

Características psicológicas de deportistas amateurs en pruebas extremas.

Trabajo Fin de Grado: Alberto Villaescusa López

Tutora Académica: Eva María León Zarceño

**Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Modalidad: Investigación
Convocatoria Septiembre**



Universidad Miguel Hernández de Elche
Curso Académico 2015-2016.

Elche, a 4 de septiembre de 2016.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. METODOLOGÍA.....	6
- Participantes.....	6
- Instrumentos.....	6
- Procedimiento.....	7
3. RESULTADOS.....	8
4. DISCUSIÓN/ CONCLUSIONES.....	14
5. REFERENCIAS.....	16

Resumen

La práctica deportiva ha aumentado considerablemente en los últimos años. El fenómeno del running y de otros deportes individuales está en auge y cada vez más son las pruebas populares que incrementan el número de participantes. Pruebas como el maratón, travesías a nado de más de 10 kilómetros, marchas ciclistas de más de 150 kilómetros o el Ironman, son pruebas muy exigentes que ponen al límite a la persona tanto física como psicológicamente. La motivación, el estrés, la ansiedad y la autoconfianza determinan como estos deportistas, sin ser profesionales, le dedican un esfuerzo enorme, comparándose a los que realmente son profesionales. En este estudio se han analizado las variables a través del cuestionario CPRD de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo elaborado por Buceta, Gimeno y Pérez-LLantada (1994), y también del autoinforme AMPEF de motivos para la práctica deportiva elaborado por Capdevila, Niñerola y Pintanel(2004). Motivación, control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental por una parte, e imagen corporal, competición y desafío son las variables más destacadas en estos deportistas para conseguir preparar y realizar estas pruebas tan duras.

Palabras clave: Rendimiento deportivo, variables psicológicas, pruebas deportivas extremas, motivación.

1. INTRODUCCIÓN

Estudios realizados en los últimos años dan importancia a cómo la práctica en el deporte de forma más habitual, con unas exigencias más elevadas y en pruebas que necesitan una gran fortaleza, tanto a nivel físico como mental, necesitan de un control y manejo con habilidad de las distintas variables psicológicas que intervienen en la realización de las pruebas y en su preparación previa. La motivación, la atención, el control del estrés, la autorregulación emocional, la promoción de la salud, la imagen personal, la diversión, la competición y el desafío representan las claves para entender las diferencias de nivel mostradas por estos deportistas (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2007; Capdevila, Niñerola y Pintanel, 2004).

El AMPEF es un autoinforme que analiza factores como el peso e imagen corporal, diversión y bienestar, prevención y salud, competición, reconocimiento social... para analizar el valor personal de cada una de estas variables a la hora de la realización de la práctica deportiva. Saber qué hace que una persona se decida a practicar deporte, cuáles son sus motivaciones y porqué dedica parte de su tiempo a este tipo de actividad. Es importante conocer porqué se practica para entender el esfuerzo y sacrificio que se ha de llegar a realizar para realizar pruebas muy exigentes y que necesitan de una gran capacidad física y mental.

El CPRD es un cuestionario que analiza variables psicológicas a la hora de la práctica y preparación deportiva. En este estudio se investiga qué impacto tienen las variables como el estrés y la ansiedad sobre el rendimiento deportivo. Como también la motivación y la evaluación del rendimiento. El conjunto de estas variables, el manejo de las mismas, su entrenamiento y posterior habilidad para mejorarlas hacen que la ejecución de la práctica deportiva mejore notablemente.

Las pruebas deportivas analizadas en este estudio están centradas en pruebas que se pueden denominar extremas. Los deportes analizados son comunes, hay una gran parte de la población que actualmente practica running, natación o monta en bici. La peculiaridad de las pruebas que aquí se analizan reside en la dureza y duración de las mismas. 50 minutos corriendo, o dos horas en bici es algo que cualquier persona normal y corriente puede realizar con un poco de entrenamiento y sin necesitar unas condiciones físicas especiales. Sin embargo un maratón o una marcha de 180 kms en bici necesitan de una preparación especial, muchas horas de entrenamiento, alimentación cuidada, unos planes de entrenamiento adecuados y, en la mayoría de los casos, personalizados, hacen que deportistas no profesionales consigan aumentar sus capacidades físicas y psíquicas a niveles muy elevados con el fin de completar pruebas que superan las 7 horas de duración.

Normalmente estas pruebas son amateurs y se califican de “no competitivas”, no es habitual que se entregue un premio para el primer clasificado, ni tiene una repercusión mediática que motive la competitividad de estos atletas, sin embargo la preparación es concienzuda y la competitividad es extrema en la mayoría de los casos. Aunque cabe señalar que la competitividad, en la mayoría de las ocasiones no es con el resto de los deportistas, sino con uno mismo. Buscan la mejora de sus marcas, el seguir avanzando y el seguir subiendo en una clasificación que no aparece en la prensa deportiva.

Qué hace que una persona empiece a practicar deporte y lo lleve a cotas que se asemejan al deporte profesional, en la mayoría de los casos el desafío, la motivación y las ganas de superarse. Estamos hablando de personas que tienen un trabajo y familia, y que para llegar a preparar una prueba de este tipo necesitan hacer muchos sacrificios personales para “conseguir” las horas de entrenamiento necesarias para poder estar en condiciones de afrontar un reto de estas características. Pongamos un ejemplo, en el mes de julio, desde el año 1991, en Sabiñánigo, Huesca, se celebra la marcha cicloturista “Quebrantahuesos”. Es la marcha cicloturista más famosa de España con un recorrido de 198 kilómetros y un desnivel positivo de 3500 metros. El recorrido atraviesa distintos puertos y llega a realizar parte de su recorrido por carreteras francesas. En la última edición habían inscritos 8500 participantes de todo el mundo. El primer participante en cruzar la meta invirtió 5 horas y 52 minutos, mientras que el último participante en cruzar la meta lo hizo en 13 horas y 28 minutos.

Durante todo este tiempo el deportista pasa por distintas fases, **Euforia**, desde antes del comienzo de la carrera hasta los primeros kilómetros. En esta fase pueden aparecer nervios, es algo habitual, la alegría por empezar la competición entremezclada por las primeras dudas que pueden surgir, siempre referentes al rendimiento. **Charla**, en esta fase los deportistas se han despojado de los nervios iniciales, el cuerpo empieza a rendir a un nivel habitual y en muchas ocasiones se habla con los compañeros. Se tiende a acelerar el ritmo y los ánimos del público marcan una tendencia a incrementar la intensidad, que puede provocar un agotamiento prematuro. **Transición**, es una fase intermedia, aquí los deportistas actúan como deben respecto al entrenamiento y la preparación realizada. **Latente**, en esta fase es cuando la preparación indica cuál es el estado real del deportista, se siente el peso de la carrera y aparece el sufrimiento físico y mental. En esos momentos se puede sentir angustia, uno de los principales pensamientos es acabar y la mente ya no está tan despejada. **Sufrimiento**, digamos que suele ser el último quinto de la competición, si antes se ha abusado de la intensidad, no se ha regulado el desgaste y no se han seguido las pautas planificadas en el entrenamiento, se puede hacer muy duro y llegar a abandonar la prueba, aún habiéndola preparado con garantías. **Éxtasis**, fase final de la carrera, cuando

te quedan unos minutos para terminar, se produce un subidón anímico que recompensa todo el esfuerzo y sufrimiento pasado durante la prueba. Es habitual ver llorar a los deportistas, sufrimiento y emociones se mezclan en la llegada a la meta (Parrado, 2014).

Por todo esto variables como habilidad mental, evaluación del rendimiento, motivación, control de estrés, diversión, competición, desafío y reconocimiento social intervienen en esta forma de practicar deporte y afrontar los desafíos a los que se enfrentan estos deportistas.

También hay que tener en cuenta que nos encontramos con diferencias individuales bastante acentuadas. El rasgo ansiedad y la percepción de las personas a sentir situaciones de la competición como amenazantes hacen que se pueda reaccionar con preocupación y activación fisiológica. Dicha reactividad emocional puede tener una enorme importancia respecto a la concentración mental y el control neuromuscular, que va a afectar al rendimiento (Gutiérrez Calvo, García Pérez, Pérez Hernández, Estévez, 1997).

Para realizar el siguiente estudio se tomaron como punto de partida los siguientes objetivos:

- 1) Analizar las variables psicológicas en deportistas.
- 2) Analizar cómo la duración de la prueba puede influir en estas variables.

2. METODOLOGIA

Participantes

La muestra está compuesta por 25 deportistas, ninguno de ellos profesional, con edades comprendidas entre los 30 y los 43 años. Hay 4 mujeres y 21 hombres. Los deportes practicados por estos deportistas son: triatlón, trail, ciclismo, natación y running. La prueba más corta de las registradas en el estudio fue de 4 horas y la más larga de 23 horas, con una media de 9 horas y 26 minutos.

Instrumentos

El instrumento utilizado en este estudio ha sido el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD, Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada, 1993). Éste, es un cuestionario específico en el ámbito del deporte que surgió a partir del Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) de Mahoney (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987). Su estructura factorial consta de cinco dimensiones y 55 ítems, explicando el 63% de la varianza total. Se trata de un instrumento que puede facilitar la realización del análisis funcional dentro del proceso de evaluación psicológica de los deportistas de competición midiendo una serie de variables psicológicas consideradas de especial interés

dentro de la psicología del deporte y en particular en lo que tiene que ver con el rendimiento deportivo. Dichas variables son: Control de Estrés (CE), en esta escala se incluyen ítems relacionados con la autoconfianza, la ansiedad y la atención en la competición deportiva; Influencia de la Evaluación del Rendimiento (IER), se centra específicamente en el impacto que tienen las situaciones estresantes de la competición, en su mayoría relacionadas con el rendimiento del deportista y la evaluación del mismo por parte de otras personas o del propio deportista; Motivación (M), esta escala se refiere a la motivación más básica y estable por la actividad deportiva y también a la motivación más cotidiana por el día a día; Habilidad Mental (HM), esta escala recoge una serie de habilidades mentales que repercuten en el funcionamiento del deportista en beneficio de su rendimiento; y Cohesión de Equipo (ChE), se refiere a la cohesión del grupo, con ítems centrados en la cohesión social o relación informal, e ítems centrados en la cohesión relacionada con la actividad deportiva. El instrumento muestra una alta consistencia interna ($\alpha = .85$) con valores superiores a $.70$ en tres de los cinco factores: control del estrés ($\alpha = .88$), influencia de la evaluación del rendimiento ($\alpha = .72$), motivación ($\alpha = .67$), habilidad mental ($\alpha = .34$) y cohesión de equipo ($\alpha = .78$).

Por otro lado el otro instrumento que se utilizó a lo largo del trabajo fue el cuestionario Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicios Físicos (AMPEF), adaptado por Capdevilla, Niñerola y Pintanel (2004). Este consta de 48 ítems, agrupados en 11 factores: peso e imagen corporal; diversión y bienestar; prevención y salud positiva; competición; afiliación; fuerza y resistencia muscular; reconocimiento social; control del estrés; agilidad y flexibilidad; desafío; y urgencias de salud. El formato de respuesta es tipo Likert de 0 a 10, siendo 0 nada verdadero y 10 totalmente verdadero. Según lo establece Niñerola, Capdevilla y Pintanel (2006), cualquier factor es considerado determinante para realizar ejercicio físico cuando el promedio de dicho factor es ≥ 7 . Se reporta una validez y estabilidad en su estructura de 11 factores los cuales proveen un 72% de variabilidad del total de datos. Asimismo, la consistencia interna de la escala coeficientes 0,922 (alfa de Cronbach). La fiabilidad del instrumento, analizada mediante la estabilidad temporal a partir de la correlación de Pearson es de ($p < .001$), siendo aceptables y significativas entre el test y el retest. Además, la correlación entre las puntuaciones totales mostradas es de 0,8.

Procedimiento

En primer lugar se contactó con diferentes deportistas del club de triatlón de Caudete, del club ciclista de Villena, del club ciclista de Elda y del club de trail de Monovar, y también se contactó con deportistas, a través de estos clubes, que no estaban afiliados al club pero eran practicantes de este tipo de pruebas. A todos ellos se les explicó que se iba a realizar

un estudio y que las disciplinas deportivas que ellos realizaban iban a ser analizadas dentro de éste. A todos, individualmente, se les detalló el proceso que se iba a seguir en el estudio y se les pasó un consentimiento informado para poder acceder a presentarles las pruebas. Dado que los deportes analizados son individuales y que en la mayoría de los casos no había relación entre los deportistas, las pruebas han sido pasadas individualmente uno por uno. No ha habido inconveniente por parte de los participantes a formar parte de este estudio y todos han colaborado sin ningún tipo de problema.

Los datos recogidos se volcaron en una base de datos, donde serían analizados mediante el programa SPSS (Statistical Product and Service Solutions) para la obtención de los resultados finales del estudio. Se realizaron análisis de descriptivos y análisis de diferencias de medias.

3. RESULTADOS

Los resultados obtenidos a través de los análisis de datos se muestran a continuación (ver tabla 1 y figura 1)

En el cuestionario CPRD, se observa que para la variable Control de Estrés las medias obtenidas para los sujetos que practicaban deportes en los que la duración de la prueba es de 4 a 6 horas es de 55,67 puntos. Para los sujetos cuya duración de la prueba es de 7-9 horas su media asciende brevemente a 61,5 puntos. Para los sujetos que están realizando la prueba entre 10 y 12 horas la media obtenida en Control de estrés es de 52 puntos y para 13 horas o más de duración, la media ha sido de 50,75 puntos. Con los datos obtenidos para cada uno de los grupos de distinta duración de prueba, se establece que la media total para todos los grupos, en la variable Control de Estrés es de 56,92.

Para la variable Evaluación del Rendimiento se puede ver que la desviación de las puntuaciones es menor. En el grupo de 4 a 6 horas de duración de la prueba, la media para esta variable es de 32,87. Para el grupo de 7 a 9 horas, su media obtenida fue de 33 puntos. El grupo de 10 a 12 H obtuvo mayor puntuación que los dos grupos anteriores y llegó a una media de 35, mientras que el último grupo, el de la duración de 13 horas o más, tuvo la mayor puntuación media dentro de los 4 grupos con un 35,25. La puntuación media total obtenida con los resultados de los cuatro grupos fue de 33,5 puntos. La siguiente variable que analizamos es la de Motivación. En el grupo de 4 a 6 horas la media es de 20 puntos. En el grupo de 7-9 horas la media que nos dio fue 19,80 puntos. En el grupo de 10 a 12 horas la media fue un poco más baja y obtuvo 16 puntos. En el último grupo y en el de

mayor duración de prueba es el que mayor puntuación se obtiene con un 21,75. La media total conseguida para esta variable es de 19,88 puntos.

Respecto a la variable de habilidad mental, esta variable tiene dos grupos con exactamente la misma media, que son los grupos de 7-9 horas y de 13 horas o más de duración de la prueba. Son las medias más altas del total de los sujetos las de estos dos grupos. Por otro lado, el grupo de 4 a 6 horas obtuvo una puntuación de 22,55 puntos, mientras que el grupo de 10 a 12 horas obtuvo 19 de media. La puntuación total para esta variable fue 23,92 de media. Finalmente, respecto a la variable Cohesión de Equipo hay que matizar que esta última variable no tiene unos resultados del todo fiables debido a que todos los deportes que aquí se analizan son de carácter individual. Se compite de manera autónoma, sin compañeros ni equipo. Los resultados muestran puntuaciones debido a que, a la hora de realizar entrenos sí que se adopta la postura de equipo, con la gente con la que se entrena aunque técnicamente no existe equipo. Así pues, teniendo en cuenta esta circunstancia, las puntuaciones obtenidas para el grupo que tiene pruebas comprendidas entre 4 y 6 horas, obtuvo una puntuación de 19,5 puntos, que es exactamente la misma puntuación que obtuvo el último grupo de 13 horas o más de duración. La puntuación más baja obtenida para esta variable la encontramos en el grupo que realiza las competiciones entre 7 y 9 horas. Dicho grupo obtiene puntuaciones de 18,8 puntos, mientras que la puntuación más alta la tiene el grupo de 10 a 12 horas de duración. Para finalizar el análisis de las puntuaciones de las variables, vemos que la puntuación total de la variable cohesión de equipo es de 19,27 puntos.

Tabla 1. Descriptivos de las variables del Cuestionario Rendimiento deportivo (CPRD)

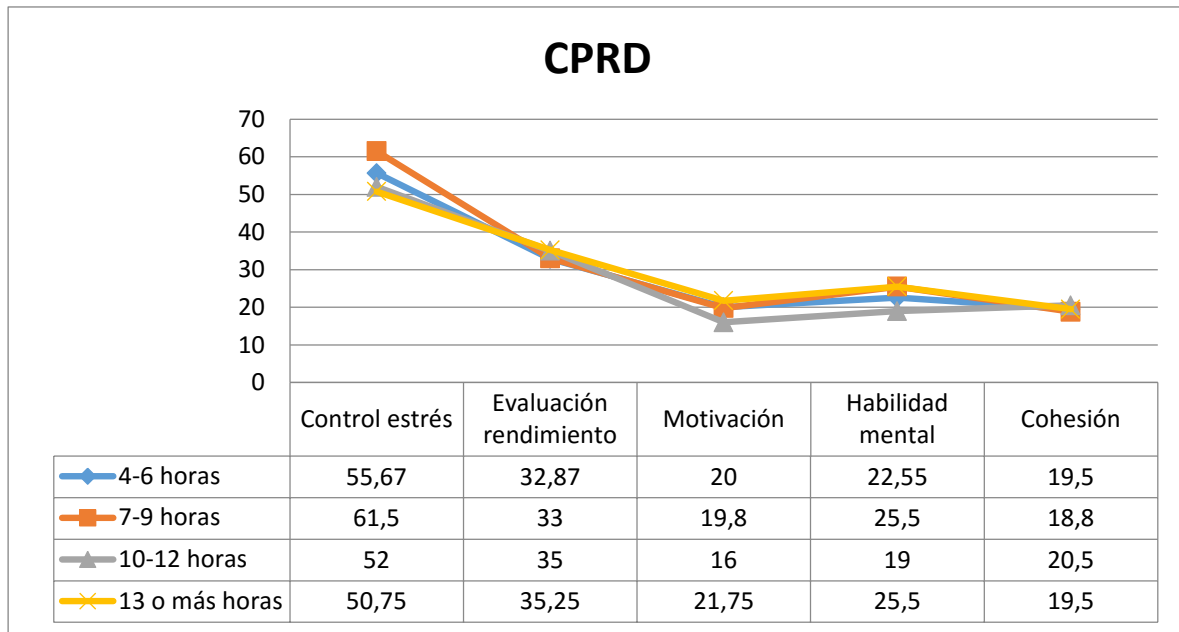
	N	Media	D.T
Control estres 4-6 horas	9	55,66	6,36
7-9 horas	10	61,50	8,55
10-12 horas	2	52,00	2,82
13 o más horas	4	50,75	5,56
Total	25	56,92	7,92
Evaluac. Rend 4-6 horas	8	32,87	4,48
7-9 horas	10	33,00	8,64

Características psicológicas de deportistas amateurs en pruebas extremas

	10-12 horas	2	35,00	4,24
	13 o más horas	4	35,25	6,34
	Total	24	33,50	6,50
Motivación	4-6 horas	9	20,00	4,00
	7-9 horas	10	19,80	3,93
	10-12 horas	2	16,00	1,41
	13 o más horas	4	21,75	3,86
	Total	25	19,88	3,86
Hab. Mental	4-6 horas	9	22,55	,64
	7-9 horas	10	25,50	,24
	10-12 horas	2	19,00	1,41
	13 o más horas	4	25,50	2,38
	Total	25	23,92	3,65
Cohesion	4-6 horas	8	19,50	,11
	7-9 horas	10	18,80	,59
	10-12 horas	2	20,50	2,12
	13 o más horas	4	19,50	3,51
	Total	24	19,29	4,15

Los resultados obtenidos en el análisis de varianza ANOVA indican que existen diferencias significativas en la variable **control de estrés** ($F_{3,21} = 2.74$, $p = 0.06$) a favor del grupo de duración "7-9 horas" con una puntuación de 61,50, mientras que la media fue de 56,92. Y en la variable **habilidad mental** ($F_{3,21} = 3.19$, $p = 0.04$) a favor del grupo de duración "7-9 horas" y "13 o más horas" con una puntuación de 25.50, mientras que la media fue de 23.92.

Figura1. Puntuaciones del CPRD en deportistas extremos



Con los datos expuestos anteriormente podemos afirmar que en lo que se refiere a características psicológicas los grupos, presentan fortalezas y debilidades en las distintas variables analizadas. Así pues, pasando las puntuaciones directas a percentiles, podemos concluir que para la variable de Control de estrés, la puntuación media total de los percentiles fue de 69,39 puntos, y que está por encima de la media normal en muestras recogidas de deportistas, por lo que se puede decir que para esta característica, la muestra de 25 deportistas presenta una fortaleza. Para la variable Evaluación del Rendimiento, encontramos la puntuación mas alta, con un 80,72, lo que indica claramente que está por encima de la media normal para este apartado y presenta una fortaleza muy positiva, los deportistas que compiten en sus modalidades son conscientes del esfuerzo que hay que llevar a cabo para realizar las pruebas y no solo eso, sino para acabarlas, lo cual ya es un logro, por lo que su evaluación global del rendimiento es muy positiva. La variable Motivación, por el contrario, no presenta una fortaleza visible, o una debilidad, más bien es una variable de carácter intermedio. Presenta una puntuación media total de 53, 4 puntos y no se puede establecer una puntuación tan cerca de la media como fortaleza o debilidad. Esto puede estar sujeto a muchos factores, evidentemente hay una motivación para realizar los ejercicios que hacen los deportistas, o para competir y acabar, pero quizá su motivación en los momentos pre competitivos no sean tan altos como ellos quisieran, quizá por estrés, quizá por ansiedad, o tal vez sea por otro motivo, el cual no profundizamos en este trabajo hasta el momento.

La siguiente variable de la que hablaremos será la de Habilidad Mental en la cual la muestra obtuvo un 69,72 de puntuación, lo que se coloca en una posición de fortaleza por encima de la media y que nos lleva a pensar que las habilidades de resolución de problemas durante las pruebas, toma de decisiones, etc. Son pautas que nuestros deportistas dominan y en los que confían. Por último, tenemos la variable Cohesión de Equipo, en el que la muestra obtuvo un 58,2 de puntuación, y no es suficientemente alta como para poder afirmar que es una fortaleza real. No se sale ni por encima ni por debajo de los límites medios, así que no lo establecemos como nada. Esto se debe a lo ya comentado anteriormente y es que, la percepción de equipo durante la prueba es casi nula, ya que la competición es individual, y como mucho, durante los entrenamientos o en las planificaciones de la temporada, estos deportistas toman la participación colectiva como un equipo.

Por otra parte, los resultados del análisis de datos del cuestionario AMPEF se muestran en la tabla 2 y la figura 2. Del cuestionario AMPEF que tiene 11 subescalas y que consta de 48 ítems, vamos a analizar las variables que más importante o mayor relevancia tienen para el presente trabajo. Estas variables son: Peso e imagen corporal, Diversión y bienestar, prevención y salud positiva, competición, afiliación, reconocimiento social y desafío.

Para la subescala de peso e imagen corporal el grupo de 4 a 6 horas obtuvo una media de 32,5 puntos. El 2º grupo, de 7 a 9 horas obtuvo una puntuación media de 23,6. El grupo de 10 a 12 horas, tuvo una puntuación de 19,5, mientras que el último grupo quedó con 30,25 puntos. La media total para esta subescala es de una puntuación de 26,46.

La escala de diversión y bienestar, dejó puntuaciones de 22,25 al grupo de 4 a 6 horas. 21,2 puntos al grupo de 7-9 horas. 23 puntos para el tercer grupo de 10 a 12 horas. Y el último grupo de 13 horas o más de duración de prueba, obtuvo una puntuación de 20 puntos con 25. La puntuación media obtenida para este apartado fue de 21,67 puntos.

Para la subescala de prevención y salud positiva observamos datos medios de puntuaciones para el grupo primero de 23 puntos. Para el grupo siguiente de 7 a 9 horas, se llegó a 17,6 puntos. Para el tercer grupo de duración la puntuación obtenida es de 15 puntos y medio, y para el último grupo, el de mayor duración de prueba, 19,25 puntos. Para este caso la puntuación que da la media es de 18,83.

Para la subescala de competición las puntuaciones obtenidas por orden de menor a mayor duración de prueba fueron de 16,25. 17,4 (2º grupo). 18 (3er grupo). 14,75 (4º grupo). La puntuación media para esta subescala es de 16,4 puntos.

En la siguiente subescala nos encontramos afiliación, donde los grupos obtuvieron, siguiendo el mismo orden que todo el análisis anterior, puntuaciones de 15,25, 15, 17,5, 16,75. Puntuación media reflejada es de 16, 125.

