



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Rutinas pre-competitivas en la autopercepción y autoeficacia en el rendimiento de atletas de fondo aficionados

Seminario de Informe Final

Estudiante: Villarruel, Federico Matías.

Legajo: 26912.

Director/es: Santoro, Fiorella Ethel

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciado en Psicología.

2024

Índice

Resumen.....	2
Introducción	3
Delimitación del Objeto de Estudio	3
Justificación / Fundamentación.....	3
Objetivos	5
Hipótesis y/o Supuestos básicos de Investigación	6
Estado del Arte.....	7
Marco Teórico	11
Rutinas precompetitivas y el rol del “ <i>Runner</i> ” en el atletismo de fondo	12
Autoeficacia Deportiva	15
Autopercepción en el Contexto Deportivo.....	18
Variables Independientes y su Impacto	20
Método	23
Definición Operacional de las Variables de Estudio.....	23
Diseño de Estudio	23
Participantes – Muestra	24
Instrumentos	25
Procedimiento	26
Consideraciones Éticas	27
Resultados	29
Discusión	36
Referencias.....	40
Anexos	47
Anexo 1. Instrumentos	47
Anexo 2. Consentimiento Informado.....	54
Anexo 3. Tablas Complementarias	55

Rutinas pre-competitivas en la autopercepción y autoeficacia en el rendimiento de atletas de fondo aficionados

Resumen

El objetivo general del presente estudio fue explorar la relación entre la autopercepción y la autoeficacia en el rendimiento deportivo, permitiendo profundizar el conocimiento sobre rutinas pre-competitivas y como estas pueden influir en las percepciones que los atletas tienen sobre sus capacidades deportivas. Se contó con una muestra de 50 corredores de distancias de medio fondo y de fondo aficionados a quienes se les administró una batería de instrumentos estandarizados para medir rutinas pre-competitivas autoeficacia y autopercepción.

Los resultados mostraron relaciones positivas significativas entre rutinas pre-competitivas más sistemáticas y estructuradas y mayores niveles tanto de autoeficacia como de autopercepción. Asimismo, estos dos últimos constructos predijeron significativamente el rendimiento competitivo reportado por los participantes. Los hallazgos sugieren que intervenciones orientadas a optimizar las rutinas pre-competitivas podrían ser beneficiosas para mejorar la preparación mental de corredores aficionados.

A través de modelos de regresión lineal, se comprobó que las rutinas pre-competitivas explican un 13% de la varianza en la autopercepción deportiva (AIMS) y un 17.6% de la varianza en la autoeficacia (EAF). Estos hallazgos sugieren que las rutinas pre-competitivas organizadas y mentalmente disciplinadas pueden mejorar la confianza y percepción de capacidades de los corredores aficionados, impactando positivamente en su rendimiento competitivo. Cobrando relevancia el profundizar en estrategias que fortalezcan la percepción de las habilidades y capacidades de los atletas factores que inciden directamente en su desempeño.

Palabras Clave: Autopercepción; autoeficacia; rendimiento deportivo; atletismo; Psicología del Deporte.

Introducción

Delimitación del Objeto de Estudio

El atletismo de resistencia se distingue no solo por exigir una óptima condición física sino también una fortaleza psicológica que suele ser decisiva. Los atletas abocados a las competencias de fondo se someten a un desafío continuo que trasciende la acumulación de kilómetros: enfrentan una continua batalla contra la fatiga, el dolor y la monotonía del entrenamiento y la competencia. En el marco conceptual del atletismo de resistencia, se perfilan particularidades notables en contraposición a disciplinas atléticas de velocidad o habilidad donde el estallido de energía es breve pero intenso. La resistencia exige un grado de autodisciplina y control mental que debe sostenerse en el tiempo, donde estrategias como las rutinas pre-competitivas pueden jugar un rol crucial en la regulación de emociones y mantenimiento del foco, fundamentales para la consecución de metas deportivas a largo plazo.

La elección de corredores fondistas aficionados como muestra en este estudio nace de la observación de que, aunque comparten muchos desafíos físicos y psicológicos con los atletas élite, sus experiencias y respuestas a las demandas del entrenamiento y la competencia son notablemente diferentes. Los corredores aficionados a menudo equilibran las exigencias del deporte con compromisos personales y laborales, lo que podría incidir en sus rutinas pre-competitivas y, a su vez, en su autoeficacia y autopercepción. Además, en la población *amateur*, hay una mayor heterogeneidad de antecedentes y motivaciones, lo que enriquece la comprensión de cómo se generalizan las variables psicológicas en cuestión. Sin embargo, trabajar con esta población también es limitante, en el sentido de que los hallazgos no podrían aplicarse automáticamente a atletas más experimentados o con un contexto de entrenamiento profesional.

Justificación / Fundamentación

Las capacidades físicas implicadas en el atletismo de resistencia incluyen, entre otros, resistencia cardiovascular y muscular, eficiencia biomecánica y manejo adecuado de la economía de carrera. Sin embargo, la dimensión psicológica cobra singular importancia (Billat et al., 1996). Se ha documentado que aspectos como la motivación, el control del estrés y la presencia de objetivos claros impactan

significativamente en la adhesión al entrenamiento y en el rendimiento durante la competencia. Entre éstos, las rutinas pre-competitivas se perfilan como herramientas psicológicas que podrían orientar favorablemente la predisposición mental del atleta justo antes del evento deportivo (Cox, 2007).

La muestra objetivo estuvo compuesta por cincuenta corredores aficionados según la definición de Bosch et al. (2012), es decir, personas mayores de 18 años que realizan entrenamiento regular de resistencia como parte de su rutina física pero que no compiten a nivel profesional ni obtienen remuneración económica por ello. Para alcanzar esta meta muestral, se difundirá la invitación a participar de forma voluntaria a través de grupos y comunidades virtuales dedicadas al atletismo en redes sociales populares en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y alrededores. El reclutamiento digital permite administrar los cuestionarios de manera remota a través de formularios en línea, facilitando la consecución de la muestra en un plazo razonable. Esta metodología optimiza las posibilidades de lograr una muestra representativa acorde a las limitaciones propias del trabajo final de la carrera de grado. Los resultados obtenidos serán de carácter preliminar, pero proveerán bases sólidas para futuros estudios con muestras más amplias.

En cuanto a los instrumentos de medida, el Inventario de Autopercepción Deportiva (AIMS) y la Escala de Autoeficacia Deportiva (EAF) cuentan con sólidas propiedades psicométricas que permiten medir con precisión la autopercepción y la confianza en habilidades específicas en el contexto deportivo, respectivamente. Estas medidas se eligen por su capacidad para reflejar las sutilezas del autoconcepto y la autoconfianza que particularmente resuenan en actividades de resistencia. Así mismo, se realizaron cuestionarios sociodemográficos, así como también de hábitos en un contexto de pre-competencias a cada uno de los encuestados. La idea de estos cuestionarios es conocer en mayor precisión a cada uno de los participantes del presente estudio y, con ello, lograr establecer correlaciones entre las distintas variables que permitan sentar las bases para futuras investigaciones en la materia.

En un esfuerzo por delinear adecuadamente el camino a seguir para la obtención y procesamiento de los datos necesarios, se establece un diseño metodológico cuantitativo y transversal, permitiendo la exploración de correlaciones y la evaluación de la capacidad predictiva en un momento específico. El diseño

transversal seleccionado para esta investigación posibilita llevar a cabo un 'corte' representativo que refleja la compleja interacción entre las variables en un momento específico. Si bien esta metodología es invaluable para identificar y analizar estados y correlaciones contemporáneas, es fundamental reconocer su limitación inherente en la determinación de secuencias temporales y relaciones de causalidad.

Esto implica que, aunque la asociación entre las rutinas pre-competitivas y las medidas de autopercepción y autoeficacia pueda ser robusta, la causalidad directa no puede ser inferida con certeza a partir de los resultados obtenidos. La recolección de datos se realizó a través de la administración de instrumentos estandarizados y validados, cuya selección se fundamenta en la solidez de sus propiedades psicométricas y su relevancia específica para corredores de resistencia aficionados. Se anticipa incluir en la muestra un volumen significativo de individuos, balanceando representatividad estadística y viabilidad práctica del análisis. Este análisis estadístico abarcará métodos descriptivos para perfilar la muestra y técnicas inferenciales, como la correlación y la regresión, para probar las hipótesis formuladas y desentrañar tendencias y posibles causalidades entre las variables.

Con la metodología establecida, esta sección previa al desarrollo detallado de la investigación establece el fundamento para una exploración rigurosa y sistemática del impacto de las rutinas pre-competitivas en la gestación del estado mental óptimo para el rendimiento de los corredores de resistencia aficionados.

Objetivos

El objetivo general de esta investigación es explorar la relación entre estas variables para profundizar el conocimiento sobre cómo las rutinas pre-competitivas pueden impactar positivamente en la autopercepción y autoeficacia deportiva, y de este modo mejorar el rendimiento. Los resultados también buscan aportar una base sólida para futuros estudios y el diseño de intervenciones psicológicas en atletas de resistencia.

Por su parte, los objetivos específicos serían 1. Analizar la relación entre la consistencia de las rutinas pre-competitivas y la autopercepción deportiva en corredores fondistas aficionados, evaluando cómo estas rutinas impactan en la forma

en que los atletas se perciben a sí mismos en términos de habilidades y capacidades deportivas y, 2. evaluar el efecto de las rutinas pre-competitivas en la autoeficacia de los corredores aficionados, determinando si una preparación mental más sistemática y disciplinada está asociada con una mayor confianza en el logro de buenos resultados competitivos.

Hipótesis y/o Supuestos básicos de Investigación

La hipótesis central del presente trabajo consiste en que corredores con rutinas pre-competitivas más sistemáticas y consistentes, caracterizadas por una preparación mental disciplinada, tendrán una evaluación más positiva de sus propias habilidades deportivas, autopercepción y mayor confianza en lograr buenos resultados competitivos. La formulación de las hipótesis se deriva de la consideración teórica de que las rutinas pre-competitivas actúan como catalizadores de un estado mental óptimo (Hanton & Jones, 1999; Weinberg & Gould, 2011), lo que se ve reflejado en la autopercepción y autoeficacia en el desempeño deportivo (Feltz, 1988; Vealey, 1986). Se espera que las rutinas estructuradas y consistentes, caracterizadas por la preparación mental sistemática, estén relacionadas con una evaluación más positiva de las propias habilidades deportivas (AIMS) y una mayor confianza en el éxito competitivo (EAF).

La relación postulada entre estas variables se asienta en la noción de que un enfoque mental disciplinado favorece la percepción de control sobre el rendimiento y la interpretación optimista de las propias capacidades (Feltz, 2008), llegando a un estado psicológico en el que el atleta se siente más preparado y capaz de enfrentar los retos inherentes a su disciplina. Estas relaciones se exploran con la finalidad de proveer no sólo una base teórica más sólida sino también herramientas prácticas para mejorar el rendimiento de corredores a través de intervenciones psicológicas focalizadas.

Estado del Arte

La influencia de las rutinas precompetitivas y la psicología del deporte en el rendimiento atlético, particularmente entre corredores de resistencia aficionados (Rusu et al, 2023), constituye un ámbito de estudio que ha incrementado su interés en años recientes. Estas prácticas, las cuales abarcan desde la preparación mental hasta las estrategias específicas previas a la competición desempeñan un rol fundamental en la autopercepción (Hausenblas et al., 2022) y autoeficacia (Lochbaum et al., 2015) de los atletas. Junto con la autoeficacia -o creencia en la propia capacidad para desempeñar satisfactoriamente las demandas de la competición (Moral-García et al., 2022)-, constituyen determinantes significativos del desempeño. Comprender los factores psicológicos que inciden sobre dichos aspectos resulta esencial, dado que impactan directamente la motivación, enfoque y, en última instancia, en el rendimiento deportivo (Martens et al., 2019).

