

2018-2019



Grado en Ciencias de la Actividad Física y del
Deporte

Variables psicológicas que influyen en los deportes de carrera y ciclismo de montaña

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Autor: Antonio Pérez San Miguel

Tutora Académica: Antonia Pelegrín Muñoz

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	1
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA).....	2
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (DESARROLLO).....	3
4. DISCUSIÓN.....	9
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	11
5.1. INTRODUCCIÓN.....	11
5.2. MÉTODO.....	12
6. BIBLIOGRAFÍA.....	14



1. CONTEXTUALIZACIÓN

En los últimos años se ha producido un gran incremento de la práctica deportiva en entornos naturales (Clawson & Knetsch, 2013; González & Mundina, 2014). Como muestra de ello, se percibe el incremento global de la práctica del *running* (Llopis & Vilanova, 2015), que ha provocado que esta situación se haya visto todavía más potenciada por el aumento en la participación en las carreras por montaña, también conocidas como *trail races*. Del mismo modo, el ciclismo de montaña ha contribuido a este crecimiento de practicar deporte en entornos naturales porque, como menciona Berto, además de atletas de competición, últimamente “recibe un amplio compromiso por parte de individuos no-competitivos para fines recreativos y de ocio” (como se citó en Paludo, Cook, Owen, Woodman, Owen, & Crewther, 2017, p. 18).

Los deportes objeto de estudio, carrera y ciclismo de montaña, poseen características generales que establecen vínculos entre ellos, como, por ejemplo, el terreno empleado para la práctica, la participación individual en competición, la intensidad y alta exigencia energética demandada que requieren entrenamiento específico. Sin embargo, dentro de estos deportes coexisten diferentes modalidades. Por un lado, en competiciones a pie por montaña se encuentran desde carreras populares y *trails* hasta *ultratrails* con distancias superiores a los 140 kms y, por otro lado, en el ciclismo se practican las disciplinas de BTT, *cross country*, enduro y descenso. Las distancias, duración, dificultad, el entrenamiento específico y las horas dedicadas a la preparación del deportista varían según la disciplina deportiva.

El auge de este tipo de prácticas deportivas ha provocado que el número de participantes a nivel amateur aumente. Éstos se enfrentan en ocasiones a pruebas de gran dificultad y requieren de una dedicación que se asemeja al deporte profesional, en el que han de compaginar trabajo, familia y numerosas horas de entrenamiento para afrontar el reto en buenas condiciones. La afición por el deporte, el afán de superación y el progreso, hacen cuestionarse los motivos que llevan al deportista a rozar sus límites, esto puede ser explicado por la teoría de la autodeterminación, mencionada por Hagger y Chatzisarantis, la cual “pretende dar cuenta de por qué la gente inicia, persiste o cesa su implicación en la práctica de ejercicio físico” (como se citó en Jiménez-Torres, Godoy-Izquierdo & García, 2011, p. 910).

Cuando se habla de alto rendimiento se puede definir como el entrenamiento orientado a conseguir niveles máximos de forma que permite obtener un rendimiento deportivo elevado en situaciones de competición. El entrenamiento requiere de una gran dedicación, entre 2 y 6 horas diarias y de 5 a 7 días a la semana dependiendo de la modalidad deportiva (Ruiz, Sánchez, Durán & Jiménez, 2006).

Un aspecto que no se puede desatender en deportistas de alto rendimiento es su habilidad psicológica, que es la que permite rendir a niveles superiores respecto a destrezas como la atención, la concentración, la motivación y el control emocional, en aspectos como la autoeficacia, el autoconcepto y la preparación mental (García-Naveira, 2010).

Conforme a Buceta (1998), se debe apreciar el aspecto psicológico como una parte esencial e intrínseca en la preparación total del deportista, es decir, como un elemento más que debe interrelacionarse de forma adecuada con el aspecto físico, técnico y táctico.

Ante todos estos aspectos, lo indispensable y necesario para un mayor rendimiento es una conveniente y ajustada planificación del entrenamiento deportivo. Como Buceta (1998) afirma, la planificación es “un apartado de suma importancia cuya metodología ... puede beneficiarse, notablemente, de estrategias y matices psicológicos. Un entrenamiento productivo, parte de una planificación apropiada y, por ello, es conveniente que los entrenadores perfeccionen su forma de planificar, incorporando los conocimientos psicológicos pertinentes” (p. 87-88).

En la actualidad hay publicados una gran cantidad de manuales específicos sobre el entrenamiento psicológico en deportes que hasta hace escasos años habían mantenido una menor fijación del trabajo psicológico en su desarrollo deportivo, al igual que en la descripción del entrenamiento psicológico aplicado a modalidades de deportes con mayor tradición en el desarrollo del entrenamiento, como es el caso del maratón.

Gran parte de los estudios relacionados con la orientación de metas, motivación hacia la participación deportiva y otras variables, no se realizaron en atletas de un deporte específico, (Duda, 1989; Duda, Keller & White, 1998; White & Duda, 1994). Esto provoca una imprecisión a la hora de medir variables, como afirman Colley, Roberts & Chipps, quienes mencionan que “se ha demostrado que los entornos deportivos individuales y de equipo provocan orientaciones de objetivos muy diferentes en los atletas” (como se citó en Fasczewski & Weathington, p. 197).

Las variables psicológicas que intervienen en el deporte afectan a atletas profesionales y noveles, pero la repercusión que tienen sobre ellos es distinta. Variables que afectan al estado de ánimo como el estrés, ansiedad y autoconfianza se cuantifican utilizando el inventario de ansiedad competitiva (CSAI-2) (Arruza, 2010), otras como la fatiga, el vigor, la amistad o la tensión utilizan el cuestionario del perfil de estados de ánimo (POMS) (Andrade, 2013), como método de medida para la motivación emplean la escala de motivación deportiva, (SMS-6) (Pelletier, 2015), además se analizan las estrategias que se utilizan para afrontar la competición usando por ejemplo el cuestionario de afrontamiento al estrés (COPE) (Carver, 1997). A las que se suma otra como la orientación de metas de logro en la que se utiliza el cuestionario de orientación al ego o tarea (TEOSQ) (Ruiz-Juan, 1996).

Este trabajo es una revisión de la bibliografía actualizada que existe sobre aspectos psicológicos que afectan al atleta, puesto que hoy en día las diferencias a nivel fisiológico están bastante estudiadas. Deportistas y entrenadores han de hacer uso y buscar métodos que marquen la diferencia. Entre ellos, en el ámbito psicológico se analizan las respuestas de los deportistas frente a situaciones de competición, como, por ejemplo, qué factores inciden y en qué proporción lo hacen, con el fin de, posteriormente, poder controlar aquellos que pudieran mermar o perjudicar la actuación deportiva. Los deportes de equipo más populares tienen una capacidad mayor para poder desarrollar estos conocimientos, ya que tienen un apoyo económico y un elevado interés social. Teniendo en cuenta que se habla de deportes individuales y que las personas responden a los estímulos de forma particular, el objetivo de realizar el siguiente estudio se plantea como cuestiones principales:

1. Exponer las principales variables psicológicas que afectan a corredores y ciclistas de montaña.
2. Analizar cómo influyen según diferentes contextos de: la experiencia deportiva, los motivos para la práctica, género, lesiones y abandono.

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)

Para la realización del trabajo en búsqueda de artículos se emplearon las siguientes bases de datos: “ERIC”, “ProQuest Central”, “PsycArticles”, “PsycINFO”, “Scopus”, “SPORTDiscus” with Full Text, Pubmed. Las palabras clave utilizadas en la búsqueda se plantearon en castellano e inglés, fueron: “variables psicológicas”, “deportes de montaña”, “motivación”, “*psychology mountain sports*”.

En esta búsqueda inicial se encontraron aproximadamente 8000 artículos, muchos de los cuales aparecían repetidos en las diferentes bases de datos y no correspondían con la temática a tratar. Por ello y tras observar el gran número de artículos, se delimitó la búsqueda utilizando

palabras específicas y variables que pudieran tener relación con el tema principal, cómo: “cross-country”, “trailrunning”, “ciclismo”, “estrés”, “ansiedad”, etc. De esta manera, conseguimos acotar el número de artículos.

Posteriormente se aplicaron diversos filtros, por un lado, la fecha, con el fin de reducir su número, seleccionando los artículos más actuales y abarcando desde los artículos publicados en el año 2015 hasta la actualidad, y así poder observar las últimas tendencias y novedades que afectan a las disciplinas de carrera y ciclismo de montaña. Por otro lado, la medida que conformó la búsqueda consistió en que los textos encontrados fueran de libre acceso. Tras estas pautas, la muestra total de artículos se redujo a cerca de 42. Seguidamente, con una primera lectura rápida se seleccionaron los más relevantes y próximos a la temática concreta, siendo 17 los artículos obtenidos. Como último procedimiento y tras una lectura exhaustiva se desecharon 7 de ellos, siendo 10 finalmente los seleccionados para ser utilizados en la presente revisión, como se puede observar en la Tabla 1.

La búsqueda tuvo una duración aproximada de un mes y medio, se empezó a mitad de febrero y se concluyó a principios de abril, cuando consideramos que el material recopilado era el adecuado. La temática seleccionada como lo es “variables psicológicas en relación con el ciclismo y carrera de montaña” y el acotar el estudio a los últimos 4 años, provocó que la variedad de resultados específicos de la temática fuese escasa. Por el contrario, se puede encontrar un gran número de textos relacionados con los deportes mencionados, pero en los que se analizan diferentes variables fisiológicas.

Al seleccionar estas dos disciplinas como es el ciclismo y la carrera de montaña se ha tratado de observar diferentes situaciones competitivas (pre y post competición), analizar variables que puedan influir como, diferencias de género, experiencia deportiva, rendimiento, distancias de carrera o diferencias culturales, que modifican las variables psicológicas.

Tabla 1.

Esquema del procedimiento de la búsqueda bibliográfica:

Procedimiento	1º	2º		3º	4º
Nº artículos	8000	42		17	10
Filtros empleados	Materia relacionada	Búsqueda específica		Lectura rápida	Selección final
		Año de publicación	Acceso libre		

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (DESARROLLO)

En la Tabla número 2, reunimos los artículos seleccionados y que finalmente se han examinado en profundidad, para ello se han clasificado según autores y fecha de divulgación, muestra a analizar, instrumentos de medida, variables medidas, los resultados del estudio y las conclusiones alcanzadas.

Tabla 2.
Recopilación de los estudios analizados.

Estudio	Muestra	Instrumentos	Variables medidas y otros	Resultados	Conclusiones
Sancho, Ruiz-Juan, Arbinaga, Ibarzábal, Jaenes, Sánchez, Flores-Allende (2015).	1795 corredores 1105 españoles 690 mexicanos 1541 hombres De 18-76 Años 254 mujeres Entre 18-69 Años Edad \bar{X} H= 39 SD = 10.45 Edad \bar{X} M= 38 SD = 9.80	Escala de las motivaciones de maratonianos (MOMS-34) Escala compromiso del corredor CR-11. Cuestionario de ansiedad competitiva (CSAI-2R) Cuestionario de percepción de éxito (POSQ)	7 Subescalas organiza los motivos para correr. Ítems puntuables miden el compromiso de correr Mide ansiedad somática, cognitiva y la autoconfianza -Orientación de las metas de logro: Ego Tarea	Corredores mexicanos obtuvieron mayor puntuación en todas las subescalas de forma significativa. -Diferencias entre sexos indica que la población española es diferente en dos subescalas: Peso Metas personales-competición Puntuación CR-11 mexicana fue más elevada. Mujeres de ambos países puntuación más alta que hombres Corredores españoles y mexicanos puntuaciones por debajo de la media en ansiedad cognitiva y somática y más elevada en autoconfianza La afiliación correlacionó significativamente con todas las subescalas de los hombres, en mujeres solo correlacionó significativamente con autoconfianza, ego y tarea Ocurre algo similar correlacionando las metas psicológicas	Diferencias culturales y la contextualización de modelos influyen en el motivo de la práctica deportiva La población mexicana mostró una autoconfianza más elevada percibiéndose mejor preparados para afrontar la carrera Los motivos y el compromiso para entrenamiento y competición son diferentes en hombres y mujeres independientemente del país o contexto cultural

Viana, Inoue, Santos, Pires, Micklewright (2016).	19 ciclistas expertos Edad \bar{X} H =32.2 SD = 6.5	Cuestionario del perfil de los estados de ánimo (POMS) 36 Datos pre y post competición. Índice de esfuerzo percibido (RPE)	Se midieron los cambios en estado de ánimo divididos en 6 subescalas: Tensión, depresión, ira, vigor, cansancio y confusión RPE. cuantificación carga subjetiva.	-Comparación de pre y post test: vigor disminuye tras la prueba y aumenta la fatiga al finalizar la prueba. -RPE obtuvo una buena correlación y predijo el final de la prueba respecto a la fatiga.	La fatiga obtuvo la mayor varianza en RPE durante la prueba. Otras emociones, vigor, tensión, ira, confusión y depresión no se pueden incorporar a la predicción de respuesta de RPE durante la prueba.
Philippe, Rochat, Vauthier & Hauw (2016).	10 Corredores 8 Hombres 2 Mujeres 19-54 Años Edad \bar{X} = 38.3 SD = 8.90	Entrevista personal Recopilación de datos sobre abandono.	Dan importancia: La experiencia previa de los atletas Proceso y secuencias por las que pasa el corredor hasta el abandono.	-Corredores pasan por 7 fases hasta su abandono: Sentir dolor Dar sentido a esas sensaciones Ajustar estilo de carrera Intentar superar el problema Las influencias de otros corredores Evaluar la situación Decisión de dejar la carrera.	Hay indicadores cuantitativos de como plantean la carrera. Indicadores revelan que retirarse se describe como un proceso progresivo y acumulativo. Se asocian diversas experiencias corporales, conductuales, cognitivas y sociales
Fasczewski, Kimberly & Weathington (2018).	395 Ciclistas 251 Hombres 144 Mujeres 19-59 Años	Escala motivación deportiva (SMS-6) Cuestionario de la orientación al ego o tarea en deporte (TEOSQ).	Motivación intrínseca y extrínseca Escala orientación del deportista a la tarea o ego.	Orientación de los objetivos: Hombres más orientados al ego y mujeres a la tarea. Motivación para participar sin grandes diferencias por género.	Hombres y mujeres enfrentan la competición de diferente forma. Mujeres tienen mayor orientación a la tarea y motivación intrínseca.

		Recogida de datos cualitativos.		Mujeres significación más elevada en motivación intrínseca y regulación identificada Tasa de abandono más elevada en hombres	Orientación y motivos influyen en finalización de carrera y abandono. Tener en cuenta las diferencias entre sexo permite elaborar un plan para evitar malas actuaciones competitivas.
Babí Lladós, Inglés Yuba, Cumellas Ruiz, Farías Torbidoni, Seguí Urbaneja & Labrador Roca (2018).	237 Corredores 184 Hombres 54 Mujeres 17-60 Años Edad \bar{X} = 38.37 SD = 8.37	Cuestionario de propensión al accidente deportivo (PAD-22). Preguntas variadas.	5 subescalas: Búsqueda de sensaciones (BS), Asunción de riesgos (AR), Competencia percibida (CP), Percepción de Riesgo (PR), Competitividad (COMP).	Se observa correlación significativa entre factores y propensión total de accidentes. Si existe correlación significativa entre la propensión total de accidentes y el nº de lesiones sufridas en los últimos 6 meses. Hay diferencias significativas en CP y COMP entre diferentes tipos de carrera y distancias. Hombres obtienen mayor puntuación en BS y PR y las mujeres en CP.	Corredores de asfalto sobreestiman la CP y tienen mayor grado de COMP que corredores de montaña. Hombres persiguen mayor BS y son más propensos a los accidentes. Corredores de asfalto obtienen alto porcentaje en propensión al accidente.
Paludo, Cook, Owen, Woodman, Owen & Crewther, (2017).	19 Ciclistas 7 Cross country 7 Downhill 5 Enduro Edad \bar{X} = 28.54 SD = 8.68	Escala ansiedad en el deporte (SAS-2) Cuestionario de ansiedad competitiva(CSAI-2)	Ansiedad somática, preocupaciones e interrupción de la concentración	No existen diferencias grupales en ansiedad rasgo, ansiedad estado. RPE obtiene diferencias significativas entre ciclistas con experiencia y noveles.	La muestra de los 3 grupos es limitada, para comparar las respuestas psicológicas. Los ciclistas más experimentados marcaron

		RPE	Ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza		un mayor esfuerzo percibido.
McCormick, Meijen & Marcora (2018).	29 corredores 25 hombres 4 mujeres 15 grupo auto diálogo 14 grupo control Edad \bar{X} H = 39 SD = 8.4	Cuestionario de objetivos de logros para el deporte (AGQ-S) Cuestionario de emociones deportivas (SEQ) Escala de autoeficacia Índice de esfuerzo percibido (RPE)	Enfoque de los objetivos: dominio o evitación 5 Variables: abatimiento, ira, ansiedad, emoción y felicidad Expectativas de rendimiento, motivación previa al evento, emociones deportivas	-En subescalas el enfoque de los objetivos hacia dominio fue la más elevada Diferencia en autoeficacia entre ambos grupos no fue significativa El control percibido de los grupos obtuvo diferencia significativa en la interacción entre el tiempo y estado de forma. Motivación y expectativa de alto rendimiento no obtuvieron diferencias significativas entre grupos	Los corredores no estaban solos durante la prueba, impidiendo un diálogo interno evidente Aprender a usar el diálogo interno y motivacional no afecta la autoeficacia ni control percibido No se demostró un beneficio de rendimiento evidente
(Corrion, Morales, Bergamaschi, Massiera, Morin -& d'Arripe-Longueville, 2018).	221 atletas 195 hombres y 26 mujeres Entre 18 y 61 años Expertos 94 noveles 127 Edad \bar{X} H = 43 SD = 5.56 Edad \bar{X} M = 45 SD = 11.24	Escala motivación deportiva (SMS). Cuestionario de objetivos de logro francés para el deporte y el ejercicio (FAGQSE). Cuestionario afrontamiento al estrés (COPE).	Aspectos motivacionales: - motivación autodeterminada. - satisfacción NPB. - metas de logro. Constructos de conductas planificadas: 4 variables.	- Finalistas puntuación más alta en autoeficacia e intención de terminar carrera. - No finalistas mayor porcentaje en estrategias de afrontamiento hacia evitación. - Entrenamiento, rendimiento: Horas similares de entrenamiento entre noveles y expertos.	Enfoque de dominio y apoyo social se asocia con un menor riesgo de abandono. Mejora de habilidades psicológicas en entrenadores y atletas ayuda a la finalización de las pruebas. Promover la construcción de autoeficacia y estrategias de

			Estrategias de afrontamiento.	Experiencia influye en menor número de abandonos.	afrontamientos previene el abandono.
Oliveira-Silva, Silva, Raphael & Foster (2018).	12 ciclistas Entre 18 y 40 años Edad \bar{X} = 27.5 SD = 6.5	Transmisor (electrocardiograma) Cuestionario de ansiedad precompetitiva (CSAI-2)	Medición de la variabilidad en la FC (HRV) Mide ansiedad somática, cognitiva y autoconfianza	-Indicadores de aptitud física: Composición corporal y capacidad aeróbica presentan una relación diferente con la HRV -La experiencia en ciclismo se relaciona con una menor ansiedad somática y mayor autoconfianza	Ciclistas y entrenadores deben trabajar en controlar indicadores como composición corporal y capacidad aeróbica. Aumentar la participación de atletas principiantes en competición para ampliar experiencia
Brandão, Peixoto, Frontini, Fernandes, Clemente (2019).	184 adultos 74 trekking 110 trail running	EMI-2 Inventario de motivaciones hacia el ejercicio Y escala de efecto desde trivial a grande.	14 factores: Reconocimiento social, salud, peso, estrés, revitalización, placer, desafío, afiliación, competencia, salud, enfermedad, apariencia, resistencia y agilidad.	- 3 factores tuvieron una magnitud moderada: Placer, afiliación y competición. En ambas disciplinas - Deportistas de Trail running. Gran magnitud, la variable desafío.	- En este estudio las motivaciones no se separan, variables como placer y afiliación tienen un carácter intrínseco relacionado con la naturaleza. En el <i>trekking</i> influye más el disfrute, en cambio en el Trail running la competición provoca un gran efecto reflejado en la variable desafío.

4. DISCUSIÓN

Tras el análisis de los artículos y la observación de los resultados, se establece el objetivo principal de esta revisión, el cual es examinar las variables psicológicas con mayor influencia en competición de ciclismo y carrera de montaña. En este caso, las variables a estudiar son recurrentes, es decir, son similares en la temática a analizar, pero difieren en la forma y el procedimiento de abordar la cuestión.

En vista de que existe una disparidad significativa a la hora de cuantificar y medir los resultados, estos se han agrupado en cinco apartados con el fin de simplificar la observación de los datos, comprendiendo desde rasgos generales a elementos particulares destacados y, se dividen, de la siguiente manera: experiencia y rendimiento, género, contexto deportivo y motivos para la práctica deportiva, lesiones y abandono.

EXPERIENCIA Y RENDIMIENTO

La experiencia y el rendimiento son variables psicológicas por considerar en el deporte de competición. Estos dos aspectos son considerados en numerosos artículos científicos por investigadores (ej. Corrión et al., 2018; Bandura, 1997; Oliveira-Silva, 2018; Paludo et al., 2017), quienes, además de diferenciar entre nóveles, experimentados y su rendimiento, analizan otras variables relevantes. Ciertamente es que no los abordan de una manera directa, pero son de utilidad para situar el contexto del estudio.

Cuando se habla de afrontar una competición, se observan ciertas diferencias según la experiencia y el nivel del deportista. Corrión et al. (2018) mencionan que “los que finalizan la competición consiguen una puntuación más elevada en autoeficacia y un enfoque hacia el dominio” (p. 5). Esto se debe en parte a las estrategias psicológicas escogidas, que permiten terminar la prueba. Sin embargo, corredores con menor experiencia y, por ende, con un mayor riesgo de abandono, adoptan estrategias inadecuadas creando barreras psicológicas como sensaciones de fatiga, lesiones y alusión a malas experiencias pasadas promoviendo un enfoque de afrontamiento hacia la evitación. De este mismo modo, Bandura (1997) alude a que la dificultad percibida y el comportamiento para llegar al éxito puede estar influenciado por experiencias anteriores.

Oliveira-Silva (2018), en su estudio, observa que la experiencia en ciclismo se relaciona con una menor ansiedad somática y una mayor autoconfianza, por lo que se recomienda la participación de atletas jóvenes en competición con el fin de aumentar su maestría.

Paludo et al. (2017), tras realizar mediciones donde se divide la experiencia en tres niveles, afirman que es en la escala Rango de Esfuerzo Percibido (RPE) donde se obtienen diferencias significativas. En su estudio, los deportistas de más alto nivel muestran un mayor esfuerzo percibido, posiblemente relacionado con su autoconocimiento y sensaciones de las que ya están familiarizados.

LESIONES Y ABANDONO

La tasa de abandono en el deporte de competición es cuantitativamente menor en deportistas experimentados, como afirman Corrión et al. (2018), quienes mencionan que un enfoque hacia el dominio y, también, un apoyo social, se asocia a una menor tasa de abandono (p. 5).

Este apoyo social que citan diversos investigadores es también una variable relevante para frenar el abandono de los deportistas. Philippe et al. (2016), en su estudio, concluyen que las experiencias de atletas en casos de abandono describen el proceso como progresivo y

acumulativo, el cual pasa por seis fases. El planteamiento de la carrera y la posibilidad de abandono se ve influenciado por numerosas experiencias corporales, conductuales, cognitivas y sociales, pero una de las variables con gran influencia es el apoyo social, ya sea de familiares, asistentes de carrera o la compañía de otros deportistas que producen efectos motivacionales positivos.

Desde otra perspectiva, Fasczewski et al. (2015) relacionan la tasa de abandono con la orientación y motivos del atleta para terminar la carrera, siendo mayor el porcentaje de abandonos en varones, puesto que muestran una mayor orientación de meta hacia el ego.

En cuanto a las lesiones, en el estudio de Babí-Lladós et al. (2018) con el uso del cuestionario (PAD-22) se mide la propensión al accidente deportivo y tratan de identificar a los corredores de montaña con mayor propensión a sufrir una lesión deportiva. El valor resultante total de dicha propensión correlaciona significativamente con el número de lesiones sufridas en los últimos 6 meses, siendo más elevada en varones con edades comprendidas entre 30 y 46 años. Los hombres obtenían mayor puntuación en competitividad y búsqueda de sensaciones de las que se manifiesta una mayor orientación al ego. Asimismo, también se compararon estas variables en corredores de maratón de asfalto, observándose conductas más temerarias y con una mayor puntuación en competencia percibida correspondiendo así con los resultados de Bandura (1997). Aun así, comparando la modalidad deportiva de carrera de montaña con otras disciplinas como pudiera ser el rugby o alpinismo, se podrían calificar como deportistas de bajo riesgo.

GÉNERO

Se han nombrado algunas diferencias de género en cuanto al abandono en el apartado anterior, según el artículo Babí-Lladós et al. (2018) se puede sumar a estas, el valor significativo obtenido en la asunción de riesgo y competitividad en hombres y, por otro lado, una mayor competencia percibida en mujeres. Esta última variable estaría relacionada con la motivación intrínseca o enfoque a la tarea que muestra en mayor medida la mujer.

En el estudio Fasczewski et al. (2015), en el que se analiza la motivación en ciclistas diferenciando por sexos, se determina que hombres y mujeres afrontan la competición de forma distinta. Las mujeres enfocan la competición desde una motivación intrínseca y metas orientadas a la tarea, diferenciándose significativamente frente a hombres que utilizan una motivación extrínseca y metas orientadas al ego y cuya participación se apoya, principalmente, en la consecución de logros competitivos. De manera muy distinta ocurre en mujeres, siendo sus razones principales la afiliación y autoestima como principales motivos.

A continuación, en el artículo de Sancho et al. (2015) se observan diferencias tanto de género como de nacionalidad entre mexicanos y españoles. En este, las mujeres en general obtuvieron mayor puntuación en la escala de compromiso a correr (CR-11) y los hombres de ambos países mostraron una media inferior en ansiedad cognitiva, ansiedad somática y superior en autoconfianza. Existen diferencias entre países en subescalas, los españoles puntuaron por encima en ansiedad somática y los mexicanos en autoconfianza. En cuanto a las puntuaciones obtenidas en orientación hacia ego o tarea, los mexicanos superaron a los españoles en ambas. Las diferencias entre hombres y mujeres, como en los casos anteriormente mencionados se encuentran en dos aspectos: los motivos. En mujeres destaca la afiliación, metas psicológicas y sentido de la vida, y en hombres las metas personales-competición y reconocimiento; y, el otro motivo lo conforman las distintas orientaciones alegadas para correr. A pesar de haber diferencias intrínsecas de género en el motivo para competir en deportes, la intensidad de las diferencias dependería en parte de factores socioculturales.

CONTEXTO DEPORTIVO Y MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA

Queda evidenciado que en la motivación influyen las experiencias vividas anteriormente y la táctica empleada cuando se afronta una carrera. Enfrentarse a una situación competitiva de por sí, causa estrés y ansiedad, pero ésta se verá reducida cuanto mayor sea la experiencia del deportista y tenga una mejor condición física. En ciclismo, la experiencia se relaciona con una mayor autoconfianza, por lo que sería adecuado preparar a deportistas y entrenadores en la práctica de estrategias para enfocar la competición desde una perspectiva correcta.

El enfoque de los atletas en el contexto de carrera no demostró de forma certera que la motivación intrínseca o extrínseca influyeran en el abandono. Corrion et al. (2018) apunta que los finalistas puntuaron más alto en intención de acabar la carrera y autoeficacia lo que da a entender que estaban mejor mentalizados y enfocados al dominio, por el contrario, el grupo que no finalizó la carrera planteó la carrera con un afrontamiento hacia la evitación.

La naturaleza de los deportes seleccionados como son la carrera y ciclismo de montaña es probable que tenga particularidades respecto a otros deportes de equipo, las altas exigencias físicas que tolera y el competir en solitario durante horas, perfila a un deportista que seguramente tenga una motivación intrínseca más elevada en comparación a practicantes de otras disciplinas deportivas.

Si se comparan como por ejemplo en el estudio de Brandão et al. (2019), las variables de mayor influencia entre practicantes *trekking* y *trail*, la variable desafío aparece en corredores de *trail* con una magnitud elevada, otras como el placer, afiliación y competitividad aparecen con una intensidad menor. En cambio, en el *trekking* se relaciona más con la variable de placer, lo que indica que este último tiene un enfoque hacia el disfrute y la competitividad no tendrá apenas relevancia.

Cuando se habla de diálogo interno las formas de uso son variadas, en las que se puede incluir: el motivacional, asociativo, disociativo, orientado a objetivos, incentivos, mantras, etc. No se demostró científicamente que se obtuvieron beneficios en el rendimiento, pero muchos de los participantes lo seguían utilizando a posteriori de finalizar el estudio. Durante la competición ayudó a incrementar la autoeficacia y control percibido produciendo una respuesta de desafío en lugar de optar por una respuesta de amenaza. Este control y enfoque emocional tendrá influencia positiva en competiciones venideras.

Finalmente, en el artículo de Sancho et al. (2015) que se describe en el apartado anterior y en el que se exponen las diferencias entre género para la práctica deportiva, el contexto cultural influye en gran medida en las variables y resultados obtenidos. No obstante, no ocurre así en la correlación de las motivaciones de autoestima, orientación a la salud y metas personales que son prácticamente iguales en hombres, y en el caso de las mujeres los motivos que compartían socioculturalmente eran la afiliación, metas psicológicas y orientación a la salud. Hay que destacar la puntuación más elevada en todos los cuestionarios realizados exceptuando dos subescalas del (CSAI-2R) de los corredores mexicanos, en la que la autoconfianza es la que obtiene mayor puntuación. También obtienen una mayor calificación tanto en los enfoques hacia ego/tarea y su adicción positiva a correr.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. INTRODUCCIÓN

Una vez revisados los resultados de los artículos de ambas disciplinas, se observa que gran parte de las variables psicológicas empleadas en los estudios son iguales o semejantes, lo que indica que estos dos deportes de práctica individual pueden estudiarse desde una misma perspectiva. Las variables psicológicas y factores más utilizados para el análisis son la

motivación, ansiedad competitiva, estrés, clima motivacional y, en menor proporción, otras como las emociones deportivas y estrategias de afrontamiento.

Para su desarrollo e investigación, los autores abordan la cuestión planteada desde puntos de vista dispares, haciendo uso de las variables señaladas anteriormente y de instrumentos de medición como el cuestionario CSAI-2 o el POMS. Al emplear variables psicológicas semejantes y partir desde puntos diferentes entre los estudios, donde puede ser distinto el contexto, el género, experiencia o motivos para hacer deporte, la relación entre variables proporciona un área más diversificada y enriquecedora que permite observar pequeñas diferencias en los resultados al conectar dichas variables.

En relación con los temas estudiados, se puede afirmar que no se encuentra una amplia base literaria. Esto dificulta, pero no impide el desarrollo de este ámbito en el deporte, puesto que el apartado fisiológico se ha indagado con mayor esfuerzo en los últimos años, pero es el campo de la psicología el que puede marcar la pequeña diferencia entre el éxito y el fracaso deportivo.

La preparación psicológica debería ser tratada desde un ámbito profesional, es decir, por un psicólogo, el cual colabore en establecer objetivos, planificar y dirigir un entrenamiento que no se centre simplemente en la preparación física. El principal problema recae en las posibilidades de conseguir tener cubiertas todas las necesidades del deportista, las cuales son prácticamente inviables cuando se habla de deportes individuales. Además, tanto la carrera como ciclismo de montaña son deportes minoritarios y sin un gran impacto social. Lo que imposibilita normalmente un apoyo económico que permita el desarrollo que se desea.

5.2. MÉTODO

A continuación, para llevar a cabo la preparación psicológica del deportista de carrera y ciclismo de montaña se han de seguir unas pautas. Primeramente, se debería recabar información y lo ideal para ello sería disponer de un psicólogo que realizara las encuestas y cuestionarios, además de una entrevista personal que individualice al deportista en búsqueda de sus rasgos de personalidad, y que en este caso afecten a la actividad deportiva.

Una vez obtenidos los resultados, el psicólogo junto con el entrenador, adaptarán el entrenamiento diseñando actividades o estrategias, que incidirán en las variables psicológicas que más relevancia tengan en el deportista y en el desarrollo de la competición.

Algunas de las indicaciones que el entrenador debería establecer para mejorar y ajustar las variables psicológicas, que anteriormente han sido señaladas como de mayor importancia son:

- Motivación: el trato habrá de ser personal con el entrenador, permitiendo una buena comunicación y creando un ambiente de confianza mutua. Será conveniente reconocer las buenas actuaciones deportivas y su esfuerzo. Con ello se trata de conseguir un mayor bienestar y aumento de la autoestima en el deportista. En contraposición se evitarán situaciones de crispación o castigar los errores, puesto que pueden llevar al abandono. Además, se le plantearán los objetivos a alcanzar en la temporada y se desarrollarán progresivamente, consiguiéndose paulatinamente, a corto plazo y con metas alcanzables orientadas a la tarea, promoviendo una motivación intrínseca y aportando confianza en su trabajo.
- Autoconfianza: se ha de elevar la autoconfianza del deportista, para ello los ejercicios planteados en el entrenamiento, la dificultad y/o competencia en las carreras irá en aumento gradualmente, facilitando de esta forma su éxito y la consecución de los objetivos. En ellas se reconocerá el progreso del deportista mejorando su autoestima. La visualización y práctica imaginada como ayuda en la recreación de partes complejas de la carrera también será de ayuda para elevar su confianza.

- Control del estrés: practicar en los entrenamientos situaciones que simulen la propia competición, utilizar la práctica imaginada en las sesiones de entrenamiento, también haremos uso de técnicas de relajación con el control de la respiración y de practica imaginada.
- Ansiedad competitiva: se trabajará en situaciones que simulen la competición, puesto que la salida o momentos previos suelen causar mucha ansiedad. Fomentaremos una motivación intrínseca y la utilización del auto diálogo positivo. Las indicaciones se darán mostrando confianza en el deportista y se evitará recordar o mencionar malas actuaciones deportivas. Añadir que se utilizarán técnicas de relajación al termino de los entrenamientos y de práctica imaginada.



6. BIBLIOGRAFÍA

- Arruza Gabilondo, J.A., González Rodríguez, O., Palacios Moreno, M., Arribas Galarraga, S. y Cecchini Estrada, J.A. (2010). Validación del Competitive State Anxiety Inventory 2 Reducido (CSAI2 RE) mediante una aplicación web / Validation of the Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2 RE) through a web application. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(47), 539-556.
- Babí Lladós, J., Inglés Yuba, E., Cumellas Ruiz, L., Farías Torbidoni, E., Seguí Urbaneja, J., y Labrador Roca, V. (2018). El perfil de los corredores y su propensión al accidente deportivo. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 18(72), 723 - 736.
- Bandura A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Berto, F.J. (1999). *Origins of mountain biking: The birth of dirt*. San Francisco, CA: Van der Plas Publications.
- Brandão, A., Peixoto, D., Frontini, R., Fernandes, D., & Clemente, F. M. (2019). Motivation between trekking and trail running. *Motricidade*, 15, 215.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Clawson, M. y Knetsch, J. L. (2013). *Economics of Outdoor Recreation: Resources For The Future Library Collection Forests, Lands, And Recreation*. New York: Routledge.
- Corrion, K., Morales, V., Bergamaschi, A., Massiera, B., Morin, J., y D'Arripe-Longueville, F. (2018). Psychosocial factors as predictors of dropout in ultra-trailers. *Plos One*, 13(11).
- Fasczewski, K. S., y Weathington, B. L. (2015). Gender, Goal orientation, and In-Competition Attrition Rate Among Competitive Cyclists. *Athletic Insight*, 7(3), 195-208.
- Francisco Ruiz-Juan, Maurice Piéron y Jorge Zamarripa (2011). Spanish version of the "Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire or TEOSQ" adapted to Physical Education, *Estudios de Psicología*, 32(2),179-193.
- Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. y Vives Benedicto, L. (2005). Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1-2).
- García Naveira, A. y Díaz Morales, J.F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 45-60.
- Hagger, M. S. y Chatzisarantis, N. L. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jiménez-Torres, G., Godoy Izquierdo, Manuel, Débora & Godoy, Juan. (2011). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 920.
- Llopis, R., y Vilanova, A. (2015). A Sociological Analysis of the Evolution and Characteristics of Running. In J. Scheerder & K. Breedveld (Eds.), *Running Across Europe: The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets*, 220–240.
- Mccormick, A., Meijen, C., & Marcora, S. (2018). Effects of a Motivational Self-Talk Intervention for Endurance Athletes Completing an Ultramarathon. *The Sport Psychologist*, 32(1), 42-50.
- Oliveira-Silva, I., Silva, V. A., Cunha, R. M., y Foster, C. (2018). Autonomic changes induced by pre-competitive stress in cyclists in relation to physical fitness and anxiety. *Plos One*, 13(12).

- Paludo, A. C., Cook, C. J., Owen, J. A., Woodman, T., Owen, S., y Crewther, B. T. (2017). Psycho-physiological responses of mountain bike riders during anaerobic and aerobic testing. *Journal of Science and Cycling*, 6(1), 18-25.
- Philippe, R. A., Rochat, N., Vauthier, M., y Hauw, D. (2016). The story of withdrawals during an ultra-trail running race: A qualitative investigation of runners' courses of experience. *The Sport Psychologist*, 30(4), 361–375.
- Ruiz, L. M., Sánchez, M., Durán, J. P. y Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22(1), 132- 142.
- Sancho, A. Z., Ruiz-Juan, F., Ibarzábal, F. A., Sánchez, J. C., y Flores-Allende, G. (2015). Modelo predictor de las motivaciones para correr: Análisis con corredores de ruta españoles vs. mexicanos. *Universitas Psychologica*, 14(2), 659–674.
- Viana, B. F., Pires, F. O., Inoue, A., Micklewright, D., y Santos, T. M. (2016). Correlates of Mood and RPE During Multi-Lap Off-Road Cycling. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 41(1), 1-7.

