

ESTRATEGIA DE INTERVENCION:

Las estrategias que se aplicarán irán de la mano del psicólogo deportivo y preparador físico, que tendrán que trabajar este tipo de estrategias de manera conjunta, se realizará en una planificación a una carrera que durará entorno a 4 meses y se trabajará 1 vez por semana a lo largo de la planificación, 3 días en la semana previa a la carrera, aprovechando la bajada de volumen tanto de kilómetros como de intensidad y una última sesión la mañana de antes de la carrera.

Para evitar desarrollar un alto nivel de pasión obsesiva y fatiga en el corredor, el plan de intervención que se implementará sobre la base será establecer objetivos realistas y flexibles, y preparar comentarios positivos y personales sobre su evolución. Se realizarán revisiones periódicas para monitorear su salud emocional, percepción de fatiga y se mostrará apoyo psicológico a través de técnicas de mindfulness y terapias tanto cognitiva como conductual. Se fomentará el equilibrio entre vida y entrenamientos con la participación en actividades adicionales y fortaleciendo su red de apoyo social. También se les enseñará como atletas profesionales han gestionado la fatiga y la recuperación. Los días previos a la carrera se enseñarán técnicas de visualización positiva y relajación, y el día de la carrera el foco estará puesto en disfrutar de la experiencia y valorar el esfuerzo del proceso.

Para maximizar la fuerza mental de los corredores, se implementará un plan de intervención que se centre en desarrollar las habilidades psicológicas clave. Se proporcionará capacitación en técnicas de visualización y establecimiento de objetivos para mejorar la concentración y la motivación. Se enseñarán estrategias de afrontamiento para controlar el dolor y la fatiga al correr largas distancias, como pueden ser la reestructuración cognitiva enfocándose en lo positivo en vez de lo negativo, con técnicas de respiración o con la focalización en la técnica de carrera para distraerse del dolor y la fatiga. Además, la resiliencia se fortalecerá al aprender a gestionar el fracaso y la adversidad. Se organizarán sesiones de grupos entre otros compañeros con deportes similares para poder intercambiar experiencias y apoyarse mutuamente. En la semana previa a la carrera, se aumentará la confianza y se alentará un enfoque positivo ante los desafíos que tenga por delante. A lo largo de la carrera, se animará a los corredores a mantener un comportamiento resiliente y adaptable, mantenerse centrados en el momento presente y utilizar estrategias de regulación emocional cuando sea necesario.

Para maximizar la motivación, en este caso haciendo más hincapié en la intrínseca en los corredores, se implantará un plan de intervención que incluya establecer objetivos personales significativos, promover la independencia y el control personal en estas carreras, desarrollar habilidades técnicas a través del entrenamiento y la retroalimentación positiva, y por último fomentar la alegría que produce el deporte. En los entrenamientos se realizarán sesiones de reflexión y se aportará retroalimentación continua. Unos días antes de la carrera se enseñarán técnicas de visualización positiva para cuando vengan los momentos complicados en carrera y se reforzará el autocontrol. El día de la carrera, se alentará a los atletas a concentrarse en la experiencia y se les brindará apoyo social para aumentar su motivación y rendimiento.

Tabla 2. Aplicación de estrategia psicológica a lo largo de la planificación de una carrera.