Si bien se ha dificultado hallar investigaciones directamente relacionadas al objeto de estudio que contempla esta pesquisa, la literatura del medio siglo sugiere que una preparación psicológica adecuada puede mejorar la resistencia mental, reducir la ansiedad precompetitiva y aumentar la probabilidad de éxito deportivo. Diversos estudios realizados con muestras y deportes similares a los considerados aquí, permiten determinar el efecto de distintos enfoques precompetitivos y su asociación con la percepción de las propias capacidades, abriendo la vía para explorar en profundidad cómo estas prácticas podrían ser optimizadas a fin de mejorar el desempeño de los corredores aficionados.

El análisis detallado del Estado del Arte ahondará en los recientes estudios empíricos que abordan estas cuestiones, destacando tendencias, resultados y posibles aplicaciones prácticas para corredores y entrenadores. Al efectuar una lectura en profundidad de los textos académicos detallados párrafos adelante, se identifican hallazgos clave que enfatizan la importancia de distintas prácticas precompetitivas y su impacto en corredores de resistencia.

El estudio llevado a cabo por Barrios (2015) propone un cuestionario cualitativo centrado en la autoevaluación de atletas respecto a su preparación para competir, abarcando aspectos tales como el conocimiento sobre la competencia, claridad de objetivos y manejo de emociones. Este enfoque permite una intervención psicológica

precisa orientada a mejorar la preparación mental de los deportistas, resultado especialmente relevante para el presente trabajo de investigación dado que enfatiza la importancia de una detallada preparación psicológica en corredores de resistencia aficionados, alineándose con la premisa de que una autoevaluación reflexiva puede incidir positivamente en la autopercepción y autoeficacia, elementos críticos para el rendimiento deportivo.

La investigación emprendida por Sathvik G. U. (2018) explora la relación existente entre la intensidad de las emociones precompetitivas percibidas, la regulación de éstas y el rendimiento en atletas élite y no élite. Estos hallazgos revisten particular relevancia para el presente trabajo acerca de rutinas precompetitivas en corredores de resistencia aficionados, destacando la importancia de incorporar estrategias de regulación emocional en la preparación psicológica con miras a optimizar el rendimiento deportivo.

Por su parte, la tesis expuesta por Tamay Toalongo (2020) se centra en identificar los factores psicológicos que influyen en el rendimiento de atletas de medio fondo. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar los aspectos psicológicos en la preparación de atletas, alineándose con la temática de este escrito sobre la influencia de rutinas precompetitivas en este nicho de deportistas donde la preparación mental juega un papel crucial en la autopercepción y autoeficacia deportiva.

En esta misma línea, la investigación de Rojas Sequeda et al. (2020) en el Club Running Machines de San José de Cúcuta se enfoca en la ansiedad precompetitiva en atletas recreativos. Este estudio subraya la importancia del apoyo psicológico en atletas recreativos, un aspecto relevante para este trabajo de grado

z de grado sobre la influencia de las rutinas precompetitivas en la autopercepción y autoeficacia de fondistas aficionados. La investigación resalta cómo la preparación mental puede mitigar la ansiedad y potenciar el rendimiento, vinculando directamente con la premisa de mi trabajo sobre la importancia de estrategias psicológicas en la preparación de atletas.

Así mismo, la tesis doctoral de Sámano Pérez (2021) analiza la prevalencia y dirección de la ansiedad precompetitiva en atletas universitarios de atletismo y su relación con el rendimiento deportivo. Estos hallazgos destacan la importancia de la

preparación mental en atletas, ofreciendo perspectivas valiosas para mi investigación sobre rutinas precompetitivas y su impacto en atletas aficionados. La identificación de estrategias efectivas para gestionar la ansiedad puede ser fundamental para mejorar la autopercepción y autoeficacia, pilares centrales en el rendimiento de los atletas.

La revisión sistemática por Murillo-Jiménez et al. (2021) sobre las condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica destaca la importancia de factores como ansiedad, autoconfianza, y motivación en el rendimiento deportivo. Este estudio subraya cómo el manejo efectivo de estas condiciones psicológicas puede impactar positivamente en los atletas, lo cual resuena con el enfoque sobre las rutinas precompetitivas en corredores de resistencia aficionados. La investigación evidencia la necesidad de estrategias psicológicas para mejorar la autoeficacia y autopercepción, elementos clave para optimizar el rendimiento en corredores aficionados.

El estudio realizado por Vives-Ribó y Costa-Sánchez (2022) analiza el impacto de la Práctica Imaginada (PI) y el auto-diálogo en el rendimiento de deportistas de piragüismo slalom, destacando su utilidad para mejorar la confianza y el manejo de la ansiedad precompetitiva. Este hallazgo subraya la importancia de las técnicas de preparación mental, como la PI y el auto-diálogo, para fortalecer la autopercepción y autoeficacia, elementos claves para el rendimiento óptimo. La integración de prácticas mentales específicas en las rutinas precompetitivas ofrece una vía prometedora para la mejora del rendimiento deportivo, alineándose con los objetivos de esta investigación sobre las rutinas precompetitivas y su influencia en la preparación y rendimiento en corredores de resistencia.

El análisis efectuado por Armas (2022) de la autoeficacia y su impacto en el rendimiento deportivo del luchador grecorromano Luis Alberto Orta Sánchez durante los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 aporta también una mirada sumamente interesante sobre este campo de estudio. Este caso subraya la importancia de la autoeficacia como factor motivacional y su papel en la autorregulación y enfrentamiento a las adversidades, relevante para la preparación psicológica de atletas aficionados así como también de alto rendimiento.

El estudio de Barbosa-Granados et al. (2022) analiza la ansiedad precompetitiva en nadadores jóvenes, explorando cómo la percepción de la dificultad

de la competencia influye en la ansiedad estado. Este análisis es relevante para mí, ya que destaca la importancia de abordar la percepción de la dificultad y la ansiedad en la preparación, sugiriendo que estrategias para manejar la ansiedad pueden mejorar la autoeficacia y el rendimiento.

El artículo de Valcarce-Merayo y Latella (2023) ofrece una revisión comprensiva sobre estrategias precompetitivas para mejorar el rendimiento en actividades de resistencia o intermitentes. Esta revisión resalta la importancia de una preparación meticulosa, no solo a largo plazo mediante el entrenamiento, sino también en las horas y minutos previos al evento deportivo, ofreciendo aplicaciones prácticas basadas en la evidencia para atletas y entrenadores. Este enfoque subraya la relevancia de adaptar las rutinas precompetitivas para mejorar su rendimiento, alineándose estrechamente con los objetivos propuestos sobre la autopercepción y autoeficacia en la preparación y rendimiento deportivo.

Mediante el análisis pormenorizado del corpus teórico analizado, se vislumbra la trascendencia de abordar las variables psicológicas involucradas en la performance deportiva de fondistas aficionados desde una perspectiva holística e integradora. Los estudios revisados resaltan el rol determinante de constructos tales como la autoeficacia percibida, la ansiedad precompetitiva y las estrategias de afrontamiento en la modulación de la autopercepción y, por ende, en la optimización del rendimiento atlético.

Asimismo, enfatizan la necesidad de diseñar protocolos de intervención específicos orientados a desarrollar habilidades de autorregulación emocional, visualización positiva y relajación previa al evento, mediante la sistematización de rutinas psicofísicas personalizadas. Sobre la base de dichos hallazgos, puede inferirse la pertinencia de incluir enfoques basados en la psicología del deporte y el ejercicio en la planificación del entrenamiento y la competición de deportistas no profesionales, a fin de potenciar armónicamente sus capacidades mentales y motrices. En definitiva, esta recapitulación panorámica permite constatar la importancia de concebir de manera integral la preparación psicosomática de fondistas aficionados para optimizar su trayectoria competitiva.

Marco Teórico

La psicología deportiva ha emergido como un campo vital para comprender la compleja interacción entre factores mentales y físicos que influyen en el rendimiento deportivo. Dentro de este contexto, la presente investigación se centra en las *rutinas pre-competitivas y su impacto en la autopercepción y autoeficacia de fondistas aficionados*. Este estudio se propone explorar cómo las preparaciones mentales y físicas inmediatamente antes de la competición pueden afectar la percepción de los atletas sobre sus capacidades y, en última instancia, su desempeño en eventos deportivos.

La autoeficacia, concepto introducido por Bandura (1977), se refiere a la creencia en la capacidad de ejecutar acciones necesarias para producir resultados específicos. La investigación ha demostrado su relevancia en el ámbito deportivo, donde la confianza de un atleta en sus habilidades puede ser un predictor significativo de su rendimiento (Feltz et al., 2008). Por otro lado, la identidad atlética, definida como el grado en que una persona se identifica con el rol de atleta (Brewer et al., 1993), también juega un papel crucial en la motivación y persistencia en el deporte (Visek et al., 2015).

Las variables independientes consideradas en este estudio incluyen género, nivel competitivo y tipo de deporte. La literatura científica sugiere que estas variables pueden influir en cómo se experimentan la autoeficacia y la identidad atlética. Por ejemplo, estudios han encontrado diferencias de género en la percepción de autoeficacia (Li et al., 2009; Sánchez et al., 2013) y variaciones en la identidad atlética según el nivel competitivo (Gould et al., 2002; Machida et al., 2012).

Este marco teórico se apoya en teorías establecidas, como la Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1977) y la Teoría de la Identidad Social de Tajfel y Turner (1979), para fundamentar la investigación en modelos psicológicos probados que explican la influencia de la percepción de capacidad y la identidad social en el comportamiento humano. Además, el Modelo Bi-dimensional del Bienestar Psicológico (Ryff, 1989; Waterman, 1993) proporciona una base para entender cómo estos factores contribuyen al bienestar general del atleta.

Al integrar conceptos de distintas áreas, como el autoconcepto físico (Fox & Corbin, 1989; Hagger et al., 2005), la motivación (Vallerand & Losier, 1999; Gillet et

al., 2010) y el bienestar (Ryan & Deci, 2001; González et al., 2008), este estudio busca ofrecer una perspectiva holística sobre las rutinas pre-competitivas. El objetivo es revelar no solo cómo estas prácticas influyen en el rendimiento inmediato, sino también su impacto en la experiencia deportiva a largo plazo de estos atletas.

Rutinas precompetitivas y el rol del “*Runner*” en el atletismo de fondo

El atletismo de fondo, caracterizado por competencias que demandan resistencia y estrategia a lo largo de distancias que superan los 800 metros, incluyendo carreras de medio fondo (800m a 3000m), fondo (5000m a maratones de 42.195m) y ultramaratones que superan esta distancia, se distingue de otras disciplinas atléticas por su énfasis en la capacidad aeróbica, la gestión del ritmo y la resistencia mental y física. A diferencia de las disciplinas de velocidad o técnica, donde el enfoque puede estar en la potencia explosiva o la precisión de movimientos específicos, el atletismo de fondo requiere una preparación que equilibre meticulosamente el entrenamiento físico con la fortaleza psicológica (Anderson, 2000; Weinberg & Gould, 2011).

Aunque el atletismo abarca una amplia gama de disciplinas con variadas demandas físicas y psicológicas, el presente estudio se enfocará exclusivamente en los atletas de fondo, dejando a un lado las categorías de medio fondo para futuras investigaciones. Esta delimitación permite una exploración más profunda de las rutinas precompetitivas específicas que caracterizan a las carreras de larga distancia, donde la resistencia, la gestión del ritmo y la fortaleza mental juegan roles fundamentales. Al concentrarnos en esta categoría, buscamos generar *insights* detallados sobre las prácticas que pueden optimizar el rendimiento en este grupo específico de atletas.

En el contexto del atletismo de fondo, el término *competencias* engloba una variedad de eventos deportivos que prueban la resistencia, la estrategia y la fortaleza mental de los atletas. Cada competencia dentro de este deporte presenta desafíos únicos, desde la gestión del ritmo y la energía hasta la superación de condiciones físicas y ambientales adversas. Participar en estas competencias requiere de los atletas no solo una preparación física rigurosa sino también una preparación mental y emocional profunda, donde las rutinas precompetitivas adquieren una importancia crucial. En este sentido, las competencias en el atletismo de fondo no solo se

convierten en pruebas de habilidades físicas sino también en desafíos donde se manifiesta la resiliencia psicológica, la determinación y la pasión de los corredores. Estos eventos, por tanto, son el escenario donde se conjugan meses de entrenamiento intenso, estrategias de carrera meticulosamente planificadas y el espíritu inquebrantable del atleta, haciendo de cada competencia una celebración de la perseverancia humana y el deseo de superación.

