

Análisis cualitativo del proceso competitivo en el para powerlifting femenino

Qualitative analysis of feminine para powerlifting competitive process

Mg. Jenny Patricia Ortiz-Cárdenas, <https://orcid.org/0000-0003-2715-334>

jocpcd@gmail.com

Universidad El Bosque, Bogotá, Colombia

Prof. Kelly Alejandra López-Mora, <https://orcid.org/0000-0003-2715-334>

klopez40@estudiantes.areandina.edu.co

Fundación Universitaria del Área Andina, Bogotá, Colombia

Mg. Iván Ricardo Perdomo-Vargas, <https://orcid.org/0000-0002-4753-3379>

iperdomovar@uniminuto.edu.co

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, Villavicencio, Colombia.

Recibido: enero, 2021

Aceptado: abril, 2021

Resumen

El objetivo de la investigación es explorar las percepciones que tienen los entrenadores de atletas en para powerlifting sobre los factores que intervienen en el éxito en la competencia femenina. La participación de la mujer en el ámbito deportivo ha recorrido un largo camino al día de hoy, lleno de retos y obstáculos. El caso del paradesporte no ha sido la excepción, pues aun cuando el mismo es abierto para ambos géneros, la participación mayoritaria es masculina. Sin embargo, esfuerzos investigativos y académicos de referentes como: Castaño, Montañez, Castiblanco y García (2018) ponen en evidencia la importancia de la práctica deportiva entre las mujeres no solo en términos de salud física, sino también por sus beneficios sociales y psicológicos; entre estos últimos, se destacan la promoción del uso adecuado del tiempo libre, así como la libertad de expresión y el acceso a nuevas oportunidades de desarrollo personal. En este proceso competitivo, el entrenador juega un rol fundamental pues bajo su orientación tienen lugar actividades relacionadas con el entrenamiento y formación, así como gestión y liderazgo. A través de entrevistas realizadas a once entrenadores de mujeres para atletas, se encontró que estos consideran que la clave del éxito está basada en el entrenamiento planificado, el apoyo y reconocimiento institucional a las para atletas; de igual manera observan como importante el apoyo familiar, así como la detección temprana de talentos y mayores espacios de participación. Estos hallazgos aportan evidencia empírica y conceptual relevante sobre aspectos en la participación femenina en el para powerlifting.

Palabras clave: mujer, competencia, participación, paradesporte, para powerlifting.

Abstract

The objective of the research is to explore the perceptions that coaches of athletes in para powerlifting have about the factors that intervene in success in female competition. The participation of women in sports has come a long way to this day, full of challenges and obstacles. The case of para-sports has not been the exception, because even when it is open to both genders, the majority participation is male. However, research and academic efforts by referents such as: Castaño, Montañez, Castiblanco and García (2018) show the importance of sports practice among women not only in terms of physical health, but also for its social and psychological benefits; Among the latter, the promotion of the proper use of free time stands out, as well as freedom of expression and access to new opportunities for personal development. In this competitive process, the coach plays a fundamental role since under his guidance activities related to training and education, as well as management and leadership take place. Through interviews with eleven female coaches for athletes, it was found that they consider that the key to success is based on planned training, support and institutional recognition of female athletes; in the same way, they observe family support as important, as well as the early detection of talents and greater spaces for participation. These findings provide relevant empirical and conceptual evidence on aspects of female participation in para powerlifting.

Keywords: woman, competition, participation, para-sport, para powerlifting.

Introducción

La historia de la mujer en el deporte se ha caracterizado por la conquista de múltiples escenarios de participación. Hasta mediados del siglo XIX, la presencia femenina en el ámbito deportivo se limitaba a actividades recreativas (Gregg y Gregg, 2017); fue tan solo hasta la primera parte del siglo XX, la cual se caracterizó por hechos históricos como el derecho al sufragio femenino, que la práctica deportiva comenzó a adquirir un nuevo nivel en términos profesionales y de competencia, principalmente en el ámbito universitario. Una suerte similar corrió el movimiento paralímpico, el cual tan solo comenzó a adquirir validez y aceptación en la década de los 60. De aquí que la participación femenina en el paradeporte, adquiriera una relevancia significativa en términos de empoderamiento e inclusión de la mujer en espacios tradicionalmente ocupados por los hombres; concretamente, se ha evidenciado que incentiva a lograr metas en la vida, contribuye a la salud afectiva y emocional, e incluso promueve la identidad cívica de las mujeres con discapacidad (Mohamad y Hairiel, 2019).