Variables	En planificación. 1 vez por semana	Días Previos competición	Día Competición
Pasión y Fatiga	Lo primero será establecer objetivos realistas y flexibles, utilizar comentarios positivos y personales, dar información sobre las diferencias entre pasión armoniosa y la obsesiva. Enseñar diferentes técnicas para manejar estrés y ansiedad y realizara evaluaciones de salud mental.	Se comenzará a reducir la carga de entrenamiento, se enseñarán técnicas de relajación, se trabajará el auto diálogo positivo en los entrenamientos y en la carrera, y por último se revisarán los objetivos y las expectativas realistas esperadas.	Lo principal este día será: Centrarse en el disfrute de la experiencia, revisar las estrategias de afrontamiento, realzar el valor del esfuerzo realizado durante todo el plan de entrenamiento y realizar un calentamiento que se ajuste a la carrera.
Fortaleza mental y Resiliencia	Se verán técnicas de visualización y establecimiento de objetivos. -Formación de diferentes estrategias de afrontamiento para anticipar posibles imprevistos que puedan ocurrir. -Reuniones grupales para intercambiar experiencias. - Comentarios constructivos. - Técnicas de desarrollo de la autoconfianza, transformando pensamientos negativos en positivos	Se trabajará mucho en las habilidades de visualización para intentar mejorarla lo máximo posible, también se hará mucho hincapié en la gestión del estrés y practicar la confianza en uno mismo, por último, se trabajará en prepararse mentalmente para los desafíos.	Seguir las estrategias vistas anteriormente de regulación de las emociones, estar siempre centrado en el presente y mantener un comportamiento resiliente y adaptable a la carrera.
Motivación	Se trabajará en promover la independencia y el control personal, en hacer ver lo divertido del deporte, en crear grupos de apoyo entre los diferentes atletas y establecer metas que sean significativas para nuestros atletas.	Se realizarán técnicas de visualización positivas para aumentar la motivación, se trabajará en reafirmar la autonomía y el control personal para ser fuerte cuando vengan los problemas y se intentará convencer para que mentalmente se disfrute de la carrera.	La principal misión será pedirles que estén centrados en disfrutar y de vivir la experiencia. También en reforzar los sentimientos de logro y motivación intrínseca, y por último, se les proporcionará apoyo social de amigos y familia.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brace, A. W., Kendall, G., & Lovell, G. P. (2020). Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners. *PloS One*, 15(11) <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241284>
- Méndez-Alonso, D., Prieto-Saborit, J. A., Bahamonde, J. R., & Arberas, E. J. (2021). Influence of Psychological Factors on the Success of the Ultra-Trail Runner. *International Journal Of Environmental Research And Public Health/International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(5), 2704. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052704>
- Waśkiewicz, Z., Nikolaidis, P. T., Chalabaev, A., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2018). Motivation in ultra-marathon runners. *Psychology Research And Behavior Management*, Volume 12, 31-37. <https://doi.org/10.2147/prbm.s189061>
- Boucher, V., Caru, M., Martin, S., Lopes, M., Comtois, A. S., & Lalonde, F. (2021b). Psychological Status During and After the Preparation of a Long-distance Triathlon Event in Amateur Athletes. *International Journal Of Exercise Science*, 14(5), 134-148. <https://europepmc.org/article/PMC/PMC8136609>
- Tapia-Serrano, M. Á., León-Guereño, P., & Sánchez-Miguel, P. A. (2020). Relationship between motivational mechanisms, expected sports performance and perceived health status in long-distance runners: a mediation model. *ResearchGate*, 42(2), 121-132. <https://www.ajol.info/index.php/sajrs/article/view/200114>
- Van Iperen, L., De Jonge, J., Gevers, J. J., & Vos, S. (2022). Linking psychological risk profiles to running-related injuries and chronic fatigue in long-distance runners: A latent profile analysis. *Psychology Of Sport And Exercise*, 58 <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102082>
- Boat, R., & Taylor, I. (2015). Patterns of Change in Psychological Variables Leading up to Competition in Superior Versus Inferior Performers. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 37(3), 244-256. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0216>
- Gómez, A. A. (2022). Clústeres de corredores de resistencia: satisfacción, disfrute, perfeccionismo, enfoque y motivación. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8677968>
- Carrera, M. G., & Román, M. (2019). Perfil psicológico en corredores de ultramaratón (Psychological profile in ultramarathon runners). *Retos Digital/Retos*, 36, 310-317. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69119>
- Arroyo Del Bosque, R., Pacheco Almendros, J., Moral García, J. E., & Maneiro, R. (2022). Analysis of psychological characteristics related to sports performance in paddle. *Logía, Educación Física y Deporte.*, 2022.