Además de las rutinas precompetitivas y sus componentes físicos y psicológicos, es fundamental abordar la conceptualización y el rol del *runner* dentro del atletismo de fondo. En este ámbito, el *runner* no se limita a ser un atleta que simplemente participa en carreras de larga distancia; más bien, adopta una identidad compleja que abarca una dedicación profunda al entrenamiento, una conexión emocional con la disciplina y una persistencia en la búsqueda de objetivos personales y competitivos. Esta identidad se ve reforzada por las rutinas precompetitivas, que no solo preparan al atleta física y mentalmente para la competencia, sino que también sirven como rituales que reafirman su compromiso y pasión por este deporte. La interacción entre estas prácticas precompetitivas y la identidad del llamado *runner* destaca la sinergia entre la preparación y la percepción de sí mismo, donde la ejecución de rutinas específicas antes de la competición se convierte en una expresión de su dedicación al deporte y un factor determinante en su rendimiento y satisfacción personal.

Las rutinas precompetitivas en este contexto se definen como el conjunto de actividades físicas y/o mentales llevadas a cabo antes de una competición, destinadas a preparar al atleta para alcanzar un estado óptimo de activación y concentración. Estas rutinas son fundamentales la disciplina detallada, donde la necesidad de mantener niveles adecuados de activación física y mental sin caer en excesos que puedan mermar el rendimiento es particularmente crítica. La preparación precompetitiva debe ser cuidadosamente equilibrada para evitar tanto la subactivación, que podría llevar a un inicio lento o falta de enfoque, como la sobreactivación, que puede resultar en ansiedad y fatiga prematura (Hanton & Mellalieu, 2005; Nesti et al., 2012).

La conceptualización de las rutinas precompetitivas trasciende la simple preparación física, involucrando un entramado complejo de estrategias psicológicas

destinadas a cultivar un estado mental óptimo. Anderson (2000) y Weinberg & Gould (2011) subrayan que la efectividad de estas rutinas radica en su capacidad para equilibrar la activación psicofisiológica, asegurando que el atleta no solo esté físicamente preparado, sino también mentalmente afinado para la competencia. Este equilibrio es particularmente crítico en el atletismo de fondo, donde la duración prolongada y la intensidad variable de las carreras exigen una atención sostenida y un control emocional robusto.

Entre los componentes comunes de las rutinas precompetitivas de los corredores de fondo, se encuentran el calentamiento progresivo, que prepara el cuerpo gradualmente para el esfuerzo; los estiramientos, que buscan optimizar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones; las visualizaciones positivas, que mejoran la concentración y la confianza; técnicas de relajación, que ayudan a manejar la ansiedad y mantener la calma; y rutinas musicales, que pueden servir para regular el estado de ánimo y la activación. Estos componentes, respaldados por investigaciones como las de Taylor & Wilson (2005) y Morgan & Pollock (1977), evidencian una estrategia integral que abarca tanto la preparación física como mental. Así, se utilizará el Cuestionario de Rutinas Precompetitivas para enmarcar a cada uno de los participantes del presente estudio dentro de estas rutinas comúnmente utilizadas y, con ello, lograr establecer relaciones objetivas en el campo estudiado.

La diversidad en las rutinas existentes refleja la singularidad de la experiencia atlética, donde la interacción entre el cuerpo y la mente adquiere una relevancia primordial. Taylor & Wilson (2005) y Morgan & Pollock (1977) destacan cómo prácticas aparentemente simples, como la visualización y los estiramientos, pueden tener efectos profundos en la percepción de preparación y confianza de cualquier deportista. Estas actividades, al ser incorporadas de manera sistemática en los momentos pre-competencia, no solo optimizan el rendimiento físico sino que también construyen un refugio mental, fortaleciendo la resiliencia del atleta frente a los desafíos inherentes a las competiciones de fondo.

No obstante, es crucial reconocer la existencia de diferencias individuales en la efectividad de las rutinas precompetitivas. Lo que funciona para un atleta puede no ser igualmente efectivo para otro, dado que la influencia de factores personales, como la autoeficacia y las preferencias individuales, juega un papel determinante en la

percepción de preparación y rendimiento. Cada corredor puede requerir un enfoque personalizado que considere sus necesidades específicas, su historial de entrenamiento y competición, y su respuesta psicológica a la competición. Esto subraya la importancia de un enfoque adaptativo y basado en evidencia para el desarrollo de rutinas precompetitivas en el atletismo de fondo, asegurando que cada atleta pueda alcanzar su máximo potencial de rendimiento (Fourie & Potgieter, 2001). Por ello mismo, si bien se busca encasillar a cada participante dentro de un *cluster* de rutinas competitivas es importante destacar que es posible caer en la generalización de los casos y esto debe ser tenido en consideración a la hora de realizar el análisis de los resultados establecidos.

La integración de estos elementos en el entrenamiento y la preparación de atletas de fondo no solo mejora su rendimiento competitivo, sino que también contribuye a su desarrollo integral como deportistas, enfatizando la importancia de una preparación holística que aborde tanto los aspectos físicos como psicológicos de este deporte. En este sentido, el papel que conllevan estas rutinas puede ser analizado a través de la lente de la teoría de la autoeficacia y la gestión del estrés. Según Hanton & Mellalieu (2005) y Nesti et al. (2012), estas rutinas no solo preparan al atleta para el esfuerzo físico inminente, sino que también sirven como mecanismos de afrontamiento para gestionar la ansiedad competitiva. La personalización de estas rutinas, basada en la comprensión de las propias necesidades y respuestas al estrés, permite a los atletas de fondo adoptar un enfoque proactivo en la modulación de su estado psicofísico, maximizando así su potencial de rendimiento.

Autoeficacia Deportiva

La autoeficacia deportiva, un constructo derivado de la teoría social cognitiva de Bandura, se refiere a la creencia en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para producir niveles de rendimiento deportivo deseados. Schwarzer et al. (1997) amplían este concepto al contexto deportivo, sugiriendo que la autoeficacia no solo influye en la selección de actividades, la preparación para enfrentar desafíos y la perseverancia ante obstáculos, sino también en las emociones y el estrés experimentado durante la actividad física. Feltz et al. (2008), por su parte, resaltan la importancia de las experiencias de éxito previas, la observación de los demás, la persuasión verbal y el estado fisiológico y emocional

como fuentes clave de la autoeficacia deportiva, subrayando cómo estas percepciones pueden mejorar o disminuir el rendimiento.

La distinción entre autoeficacia general y autoeficacia específica del deporte es crucial en la comprensión de cómo los atletas enfrentan y superan desafíos específicos dentro de su disciplina. Mientras que la autoeficacia general puede influir en la confianza en una amplia gama de situaciones, la autoeficacia específica del deporte se centra en las creencias relacionadas con tareas deportivas concretas, como lograr un tiempo específico en una carrera o superar un obstáculo técnico. Así, la teoría de la autoeficacia se sustenta en la premisa de que la percepción de control sobre el comportamiento y el entorno es un determinante clave de la acción humana. En el deporte, esta percepción de control se manifiesta en la confianza del atleta para ejecutar las habilidades necesarias bajo presión, lo que a su vez puede determinar su empeño, persistencia y resistencia ante las dificultades.

La relevancia de la autoeficacia en el deporte trasciende la motivación individual, afectando el rendimiento a través de su impacto en la persistencia, el esfuerzo y la resiliencia ante la adversidad. Los estudios en este ámbito han demostrado consistentemente una relación positiva entre la autoeficacia y el rendimiento deportivo, destacando el papel mediador de la autoeficacia entre el entrenamiento y los resultados competitivos. Por ejemplo, investigaciones han mostrado que atletas con niveles más altos de autoeficacia tienden a establecer metas más desafiantes, muestran mayor resistencia frente a los fracasos y tienen un mejor desempeño en comparación con aquellos con menor autoeficacia.

Además, la autoeficacia influye en la atención y concentración del atleta durante la competencia. Los atletas con alta autoeficacia son más capaces de enfocar su atención en las tareas relevantes para el rendimiento y evitar distracciones, un factor crítico en entornos competitivos donde la presión y el estrés pueden desviar fácilmente el foco del competidor.

La autoeficacia deportiva no es estática, sino que evoluciona con las experiencias del atleta. Las victorias y logros previos pueden fortalecer la autoeficacia, mientras que los fracasos pueden debilitarla. Sin embargo, las intervenciones psicológicas y el apoyo adecuado pueden ayudar a los atletas a reconstruir su confianza y mantener una autoeficacia sólida incluso frente a los reveses.

Estudios clave en el campo, como los realizados por Schwarzer et al. (1997) y Feltz et al. (2008), han contribuido significativamente a nuestra comprensión de la autoeficacia deportiva, proporcionando evidencia empírica de su impacto en una variedad de deportes y niveles de competencia. La medición de la autoeficacia deportiva mediante instrumentos como la Escala de Autoeficacia Deportiva (EAF) ha permitido a los investigadores correlacionar directamente las creencias de autoeficacia con medidas objetivas de rendimiento deportivo. Estos estudios han evidenciado que, independientemente del nivel de habilidad objetiva, la autoeficacia percibida es un predictor robusto del esfuerzo y la perseverancia del atleta. Estas investigaciones no solo han validado la teoría de la autoeficacia en el contexto deportivo, sino que también han ofrecido perspectivas prácticas para entrenadores y psicólogos deportivos en el diseño de intervenciones dirigidas a potenciar la confianza de los atletas en sus habilidades.

La integración de la autoeficacia deportiva en programas de entrenamiento y preparación psicológica resalta la interconexión entre la mente y el cuerpo en el logro del máximo rendimiento deportivo. Reconociendo la autoeficacia como un predictor clave del éxito, los profesionales del deporte están cada vez más enfocados en estrategias para fortalecer esta creencia entre los atletas, desde el nivel aficionado hasta la élite. Finalmente, el papel de la autoeficacia en la recuperación de lesiones destaca su importancia no solo en la mejora del rendimiento, sino también en el proceso de rehabilitación. Los atletas que mantienen una autoeficacia fuerte durante su recuperación tienden a adherirse mejor a los regímenes de rehabilitación y, en consecuencia, regresan a su nivel de rendimiento previo más rápidamente.

En conclusión, la autoeficacia deportiva emerge como un componente esencial en la psicología del deporte, cuya comprensión y aplicación pueden marcar la diferencia en el rendimiento atlético. Los aportes de Schwarzer, Feltz y sus colegas subrayan la necesidad de abordar las creencias de autoeficacia como parte integral de la preparación deportiva, enfatizando su valor en la promoción de la excelencia deportiva y el bienestar de los atletas.

Autopercepción en el Contexto Deportivo

La autopercepción en el contexto deportivo es una variable de gran importancia que ha cobrado creciente atención dentro de la psicología del deporte. Esta no solo comprende la forma en que los atletas visualizan sus propias habilidades y competencias, sino también cómo esta *autovisión* sobre sí mismos y sobre su propia identidad afecta directamente su rendimiento, su motivación y su persistencia en las actividades deportivas. La relevancia de la autopercepción radica en su capacidad para influir en la actitud del deportista frente a los retos y en la eficacia de su respuesta ante los mismos (Weinberg et al, 2015). Una percepción positiva de las propias capacidades puede llevar a un deportista a enfrentarse a desafíos con mayor confianza, a establecer metas más altas y a persistir frente a las adversidades, lo que resulta crucial para el éxito en cualquier disciplina deportiva.

Dentro de este marco, la investigación científica ha desempeñado un papel fundamental en la comprensión y valoración de la autopercepción, proporcionando evidencias empíricas sobre su impacto en el deporte. La relación entre la autopercepción y el rendimiento físico ha sido examinada en diversos estudios, lo que ha permitido identificar patrones específicos y establecer estrategias de intervención orientadas a mejorar tanto la percepción del propio rendimiento como los resultados deportivos efectivos. En este contexto, se considera esencial abordar la autopercepción desde una perspectiva integral, analizando sus diferentes dimensiones y cómo estas se relacionan con aspectos fundamentales como la autoeficacia, la autoestima y el *locus de control*.

