lo que se distraen en la tarea que tienen a mano.
- Las personas con exceso de confianza son *falsamente confiadas*, ya que su confianza es mayor que sus capacidades reales. Su rendimiento disminuye porque creen que no tienen que prepararse o esforzarse. Muchas veces, el deportista simula el *exceso de Confianza*, como un intento de satisfacer a otras personas y para esconder sus sentimientos reales de duda.

Entre las habilidades psicológicas importantes en el deporte de rendimiento, la autoconfianza, ocupa destacada relevancia como variable objeto de estudio, influyente en el rendimiento deportivo (Feltz., 2007; Hays, Thomas, Maynard y Bawden, 2009; Vealey, 2009). Investigaciones realizadas sobre deportes de combate, como el taekwondo y lucha olímpica, confirman que existen diferencias significativas en dicha variable respecto del sexo de los deportistas, obteniendo un mayor puntaje los deportistas masculinos. Además, ambos sexos la autoconfianza es mayor en deportistas de nivel de élite que en los deportistas amateur (Álvarez, Estevan, Falcó, Hernández-Mendo y Castillo, 2014; Berengüí Gil et. al. 2012; Carazo y Araya, 2010). En estudios realizados con futbolistas se confirma que existe correlación negativa entre la autoconfianza y el nivel de ansiedad, por lo que, a mayor nivel de autoconfianza, menor nivel de ansiedad, favoreciendo el rendimiento deportivo (González-Campos et al., 2015, 2017)

4.2.2. NIVEL MOTIVACIONAL

En general, se podría definir a la motivación como la determinación que impulsa a la persona a actuar para conseguir determinados objetivos. Etimológicamente, la palabra motivación proviene del latín “*motus*”, que significa ‘causa del movimiento’. Así la motivación guarda relación con moverse en alguna dirección para realizar algo.

Para Cauas (2008), la motivación es una variable fundamental tanto para quienes realizan ejercicio físico en forma ocasional, como para los que entrenan y compiten en algún deporte. Para Sage (1997), citado en Weinberg y Gould (2010) la motivación puede definirse como “*la dirección e intensidad del propio esfuerzo*”. Según Garcia Ucha (1997), es el “*proceso de desarrollar en las personas la capacidad de hacer las cosas por sí mismo y por el equipo sin la intervención constante de un tercero*”.

Hay que diferenciarla del termino motivo, ya que este sería la causa por la que una persona realiza determinada acción. Así, Nachón y Nascimbene (2001) citado en Cauas (2008), señalan que los motivos “*son las razones por las cuales un atleta practica determinada disciplina*” (p.79).

Dosil (2004), en Cauas (2008), menciona elementos que están presentes en el proceso motivacional de los deportistas. Los mismos son implícitos e influyen en la motivación. Estos son:

1. Dirección: por qué una persona practica cierta disciplina o realiza actividad física. Se relaciona con las metas y objetivos que una persona persigue.
2. Intensidad: implica el grado de esfuerzo que se está dispuesto a hacer el deportista para conseguir un objetivo; es decir, el tiempo y la energía que se invierte.

3. Persistencia: es el tiempo que el deportista permanece focalizado en la tarea o durante la realización de un ejercicio.
4. Motivación continuada: implica que el deportista practica cierta disciplina de forma continuada en el tiempo.
5. Resultado: son los triunfos o derrotas deportivas que afectan la motivación, aumentándola o disminuyéndola.

Clasificación de la motivación.

Existen diversas maneras de clasificar la motivación. La primera clasificación hace alusión al carácter interno o externo (Krane, Greenleaf y Snow, 1997 citado en Dosil, 2004):

- *Motivación intrínseca*: proviene del propio deportista. Al ser generada y controlada por el propio deportista suele ser más estable en el tiempo. Por ejemplo, una persona que realiza CrossFit y quiere aumentar su RM (Repetición Máxima) en algún ejercicio de levantamiento como el peso muerto.
- *Motivación extrínseca*: es aquella que proviene de los reforzadores externos de la actividad deportiva. Al estar fuera del control del deportista, tiende a ser más inestable y cambiante. Por ejemplo, una persona que practica CrossFit de manera amateur que realiza una competencia interna de su box, por el aliento de sus compañeros; un deportista profesional por el dinero.

Otra clasificación es la propuesta por Duda y Nicholls (1989), citados en Dosil (2004):

- *Orientación motivacional centrada en el ego*: la motivación del deportista depende principalmente de los desafíos y resultados que se establecen en la competencia con otros deportistas.

- *Orientación motivacional centrada en la tarea:* está relacionada con los desafíos y los resultados personales. Las sensaciones de progreso son en comparación con uno mismo.

La motivación está relacionada con el establecimiento de metas y objetivos. Para Cauas (2008), estos últimos constituyen una estrategia fundamental para guiar al deportista, aumentar la motivación y la atención, focalizando las energías en lo relevante del deporte, y por tanto, influyendo en un mejor rendimiento deportivo.

Las metas implican “*conseguir un nivel específico de competencia en una tarea, normalmente en un tiempo determinado*” (Locke, Shaw, Saari y Latham 1981, citado en Cauas, 2008, 70). Mientras que los objetivos son los procesos intermedios que dan cumplimiento a una meta (Cauas, 2008).

De manera general las metas se clasifican en metas de rendimiento y de resultado. Las primeras guardan relación con las destrezas, con la ejecución, con el proceso llevado a cabo, sin importar cuál haya sido el resultado final de ese proceso. En cuanto a las segundas, aluden al resultado de un evento, es decir, al logro final de una acción deportiva, sin importar cuál fue el proceso por el cual se llegó a ese resultado (Cauas, 2008).

Las personas que realizan actividad física y/o deporte siempre tienen un motivo y buscarán un logro. En este punto, las metas y los objetivos son necesarios ya direccionan la conducta hacia un fin determinado.

Cuando se construyen las metas y objetivos es importante incluir al deportista como así también a su contexto (entrenador, compañeros, familia, psicólogo, etc.). Weinberg y Gould (1996), en Cauas (2008, 73) proponen una guía para organizar un adecuado plan de metas eficaz en el deporte:

1. Deben ser específicos, evitando la generalización

2. Deben ser difíciles, pero de acuerdo a la realidad de cada atleta, ya que cuando son inalcanzables pueden frustrar y crear ansiedad en el deportista.
3. En términos de tiempo deben incluirse a corto, mediano y largo plazo
4. En lo posible establecer metas de rendimiento principalmente
5. Construir objetivos tanto para la práctica como para la competición
6. Hacerse en términos positivos. Evitar palabras como “no”, “nunca”
7. Deben incorporarse fechas para su cumplimiento, es decir, tener un tiempo límite para lograrlas.
8. Diseñar un plan de acción que indique cómo lograr cumplirlos.
9. Es deseable llevar un registro o bitácora de ellos
10. En todo momento deben evaluarse los objetivos
11. Siempre hay que ofrecer apoyo a los objetivos.

La motivación es un punto elemental tanto en el alto rendimiento deportivo como en la práctica de cualquier tipo de actividad física (Cauas, 2008). En una investigación realizada con piragüistas españoles se encontró que el nivel motivacional fue la variable que obtuvo la puntuación más alta (Gómez-López, Granero-Gallegos & Isorna-Folgar, 2013). En cuanto al género, estudios han demostrado que existen diferencias significativas en la motivación. En estudios realizados con deportistas canadienses (Brière et al., 1995 citados en Balaguer et. al 2006) y franceses (Pelletier et al, 1995 en Balaguer et al. 2006) confirman que las mujeres poseen mayor motivación intrínseca que los hombres. En esta misma línea, en investigaciones realizadas con taekwondistas, se encontró que la motivación fue la variable predictora del éxito deportivo en el grupo de las mujeres (Álvarez, Estevan, Falcó, Hernandez-Mendo y Castillo, 2014). Sin embargo, en otros estudios realizados con deportistas españoles no se encontraron diferencias significativas en el tipo de motivación mencionado anteriormente entre ambos géneros, mientras que en la motivación externa los hombres deportistas obtuvieron mayor regulación externa que las mujeres lo que se corresponde con que los hombres presentan un

perfil menos determinado que las mujeres (Nuñez et al. 2006; Balaguer, Castillo y Duda, 2007). En cuanto al CrossFit, un estudio realizado en Estados Unidos señala que las mujeres que practican esta disciplina están más orientadas hacia las metas de rendimiento y la motivación centrada en la tarea, mientras que los hombres lo están hacia las metas de resultado y la motivación centrada en el ego (Partridge, Knapp y Massengale, 2014).

4.2.2. CONTROL ATENCIONAL

Raimundi, Reigal y Hernández-Mendo (2016) definen el Control Atencional (CAT) como *“el grado de dominio ejercido sobre un estado de alerta o de preparación para la acción”* (p.212). Para explicarlo resulta importante definir qué es la atención y diferenciarla de la concentración, ya que si bien son procesos que se encuentran relacionados entre sí, son variables psicológicas diferentes.

Para ello se tomarán las definiciones dadas por Dosil y Caracuel (2003). La **atención** es definida por estos autores como *“una forma de interacción con el entorno, en la que el deportista establece contacto con estímulos relevantes, desechando lo no pertinentes”*. Mientras que la **concentración** es *“el mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero, según exija la situación a la que nos estemos enfrentando”* (Dosil y Caracuel, 2003 citado en Dosil 2004,178). Así, ambas variables son importantes y utilizadas por el deportista ya que implican que el deportista sea capaz de permanecer focalizado en la tarea, desechando estímulos poco relevantes.

Para Weinberg y Gould (2010) la definición de concentración en el deporte y el ejercicio físico consiste en cuatro partes:

- a) Enfocarse en las señales relevantes del entorno: implica que el deportista selecciona a qué señales atender y a qué señales no se tienen en cuenta.
- b) Mantener el foco atencional en el tiempo.

- c) Tener conciencia situacional: implica saber y entender qué es lo que está pasando alrededor. Esto permite estimar situaciones y tomar las decisiones apropiadas según la situación.
- d) Cambiar el foco atencional cuando es necesario: también se denomina flexibilidad atencional e implica poder alterar el alcance y foco de la atención según lo demande la situación.

Según R. Nideffer (1976), citado en Cauas (2008) la atención puede clasificarse según la amplitud del foco (amplia o estrecha) y según la dirección del foco (interna o externa). Luego estos aspectos se combinan dando lugar a cuatro estilos atenciones, es decir la manera en que los deportistas prestan atención a los estímulos de su entorno.

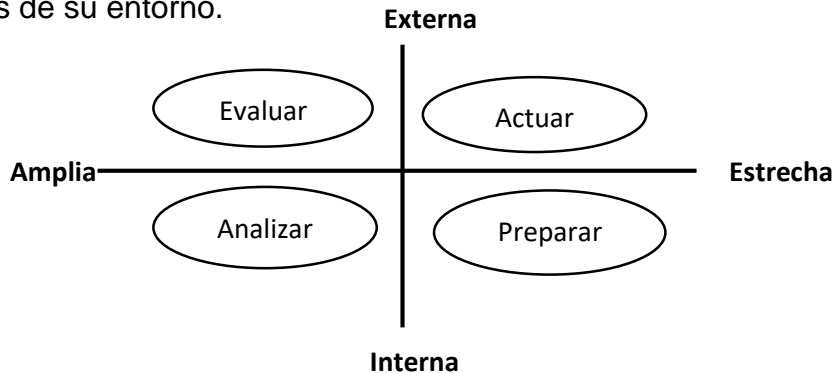


Figura N°5. Dimensiones y estilos de la atención de Nideffer. Extraído de Dosil (2004), citado en Cauas (2008), p.89.

Los estilos atencionales son:

- **Amplio-externo:** *el deportista realiza una lectura rápida del medio, ya que la persona se centra en una cantidad elevada de estímulos externos al mismo tiempo, es decir que realiza una evaluación de la situación* (Dosil, 2004, 182).
- **Estrecho-externo:** *es utilizado por el deportista para focalizarse de manera no distractoria sobre una o dos señales externas* (Morilla y Pérez, 2002, 31). En este punto el deportista debe ejecutar una acción conforme a lo que prestó atención.

- Amplio-interno: *“se busca es pensar o reflexionar acerca de la estrategia a utilizar en un momento determinado”* (Cauas, 2008, 88). Se realiza un análisis de la situación.
- Estrecho-interno: implica prepararse mentalmente para afrontar la situación. Así, *se aplica cuando el deportista desea controlar variables mediante el control mental para preparar alguna ejecución* (Cauas, 2008, 88).

Varios investigadores han demostrado que un enfoque atencional externo durante la ejecución del movimiento permitió obtener mejores resultados que un enfoque atencional interno (Wulf, 2007, 2013, Castañeda y Gray 2007 citados en Aguirre-Loaiza et al., 2007).

Para Weinberg y Gould (2010) el aprendizaje y la práctica puede ayudar a construir la atención selectiva y facilitando automatizar la ejecución de las habilidades. Los deportistas se vuelven más eficientes y la capacidad atencional más automática, por lo que la atención se libera de la ejecución, poniéndola en los diferentes aspectos de la situación.

Los problemas de concentración son comunes entre los deportistas. Estos son causados por un foco atencional inapropiado, y/o por distracciones internas y/o externas. Las primeras provienen del interior del deportista tales como: pensar en errores del pasado y/o eventos futuros; factores emocionales tales como ansiedad y miedo; enfocarse demasiado en los mecanismos y movimientos del cuerpo; fatiga y cansancio físico; y autodiálogo negativo. Por el contrario, las distracciones externas son aquellos estímulos del entorno que distraen la atención de los deportistas de las señales importantes para sus actuaciones; entre ellas se encuentran distracciones visuales en el entorno (como espectadores, reloj, marcador); distractores del público (ruidos, celulares); y artimañas distractoras (tácticas usadas por los deportistas para distraer a sus oponentes) (Weinberg y Gould, 2010).

La atención y concentración son factores claves en el rendimiento deportivo (Ferrel-Chapus & Tahej, 2010; Lohse, 2012 y Wulf, 2007, 2013 citados en Aguirre-

Loaiza, Ayala y Ramos, 2015). En un estudio realizado con jugadoras de vóley de Perú se aplicó un programa de intervención psicológica (Habilidades Psicológicas Deportivas) siendo el control atencional el factor que obtuvo puntuaciones más elevadas luego de la aplicación. Así, las jugadoras fueron capaces de mantener la concentración de forma continua focalizando su atención en aspectos relevantes tanto en entrenamientos como en competencias (Bossio, Raimundi y Gomez-Correa, 2012). En una investigación realizada en Boyacá (Colombia) con deportistas universitarios de diferentes disciplinas deportivas se comprobó que el entrenamiento en el mantenimiento de la atención mejora la efectividad en el rendimiento deportivo (Rodríguez-Salazar y Montoya, 2006).

4.2.4. CONTROL DE AFRONTAMIENTO

Para Lazarus y Folkman (1986) las estrategias de afrontamiento son *“esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”* (p.164).

Antes de explicar y definir el control de afrontamiento negativo y control de afrontamiento positivo se hablará de la **activación**. Para Cauas (2008, 108), y en términos sencillos, implica el *“nivel de excitación que presenta un deportista en relación a su actividad física”*.

La activación, según Gould y Krane (1992), citados en Weinberg y Gould (2010) *“es un proceso fisiológico y psicológico general del organismo, que varía a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo (falta completa de excitación) a la agitación intensa (estado de frenesí)”* (p.78). En el contexto deportivo, se sitúa el continuo desde un estado de vigilia, es decir, de calma (sin excitación), hasta la máxima estimulación (González-Campos, 2015). Así, cuando las personas están sobreactivadas, experimentan cambios a nivel fisiológico (como por ejemplo sudoración, palpitations, cambios en la respiración) y psicológicos (como ansiedad, angustia, cambios en la atención). Para Cox (2009,192) es un

fenómeno fisiológico neutro asociado al incremento de la frecuencia cardiaca, la presión arterial, la respiración, el metabolismo y otros indicadores.

La activación fisiológica está relacionada con otros estados o constructos emocionales y cognitivos (como la ansiedad y la ira) ya que es un componente de los mismos. Por consiguiente, indicadores similares de activación fisiológica elevada pueden estar presentes en diversos estados psicológicos (Neiss, 1988)

Para Cauas (2008) y González-Campos (2015) la activación va a depender de tres factores fundamentales: las características personales de cada sujeto, de cada deporte (tipo de deporte) y de cada situación deportiva o instancia competitiva. La última autora, argumenta que hay factores que influyen a un aumento de la activación como el evento deportivo, la motivación, el estrés y la ansiedad; y otros que se relacionan con bajos niveles de activación como la falta- o exceso- de confianza, falta de interés, desánimo, fatiga física y agotamiento psicológico.

Existen diversas teorías que explican la relación entre el rendimiento y la activación. Una de ellas es la teoría de la “U” invertida (Yerkes y Dobson, 1908) la cual plantea que, con bajos niveles de activación, el rendimiento está por debajo de las expectativas ya que el deportista no está lo suficientemente activado ni mentalizado. A medida que la activación aumenta, mejora el rendimiento hasta llegar a un nivel óptimo en el que se obtiene el máximo desempeño; pero a mayores aumentos de la activación, decae el rendimiento. En este punto, es importante recordar que la activación puede ser percibida como ansiedad, por lo tanto, cuando la activación es elevada puede ser interpretada como una variable amenazadora y debilitadora del rendimiento deportivo (Cox, 2009).

Relacionado con lo anterior, en todo deporte existen determinados niveles de activación física y psicológica en donde el deportista se siente cómodo, pleno y ajustado emocionalmente. A este nivel se le denomina se encuentra el concepto “zona individual de funcionamiento óptimo” (IZOF), ya que, se trata de una zona que es absolutamente personal y que puede ubicarse entre los polos de la relajación por un lado y la activación máxima, por el otro. Como se mencionó anteriormente, la sobre activación o la absoluta relajación afectan el rendimiento deportivo; mientras

que el deportista que encuentre su zona óptima de ajuste tensional aumentará su rendimiento (Cauas, 2008, 110). Para dicho autor, el IZOF es una zona, no un punto, con esto se postula que el deportista puede presentar una amplia movilidad en este continuo que varía dependiendo los factores mencionados anteriormente.

4.2.4.1. Control de afrontamiento negativo:

Se puede definir el control de afrontamiento negativo como *“el dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas”* (Raimundi et al., 2016, 212). Para Loehr (1990) controlar el estímulo amenazante implica *“controlar la forma en que pensamos sobre las situaciones que enfrentamos como deportistas (...) controlar las reacciones internas ante los sucesos externos”* (p. 55).

La energía negativa se asocia con el enojo, ansiedad, el odio, el miedo, la tensión y el resentimiento (Loehr, 1990). La misma se produce con el negativismo y la frustración y se materializa cuando la situación es vivida como amenazante.

Lo mencionado anteriormente, está relacionado con el estrés, la angustia y la ansiedad. Siguiendo a Lazarus y Folkman (1986), para definir al estrés se debe tener en cuenta los intercambios que se producen entre la persona y su contexto. Así, el estrés se produce cuando la persona evalúa lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Para McGrath (1970), citado en Weinberg y Gould (2010) implica *“un importante desequilibrio entre la demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que la incapacidad de satisfacer esa demanda tiene consecuencias importantes”* (p. 80). Para el mismo autor, se pueden distinguir cuatro etapas interrelacionadas en el proceso del estrés:

- Demanda ambiental: implica que la persona recibe una demanda (física o psicológica) a la cual se debe responder.

- Demanda subjetiva: es la evaluación que la persona realiza de la demanda ambiental en función de sus recursos. La situación será evaluada como “amenazante” cuando la persona la percibe como excedente de sus recursos; generando un desequilibrio entre la demanda ejercida sobre la persona y su capacidad para satisfacer esa demanda.
- Respuesta de estrés: es la respuesta de la persona a la situación tal como la percibe. Cuando la situación es “amenazante” puede aparecer angustia, preocupación, activación fisiológica, tensión muscular, cambios en la atención, etc.
- Consecuencias conductuales: conducta de la persona frente a la situación de estrés y consecuencias de la misma que afectan el rendimiento o resultado. Esta etapa retroalimenta a la primera, por lo que el proceso del estrés se convierte en un ciclo continuo.

Para Weinberg y Gould (2010) la angustia es *un estado emocional negativo que se acompaña de una sensación de nerviosismo, preocupación y aprensión y se relaciona con la activación del organismo* (p.78). Por consiguiente presenta un componente mental llamado angustia cognitiva y uno fisiológico llamado angustia somática, que es el grado de activación percibida.

La ansiedad estado es definida como: *“sentimientos de aprensión, tensión y nerviosísimo, asociados con activación del organismo ante una situación puntual, actual y determinada”* (Jaenes y Caracuel, 2005 en Cauas, 2008, 101).

Ambos conceptos, son subjetivos, es decir que cómo y cuándo se experimentan dependen de la evaluación que realice cada persona. Cuando la ansiedad, la angustia, la activación o cualquier estímulo son percibidos como un factor negativo que disminuye el rendimiento se denomina distrés o estrés negativo (Amutio, 1998 en Cauas, 2008). Siguiendo a Loehr (1990), cuando la situación se percibe como amenazante se aleja del Estado Ideal de Rendimiento ya que dicha evaluación de la situación produce una reacción de alarma fisiológica que se traduce en tensión muscular, ansiedad y dificultad para mantener la calma. Esta reacción de alerta es natural, ya que el cuerpo se pone en alerta para protegerse, ya sea por

medio de evadir la amenaza o de la lucha. Como consecuencia se producen cambios fisiológicos y psicológicos. Esto es una respuesta automática e involuntaria del sistema nervioso simpático ante la percepción de la situación amenazadora. En el deporte, este costo es demasiado alto en términos de energía por lo que afecta negativamente el rendimiento deportivo.

Como ya se ha mencionado, lograr el control de afrontamiento y de la energía negativa (como el miedo, la presión, frustración, etc.) es fundamental para lograr el rendimiento deportivo. Esto implica poder mantener un clima interno correcto frente a la adversidad y lograr el control de la situación -a través del control de las emociones- en vez de que las situaciones controlen al deportista. Con respecto a esto se pregunta *¿Por qué un deportista se doblega ante la presión y otro se fortalece?* La respuesta está en cómo el atleta interprete la situación en su cabeza: la diferencia reside en que uno la evaluó como una situación amenazadora y otro como un desafío. En otras palabras, implica la resiliencia, es decir que el deportista puede sobreponerse a las situaciones difíciles con éxito, sacarse la presión de encima, transformar una crisis en oportunidad y la amenaza en desafío y “amar la adversidad”.

González- Campos et al. (2015) confirman que un adecuado control de estrés puede prevenir lesiones en deportistas, específicamente en futbolistas. Así también señalan que el control del estrés está relacionado con la autoconfianza y la ansiedad, por lo que a mayor control de estrés y mayor nivel de autoconfianza, menor nivel de ansiedad (González-Campos et al. 2017). Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007) relacionan el control del estrés con la tasa de abandono, confirmando que a mayor control de estrés, más probabilidad de continuidad en el deporte practicado.

4.2.4.2. Control de Afrontamiento Positivo

Es definido por Raimundi et al. (2016) como *“el dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables”* (p.213). Este concepto se relaciona con el eutrés o estrés positivo que implica que el deportista logra resolver positivamente la situación que le generó estrés (Cauas, 2008).

Para Loehr (1990) la energía positiva *es la que se asocia con la diversión, el gozar, la determinación y la motivación* (p. 65). La misma se produce cuando el deportista ama lo que hace, siente alegría, optimismo, desafío y posee espíritu de equipo tanto en entrenamientos como en competencias. Esto permite al deportista mantenerse calmado, relajado y concentrado. El óptimo rendimiento requiere de la presencia de energía positiva y que el deportista se mantenga vivo por dentro. Cuando el momento, la seguridad, la confianza, el goce se asocian se traducen en determinación y rendimiento.

Eubank y Collins (2000) citados en Weinberg y Gould (2010) descubrieron que los deportistas que evalúan la angustia como un elemento facilitador tienen un mejor desempeño y afrontan la angustia con más eficacia que aquellos que la perciben como un elemento debilitador y amenazante.

En una investigación realizada en Islas Canarias (España) con futbolistas federados de diferentes categorías, se encontró que los jugadores de categorías inferiores presentaron puntuaciones menores en el Control de Afrontamiento Negativo, en comparación de los jugadores de categorías superiores. Estos últimos afrontan mejor las situaciones negativas y saben cómo llevarlo sin que les influya de manera significativa ya que posiblemente estén más acostumbrados al éxito o dicho éxito tiene influencias directas en la actividad que llevan a cabo (Izquierdo et al. 2009). En cuanto al género, en un estudio realizado en España con taekwondistas universitarios, los hombres puntuaron más alto que las mujeres el control de afrontamiento (Álvarez et al., 2014).

4.2.5. CONTROL VISUO-IMAGINATIVO

“Es la habilidad de pensar en imágenes en vez de palabras (...) es la práctica sistemática de crear y fortalecer imágenes mentales fuertes y positivas (...) se utiliza la imaginación para reconstruir experiencias pasadas por medio de imágenes.” (Loehr, 1990, p123). Las imágenes son representaciones mentales de hechos que han llegado al cerebro a través de nuestros sentidos. Y la imaginación es una capacidad cognitiva que permite elaborar representaciones de objetos, situaciones o actividades y reproducirlas cuando ya no están presentes o cuando aún no lo están como una forma de anticiparse a los sucesos deportivos futuros (Cauas, 2008).

Para Cauas (2008) la visualización *“consiste en imaginar, sentir y percibir tan real como se pueda, toda clase de movimientos que el deportista ejecutará en un determinado ejercicio”* (p.112). Para Weinberg y Gould (2010) implica *la recreación de una experiencia en la mente, para lo cual es necesario que la memoria evoque información almacenada de experiencias anteriores y moldear con ella imágenes significativas* (p.296). En síntesis, esta consiste en utilizar imágenes para recrear un suceso deportivo no presente, permitiendo al deportista preparar un gesto técnico, una actuación deportiva o simplemente controlar factores ambientales o personales (Cauas, 2008). También se puede imaginar nuevos eventos para prepararse mentalmente para una actuación futura. Así, se la relaciona con la simulación, ya que implica simular en la mente la experiencia sensorial (Weinberg y Gould, 2010).

Para que sea efectiva, además de las imágenes se deben incluir los diferentes sentidos. Mientras más sentidos se utilicen en la visualización más efecto tendrá. Hay que abarcar la mayor cantidad de sentidos posibles como auditivo, visual, cinestésicas, táctiles, olfativas, etc. En el deporte y la actividad física, es más relevante la sensación cinestésica ya que involucra las sensaciones de movimiento del cuerpo en distintas posiciones, clave para mejorar la actuación. Por otra parte, también es necesario incluir las emociones y pensamientos ya que recrearlos a través de la visualización puede ayudar a controlarlos. Además, la clave de su

efectividad está en que cuando nuestro cerebro imagina que está haciendo un ejercicio, está transmitiendo impulsos hasta los músculos encargados de ejecutar lo que se está imaginando. La repetición del proceso constituye, desde esta perspectiva, un auténtico entrenamiento, con la ventaja de la ausencia de la fatiga física (Loehr, 1990; Cauas, 2008; Weingber y Gould, 2010). La clave es que esta habilidad se entrene.

Siguiendo a Cauas (2008), la práctica imaginada puede ser de dos tipos:

- La imaginación cuando el deportista solo utiliza la imagen para percibir un movimiento o una situación deportiva determinada.
- La visualización cuando además de imágenes se incluye lo cenestésico, olfativo, auditivo y lo táctil. En general se estima que la visualización puede ser más efectiva que la imaginación, pero en muchas ocasiones, sólo necesitamos que el deportista se vea a sí mismo, sin importar incorporar el resto de los sentidos.

Según la perspectiva o enfoque la visualización puede ser interna o externa. Es *interna o subjetiva* cuando proviene de la propia persona, es decir que la visualización de la ejecución de un movimiento se realiza desde la propia posición ventajosa donde el deportista es el ejecutor en su visualización y se activan los mismos músculos y en la misma frecuencia en la que lo harían la ejecución real. En la visualización *externa u objetiva*, el deportista se ve a sí mismo desde la perspectiva de un observador externo. Metafóricamente, la interna es como si la persona tuviera una cámara en la cabeza; mientras que la externa es como si el deportista estuviera mirando una película (Loehr, 1990 y Munroe et al. 2000 citados en Weinberg y Gould 2010).

Para Cauas (2008) sus usos más comunes en el deporte son: entrenamiento de destrezas, práctica de estrategias, aprendizaje de movimientos, desarrollo de habilidades psicológicas (como la concentración), incremento de la percepción, control de respuestas emocionales, preparar el escenario de actuación, recuperación de lesiones, etc., como así también para aprender el autocontrol, autoconfianza y fortaleza mental en el deporte. Hay que tener en cuenta las

diferencias individuales en la capacidad para visualizar ya que algunas personas experimentarían imágenes vívidamente y en gran detalle mientras que otras podrán ver y experimentar muy pocos detalles (Loehr, 1990).

Estrategias de la visualización

Loehr (1990) establece que la visualización es una habilidad aprendida por lo que recomienda las siguientes estrategias para trabajarla:

- Practicar visualizar e imaginar con todos los sentidos. Cuánto más practique, mejor se volverá.
- Mientras más vividas y detalladas sean las imágenes mejor serán los efectos de la visualización.
- Usar fotografías, espejos, películas o repetición de videos: Esto puede ayudar a fortalecer la exactitud del cuadro mental de sí mismo como deportista.
- Ensayar mentalmente rutinas físicas difíciles que hayan causado problemas. La práctica física de una habilidad, cuando se acompaña por una apropiada práctica mental, es muy superior a la práctica física solamente.
- Practicar mentalmente la creación y el fortalecimiento de las imágenes mentales positivas. Reemplace las imágenes de fracaso por las de éxito, imágenes negativas por positivas e imágenes destructivas por constructivas.
- Ensayar mentalmente respuestas mentales y emocionales frente a diferentes situaciones. Verse confiado, animado, calmado y positivo.
- Establecer una rutina regular de ensayo de la visualización. Para mejores resultados la visualización debe ser practicada cuando se está relajado y quieto.

Es importante controlar y monitorizar situaciones en las que se realiza la visualización ya que algunas de ellas podrían producir resultados desfavorables del uso de la visualización como, por ejemplo: ansiedad, dirigir la atención hacia aspectos irrelevantes, imaginar errores, generar demasiada confianza (Weinberg y Gould, 2010).

En una investigación realizada en con patinadores de carrera colombianos se demostró que la visualización es una variable que mejora el rendimiento deportivo. Se dividió la muestra en un grupo experimental que recibió un programa de entrenamiento en imaginería y un grupo placebo que no recibió dicho programa. El primer grupo mejoró su rendimiento deportivo, específicamente en el punto de partida en la salida inicial en patinaje de carreras, mejorando así su desempeño deportivo y bajando sus tiempos de carrera mientras que en el segundo grupo no se observó mejoría en su rendimiento (Rodríguez y Galán, 2007).

En otro estudio en el que se describe el perfil de habilidades psicológicas de taekwondistas españoles se comprobó que existe correlación entre los combates ganados y la visualización, siendo el control-visuoimaginativo predictor del éxito deportivo; además esta variable puntuó más alto en los hombres que en las mujeres y en los deportistas que reciben asesoramiento psicológico (Álvarez et al., 2014).

4.2.6. CONTROL ACTITUDINAL

El concepto de actitud ha sido ampliamente estudiado, y ha dado lugar a numerosos estudios, fundamentalmente en la Psicología Social. Según Allport (1935) la actitud es *“un estado de disposición mental y nerviosa, organizado mediante la experiencia, que ejerce un influjo directivo dinámico en la respuesta del individuo a toda clase de objetos y situaciones”*. Para Meyers (1995) la actitud es una *“reacción evaluadora, favorable o desfavorable, hacia alguien o hacia algo, que expresamos mediante creencias, sentimientos o una conducta que estimamos adecuada”* (p.45). En la primera definición se observa que las actitudes se organizan conforme la experiencia, es decir que son aprendidas a partir de la interacción de la persona con su entorno. En la segunda definición y siguiendo a otros autores como Ros (1985), Morales (1995) se considera que las actitudes están constituidas por tres componentes: afectivo (sentimientos evaluativos de agrado o desagrado), cognoscitivo (opiniones e ideas acerca del objeto) y conductuales (tendencias de acción, componente activo de la actitud).

Antonak y Livneth (1988) mencionan algunas características de las actitudes; entre ellas: son aprendidas mediante la experiencia e interacción con otros; son complejas y tienen múltiples componentes; son relativamente estables (debido a su resistencia a ser cambiadas); tienen un objeto social específico como referente (personas, situaciones, eventos, ideas, etc.); pueden variar en su cantidad y calidad, dependiendo de la motivación (intensidad) y dirección (contra, a favor).

En cuanto al ámbito deportivo, Raimundi, et al (2016) definen al **control actitudinal** como “*el dominio sobre la predisposición para la acción y para la clasificación de los objetos, personas y conductas del entorno del individuo, y sobre el grado de reacción ante éstos y su consistencia evaluativa*” (p.213). Según Loehr (1990), en su definición, enfatiza el componente cognitivo ya que establece que “*las actitudes no son más que hábitos de pensar*” (p.76).

Las funciones de la actitud según Briñol, Falces y Becerra (2007) citados en González Castillo y Romero (2014, 244), son:

- De organización del conocimiento: la actitud brinda un marco de referencia guiando la búsqueda de información relevante, acercando a la persona a aquellos aspectos oportunos y adecuados para ella y evitando los que puedan serle incongruentes.
- Instrumental, adaptativa o utilitaria: las actitudes ayudan a alcanzar objetivos deseados o a evitar los no deseados.
- De expresión de valores: la manifestación de actitudes contribuye a expresar valores centrales del sujeto.

Retomando a Loehr (1990) afirma que “*las actitudes son lo que hacen a los grandes campeones*” y agrega que “*los competidores con fortaleza mental son pensadores disciplinados*” (p.76). Este autor propone que existe una constelación de actitudes que caracterizan el estilo de pensamiento de un competidor con fortaleza mental; además argumenta que las actitudes correctas sirven para incitar el surgimiento de la energía positiva (actitudes emergentes) y para regular la corriente de energía en dirección positiva (actitudes de control).

Pero *¿cómo lograr hábitos correctos de pensamiento?* Para ello Loehr (1990) propone reducir el negativismo al mínimo y sustituirlo con pensamientos positivos y constructivos. Como ya se mencionó, los pensamientos negativos bloquean la realización del potencial del atleta, debilitan la confianza, el entusiasmo, el deseo de intervenir y persistir; en conclusión, desgastan la base de la fuerza interior.

¿Qué actitudes son correctas y cuáles son incorrectas? (Loehr, 1990):

- Actitudes referentes a la diversión y al placer: son correctas cuando implican el disfrute de la actividad como por ejemplo “cuando puedo disfrutar puedo rendir mejor”, “amo lo que hago, ¡es maravilloso!” y son incorrectas cuando por ejemplo uno se divierte solo cuando gana o jugó bien.
- Actitudes respecto al ganar y perder: son correctas cuando el esfuerzo está dirigido hacia hacer lo mejor que se pueda y rendir bien, como “me debo concentrar en jugar bien, ganar viene por sí solo”. La actitud es incorrecta cuando la persona está se esfuerza sólo en ganar, y se expresa en pensamientos absolutistas y dicotómicos como “ganar es todo, solo valgo si gano”, “ganar es bueno, y perder es malo”, “no puedo tolerar perder”, etc.
- Actitudes referentes a las equivocaciones: son acertadas cuando el error es evaluado como una parte necesaria del proceso de aprendizaje y sólo representan una retroalimentación; en cambio cuando no hay lugar para las equivocaciones y estas son vistas como fatales la actitud es incorrecta y se expresa en pensamientos tales como “si soy fuerte no puedo tolerar las equivocaciones”, “para ser un ganador no me debo equivocar”.
- Actitudes hacia la presión: son acertadas cuando la persona entiende que la presión y la ansiedad surgen de la forma en que enfrenta la situación y que por lo tanto están dentro de su control como así también cuando las situaciones son evaluadas como desafíos; se traducen en pensamientos como “la crisis empieza y termina en mi cabeza”; “la presión es algo que yo me impongo”, etc. Por el contrario, cuando la situación se vuelve amenazante y controla a la persona las actitudes son erradas y se expresan como “tengo

poco o ningún control sobre la presión que siento”, “esta situación es una amenaza”, etc.

- Actitudes respecto el control: En las actitudes adecuadas el control está dentro del deportista y se expresan como “el ponerse nervioso es una indicación de que estoy luchando, que me estoy arriesgando”, “yo entiendo que me puedo poner nervioso ocasionalmente”, “yo voy a regular la situación”; mientras que “los que ganan nunca se ponen nerviosos”; “la suerte y el destino determinan mi futuro en el deporte” son incorrectas y el control está fuera de la persona.
- Actitudes positivas: el mantener una actitud positiva y entusiasta es una habilidad por lo que se puede trabajar y perfeccionar. Para esto es necesario eliminar los hábitos negativos de pensamiento.
- Actitudes de excelencia: en este punto, las actitudes correctas son respecto del esfuerzo del deportista, el mismo debe dar su mejor esfuerzo sin importar los resultados, y trabajar en lograr el nivel más alto de excelencia que sea capaz en ese momento; como así en enfocarse en conseguir las metas propuestas y aceptar la propia responsabilidad. Las actitudes equivocadas se expresan en términos como “nunca tengo suerte”, “nadie puede trabajar así de fuerte”, “no vale la pena realmente”; etc.

La relación entre las actitudes y el rendimiento es clara: las actitudes negativas a incorrectas debilitan el rendimiento ya que conllevan aumento de la energía negativa, dificultad para mantener el control interno y aparición de nervios, ansiedad y miedo en situaciones amenazantes lo que dificulta mantenerse calmado y relajado. Por el contrario, las actitudes correctas implican que el deportista disfrute, se mantenga relajado, calmado y energizado positivamente; disminución de la tensión y ansiedad y mejora en la concentración; favorecen a mantenerse positivo y optimista y producen estabilidad y control; en síntesis, influyen positivamente en el rendimiento deportivo (Loehr, 1990).

Hernández y Morales (2000), citados en Gonzales-Campos, et al., (2014), consideran de forma general que las actitudes son, además de una predisposición a clasificar objetos y el grado de reacción ante éstos, una predisposición para la acción, proponiendo reflexionar en torno a las actitudes y su importancia en las actividades físico-deportivas. Siguiendo los trabajos citados por Dosil (2002), Doganis y Theodorakis (1995) a partir de la recopilación de investigaciones sobre la formación y la modificación de actitudes hacia la actividad física y el deporte, llegaron a la conclusión de que la experiencia práctica, las habilidades adquiridas y la competencia derivada de la participación del sujeto en actividades físicas deportes, constituyen las variables fundamentales en la formación y modificación de las actitudes. En cuanto a la modificación de las actitudes Edward y Crawford (1990) y Gutiérrez, (1995) señalan la influencia que tienen los padres o los profesores (Patterson y Faucette, 1990); además el cambio de las actitudes tienen mejores resultados cuanto más jóvenes son los sujetos (Grenocke et al., 1990). En este punto, Loehr (1990) aporta que la clave para cambiar las actitudes es *“comenzar a pensar repetidamente las actitudes que uno desea lograr”* (ya que la práctica diaria impacta en el sistema de creencias y en la forma de sentir); y agrega que *“la verdadera prueba para determinar el cambio de actitud es el cambio de sensación correspondiente”* (Loehr, 1990, 88)

González-Campos et al., (2014) analizaron el control actitudinal en jugadores de un equipo de fútbol de la liga española de tercera división. Los resultados obtenidos indican que la todo el equipo presenta pensamientos positivos durante los partidos y que emplean todo su esfuerzo durante la competencia. Los autores hicieron un análisis cualitativo respecto de la puntuación obtenida en el control actitudinal y si requieren atención especializada en dicha variable. En función de ello establecen:

Respecto al control de la actitud, todo el equipo puntúa entre 20-30 puntos. El 66,6% puede mejorar en controlar o cambiar su actitud para un buen perfeccionamiento como deportista de alto nivel. Y el 33,3% de estos futbolistas, expone que mantienen una actitud positiva y excelente en sus quehaceres deportivos. Ningún jugador indica solicitar atención especializada... (p. 248)

En un estudio realizado en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria se buscó analizar relaciones entre las actitudes hacia la actividad física y el deporte y el rendimiento académico de estudiantes universitarios españoles y portugueses. En cuanto a la actitud, los hombres (en ambos países) puntuaron más alto que las mujeres (en ambos países); mientras que en el rendimiento académico obtuvieron mejor desempeño las mujeres. Sin embargo, solo existen relaciones significativas entre las variables en los hombres españoles; por consiguiente se comprobó que una mayor puntuación en las actitudes hacia la actividad física y el deporte supone un mayor rendimiento académico de los alumnos españoles (López-Bonilla, López-Bonilla, Serra y Ribeiro, 2015). En otro estudio realizado en la Universidad de Vigo España, se buscó evaluar las actitudes del alumnado de Educación Infantil, Primaria y Ciencias de la Actividad física y del Deporte, y compararlas teniendo en cuenta el género y si habían practicado deporte en la etapa escolar; los hombres puntuaron más favorable que las mujeres, como así también los estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Gutiérrez-Sánchez y Pino-Juste, 2013)

4.3 Antecedentes en la provincia de Mendoza

En cuanto a las variables psicológicas de ejecución deportiva en Mendoza se encuentran antecedentes sobre natación (Perlbach, 2016) y tenis (Sabatini, 2018).

En una investigación realizada en el año 2016 con nadadores profesionales de distintas provincias de Argentina, se encontró que todas las variables asociadas al rendimiento deportivo se encontraron dentro del percentil medio, obteniendo un valor significativo la Autoconfianza; dicha variable también obtuvo correlación positiva con la cantidad el tiempo de la carrea y obtuvo valores superiores en los nadadores del sexo masculino. No se encontraron diferencias significativas entre las categorías y los factores psicológicos, ni tampoco entre quienes utilizaban alguna técnica de relajación y quienes no lo hacían. Con respecto a la provincia, se encontró que los nadadores mendocinos presentaban mayor motivación que el resto de las provincias. En relación a la cantidad de años dedicados a la práctica y

las variables en estudio, se encontró una única correlación positiva con el Control de Afrontamiento Positivo (Perlach, 2016).

En otra investigación realizada en el año 2018 por Sabatini se encontró que todos los factores psicológicos evaluados se ubican dentro del percentil medio; obteniendo un mayor puntaje la variable de Nivel Motivacional; no se encontraron diferencias significativas según el sexo de los participantes.

SEGUNDA PARTE

MARCO

METODOLÓGICO

CAPÍTULO V

METODOLOGÍA

5.1. **Hipótesis**

- Los hombres presentan un autoconcepto más favorable que las mujeres.
- Los practicantes de CrossFit que no están en el equipo de atletas presentan un autoconcepto más bajo en comparación de aquellos practicantes del deporte que si están en el equipo de atletas.
- Los practicantes de CrossFit que están en el equipo de atletas obtendrán resultados más favorables en las variables de ejecución deportiva, que aquellos practicantes que no están dentro del equipo de atletas.
- El autoconcepto está relacionado positivamente con las variables de ejecución deportiva en practicantes del CrossFit: a mayor autoconcepto, mayor puntaje en las variables de ejecución deportiva.

5.2. **Delimitación de Objetivos**

5.2.1. *Objetivo General:*

Analizar el autoconcepto y el perfil de rendimiento deportivo en un grupo de practicantes de CrossFit mendocinos entre 18 y 35 años.

5.2.2. *Objetivos Específicos:*

- Evaluar las dimensiones del autoconcepto y las variables psicológicas asociadas a la ejecución deportiva en un grupo de practicantes de CrossFit mendocinos.
- Evaluar si existen diferencias significativas entre las dimensiones de autoconcepto y las habilidades psicológicas de ejecución deportiva según el sexo, categoría y pertenencia al equipo de atletas del deportista.
- Indagar si existen relaciones significativas entre las dimensiones del autoconcepto y las variables psicológicas de ejecución deportiva en un grupo de practicantes de CrossFit de Mendoza.

5.3. Diseño y Tipo de Investigación

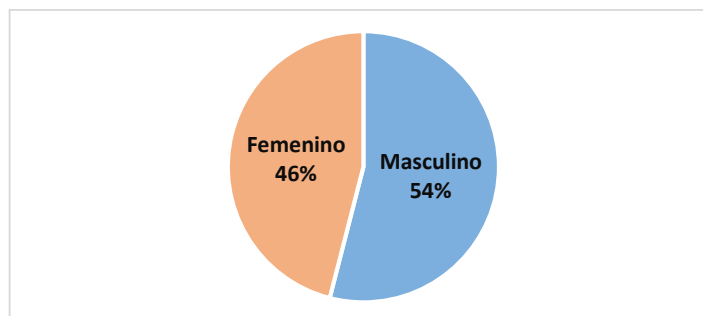
En términos generales, el tipo de estudio es empírico, con un enfoque cuantitativo. Se realizó la recolección de datos fundamentada en la medición ya que las variables se midieron a partir de procedimientos estandarizados y se trabajó con datos cuantificables. Además se busca el máximo nivel posible de objetividad y una lógica deductiva, poniendo a prueba hipótesis previas. (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014). El tipo de estudio es *correlacional* buscando conocer el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables dentro de un contexto particular (Hernández Sampieri et al., 2014).

El diseño de este trabajo es *no experimental-transversal* debido a que las variables que intervienen en el mismo no son susceptibles de manipulación o dosificación por el experimentador; es decir que se observan situaciones ya existentes en un contexto natural, no provocado intencionalmente por el investigador. Además, la recolección de datos, se realizó en un momento dado para luego ser analizados (Hernández Sampieri et al., 2014).

5.4. Descripción de la muestra

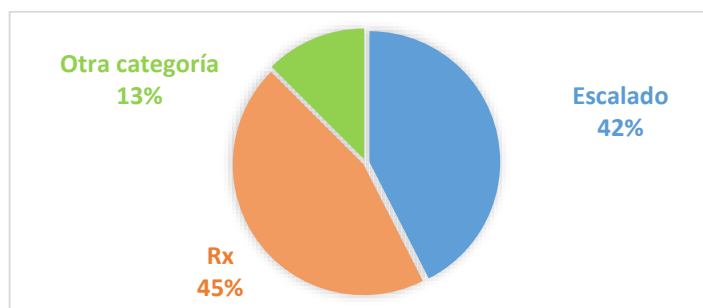
En esta investigación, la muestra es de carácter *no probabilística-intencional* ya que la elección de casos depende del criterio del investigador, por lo tanto, no todos los sujetos tienen la misma posibilidad de ser incluidos en la muestra (Hernández Sampieri et al., 2014). La muestra está conformada por personas que practiquen CrossFit en la provincia de Mendoza. Los *criterios de selección* fueron: practicar el deporte desde un tiempo mínimo de 6 meses, tener entre 18 y 35 años; y entrenar en la provincia de Mendoza.

La muestra está compuesta por un total de 50 sujetos, 27 de sexo masculino (54%) y 23 de sexo femenino (46%). Los resultados se presentan en la Figura N°1.

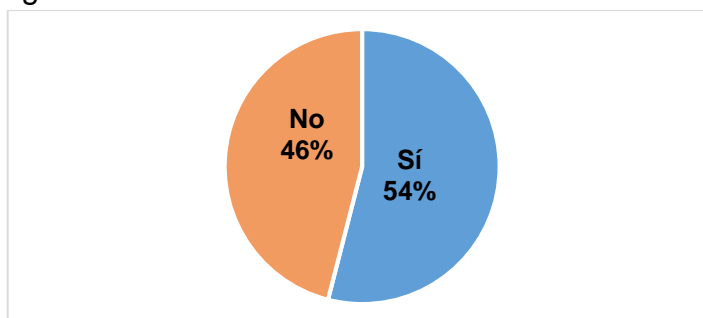
Figura N°1. *Porcentaje sexo*

Por otro lado, 19 personas (32%) respondieron los cuestionarios vía mail, mientras que 31 lo hicieron en papel y personalmente (68%).

Del total de la muestra, 40 personas compiten, o han competido alguna vez, mientras que sólo 10 no han participado en ninguna competencia. En cuanto a la categoría de competencia, 17 sujetos indicaron que compiten en “escaldo”, 18 en “Rx” y 5 expresaron que lo hacen en otra categoría (ver Figura N°2).

Figura N°2. *Porcentaje Categoría Competencia*

Por otro lado, la Figura N°3 muestra que 27 deportistas forman parte del equipo de atletas de su box, mientras que 23 no lo hacen. Los porcentajes se muestran en la Figura N°3.

Figura N°3. *Porcentaje equipo de atletas*

5.5. Instrumentos

A continuación, se describirán los instrumentos de evaluación aplicados en esta investigación, los cuales permitieron la recolección de datos para poder acercarnos a los objetivos propuestos en esta tesis. Los instrumentos utilizados fueron:

5.5.1. Cuestionario Sociodemográfico Ad-Hoc:

El mismo fue creado para la investigación donde se preguntó el género, edad, nacionalidad, tiempo que llevan practicando el deporte, cantidad de horas de entrenamiento semanal, si han competido, categoría de competencia, y si están en el equipo de competencia de su box.

5.5.2. Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

La técnica original se denomina Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo y fue creado Loehr en 1986. En esta investigación se utilizó la versión adaptada a la población argentina por Raimundi; Reigal y Hernández-Mendo (2016). El mismo consta con las propiedades psicométricas adecuadas; está compuesto de 42 ítems y cinco opciones de respuesta tipo Likert (desde casi siempre a casi nunca) y evalúa los siguientes factores: Autoconfianza, Control de Afrontamiento Negativo, Control Atencional, Control Visuo-imaginativo, Nivel Motivacional, Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal. Es un instrumento autoadministrable y se responde en 10 minutos aproximadamente.

5.5.3. Escala Autoconcepto-Forma 5 (AF5):

La escala fue traducida al español por García y Musitu en el 2014. En esta investigación se utilizó la versión argentina realizada por Castañeiras y Posadas (2007). Está compuesto por 30 ítems con una escala de respuesta de 99 puntos (1 representa total desacuerdo con la formulación del ítem y 99 un total acuerdo con él). Evalúa el autoconcepto en sus dimensiones Social, Académica/ Profesional, Emocional, Familiar y Física. El estudio psicométrico de la escala aplicada en nuestro país mantuvo la estructura pentafactorial (varianza total explicada 50.83%) y la consistencia interna de los factores varió entre .72 - .84 (α de Cronbach) con

una fiabilidad para la escala total de $\alpha = .83$ (Castañeiras & Posada 2007, en Festorazzi, 2016). Constituye una técnica autoadministrable y el tiempo de duración de la toma es de 5 minutos aproximadamente.

5.6. Procedimientos metodológicos:

En primer lugar la muestra está conformada por practicantes de CrossFit de la provincia de Mendoza que tengan entre 18 y 35 años y mostraron interés en participar de la investigación. Se contactó a los entrenadores de tres gimnasios de la provincia de Mendoza solicitando permiso para concurrir a una clase de CrossFit para recolectar los datos y contactar a los sujetos de la muestra. El mismo fue otorgado; al finalizar la clase (en el gimnasio) se les explicó a los deportistas brevemente en qué consiste el estudio, como así también sus objetivos. Además se les especificó que la participación es voluntaria; a quienes quisieron formar parte de la investigación se les pidió su conformidad por un medio escrito, aclarando que su participación es voluntaria, anónima y confidencial. Luego, se procedió a la recolección de datos para la cual se utilizó los instrumentos previamente descriptos; es importante aclarar que son cuestionarios auto-administrados, por lo que los participantes contestaron sin intermediarios.

Por otro lado, se contactó de manera individual, a través de redes sociales (Facebook e Instagram) y telefónicamente utilizando la técnica de “*la bola de nieve*”. En este caso, se decidió enviar el consentimiento informado y los cuestionarios vía e-mail ya que se presentaron dificultades para reunirse personalmente con cada uno de ellos. Previo a esto, a las personas que se contactaron, se les pidió algunos datos personales (nombre, teléfono y edad), se les explicó brevemente (vía telefónica) en qué consiste el estudio y los objetivos del mismo y se les preguntó si deseaban participar de la investigación. A aquellas personas que manifestaron su interés en participar se les pidió la dirección de correo electrónico, garantizando que quién respondía era el usuario de ese correo, es decir la persona contactada. Por consiguiente, se les adjuntó un documento de Word que contiene el consentimiento para participar en la investigación por un medio escrito donde se aclara que su

participación es voluntaria, anónima y confidencial; y los instrumentos ya mencionados.

Para el análisis de datos, se realizó una planilla de Excel (2010) en la cual se volcaron los datos obtenidos de cada participante. Luego, se plasmaron los datos en el programa estadístico Paquete Estadístico para Ciencias Sociales (SPSS), versión 22.0. Se analizaron los estadísticos descriptivos de las variables estudiadas, pruebas de estadísticas inferencial (Prueba T para muestras independientes) y correlación de Pearson para cumplir con los objetivos de este estudio.

Es importante aclarar, que luego de realizar el análisis de datos se realizó una devolución a los participantes con los resultados obtenidos.

**CAPÍTULO VI
PRESENTACIÓN Y
DISCUSIÓN DE
RESULTADOS**

INTRODUCCIÓN

En este capítulo se exponen los resultados obtenidos a partir de la recolección de datos, conforme a las hipótesis y los objetivos formulados con anterioridad. Así, para cada objetivo establecido, se analizaron los estadísticos descriptivos correspondientes y utilizaron diferentes pruebas estadísticas para poder cumplir con cada uno de los objetivos propuestos. Además, se realizará la discusión de resultados, teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la presente investigación, comparándolos y relacionándolos con los resultados obtenidos en otras investigaciones

6.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

6.1.1 Primer objetivo

- *Evaluar las dimensiones del autoconcepto y las variables psicológicas asociadas a la ejecución deportiva en un grupo de practicantes de CrossFit mendocinos.*

Autoconcepto (AF5)

En relación con el primer objetivo, a continuación se describirán las medias obtenidas en de las dimensiones del autoconcepto. Teniendo en cuenta el total de la muestra ($N=50$), la dimensión Académico/Laboral tiene una media de 8,06 (DE=1.33), la dimensión Social obtuvo una media de 7.23 (DE= 1.49), la Emocional muestra una media de 6.28 (DE= 2.03); la dimensión familiar tiene como media 8.45 (DE= 1.39) y respecto del Autoconcepto Físico su media es de 5.77 (DE= 1.19)

En la siguiente figura se muestran las medias, de la muestra total ($N=50$), obtenidas en las dimensiones del Autoconcepto expresadas en el párrafo anterior.

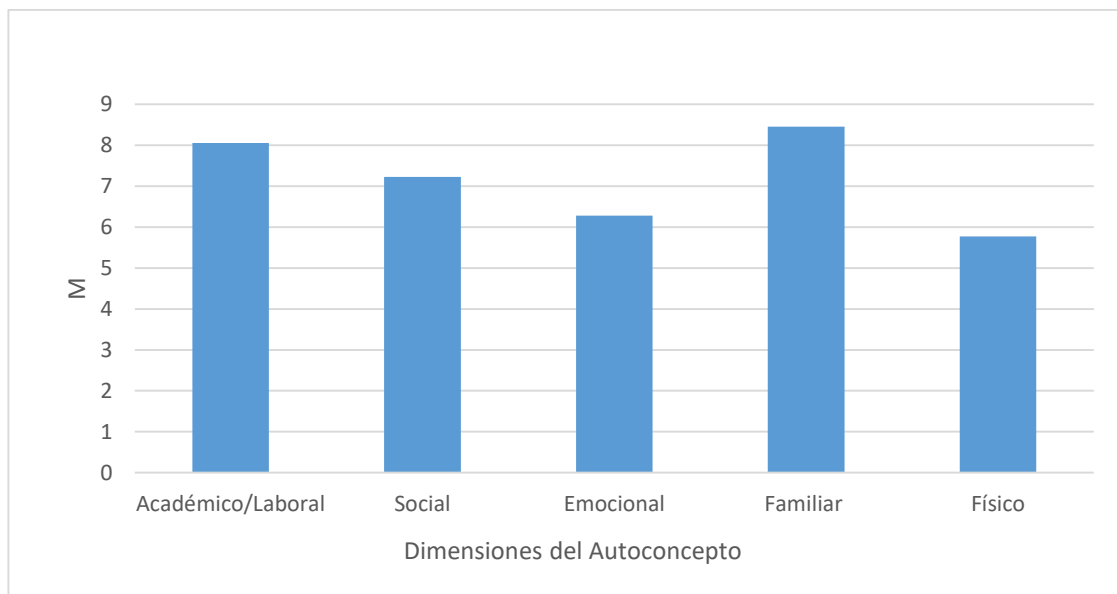


Figura N°1. Dimensiones del autoconcepto (N=50)

Perfil de Rendimiento Deportivo

Continuando con el primer objetivo, se obtuvieron estadísticos descriptivos en las variables psicológicas asociadas a la ejecución deportiva de la muestra (N=50). La variable Autoconfianza (AC) tiene una media de 22.76 (DE=4.28); la variable Control de Afrontamiento Negativo (CAN) posee una media de 21.94 (DE=3.87); el Control Atencional (CAT) obtuvo una media de 22.80 (DE=4.42); en el Control Visuo-imaginativo (CVI) la media es de 21.08 (DE=3.46); en el Nivel Motivacional su media es de 24.92 (DE=3.76); la variable Control de Afrontamiento Positivo (CAP) posee una media de 24.70 (DE=4.200) y por último el Control Actitudinal (CAC) con una media de 23.54 (DE=3.94). Esto se sintetiza en la Figura N°2.

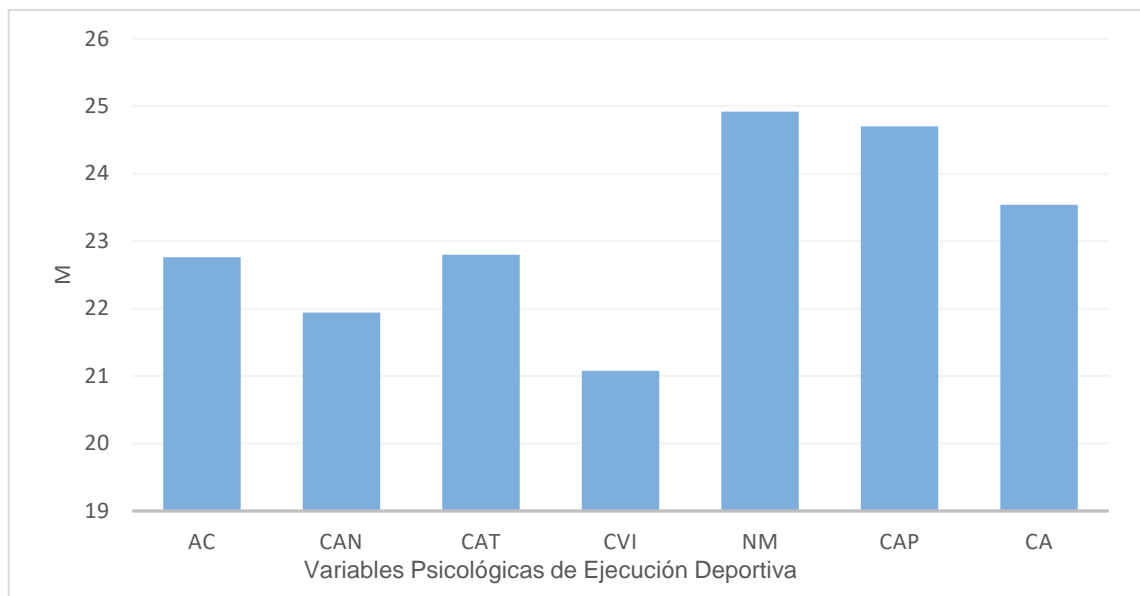


Figura N° 2. Variables asociadas al Perfil de Rendimiento Deportivo (N=50)

Por último, en lo que concierne al primer objetivo, se utilizó la valoración de Raimundi et al. (2012; 2016) para evaluar el nivel de habilidades psicológicas percibido por los deportistas. Estos autores proponen:

- a) habilidades que necesitan una atención especial (bajo): con un puntaje entre de 7-20
- b) habilidades a tiempo de ser mejoradas (aceptable): puntuaciones entre 21-26
- c) habilidades excelentes (óptima): con un puntaje entre 27-30.

A partir de ello, para hacer un análisis más exhaustivo de cada factor psicológico, se observó la cantidad de deportistas que se pueden distribuir conforme a los 3 niveles en cada variable.

Se pudo inferir que, del total de la muestra 17 sujetos (34%) mostraron un nivel de Autoconfianza bajo; mientras que 24 sujetos (48%) presentaron un nivel de Autoconfianza aceptable, y los 11 participantes restantes (22%), presentaron un nivel óptimo de Autoconfianza. Esto se sintetiza en la Tabla N°1.

Tabla N°1: *Distribución de la muestra en los Niveles de Autoconfianza*

(N=50)	Autoconfianza	
	F	%
Nivel Bajo	17	34
Nivel Aceptable	24	48
Nivel Óptimo	11	22

En la Tabla N°2 se observa que 17 personas del total de la muestra (34%) presentaron un nivel de Control de Afrontamiento Negativo bajo; otros 27 sujetos (54%) mostraron un nivel de Control de Afrontamiento Negativo aceptable, y los 6 participantes restantes (12%), presentaron un nivel óptimo de Control de Afrontamiento Negativo.

Tabla N°2: *Distribución de la muestra en los Niveles Control de Afrontamiento Negativo*

(N=50)	Control de Afrontamiento Negativo	
	F	%
Nivel Bajo	17	34
Nivel Aceptable	27	54
Nivel Óptimo	6	12

La Tabla N°3 indica que del total de la muestra 13 sujetos (26%) presentaron un nivel de Control atencional bajo; mientras que 26 participantes (52%) mostraron un nivel de Control atencional aceptable, y los 11 participantes restantes (22%), obtuvieron un nivel óptimo de Control atencional.

Tabla N°3: *Distribución de la muestra en los Niveles del Control Atencional*

(N=50)	Control Atencional	
	F	%
Nivel Bajo	13	26
Nivel Aceptable	26	52
Nivel Óptimo	11	22

Respecto del Control Visuo-Imaginativo, se infiere que del total de la muestra 23 sujetos (46%) presentaron un nivel bajo en esta variable; 26 personas (52%) mostraron un nivel de Control Visuo-Imaginativo aceptable, y mientras que un solo

sujeto (2%), presentó un nivel óptimo de Control Visuo-Imaginativo. Los resultados se visualizan en la Tabla N°4.

Tabla N°4: *Distribución de la muestra en los Niveles del Control Visuo-Imaginativo*

(N=50)	Control Visuo-Imaginativo	
	F	%
Nivel Bajo	23	46
Nivel Aceptable	26	52
Nivel Óptimo	1	2

La Tabla N°5 indica que del total de la muestra 4 personas (8%) presentaron un nivel bajo de Nivel Motivacional; mientras que 30 participantes (60%) mostraron un Nivel Motivacional aceptable, y los 16 sujetos restantes (32%), presentaron un Nivel Motivacional óptimo.

Tabla N°5: *Distribución de la muestra en el Nivel Motivacional*

(N=50)	Nivel Motivacional	
	F	%
Nivel Bajo	4	8
Nivel Aceptable	30	60
Nivel Óptimo	16	32

En la Tabla N°6 se observa que sólo 4 personas (8%) del total de la muestra exhibieron un nivel de Control de Afrontamiento Positivo bajo; 25 sujetos (50%) presentaron un nivel de Control de Afrontamiento Positivo aceptable, y los 21 participantes restantes (42%), mostraron un nivel óptimo de Control de Afrontamiento Positivo.

Tabla N°6: *Distribución de la muestra en los Niveles de Control de Afrontamiento Positivo*

(N=50)	Control de Afrontamiento Positivo	
	F	%
Nivel Bajo	4	8
Nivel Aceptable	25	50
Nivel Óptimo	21	42

Como muestra la Tabla N°7, 9 sujetos del total de la muestra (18%) obtuvieron un nivel de Control Actitudinal bajo; 31 participantes (62%) presentaron un nivel de

Control Actitudinal aceptable, y los 10 participantes faltantes (20%), mostraron un nivel óptimo de Control Actitudinal.

Tabla N°7: *Distribución de la muestra en el Control Actitudinal*

(N=50)	Control Actitudinal	
	F	%
Nivel Bajo	9	18
Nivel Aceptable	31	62
Nivel Óptimo	10	20

6.1.2. Segundo objetivo

- *Evaluar si existen diferencias significativas entre las dimensiones de autoconcepto y las habilidades psicológicas de ejecución deportiva según el sexo, categoría de competencia y pertenencia al equipo de atletas del deportista.*

Variable sexo

Como ya se mencionó, la muestra está conformada por 27 hombres lo que corresponde al 54% de la muestra y 23 mujeres lo que corresponde al 46% de la muestra que tengan entre 18 y 35 años.

Para comparar las variables según el sexo se analizaron los estadísticos descriptivos y se utilizó la prueba T de muestras independientes tanto en las dimensiones del autoconcepto evaluadas por la técnica Autoconcepto Forma 5 (AF5) y los factores psicológicos de ejecución deportiva por el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva.

En la Figura N°3, se muestran las medias obtenidas en las dimensiones del autoconcepto en relación con la variable Sexo. Se empezará describiendo las medias del grupo masculino ($n=27$) de las dimensiones del Autoconcepto que evalúa la escala AF5. Para los hombres, la dimensión Académico/Laboral tiene una media de 7.89 (DE=1.54), la dimensión Social obtuvo una media de 7.11 (DE= 1.56), la Emocional muestra una media de 7.35 (DE= 1.41); la dimensión familiar tiene

como media 8.74 (DE=.75) y respecto del Autoconcepto Físico su media es de 6.10 (DE= 1.23).

Se proseguirá evaluando las medias del grupo femenino en relación a las dimensiones mencionadas con anterioridad. Para las mujeres ($n=23$), la dimensión Académico/Laboral tiene una media de 8.25 (DE=1.04), la dimensión Social obtuvo una media de 7.37 (DE=1.43), la Emocional muestra una media de 5.02 (DE=1.94); la dimensión familiar tiene como media 8.11 (DE=1.85) y respecto del Autoconcepto Físico su media es de 5.39 (DE=1.04).

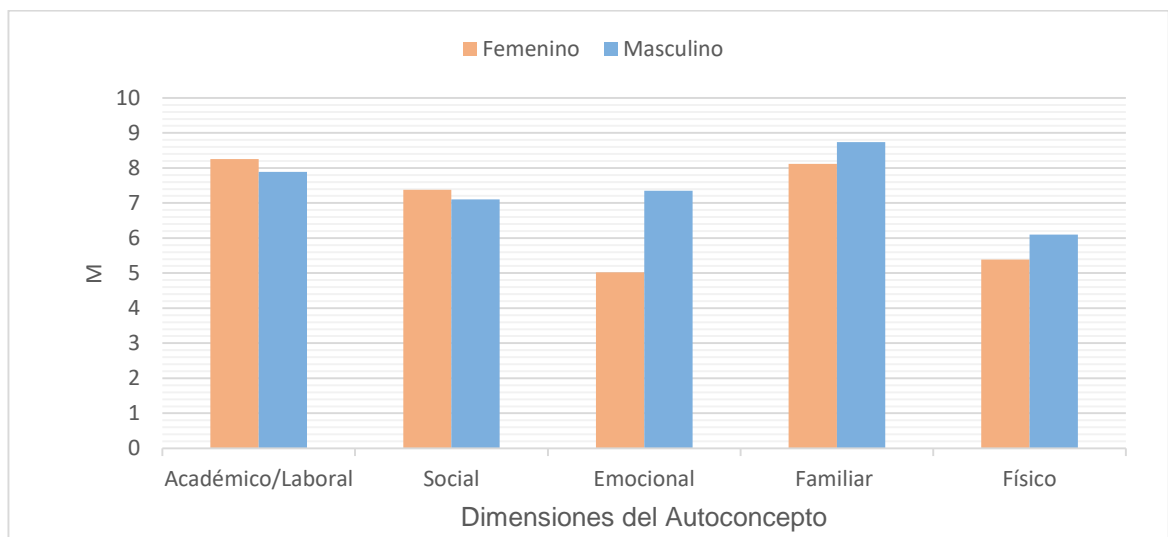


Figura N°3. Diferencias de media según sexo en las dimensiones del autoconcepto

Teniendo en cuenta este objetivo, se analizó si existían diferencias significativas en función del sexo de los participantes y las dimensiones del autoconcepto medidas por la técnica. Para ello se empleó la prueba T para muestras independientes. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los hombres y las mujeres en las dimensiones de autoconcepto emocional: $t(48) 4.89$, $p=.000$ y físico: $t(48) 2.18$, $p=.034$; obteniendo los hombres un puntaje más favorable en ambas dimensiones (ver Tabla N°8). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de autoconcepto académico/laboral, social y familiar entre los hombres y mujeres ($p > 0.05$).

Tabla N°8: *Diferencias significativas en las dimensiones del autoconcepto, según el sexo.*

	Sexo	M (DE)	T	p
Dimensión Emocional	Femenino (n=23)	5.02 (1.94)	4.89	.
	Masculino (n=27)	7.35 (1.41)		
Dimensión Física	Femenino (n=23)	5.39 (1.04)	2.18	.034
	Masculino (n=27)	6.10 (1.23)		

Para terminar con la variable sexo, se analizarán los factores psicológicos en relación con dicha variable. Se comenzará describiendo las medias del grupo masculino de los distintos factores psicológicos que mide el IPED. La media en Autoconfianza (AC) de los varones fue de 24.48 (DE=3.50); en el Control de Afrontamiento Negativo (CAN) M=22.96 (DE=3.51); en Control Atencional (CAT) la media fue de 23.19 (DE=3.63); Control Visuo-Imaginativo (CVI) con una media de 21.44 (DE=3.55); Nivel Motivacional (NM) la media fue 26.22 (DE=2.80); en el Control de Afrontamiento Positivo (CAP) la media fue de 26.44 (DE=2.72) y por último el Control Actitudinal (CA) con una media de 25.19 (DE=2.67).

A continuación, se describirán las medias del grupo femenino en relación a los factores psicológicos evaluados. La media en Autoconfianza (AC) de las mujeres fue de 20.74 (DE=4.29); en el Control de Afrontamiento Negativo (CAN) la media fue de 20.74 (DE=4.01); en Control Atencional (CAT) la media fue de 22.35 (DE=5.24); Control Visuo-Imaginativo (CVI) con una M= 20.65 (DE=3.37); en el Nivel Motivacional (NM) la media fue 23.39 (DE=4.20); en el Control de Afrontamiento Positivo (CAP) la media fue de 22.65 (DE=4.73) y por último el Control Actitudinal (CA) con una media de 21.61 (DE=4.34). Los resultados se visualizan en la Figura N°4.

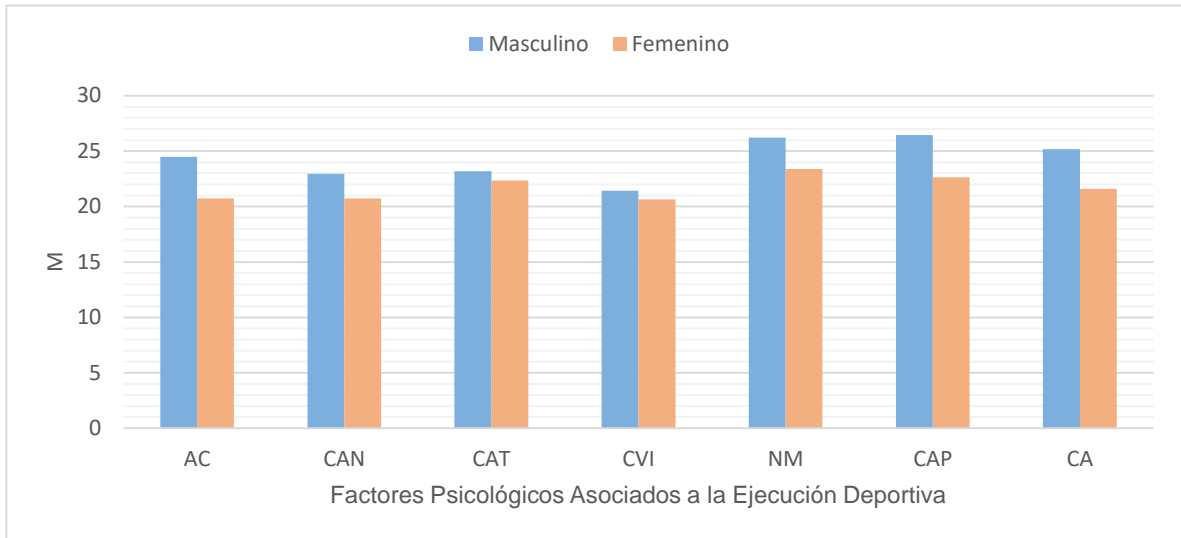


Figura N°4. Diferencias de media según sexo en los Factores Psicológicos asociados a la Ejecución Deportiva

Por último, se analizó si existían diferencias significativas en función del sexo de los participantes y los factores psicológicos. Para ello se empleó, una vez más, la prueba T para muestras independientes. Por los niveles de significación se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo masculino ($n=27$) y femenino ($n=23$) en las variables Autoconfianza: $t(48) 3.39, p=.001$; Control de Afrontamiento Negativo: $t(48) 2.09, p=.042$; Nivel Motivacional: $t(48) 2.84, p=.007$; Control de Afrontamiento Positivo: $t(48) 3.54, p=.001$ y Control Actitudinal: $t(48) 3.56, p=.001$. Es importante aclarar, que los hombres obtuvieron un puntaje más alto en dichos factores que las mujeres. No se encontraron diferencias significativas en el Control Atencional y Control Visuo-Imaginativo entre los grupos de deportistas mujeres y hombres ($p > .05$). Los resultados se visualizan en la Tabla N°9.

Tabla N°9: *Diferencias significativas en las variables psicológicas, según sexo*

	Sexo	M (DE)	T	p
Autoconfianza	Femenino (n=23)	20.74 (4.29)		
	Masculino (n=27)	24.48 (3.50)	3.39	.001
Control de Afrontamiento Negativo	Femenino (n=23)	20.74 (4.01)		
	Masculino (n=27)	22.96 (3.51)	2.09	.042
Nivel Motivacional	Femenino (n=23)	23.39 (4.20)		
	Masculino (n=27)	26.22 (2.80)	2.84	.007
Control de Afrontamiento Positivo	Femenino (n=23)	22.65 (4.73)		
	Masculino (n=27)	26.44 (2.72)	3.54	.001
Control Actitudinal	Femenino (n=23)	21.61 (4.34)		
	Masculino (n=27)	25.19 (2.67)	3,56	.001

Variable Categoría de Competencia

Como se mencionó anteriormente, del total de la muestra 40 personas compiten, o han competido alguna vez mientras que sólo 10 no han participado en ninguna competencia; en cuanto a la categoría de competencia, 17 sujetos indicaron que compiten en “escalado”, 18 en “Rx” y 5 expresaron que lo hacen en otra categoría.

Se analizaron las dimensiones del autoconcepto en relación con la variable *Categoría Deportiva*, tomando las categorías en las que puntuaron la mayoría. Se empezará describiendo las medias del grupo Escalado de las dimensiones del Autoconcepto que evalúa la escala AF5. Para aquellas personas que compiten en dicha categoría la dimensión Académico/Laboral tiene una media de 7.72 (DE=1.67), la dimensión Social obtuvo una media de 6.87 (DE= 1.72), la Emocional muestra una media de 6.84 (DE= 1.58); la dimensión familiar tiene como media 8.97 (DE=0.82) y respecto del Autoconcepto Físico su media es de 5.29 (DE=1.24).

Se proseguirá evaluando las medias del grupo Rx en relación a las dimensiones mencionadas con anterioridad. Para los deportistas que compiten en dicha categoría, la dimensión Académico/Laboral tiene una media de 8.08 (DE=1.32), la dimensión Social obtuvo una media de 7.26 (DE=1.23), la Emocional

muestra una media de 5.80 (DE=2.21); la dimensión familiar tiene como media 8.15 (DE=1.89) y respecto del Autoconcepto Físico su media es de 6.05 (DE=1.07). Esto se sintetiza en la Figura N°5 que se exhibe a continuación.

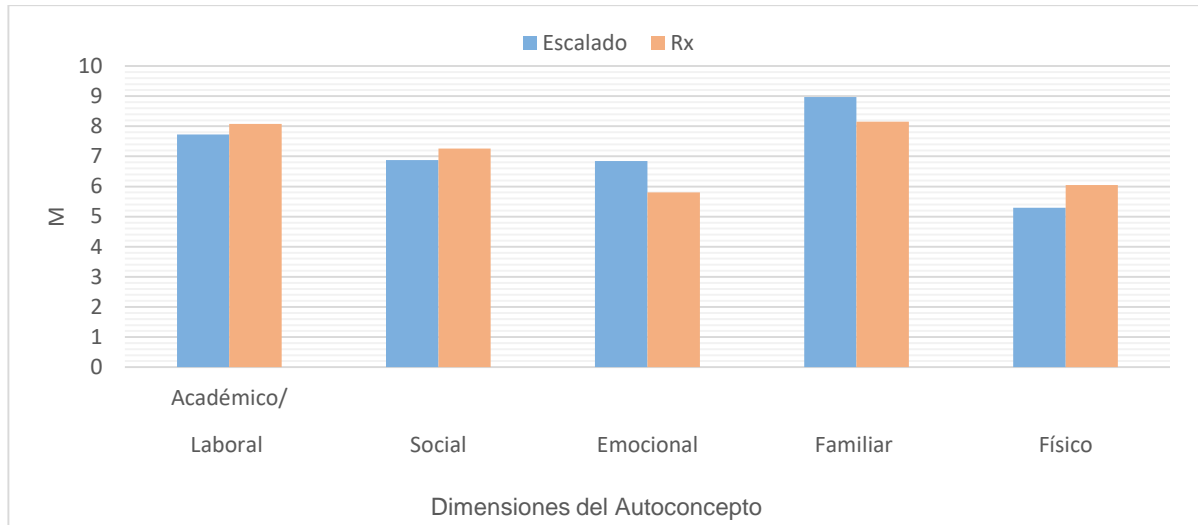


Figura N°5. Diferencias de media de dimensiones del Autoconcepto según la Categoría de Competencia.

Para continuar con este objetivo, se analizó si existían diferencias significativas en función de la *categoría de competencia* de los participantes y las dimensiones del autoconcepto. Para ello se empleó la prueba T para muestras independientes. Por los niveles de significación no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las dimensiones del autoconcepto, entre aquellas personas que compiten en la categoría “Escalado” y aquellas que lo hacen en “Rx” ($p > .05$).

A continuación, se analizarán los factores psicológicos en relación con la variable *Categoría*. Se comenzará describiendo las medias del grupo de la categoría Escalado de los distintos factores psicológicos que mide el IPED. La media de la Autoconfianza (AC) para dicha categoría fue de 21.00 (DE=4.30); en Control de Afrontamiento Negativo (CAN) la media fue de 20.71 (DE=4.63); en Control Atencional (CAT) la media fue de 21.76 (DE=5.04); Control Visuo-Imaginativo (CVI) con una media de 20.65 (DE=3.02); Nivel Motivacional (NM) la media fue 24.76 (DE=3.80); en el Control de Afrontamiento Positivo (CAP) la media fue de 23.76

(DE=5.58) y por último el Control Actitudinal (CA) con una media de 22.88 (DE=4.34). Respecto de la categoría Rx las medias en los factores psicológicos fueron las siguientes: la media en Autoconfianza (AC) fue de 23.39 (DE=4.20); en Control de Afrontamiento Negativo (CAN) la media fue de 22.67 (DE=3.18); en Control Atencional (CAT) la media fue de 23.28 (DE=3.80); Control Visuo-Imaginativo (CVI) con una media de 20.61 (DE=3.74); Nivel Motivacional (NM) la media fue 24.22 (DE=4.20); en el Control de Afrontamiento Positivo (CAP) la media fue de 25.11 (DE=2.94) y por último el Control Actitudinal (CA) con una media de 23.56 (DE=3.41). Los resultados se visualizan en la Tabla N°10.

Tabla N°10: Estadísticos de grupo según la categoría deportiva en las variables psicológicas evaluadas por el IPED

Categoría		Auto Confianza	Control de Afrontamiento Negativo	Control Atencional	Control Visuo- Imaginativo	Nivel Motiva cional	Control de Afrontamiento Positivo	Control Actitudinal
Escalado	Media	21.00	20.71	21.76	20.65	24.76	23.76	22.88
	(DE)	(4.30)	(4.63)	(5.04)	(3.02)	(3.80)	(5.58)	(4.34)
	Máximo	29	29	30	26	30	30	30
	Mínimo	12	14	11	17	14	9	13
Rx	Media	23.39	22.67	23.28	20.61	24.22	25.11	23.56
	(DE)	(4.20)	(3.18)	(3.80)	(3.74)	(4.20)	(2.94)	(3.41)
	Máximo	30	27	30	28	30	29	28
	Mínimo	16	15	15	14	13	20	16

Por último, se analizó si existían diferencias significativas en función de la *categoría deportiva* de los participantes y los factores psicológicos medidos por el IPED. Para ello se empleó la prueba T para muestras independientes. Por los niveles de significación no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los factores psicológicos, entre aquellas personas que compiten en la categoría “Escalado” y aquellas que lo hacen en “Rx” ($p > .05$).

Variable Equipo de Atletas

Como se mencionó anteriormente, 27 atletas forman parte del equipo de atletas de su box, mientras que 23 participantes no lo hacen.

En tercer lugar, finalizando con este objetivo, se analizaron las dimensiones del autoconcepto en relación con la variable *Equipo de Atletas*. Se empezará

describiendo las medias del grupo que sí está en el equipo de atletas de las dimensiones del autoconcepto. Para este grupo la dimensión Académico/Laboral tiene una media de 7.82 (DE=1.54), la dimensión Social obtuvo una media de 7.08 (DE= 1.66), la Emocional muestra una media de 6.79 (DE= 1.84); la dimensión familiar tiene como media 8.30 (DE=1.62) y respecto del Autoconcepto Físico su media es de 5.74 (DE=1.30). Se proseguirá evaluando las medias del grupo que no está en el equipo de atletas en relación a las dimensiones mencionadas con anterioridad. Como se observa en la Tabla N°14, para dicho grupo, la dimensión Académico/Laboral tiene una media de 8.33 (DE=0.99), la dimensión Social obtuvo una media de 7.40 (DE=1.28), la Emocional muestra una media de 5.68 (DE=2.11); la dimensión familiar tiene como media 8.62 (DE=1.06) y respecto del Autoconcepto Físico su media es de 5.81 (DE=1.08). Los resultados se visualizan en la Tabla N°11.

Tabla N°11: *Diferencias de media en dimensiones del autoconcepto según pertenencia al equipo de atletas*

Equipo de Atletas		Académico/ Laboral	Social	Emocional	Familiar	Físico
Si	Media (DE)	7.82 (1.54)	7.08 (1.66)	6.79 (1.84)	8.30 (1.62)	5.74 (1.30)
	Máximo	9.32	9.30	9.10	9.68	7.38
	Mínimo	3.45	3.88	1.70	3.42	3.22
No	Media (DE)	8.33 (.99)	7.40 (1.28)	5.68 (2.11)	8.62 (1.06)	5.81 (1.08)
	Máximo	9.58	8.98	9.57	9.77	7.20
	Mínimo	4.77	5.17	2.42	5.73	8.10

Para evaluar si existen diferencias significativas en función de la pertenencia al equipo de atletas y las dimensiones del autoconcepto se utilizó la prueba T de muestras independientes. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las dimensiones del autoconcepto entre aquellas personas que están dentro del equipo de atletas y aquellas que no lo están ($p > .05$).

Finalizando, se analizaron los factores psicológicos en relación con la variable *Equipo de Atletas*. Se comenzará describiendo las medias del grupo que sí

están en el equipo de los distintos factores psicológicos que mide el IPED. La media de la Autoconfianza (AC) para el grupo mencionado fue de 23.11 (DE=3.95); en Control de Afrontamiento Negativo (CAN) la media fue de 22.26 (DE=3.50); en Control Atencional (CAT) la media fue de 22.96 (DE=4.42); Control Visuo-Imaginativo (CVI) con una media de 20.37 (DE=3.52); Nivel Motivacional (NM) la media fue 25.70 (DE=3.42); en el Control de Afrontamiento Positivo (CAP) la media fue de 25.44 (DE=3.11) y por último el Control Actitudinal (CA) con una media de 24.19 (DE=3.25). Respecto de las personas que no están en el equipo de atletas las medias en los factores psicológicos fueron las siguientes: la media en Autoconfianza (CA) fue de 22.35 (DE=4.69); en Control de Afrontamiento Negativo (CAN) la media fue de 21.57 (DE=4.32); en Control Atencional (CAT) la media fue de 22.61 (DE=4.51); Control Visuo-Imaginativo (CVI) con una media de 21.91 (DE=3.27); Nivel Motivacional (NM) la media fue 24.00 (DE=4.00); en el Control de Afrontamiento Positivo (CAP) la media fue de 23.83 (DE=5.13) y por último el Control Actitudinal (CA) con una media de 22.78 (DE=4.57). Los resultados se muestran en la Figura N°6.

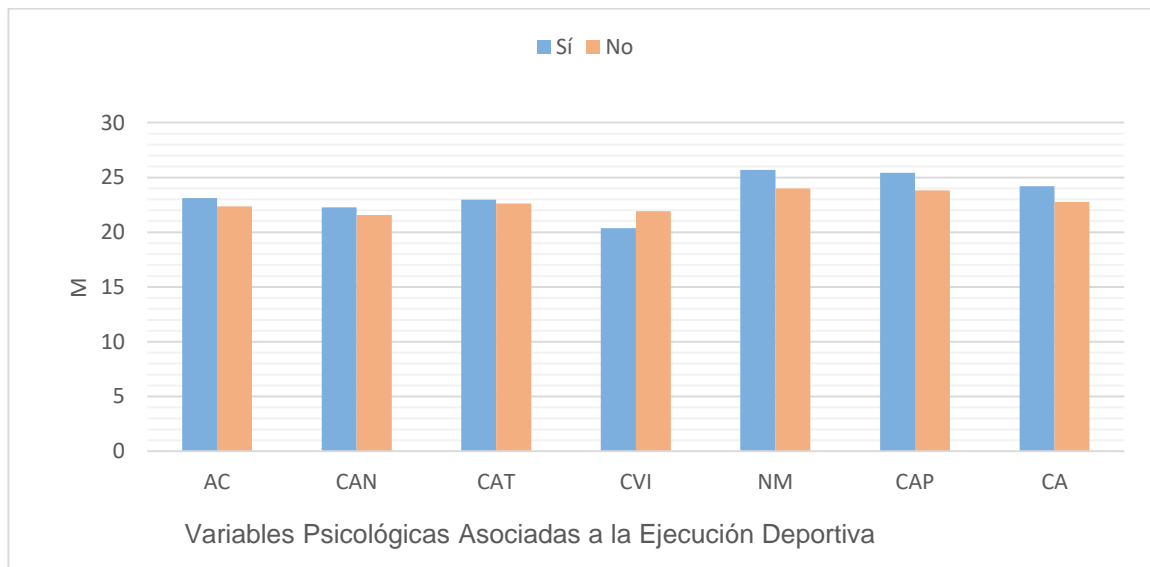


Figura N°6. Diferencias de media en las variables psicológicas asociadas a la ejecución deportiva según la pertenencia al Equipo de Atletas.

Además, se analizó si existían diferencias significativas según si están en el equipo de atletas (o no) y las habilidades psicológicas. Para ello se empleó la prueba T para muestras independientes. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los factores psicológicos, entre aquellas personas que están dentro del equipo de atletas o no lo están ($p > .05$).

6.1.3. Tercer objetivo

- *Indagar si existen relaciones significativas entre las dimensiones del autoconcepto y las variables psicológicas de ejecución deportiva en un grupo de practicantes de CrossFit de Mendoza.*

Para analizar este objetivo se utilizó la prueba Coeficiente R de Pearson. A continuación, se detallan los resultados significativos obtenidos por dicha prueba, reflejados en la Tabla N° 12.

Se encontraron múltiples correlaciones significativas. Dentro de las dimensiones de Autoconcepto, el autoconcepto académico/laboral correlaciona positivamente con el Control de Afrontamiento Negativo ($r = .318$, $p = .025$). Esto significa que el aumento del autoconcepto laboral estaría asociado al aumento en el Control de Afrontamiento Negativo.

En cuanto a la dimensión Emocional del autoconcepto, se encontró una correlación significativa positiva entre dicha dimensión y las variables psicológicas de Autoconfianza ($r = .300$; $p = .034$), Control de Afrontamiento Negativo ($r = .282$; $p = .047$), Nivel Motivacional ($r = .435$; $p = .002$) y Control de Afrontamiento Positivo ($r = .319$; $p = .024$). Es decir, que un aumento en el puntaje del autoconcepto emocional implica un aumento en las variables psicológicas de ejecución deportiva ya mencionadas.

El Autoconcepto Físico correlaciona positivamente con la Autoconfianza ($r = .592$; $p = .000$), Control de Afrontamiento Negativo ($r = .338$; $p = .016$), Nivel

Motivacional ($r=.478$; $p=.000$), Control de Afrontamiento Positivo ($r=.379$; $p=.007$) y Control Actitudinal ($r=.415$; $p=.003$); lo que significa que a mayor puntaje obtenido en el autoconcepto físico mayor puntaje en los factores psicológicos de rendimiento deportivo mencionados.

Tabla N°12. Correlaciones Pearson significativas entre las dimensiones del autoconcepto evaluadas por la escala AF5 y las variables psicológicas evaluadas por el IPED

		IPED							
		Auto Confianza	Control de Afrontamiento Negativo	Control Atencional	Control Visuo- Imaginativo	Nivel Motivacional	Control de Afrontamiento Positivo	Control Actitudinal	
AF5	Académico/ Laboral	R	.228	.122	.147	.124	.212	.318(*)	.200
		P	.111	.398	.310	.390	.139	.025	.165
	Emocional	R	.300(*)	.282(*)	.222	.232	.435(**)	.319(*)	.210
		P	.034	.047	.121	.106	.002	.024	.144
	Físico	R	.592(**)	.338(*)	.259	.163	.478(**)	.379(**)	.415(**)
		P	.000	.016	.070	.259	.000	.007	.003

* La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

6.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El **primer objetivo** de este estudio ha sido evaluar el autoconcepto y el perfil de rendimiento deportivo en los deportistas estudiados. A partir de los resultados obtenidos en esta investigación se observa que, en la muestra total (N=50), la dimensión física del autoconcepto (M= 5.77) fue la que presentó un puntaje más bajo en comparación con las demás dimensiones. Esto implica que la mayoría de los participantes no se perciben físicamente agradables, a pesar de que se cuiden físicamente y practiquen actividad física. En este punto es importante la influencia que ejerce el contexto social y cultural sobre las percepciones que configuran los dominios del autoconcepto. En la sociedad actual, se ha llegado a conformar un entorno social en el cual se evalúa constantemente el aspecto físico, en desmedro de otros atributos espirituales y/o intelectuales (Behar, 2010). En CrossFit se trabaja con movimientos funcionales y sesiones cardiovasculares más cortas de alta intensidad, lo que produce, de manera efectiva, el resultado de aptitud física deseada con sus consecuentes cambios en el cuerpo, tonificando y aumentando la masa muscular. A pesar de estos cambios, los puntajes bajos en esta dimensión se pueden pensar desde las características del CrossFit ya que es un deporte donde la exigencia, la búsqueda constante de perfección y el rendir más (a pesar del cansancio físico) se acentúan notablemente. El ideal de “hacerse grande y fuerte” y “tener un cuerpo trabajado”, aspectos característicos del CrossFit, puede llevar a las personas a hacer lo que sea (como por ejemplo, exceso de actividad física, dietas extremas, consumir sustancias como los esteroides y anabólicos) y pagar el costo (psicológico, físico y social) que eso conlleva para lograr ese aspecto físico “idealizado”. Cuando la preocupación es extrema, puede relacionarse con diversos problemas e incluso patologías como dismorfia corporal, dependencia al ejercicio, trastornos de alimentación, etc. Estos aspectos no han sido investigados en este estudio, pero podrían abrir camino a futuras investigaciones sobre el CrossFit y ser trabajados desde la Psicología del Deporte en su especialidad clínica.

Relacionando lo anterior con el perfeccionismo, implica las exigencias personales elevadas y la autoevaluación negativa o crítica si no se alcanzan esos criterios (Carrasco, Belloch y Perpiña, 2010 en Muñoz Villena et al., 2016). Siguiendo a Dunn, Causgrove Dunn, y Syrotuik (2002) en Muñoz-Villena et al., (2016) plantean que:

El deporte de competición se considera un campo inmejorable para el estudio del perfeccionismo, tanto por su naturaleza para la consecución de unos objetivos o estándares personales como por los valores de excelencia que se persiguen en él para obtener un rendimiento óptimo (...) (p.31)

Los mismos autores encontraron que existe una relación inversa entre perfeccionismo (desadaptativo) y autoestima. Por consiguiente, los deportistas con tendencias perfeccionistas desadaptativas tienen menor autoestima. Si bien en la presente investigación no se estudió el perfeccionismo, las variables mencionadas anteriormente podrían ser consideradas como motivos por los que los participantes obtuvieron una puntuación baja en el autoconcepto físico. Además de la puntuación presentada dicho factor por los participantes de esta investigación; en el CrossFit, la competencia, la búsqueda de excelencia (por ejemplo, en la técnica y en el dominio de las diferentes habilidades generales del deporte) están presentes, como así también los objetivos personales de cada atleta que si son elevados y no se alcanzan posiblemente repercutirán de manera negativa, influyendo en las propias percepciones. Así, la relación entre el autoconcepto físico, la cultura y el perfeccionismo en practicantes de CrossFit podría ser estudiada en investigaciones posteriores.

La puntuación obtenida en el autoconcepto físico de esta investigación, no coincide con los datos arrojados por otros estudios en los que se constata que las personas implicadas en actividades de fuerza, aumentaron la confianza en sí mismos desde que practican este tipo de deportes, y que tienen percepciones más favorables en el físico (y la salud) que los sedentarios o aquellos que realizan otro tipo de deporte (Arbinaga-Ibarzábal et al., 2008; Rutszein et al, 2004). Por otro lado, el puntaje bajo de la dimensión física del autoconcepto no es contundente con otros estudios que indican que la actividad física y/o deportiva mejora el autoconcepto

físico y por consiguiente, su incidencia en el resto de los dominios del autoconcepto (Slutzky y Simpkins, 2009).

Respecto del *perfil psicológico* de los deportistas, los resultados obtenidos reflejan que los participantes de esta investigación tienen un perfil psicológico que se caracteriza por poseer un alto Nivel Motivacional. A partir de la puntuación obtenida en dicha variable, se observa que para los deportistas estudiados la motivación es una variable de vital importancia en la práctica del deporte, tanto para aquellos que lo practican de forma recreativa como así también de forma competitiva. Esto es importante, ya que la motivación es la energía que hace que todo trabaje, y la automotivación es una de las fuentes más importantes de energía positiva, sin la cual el rendimiento decae (Loehr, 1990). Los resultados obtenidos son consistentes con los encontrados con deportistas de otras disciplinas deportivas, como piragüistas, futbolistas y golfistas, quienes también se destacan por poseer un alto nivel motivacional (Gómez-López et al., 2013; Reigal, Delgado-Giral, Raimundi y Hernandez-Mendo, 2017). En cuanto al CrossFit, un estudio realizado en Estados Unidos señala que las mujeres que practican esta disciplina están más orientadas hacia las metas de rendimiento y la motivación centrada en la tarea, mientras que los hombres lo están hacia las metas de resultado y la motivación centrada en el ego (Partridge, Knapp y Massengale, 2014). Sin embargo, estos datos no pueden ser comparados con la presente investigación ya que en esta última se evaluó el nivel motivacional (óptimo-aceptable-bajo) y no el tipo de motivación; por lo que podría ser una línea de estudio para investigaciones posteriores. Otro punto importante a tener en cuenta en el Nivel Motivacional, es que en estudios realizados en la provincia de Mendoza con tenistas y nadadores fue la variable que obtuvo mayor puntaje en los deportistas mendocinos, por lo que podría estar relacionado con el aspecto socio-demográfico (Perlbach, 2016 y Sabatini 2018).

En segundo lugar, los deportistas estudiados se destacan por poseer un nivel alto de Control de Afrontamiento Positivo. Esta variable se asocia con la energía

positiva (Loehr, 1990). A partir de la puntuación obtenida en ella, se puede decir que los participantes de este estudio, experimentan sensación de alegría, optimismo y desafío tanto en entrenamientos como en competencias; esto es fundamental ya que el óptimo rendimiento requiere de la presencia de energía positiva y que el deportista se mantenga vivo por dentro (Loehr, 1990). Para responder a las exigencias de cada Work of the Day (WOD), es importante que el atleta esté energizado mentalmente y físicamente activo; por ende en el CrossFit son necesarios ciertos niveles de activación (física y psíquica) en los deportistas debido a la explosividad e intensidad de los entrenamientos y competencias. Hay que tener en cuenta que este nivel es distinto en cada deportista por lo que sería importante que el trabajo del psicólogo del deporte con estas personas apunte, entre otras cosas, a que cada uno conozca su zona individual de funcionamiento óptimo, en la que se sienta cómodo, pleno y ajustado emocionalmente, fundamental para aumentar su rendimiento.

En tercer lugar, presentaron puntuaciones favorables en el Control Actitudinal. Así, se puede pensar que los practicantes de CrossFit evaluados poseen una buena predisposición para la acción y evalúan los entrenamientos y competencias de manera positiva. Del total de la muestra, 9 personas (18%) presentaron un nivel de Control Actitudinal bajo lo que indica que requieren atención especializada en esta variable; 31 sujetos (62%) presentaron un nivel de Control Actitudinal aceptable, y los 10 participantes restantes (20%), presentaron un nivel óptimo de Control Actitudinal (ver Tabla N°7). Por consiguiente, la mayoría de la muestra se ubica en un nivel aceptable de esta variable, en segundo lugar se encuentran en el nivel óptimo y la menor cantidad son los que se ubican en el nivel bajo. González-Campos et al., (2014) analizaron el control actitudinal en jugadores de un equipo de fútbol de la liga española de tercera división y encontraron que todos los jugadores se encuentran entre el nivel medio y óptimo ya que ningún jugador indica solicitar atención especializada. Comparando estos dos deportes, se puede decir que los practicantes del CrossFit obtienen un menor desempeño que los jugadores de fútbol en el Control Actitudinal.

Luego, Control atencional y Autoconfianza son variables que presentaron un puntaje intermedio.

Respecto del Control Atencional implica *“el grado de dominio ejercido sobre un estado de alerta o de preparación para la acción”* (Raimundi et al., 2016, 212). Por consiguiente, se puede pensar que la mayoría de sujetos de este estudio pueden permanecer focalizados en la tarea, descartando estímulos poco relevantes. En el CrossFit, principalmente en las competencias, existen diversos distractores externos, como los gritos del público, la presencia de un juez para cada atleta, otros competidores cerca, etc., que pueden dificultar que el atleta se focalice correctamente en su WOD y/o en su tarea, influyendo negativamente en su actuación. Por lo tanto, descartar estos estímulos externos y mantener la concentración en el WOD permite al deportista planear una estrategia adecuada, como así también adaptarla ante cualquier imprevisto. La atención es una variable fundamental para el rendimiento deportivo; la misma puede ser trabajada y mejorada mediante un programa de intervención psicológica: esto se ha comprobado en estudios realizados con jugadoras de vóley y deportistas universitarios de diferentes disciplinas en los que se demostró que el entrenamiento en el mantenimiento de la atención mejora el rendimiento deportivo (Bossio, et al., 2012; Rodríguez-Salazar et al., 2006). Estos datos pueden ser tenidos en cuenta a la hora de diseñar estrategias de intervención psicológica y programas de entrenamiento tendientes a mejorar la atención de los crossfitters de este estudio, que obtuvieron puntajes bajos y medios en esta variable; y por consiguiente potenciar el rendimiento deportivo.

A partir de la puntuación obtenida en la Auto-Confianza, se puede decir que los participantes de esta investigación creen en su habilidad y en su capacidad para realizar una buena performance. Además, al tener confianza positiva, podría pensarse que estos deportistas activan emociones positivas; se mantienen calmados y relajados bajo presión; y enmarcan emociones, en un sistema de creencias productivo, como facilitadoras del rendimiento que le permiten producir un momento psicológico positivo. Esto último, también es confirmado por la

puntuación obtenida en el Control de Afrontamiento Positivo, explicado con anterioridad. En CrossFit, hay diversos factores que pueden disminuir la Auto-Confianza, por ejemplo, un WOD que cuenta con algunos movimientos que no son los más dominados por el atleta; imprevistos durante un evento; el desempeño de los “rivales”, etc.; en este punto la clave estaría en que el atleta sea capaz de recuperar y mantener la confianza en sí mismo y en evaluar la situación como un desafío o un reto. La novedad, cualidad del CrossFit, se convierte en una variable a tener en cuenta ya que dependiendo de cómo sea afrontada, el deportista mantendrá o caerán los niveles de autoconfianza y de autoeficacia, es decir, de propia capacidad percibida para realizar los ejercicios del WOD. Por otro lado, relacionando las puntuaciones obtenidas en la Motivación y en la Autoconfianza, se puede concluir que los practicantes de CrossFit evaluados tienden a fijar metas desafiantes y perseguirlas de manera activa; de forma que aumenta el esfuerzo y la persistencia en pos de conseguir sus objetivos (Weinberg y Gould, 2010).

Las variables que presentaron puntajes más bajos fueron el Control Visuo-Imaginativo y luego el Control de Afrontamiento Negativo.

En el nivel más bajo se encuentra el Control Visuo-Imaginativo lo que supone que los crossfitters podrían presentar dificultades para recrear en la mente imágenes de los movimientos que ejecutarán durante un entrenamiento o una competencia. Esta habilidad le permite a los deportistas preparar un gesto técnico, una actuación deportiva o simplemente controlar factores ambientales o personales (Cauas, 2008). En este punto hay que recordar que la visualización, es una habilidad que puede ser aprendida por lo que su ejercicio y repetición conlleva el perfeccionamiento de la misma. Esto último fue comprobado en un estudio realizado con patinadores ya que luego de recibir un entrenamiento en visualización mejoraron los tiempos de su carrera (Rodríguez y Galán, 2007). En otra investigación se comprobó que, en taekwondistas, el control visuo-imaginativo es predictor del éxito deportivo, ya que esta variable correlacionó con la cantidad de combates ganados (Álvarez et al., 2014). Teniendo en cuenta estos datos y la puntuación baja obtenida por los deportistas de esta investigación en el Control

Visuo-Imaginativo, este factor tendría que incluirse en el trabajo del psicólogo del deporte y ser entrenado en los practicantes de CrossFit, a partir de una intervención planificada y acorde a las particularidades del deportista, acompañando su desempeño deportivo.

Respecto del Control de Afrontamiento Negativo es *“el dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas”* (Raimundi et al., 2016, 212). En CrossFit, como en cualquier deporte, hay ciertas situaciones que pueden ser consideraras “adversas” tales como no saber los ejercicios que habrá en un entrenamiento o en una competencia; que no haya una rutina preestablecida; ejercicios que no sean de la preferencia del deportista, etc.; por lo que regular la energía negativa y poder afrontarla, de forma adecuada, es fundamental para aumentar el rendimiento deportivo. Implica que el deportista pueda sobreponerse a las situaciones difíciles con éxito, sacarse la presión de encima, transformar una crisis en oportunidad y la amenaza en desafío y “amar la adversidad”. En CrossFit esta habilidad debería estar más desarrollada ya que el objetivo de esta disciplina es *“crear un programa que brinde la mejor preparación a quienes entrenan para una contingencia física; preparar a los deportistas para lo desconocido y los imprevistos”* (Glassman, 2007, 3); por lo que la incertidumbre, la novedad, y lo desconocido son característicos de este deporte. Por ejemplo, en algunas competencias de CrossFit, los eventos son anunciados el mismo día, o el día anterior de la competencia, y algunos movimientos no se dan a conocer hasta el día del evento final. Por consiguiente, el deportista debería ser flexible como para poder adaptarse al WOD o evento que tiene que realizar y aprender a regular correctamente la activación, la ansiedad, la presión y el miedo para que no afecten de manera negativa el rendimiento.

A modo de síntesis, respecto de las categorías utilizadas por Raimundi et al., (2012; 2016), las medias de todos factores psicológicos se ubican dentro del nivel aceptable, es decir, que las habilidades de la mayoría los participantes se pueden describir como habilidades a tiempo de ser mejoradas. Como ya se ha dicho, todas

estas habilidades son adquiridas, por lo cual mediante el trabajo, entrenamiento y la práctica constante se adquieren y se perfeccionan influyendo positivamente en el rendimiento deportivo. Por consiguiente, todas estas habilidades tendrían que ser incluidas en el trabajo de profesional de la Psicología del Deporte a la hora de diseñar y planificar las estrategias de intervención psicológicas en practicantes de CrossFit. En este punto, no hay que olvidar que los factores psicológicos son necesarios pero no suficientes por sí mismos para lograr el éxito deportivo. Es decir, que hay que considerar las variables físicas, tácticas y técnicas –además de las psicológicas- para potenciar el rendimiento en el deporte; así como también variables externas al contexto deportivo y aquellas que también forman parte de este contexto (publico, árbitros, contrincantes, etc.).

A continuación se discutirán los resultados obtenidos teniendo en cuenta el **segundo objetivo** de evaluar si existen diferencias significativas en las dimensiones del autoconcepto y las variables psicológicas de ejecución deportiva según el sexo, categoría de competencia y pertenencia al equipo de atletas de los deportistas estudiados.

En cuanto al sexo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los hombres y las mujeres en las dimensiones de autoconcepto emocional y físico; obteniendo los hombres un puntaje más favorable en ambas dimensiones. Los resultados obtenidos coinciden parcialmente con una investigación realizada con deportistas de musculación en el que se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la dimensión emocional del autoconcepto entre hombres y mujeres, obteniendo puntaje más favorable los hombres (Castro-López, 2013). En la línea de las estimaciones la presente investigación, diversos estudios confirman que los hombres obtienen puntuaciones más favorables en las escalas del autoconcepto físico que las mujeres (Esnaola, 2004; Goñi y Virrarroel; Molero, Ortega, Valiente y Zalagas, 2010; Moreno, Cervelló y Moreno, 2008 en Castro-López 2010). Como se dijo anteriormente, las percepciones que configuran el autoconcepto son influenciadas por contexto socio-cultural en el cual existe una

excesiva preocupación por el aspecto físico. En los hombres se manifestaría por el interés en desarrollar masa muscular, aumentando el volumen mientras que en las mujeres hay una búsqueda de delgadez, lo que lleva a ambos sexos a realizar excesiva actividad física en pos de conseguir esos “ideales” (Rutzsein, et al., 2004). Se puede pensar que estos estereotipos de género tales como “los deportes de fuerza, como el CrossFit, no son para las mujeres” o “los músculos masculinizan a la mujer” podrían influir en la práctica del deporte estudiado y las puntuaciones obtenidas a favor de los hombres ya que se trabaja con ejercicios de fuerza, como lo son los ejercicios levantamiento; además se tiende a ganar masa muscular rápidamente, aumentando su volumen por lo que el cuerpo se vuelve musculoso. La influencia que ejercen estos estereotipos y la cultura en la práctica del CrossFit se manifiesta en la mayor representación masculina que femenina (Knapp, 2015), hecho que se ve reflejado en la muestra de esta investigación ya que está compuesta por más hombres que mujeres.

Por otro lado, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones del autoconcepto, entre quienes compiten en la categoría Escalado y aquellos que lo hacen en Rx. Tampoco entre los deportistas que están en el equipo de atletas y aquellos que no están.

Sin embargo, teniendo en cuenta los resultados obtenidos se observa que los deportistas que están en el equipo de atletas presentaron puntajes más bajos en la mayoría de las dimensiones del autoconcepto que las personas que no están en el equipo de atletas, a excepción de la dimensión emocional. Los deportistas que forman parte de este equipo realizan mayor actividad física, es decir que dedican más tiempo a la práctica del deporte ya que entrenan más horas a la semana y tienen más experiencia (años) en la práctica del mismo. Estos datos no coinciden con lo indicado por Goñi e Infante (2010) quienes sostienen que a mayor práctica de actividad físico-deportiva, mejor autoconcepto y mejores niveles de satisfacción con la vida.

Por otro lado, a partir de la revisión de la literatura, se pueden establecer perfiles psicológicos específicos en función del deporte (exigencias y características

del mismo), profesionalidad y categoría deportiva, y características personales de los deportistas como el género y el contexto socio-cultural. En este caso, en los practicantes de un grupo de CrossFit que entrenan en la provincia de Mendoza (Argentina) se observó la existencia de diferencias significativas en habilidades psicológicas en función del sexo, pero no en función de la categoría de competencia y pertenencia al equipo de atletas (o no) de los deportistas. A continuación se describirán detalladamente los resultados obtenidos en esta investigación.

En cuanto al perfil de rendimiento deportivo y el sexo de los deportistas, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los hombres y mujeres, en las variables de Autoconfianza, Control de Afrontamiento Negativo, Nivel Motivacional, Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal, obteniendo los hombres puntajes más favorables que las mujeres en todas las variables mencionadas. Estas diferencias coinciden con estudios de múltiples modalidades de deportes que reportan diferencias a favor de los hombres respecto a las variables psicológicas asociadas al rendimiento deportivo. Por ejemplo, en un estudio realizado con piragüistas, los resultados reflejan que existen diferencias significativas según el género tanto en la autoconfianza como en el control de afrontamiento negativo, siendo mayores los niveles en los varones (Gomez-Lopez et al., 2013). Se observan resultados similares, en otro estudio realizado con taekwondistas en el que los hombres reportan mayor auto-confianza, control atencional y control de afrontamiento negativo que las mujeres (Álvarez et al., 2014). Asimismo, en la validación del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) en Argentina, los varones (de diferentes disciplinas deportivas) obtuvieron mayores puntajes que las mujeres en casi todas las escalas del instrumento (Raimundi et al., 2016).

Estas diferencias pueden deberse a las características y exigencias específicas del deporte. Como ya se ha dicho anteriormente, el CrossFit se caracteriza por la intensidad y exigencia de los entrenamientos, como así también la novedad, lo imprevisto, lo desconocido y la adversidad. Estas cualidades se observan en la siguiente definición ya que *es el deporte del fitness y es*

caracterizado por ser un sistema de acondicionamiento físico basado en movimientos funcionales, creatividad y variedad de ejercicios, alta intensidad y corta duración. Busca generar una respuesta de adaptación tan amplia como sea posible en las diferentes habilidades generales del deporte. Para ello los ejercicios son diversos: desde ejercicios de Levantamiento de Pesas Olímpico, ejercicios más aeróbicos como ciclismo, carrera, nado y remo, hasta movimientos gimnásticos (Glassman, 2007,3).

El contexto socio-cultural también puede influir en las diferencias entre hombres y mujeres. Siguiendo a Ordoñez (2011):

(...) El deporte está íntimamente ligado a estereotipos de lo que una mujer y un hombre pueden o no realizar con su cuerpo. En general, lo femenino ha sido representado por cualidades como la sensibilidad, la pasividad, la sumisión, la comprensión, la dependencia, la falta de agresividad, etc. Lo masculino ha sido relacionado con la fuerza, agresividad, trabajo, éxito, iniciativa (...) (p.107).

Olabarrieta (1993), en Moreno (1999), establece que un estereotipo, que se ha extendido a lo largo del tiempo, es que el deporte masculiniza a la mujer, ya que, al aumentar su masa muscular, reducir el tejido adiposo y modificar su anatomía, la hace parecer “menos femenina”. Si bien en la actualidad los roles y estereotipos de género están cambiando, no se han erradicado totalmente, influyendo en la actitud y en la práctica deportiva de las mujeres y los hombres; hecho que se ve reflejado en la práctica del CrossFit, por diversos motivos, entre ellos la mayor cantidad de hombres que mujeres que lo practican; en las competencias se dividen las categorías en función del sexo, teniendo las mujeres pesos más livianos que los hombres, o comentarios tales como “el CrossFit es para los hombres”, “las mujeres con cuerpos musculosos son menos femeninas”, etc.

En un estudio realizado con alumnos de la Universidad de Murcia se encontró que los motivos más valorados por las mujeres se relacionan con la salud, liberar la energía acumulada y la imagen personal, mientras que para los hombres, son las relaciones sociales, el gusto por superarse y la competición (Pavón, 2004). Siguiendo los datos recabados por diversos estudios, se concluye que es mayor el porcentaje de hombres que practican actividad física y deportiva, con mayor

intensidad y duración, muestran más interés en la práctica deportiva y menor tasa de abandono en la edad adulta que las mujeres (Alvariñas, 2004; López-Díaz, 2018; Pavón 2004, Villaverde et al., 2009). En esta investigación, lo mencionado anteriormente, se ve reflejado en la muestra ya que está formada por más hombres que mujeres.

En esta misma línea, encontramos lo planteado por Vealey (1986) respecto de la Autoconfianza. Según este autor dicha habilidad está influida por características demográficas, como el sexo de los deportistas. El contexto cultural, percibe al género femenino como más débil en relación al masculino además también las diferencias anatómicas hacen al sexo masculino superior en cuanto a fortaleza muscular en relación al femenino. Esto hay que tenerlo en cuenta ya que en CrossFit, se realizan diversos ejercicios de fuerza o movimientos con pesos pesados, por lo que lo cultural y las diferencias anatómicas según el sexo de los deportistas influyen en la práctica del deporte y posiblemente en las diferencias encontradas, en la presente investigación, entre hombres y mujeres.

Respecto del perfil del rendimiento deportivo, no se encontraron diferencias significativas entre los deportistas que compiten en categorías superiores (Rx) y aquellos que lo hacen en categorías inferiores (Escalado). Estos datos son consistentes con los encontrados en un estudio con taekwondistas en donde no se encontraron diferencias significativas en las habilidades de ejecución deportiva entre expertos y no expertos (Álvarez et al., 2014). Sin embargo, en diferentes deportes (como tiro con arco, levantamiento de pesas y fútbol), las investigaciones arrojan resultados contrarios a este, es decir que los deportistas presentan diferencias significativas en las características psicológicas asociadas al rendimiento según la categoría de competencia, presentando niveles superiores en deportistas profesionales o en categorías superiores (Bebetsos, 2015; Izquierdo et al., 2006; y Mahoney, 1989). A diferencia de lo reflejado en el presente estudio, en una investigación realizada con esgrimistas se encontraron diferencias significativas en las habilidades de confianza, visualización y actitud positiva entre los deportistas

de elite y no elite; presentando un mayor dominio de dichas habilidades aquellos esgrimistas de élite (García et al., 2013).

No obstante hay que destacar que los datos obtenidos en casi todas las variables del IPED advierten mayores puntuaciones en los deportistas que compiten en la categoría Rx, a excepción de las variables Nivel Motivacional y Control Visuo-Imaginativo que obtuvieron puntajes más favorables el grupo de la categoría Escalado.

Tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las habilidades psicológicas evaluadas por el IPED entre aquellos deportistas que están en el equipo de atletas y aquellos que no lo hacen. A pesar de que las diferencias no sean significativas, se aprecia una tendencia a puntuaciones medias más altas en casi todas las habilidades en aquellas personas que están en el equipo; tan sólo en la escala de Control Visuo-Imaginativo, aquellos que no están en el equipo de atletas superan sutilmente a los deportistas que si están. En este trabajo, se podría decir que aquellos deportistas que están en el equipo de atletas y que compiten en la categoría Rx poseen características similares a las de alto rendimiento debido a la cantidad de horas semanales que entrenan, como así también a la planificación deportiva que realizan, la cual requiere de mayor intensidad y exigencia deportiva, Teniendo esto en cuenta, se puede pensar que estos deportistas están más comprometidos e implicados personalmente con el deporte hecho que se puede ver reflejado en las puntuaciones obtenidas en las habilidades de ejecución deportiva. A partir de las horas que entrenan a la semana, los datos obtenidos coinciden con los datos aportados por Gómez-López et al. (2013) respecto que los piragüistas que entrenan más tiempo a la semana presentan autopercepciones más favorables en algunas habilidades psicológicas de ejecución deportiva que aquellos que entrenan menos tiempo en la semana.

Para finalizar, teniendo en cuenta el **tercer objetivo**, se discutirán las relaciones obtenidas entre las dimensiones del autoconcepto y las variables psicológicas de ejecución deportiva.

Se encontraron múltiples correlaciones significativas entre las dimensiones del autoconcepto y las habilidades psicológicas de ejecución deportiva. No fue el caso de las dimensiones social y familiar del autoconcepto ya que no presentaron correlaciones significativas con las variables evaluadas por el IPED. Tampoco, el Control Atencional y el Control Visuo-Imaginativo correlacionaron significativamente con las dimensiones del autoconcepto.

El autoconcepto académico/laboral correlacionó positivamente con el Control de Afrontamiento Negativo ($r = .318$, $p = .025$). En cuanto a la dimensión Emocional del autoconcepto, se encontró una correlación significativa positiva entre ella y las variables psicológicas de Autoconfianza ($r = .300$, $p = .034$), Control de Afrontamiento Negativo ($r = .282$, $p = .047$), Nivel Motivacional ($r = .435$, $p = .002$) y Control de Afrontamiento Positivo ($r = .319$, $p = .024$). Por último, el autoconcepto Físico correlaciona positivamente con la Autoconfianza ($r = .592$; $p = .000$), Control de Afrontamiento Negativo ($r = .333$; $p = .016$), Nivel Motivacional ($r = .478$; $p = .000$), Control de Afrontamiento Positivo ($r = .379$; $p = .007$) y Control Actitudinal ($r = .415$; $p = .003$).

Teniendo en cuenta la puntuación obtenida por la muestra total en la dimensión el autoconcepto físico, se puede decir que la mayoría de estos deportistas no se perciben físicamente agradable, a pesar de que se cuiden físicamente y que practiquen actividad física. Esta dimensión presenta relaciones significativas con la Auto-Confianza que está relacionada con las propias creencias y percepciones de lo que la persona es capaz de hacer; por ende influye en las expectativas de autoeficacia y por qué no en el autoconcepto. Dependiendo si las expectativas son positivas o negativas, será distinta la retroalimentación en la autoeficacia y en el autoconcepto. Como ya se dijo, se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre el autoconcepto físico y la autoconfianza, es decir, que a puntajes más altos en el autoconcepto físico, se obtendrán puntajes más altos en la Autoconfianza y viceversa. En este punto, resulta importante incluir en el trabajo del psicólogo las percepciones que los deportistas tienen sobre sí

mismos, apuntando a que sean realistas y positivas; por ende aumentarán la autoconfianza y potenciarán el rendimiento deportivo.

Por la puntuación obtenida en el autoconcepto emocional se puede pensar que la mayoría de los participantes poseen capacidad para regular sus emociones y evalúan las situaciones de forma positiva, es decir, que responden adecuadamente y sin nerviosismo a los diferentes momentos y ámbitos de su vida, como por ejemplo el deporte. Por lo tanto, como se observó en esta investigación, es esperable que esta dimensión correlacione positivamente con el Control de Afrontamiento Positivo y Negativo ya que esta variable implica la regulación de las emociones (positivas y negativas). En el CrossFit, esto es fundamental para que los deportistas realicen una buena performance, teniendo en cuenta que las cualidades de este deporte como la contingencia, la novedad y la adversidad pueden afectar el rendimiento de los atletas. Por consiguiente, a mayor puntaje obtenido en la dimensión emocional, incrementará el puntaje obtenido en el Control de Afrontamiento (tanto positivo como negativo) y viceversa.

Respecto al autoconcepto académico/laboral presenta relaciones positivas significativas con el Control de Afrontamiento Negativo. Esta relación no fue estudiada en la presente investigación debido a que algunos participantes estudian y otros trabajan; y lo hacen en carreras y profesiones diversas. Sin embargo, podría sentar las bases para futuras investigaciones con deportistas que se dediquen al CrossFit de manera profesional.

En la línea de las estimaciones de esta investigación, se encuentran los datos obtenidos en un estudio realizado con triatletas españoles, en la que se encontró una relación positiva entre la mayoría de las variables analizadas del autoconcepto y el perfil psicológico del deportista, a excepción del Control Visuo-Imaginativo (Cazorla et al., 2014). Además, en el ámbito deportivo Jackson et al., (2001), citados en Cazorla et al., (2014) señalan la existencia de relaciones entre los juicios de autoconcepto, las habilidades psicológicas y el estado de *flow*. A partir de estos datos, se sugiere la influencia del autoconcepto en el perfil del rendimiento del deportista.

Por otro lado, los datos obtenidos son consistentes con los de una investigación realizada por Infante y Goñi (2009), en la cual se comprobó la existencia de relaciones entre la actividad físico-deportiva y la autopercepción física general así como con la percepción de habilidad física, de condición física y de fuerza (no así con el autoconcepto general ni con la autopercepción del atractivo); dichas relaciones están mediadas por el gasto metabólico, de la actividad practicada, más que por el sexo de los deportistas. Esto último se puede relacionar con el presente trabajo ya que uno de los estándares del CrossFit, respecto del fitness, comprende los sistemas energéticos que impulsan la acción humana, es decir, las vías metabólicas que producen la energía para accionar el cuerpo humano, siendo trabajadas a través del acondicionamiento metabólico o cardio (Glassman, 2007).

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES

7.1 CONCLUSIONES

En esta investigación el primer objetivo fue analizar el autoconcepto y el perfil de rendimiento deportivo en un grupo de personas que practiquen CrossFit en la provincia de Mendoza. Además, se buscó evaluar si existen diferencias significativas entre las dimensiones de autoconcepto y las variables psicológicas de ejecución deportiva según el sexo, categoría y pertenencia al equipo de atletas de los participantes. Por otro lado, se exploraron las relaciones entre las dimensiones del autoconcepto y las variables psicológicas de ejecución deportiva.

A partir de los resultados obtenidos, se concluye que la primera hipótesis planteada (los hombres presentan un autoconcepto más favorable que las mujeres) se corroboró parcialmente ya que los hombres presentaron puntuaciones más favorables que las mujeres en la dimensión física y emocional del autoconcepto; sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en las demás dimensiones en función del sexo.

La segunda hipótesis fue refutada ya que no se encontraron diferencias significativas en las dimensiones del autoconcepto entre los deportistas que están en el equipo de atletas y aquellos que no están en el equipo.

Se podría decir que la tercer hipótesis se comprobó parcialmente, ya que si bien no se encontraron diferencias significativas en las variables asociadas a la ejecución deportiva entre los practicantes de CrossFit que forman parte del equipo de atletas y aquellos que no hacen; el grupo que si está en este equipo obtuvo puntuaciones más favorables en la mayoría de las habilidades de ejecución deportiva, excepto en el Crontrol Visuo-Imaginativo.

La última hipótesis planteaba que el autoconcepto está relacionado positivamente con las variables de ejecución deportiva en practicantes del CrossFit también, fue comprobada ya que se encontraron múltiples correlaciones significativas entre las dimensiones del autoconcepto y las variables de ejecución deportiva en los practicantes de dicha disciplina. El autoconcepto académico/laboral correlacionó positivamente con el Control de Afrontamiento Negativo ($r = .318$, $p = .025$). En cuanto a la dimensión Emocional del autoconcepto, se encontró una

correlación significativa positiva entre ella y las variables psicológicas de Autoconfianza ($r=.300$, $p=.034$), Control de Afrontamiento Negativo ($r=.282$, $p=.047$), Nivel Motivacional ($r=.435$, $p=.002$) y Control de Afrontamiento Positivo ($r=.319$, $p=.024$). Por último, el autoconcepto Físico correlaciona positivamente con la Autoconfianza ($r=.592$; $p=.000$), Control de Afrontamiento Negativo ($r=.333$; $p=.016$), Nivel Motivacional ($r=.478$; $p=.000$), Control de Afrontamiento Positivo ($r=.379$; $p=.007$) y Control Actitudinal ($r=.415$; $p=.003$).

En segundo lugar, es importante destacar que los objetivos planteados en la presente investigación fueron alcanzados. Trabajando con una muestra de 50 practicantes de CrossFit, que tengan entre 18 y 35 años de edad y que entrenen en la provincia de Mendoza, desde al menos hace seis meses; se pudo observar que, en relación al primer objetivo, la dimensión del autoconcepto que obtuvo puntajes más bajos fue la física. En este punto es importante la influencia que ejerce el contexto social y cultural sobre las percepciones que configuran los dominios del autoconcepto. En la sociedad actual, se ha llegado a conformar un entorno social en el cual se evalúa constantemente el aspecto físico, en desmedro de otros atributos espirituales y/o intelectuales (Behar, 2010). La influencia de los estereotipos de género sobre la práctica del CrossFit podría ser estudiada en investigaciones posteriores.

Respecto de las variables psicológicas de ejecución deportiva, la que mayor puntaje obtuvo fue el Nivel Motivacional. Siguiendo a Loehr (1990) la motivación es la energía que hace que todo trabaje, y la automotivación es una de las fuentes más importantes de energía positiva, sin la cual el rendimiento decae. La motivación es el factor más crítico de la actuación y por tanto una variable de vital importancia en el rendimiento deportivo (Cauas, 2008; y Loehr 1990). Estos datos son contundentes con investigaciones realizadas en la provincia de Mendoza con deportistas de tenis y natación (Perlbach 2016 y Sabatini, 2018).

En relación al tercer objetivo específico, se encontraron diferencias significativas en las dimensiones del autoconcepto (emocional y física) y en las habilidades psicológicas deportivas (Autoconfianza, Control de Afrontamiento

Negativo, Nivel Motivacional, Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal) según el sexo de los deportistas, obteniendo puntajes más favorables los hombres que las mujeres. Respecto del autoconcepto físico, estudios previos confirman que los hombres obtienen puntuaciones más favorables en las escalas del autoconcepto físico que las mujeres (Esnaola, 2004; Goñi y Virrarroel, 2011; Morelo et al., 2010; Moreno, et al., 2008 en Castro-López 2010). Así también, se hallaron estudios de múltiples modalidades deportivas que reportan diferencias a favor de los hombres respecto a las variables psicológicas asociadas al rendimiento deportivo (Álvarez et al., 2014; Gómez-López et al., 2013; y Raimundi et al., 2016). En cuanto al sexo, estas diferencias pueden deberse a las características y exigencias específicas del deporte, como así también contexto socio-cultural y al rol asignado a la mujer en un momento y contexto determinado. Por ejemplo, Vealey (1986) plantea que la Autoconfianza está influida por características demográficas, como el sexo de los deportistas. El contexto cultural, percibe al género femenino como más débiles en relación al género masculino, además también las diferencias anatómicas hacen al sexo masculino superior en cuanto a fortaleza muscular en relación al femenino.

Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en función de la categoría deportiva, ni pertenencia al equipo de atletas, en las dimensiones del autoconcepto ni en los factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo. Respecto al perfil de rendimiento deportivo, estos datos son consistentes con los encontrados en un estudio con taekwondistas en donde no se encontraron diferencias significativas en las habilidades de ejecución deportiva entre expertos y no expertos (Álvarez et al., 2014). Sin embargo, en diferentes deportes (como tiro con arco, levantamiento de pesas, fútbol, esgrima, entre otros), las investigaciones arrojan resultados contrarios a este, es decir que los deportistas presentan diferencias significativas en las características psicológicas asociadas al rendimiento según la categoría de competencia, presentando niveles superiores en deportistas profesionales o de categorías superiores (Bebetsos, 2015; García et al., 2013; Izquierdo et al., 2006; y Mahoney, 1989)

Finalmente, a partir del tercer objetivo se hallaron múltiples correlaciones significativas entre las dimensiones del autoconcepto y las variables que conforman el perfil de rendimiento deportivo. No fue el caso de las dimensiones social y familiar del autoconcepto ya que no presentaron correlaciones significativas con las variables evaluadas por el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED). Tampoco, el Control Atencional y el Control Visuo-Imagintivo correlacionaron significativamente con las dimensiones del autoconcepto evaluadas por la escala Autoconcepto Forma 5 (AF5). En la línea de las estimaciones de esta investigación, se encuentran los datos obtenidos en un estudio realizado con triatletas españoles, en el que se encontró una relación positiva entre la mayoría de las variables analizadas del autoconcepto y el perfil psicológico del deportista, a excepción del Control Visuo-Imaginativo (Cazorla et al., 2014).

Entre las limitaciones del presente estudio pueden mencionarse las siguientes: al tratarse de muestra no probabilística-intencional (es decir, que los participantes fueron seleccionados mediante un procedimiento informal y arbitrario, en función de los objetivos establecidos y los criterios propuestos por la investigadora), los resultados obtenidos no se pueden generalizar ya que no son representativos de la población total de los practicantes de CrossFit. Otra de las limitaciones puede relacionarse con que algunos datos fueron recolectados por correo electrónico. Si bien los instrumentos utilizados son auto-administrados, se podría preguntar y analizar si la presencia del investigador (o no) influyó en las respuestas brindadas por participantes.

Esta investigación generó un aporte a la Psicología del Deporte, arrojando datos que permiten acercarse y ampliar la mirada de esta disciplina sobre el CrossFit. Esto es importante ya que a lo largo del rastreo bibliográfico se encontraron escasas investigaciones sobre el fenómeno estudiado. Además, la mayoría de los estudios en Psicología del Deporte giran en torno a otros deportes tales como fútbol, tenis, golf, deportes de combate, natación, hockey, entre otros; siendo escasos los estudios sobre el CrossFit. Es importante resaltar que dicha disciplina es relativamente nueva ya que surge en 1995 y en la actualidad ha ganado

popularidad, hecho que se ve reflejado en la cantidad de gente que lo practica, a nivel provincial, nacional e internacional.

A raíz de lo mencionado anteriormente, se podría decir que en esta investigación han surgido diversos interrogantes acerca de los *cuáles son los motivos por los que el autoconcepto físico obtuvo un puntaje bajo; la puntuación del autoconcepto físico podría relacionarse con trastornos psicopatológicos como dismorfia corporal, trastornos alimenticios, dependencia al ejercicio, entre otros; qué influencia tienen los estereotipos de género en la práctica del CrossFit, por qué motivos los hombres y mujeres obtienen puntajes tan diferentes en las variables de ejecución deportiva; es el autoconcepto un constructo predictivo del rendimiento deportivo en practicantes del CrossFit*. Por otro lado, como sugerencia para futuras investigaciones, puede mencionarse la importancia de investigar sobre la existencia de creencias irracionales y esquemas desadaptativos tempranos en la población de deportistas que realicen CrossFit. Estos cuestionamientos apelan a la construcción de nuevos saberes y por ende a nuevas líneas de acción.

Además, esta investigación busca contribuir a la toma de conciencia entre los deportistas y entrenadores, sobre la función que los factores psicológicos y el autoconcepto en la ejecución y en el rendimiento deportivo. Y a la importancia que estos aspectos sean trabajados adecuadamente en pos de la salud integral de todos los actores sociales implicados en dicho contexto.

Los resultados obtenidos podrían ser utilizados en la tarea del profesional de la Psicología del Deporte a la hora de planificar estrategias e intervenciones psicológicas acordes a las particularidades de cada deportista, acompañando su desempeño. Hay que considerar las variables físicas, tácticas y técnicas –además de las psicológicas- para que el rendimiento deportivo sea óptimo.

A modo de cierre, destacar el rol del psicólogo del deporte como agente y promotor de la salud, considerando al deporte y a la actividad física como vías para el bienestar enriquecimiento y humano. Asimismo, resaltar la importancia de continuar realizando investigaciones sobre diversas temáticas que contribuyan al desarrollo científico de la Psicología del Deporte.

BIBLIOGRAFÍA

Referencias bibliográficas

- Aguirre-Loaiza, H. H., Ayala, C. F. y Ramos, S. (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física y Deporte*, 34 (2), 409-428. Doi:[10.17533/udea.efyd.v34n2a06](https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06)
- Alcaide, M. (2009). Influencia en el rendimiento y autoconcepto en hombres y mujeres. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, 2, 27-44. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2451/245124456006>
- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A. y Castillo, I. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (3), 13-20. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300002
- Alvariñas-Villaverde M., Fernandez-Villarino, M., y López- Villar, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 113-122. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3216408.pdf>
- Arbinaga- Ibarzábal, F. y Caracuel, J. S. (2008). Imagen corporal en varones fisicoculturistas. *Acta Colombiana de Psicología*, 11 (1), 75-88. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/798/79811108>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215. Doi: [10.1037/0033-295X.84.2.191](https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191)
- Bebetsos E. (2015). Psychological skills of elite archery athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 10 (2), 623-628. Recuperado de <https://www.jhse.ua.es/article/view/2015-v10-n2-psychological-skills-of-elite-archery-athletes>
- Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48 (4), 319-334. Doi: 10.4067/S0717-92272010000500007
- Bossio, M. R., Raimundi M. J. y Gomez-Correa, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (1), 9-16. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100001
- Bracken, B. A. (1992). *Escala de Autoconcepto Multidimensional*. Texas: Pro-Ed.
- Cagigal, J. M. (1991). "Ocio y Deporte". *Revista Citius, Altius, Fortius*, 8, 79-119. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6173977>
- Castañeiras, C., Martínez-Festorazzi, V. & Posada, M. C. (2009). Dimensiones del autoconcepto en población en general: estudio comparativo por grupos de edad, sexo y nivel de educación. *X Congreso Virtual de Psiquiatría*. Mar del Plata: Universidad Católica de Mar del Plata.
- Castro-López, R. (2013). *Diferencias de personalidad, autoconcepto, ansiedad y trastornos de alimentación en deportistas de musculación: patrones psicológicos asociados a la vigorexia*. (Tesis Doctoral). Universidad de Jaén, Jaén, España. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10953/530>
- Casullo, M. M. (1990). *El Autoconcepto: Técnicas de evaluación*. Bs. As: Ed. Psicoteca.
- Chillón, P. y Cols. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 1, 5-12. Recuperado de http://www.retos.org/numero_1_2_3/retos3-1.

- Cox, R. (2009). Fundamentos de la psicología del deporte. En R. Cox (Ed.), *Psicología del Deporte: conceptos y aplicaciones* (pp. 5-19). Madrid, España: Editorial Médica Panamericana. 6ª ed.
- Dosil-Díaz, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D). *Cuadernos de la Psicología del Deporte*, 2(2), 43-55. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112241>
- Esnaola, I. y Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción Psicológica*, 6 (2), 31-43. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/view/219>
- Estrada-Corona, A. (2012). La actitud del individuo y su interacción con la sociedad. *Revista Digital Universitaria*, 13 (7). Recuperado de: <http://www.revista.unam.mx/vol.13/num7/art75/#a>
- Fábrega, L. C. (2010). *Autoconcepto en preadolescentes*. (Tesina de Licenciatura). Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.
- Fernandez, J., Contreras, R., García, L. y González Villora, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42 (2), 251-263. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/r/lps/v42n2/v42n2a08>
- García, R. C., Cepero-González, M. y Rojas-Ruíz, F. J. (2013). Consideraciones en el entrenamiento de habilidades psicológicas en esgrima. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, (13) 2, 83-88. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n2/art08>
- García, F. y Musitu, G. (2001). *AF5: Autoconcepto forma 5: manual*. Publicaciones de Psicología Aplicada. Madrid: TEA Ediciones.
- García, F., y Ramírez Gómez, M. (2011). Relación entre autoconcepto y Condición Física en Alumnos de Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), 45-49. Recuperado de <http://www.redalyc.org/2351/235119302005>
- Giesenow, C. (2007). La Psicología del Deporte y el lugar del psicólogo en los equipos. En Giesenow, C. (Ed.), *Psicología de los equipos deportivos* (pp.277-303). Buenos Aires: Claridad.
- Gimeno, F., Buceta, J.M., y Pérez-Llantada, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19 (4), 667-672. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3414>
- Glassman, G. (2007). *Guía de entrenamiento de CrossFit* [versión electrónica]. Recuperado de http://www.library.crossfit.com/free/CFJ_Level1_Spanish_Europe
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., e Isorna-Folgar, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Evaluación Psicológica*, 35 (1), 57-76. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645435004>
- González J. L. (1997). *Naturaleza de la Psicología del Deporte*. En Jose Lorenzo G. (Ed.), *Psicología del Deporte* (pp. 35-50). Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- González-Campos, G., Castillo Andrés, O. y Romero Granados, S. (2014). Análisis del control de la actitud en jugadores de un equipo de fútbol. *Journal of Sport and Health Research*. 6 (3), 241-252. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/42187>
- González-Campos, G., Valvidia-Moral, P., Zagalaz, M.L. y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés con futbolistas: revisión de estudios. *Revista de*

- Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10 (1). 95-101. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100001>
- González-Campos, G., Valvidia-Moral, P., Chacón Zalagaz J., Zurrita Ortega, F. y Romero, L. (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. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/50895>
- González-Suárez, A. M. (2003). Atención y rendimiento deportivo. *EduPsykhé*, 2 (2), 165-182. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1075738>
- Goñi, E., y Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3 (2), 199-208. Recuperado de <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=129315468004>
- Gould, D. y Weinberg, R.S. (2010). Bienvenido a la Psicología del Deporte y del ejercicio. En D. Gould y R.S. Weinberg (Ed.). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del ejercicio físico* (pp. 4-23). Madrid, España: Editorial Panamericana. 4ª ed.
- Gutiérrez-Sánchez, Á. y Pino-Juste, M. (2013). Actitudes hacia la práctica de actividad física saludable en futuros docentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13 (2), 73-82. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000200008
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado B. y Lucio C. B. (2014). *Metodología de la investigación*. (6º Ed.). México D.F.: Mc Graw –Hill Interamericana Editores.
- Infante, G., y Goñi, E. (2009). Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. *Revista de Psicodidáctica*, 14 (1), 49-61. Recuperado de <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=17512723004>
- Knapp, B.A. (2015). Gender representation: a content analysis, Sport in Society. *CrossFit Journal*, 18 (6), 688-703. Doi: [10.1080/17430437.2014.982544](https://doi.org/10.1080/17430437.2014.982544)
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Loehr, J. (1990). *Fortaleza mental en el deporte*. Buenos Aires: Planeta.
- López-Bonilla, J., López-Bonilla, L., Serra, F., y Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10 (2), 275-284. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311137747013>
- López-Díaz, C. (2018). *Brecha de género y participación femenina en el deporte: Estudio de casos por provincias andaluzas*. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla, Sevilla, España. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/80706>
- Mahoney, M. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in olympic weightlifting. *International journal of sport psychology*, 20 (1), 1-12. Recuperado de <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19901874427>
- Miranda, N. y Antunez, M. (2006) Los Estereotipos de Género en la Práctica de Actividades Físicas y Deportivas. *VII Seminario Fazendo Genero*, Florianópolis, Santa Catarina, Brazil. http://www.fazendogenero.ufsc.br/7/artigos/A/Antunez-Miranda_21.pdf
- Molero, D., Ortega-Álvarez, F., Valiente, I., y Zagalaz, M. L. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-

- deportiva. *Revista Retos, nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 17, 38-41. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732283008>
- Mora-Mérida, J.A., Zarco, J.A., y Blanca, M. J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 49-65. Recuperado de <https://www.rpd-online.com/article/view/152>
- Moreno, J. A., Martínez, C., Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3 (2), 20-43. <http://www.cafyd.com/REVISTA/art2n3a06.pdf>
- Muñoz Villena, A., González Hernández, J. y Olmedilla Zafra, A. (2016). Relación entre perfeccionismo percibido y expresión de ira en deportistas varones adolescentes: Influencia sobre la autoestima. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 8 (3), 30-39. Recuperado de https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/12372/Mu%C3%B1oz_1216
- Neiss, R. (1988). Reconceptualizing arousal: Psychological states in motor performance. *Psychological Bulletin*, 103, 345-366. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3289072>
- Ordoñez, A. (2011). Género y deporte en la sociedad actual. *Revista USFQ*, 3 (7), 106-113. Recuperado de <https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/polemika/article/view/404>
- Ortín-Montero, F. J., De-la-Vega, R., y Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad estado y autoconfianza en jugadores de balonmano. *Anales De Psicología*, 29 (3), 637-641. Doi:[10.6018/analesps.29.3.175751](https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175751)
- Páramo, M. A. (2012). *Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA): tercera edición traducida de la sexta en inglés*. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad de Aconcagua, Mendoza.
- Patridge, J., Knapp, B. y Massengale, B. (2014). An Investigation of Motivational Variables in CrossFit Facilities. *Journal Strength Conditional Research*, 28 (6), 1714- 1721. Doi: [10.1519 / JSC.0000000000000288](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000288)
- Pavón, A. (2004). *Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva*. (Tesis Doctoral). Universidad de Murcia, Murcia, España. Recuperado de https://www.tesisenred.net/TDR-0721108-095711/index_cs.html
- Pelaitai, J.M. (2003). *Cohesión Grupal: Como factor positivo para un mejor rendimiento de equipo*. (Tesina de Licenciatura). Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. Mendoza, Argentina.
- Perlbach, M. S. (2016). *Variables psicológicas asociadas con el rendimiento deportivo en nadadores profesionales*. (Tesina de Licenciatura). Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.
- Raimundi, M. J., Reigal, R. E., y Hernández Mendo, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16 (1), 211-222. Recuperado de <http://www.redalyc.orgC/articulo.oa?id=227033739019>
- Real Academia Española. (2001). Atleta. En *Diccionario de la Lengua Española* (22° ed). Recuperado de <https://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=atleta>
- Real Academia Española. (2001). Deporte. En *Diccionario de la Lengua Española* (22° ed). Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=CFEFwiY>

- Reigal, R. E., Delgado-Giralt, J.E., Raimundi, M. J. y Hernandez-Mendo A. (2017). Perfil psicológico deportivo en una muestra de triatletas amateurs y diferencias con otros deportes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18 (1), 55-62. Recuperado de https://www.conicet.gov.ar/new_scp/detalle.php?keywords=&id=34348&articulos=yes
- Rodríguez-Salazar, M.C., y Montoya, J.C. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta Colombiana de Psicología*, 9 (1), 99-112. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79890109>
- Rodríguez, M. C y Galán, S. T. (2007). Programa de entrenamiento en imaginería como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 5-24. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54631>
- Roffé, M, y Giesenow, C. (2010). La Psicología del Deporte en la Argentina: Pasado, Presente y Futuro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1 (4), 123-134. Recuperado de <https://www.psicodeportes.com/la-psicologia-del-deporte-en-argentina-pasado-presente-y-futuro/>
- Rutszein, G., Casquet, A., Leonardelli, E., y López, P. (2004). Imagen corporal en hombres y su relación con la dismorfia muscular. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 13 (2), 119-31. Recuperado de http://www.researchgate.net/publication/234037008_Imagen_corporal_en_hombres_y_mujeres_y_su_relacion_con_la_dismorfia_muscular
- Sabatini, R. B. (2018). *Factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo del tenista en Mendoza*. (Tesina de Licenciatura en Psicología). Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.
- Scaccia, F.J. y Pelaitai, J.M. (2016). *Técnicas e intervenciones*. Documento de cátedra de Psicología del Deporte. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., y Stanton, J. C. (1976). Self concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46 (3), 407-441. Doi: 10.2307/1170010
- Vallejo, M. G. (2013). *Calidad de vida y bienestar psicológico en practicantes del Crossfit*. (Tesina de Licenciatura). Facultad de Psicología, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/19119>
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246. Doi: [10.1123/jsp.8.3.221](https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221)

ANEXOS

ANEXO 1
CONSENTIMIENTO
INFORMADO

TESINA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

“Autoconcepto y Perfil de Rendimiento Deportivo en un grupo de practicantes de CrossFit”

El presente trabajo de investigación, forma parte de una tesis de grado de la Facultad de Psicología de la Universidad del Aconcagua, titulada como “Autoconcepto y Variables Psicológicas de Ejecución Deportiva en un grupo de practicantes de CrossFit” cuyo objetivo es analizar el autoconcepto y las variables psicológicas asociadas a la ejecución deportiva en un grupo de practicantes de CrossFit.

A continuación se presenta una encuesta socio demográfica ad – hoc, la Escala de Autoconcepto Forma AF5 (Adaptación argentina: Castañeiras, Festorazzi y Posadas- 2007) y el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (Adaptación argentina: Raimundi, Reigal y Hernández – 2016). La duración de la toma será de aproximadamente 15 minutos.

Si desea participar, se informa que la participación es voluntaria, pudiendo poner cese en el momento que lo desee. La información recabada es confidencial y anónima. Cada cuestionario será catalogado con un número e ingresado a una matriz de datos para su análisis; se obtendrán resultados en base a análisis grupales.

En Mendoza, a los _____ días del mes _____ de 2019 expreso mi consentimiento informado y voluntario para participar de la Tesis de Licenciatura de Psicología mencionada con anterioridad, llevada a cabo por la alumna Giol, María Laura, dirigida por el Mgter. Daniel Venturini. Además, presto mi conformidad con la información antes expuesta para que los datos recabados sean utilizados para la investigación.

Ante cualquier inquietud puede consultar vía mail a la dirección lauragiol95@gmail.com.

Firma: _____

Aclaración: _____

DNI: _____

¡Gracias por su colaboración!

ANEXO 2
CUESTIONARIO SOCIO-
DEMOGRÁFICO

Cuestionario Sociodemográfico

1. Edad (Coloque con números)

_____ Años

2. Sexo (Marque la opción correcta)

Femenino Masculino

3. Nacionalidad (Escriba el país y la provincia)

4. ¿Hace cuánto practica CrossFit? (responda con números y especifique si son meses o años)

5. ¿Cuántas horas practica deporte a la semana? (responda con números)

_____ horas a la semana

6. ¿Compite o ha competido alguna vez? (marque la opción correcta)

Sí No

7. Si la respuesta anterior fue afirmativa, ¿en qué categoría compite? (marque la opción correcta)

Escalado Rx Otra _____

8. ¿Está en el equipo de atletas de su box? (marque la opción correcta)

Sí No

ANEXO 3
INVENTARIO
PSICOLÓGICO DE
EJECUCIÓN DEPORTIVA
(IPED)

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

Adaptación argentina: Raimundi, Reigal y Hernández Mendo (2016)

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competencias o partidos. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas.

	Casi siempre	Muchas veces	A veces si, a veces no	Pocas veces	Casi nunca
1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias o partidos					
2. Me enojo y me frustró durante las competencias o partidos.					
3. Me distraigo y pierdo mi concentración durante las competencias o partidos					
4. Antes de las competencias me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.					
5. Estoy muy motivado/a para dar lo mejor de mí en cada competencia o partido.					
6. Puedo mantener emociones positivas durante las competencias.					
7. Durante las competencias o partidos pienso positivamente.					
8. Creo en mí mismo/a como deportista.					
9. Me pongo demasiado nervioso/a durante las competencias o partidos.					
10. En los momentos críticos de las competencias me da la impresión de que mi cabeza va demasiado rápido (a mil kilómetros por hora).					
11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.					
12. Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista.					
13. Disfruto durante las competencias o partidos, aunque me encuentre con dificultades.					
14. Durante las competencias mantengo diálogos internos (conversaciones conmigo mismo) negativos.					
15. Pierdo mi confianza fácilmente.					
16. Los errores durante las competencias me hacen sentir y pensar negativamente sobre mí mismo.					
17. Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.					
18. Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.					

19. No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor motivador.					
20. Cuando las cosas se vuelven contra mí durante las competencias, tiendo a “bajearme” emocionalmente.					
21. Pongo todo mi esfuerzo durante las competencias o partidos, pase lo que pase.					
22. Puedo rendir por encima de mi talento y mis habilidades.					
23. Durante las competencias siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.					
24. Tengo momentos de desconcentración durante las competencias o partidos.					
25. Antes de las competencias me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.					
26. Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.					
27. Entreno con una intensidad alta y positiva.					
28. Controlando mi pensamiento puedo transformar estados de ánimo negativos en positivos.					
29. Soy un/a deportista fuerte mentalmente.					
30. Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.					
31. Durante las competencias o partidos pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.					
32. Durante las competencias utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.					
33. Estoy aburrido/a y quemado/a con respecto a mi deporte.					
34. Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.					
35. Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud.					
36. La imagen que proyecto al exterior es la de ser un/a luchador/a.					
37. Puedo permanecer tranquilo/a durante las competencias aunque aparezcan problemas perturbadores.					
38. Mi concentración se rompe fácilmente.					
39. Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas de forma muy real.					
40. Al despertar por las mañanas me siento entusiasmado/a en relación con mis entrenamientos y competencias.					
41. Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización.					
42. Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad.					

ANEXO 4
ESCALA DE
AUTOCONCEPTO-
FORMA (AF5)

CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO AF 5

Adaptación argentina- Castañeiras & Posada, 2007

A continuación encontrarás una serie de frases. Lee cada una de ellas cuidadosamente y responde con un valor entre 1 y 99 según tu grado de acuerdo con cada frase. Por ejemplo, si una frase dice “La música ayuda al bienestar humano” y vos estas muy de acuerdo, contestarás con un valor alto, como por ejemplo el 94. Mira cómo se anotaría en la Hoja de respuestas.

“La música ayuda al bienestar humano”.....

9	4
---	---

Por el contrario, si vos estas muy poco de acuerdo, elegirás un valor bajo, por ejemplo el 9, y lo anotarás en la Hoja de respuestas de la siguiente manera:

“La música ayuda al bienestar humano”.....

0	9
---	---

No olvides que dispones de muchas opciones de respuesta, en concreto puedes elegir entre 99 valores.

Considera el valor que mejor represente tu criterio.

1- Hago bien los trabajos facultativos		
2- Hago fácilmente amigos		
3- Tengo miedo de algunas cosas		
4- Soy muy criticado/a en casa		
5- Me cuido físicamente		
6- Mis profesores me consideran un buen estudiante		
7- Soy una persona amigable		
8- Muchas cosas me ponen nervioso/a		
9- Me siento feliz en casa		
10- Me buscan para realizar actividades deportivas		
11- Trabajo mucho en clase		
12- Es difícil para mí hacer amigos		
13- Me asusto con facilidad		
14- Mi familia está decepcionada de mi		
15- Me considero elegante		
16- Mis profesores me aprecian		
17- Soy una persona alegre		
18- Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso/a		
19- Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas		
20- Me gusta como soy físicamente		
21- Soy un buen estudiante		
22- Me cuesta hablar con desconocidos		
23- Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor		
24- Mis padres me dan confianza		
25- Soy bueno/a haciendo deporte		
26- Mis profesores me consideran inteligente y trabajador/a		
27- Tengo muchos amigos		
28- Me siento nervioso/a		
29- Me siento querido/a por mis padres		
30- Soy una persona atractiva		