El caso del para powerlifting resulta de particular interés, pues es el para deporte de fuerza por excelencia que evalúa la fuerza del tren superior, administrado por World Para Powerlifting (WPPO) que es la división del Comité Paralímpico Internacional (IPC) para esta disciplina deportiva, la cual se encuentra dividida en diez categorías de competencia tanto para la rama masculina como para la femenina (World Para

Powerlifting, s.f.); a pesar de esto, se especula que al ser un deporte de fuerza y con ritmo competitivo establecido, se hace difícil su realización por parte de la población femenina por el perfil social que se le adjudica a la mujer. Es por esto que resulta importante abordar y comprender los factores que intervienen en el desempeño exitoso de las atletas de para powerlifting, específicamente en el contexto competitivo. Al respecto, Castaño, Montañez, Castiblanco y García (2018) resaltan los factores psicológicos como pilares para el éxito de las personas en la práctica deportiva, debido a que éstos tienden a potencializar los niveles de esfuerzo realizados; en el contexto del para powerlifting competitivo, esto resulta clave pues de esta forma es posible desarrollar un nivel muy alto de motivación.

Por otra parte, se reconoce que algunos países cuentan con entrenadores exitosos que han llevado mujeres a convertirse en para atletas con excelentes resultados que requieren ser documentados entendiendo que el proceso de entrenamiento tiene detalles especiales que cada profesional domina; ante esto, Carl (1989) refiere que se trata de “un proceso de acciones complejas cuyo propósito es incidir de forma planificada y objetiva sobre el estado de rendimiento deportivo y sobre la capacidad de presentar de forma óptima los rendimientos en situaciones de afirmación personal” (citado por Weineck, 2005 pág. 15). Igualmente, es reconocida la influencia que tienen los entrenadores sobre las capacidades volitivas y competitivas de los atletas, al punto que los resultados y el rendimiento son soportados en los buenos lazos de comunicación extendidos entre atletas y entrenadores (Can, 2010); más aún, los mismos atletas que han vivenciado experiencias exitosas en competencia tienen una visión de liderazgo positiva hacia sus entrenadores (Trocado y Da Silva, 2013). De esta manera, cada entrenador puede aportar en la construcción de referentes para la mejora y el incremento de la participación femenina tanto en entrenamiento como en competencia.

Es claro que el pilar central del ejercicio competitivo es la motivación, entendida en términos generales como “aquellos procesos que dan energía y dirección al comportamiento.” (Reeve, 2010 pág. 6). A su vez, es importante distinguir entre dos tipos esenciales de motivación: (1) la motivación intrínseca la cual parte del interior del individuo y suscita sentimientos de competencia y autodeterminación, permitiendo así controlar la actuación propia en el contexto deportivo; según García (2004) “esta puede disminuir o aumentar en el deportista, según el manejo que se realice de las recompensas en el exterior.” (pág. 45). Adicionalmente, cuando la recompensa se

vuelve la finalidad de la actividad física, el comportamiento está supeditado a estímulos externos conduciendo así a una disminución del placer inherente a la práctica deportiva y los sentimientos de competencia y autodeterminación; por lo tanto, una estrategia positiva para motivar es transformar la práctica deportiva en sí misma en una recompensa.

Entre tanto, la motivación extrínseca parte del entorno inmediato del individuo, generando una gratificación externa centrada en recompensas diferentes a la propia práctica deportiva como trofeos, medallas, remuneración económica y aprobación social. Para su adquisición, es necesario que el deportista se ajuste a los parámetros establecidos por una disciplina en particular; a su vez, el incentivo da cuenta de la calidad de la actuación ya que, si el individuo percibe que su adquisición se debe al valor de sus capacidades deportivas, emergen entonces sentimientos de competencia y autodeterminación que a su vez inciden en el rendimiento y en la motivación intrínseca. Así las cosas, “la motivación extrínseca influye en la intrínseca de acuerdo con la función de la recompensa y, por consiguiente influye en el aumento o disminución del rendimiento.” (García, 2004 pág. 47).

Por otro lado, la perspectiva de la motivación de logro o necesidad de logro es una de las visiones con mayor acogida al interior de la psicología del deporte; en esencia, consiste en la necesidad o deseo de tener un buen desempeño ante un estándar de excelencia (Reeve, 2010). En la práctica deportiva, se trata entonces de un factor personal que orienta la búsqueda del éxito y la evitación del fracaso, propiciando de esta manera la revisión constante de las acciones realizadas y el mejoramiento de las mismas, para así mejorar el nivel deportivo (García, 2004). Dicho nivel está atravesado por muchas variables relacionadas entre sí y que pueden afectar en el comportamiento de las personas cuando realizan una actividad física o un deporte (Cerezuela y Alguacil, 2014).