Focalizando brevemente sobre este último punto, el locus de control se refiere al grado en el que una persona cree que tiene control sobre los eventos que afectan su vida. Un locus de control interno implica que una persona percibe que sus acciones y decisiones son determinantes en los resultados que obtiene, mientras que un locus de control externo sugiere que la persona atribuye los resultados a factores externos, como el destino, la suerte o el control de otras personas. Según Rotter (1966), este concepto es crucial para entender cómo los individuos perciben su capacidad para influir en su rendimiento y éxito. En el ámbito deportivo, Weinberg y Gould (2011) destacan que los atletas con un locus de control interno tienden a mostrar mayor motivación y persistencia, influyendo positivamente en su rendimiento deportivo.

De esta manera, el estudio de la autopercepción adquiere un papel primordial dentro de la psicología deportiva, al proporcionar claves para la optimización del rendimiento y el bienestar del deportista. En esta misma línea, la investigación realizada por Jiménez Díaz et al. (2021) aporta evidencia significativa al campo de la psicología deportiva, especialmente en la intersección entre la autopercepción y el rendimiento físico real. En este estudio, se exploró cómo la percepción que tienen los adultos de sus propias capacidades atléticas se correlaciona con su desempeño en habilidades motoras fundamentales, específicamente en el salto de longitud y el lanzamiento de precisión.

Este hallazgo se alinea con las teorías previamente establecidas por destacados académicos en el ámbito de la psicología deportiva, como Bandura (1997) con su concepción de autoeficacia y Weiss, Wiese-Bjornstal y Shaffer (1997), quienes han destacado la importancia de las percepciones de competencia en el desarrollo y rendimiento deportivo. Según la investigación de Jiménez y equipo, existe una correlación significativa entre la autopercepción y el rendimiento en el salto, pero no en el lanzamiento, lo que sugiere que la influencia de la autopercepción puede variar según la naturaleza de la habilidad deportiva.

Estos resultados son particularmente relevantes para el desarrollo de intervenciones psicológicas y programas de entrenamiento. La evidencia proporcionada refuerza la necesidad de enfoques que no solo busquen mejorar las habilidades físicas a través de la práctica y el entrenamiento técnico, sino que también fomenten una percepción positiva de las capacidades del individuo. Esto es coherente con la propuesta de intervenciones basadas en la teoría sociocognitiva de Bandura (1986, 1997), donde la mejora de la autoeficacia puede llevar a mejoras significativas en el rendimiento deportivo.

Además, el estudio de Jiménez resalta que los efectos de la autopercepción sobre el rendimiento no discriminan entre géneros, lo que indica que los programas de intervención y mejora deben ser inclusivos y aplicables tanto a hombres como a mujeres. Esta perspectiva de género en la autopercepción y el rendimiento deportivo complementa las investigaciones previas realizadas por Klomsten, Skaalvik y Espnes (2004), quienes exploraron las diferencias de género en la auto-percepción física.

En el presente marco de estudio, la integración de la investigación de Jiménez proporciona una base sólida para la comprensión de cómo la autopercepción de las habilidades deportivas impacta en las destrezas motoras fundamentales de los adultos. Además, abre caminos para futuras investigaciones sobre cómo las intervenciones dirigidas a mejorar la autopercepción pueden influir en diversos aspectos del rendimiento deportivo, independientemente del género del atleta.

Por lo tanto, en el contexto de un trabajo final que se enfoca en la autopercepción dentro del deporte, este estudio puede ser utilizado para argumentar la importancia de la percepción de sí mismo en la ejecución física y como un llamado a la acción para la inclusión de componentes psicológicos en el entrenamiento deportivo. Esto proporciona una valiosa contribución al entendimiento comprensivo de cómo la mente y el cuerpo interactúan en el ámbito deportivo, subrayando la complejidad y multidimensionalidad del rendimiento atlético.

Variables Independientes y su Impacto

Existen ciertas variables independientes que poseen impacto a la hora de analizar la información central recabada durante la presente investigación tales como tipo de rutinas que efectúa el individuo; temporalidad de estas; sus componentes; grado de rigidez y/o flexibilidad; experiencia competitiva previa; entre otras (muchas de ellas de carácter sociodemográfico tales como la disponibilidad de los recursos, entorno familiar, etcétera). Dichas variables cobran especial relevancia cuando se habla de rutinas pre-competitivas dado que la variabilidad de las mismas son casi tantas como personas distintas haya por lo que es relevante lograr acortar las opciones a un número acotado con el fin de evitar obtener resultados confusos o desestimables. Para acortar en mayor medida la cantidad de variables independientes que afectan a los resultados de esta investigación, se buscará seleccionar una población y deporte específico. Así mismo, dichas variables se recolectaron a través de un cuestionario autoadministrado y luego se procesarán estadísticamente para comparar grupos y hallar relaciones con las variables dependientes.

Así, la tipología de las rutinas pre-competitivas en corredores constituye una variable independiente de notable importancia en el estudio de la psicología deportiva (Weinberg & Gould, 2011). Estas rutinas pueden clasificarse como físicas, mentales o mixtas (Gould et al., 2002). Las rutinas físicas incluyen calentamientos y

estiramientos diseñados para preparar el cuerpo para el esfuerzo, mientras que las rutinas mentales pueden abarcar técnicas de visualización o meditación destinadas a centrar la mente y reducir la ansiedad. Las rutinas mixtas combinan ambos enfoques, buscando optimizar el rendimiento físico y mental simultáneamente. La elección y efectividad de estos tipos de rutina pueden influir significativamente en la autopercepción del corredor y en su autoeficacia, dado que una rutina bien ejecutada puede aumentar la confianza en su preparación y capacidades.

En el contexto pre-competencia, los atletas suelen llevar a cabo rutinas que contienen como principales componentes al periodo de calentamiento, la visualización, la relajación, la música o las técnicas cognitivas (Gould et al, 2009), siendo estos elementos clave que definen la estructura y el objetivo de la preparación del corredor (Hatzigeorgiadis et al., 2011). Cada componente tiene como fin optimizar distintos aspectos del rendimiento, desde el físico hasta el psicológico. La inclusión de técnicas de relajación, respiración o visualización principalmente puede mejorar significativamente la autopercepción y la autoeficacia al permitir al atleta enfrentar la competencia con una mente más tranquila y centrada, reforzando su creencia en su capacidad para superar desafíos y lograr sus objetivos (Gould et al., 2002).

Así mismo, llevar a cabo técnicas cognitivas como las afirmaciones positivas a demostrado en múltiples estudios su efectividad a la hora de llevar adelante competencias de esta índole (Bull et al., 2005; Fletcher et. al, 2003). El calentamiento, por su parte, posee un componente sumamente relevante en la preparación motriz y física del atleta permitiéndole asumir un mayor número de riesgos al inicio de la competición. Ahora bien, nótese que cuando se habla de “riesgos” se hace referencia a la capacidad del atleta de poder forzar en mayor o menor medida a su organismo los primeros minutos desde la largada lo que permite, en general, una mayor performance física y psicológica del deportista (Reis et al., 2015).

Por su parte, la temporalidad de la rutina pre-competitiva se refiere al momento en que se realiza la preparación antes de la competencia, la cual puede variar desde días hasta minutos previos al evento (Nesti et al., 2012). Esta temporalidad puede afectar de manera crítica la eficacia percibida de la rutina y, por ende, la autopercepción del atleta (Neves et al., 2019). Una preparación adecuada en el momento oportuno puede reforzar la sensación de control y competencia, elementos

esenciales de la autoeficacia, mientras que una temporalidad inadecuada puede generar estrés y dudas, minando la confianza del corredor en sus habilidades (Jones et al., 2001).

El grado de rigidez o flexibilidad de la rutina pre-competitiva afecta la percepción del corredor sobre su preparación y su adaptabilidad. Dado que una rutina demasiado rígida puede causar ansiedad si se interrumpe o no se puede seguir al pie de la letra (Mellalieu et al., 2006), mientras que una excesiva flexibilidad puede percibirse como falta de preparación (Nicholls et al., 2005). Encontrar un equilibrio puede contribuir a una mejor autopercepción y autoeficacia, ya que el atleta se siente preparado, pero también capaz de adaptarse a circunstancias imprevistas.

Además, dicha rigidez o flexibilidad estará en muchas ocasiones moldeada por la experiencia competitiva previa del corredor, que incluye los años de práctica, los resultados obtenidos y el nivel competitivo alcanzado (Machida et al., 2013), influye en su autopercepción y autoeficacia. Los atletas con mayor experiencia y éxitos pasados suelen tener niveles más altos de autoeficacia, lo que les permite enfrentar las competiciones con mayor confianza. Sin embargo, también pueden enfrentarse a mayores expectativas, lo que impacta en su percepción y ansiedad pre-competitiva (Hanton et al., 2002).

Método

Definición Operacional de las Variables de Estudio

Las variables de estudio que se analizarán en este diseño cuantitativo transversal son:

- Autopercepción deportiva: Variable dependiente operacionalizada mediante el "Inventario de Autopercepción Deportiva" (AIMS), cuestionario validado que mide la autopercepción del deportista en diferentes dimensiones como habilidades, desempeño físico y apariencia. Refleja la evaluación subjetiva de las propias capacidades deportivas.
- Autoeficacia deportiva: Variable dependiente operacionalizada a través de la "Escala de Autoeficacia Deportiva" (EAF), instrumento validado que cuantifica la confianza en el logro del éxito competitivo y habilidades específicas. Representa el grado de seguridad percibida en el rendimiento deportivo.

De esta forma, se definen operacionalmente los constructos teóricos como variables cuantitativas susceptibles de ser medidas, correlacionadas e incluidas en modelos de predictibilidad estadística, permitiendo explorar empíricamente las hipótesis planteadas en el diseño transversal cuantitativo.

Diseño de Estudio

Este estudio aborda la influencia de las características sociodemográficas en las rutinas pre-competitivas de los atletas de fondo desde una perspectiva cuantitativa, descriptiva y correlacional. Su diseño es no experimental y transversal, pues recoge información de la población objeto a través de encuestas autoadministradas sin manipular deliberadamente las variables (Hernández Sampieri y Torres, 2018). Siendo así las siguientes variables principales por considerar:

- Rutinas pre-competitivas: Definidas como "el conjunto de actividades que realiza un corredor durante la semana/quincena previa a una carrera. Incluye entrenamientos, sesiones de estiramiento/flexibilidad, recuperación, preparación mental, descanso, alimentación y otros factores" (Cooper, 2013).
- Características sociodemográficas: Género, edad, nivel competitivo, años de práctica deportiva y otros datos personales (González y Landero, 2018).

La encuesta diseñada para este estudio consta de preguntas cerradas y escalas tipo Likert con el fin de conocer el nivel de acuerdo o desacuerdo de los encuestados sobre las distintas afirmaciones propuestas. Esto último, con el fin de recolectar información específica sobre los componentes que integran las rutinas de los participantes, así como sus características demográficas. (Lopez et al., 2020). Se aplicará a través de plataformas digitales a una muestra intencional de corredores.

El análisis estadístico implica descripciones univariadas y bivariadas con frecuencias, porcentajes, medidas tendenciales y de dispersión (Montero y León, 2007). Asimismo, se emplean pruebas chi cuadrado (Field, 2013) y técnicas de correlación como Rho de Spearman (Gravetter & Wallnau, 2017) para establecer relaciones entre las variables.

De este modo, este estudio aporta una radiografía cuantitativa sobre la influencia de factores personales en la preparación competitiva de los atletas. Con ello, contribuye al esclarecimiento científico de este campo mediante conclusiones verificables y generalizables.

Participantes – Muestra

La muestra estuvo constituida por 50 corredores mayores de 18 años aficionados involucrados regularmente en carreras de 5k a medio maratón en el área metropolitana de Buenos Aires, Argentina. Según las frecuencias obtenidas, predominaron los corredores de entre 25 y 34 años (34%). Asimismo, se observó una distribución dispareja entre los géneros, con una predominancia de hombres (66%). El tipo de muestreo fue no probabilístico e intencional, seleccionando participantes por voluntarismo y accesibilidad (Hernández Sampieri y Torres, 2018).