ESCALA DE PASION (PS)

Anexo I. Ítems de la Escala de Pasión en su adaptación al español

Pasión obsesiva

No puedo vivir sin el deporte

Paso mucho tiempo intentando controlar mi necesidad de hacer deporte

Me cuesta imaginar mi vida sin el deporte

El deporte es casi una obsesión para mí

La necesidad de hacer deporte es tan fuerte que no puedo pensar en otra cosa

Mi estado de ánimo depende de que pueda hacer deporte

Tengo una dependencia emocional del deporte

Pasión armoniosa

El deporte está en armonía con el resto de actividades de mi vida

Estoy totalmente comprometido con el deporte

El deporte me permite vivir una gran variedad de experiencias

Las cosas nuevas que descubro con el deporte hacen que lo valore cada vez más

El deporte me permite disfrutar de experiencias inolvidables

El deporte es una pasión que aún siento que puedo controlar

El deporte refleja las cualidades que me gustan de mí

INVENTARIO DE FORTALEZA MENTAL



Ítems Originales	Traducción al Español
1. I can regain my composure if I have momentarily lost it.	1. Puedo recomponerme y/o reenfocarme después de perder momentáneamente el control.
2. I worry about performing poorly.	2. Me preocupa rendir pobremente.
3. I am committed to completing the tasks I have to do.	3. Me comprometo a terminar lo que tengo que hacer.
4. I am overcome by self-doubt.	4. Me siento superado (a) por las dudas sobre mí mismo (a).
5. I have an unshakeable confidence in my ability.	5. Tengo una confianza inquebrantable en mis habilidades.
6. I have what it takes to perform well while under pressure.	6. Tengo lo necesario para desempeñarme bien bajo presión.
7. I get angry and frustrated when things do not go my way.	7. Me enojo y frustrado cuando las cosas no resultan como yo quiero.
8. I give up in difficult situations.	8. Me rindo en situaciones difíciles.
9. I get anxious by events I did not expect or cannot control.	9. Los eventos inesperados o fuera de mi control me producen ansiedad.
10. I get distracted easily and lose my concentration.	10. Me distraigo y pierdo la concentración fácilmente.
11. I have qualities that set me apart from other competitors.	11. Tengo cualidades que me diferencian de los demás competidores.
12. I take responsibility for setting myself challenging targets.	12. Me preocupo de fijarme metas desafiantes.
13. I interpret potential threats as positive opportunities.	13. Interpreto las posibles amenazas como oportunidades positivas.
14. Under pressure, I am able to make decisions with confidence and commitment.	14. Soy capaz de tomar decisiones con confianza y compromiso bajo presión.

ESCALA DE RESILIENCIA (RS-14)

Por favor, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una se encuentran siete números, que van desde "1" (totalmente en desacuerdo) a la izquierda a "7" (totalmente de acuerdo) a la derecha. Haga un círculo en el número que mejor indique sus sentimientos acerca de esa afirmación. Por ejemplo, si está muy de acuerdo con un enunciado, el círculo de "1". Si no está muy seguro, haga un círculo en el "4", y si está totalmente de acuerdo, haga un círculo en el "7", y puede graduar según esta escala sus percepciones y sentimientos con el resto de números.

Haga un círculo en la respuesta adecuada	Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo			
	1	2	3	4	5	6	7
1. Normalmente, me las arreglo de una manera u otra							
2. Me siento orgulloso de las cosas que he logrado							
3. En general, me tomo las cosas con calma							
4. Soy una persona con una adecuada autoestima							
5. Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez							
6. Soy resuelto y decidido							
7. No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado							
8. Soy una persona disciplinada							
9. Pongo interés en las cosas							
10. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reirme							
11. La seguridad en mí mismo me ayuda en los momentos difíciles							
12. En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar							
13. Mi vida tiene sentido							
14. Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida							

En esta investigación, la puntuación media de la escala es de 71 (DE = 32,81), y el rango de puntuación estará comprendido entre el mínimo 24 y el máximo 98 puntos.