En el caso particular del deporte paralímpico, la evidencia parece indicar que existe una gran variedad de motivos para la práctica deportiva que pueden ir desde la actividad física por diversión hasta la obtención de la victoria (Torralba, Braz y Rubio, 2014); incluso, la actividad física se torna en un medio efectivo para el mejoramiento de la autoestima en aquellos deportistas con algún tipo de discapacidad (Muñoz, Garrote y Sánchez, 2017).

Teniendo en cuenta lo anterior, el presente trabajo tiene por objetivo explorar las percepciones que tienen los entrenadores de atletas en para powerlifting sobre aquellos factores que intervienen en el éxito en la competencia femenina.

Muestra y metodología

La investigación se enmarca desde el enfoque *cualitativo* pues busca describir y comprender los significados generados a partir de un conjunto de experiencias analizadas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). A su vez, el tipo de investigación utilizado es el *descriptivo* ya que pretende explicar las principales características del objeto de estudio (Bernal, 2010). Este estudio cuenta con aprobación de comité de ética de la Fundación Universitaria del Área Andina.

Participantes

La selección de los participantes se realizó a través de muestreo por conveniencia pues se trata de personas que accedieron a participar de forma voluntaria (Hernández et al., 2014). Teniendo esto en consideración, los participantes seleccionados fueron once (11) entrenadores de mujeres para atletas que asistieron al “Bogotá 2018 World Para Powerlifting Americas Open Championships”. De estos, tres eran mujeres y ocho hombres, provenientes de las delegaciones de Brasil, Chile, Colombia, Cuba, España, Japón, Lituania, México, Perú, República Dominicana y Venezuela.

Instrumento

Para esta investigación se construyó la entrevista semiestructurada titulada *¿Qué hace un entrenador exitoso de para atletas femeninas de para powerlifting?* Esta entrevista consta de 10 preguntas que buscan explorar las percepciones que tienen los entrenadores sobre factores que inciden en el desempeño exitoso de mujeres para atletas en para powerlifting. Finalmente, el instrumento fue sometido a revisión por 3 pares académicos con el fin de surtir el proceso de validez de expertos y así garantizar que la entrevista efectivamente dé cuenta de los factores de interés (Hernández et al., 2014).

Procedimiento

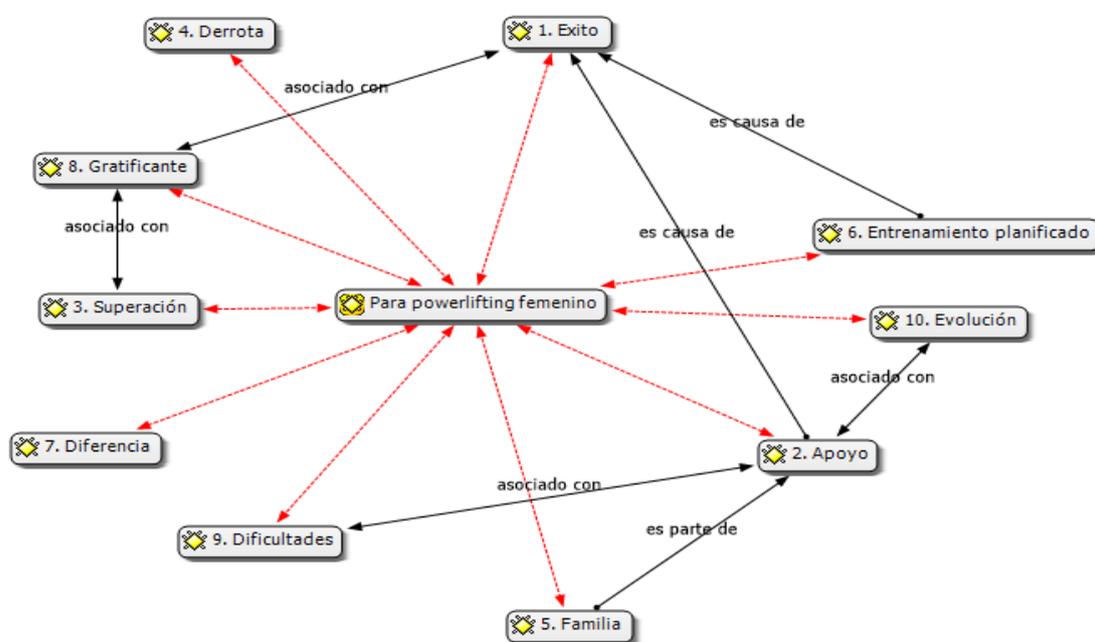
En primera instancia, se estableció el contacto con los entrenadores asistentes al “Bogotá 2018 World Para Powerlifting Americas Open Championships”. Una vez accedieron a participar, se procedió a aplicar el consentimiento informado en el cual se explicaba las limitaciones y alcance de la investigación realizada. Posteriormente, se aplicó la entrevista semiestructurada donde todas las respuestas fueron grabadas, previa