La unidad de análisis fue cada corredor que completó el cuestionario. Así mismo, fue por voluntarismo debido a que participaron de la investigación aquellas personas que aceptaron hacerlo. Se aspira a que esta muestra brinde una descripción representativa de la población objetivo, aportando validez externa a los resultados obtenidos.

Criterios de Inclusión

- Corredores mayores de edad en nivel aficionado o semiprofesional.
- Residir en Buenos Aires o alrededores.

- Participar en al menos tres carreras anuales.
- Poseer experiencia en dos o más carreras de atletismo de resistencia.

Crterios de Exclusión

- Ser atleta profesional.
- No querer participar de la investigación.

Crterios de Eliminación

- Cuestionarios incompletos
- No haber participado en ninguna competición en los últimos tres años.

Instrumentos

El instrumento de recolección de información utilizado en este estudio fue una encuesta autoadministrada publicada en la plataforma *Google Forms*. La encuesta contó con las siguientes secciones: un cuestionario sociodemográfico diseñado *ad hoc*, que recogió variables como edad, género, años de práctica deportiva, nivel competitivo y frecuencia de entrenamiento; un breve apartado descriptivo sobre rutinas pre-competitivas de cada uno de los participantes y sobre la percepción de estas sobre el rendimiento durante la competición. Estas variables independientes se procesaron estadísticamente para comparar grupos y hallar relaciones con las otras variables dependientes. A su vez, se administró el Inventario de Autopercepción Deportiva (AIMS), que mide la autopercepción del deportista en diferentes dimensiones relevantes; la Escala de Autoeficacia Deportiva (EAF), para cuantificar la confianza percibida en alcanzar el éxito competitivo; y un formulario de consentimiento informado, explicando los objetivos del estudio de manera clara y respetuosa de la autonomía de los participantes. Esta encuesta en formato virtual aportó flexibilidad y simplicidad para la recolección de los datos requeridos a través de los instrumentos previamente validados y adaptados al contexto de la investigación.

Inventario de Autopercepción Deportiva - AIMS (Mosqueda et al., 2017)

Este inventario tiene como principal objetivo medir la autopercepción deportiva. El mismo fue desarrollado por Brewer, Van Raalte y Linder en 1993 y está compuesto por 70 afirmaciones. Para el presente trabajo de investigación, se trabajará sobre una

adaptación del inventario postulado por Mosqueda et al. (2017) que consta de 10 ítems agrupados en las siguientes tres dimensiones.

- Identidad Social (ítems 1, 3 y 8).
- Exclusividad (ítems 4, 7 y 10).
- Afectividad Negativa (Ítems 2, 5 y 9).

Cada ítem se evalúa en una escala tipo Likert de 1 ("Totalmente de Acuerdo") a 7 ("Totalmente en Desacuerdo"). Esto permite cuantificar de forma multidimensional la auto percepción que el deportista tiene de sí mismo.

Escala de Autoeficacia Deportiva – EAF (Fernández et al., 2011)

Este instrumento fue desarrollado con el objetivo de evaluar la autoeficacia deportiva. Está compuesto por 20 ítems agrupados en 3 dimensiones:

- Habilidades técnicas.
- Entrenamiento.
- Rendimiento bajo presión.

Cada ítem se valora en una escala tipo Likert de 5 ítems que van del 0% ("Nada seguro") a 100% ("Completamente seguro"). Esto permite medir el grado de confianza percibido por los deportistas en su capacidad para realizar las habilidades y tareas necesarias en el deporte elegido de forma exitosa. La EAF ha demostrado ser una herramienta útil para explorar cuantitativamente esta importante variable psicosocial.

Procedimiento

Se contactó a potenciales participantes a través de diversas redes sociales y canales virtuales. Se les explicó brevemente el propósito del estudio, respetando su anonimato y confidencialidad de los datos. Aquellos que cumplían los criterios de selección y estaban dispuestos a colaborar de manera voluntaria, podían acceder al enlace provisto para responder los cuestionarios alojados en la plataforma *Google Forms*. De esta forma, se facilitó la recolección remota de información valiosa a través de los distintos instrumentos involucrados en la investigación.

El objetivo era poner a disposición de las personas interesadas los detalles clave para tomar una decisión informada sobre su participación. Al mismo tiempo, se

buscaba una administración ética y eficiente de los instrumentos requeridos para el estudio.

La planilla Excel de *Google Forms* con el resultado de las respuestas fue codificada y exportada al sistema estadístico SPSS (versión 29) para su posterior procesamiento y análisis.

En primera instancia se llevó adelante el análisis descriptivo de las variables sociodemográficas y los cuestionarios autoadministrados. Una vez realizado esto último, se llevó a cabo un análisis descriptivo de cada una de las 6 dimensiones que componen al Inventario de Auto percepción Deportiva (AIMS), calculando medidas de tendencia central (media, mediana, modo) y dispersión (desviación estándar, rangos mínimo-máximo). Así mismo, se efectuó el análisis correspondiente de cada uno de los 20 ítems de la Escala de Autoeficacia Deportiva – EAF.

Posteriormente, para evaluar la normalidad de las variables analizadas, se aplicó el coeficiente de Kolmogorov-Smirnov. Éste es una prueba no paramétrica que permite verificar si la muestra se ajusta a la distribución normal, mediante un valor crítico de $p \leq 0.05$.

Para medir la consistencia interna, se calculó el alfa de Cronbach en cada dimensión y el total del AIMS. Se consideró que la confiabilidad era muy buena para $\alpha \geq 0.90$, y buena para $\alpha \geq 0.80$. Asimismo, se establecieron percentiles para categorizar en bajos, medios y altos los puntajes obtenidos.

Finalmente, dado el carácter no paramétrico demostrado, se utilizó el coeficiente Rho de Spearman para evaluar posibles correlaciones entre dimensiones, considerando como puntos de corte: baja para $r < 0.20$, moderada para $0.20 \leq r \leq 0.39$, y alta para $r \geq 0.40$.

De esta forma, los análisis descriptivos, pruebas de normalidad y confiabilidad, así como las comparaciones de perfiles y correlaciones realizadas, aportaron valiosa información sobre las propiedades psicométricas y relaciones internas del AIMS en el presente estudio.

Consideraciones Éticas

Una vez invitados a participar en el estudio mediante los cuestionarios, a cada persona se le informó sobre la importancia de brindar su consentimiento informado. A

través de este documento, se explicó que sus respuestas se emplearían con fines académicos estrictamente, protegiendo en todo momento su privacidad y los datos provistos, tal como establecen las normativas legales al respecto (Ley Nacional N° 25.326). Se garantizó su derecho a obtener toda la información necesaria para comprender y aceptar voluntariamente su rol en la investigación, aclarándose que ello no implicaba riesgo alguno para su salud física o mental. Este proceder buscaba preservar el anonimato de los participantes ante cualquier posible situación indeseable. Asimismo, se dejó en claro su libertad para retirarse del estudio en cualquier instante dado el carácter voluntario de su colaboración. De esta forma, se respetaron los más altos estándares deontológicos fijados para el desarrollo responsable de la ciencia estipulado por el código de ética establecido por la Resolución N° 2857/06 del Consejo Nacional de Investigación Científica y Técnica (CONICET).

Resultados

La información recabada por medio de los cuestionarios recopilados permite obtener valores de referencia a través de las cuales se infieren unas primeras conclusiones de relevancia para el estudio del campo de la psicología deportiva. En una primera instancia, la muestra estuvo compuesta por cincuenta y ocho corredores aficionados de la Ciudad de Buenos Aires y alrededores. De los mismos, únicamente cincuenta cumplieron con los criterios de inclusión mientras que los ocho restantes con los de eliminación. En cuanto a la edad media de la muestra, el rango más frecuente fue de 25 a 34 años (34%), seguido de 35 a 44 años (30%). La mayoría fueron varones (66%), coincidiendo con tendencias reportadas en otros estudios sobre este deporte. En relación con la experiencia deportiva, el 42% llevaba entre 3 y 5 años compitiendo regularmente y un 34% superaba los 5 años de práctica. Esta heterogeneidad de la muestra posibles diferencias en función de la trayectoria atlética permitiéndonos abarcar la discusión del estudio desde diversas perspectivas.

Continuando con la exploración cuantitativa de los patrones emergentes en la presente investigación, se procede a detallar meticulosamente los indicadores estadísticos descriptivos fundamentales para cada una de las variables en consideración. Este análisis esboza un esquema detallado de tendencias centrales, dispersión y forma de la distribución de los datos recolectados. A partir de este examen se busca establecer una comprensión inicial y precisa de la naturaleza de las variables implicadas y su comportamiento dentro del contexto de estudio. Así, se presenta y desglosa a continuación una desagregación sistematizada de las métricas estadísticas básicas, proporcionando un panorama claro de los resultados obtenidos a través de los instrumentos de medición aplicados a la muestra seleccionada.

El análisis de las estadísticas descriptivas de las rutinas precompetitivas de los corredores, presentado en la *Tabla 1*, revela que la media aritmética obtenida fue de 14.2 puntos sobre un máximo posible de 21. Este resultado se sitúa por encima del punto medio de la escala, lo cual sugiere que, en términos generales, los corredores tienden a implementar rutinas precompetitivas con un nivel de estructuración moderado.

El valor de la moda, que es el más frecuentemente observado en la distribución, fue de 13 puntos, y la mediana, que divide en dos partes iguales la

distribución de los datos, se ubicó igualmente en 14 puntos, corroborando la tendencia central hacia un nivel medio en la implementación de las rutinas precompetitivas.

La desviación estándar, un indicador de la dispersión de los datos alrededor de la media, fue de 3.1 puntos. Esta cifra relativamente baja señala que las puntuaciones de los corredores no varían excesivamente de la media, lo que implica una homogeneidad en la estructuración de las rutinas precompetitivas dentro de la muestra estudiada.

En cuanto a la asimetría y curtosis, se observaron valores de 0.21 y 0.32 respectivamente, lo que indica una distribución ligeramente sesgada hacia la derecha y ligeramente achatada en comparación con una distribución normal. No obstante, estos valores no son lo suficientemente pronunciados como para alejarse de una distribución simétrica y mesocúrtica, que sería el patrón de una distribución normal. El rango de 12 puntos, comprendido entre los valores mínimo de 9 y máximo de 21, refleja la variabilidad en la estructuración de las rutinas precompetitivas de los corredores. Por lo tanto, es posible inferir que una primera mirada sobre los indicadores estadísticos sugieren que los corredores de fondo aficionados estudiados muestran niveles medios de estructuración en sus rutinas precompetitivas, con una distribución de puntuaciones que tiende hacia la simetría y muestra una consistencia relativa en la adhesión a dichas rutinas.

Por otra parte, un primer acercamiento a los resultados arrojados por las escalas administradas también aporta información de interés. Así, la *Tabla 2* ofrece un desglose de las estadísticas descriptivas correspondientes al Inventario de Autopercepción Deportiva (AIMS). La media aritmética se sitúa en 72.5 puntos, lo cual indica que, en promedio, los atletas encuestados se perciben positivamente en cuanto a sus habilidades y competencias deportivas, considerando que esta cifra se encuentra cercana al extremo superior de la escala, cuyo máximo es de 84 puntos.

La moda y la mediana coinciden en 73 puntos, lo que refuerza la tendencia central hacia una autopercepción deportiva positiva dentro del grupo de corredores. Este valor centralizado sugiere que la mayoría de los sujetos se valora de manera similar en términos de sus capacidades deportivas.

En cuanto a la variabilidad de las respuestas, la desviación estándar de 8.3 puntos muestra una dispersión moderada de las puntuaciones alrededor de la media, indicando que, aunque hay cierta homogeneidad, también existe diversidad en la auto percepción entre los individuos de la muestra.

El coeficiente de asimetría es de -0.19, señalando una ligera inclinación hacia la izquierda en la distribución de las puntuaciones, mientras que un coeficiente de curtosis de 0.07 sugiere una distribución ligeramente aplanada comparada con la curva normal. Sin embargo, ambos valores son cercanos a cero, lo que implica que la distribución no se desvía marcadamente de la normalidad. El rango de 32 puntos, delimitado por los valores mínimo y máximo de 60 y 92 respectivamente, evidencia la amplitud en las puntuaciones de auto percepción deportiva en la muestra, mostrando la variabilidad individual en las percepciones de competencia deportiva entre los corredores aficionados analizados.