SPORT MOTIVACIÓN SCALE (SMS-II)

Does not correspond at all	Corresponds very little	Corresponds a little	Corresponds moderately	Corresponds quite a bit	Corresponds quite a lot	Corresponds completely
1	2	3	4	5	6	7

- | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Because I would feel bad about myself if I did not take the time to do it. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | I used to have good reasons for doing sports, but now I am asking myself if I should continue. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | Because it is very interesting to learn how I can improve. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Because practicing sports reflects the essence of whom I am. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | Because people I care about would be upset with me if I didn't. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | Because I found it is a good way to develop aspects of myself that I value. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | Because I would not feel worthwhile if I did not. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. | Because I think others would disapprove of me if I did not. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. | Because I find it enjoyable to discover new performance strategies. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | I don't know anymore; I have the impression that I am incapable of succeeding in this sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | Because participating in sport is an integral part of my life. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. | Because I have chosen this sport as a way to develop myself. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. | It is not clear to me anymore; I don't really think my place is in sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. | Because through sport, I am living in line with my deepest principles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. | Because people around me reward me when I do. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. | Because I feel better about myself when I do. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. | Because it gives me pleasure to learn more about my sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. | Because it is one of the best ways I have chosen to develop other aspects of myself. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |



INFORME DE EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE DE 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)

Elche, a 1/02/2024

Nombre del tutor/a	Antonia Pelegrin Muñoz
Nombre del alumno/a	José Andrés Moya Ros
Tipo de actividad	Sin implicaciones ético-legales
Título del 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)	Factor psicológico mas influyente en deportes de larga distancia
Evaluación de riesgos laborales	No solicitado/No procede
Evaluación ética humanos	No solicitado/No procede
Código provisional	240201034423
Código de autorización COIR	TFG.GAF.APM.JAMR.240201
Caducidad	2 años

Se considera que el presente proyecto carece de riesgos laborales significativos para las personas que participan en el mismo, ya sean de la UMH o de otras organizaciones.

La necesidad de evaluación ética del trabajo titulado: **Factor psicológico mas influyente en deportes de larga distancia** ha sido realizada en base a la información aportada en el formulario online: "TFG/TFM: Solicitud Código de Investigación Responsable (COIR)", habiéndose determinado que no requiere ninguna evaluación adicional. Es importante destacar que si la información aportada en dicho formulario no es correcta este informe no tiene validez.

Por todo lo anterior, **se autoriza** la realización de la presente actividad.

Atentamente,

Alberto Pastor Campos
Jefe de la Oficina de Investigación Responsable
Vicerrectorado de Investigación y Transferencia

Información adicional:

- En caso de que la presente actividad se desarrolle total o parcialmente en otras instituciones es responsabilidad del investigador principal solicitar cuantas autorizaciones sean pertinentes, de manera que se garantice, al menos, que los responsables de las mismas están informados.
- Le recordamos que durante la realización de este trabajo debe cumplir con las exigencias en materia de prevención de riesgos laborales. En concreto: las recogidas en el plan de prevención de la UMH y en las planificaciones preventivas de las unidades en las que se integra la investigación. Igualmente, debe promover la realización de reconocimientos médicos periódicos entre su personal; cumplir con los procedimientos sobre coordinación de actividades empresariales en el caso de que trabaje en el centro de trabajo de otra empresa o que personal de otra empresa se desplace a las instalaciones de la UMH; y atender a las obligaciones formativas del personal en materia de prevención de riesgos laborales. Le indicamos que tiene a su disposición al Servicio de Prevención de la UMH para asesorarle en esta materia.

La información descriptiva básica del presente trabajo será incorporada al repositorio público de Trabajos fin de Grado y Trabajos Fin de Máster autorizados por la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández. También se puede acceder a través de <https://oir.umh.es/solicitud-de-evaluacion/tfg-tfm/>