autorización de los participantes. Finalmente, las respuestas se transcribieron y codificaron a través del software cualitativo Atlas.ti v 7.0.

Resultados

La Figura 1 representa las relaciones que se lograron identificar entre las categorías de análisis presentes en las entrevistas realizadas a los entrenadores. Como se observa, el para powerlifting femenino presenta una dinámica compleja en términos de los factores que pueden mediar para alcanzar el éxito deportivo, así como la valoración e importancia de la disciplina como algo que trasciende el simple ejercicio físico.

Figura 1. Esquema relacional de categorías de análisis en el para powerlifting femenino



El éxito y la derrota: dos caras de una misma moneda

Tradicionalmente, el éxito y la derrota son concebidos como estados opuestos que ocurren al término de la ejecución de una tarea o actividad; sin embargo, desde el punto de vista competitivo si bien el éxito es el resultado deseado, la derrota tiene una lectura más elaborada y es entendida comúnmente como una oportunidad de mejora.

Inicialmente al indagar sobre la clave del éxito a los entrenadores, se menciona frecuentemente la *constancia*, *perseverancia*, *disciplina* y *responsabilidad* como parte fundamental del mismo; adicionalmente, se resalta la importancia de trazarse un objetivo encaminado a llegar al podio ya que desde éste parte la planificación con la que “se pretende decidir anticipadamente qué se va a hacer en el futuro, cómo se va a hacer, cuándo se va a hacer y quién lo va a hacer” (García, Navarro y Ruíz, 1996). En esta

misma línea, varios entrenadores coinciden en afirmar que el *entrenamiento planificado* es una parte central del éxito pues permite tener un control sobre las actividades que se quieren desarrollar.

España: “sin una planificación no habría éxito...”

República Dominicana: “si no hay planificación, no hay éxitos...”

Brasil: “si no planifica, no tiene éxito.”

Chile: “ahí está la clave del éxito...”

Al respecto, llama fuertemente la atención la respuesta proporcionada por el entrenador de Cuba quien manifiesta lo siguiente:

Cuba: “el éxito no siempre es ganar, es hacerlo bien. Es tener un proceso de efectividad generado a la hora de competir...”

Esta afirmación deja en evidencia el vínculo estrecho entre entrenamiento planificado y rendimiento en competencia, el cual va mucho más allá de lograr alcanzar el podio y busca la preparación del atleta para futuros eventos en los cuales pueda demostrar sus capacidades reflejando así la idea de que “a competir se aprende compitiendo.”

Por otra parte, como ya se mencionó que la derrota es percibida como una oportunidad de crecimiento y aprendizaje; en este sentido, varios entrenadores hacen énfasis en la importancia del acompañamiento psicológico en esta etapa del entrenamiento pues así se busca reforzar la confianza, al tiempo que se resaltan valores como la humildad y el fortalecimiento de capacidades como la tolerancia a la frustración.

México: “aprender de la derrota...”

República Dominicana: “se intenta que acepten la frustración...se intenta simplemente que la acepten y que sigan luchando.”

Venezuela: “decirle que tenemos que trabajar más y que tengan fe y que sigan en el deporte.”

Brasil: “con la derrota es que se crece...”

Chile: “cuando llegamos a instancias mayores tratamos de hacer hincapié mucho en esos errores...”

Lituania: “debe tomarse un tiempo para ganar la confianza para estar física y mentalmente fuerte...”

España: “hacer un trabajo mental y de confianza...”

Japón: “evadir cualquier pensamiento negativo...”

Colombia: “hay es que enseñar mucho la humildad...la humildad es fundamental.”

Cuba: “el conocimiento psicológico es muy importante para sacarla de cualquier situación negativa...”

Perú: “contamos con la ayuda de un psicólogo que los pueda orientar...”

Para powerlifting femenino: una disciplina en constante evolución

La evolución de una disciplina deportiva se puede dimensionar desde diferentes frentes, se tienen en cuenta conceptos tales como el apoyo institucional, la medida de las dificultades o disminución de las mismas y la respuesta de la familia de cara a la participación de la para atleta. Frente a la opinión sobre la evolución del para powerlifting en términos generales, de manera casi unánime los entrenadores afirmaron que esta disciplina ha demostrado un avance significativo a través de los años:

Brasil: “Brasil hoy dio un salto muy grande desde 2010...ha evolucionado más de un 200% en la participación de atletas femeninas...”

Chile: “desde el 2011 hemos estado trabajando...”

Colombia: “yo creo que hemos tenido un proceso muy grande a nivel del para power femenino...”

Cuba: “sigue creciendo la calidad en número de nuestros atletas.”

España: “los juegos paralímpicos van mejorando...”

Japón: “tengo la esperanza que la competencia siga creciendo...tenemos buenos métodos para entrenar a nuestras atletas femeninas.”

México: “Ha ido avanzando muchísimo...”

Perú: “en mi país ha sido una evolución rápida...es la primera vez que tenemos a una chica compitiendo en un evento internacional...”

República Dominicana: “Me parece que es lento...se irá normalizando en pocos años.”

Venezuela: “ha evolucionado bastante bien...la receptividad y la comunicación que tenemos es magnífica.”

A su vez, este desarrollo significativo ha sido posible gracias a un apoyo institucional sólido materializado a través de buenos recursos financieros y un apropiado reconocimiento de la disciplina:

España: “se está apoyando este deporte bastante...los recursos son buenos”

Brasil: “tenemos todo el apoyo, todos los recursos y tenemos reconocimiento...”

Cuba: “el femenino ha avanzado mucho...”

Colombia: “la verdad es que estamos trabajando...”

Chile: “muchos años atrás no teníamos los recursos suficientes...desde el año 2011 se igualaron esas condiciones...”

Aunado a lo anterior, se encuentra que la familia en muchos casos es percibida como un factor que puede incidir positivamente en el rendimiento del atleta; no obstante, el apoyo que este grupo puede proporcionar está supeditado a su vez a diversas dinámicas en el desarrollo de la práctica deportiva:

Brasil: “para nosotros, gracias a Dios, uno siempre tiene el apoyo de la familia...”

Chile: “hay muchas familias que apoyan mucho a sus hijos y hay otras que no...pero a medida que ellos van pasando obstáculos, el apoyo es incondicional.”

Colombia: “En algunos momentos la familia puede incidir...”

Cuba: “la familia se complementa, se convierten en un atleta más...”

Perú: “la familia no está muy convencida, todavía los quieren sobreproteger...”

España: “toda la vida han sido los pilares fundamentales...”

Japón: “sus familiares no les evitan la práctica deportiva...”

Lituania: “No encuentra ningún impedimento...”

México: “puede lograr todo independientemente si tiene el apoyo de su familia o no...”

República Dominicana: “la mayoría de los casos ha sido el incentivo...”

Adicionalmente, algunos entrenadores resaltan la importancia de tener más oportunidades para competir, más publicidad y un mayor reconocimiento con el fin de conseguir avanzar más.

Lituania: “Algo que nos ayudaría es la realización de más competencias...más oportunidades locales para competir.”

México: “necesitamos realizar publicidad acerca de ello...”

Perú: “básicamente es un tema de reconocimiento del deporte.”

Venezuela: “debería haber un margen de criterio más amplio.”

Un aspecto relevante en el desarrollo del para powerlifting femenino, es la formación de para atletas en edades cada vez más tempranas.

Lituania: “creo que una de las cosas que ayudaría a crecer y a desarrollar este deporte es simplemente reclutar gente desde muy pequeña...”

Colombia: “hoy en día estamos teniendo un promedio de edad relativamente bajo...”

Cuba: “estamos creciendo incluso en la categoría juveniles...”

Al tratarse de un deporte dominado por hombres, una de las grandes dificultades que afrontan las para atletas es que se hace necesario trabajar el doble por obtener el debido reconocimiento; una vez este es alcanzado, se vuelven en figuras de referencia y admiración. Indican que es necesaria una mayor aceptación y reconocimiento de la labor realizada por las deportistas; sin embargo, los entrenadores también reconocen que han tenido bastante apoyo en su ejercicio.

Brasil: “Pienso que la aceptación...al inicio es complicada...”

Chile: “dentro de los deportistas también existe mucho el machismo, entonces las chicas tienen que trabajar el doble para poder demostrar a estos machitos que son mejores; pero cuando cada chica empieza a tener logros deportivos, ya existe mucho y es el respeto...”

Colombia: “Dificultades no; por lo contrario, son admiradas...”

Cuba: “se van abriendo muchas puertas, todo el mundo le reconoce su trabajo...”

Lituania: “entre hombres y mujeres no veo la diferencia...”

México: “Considero que solamente es la marca o la intensidad...”

Perú: “falta un poco de cultura en ese aspecto...”

La práctica deportiva más allá de la victoria

Ahora bien, los entrenadores resaltan cómo el deporte se convierte en una opción de crecimiento personal, mejorando aspectos como la autoestima y creando mayor

independencia en las deportistas; de igual manera, les ayuda a tener objetivos y mejorar su calidad de vida.

Brasil: “cada vez que ellas van obteniendo resultados mejores a nivel internacional...el recurso va a mejorar la condición de vida de ellas.”

Chile: “se van fortaleciendo más y crean más independencia...”

Colombia: “Una atleta que puede llegar a mejorar su calidad de vida... el solo hecho de cambiar su estilo de vida...”

Cuba: “su nivel cultural ha aumentado mucho...”

España: “siendo el powerlifting la opción de ser independiente con un autoestima por las nubes... el deporte no sólo sirve como vínculo interno sino como superación personal.”

Perú: “ha encontrado en el mismo deporte la fortaleza mental y física que necesitaba...”

República Dominicana: “les ha dado autoestima, les ha dado crecimiento personal y sobre todo pues tener objetivos en la vida...”

En línea con lo anterior, los entrenadores consideran que la mayor gratificación yace en alcanzar el objetivo trazado, el cual se ve reflejado principalmente en el podio. Adicionalmente, se mencionan otros aspectos como el reconocimiento del trabajo realizado, sentirse apoyada, la retribución económica que se puede tener, así como el hecho mismo de saber que pueden hacerlo.

Brasil: “todo eso es importante, pero se debe trazar la medalla para ella puesto que es una retribución para ella en recurso, es una cuestión financiera.”

Chile: “cumplir el objetivo, eso es lo más gratificante...”

Colombia: “es lograr ver que su dedicación y esfuerzo y su proceso de entrenamiento la están llevando a un buen camino...”

Cuba: “Ver el resultado de su trabajo... que va mejorando y que crece como persona, como individuo, como atleta.”

España: “conseguir la medalla de oro...”

Lituania: “sólo saber que puede hacerlo...”

México: “verlos en el podio...”

República Dominicana: “sentirse apoyada, conseguir avanzar...”

Discusión

Se entiende en el ámbito del entrenamiento que existen diversos factores que llevan al éxito, cuando se pretende evaluar el camino recorrido hacia el podio se plantean diferentes perspectivas a través de las cuales se trazó la meta y cómo se llegó a ésta. En concordancia con ello, se interpreta en primera instancia que el pilar del rendimiento deportivo es la planificación rigurosa del entrenamiento el cual se comprende como un proceso que se encamina a la obtención de resultados competitivos que se puedan interpretar como triunfos; en dicha dirección se hace necesario comprender que en el deporte existe una “base científica y está rigurosamente regida por leyes objetivas que reflejan la realidad, preceptos que determinan tal o cual paso en el camino hacia la victoria deportiva”(Forteza, 1999 pág. 7).

En este sentido, se puede observar en este estudio cómo los entrenadores se rigen por la visión del rendimiento deportivo en el para deporte bajo los mismos preceptos de rigurosidad científica, disciplina, responsabilidad y planificación estricta que se sigue en el deporte convencional. De igual manera, estos resultados coinciden parcialmente con los hallados por Fernández et al., (2016) quienes encontraron que la planificación en cuanto a la metodología del entrenador sería la clave esencial para alcanzar el éxito; sin embargo, en ese estudio se tiene como primera razón del éxito el talento del atleta, detalle que no fue considerado por los entrenadores consultados.

Como parte del resultado natural de la competencia, también se encontró que la derrota es asumida como una ventaja cuando se entiende como parte del proceso de formación y un escalón más hacia los altos logros. De esta forma, el presente trabajo difiere de lo expresado por Rubio (2006), quien argumenta que, aunque en la antigüedad la competencia no estaba dirigida hacia la derrota del adversario sino a la autosuperación de límites, en el deporte moderno se ha pasado a interpretar el éxito como la superación del adversario siendo esto “el valor supremo de la competencia deportiva”.

En otra orientación, se debe tener presente la inmensa importancia que tiene el apoyo de los entes encargados de la proporción de los elementos e implementos para el entrenamiento y de facilitar los procesos deportivos desde la parte administrativa. En el presente trabajo, es categórico el reconocimiento de la incidencia preponderante que tiene una buena gestión administrativa, el suministro de recursos, cubrimiento de

necesidades básicas y reconocimiento de los logros de las para atletas; en la misma orientación se encuentran los resultados de Can (2010), quien reporta en su investigación que “en el levantamiento de pesas, que es un deporte individual la adecuación de las instalaciones e implementación tiene una gran influencia en el éxito” (p. 4249). Argumenta además que “para una alta motivación, instalaciones e implementación adecuada son indispensables” (p. 4249) y sugiere que los pesistas deberían ser provistos con instalaciones e implementación moderna.

También cuenta como un factor incidente en el rendimiento deportivo las relaciones sociales de las para atletas; en este caso, los entrenadores reportan como de gran ayuda el respaldo brindado por parte de la familia, el cual en algunas ocasiones se da después de la obtención de logros deportivos. A pesar de ello, se convierte en un estímulo de base para la motivación y el soporte volitivo de la atleta. Esto coincide con lo reportado por Sánchez, Leo, Sánchez, Amado y García (2013) quienes llegaron a concluir que el apoyo brindado por los padres está correlacionado de manera positiva con el disfrute del deporte por parte de los atletas; agregan que dicho disfrute es parte de los impulsos de motivación de los atletas para la práctica deportiva y el estímulo de rendimiento.

Respecto a la distinción de género al interior de este deporte, algunos entrenadores participantes en este estudio observan que efectivamente existe una lucha mayor por el respeto y por el reconocimiento como atletas para las mujeres; no obstante, también han observado que después de su consecución son inmensamente valoradas. De alguna manera, esto puede verse identificado con los resultados de Meyer, Siefert y Weierstall (2017) quienes hallaron que en atletas femeninas que tienen una mayor orientación competitiva, la percepción de una orientación estereotípicamente masculina las dirige hacia la asertividad y la fuerza por causa de la competitividad intrínseca.

En términos motivacionales, el fortalecimiento de la autoestima, alcanzar una mayor independencia, así como mejora su condición de vida, son algunos de los aspectos clave que inciden en el desempeño de las mujeres para atletas en el powerlifting. Esto concuerda con lo mencionado por Jefferies, Gallagher y Dunne (2012) en su revisión documental quienes encontraron que para los para atletas, la práctica deportiva se volvía parte de su identidad y los ayudaba a definirse como individuos; adicionalmente, el deseo por obtener el mayor desempeño posible, sentirse retados y el reconocimiento por parte de otros son factores motivacionales significativos. Más aún, Torralba, Braz y Rubio (2017) sugieren que, a través de la práctica deportiva, los atletas paralímpicos

procuran su reafirmación social a partir de la demostración de sus capacidades, independientemente de su discapacidad.

El proceso de entrenamiento y el trazo de objetivos junto con la disciplina y una buena planificación son las pautas para la clave del éxito. Teniendo en cuenta los resultados de esta investigación, al parecer no existen diferencias entre los métodos de entrenamiento diseñados para los para atletas masculinos y femeninos a excepción de las cargas que se puedan soportar de acuerdo con la discapacidad. En cuanto al apoyo ya sea material o económico, se concluye que a medida que el para powerlifting evolucione los incentivos serán más notorios en su desarrollo, del mismo modo se verá reflejado en las para atletas según su desempeño. La familia al inicio del proceso deportivo es un factor de dificultad para las mujeres para atleta, se sugiere indagar en las familias cuáles son las dificultades o percepciones que encuentran con respecto a su evolución en el deporte.