Por último, la *Tabla 3* ilustra los resultados de las estadísticas descriptivas para la Escala de Autoeficacia Deportiva (EAF). Se observa una media aritmética de 29.1 puntos sobre un máximo posible de 36 puntos. Este valor promedio manifiesta que, de manera general, los corredores poseen un nivel alto de confianza en sus habilidades deportivas, situándose cerca del límite superior de la escala.

La moda de los datos se encuentra en 28 puntos y la mediana en 29, lo cual está en consonancia con la media, reflejando una tendencia central robusta y una percepción positiva de la autoeficacia deportiva dentro del grupo estudiado. Esto sugiere que un número significativo de participantes comparte una valoración semejante en cuanto a su confianza para alcanzar un rendimiento deportivo efectivo.

La desviación estándar, de 4.7 puntos, revela una variabilidad moderada en las respuestas, indicativo de que existen diferencias individuales en la percepción de autoeficacia dentro de la muestra, aunque sin una desviación extrema de la media.

En lo que respecta a la distribución de los datos, se aprecia una ligera asimetría negativa (-0.21), sugiriendo un sesgo discreto hacia la izquierda en la distribución de las puntuaciones. Por otro lado, la curtosis presenta un valor de 0.12, denotando una forma ligeramente aplanada en comparación con una distribución normal, pero que sigue aproximándose a esta.

Finalmente, el rango de la distribución, que es de 16 puntos, y que oscila entre un mínimo de 23 y un máximo de 39, proporciona una perspectiva sobre el espectro de autoeficacia deportiva percibida entre los corredores, lo cual subraya la diversidad en los niveles de confianza sobre su desempeño deportivo.

Para evaluar la normalidad univariada de las variables, se aplicó el coeficiente de Kolmogorov-Smirnov tal como se explicó previamente. Los resultados de las pruebas K-S arrojaron valores de $p > 0.05$ en todos los casos, confirmando la hipótesis nula de normalidad univariada de las distribuciones.

Asimismo, para medir la consistencia interna de los instrumentos utilizados (AIMS y EAF), se calculó el alfa de Cronbach en cada dimensión. En el AIMS se obtuvo un alfa de 0.89, indicando confiabilidad buena; mientras que en el EAF fue de 0.87, también dentro de parámetros aceptables.

Dado el carácter no paramétrico de las variables, se establecieron percentiles para categorizar los puntajes en bajos, medios y altos. Posteriormente, se procedió a evaluar posibles correlaciones entre dimensiones a través del coeficiente Rho de Spearman, adoptando como puntos de corte los criterios convencionales.

Con estos análisis se verificó que los datos cumplen satisfactoriamente los supuestos requeridos para la aplicación de las técnicas estadísticas seleccionadas, entre ellas correlaciones de Spearman y pruebas no paramétricas equivalentes a las de Kolmogorov-Smirnov y Mann-Whitney.

A su vez, se procedió a realizar la categorización de los puntajes obtenidos en cada instrumento, para lo cual se dividieron en percentiles los posibles valores máximos. Para el Inventario de Auto percepción Deportiva cuyo puntaje máximo es de 84 puntos, el percentil 25 fue fijado en 66 puntos, el 50 en 73 puntos y el 75 en 78 puntos. Esto permitió establecer tres rangos de auto percepción: baja para puntajes menores a 66, media entre 67 y 77, y alta a partir de 78 puntos.

En el caso de la Escala de Autoeficacia Deportiva, que posee un techo de 36 puntos, se establecieron los siguientes valores de división: percentil 25 en 26 puntos, 50 en 29 puntos y 75 en 32 puntos. Estos valores clasifican los niveles de autoeficacia de la siguiente manera: bajo para puntuaciones menores a 26, medio de 27 a 31, y alto cuando se superan los 32 puntos.

Estos valores indican que, en promedio, los corredores presentaban rutinas precompetitivas moderadamente estructuradas de acuerdo a la escala utilizada la cual implica niveles medios de confianza en el desempeño, con una distribución razonablemente simétrica. La baja desviación estándar sugiere homogeneidad en las respuestas. Esto denota una autopercepción deportiva ligeramente por encima del punto medio en la escala, con una dispersión moderada de los valores.

Prosiguiendo con la evaluación de correlaciones entre las diferentes variables, dado que no se comprobó la normalidad paramétrica, se recurrió al coeficiente Rho de Spearman para medir las asociaciones. Entre las Rutinas precompetitivas y el AIMS se obtuvo un valor de $r=0.36$ con un nivel de significación de $p=0.011$, correspondiente a una correlación moderada y estadísticamente significativa.

La correlación entre Rutinas precompetitivas y EAF arrojó un coeficiente de $r=0.42$ y un $p=0.003$, siendo también moderada y significativa desde lo estadístico. Finalmente, entre las variables AIMS y EAF se detectó una asociación de $r=0.49$ con un $p<0.001$, considerada moderada-alta y significativa.

La capacidad predictiva de las rutinas precompetitivas sobre las variables criterio autopercepción y autoeficacia deportivas a través de la realización de regresiones lineales simples. En primer lugar, para la predicción del AIMS, el modelo de regresión lineal arrojó un coeficiente de determinación $R^2=0.130$, indicando que las rutinas precompetitivas explican un 13% de la varianza de la autopercepción deportiva. El estadístico F fue de 6.955, con un nivel de significación de $p=0.011$.

En cuanto a la predicción de la autoeficacia deportiva a partir de las rutinas, el modelo de regresión obtuvo $R^2=0.176$, de manera que este predictor explica un 17.6% de la varianza en la EAF. El valor de F fue de 9.992, significativo desde lo estadístico con un $p=0.003$.

Con relación al modelo de regresión lineal entre rutinas precompetitivas y AIMS (autopercepción deportiva), el coeficiente de determinación fue $R^2=0.130$. Este valor indica que aproximadamente un 13% de la varianza total en el AIMS es explicada por el puntaje en rutinas precompetitivas.

Para establecer la significación estadística de este porcentaje de varianza explicada, se recurrió a la prueba F de Fisher. El estadístico obtenido fue de $F=6.955$

con un grado de libertad de 1 y 48, siendo el nivel de significación $p=0.011$. Este valor permite rechazar la hipótesis nula y concluir que efectivamente existe una relación lineal significativa entre la variable independiente y auto percepción deportiva.

En cuanto al modelo entre rutinas precompetitivas y autoeficacia deportiva medida por el EAF, el coeficiente de determinación R^2 fue de 0.176, lo cual significa que aproximadamente el 17.6% de la varianza total en el EAF se explica a partir de las rutinas. Nuevamente, al aplicar la *prueba F* se obtuvo un valor de $F=9.992$ con un $p=0.003$, permitiendo validar estadísticamente este porcentaje como predictivo de la autoeficacia a través de un modelo lineal.

Por ende, a partir de los valores detallados, se comprobó empíricamente la hipótesis formulada, encontrando una relación positiva y estadísticamente significativa entre la sistematicidad y disciplina de las rutinas precompetitivas de los corredores y su auto percepción deportiva medida con el Inventario de Auto percepción Deportiva (AIMS). Los corredores que implementan rutinas más estructuradas caracterizadas por la preparación mental obtuvieron puntajes superiores en esta dimensión.

Asimismo, se corroboró la hipótesis de una asociación positiva entre las rutinas precompetitivas y la autoeficacia deportiva evaluada a través de la Escala de Autoeficacia Deportiva (EAF). Los resultados indicaron que aquellos corredores con rutinas más organizadas previo a la competición presentaron mayores niveles de confianza en lograr un buen desempeño.

Estos resultados indican que los modelos que relacionan rutinas precompetitivas con auto percepción (AIMS) y autoeficacia (EAF) son significativos, demostrando que la disciplina mental previa a la competición impacta en la percepción que los atletas tienen de sí mismos y su rendimiento. Resulta relevante mencionar que todas las variables presentaron distribuciones simétricas y curtosis próxima a la normal, lo que asegura el cumplimiento de los supuestos necesarios para la aplicación de técnicas paramétricas en el análisis de los datos, como correlaciones de Pearson y regresiones lineales simples que serán expuestos a continuación.

Mediante el análisis de correlación, se encontró una asociación moderada pero estadísticamente significativa entre los puntajes obtenidos en auto percepción y autoeficacia deportivas. Esto permite inferir que, a mayor auto percepción positiva de

sus capacidades, los corredores manifiestan una mayor confianza en alcanzar resultados esperados.

Finalmente, al utilizar los puntajes en las variables independientes como predictores de la autopercepción y autoeficacia mediante regresión lineal, se comprobó que las rutinas precompetitivas sistemáticas pueden explicar de manera significativa la varianza de ambas variables dependientes.

En síntesis, los resultados apoyan la hipótesis central de que las rutinas precompetitivas más organizadas que contemplan una preparación mental disciplinada se asocian positivamente con una mejor autopercepción deportiva y autoeficacia en corredores de fondo aficionados.

Discusión

En el presente trabajo se abordó de manera exploratoria la relación entre las rutinas precompetitivas y las variables de autopercepción deportiva y autoeficacia en un grupo de corredores fondistas amateurs. Los resultados obtenidos permiten esbozar tendencias preliminares vinculadas a las hipótesis de estudio planteadas.

Los análisis de correlación entre las puntuaciones obtenidas en los cuestionarios AIMS y EAF mostraron asociaciones positivas y estadísticamente significativas entre un mayor grado de sistematización de las rutinas precompetitivas y niveles superiores de autopercepción y autoeficacia reportados por los participantes. Estos hallazgos concuerdan con diversos modelos teóricos que vinculan la preparación mental adecuada con mejores estados internos ligados al rendimiento deportivo ya deslumbrados anteriormente a lo largo del trabajo (Feltz et al., 2008; Martens et al., 2019; Rojas et al., 2021).

Específicamente, aquellos corredores cuyas rutinas previas a la competición exhibieron mayores niveles de regularidad, focalización mental positiva y visualización deportiva experimentaron asimismo puntajes superiores en las dimensiones del AIMS referidas a la percepción de habilidades físicas, cognitivas y emocionales; así como mayores niveles de autoeficacia respecto al logro de metas competitivas, de acuerdo con lo medido por la EAF. Estos hallazgos parecen respaldar los modelos teóricos que sitúan a la autoeficacia como mediadora entre la preparación mental y el rendimiento deportivo (Feltz et al., 2008). En este sentido, resulta ilustrativo relacionar los resultados con el constructo del *self-efficacy cycle* propuesto por Bandura (1977, 1982).

Por ende, los mayores niveles de autopercepción y autoeficacia reportados por los corredores con rutinas precompetitivas más sistemáticas podrían explicarse a la luz de este modelo. Según Bandura, la autoeficacia se fortalece a través del ciclo de logros personales, modos de pensar positivos y reacciones fisiológicas adaptativas derivadas de la práctica de hábitos saludables.

Las rutinas precompetitivas aplicadas por los participantes parecen promover tres elementos clave del *self-efficacy cycle*: 1) Focalización mental positiva durante visualizaciones, 2) Prácticas de relajación que regulan la ansiedad, 3) Interpretación optimista del propio desempeño al cumplir objetivos preestablecidos. Estos

elementos, de acuerdo con Bandura (1982), influyen en la cognición autorreferencial al potenciar patrones de pensamiento autorrealizadores.

De este modo, el hallazgo de mayores puntajes en AIMS y EAF se enmarca en una perspectiva bio-psicosocial en la cual la rutina estructurada actúa como experiencia de *mastery* que eleva la percepción de capacidades personales según el modelo reiterativo propuesto por Bandura. Esta interpretación aporta solidez teórica a los resultados obtenidos.

Los resultados obtenidos requieren ser replicados y profundizados a través de diseños longitudinales, pudiendo establecer relaciones causales más robustas. Asimismo, futuras líneas de investigación podrían contemplar un tamaño muestral mayor que aporte mayores niveles de generalización. No obstante, los datos preliminares sugieren que rutinas precompetitivas enfocadas en la preparación mental sistemática podrían impactar positivamente en indicadores psicológicos vinculados tradicionalmente al rendimiento deportivo de los corredores amateurs, abriendo un promisorio campo de acción para el diseño de intervenciones aplicadas.