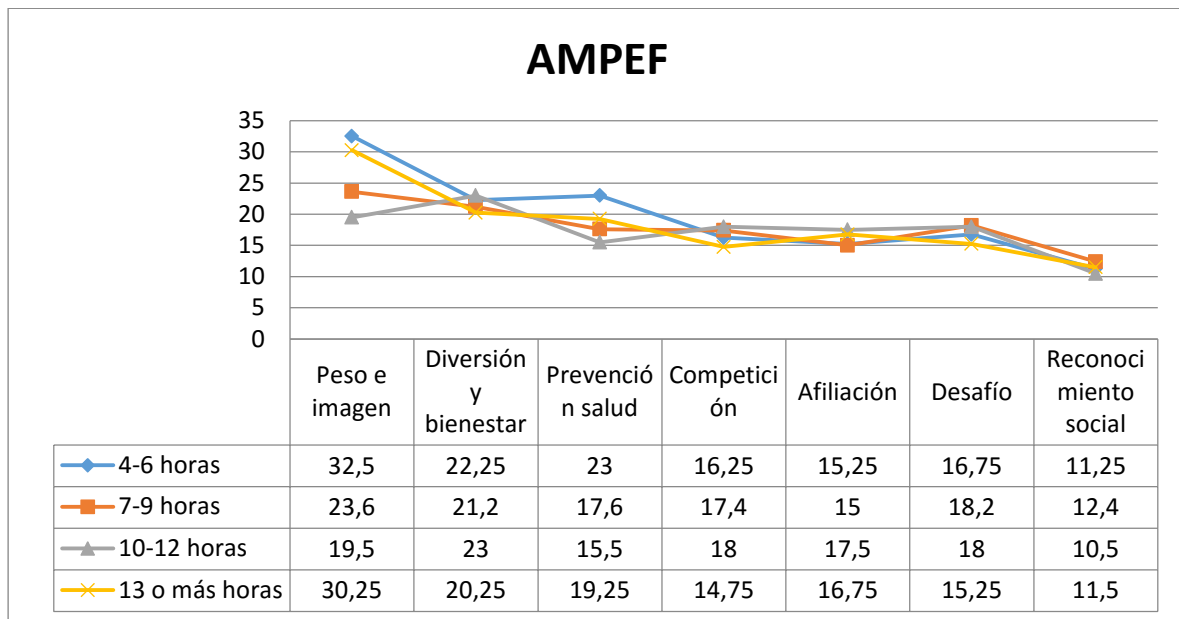
En desafío las puntuaciones obtenidas son 16,75 puntos para el primer grupo, seguido de 18,2 para el segundo grupo. Para el tercer grupo de 7 a 9 horas se obtuvo 18 puntos y para el último grupo 15,25. La puntuación media total para esta subescala es de 17,05.

En el último lugar nos encontramos con Reconocimiento social, donde las puntuaciones han sido algo más bajas que en los demás apartados, con unas puntuaciones medias de 11,25 para el primer grupo, 12,4 para el segundo, 10,5 para el tercero y 11,5 para el grupo de mayor longevidad de prueba. En este caso, y como ya hemos comentado, se obtiene la puntuación total más baja de todas las escalas del cuestionario con una puntuación total media de 11,41 puntos.

TABLA 2. Descriptivos del AMPEF

ESCALAS	media	D.T
Peso e imagen corporal	27,20	6,79
Diversión y bienestar	21,73	2,08
Prevención y salud.	19,20	3,82
Competición	16,46	2,41
Afiliación	15,86	2,41
Fuerza y resistencia	15,26	2,49
Reconocimiento social	11,60	2,79
Control estrés	11,06	6,68
Agilidad y flexibilidad	11,66	1,67
Desafío	17,00	1,69

Figura 2. Puntuaciones del AMPEF en deportistas extremos



Los datos mostrados reflejan una disparidad sobre todo en las variables “peso e imagen corporal” y “prevención de salud”. En ambas el grupo de 4-6 horas son los que puntúan más alto, con bastante diferencia sobre los deportistas que tienen una prueba de una duración más extensa. Además, en ambas variables, como también en “diversión y bienestar” las puntuaciones han sido más altas. En el resto de variables las puntuaciones ha sido menos elevadas y mucho más uniformes, siendo prácticamente iguales sin importar la duración de la prueba.

4. DISCUSIÓN.

Se ha podido observar que hay muchas variables psicológicas que intervienen en la práctica deportiva. No es algo secundario, sino todo lo contrario, es una fortaleza determinante para llevar a cabo cualquier actividad deportiva, mucho más cuando hablamos de pruebas que exigen hasta el límite a la persona. De la misma forma, puede ser una enorme debilidad, que arruinará las pruebas de cualquier deportista aún estando preparado físicamente para afrontar la competición. Estamos acostumbrados a ver a deportistas profesionales cómo reciben apoyo y entrenamiento psicológico. Cómo preparan su mente para que su cuerpo rinda al máximo. Pero son profesionales. Lo lógico es tener un equipo de preparadores físicos, técnicos, psicológicos, médicos... que planifican y apoyan tanto su preparación, como las competiciones en las que participan. Están acostumbrados a soportar la presión, la ansiedad, a controlar su rendimiento, su motivación, la cohesión con el equipo... y no se

preocupan por variables como el peso e imagen corporal y prevención de salud. Son innatos a su profesión.