Conclusiones

1. La participación femenina en el para powerlifting está mediada por una gran cantidad de factores que inciden en el proceso competitivo. Estos son tanto de orden extrínseco como intrínseco.
2. Si bien el éxito en la competición es la meta deseable, la derrota no tiene una connotación absolutamente negativa. Esta última es vista como una oportunidad de crecimiento y aprendizaje, la cual es aprovechada por parte de los entrenadores para mejorar el desempeño de las para atletas.
3. Se reconoce un avance significativo en el para powerlifting femenino durante los últimos años, en el cual intervienen factores institucionales, personales e incluso culturales. Aun así, se hace necesario un mayor apoyo en términos de divulgación al público de esta actividad deportiva.
4. La práctica deportiva es considerada cada vez más como una opción de vida que permite el crecimiento personal del para atleta y le proporciona mayor confianza, autoestima, identidad e independencia.

Referencias bibliográficas

1. Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación. Administración, economía, humanidades y ciencia sociales. Ed. Prentice Hall.

2. Can, S. (2010). Determination of the factors motivating and motivation level of the weightlifters participating in Turkish weightlifting championship. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 2(2), 4245–4249. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.672>.
3. Castaño, D., Montañez, L., Castiblanco, L., García, J. S. (2018) Características psicológicas deportivas en jóvenes de Bogotá: un análisis cognitivo conductual. Opción de Grado, Universidad Católica de Colombia, Facultad de Psicología. Recuperado de <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/22362/1/CARACTER%20PSICOL%20GICAS%20DEPORTIVAS%20EN%20J%20VENES%20DE%20BOGOT%2081%20Documento%20informe%20final%20nivel%20II%2027%20.pdf>
4. Cerezuela, I., Alguacil, M. (2014). Motivación y satisfacción en las clases de educación física. Relación con el rendimiento académico. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 2(1), 29-39.
5. Fernández, C., Carrasco, M. A., Domínguez, S., Franco, G., Garrido, B., González, C., Romero, J., Sáenz, P., Usma, T. y Velásquez, M. (2016). Claves del éxito del CB Conquero. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias Del Deporte*, 12(2), 97–108.
6. Forteza, A. (1999). Entrenamiento deportivo, alta metodología, carga, estructura y planificación. Ed. Komeki.
7. García, J.M., Navarro, M. y Ruíz, J. A. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos.
8. García, S. Y. (2004). *Construyendo Psicología del Deporte*. LUKAS Editores.
9. Gregg, E. A., Gregg, V. H. (2017) Women in sport. Historical perspectives. *Clinics in Sports Medicine*, 36(4). <https://doi.org/10.1016/j.csm.2017.05.001>
10. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación* (6ª ed.) Ed. Mc Graw-Hill.
11. Jefferies, P., Gallagher, P. y Dunne, S. (2012). The Paralympic athlete: a systematic review of the psychosocial literature. *Prosthetics and Orthotics International*, 36(3), 278–289. <https://doi.org/10.1177/0309364612450184>

12. Meyer, D., Siefert, S. y Weierstall, R. (2017). More than the win: The relation between appetitive competition motivation, socialization, and gender role orientation in women's football. *Frontiers in Psychology*, 8(547). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00547>.
13. Mohamad, N., Hairiel, B. (2019) Participation in Paralympic sports: what it means to female student-athletes with disabilities. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 388, 26-30.
14. Muñoz, E. M., Garrote, D. y Sánchez, C. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 145-152. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1037>
15. Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción* (5ª ed.). Ed. McGraw-Hill.
16. Rubio, K. (2006). O imaginário da derrota no esporte contemporâneo. *Psicologia & Sociedade*, 18(1), 86-91. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822006000100012>
17. Sánchez, P.A., Leo, F.M., Sánchez, D., Amado, D. y García, T. (2013). The Importance of Parents' Behavior in their Children's Enjoyment and Amotivation in Sports. *Journal of Human Kinetics*, 36, 169-177. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0017>
18. Torralba, M. A., Braz, M. y Rubio, M. J. (2014) La motivación en el deporte adaptado. *Psychology, Society and Education*, 6(1), 27-40. <http://dx.doi.org/10.25115/psyse.v6i1.506>
19. Torralba, M. A., Braz, M., y Rubio, M. J. (2017). Motivos de la práctica deportiva de atletas paralímpicos españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 49-60.
20. Trocado, R., Da Silva, A. R. (2013) Winning or Not Winning: The influence on Coach-Athlete Relationships and Goal Achievement. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(4), 986-996. doi:10.4100/jhse.2013.84.09
21. Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Ed. Paidotribo.
22. World Para Powerlifting (s.f.). Classification in para powerlifting. Consultado el 14 de julio de 2020. Recuperado de <https://www.paralympic.org/powerlifting/classification>