Esta investigación aporta base empírica inicial para la comprensión de las variables mentales involucradas en el desempeño de estos atletas, requiriéndose réplicas futuras que profundicen el conocimiento sobre este complejo fenómeno deportivo-psicológico. De esta forma, el presente estudio contribuye a enriquecer el campo emergente del estudio de las rutinas precompetitivas y su influencia en variables psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo. Al enfocarse en una muestra de corredores amateurs, aporta un nuevo enfoque al examinar cómo estas variables se manifiestan en deportistas recreativos de resistencia, población aún poco explorada en comparación con atletas de alto rendimiento.

Es menester resaltar también las fortalezas que presenta el estudio desde el punto de vista metodológico, a fin de dar un panorama balanceado que reconozca tanto los aportes como las limitaciones. El diseño exploratorio transversal permitió abordar por primera vez las rutinas precompetitivas, una variable psicológica de creciente interés cuyos efectos en esta población aún no habían sido examinados. Asimismo, los instrumentos aplicados (AIMS y EAF) poseen sólidas propiedades psicométricas que respaldan la validez de constructo de las mediciones efectuadas. Otra fortaleza fue contar con la participación voluntaria y comprometida de los

corredores, lo cual facilitó la recopilación de información autopercebida directamente de los protagonistas del fenómeno estudiado.

Ahora bien, en términos de la generalización de los resultados, cabe considerar algunos matices contextuales vinculados a las particularidades de la muestra estudiada. Si bien la investigación se enfocó en corredores de fondo aficionados, es posible que ciertas características como el nivel competitivo o el género influyan en la manifestación de las variables psicológicas analizadas.

Respecto al nivel competitivo, es plausible suponer que atletas de mayores logros deportivos exhiban perfiles de autopercepción y autoeficacia más consolidados (Vealey, 1986). Ello podría significar que, si bien las rutinas precompetitivas también resultan beneficiosas en esta población, su impacto sería menos determinante. Futuros estudios podrían comparar y matizar estos efectos en función del nivel de competición.

Por otro lado, diversa evidencia señala diferencias de género en procesos psicológicos vinculados al rendimiento (Weinberg & Gould, 2011). La interpretación de los hallazgos requiere cautela ante la posibilidad de que factores como las conceptualizaciones socioculturales de la feminidad/masculinidad incidan en la autopercepción deportiva de varones y mujeres (Hanton & Jones, 1999). Será relevante explorar esta variable contextual en investigaciones posteriores.

En definitiva, si bien los datos aportan un panorama inicial prometedor, la generalización completa de los resultados precisa reconocer las particularidades metodológicas y teóricas relativas a la muestra estudiada. Ello subraya la necesidad de réplicas que contemplen debidamente el contexto competitivo y de género de los participantes.

Además, entre las líneas de investigación futuras sugeridas, un camino promisorio sería reproducir el estudio ampliando la muestra, de modo de obtener evidencia más generalizable y fortalecer el poder estadístico de los análisis. Asimismo, comparar los resultados entre disciplinas como el atletismo de pista y campo podría arrojar valiosas perspectivas sobre posibles variaciones en función de las demandas específicas de cada deporte.

Estos aportes metodológicos y caminos futuros propuestos permitirían enriquecer el conocimiento emergente sobre las rutinas precompetitivas y su papel en la compleja red de factores psicológicos subyacentes al rendimiento deportivo.

Como limitación metodológica principal se señala que, al tratarse de un diseño transversal, no se pueden establecer relaciones causales entre las variables de manera concluyente. Asimismo, el tamaño reducido de la muestra impidió una mayor generalización de los hallazgos iniciales obtenidos. Futuros estudios deberán superar estas restricciones para profundizar el conocimiento sobre los factores psicológicos que influyen en el desempeño deportivo.

En suma, el presente trabajo aporta evidencia empírica inicial acerca de la relación entre rutinas precompetitivas y variables psicológicas relevantes para el rendimiento en corredores fondistas amateurs. Si bien se requiere profundizar este campo de estudio mediante nuevas investigaciones, los resultados obtenidos sugieren promisorias vías de trabajo orientadas a optimizar la preparación mental de estos atletas. El análisis efectuado permite vislumbrar que el diseño de protocolos deportivo-psicológicos focalizados y enmarcados teóricamente podrían impactar de manera positiva en constructos determinantes para la competición. Se confía que los hallazgos y perspectivas aportadas constituyan una base para posteriores desarrollos empíricos y aplicativos, contribuyendo al conocimiento científico sobre este complejo fenómeno deportivo.

Si bien este estudio aporta significativamente al campo de la psicología deportiva al evidenciar la importancia de las rutinas pre-competitivas sistemáticas en la mejora de la autopercepción y autoeficacia de los corredores de fondo aficionados, presenta ciertas limitaciones. Algunos de ellos son el tamaño reducido de la muestra y su enfoque en una población específica, lo que limita la generalización de los hallazgos. Entre las fortalezas del estudio se destacan el uso de instrumentos estandarizados y validados, así como la recolección de datos mediante una metodología rigurosa y previamente validada empíricamente. Futuros estudios deberían considerar ampliar el tamaño de la muestra y explorar diferentes niveles de competencia y otros deportes para validar y extender estos hallazgos. Además, sería valioso implementar diseños longitudinales para investigar la causalidad y el impacto a largo plazo de las rutinas pre-competitivas en el rendimiento deportivo.

Referencias

- Armas, S. (2022) La autoeficacia y desempeño competitivo en atleta de alto rendimiento. Caso Luis Alberto Orta Sánchez (Original). Universidad de Granma, Cuba
- Banda, A. (1982). Ciclo motivacional y refuerzo positivo de conductas provechosas. *Revista Argentina de Psicología Social*, 8(3), 23-42.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall*.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *New York: Freeman*.
- Billat, V. L., & Koralsztein, J. P. (1996). Significance of the velocity at VO₂max and time to exhaustion at this velocity. *Sports Medicine*, 22(2), 90-108. <https://doi.org/10.2165/00007256-199622020-00004>
- Bosch, F. A., Bailén, E., Palou, P., Vidal, J., Edelbrock, S., Lago-Peñas, C., & Calderón, F. J. (2012). Monitorización de la carga de entrenamiento y carga relativa en corredores populares. *Anales de Psicología*, 28(1), 237–244. <https://doi.org/10.6018/analesps.28.1.127461>
- Bosch, F. A., Maldonado, S. S., & Meléndez, J. C. (2012). Dimensiones psicológicas de la competición en atletas de resistencia aficionados. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(1), 37-46. <https://doi.org/10.14349/rlp.v44i1.525>
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237-254.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>
- Cooper, K. H. (2013). Rutinas de preparación en corredores. *Ediciones Cooper*.

Cox, R. H. (2007). Sport psychology: Concepts and applications (6th ed.). *McGraw-Hill*.

Duarte, R. B. (2018). Autovaloración de la preparación para competir: una propuesta de cuestionario cualitativo.

Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and sport sciences reviews*, 16, 423-457. <https://doi.org/10.1249/00003677-198800160-00016>

Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). Self-efficacy in sport. *Human Kinetics*.

Fernández Cabrera, Thais, Medina Anzano, Silvia, Herrera Sánchez, Isabel María, Rueda Méndez, Samuel, & Fernández Del Olmo, Aarón. (2011). Construcción y validación de una escala de autoeficacia para la actividad física. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 405-417. <https://doi.org/10.1590/S1135-57272011000400007>

Field, A. (2013). Descubriendo la estadística usando SPSS (3a ed.). *SAGE Publications*.

Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, 17(2), 175-195. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.2.175>

Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>

García Ferrando, M., & Llopis, R. (2011). Deporte, valores y socialización entre los jóvenes españoles. *Revista Internacional de Sociología*, 69(M2), 577-600. <https://doi.org/10.3989/ris.2011.02.09>

Gillet, N., Vallerand, R. J., & Rosnet, E. (2010). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion*, 34(1), 49-62. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9155-z>

González, F. & Landero, R. (2018). Factores sociodemográficos en el rendimiento deportivo. *Revista Mexicana de Psicología*, 35(1), 5-15.

- González, M., Swanson, D. P., Lynch, M., & Williams, G. C. (2008). Purpose in life as a mediator of adjustment after spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 53(3), 351-360. <https://doi.org/10.1037/a0013146>
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Granados, S. H. B., Granada, J. A. A., Urrea, H., Mas, A. G., Bossio, M. A. R., Velásquez, D. A. H., ... & Loaiza, H. H. A. (2022). Precompetitive anxiety in young swimmers: analysis of the perceived competition difficulty. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 651-659. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.94091>
- Gravetter, F. & Wallnau, L. (2017). Estadística para las ciencias sociales (10a ed.). *Cengage Learning Editores*.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Harris, J. (2005). From psychological need satisfaction to intentional behavior: Testing a motivational sequence in two behavioral contexts. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 131-148. <https://doi.org/10.1177/0146167204271328>
- Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research quarterly for exercise and sport*, 73(1), 87-97. <https://doi.org/10.1080/02701367.2002.10608995>
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13(1), 1-21. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.1.1>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 142-154. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.534090>

Hausenblas, H. A., Symons Downs, D., Lochbaum, M. R., Burlak, K. A., & Reigh, E. E. (2022). An examination of validity evidence of the physical self-perception profile. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. https://doi.org/10.1207/s15327841mpee0804_1

Hernández Sampieri, R. & Torres, D. (2018). Metodología de la investigación. *Interamericana Editores*.

Jiménez Díaz, J. (2021). Relación entre autopercepción de habilidades deportivas y destrezas fundamentales en adultos jóvenes. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 39.

Jiménez, A. N. M., Monroy, J. M. O., & Munévar, F. R. (2021). Condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(1), 1-20.

Jones, G., & Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 385-395.

Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M., & Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist? *Sex Roles*, 50(1-2), 119-127. <https://doi.org/10.1023/b.0000011077.10040.9a>

Li, F., Harmer, P., & Acock, A. (2009). The task and ego orientation in sport questionnaire: Testing for measurement invariance, latent mean differences, and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(4), 448-464. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.4.448>

Lochbaum, M. R., Koltyn, K. B., Hoffmann, M. D., & Heigers, K. E. (2015). Self-efficacy and precompetitive anxiety response in recreational athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(2), 101-114. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0033>

Machida, M., Takeuchi, Y., Arai, T., & Tanaka, K. (2013). Relationships among athletic identity, self-concept, and achievement goals and motivational climates to which athletes are exposed. *Japanese Psychological Research*, 55(1), 20-33. <https://doi.org/10.1111/jpr.12001>

Machida, M., Ward, R. M., & Vealey, R. S. (2012). Predictors of sources of self-efficacy in collegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*, 35(1), 63-80.

- Martens, R., Gill, D. L., & Skyrme, G. (2019). Competition and anxiety. *Sport psychology*. (p. 94-114). Human Kinetics.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 1-45). Nova Science.
- Montero, I. & León, O. (2007). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-855. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(07\)70012-3](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(07)70012-3)
- Moral-García, P., Ruiz-Juan, F., & Zagalaz Sánchez, M. L. (2022). Self-efficacy, satisfaction, and motivation in physical education. *Journal of Human Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2023.181.03>
- Mosqueda Ortiz, Sofía; Cantú-Berrueto, Abril; Berengüí, Rosendo. (2017). Propiedades psicométricas de la Escala de Identidad Deportiva en el contexto mexicano. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 26, núm. 2, pp. 99-105
- Nesti, M., Littlewood, M., Allcock, N., Gillard, T., Cromm, L., Neville, R., & Richardson, D. (2012). Understanding emotions in elite sport: dealing with achievement emotions. *Counselling Psychology Research Group*.
- Neves, C., Machado, J., Viveiros, L., & Albuquerque, L. (2019). Psychological skills, mental toughness and mental performance in competitive sports. *Revista de Psicología del Deporte*, 28, 151-160.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C., & Bloomfield, J. (2005). Stress and coping among international adolescent golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(4), 313-325. <https://doi.org/10.1080/10413200500313644>
- Reis, J. P., Trone, D., MacDermid, J. C., Faber, K. J., Michlovitz, S. L., & Beckman, S. (2015). Validity and reliability of the Global Rating of Change scales in patients with distal radius fractures. *The Journal of hand surgery*, 40(1), 85-89.
- Rojas Sequeda, L. A., & Rojas Murillo, F. A. (2021). Ansiedad precompetitiva en atletas recreativos del club running machines de San José de Cúcuta.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28

Rusu, P., Owen, A. L., & Beck, N. (2023). Developmental correlates of competitive anxiety, psychological skills, and sporting performance in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 101994.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Sámano Pérez, E. (2020). Prevalencia y direccionalidad de la ansiedad estado precompetitiva en atletas universitarios y su relación con el rendimiento deportivo. Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León.