Pero qué ocurre con los deportistas que no son profesionales. No estamos hablando de deportes normales, sino de pruebas que llevan al límite el cuerpo humano. Esas pruebas requieren de una preparación especial. Muchas horas de entrenamiento, una dieta adecuada al esfuerzo que realizan, tanto en la prueba como en los entrenamientos. Requieren un gran sacrificio para conciliar la preparación con la vida laboral y la vida personal de estos deportistas.

Como conclusión se han analizado una serie de variables y se ha podido comprobar cómo en control de estrés las puntuaciones reflejaban un 73%, bastante por encima de la media para esta prueba. En influencia de la evaluación del rendimiento un 82%. En motivación, quizás la que a priori parecería más fuerte, dado el grado de sacrificio y exigencia, ha dado un 57%. Esto podría venir explicado por el control del resto de las variables y porque parece ser que estos deportistas tienen claro cómo prepararse y cómo afrontar las pruebas. En habilidad mental un 70%. Y en cohesión de equipo un 61%. Este dato que en principio no debía tener importancia ya que los deportes analizados son individuales, han reflejado una puntuación notable. Muchos de ellos entrenan con otros compañeros y dan bastante importancia a la ayuda que dan y reciben entre ellos.

Respecto a las variables que motivan la práctica deportiva, la gran parte de ellos toman el desafío y la competición como algo muy importante, son las variables que más peso tienen a la hora de realizar la práctica deportiva.

Respecto al análisis efectuado respecto a cómo se puntúan las diferentes variables tomando como referencia la duración de la prueba de cada uno de ellos. Encontramos que cuando aumenta el tiempo de la prueba aumenta también las puntuaciones en control de estrés, evaluación del rendimiento, habilidad mental y cohesión de equipo. Y por el contrario disminuye ligeramente en motivación.

Para las variables que motivan la práctica deportiva sin embargo las puntuaciones han sido muy uniformes en todos los casos, excepto peso e imagen corporal. En este caso los deportistas que tienen unas pruebas más cortas han dado más importancia a esta faceta.

Respecto a la salud positiva, fuerza, agilidad y flexibilidad y urgencias de salud, no han sido variables que fuesen consideradas como importantes para llevar a cabo su práctica deportiva.

Cabe destacar que este estudio presenta una serie de limitaciones. Hubiese sido necesario analizar las pruebas a principio de la temporada, a mitad, y al finalizar la misma. Por las

características de los deportes analizados, unos estaban a principio de temporada o todavía no habían competido, mientras que otros sobrepasaban la mitad de su temporada. También hubiese sido interesante controlar las variables antes y después de la realización de una prueba y analizar el grado de estrés y ansiedad soportado justo antes de competir. Una parte de este trabajo contiene información de los propios deportistas y habría sido muy importante disponer de una entrevista a fondo con cada uno de ellos para que comentasen cuáles son sus sensaciones en cada momento de la prueba o de la preparación y entrenamiento. Aumentaría y reforzaría los datos recogidos en las pruebas que se les han aplicado.

5. REFERENCIAS

Buceta, J. M., Gimeno, F. y Pérez-Llantada, M. C. (2007). The influence of psychological variables on sports performance: assessment with the questionnaire of sports performance-related psychological characteristics. *Psicothema*, 19(4), 667-672.

Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo* (pp. 268-269). Madrid: Dykinson.

Buceta, J. M. y Gimeno, F. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD*. Madrid: Dykinson.

Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental. Psicología en el maratón. Consultado el 15 de julio de 2016 en http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/Profesion_Deportes/documentos_interes/WEB._PSICOLOGIA_MARATON.pdf

Capdevila, Ll., Niñerola, J. y Pintanel, M. (2004). *Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico AMPEF*. *Revista de Psicología del deporte*, 13,(1), 55-74

Gutiérrez Calvo, M., García Pérez, J., Pérez Hernández, H., & Estévez, A. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 0027-46.

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist*, 1(3), 181-199.

Zarauz, A., & Ruiz-Juan, F. (2013). Motivaciones de los maratonianos según variables socio-demográficas y de entrenamiento. *Retos*, 24, 50-56.