

2015-2016

Trabajo de Fin de Grado: Revisión Bibliográfica: Variables psicológicas en deportes cíclicos de resistencia

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del
Deporte



Alumno: David García Gandía

Tutora Académica: Antonia Pelegrín Muñoz

ÍNDICE	Página
1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	2
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA).....	4
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (DESARROLLO).....	6
4. DISCUSIÓN.....	10
5. CONCLUSIONES Y PROPUESTA INTERVENCIÓN.....	12
6. BIBLIOGRAFÍA.....	13



1. CONTEXTUALIZACIÓN

En la actualidad la práctica de deportes está a la orden del día, así como el aumento de la participación, tal y como señalan Ruiz-Juan & Zarauz (2014). Por ejemplo, podemos verlo en el maratón, especialidad deportiva que goza de una enorme popularidad, cómo se demuestra en el incremento de organización de maratones populares, así como en el número de participantes en dicha prueba (Fernández, Godoy-Izquierdo, Jaenes, Bohórquez & Vélez, 2015).

Los deportes cíclicos, los cuales son objeto de este trabajo, son definidos así puesto que comparten el hecho de seguir un mismo patrón de movimiento de forma constante; ejemplo de ello son, deportes cómo: natación, ciclismo, atletismo, piragüismo, o bien la conjunción de alguno de ellos, tales como, el triatlón.

Consideraciones a tener en cuenta en este tipo de deportes a nivel general, tanto por el hecho de no ser el mismo deporte como por existir variantes en modalidades o distancias dentro de los mismos, han de ser el reglamento, la duración, la intensidad ligada a la duración, el entrenamiento, el entorno, número de horas de entrenamiento, el hecho de que en gran medida este tipo de deportes se realiza de forma individual y otras muchas más, así como el tipo de preparación utilizado por cada deportista. Cómo se ha indicado, compartir ciertas características no implica que todas las variables o necesidades en estos deportes sean las mismas. Por ejemplo, Crandall (1980) advertía sobre la necesidad de estudiar las variables para cada deporte de forma única. Por ello, es importante aclarar o arrojar más luz sobre los interrogantes que pueden aparecer, dado que no tienen por qué coincidir; por ejemplo, comparar los motivos de inicio (Isorna, Rial, Vaquero-Cristóbal & Sanmartín, 2012) en maratonianos con los de mantenimiento en la práctica deportiva (Isorna, Rial & Vaquero-Cristóbal, 2014) no implica que la motivación sea la misma.

En el ámbito de la psicología del deporte, de una manera tradicional, la preparación de los deportistas en el alto rendimiento, se ha llevado a cabo tomando como más importante el progreso técnico y la forma física, en comparación con el desarrollo de los factores psicológicos. Sin embargo, en la actualidad, el elevado nivel de compromiso personal, las exigencias de la competición, y la necesidad de rendir al máximo nivel, hacen que dicha preparación psicológica sea tan necesaria como la técnica o la psicológica (Ros, Moya-Faz & Garcés de Los Fayos, 2013).

Buceta (1998) también recalca el hecho de que la planificación del entrenamiento psicológico deba insertarse dentro de la planificación general deportiva, dónde los objetivos fundamentales sean decidir y organizar el trabajo a realizar en el entrenamiento, aprovechando al máximo los recursos, para así mejorar las posibilidades de rendimiento de los deportistas.

El trabajo o colaboración multidisciplinar entre entrenador y psicólogo es útil para poder diseñar planes de entrenamiento psicológico y que la competencia de los atletas sea mayor, rindiendo de una forma acorde a la realizada en los entrenamientos (Jaenes, Carmona & Lopa, 2010). Es por eso que la unión de lo táctico, técnico, físico y lo psicológico es a modo de muchos autores un buen camino para hacer a los deportistas más competitivos, cómo se puede ver en trabajos de remo (Jaenes, 2002) y de maratón (Jaenes, 2003; Jaenes & Caracuel, 2001, 2005).

Se concluye también en otros trabajos, que la planificación del entrenamiento psicológico en la planificación general, antes mencionada, debe tener en cuenta la adaptación de los programas de intervención a diferentes modelos de entrenamiento procedentes de la teoría del entrenamiento deportivo (García & Llamas, 1995), o bien más específicos pero contextualizados en la práctica del entrenamiento y la competición real (Palmi, 1999).

El alto rendimiento deportivo tiene como finalidad el éxito de los deportistas que lo practican, definido como mejora de marcas, consecución de primeros puestos o medallas en los diferentes campeonatos en los que se participa. Es por tanto que, el alto nivel, dónde la actividad deportiva implica una alta práctica, que puede variar según el deporte, entre dos y seis horas diarias, de cinco a siete días a la semana; lo que requiere una alta exigencia para alcanzar el éxito deportivo. Así lo señalan también Ruiz, Sánchez, Durán & Jiménez (2006). Más concretamente, Jaenes & Caracuel (2005), señalan a los maratonianos como deportistas que muestran una dedicación seria en términos deportivos, tanto en horas de entrenamiento como en las competiciones en las que participan, mostrando así un elevado compromiso.

Estas enormes cargas físicas y psicológicas, sitúan a los deportistas en una situación extrema, la cual provoca un aumento en la vulnerabilidad a la lesión (Andersen & Williams, 1999). De ahí, la opinión de algunos autores por considerar también los aspectos psicológicos en la repercusión de ciertas lesiones, ya sea tanto cómo problema principal de dicha lesión o de manera secundaria.

También cabe diferenciar al deportista de alto rendimiento con el deportista amateur. Lee & Owen (1986), concluyeron que los motivos de inicio y de mantenimiento en la práctica deportiva no son los mismos, que estos motivos evolucionan en el tiempo en función de múltiples factores. Otros autores continuaron esta temática, llegando a conclusiones similares y aportando nuevos datos (Masters & Ogles, 1995). Por tanto, la exigencia a la que se realice la actividad debe tenerse en cuenta.

Lo que en materia de trabajo se refiere, las variables psicológicas, como su nombre lo indica son diversas, y su influencia en los deportistas puede ser variada también; ya sea por cómo afecta a cada persona en múltiples situaciones con infinidad de posibilidades, o qué grado de importancia le da cada individuo a cierta variable, de una manera aislada, relacionada con otra, o en conjunto con otras. De esta manera, Carter & Sachs (2012) hablan de los corredores de maratón, ya sean amateurs o de alto nivel, como un grupo diverso e individualizado, cada cual con diferentes motivaciones, y el acto de conocer los factores que les ayudan u obstaculizan es importante. Es, por tanto, que el conocimiento de ciertas variables psicológicas se considera fundamental para predecir, por ejemplo, el rendimiento en el deporte. Un aspecto de importancia, es que el control sobre ciertas variables o habilidades (gracias a su conocimiento y la capacidad de intervención) se considera clave; ejemplo de ello podría ser controlar los estados de ansiedad o persistencia para alcanzar un objetivo, y así es cómo lo muestran en su trabajo Arruza, González, Palacios, Arribas & Cecchini (2012).

Otro trabajo (Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada, 2007) nos habla también de que la manipulación y el conocimiento de estas variables psicológicas, puede contribuir a la optimización aumentando el rendimiento de los deportistas y, de esta manera, conseguir resultados deportivos mejores, además de disminuir la incidencia de ciertas variables que afecten a la continuidad en la deporte, tanto a largo plazo, cómo por la ocurrencia de lesiones.

En lo referente al éxito de los deportistas y con el fin de comprender la relación de éste con las variables psicológicas, un considerable número de investigaciones se ha centrado en las experiencias de los deportistas durante sus mejores actuaciones, comparando los que obtuvieron éxito con los que no lo consiguieron (Gould, Weiss & Weinberg, 1981; Mahoney & Avenir, 1977; Meyers, Cooke, Cullen & Liles, 1979; Treasure, Monson & Lox, 1996). Además, estos estudios han puesto de manifiesto la relación de ciertas variables psicológicas, como el control del estrés, manejo de la concentración, confianza en uno mismo, manejo de habilidades mentales y la motivación, con la consecución del éxito deportivo.

Esto nos lleva a analizar tales variables de una forma aislada, a través de una serie de instrumentos, como escalas o cuestionarios, que aúnan o relacionan ciertas variables. Un ejemplo de instrumento, sería el cuestionario de "Características Psicológicas relacionadas con

el Rendimiento Deportivo” (CPRD), el cual fue desarrollado a partir del “Psychological Skill Inventory for Sport” (PSI) (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987; Mahoney, 1989). Este instrumento consta de 5 escalas, las cuales son: Control del estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad mental, y por último, Cohesión de equipo (Gimeno, Buceta & Pérez Llantada, 2001). Otro de los instrumentos utilizados para evaluar diferentes habilidades, en este caso del perfil psicológico y competitivo del deportista, es el “Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva” (IPED) (Hernández, 2006); adaptación en castellano del cuestionario “Psychological Performance Inventory” (PPI), trabajo de Loehr (1986). Este cuestionario consta de factores como, Autoconfianza, Control del afrontamiento (Negativo y Positivo), Control de la atención, Control visual e imaginativo, Nivel motivacional, y Control actitudinal.

Con respecto a lo mencionado anteriormente, las variables psicológicas intervienen en todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, como son ejemplo de ello la motivación, el estrés, la autoconfianza, los estados de ánimo (Gimeno et al., 2007).

Ha sido estudiado por tanto, tal y como comentan en su artículo Marsillas et al. (2014); Fernández et al. (2015), el papel desempeñado por variables como la motivación, la autoconfianza, la ansiedad, la activación, el sufrimiento, el auto-concepto, el estrés, control de la atención, estado de flow, el optimismo, la competitividad, o el sufrimiento. Así como muchas otras a tener en cuenta, sobre todo que podrían estar más relacionadas con deportes acíclicos o de equipo, como la cohesión, la cooperación, las relaciones interpersonales, etc.

A pesar del número de trabajos que analizan estas variables, no existe consenso sobre cuáles son las que explican mejor, por ejemplo, el rendimiento en el deportista (Marsillas et al., 2014). O el hecho de que sigue sin haber una idea compartida, sobre cuáles de estas variables, son las más importantes o las que discriminan el alto rendimiento con la excelencia deportiva.

El objetivo de este trabajo es, por tanto, hallar cuales son las variables psicológicas de mayor importancia en deportes de naturaleza cíclica, más concretamente deportes cíclicos de resistencia, así como comprobar cuáles y de qué manera influyen estas variables, en determinados aspectos. De una manera general, puesto que quizás pueda haber diferencias, y por tanto, sería relevante comprobar cómo afectan al género, nivel de rendimiento o experiencia del deportista, a las lesiones, y por último a un contexto deportivo concreto, cómo la pre-competición.

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)

Se procedió a la búsqueda en las siguientes plataformas o bases de datos: “Dialnet”, “Pub Med”, “Science Direct”, “ISOC”, “Reseach Gate”, “Scopus”, “ProQuest Central”, “Web of Science”. Tal búsqueda, aparece reflejada en la Tabla 1.

De dicha búsqueda (resumida en la Tabla 2), se obtuvo, en un principio, un total de unos 3000 artículos (muchos de ellos repetidos). Esto llevó a profundizar mucho más, siendo más explícitos en cuanto al tema, ya que la gran mayoría no tenían relación con el objetivo de este trabajo, lo que dio lugar a un total de 600 artículos. De estos se excluyeron artículos a los que no se tenía acceso, se añadió nuevos filtros, constructos, y un filtro con respecto al tipo de documento. Esto redujo la muestra a un total de 39 artículos aproximadamente.

De manera seguida, se dividió la muestra de 39 artículos en tres categorías en función del orden de importancia y relación directa con el tema a tratar. De los cuales la categoría más importante y principal del trabajo constaba de 19 artículos.

Tras este paso, se obvió el hecho de acotar también con un filtro de fechas. El motivo fue la escasez literaria sobre la temática a tratar. Finalmente, al conseguir un número adecuado de literatura permitió delimitar las fechas desde 2009 a 2015, consiguiendo así

artículos más actualizados, lo que dejaba el número de artículos a 14. Por último, tras una lectura mucho más exhaustiva, y escogiendo los artículos que pudieran dar un formato final al trabajo se retiraron 6 artículos, permitiendo trabajar con un total de 8.

En relación a los términos utilizados para la búsqueda, se han utilizado palabras como: “variables psicológicas”, “psicología deportiva”, “rendimiento”, “CPRD”, “habilidades psicológicas”, etc. El resultado de los artículos en muchas ocasiones se alejaba de la temática con la que se quería trabajar, por lo que se buscó también variables aisladas, tales como: “motivación”, “estrés”, “ansiedad”, “optimismo”, etc.

El motivo por el cual se usaron dichos términos era, en un principio, localizar artículos basados en el tema a revisar, como, “variables psicológicas relacionadas con las carreras de montaña”, pero finalmente, debido a la escasez de artículos relacionados en específico con dicha modalidad deportiva, se utilizó términos que englobasen una búsqueda más amplia. Es por ello que se optó por los deportes de naturaleza cíclica, más concretamente los de resistencia, así como por incluir artículos que incluyeran diferentes situaciones competitivas, que analizaran las variables comparando género, rendimiento o experiencia deportiva, y alguna determinada causa más que cambiase la manera en la que influyen dichas variables psicológicas.

Tabla 1

Diagrama de matriz

Nº	Constructos	Plataforma búsqueda	1ª búsqueda
1	-Variables psicológicas del rendimiento deportivo	Dialnet	60
2	-Psychological variables -High performance	Pubmed	356
3	-Variables psicológicas -Alto rendimiento (Psicología, y Deportes y recreación)	Science Direct	56
4	-Variables psicológicas en alto rendimiento (Psicología)	ISOC	4
5	-Psicología y rendimiento deportivo	ResearchGate	703
6	-Psychology -Sports Performance	Scopus	1737
7	-Rendimiento deportivo y psicología	Dialnet	179
8	-CPRD y atletismo	Dialnet	2
9	-CPRD y rendimiento	Dialnet	20
10	-Habilidades psicológicas deportivas	Dialnet	90

Tabla 2

Diagrama de la relación entre la búsqueda y los filtros aplicados

Búsqueda	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Nº artículos	3000	600	39	19	14	8
Filtros aplicados	Temática relacionada	Acceso Documento	Año publicación	Lectura exhaustiva Objetivo pretendido		

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (DESARROLLO)

A continuación, en la tabla número 3 se resumen el método y los resultados de los artículos analizados. Estos se clasifican según el nombre y fecha del estudio, muestra, instrumentos utilizados, variables analizadas u otras, y finalmente, por los resultados de los estudios.



Tabla 3
 Sumario de los artículos analizados

Estudio	Muestra	Instrumento	Variabes medidas u otras	Resultados	Conclusiones
Ruiz-Juan & Zarauz (2014)	1226 maratonianos Populares y élite 1108 Hombres 118 Mujeres	MOMS-34	Motivación y sub-escalas Variables sociodemográficas, de entrenamiento y rendimiento	-Motivaciones según sexo: Mujeres, D.F.: vida-autoestima, metas psicológicas, peso y afiliación. Más grado auto-determinación. -Entrenamiento, rendimiento y sociodemográficas: Hábitos entrenamiento similares, excepto km/semana. Más mujeres menores 35, hombres contrario. Mujeres viven solas, entrenador, etc. Nivel más alto en varones.	-Maratonianos mayores niveles en mayoría sub-escalas motivacionales. -Motivos para correr diversos. -Motivaciones evolucionan con la edad y número de maratones. -Los días/km por semana entrenados y la marca personal, no se asocian a motivación.
Zarauz & Ruiz-Juan (2014)	401 atletas veteranos 35-73 años 330 Hombres 71 Mujeres	Inventario de Ansiedad Estado competitiva 2-revisado (CSAI-2R) Escala motivación deportiva (SMS) Escala adicción al entrenamiento Cuestionario Percepción del Éxito (POSQ) Cuestionario de Satisfacción	-Ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza. -Motivación intrínseca, extrínseca y Amotivación. -Dimensiones adicción: placer y relajación, tolerancia, carencia control, abstinencia y ansia. -Orientación metas de logro -Grado de divertimento	D.F. entre hombres (H) y mujeres (M) en Ansiedad. Ídem con Autoconfianza. -Ansiedad Cognitiva se predice por puntuar: H: alto en Amotivación, tolerancia, carencia control, orientac. al ego. Y bajo en esfuerzo. M: alto en abstinencia, ansia y técnicas de engaño -Ansiedad somática se predice: H: alto en tolerancia, carencia control, aburrimiento, técnicas engaño. M: alto en Amotivación.	-Moderada ansiedad pre-competitiva por propia presión, tanto por expectativas de marca, o puesto a lograr. No dependencia económica. -Practican años, disfrutan de entrenamientos. Genera alta Autoconfianza, y mayor rendimiento.

		intrínseca en deporte		-Autoconfianza se predice con: H: alto en diversión, bajo en carencia de control. M: bajo en motivación intrínseca.	
Marsillas, Rial, Isorna & Alonso (2014)	57 tecnificados en piragüismo, triatlón y otros 14-18 años 2 grupos: nivel medio-alto y nivel élite	-C. Motivación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ-2) -CPRD -Escala medida orientaciones de metas en ejercicio (GOES) -POMS -5 ítems adicionales	-Motivación y sub-motivaciones -5 variables -Orientación de Metas -Estado de ánimo	Significación más alta en orientación al ego en deportistas de nivel medio-alto que en élite. Motivación sin diferencias significativas. Mayores niveles de fatiga y amistades en élite. Deportistas mayor nivel fatiga psicológica que otros. Mayor nivel amistad en élite.	-Interesantes aplicaciones en formación y trabajo diario al presentar los deportistas de élite una menor orientación al ego. -Más beneficioso centrar la labor de entrenadores en obtención de mejoras concretas día a día, más que en logros y sueños de carácter personal. -Limitación en cuanto a considerar los cadetes cómo a deportistas de alto rendimiento.
García-Naveira, Ruiz-Barquín & Ortín (2015)	148 atletas 14-17 años 2 grupos: alto rendimiento y amateur	-Test Orientación Vital (LOT-R) -Competitividad-10	-Predisposición hacia expectativas de resultados positivos -Motivaciones asociadas a competitividad deportiva	Deportistas Alto Rendimiento (AR) y Amateur (A) más puntuaciones en optimismo total. Deportistas AR de mayor edad alto Optimismo y bajo Pesimismo. Deportistas Amateur al bajo Optimismo y alto Pesimismo.	-El optimismo y la competitividad podrían integrar los programas de entrenamiento psicológico del deportista, dentro de un contexto de mejora del bienestar, el rendimiento y el logro de objetivos. -Personas optimistas que son competitivas obtendrían mayor rendimiento deportivo.
Berengüi-Gil, Garcés de los Fayos & Hidalgo-Montesinos (2013)	84 tecnificados de atletismo, ciclismo, piragüismo 15-21 años Deportistas de	-Cuestionario de Personalidad (16PF-5) -Perfil Psicológico (IPED) -Ansiedad (SCAT)	-Extraversión, ansiedad, dureza, independencia, y autocontrol. -Autoconfianza, CAN, CAT, CVI, NM, y CAP. -Ansiedad rasgo	Estabilidad emocional: D.F. entre <2 y >2 lesiones. Privacidad más alta en menos lesionados. Apertura al cambio diferente en ninguna y las demás. D.F. en ansiedad entre sin lesión y >3 lesiones. Correlación significativa entre núm. lesiones y	-Más padecimiento lesiones en mayor nivel y mayor edad. -Más lesiones en: Baja Estabilidad emocional, baja CAN, y alta Ansiedad. -Limitaciones en naturaleza diseño. Restricción de comprensión entre

	alto nivel	-Cuestionario Sociodemográfico y de Lesiones	-Lesiones que restringían > 1día	tensión, aprensión, Estabilidad emocional y escala Ansiedad. D.F.: en escala emocional ya que los de bajas puntuaciones promedian más lesiones. D.F.: CAN por presentar media alta de lesiones. Ansiedad rasgo competitiva→Lesiones.	variables, en sus relaciones causales.
Fernández et al. (2015)	170 maratonianos 19-71 años 3 comparaciones de carreras Distinto nivel rendimiento	-Escala breve de flow (EBF) -Preguntas variadas	-Experiencias y características flow -Sexo, experiencia, marca esperada, etc.	Puntuaciones más altas de flow en la mejor carrera, que en competiciones o entrenamientos en general. La mayoría de la muestra (54-65%) experimentó flow frecuentemente. Sólo un 1% no lo ha experimentado.	-Corredores maratón experimentan episodios flow. -Dimensiones más experimentadas: experiencia autotélica, metas claras, y concentración en tarea. -Corredores con flow más frecuencia e intenso, esperaron y obtuvieron mejores marcas.
Larumbe, Pérez-Llantada & López de la Llave (2009)	8 corredores expertos: éxito, conocimientos y experiencia Pre-competición	-Entrevista individual	Da como importante: -Nivel de activación -Ansiedad cognitiva -Autoconfianza	Con éxito: Autoconfianza alta->nivel activación alto.	Obtención de información relevante cualitativa para el desarrollo de ítems, para la construcción de un cuestionario centrado en la pre-competición, para evaluación del estado previo.
Jaenes, Peñaloza, Navarrete & Bohórquez (2011)	288 total 135 maratonianos 153 triatletas Pre-competición	-Inventario de Ansiedad Estado competitiva (CSAI-2)	Estado emocional previo a la competición -Ansiedad cognitiva -Ansiedad somática -Autoconfianza	Triatletas correlación positiva entre Autoconfianza y Expectativas de resultado. Maratonianos positiva entre autoconfianza y marca obtenida. Diferencias significativas en Autoconfianza en los dos grupos, pero similares en Ansiedad Cognitiva y Somática.	-Sentido práctico a entrenamientos y competición. -Ayuda a tener mejor predisposición al afrontar competición, mejorando la Autoconfianza. -Limitaciones en muestra, al ser populares.

**D.F.= Diferencia significativa *CAN=Control Afrontamiento Negativo*

4. DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo ha sido hallar cuales eran las variables psicológicas de mayor importancia en deportes de naturaleza cíclica, más concretamente deportes cíclicos de resistencia, así como comprobar cuáles y de qué manera influían estas variables, a grandes rasgos o de manera general, en determinados aspectos, cómo el género, nivel de rendimiento o experiencia del deportista, lesiones deportivas, y contexto deportivo pre-competición.

A continuación, para ver cuáles y de qué manera afectan las distintas variables, se divide en cuatro apartados, nombrados también en el párrafo anterior. Se ha realizado de este modo para que esté más ordenado y sea más fácil visualizar o detectar las distintas variables correspondientes a cada estado o situación.

Género

En cuanto al aspecto Motivacional, las mujeres han evidenciado un claro aumento de su práctica en maratones, obteniendo en muchas escalas sub-motivacionales unos valores significativos más altos que en hombres. Además de una inclinación general de ambos sexos, en especial ellas, hacia la motivación intrínseca, o de tarea, por encima de la extrínseca o la relacionada con el ego. Esto no sólo ocurre en este tipo de deporte, sino que se da también en triatlón, pero no en deportes como el tenis. Existe una diferencia significativa en cuanto a la motivación por correr en las mujeres con respecto a los hombres, cómo es el caso del peso, aunque dispongan de un porcentaje de peso menor (Ruiz-Juan & Zarauz, 2014).

En el estudio de Zarauz & Ruiz-Juan (2013), referente a la Ansiedad, en ambos sexos, los corredores que están comprometidos con su actividad obtienen una moderada ansiedad, tanto cognitiva como somática y una elevada autoconfianza. Sobre todo, esto se da en mayor medida en el género masculino. Existe también una diferencia clara en cuanto a la relación de la ansiedad precompetitiva (tanto somática como cognitiva) con la adicción al deporte, en este caso negativa o menos deseable (tolerancia y ansia). En contraposición, en ambos géneros se produce una sensación de ansiedad tanto con el empleo de técnicas de engaño, cómo con el aburrimiento. Así también, hay una relación en ambos sexos al sentirse con una mayor Autoconfianza cuando se están divirtiendo, lo que indica que esta relación es positiva (Zarauz & Ruiz-Juan, 2013).

Nivel de rendimiento o experiencia

Existe una diferencia Motivacional entre corredores de maratón novatos y expertos, por la cual evolucionan en función del número de maratones realizadas, de tal manera que en los corredores de maratón va perdiendo importancia la orientación al ego a favor de la orientación a la tarea. Sucede así, debido a que de manera general, los corredores de una edad mayor suelen hacerlo por motivos enfocados a temas de salud, sin embargo los jóvenes suelen hacerlo por superación de metas personales-competición o psicológicas (Ruiz-Juan & Zarauz, 2014). Estos mismos autores, corroboran por tanto, que la motivación va evolucionando con las maratones que han ido realizando, y con la edad.

Los atletas veteranos tienen una alta motivación intrínseca y moderada extrínseca tanto para entrenar cómo para competir (Zarauz & Ruiz-Juan, 2013).

En el artículo de Marsillas et al. (2014) se encuentran diferencias significativas en cuanto a las diferencias entre un grupo de nivel medio-alto y nivel de élite en cuanto al tipo orientación de meta. En concreto, los de élite presentan menor orientación al ego que los del grupo de nivel-medio alto. Sin embargo con respecto a la evaluación que realizan a los dos grupos en variables psicológicas (CPRD) no se encuentran diferencias significativas.

Con respecto al Optimismo, en el artículo de García-Naveira et al. (2015), no se observan diferencias entre atletas de alto rendimiento frente a deportistas amateur, estos resultados no suelen ir en consonancia con lo visto en trabajos anteriores relacionados con la temática, esto es debido por la diferencia existente entre la muestra del estudio, ya que se realiza con atletas adolescentes, por que hayan falsos optimistas en la muestra, u otras causas. Si bien se corrobora otra hipótesis en cuanto a la diferencia entre deportistas y no deportistas en cuanto al optimismo, siendo los primeros los que obtienen mayores resultados en esta variable.

Pese a que no se haya encontrado en el estudio de Jaenes et al. (2011) una relación significativa entre Ansiedad-rendimiento, se ha encontrado una relación fuerte entre Autoconfianza y el rendimiento, lo que sí puede suceder es que una Autoconfianza baja pueda derivar en mayor Ansiedad. Y aunque esta variable pueda o no, perjudicar al rendimiento, la Autoconfianza sí permite facilitar que el deportista consiga el éxito. (Jaenes et al., 2011)

Lesiones

Diferentes estudios respaldan la relación entre los niveles de determinadas características psicológicas y el padecimiento de lesiones, como ya se ha podido ver en la contextualización. Más en concreto, aquí se expone los de Berengüí et al. (2013).

Con respecto a las lesiones, la Ansiedad tiene una importancia significativa. Altas puntuaciones en ansiedad rasgo estuvieron unidas en un mayor número de lesiones, o así mismo, a una mayor gravedad de estas. En este mismo estudio se observa también cómo el hecho de tener altos niveles de Ansiedad (además de otros elementos básicos de la personalidad evaluados en dicho estudio, cómo estabilidad y aprensión) pueden causar un desequilibrio en las condiciones apropiadas fisiológicas y afectar a otra variable como la Concentración, y así llevarnos a una incorrecta ejecución, ligada a una vulnerabilidad más alta sufrir una lesión.

Una vez lesionado, hay una diferencia en cuanto a cómo influye la Personalidad, puesto que los deportistas no lesionados muestran medias superiores en apertura al cambio y privacidad, esto quiere decir que muestran más interés por la innovación, creatividad y adaptación a las nuevas circunstancias que se presenten, y unido a una apertura al cambio se podría asumir como una protección hacia lesionarse.

Una variable no asumida con anterioridad, pero que merece ser mencionada por su importancia, es el Control de Afrontamiento Negativo, entendido como el control por parte del deportista ante emociones negativas como son el miedo, rabia, ansiedad, etc. Los autores del artículo han obtenido que quien posea valores altos de esta variable, al ser evaluado, registran un menor número de lesiones, de manera contraria a la Ansiedad.

Por último, cabe relacionar también la edad de los deportistas y el nivel de rendimiento (apartado anterior) con el número de lesiones registradas, siendo mayor, conforme estos aumentan también.

Contexto deportivo determinado (Pre-competitivo)

Si bien, en este trabajo se está tratando de mostrar alguna de las variables psicológicas que más influyen en ciertos momentos o características tanto del deporte como del deportista, Jaenes et al. (2011) señalan la importancia de realizar investigaciones que recojan también otras variables aisladas en esta línea, además de analizar su relación con otras variables, concibiendo un mayor enfoque inter-conductual.

Pese a que no se encontró en el estudio del párrafo anterior, evidencias de la relación Ansiedad-rendimiento, los resultados realizados a maratonianos mostraron un nivel bajo en Ansiedad Somática y Cognitiva, mientras que la Autoconfianza mostró niveles medio-bajos, en

contraposición a otros estudios los cuales muestran valores medio-altos en Autoconfianza. En el caso de los triatletas, muestran resultados de una Autoconfianza más alta, lo que podría beneficiar la actuación de estos en la prueba a realizar. Con respecto a la relación entre las dos modalidades, ya que este trabajo trata principalmente sobre deportes cíclicos de resistencia, se muestra cómo los hallazgos en las puntuaciones sobre Ansiedad precompetitiva son muy similares en ambas disciplinas. (Jaenes et al., 2011).

De los modelos predictivos de Ansiedad y Autoconfianza, realizados en el estudio de Zarauz & Ruiz-Juan (2013), se extrae que cuando los atletas no tienen el estado de forma óptimo o no lo perciben así en un campeonato o competición, disminuye su Motivación y se produce una moderada Ansiedad precompetitiva, sobre todo si va unida a una alta orientación al ego en el deportista, lo que podría ser determinante en dicha prueba.

En el estudio de Larumbe et al. (2009) añaden como variables a tener en cuenta en la pre-competición, la Motivación y la Autoconfianza, pero esta última desde una perspectiva de estado de Autoconfianza-alta y de estado de Autoconfianza-baja.

6. CONCLUSIONES Y PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Las variables psicológicas más utilizadas en los artículos revisados, ya sea por la importancia que tienen o se les da, a la hora de realizar trabajos con los deportistas mencionados con anterioridad, han sido principalmente la Motivación, Ansiedad, Autoconfianza. De manera puntual, se evaluado variables cómo Activación, Optimismo y Control del Afrontamiento Negativo, este último más relacionado con variables, como el Miedo, Estrés, etc.

Mencionar también, que se han obviado en los cuestionarios utilizados, variables que pueden tener gran relación o efecto en estos deportes, o bien con otras variables; como es el caso del Auto-concepto, al cual se le vincula fuertemente con la Motivación, así mismo, es señalado también como predictor de la Auto-confianza en el mismo trabajo. O bien el Estrés, otra variable, que aunque esté recogida dentro del CPRD, cómo Control del estrés, no se analiza de manera principal.

Así mismo, se puede ver una clara diferencia de la inter-relación de las variables psicológicas, dependiendo de un contexto diferente, experiencia, estado físico, género del individuo, etc. Lo que hace, a mi modo de ver, que el trabajo con el psicólogo sea muy importante en todo momento.

Uno de los problemas principales, son las limitaciones que se han ido encontrando, lo que hace que en futuras investigaciones pueda ser relevante tenerlas en cuenta. Tales limitaciones son: la franja de edad en algunos casos quizás era muy corta (Berengüí et al., 2013); en estos mismos estudios la muestra era muy limitada, por lo que ampliarla puede suponer una validez externa mayor; en muchos de los casos, la distancia o duración no sale reflejada, lo que puede ser un error, por ejemplo a la hora de comparar entre una misma modalidad, ya que quizás las variables no afecten del mismo modo.

Los datos que obtenemos de los estudios en variables pueden ser de gran importancia tanto al psicólogo, cómo al preparador físico. Estos datos se pueden utilizar para incluirlos en la programación del plan psicológico, y así ayudar al deportista en función de cómo se encuentre (Jaenes et al., 2011). Del mismo modo que al preparador físico le puede servir para distribuir los entrenamientos, cargas, descansos de una manera u otra.

Si bien, es verdad que tras haber analizado los artículos, da la sensación de que existe una limitación a la hora de ahondar en el estado psicológico de los deportistas, debido a que es necesario saber las necesidades psicológicas de manera individual. Aunque en los estudios de Larumbe et al. (2009) se ha utilizado el uso de alguna entrevista escrita, la gran mayoría se basaban en cuestionarios, y esto quizás pueda limitar los conocimientos en cierta manera. Por

lo que podría ser de ayuda utilizar el uso de, entrevistas o auto-registros, realizados durante un periodo de tiempo. Teniendo en cuenta que podría limitar la muestra de los trabajos, el uso de estos instrumentos de una manera más corta, junto con la combinación de cuestionarios cómo el CPRD o el IPED, podrían ser de ayuda para contrarrestar la limitación.

Existe también una necesidad de relacionar variables o atender a variables de manera más aislada y profunda en la población utilizada, enriqueciéndola con otros constructos (Ruiz-Juan & Zarauz, 2014). Esta necesidad existe también a la hora de identificar cuáles son las variables psicológicas, ya que muchos autores nombran a ciertos factores o estados psicológicos como variables, por lo que la terminología a veces ha resultado ser un problema.

Remarcar, que no existe un cuestionario que recoja las principales variables psicológicas. Siendo el CPRD el más interesante, excepto por incluir Cohesión de Equipo, ya que en este caso hablamos de deportes individuales.

El hecho de que las variables psicológicas hayan sido las mencionadas nos lleva a realizar un pequeño cuadro-resumen del porqué podrían ser estas las que afectan en mayor medida o han sido las más importantes en dichos estudios, analizando por tanto, las características de las modalidades de resistencia cíclicas que se han tratado en el trabajo, reflejado en la tabla 4.

Tabla 4

Cuadro-resumen características de los deportes cíclico de resistencia

Características
Realiza de manera individual
Duración de la prueba
Combinación de pruebas
Preparación o entrenamientos muchas veces individuales

Por último, mencionar que quizás si el entrenador en conjunción con el psicólogo deportivo, aplicasen normalmente el uso de ciertas técnicas, como: el establecimiento de objetivos (para mejora de la Motivación, Autoconfianza), de práctica en imaginada (para anticipar dificultades psicológicas), de técnicas de relajación y respiración (manejo de situaciones estresantes), uso de técnicas de auto-afirmación, auto-instrucción y auto-refuerzo (para el control de las variables dentro de la competición o pre-competición), además del uso de tablas auto-observación y auto-registro (para ser consciente de todo lo que hago y cómo lo hago); previo análisis del estado psicológico, podría ser muy importante tanto para el rendimiento del individuo, cómo para su salud.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Andersen, M, B. & Williams, J. M. (1999). Athletic injury, psychosocial factors and perceptual changes during stress. *Journal of Sports Science*, 17, 735-751.
- Arruza, J.A., Gonzalez, O., Palacios, M., Arribas, S. & Cecchini, J.A. (2012). Validación del Competitive State Anxiety Inventory 2 Reducido (CSAI-2 RE) mediante una aplicación web. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(47), 539-556.

- Berengüi-Gil, R., Garcés de los Fayos, E. J. & Hidalgo-Montesinos, M. D. (2013). Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales. *Anales de psicología*, 29(3), 674-684.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Carter, L. & Sachs, W. (2012). In the mood: Flow, mood and the marathon. *Marathon and Beyond*, 16, 68-79.
- Crandall, R. J. (1980). Motivations for leisure. *Journal of Leisure Research*, 12, 45-54.
- Fernández, M. A., Godoy-Izquierdo, D., Jaenes, J. C., Bohórquez, M. R., & Vélez, M. (2015). Flow y rendimiento en corredores de maratón. *Revista de psicología del deporte*, 24(1), 9-19.
- García, J. & Llames, R. (1995). Algunas consideraciones prácticas sobre el modelo de programación psicológica. En *Actas del VI Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia: Universitat de València.
- García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R., & Ortín, F.J. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. *Revista Latinoamericana de psicología*, 47(2), 124-135.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. & Pérez-Llantada, M. C. (2001). El cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD): características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1, 93-113.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. & Pérez-Llantada, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicotherm*, 19(4), 667-672.
- Gould, D., Weiss, M. & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, 69-81.
- Hernández, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93.
- Isorna, M., Rial, A., Vaquero-Cristóbal, R. & Sanmartín, F. (2012). Motivaciones para la práctica de deporte federado y del piragüismo en alumnos de primaria y secundaria. *Retos* 21, 19-24.
- Isorna, M., Rial, A. & Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos*, 25, 80-84.
- Jaenes, J. C. (2002). Entrenamiento psicológico aplicado al remo de competición. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención* (pp.183-204). Síntesis: Madrid.
- Jaenes, J. C. (2003). Entrenamiento psicológico para corredores de fondo y maratón. En S. Márquez (Coord.). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte: Perspectiva Latina* (pp.343-348). León: Universidad de León.
- Jaenes, J. C. & Caracuel, J. C. (2001). Entrenamiento integral para el maratón: Una propuesta desde la perspectiva de campo. En Asociación Galega da Psicología do Deporte (Ed.), *Perspectivas de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte en el III Milenio* (pp. 355-359). Santiago de Compostela: Grafinova.
- Jaenes, J. C. & Caracuel, J. C. (2005). *Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.

- Jaenes, J. C., Carmona, J. & Lopa, E. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(1), 15-28.
- Jaenes, J. C., Peñaloza, R., Navarrete, K. G. & Bohórquez, M. R. (2011). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en maratonianos y triatletas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 21(2), 95-110.
- Larumbe, E., Pérez-Llantada, M. C. & López de la Llave, A. (2009). Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. *Revista de psicología del deporte*, 18(2), 151-163.
- Lee, C. & Owen, N. (1986). Uses of psychological theories in understanding the adoption and maintenance of exercising. *The Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, 22-25.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington: Stephen Greene Press.
- López, R., Hernández, A., Reigal, R.E., & Morales, V. (2015). Relaciones entre el autoconcepto y el perfil psicológico deportivo en triatletas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15(2), 95-102.
- Mahoney, M.J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in olympic weight lifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Mahoney, M.J. & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-142.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J. & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Marsillas, S., Rial, A., Isorna, M. & Alonso, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 373-392.
- Masters, K. S. & Ogles, B. M. (1995). An investigation of the different motivations of marathon runners with varying degrees of experience. *Journal of Sport Behavior*, 18, 69-79.
- Meyers, A.W., Cooke, C.J., Cullen, J. & Liles, L. (1979). Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361-366.
- Palmi, J. (1999). Factores de análisis para el entrenamiento psicológico en rendimiento.
- Ros, A., Moya-Faz, F. J. & Garcés de Los Fayos, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.
- Ruiz, L. M., Sánchez, M., Durán, J. P. & Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22(1), 132-142.
- Ruiz-Juan, F., y Zarauz, A. (2014). Análisis de la motivación en corredores de maratón españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(1), 1-11.
- Treasure, D.C., Monson, J. & Lox, C.L. (1996). Relationship between selfefficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 10, 73-83.
- Zarauz, A. & Ruiz-Juan, F. (2013). Factores determinantes de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Universitas psicológica*, 13(3), 1047-1058.