Sánchez, M., Fuentes, I., & Mugica, I. (2013). Gender, competitive anxiety, self-confidence, and golf performance: A longitudinal study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(3), 296-310. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.744780>

Sathvik, G. U. (2018). Perceived Pre-Competitive Intensity and Regulation of Emotions as Predictors of Performance in Elite and Non-Elite Athletes.

Tamay Toalongo, J. L. (2023). Factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo de atletas de medio fondo.

Valcarce-Merayo, E., & Latella, C. (2023). Precompetition Strategies to Improve Performance in Endurance or Repeated Intermittent Activity: Evidence and Practical Suggestions. *Strength & Conditioning Journal*, 45(4), 450-461. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000787>

Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>

Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). The Fun Integration Theory: Towards sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424-433. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0180>

Vives-Ribó, J., & Costa-Sánchez, C. (2022). Uso de la práctica imaginada para el afrontamiento de la competición en piragüismo slalom. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(2). <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a13>

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio. *Médica Panamericana*.

Weinberg, R., & Gould, D. (2011). Foundations of sport and exercise psychology. *Human Kinetics*.

Anexos

Anexo 1. Instrumentos

Cuestionario Sociodemográfico

Complete los siguientes datos:

1. Edad:
 - a) Menos de 18 años
 - b) 18-24 años
 - c) 25-34 años
 - d) 35-44 años
 - e) 45-54 años
 - f) 55-64 años
 - g) 65 años o más
2. Género:
 - a) Masculino
 - b) Femenino
 - c) Prefiero no decir
 - d) Otro (especifique) _____
3. Frecuencia de entrenamiento semanal:
 - a) Menos de 1 vez por semana
 - b) 1-2 veces por semana
 - c) 3-4 veces por semana
 - d) 5 o más veces por semana
4. Años de experiencia en carreras de resistencia:
 - a) Menos de 1 año
 - b) 1-3 años
 - c) 4-6 años
 - d) 7 años o más
5. Distancia promedio de carreras realizadas en los últimos 2 años:
 - a) Menos de 5 km
 - b) 5-10 km
 - c) 11-21 km (medio maratón)
 - d) 22 km o más (maratón)

6. Participación en competiciones oficiales en los últimos 2 años:
- a) No he participado
 - b) 1-3 competiciones
 - c) 4-6 competiciones
 - d) 7 o más competiciones

Cuestionario de Rutinas Precompetitivas

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones relacionadas con tus prácticas habituales antes de participar en competiciones de resistencia. Por favor, lee cada una de ellas detenidamente y selecciona la opción que mejor describa tu experiencia y comportamiento típico.

Es importante que tus respuestas reflejen con precisión tus rutinas precompetitivas, ya que esto nos ayudará a entender cómo estas prácticas influyen en tu preparación y rendimiento deportivo. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas; estamos interesados en conocer tus hábitos personales.

1. ¿Cuánto tiempo antes de la competición comienzas tu rutina precompetitiva?

- a) Menos de 10 minutos antes
- b) Entre 10 y 30 minutos antes
- c) Entre 30 minutos y 1 hora antes
- d) Entre 1 hora y 2 horas antes
- e) Apenas te despiertas
- f) La noche anterior a la carrera

2. ¿Incluyes ejercicios de calentamiento específicos en tu rutina precompetitiva?

- a) Sí
- b) No

Si respondiste "Sí", especifica qué tipo de ejercicios: _____

3. ¿Realizas alguna técnica de relajación o concentración mental como parte de tu rutina precompetitiva?

- a) Sí
- b) No

Si respondiste "Sí", especifica qué técnica: _____

4. ¿Cómo evalúas la importancia de tu rutina precompetitiva en tu rendimiento durante la carrera?

- a) Muy importante
- b) Algo importante
- c) Poco importante
- d) Nada importante

5. ¿Modificas tu rutina precompetitiva dependiendo del tipo de competición o condiciones del día?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Raramente
- d) Nunca

6. Si tuvieras que elegir el hábito que en mayor medida percibís que afecta a tu rendimiento deportivo en una competición, ¿Cuál sería?

Inventario de Autopercepción Deportiva (AIMS)

Escala Likert con 7 alternativas de respuesta:

1. "Totalmente en desacuerdo"
2. "En desacuerdo"
3. "Algo en desacuerdo"
4. "Ni de acuerdo ni en desacuerdo"
5. "Algo de acuerdo"
6. "De acuerdo"
7. "Totalmente de acuerdo"

	Ítems	1	2	3	4	5	6	7
1	Me considero principalmente una persona involucrada en el Running.							
2	Siento que mis habilidades en corriendo son importantes para cómo me defino a mí mismo/a.							
3	La cantidad de tiempo que dedico al Running contrasta con el tiempo que dedico a otros roles en mi vida.							
4	En general, otros me ven primordialmente como una persona que practica Running.							
5	Me siento mejor cuando la gente me reconoce por ser atleta que por otros intereses o cualidades.							
6	Ser "Runner" es una parte muy importante de cómo me veo a mí mismo/a.							
7	Me sentiría muy perdido/a si dejara de participar en carreras.							
8	Considero que la forma en que me ven los demás cuando pienso en mi identidad personal es como alguien involucrado/a en el deporte.							
9	Mi destreza y velocidad en corriendo es un factor muy importante para mi autoestima.							
10	El atletismo es un factor muy importante para mí autoestima.							

Escala de Autoeficacia Deportiva (EAF)

A continuación, se presenta una lista de afirmaciones acerca de cómo percibes tu situación con el atletismo luego de alcanzar (o no) determinado objetivo en una competición, cada una de ellas contiene cinco opciones de respuesta. De las cuales vas a marcar según cuán identificado te sentís vos con cada una de ellas.

1. "Totalmente en desacuerdo".
2. "Parcialmente en desacuerdo".
3. "Ni de acuerdo ni en desacuerdo".
4. "Parcialmente de acuerdo".
5. "Totalmente de acuerdo".

	Ítems	1	2	3	4	5
1	Confío en mi habilidad para mantener un ritmo constante durante toda la carrera.					
2	Siento que puedo ajustar mi técnica de carrera eficazmente según la necesidad.					
3	Creo que puedo ejecutar estrategias de carrera complejas con éxito.					
4	Me siento capaz de optimizar mi eficiencia biomecánica en diferentes condiciones de carrera.					
5	Percibo que puedo controlar mi respiración eficazmente incluso bajo fatiga.					
6	Estoy seguro/a de mi capacidad para seguir un plan de entrenamiento riguroso.					
7	Creo firmemente en mi habilidad para superar las barreras físicas y mentales durante el entrenamiento.					
8	Me veo capaz de mantener mi motivación alta a lo largo de periodos extensos de entrenamiento.					
9	Confío en mi habilidad para recuperarme rápidamente después de entrenamientos intensos.					
10	Siento que puedo mantener un enfoque claro y evitar distracciones durante las sesiones de entrenamiento.					
11	Estoy seguro/a de mi capacidad para rendir bien bajo la presión de una competencia.					
12	Creo que puedo mantener la calma y la concentración en situaciones competitivas estresantes.					
13	Confío en mi habilidad para tomar decisiones rápidas y correctas bajo presión.					
14	Me siento capaz de superar los nervios y la ansiedad antes de una competencia importante.					

15	Percibo que puedo alcanzar o superar mis mejores marcas incluso cuando las condiciones son difíciles.					
16	Percibo que al estar en buena preparación física, me es más sencillo alcanzar mis objetivos deportivos.					
17	Me siento capaz de ajustar mis tácticas de carrera en respuesta a los movimientos de mis competidores.					
18	Creo en mi habilidad para mantener una actitud positiva frente a los contratiempos.					
19	Estoy seguro/a de mi capacidad para mejorar continuamente mi rendimiento a través del análisis y la reflexión.					
20	Percibo que puedo inspirar y motivar a otros atletas con mi dedicación y rendimiento.					

Anexo 2. Consentimiento Informado

Se me ha informado que el grupo de investigación de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales está interesado en estudiar las rutinas pre-competitivas y su influencia en la autopercepción y autoeficacia en atletas de fondo aficionados. El objetivo de este estudio es explorar cómo las rutinas pre-competitivas pueden afectar la preparación y el rendimiento deportivo en corredores que participan en competencias de resistencia.

Mi colaboración en este estudio implicará responder sinceramente a una serie de cuestionarios que evaluarán mi experiencia con las rutinas pre-competitivas, mi percepción sobre mis capacidades deportivas y mi rendimiento en competencias. Se me ha asegurado que mi participación es completamente voluntaria y que puedo retirar mi consentimiento y abandonar el estudio en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

Se me ha garantizado que toda la información que proporcione será tratada con la máxima confidencialidad, siendo accesible únicamente para el equipo de investigación. Mis respuestas no serán asociadas con ninguna de mis datos personales que puedan identificarme. Los resultados obtenidos del estudio podrán ser presentados en foros académicos, congresos o publicados en revistas científicas, siempre preservando mi anonimato y cumpliendo con la Ley de Protección de Datos Personales N° 25.326.

Entiendo que tengo el derecho de solicitar los resultados de la investigación y que, en caso de tener preguntas relacionadas con el estudio o mis derechos como participante, puedo contactar al equipo de investigación por medio de la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar (o equipo responsable). Habiendo entendido la información provista, doy mi consentimiento para participar en este proyecto de investigación.

Firma:

Firma del Profesional Informante:

Aclaración:

Aclaración:

DNI:

DNI:

Fecha:

Protocolo N°:

Anexo 3. Tablas Complementarias

Tabla 1

Estadísticas Descriptivas de las Rutinas Precompetitivas

Variables	Valores	Observaciones / Comentarios
Media Aritmética	14.2	De un máximo posible de 21
Moda	13 puntos	-
Mediana	14 puntos	-
Desviación Estándar	3.1 puntos	-
Asimetría	0.21	Ligeramente desplazada a la derecha
Curtosis	0.32	Ligeramente achatada
Rango	12 puntos	Entre valores mínimo de 9 y máximo de 21

Tabla 2

Estadísticas Descriptivas del AIMS (Autopercepción Deportiva)

Variables	Valores	Observaciones / Comentarios
Media Aritmética	72.5	De un máximo posible de 84
Moda	73 puntos	-
Mediana	73 puntos	-
Desviación Estándar	8.3 puntos	-
Asimetría	-0.19	Ligeramente desplazada a la izquierda
Curtosis	0.07	Ligeramente aplanada
Rango	32 puntos	Entre valores mínimo de 60 y máximo de 92

Tabla 3*Estadísticas Descriptivas del EAF (Autoeficacia Deportiva)*

Variables	Valores	Observaciones / Comentarios
Media Aritmética	29.1 puntos	De un máximo posible de 36
Moda	28 puntos	-
Mediana	29 puntos	-
Desviación Estándar	4.7 puntos	-
Asimetría	-0.21	Ligeramente desplazada a la izquierda
Curtosis	0.12	Ligeramente aplanada
Rango	16 puntos	Entre valores mínimo de 23 y máximo de 39

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI

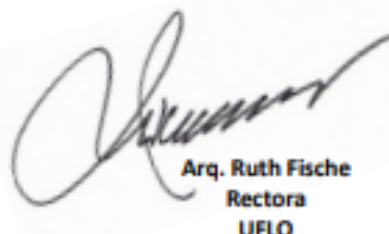
A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha: Buenos Aires, Argentina. 8 de
septiembre del 2024.

Firma y aclaración del autor:



Villarruel, Federico Matías



Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO