

IMPACTO DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS EN EL RENDIMIENTO Y BIENESTAR DE TRIATLETAS: ENFOQUE MULTIDIMENSIONAL.

2023-2024

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEL DEPORTE.



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

ALUMNA: LLEDÓ PALLARÉS FORCADA
TUTOR ACADÉMICO: ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	2
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA).....	4
2.1. SELECCIÓN DE LA LITERATURA.....	4
2.2. CRITERIOS DE INCLUSIÓN/EXCLUSIÓN.....	5
2.3. RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA.....	5
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	8
4. DISCUSIÓN.....	14
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	16
5.1. JUSTIFICACIÓN.....	16
5.2. MÉTODO.....	17
5.3. RESULTADOS.....	22
6. BIBLIOGRAFÍA.....	22
7. ANEXOS.....	24



1. CONTEXTUALIZACIÓN

El triatlón es un deporte relativamente moderno, el cual ha experimentado un crecimiento exponencial en los últimos años atrayendo a personas muy diversas con un objetivo común buscar un desafío tanto físico como mental, se trata de un deporte de resistencia multidisciplinar que combina natación, ciclismo y carrera a pie. El éxito en este deporte no viene determinado sólo por la capacidad física del atleta, sino también por su fortaleza mental.

El máximo rendimiento deportivo en triatlón sería inalcanzable si no se tiene en cuenta la importante aportación de la psicología deportiva. El papel de las características psicológicas es relevante no sólo debido a su impacto directo en el rendimiento del atleta, sino también como mediador entre habilidades físicas, técnicas y tácticas del atleta y su rendimiento en competición, ya sea positiva o negativa (Mahamud et al., 2005)

La exigencia de rendimiento que requiere practicar un deporte con estas características, sumada a lo ya lesivas que son las tres modalidades por separado hace que la vulnerabilidad a lesionarse y a sufrir estrés sea muy alta (González-Reyes et al., 2017). Por ello es de gran importancia conocer las variables psicológicas que pueden influir en el proceso, para disminuir su impacto y de esta forma buscar un mayor rendimiento y reducir el riesgo de lesión.

Se ha demostrado en diferentes trabajos que la autoconfianza es una cualidad necesaria para obtener un rendimiento deportivo exitoso, la autoconfianza describe la creencia que uno tiene en ser capaz de ejecutar una tarea específica para obtener un resultado determinado (Bandura 1997). La teoría de la autoeficacia de Bandura ha sido la más utilizada para investigar la confianza en uno mismo en el ámbito deportivo, dicha confianza es muy relevante cuando están presentes tanto los incentivos adecuados como las habilidades necesarias.

La fortaleza mental combina cualidades cognitivas, afectivas y conductuales que permiten al intérprete persistir en la búsqueda de metas personales a pesar de experimentar reveses y factores estresantes (Gucciardi, Gordan, & Dimmock, 2008). Investigaciones han mostrado que tres componentes clave de la fortaleza mental (control, constancia y confianza) son característica de los deportistas exitosos (Meggs, Diztfeld y Golby, 2014) los cuales presentan umbrales de dolor más altos (Guacciardi, 2016) y tienden a experimentar "flow" durante la competición (Crust & Swann, 2013). El "flow" es una experiencia definida como un estado mental óptimo, en el cual una persona se encuentra totalmente inmersa en una actividad, sintiendo un fuerte enfoque, disfrute y rendimiento óptimo.

Los estudios que se están desarrollando actualmente se centran en qué habilidades psicológicas son más necesarias para los atletas y como afectan a su rendimiento óptimo (McCormick, Meijen & Marcora, 2018). El aumento del estrés que experimentan los atletas tanto en los entrenamientos como en las competiciones puede afectar negativamente, disminuyendo su rendimiento. Es por esto que los entrenadores se interesan mucho por el campo de la psicología del deporte centrado en la gestión del estrés. Ellos reconocen la importancia de incluir el fortalecimiento de las habilidades psicológicas necesarias en el programa de entrenamiento para mejorar así su rendimiento (Álvarez et al., 2014). El perfil psicológico del triatleta, se define como una descripción general de la personalidad, el potencial individual y las funciones mentales del deportista en el contexto deportivo, juega un papel crucial en su capacidad para gestionar el estrés en diversas situaciones. El éxito de este entrenamiento dependerá en gran medida del compromiso del deportista con el programa (Jones, Hanton & Connaughton, 2007).

La motivación como fuerza impulsora en cada actividad requiere una comprensión clara de los objetivos, los medios y las técnicas, así como el establecimiento de incentivos que controlen y regulen la actividad humana. En el ámbito deportivo, este aspecto resulta especialmente crucial (Blynova et al., 2022). De hecho, se puede afirmar que la motivación constituye un pilar fundamental del rendimiento deportivo. La motivación de logro es algo que existe dentro de una persona y es una característica que incentiva a dominar habilidades, ideas, alcanzar la excelencia, superar obstáculos, desempeñarse mejor que los demás y estar orgulloso del talento que se tiene en el deporte (Kardi, 2020). Diversos estudios han demostrado que los deportistas de élite poseen niveles de motivación de logro significativamente superiores a los de aquellos que no compiten a ese nivel. Esta característica los impulsa a enfocarse en sus metas deportivas con gran determinación y a esforzarse por alcanzar el éxito en sus competiciones, lo que a su vez contribuye de manera notable a su rendimiento deportivo.

En los triatletas de élite también se observa mejor capacidad para controlar la ansiedad que los amateurs, cosa que es de vital importancia para afrontar la competición. La ansiedad es definida como un estado emocional que puede afectar al rendimiento, por ello es de vital importancia que los triatletas tengan la capacidad de controlarla para conseguir un rendimiento óptimo (Laborde et al., 2016).

Por otra parte, es sabido también que el tipo de deporte, el sexo y la competitividad del deportista (profesional o amateur) impactan en la ansiedad competitiva y el perfil psicológico de los mismos. El perfil psicológico del deportista hace referencia a un conjunto de variables psicológicas que podrían incidir en el rendimiento competitivo (Hernández-Mendo, 2006; Reche-García, Cepero-González, y Rojas-Ruiz, 2012).

En los últimos años con el fin de mejorar los procesos de entrenamiento y el rendimiento de los triatletas a la competición han aparecido diversas investigaciones que han evaluado aspectos tanto físicos como psicológicos, como la de Jaenes et al. (2012) el cual mostró que los triatletas presentaban niveles de ansiedad cognitiva y somática bajos, y niveles de autoconfianza elevados.

En estos trabajos se han puesto en manifiesto diferencias entre el perfil psicológico de deportistas de diferentes modalidades deportivas, cosa que podría señalar que existiera un patrón definido para cada deporte. Por ejemplo, Álvarez et al. (2014) encontró en una muestra de taekwondistas que tienen una alta motivación, una mayor habilidad para afrontar de manera positiva situaciones desafiantes y una menor tendencia a caer en respuestas negativas o perjudiciales ante el estrés o la presión de la competición deportiva, datos que fueron similares a los encontrados por López-Gullón et al. (2011) en una muestra de luchadores de libre Olímpica y Greco-romana tanto a nivel élite como amateur. De la misma manera Morillo et al. (2016) observaron en una muestra de jugadores de balonmano playa que su perfil psicológico tenía las mismas características anteriormente descritas en los taekwondistas a diferencia de que, los jugadores de balonmano tienen menores puntuaciones en el control atencional durante la tarea deportiva. Por otro lado en el trabajo realizado por López-Cazorla et al. (2015) con una muestra de triatletas se pudo ver que tienen buen control del afrontamiento tanto positivo como negativo, un elevado nivel motivacional y un control atencional destacado, es decir gran capacidad para mantener una actitud positiva ante situaciones estresantes, estas variables psicológicas pueden ser beneficiosas para afrontar las demandas tanto físicas como mentales del triatlón.

En relación con lo ya mencionado, y de los artículos seleccionados se ha podido observar una relevante carencia de estudios que analicen dicho perfil psicológico en triatletas, lo que puede deberse a la excesiva complejidad que acompaña a la disciplina, ya que requiere considerar múltiples aspectos y variables relacionadas con cada disciplina y su

interacción. La carencia descrita también puede ser debida a limitaciones metodológicas y al enfoque tradicional que ha habido históricamente en el ámbito deportivo, más centrado en variables físicas y fisiológicas del rendimiento deportivo, dejando de lado el estudio de las variables psicológicas. Sin embargo, a pesar de la carencia de estudios descrita, en los últimos años ha habido un importante crecimiento del interés por investigar aspectos psicológicos en el triatlón y resulta crucial comprender el perfil psicológico, ya que puede influir en su desempeño deportivo y en su capacidad para afrontar los desafíos propios de la disciplina del triatlón.

En esencia, este trabajo ha abordado diversas variables psicológicas que impactan en el rendimiento de los triatletas, incluyendo la ansiedad, la autoeficacia, el papel del perfeccionismo, la preparación mental, la motivación y la concentración. El objetivo principal de esta revisión ha sido reunir información acerca de estas variables, que tienen cierto grado de influencia en el rendimiento de los triatletas, tanto durante la competición como en los entrenamientos. Además, se busca enfatizar la necesidad de un entrenamiento psicológico estructurado y comparar el perfil psicológico que presentan los triatletas, con otros deportistas cuyos deportes presentan características totalmente diferentes. Por otro lado, otro objetivo del trabajo es plantear diferentes estrategias para optimizar el funcionamiento de los deportistas en el ámbito competitivo.

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)

2.1. SELECCIÓN DE LA LITERATURA

En la elaboración de la presente revisión se han examinado los artículos publicados sobre las variables psicológicas presentes en los triatletas y se ha visto tanto las similitudes como las diferencias respecto a otros deportes. La búsqueda se desarrolló mediante artículos publicados en bases de datos científicas durante los meses de febrero y marzo. Para recopilar la información necesaria he utilizado los recursos digitales que ofrece la biblioteca de la universidad. En concreto, la búsqueda se desarrolló en las siguientes plataformas: Pubmed, Sportdiscus, Dialnet y Scopus.

Inicialmente el trabajo pretendía tratar sobre “variables psicológicas que influyen en deportes de resistencia”, existía la duda de si abordar el tema de forma general o centrarse en un deporte específico. Cuando se inició la búsqueda de artículos, se encontraron bastantes relacionados con el triatlón, por ende decidimos centrarnos en el triatlón ya que forma parte de los deportes de resistencia.

Una vez definida la temática del trabajo, objetivo y resumen, se solicitó la autorización a la Oficina de Investigación Responsable, que al no presentar riesgos laborales para los participantes, el proyecto de TGF fue autorizado por la misma tras su previo análisis, cuyo código es **TFG.GAP.AMP.LPF.240401**.

En una búsqueda inicial se obtuvieron unos 1000 artículos, realizando una búsqueda sin apenas filtros, para encontrar la mayor cantidad de artículos posibles y muchos de ellos estaban duplicados. Para afinar la búsqueda y enfocar en el tema central de trabajo, se aplicaron filtros más específicos ya que la gran mayoría de los artículos no tenían relación con el objetivo principal del trabajo, y también en cuanto a la fecha de publicación de los mismos, lo que dio lugar a un total de 140 artículos. De este total se descartaron a los que no se pudo acceder, se aplicaron nuevos filtros, lo que redujo la muestra a un total de 54 artículos.

Para analizar la información, se organizaron los diferentes artículos por orden de relevancia y relación directa con el tema a tratar, y se desecharon algunos artículos que no

profundizaban en algunos aspectos de gran relevancia, por lo que el número total de artículos incluidos en la revisión sistemática constaba de 11 artículos.

Las palabras clave que utilicé en mi búsqueda fueron: “triathlon”, “psychology”, “psychological variables”, “sports performance”, “triathlete” y “Psychological profile”.

2.2. CRITERIOS DE INCLUSIÓN/EXCLUSIÓN

Esta revisión ha seguido las recomendaciones de la lista de verificación PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses; Urrútia y Bonfill,2010) para seleccionar los artículos incluidos.

- Los criterios de inclusión que se utilizaron para la elección de los artículos a revisar fueron los siguientes:
 - Artículos que hablen de las variables psicológicas que manifiestan los triatletas en diferentes situaciones, y cómo estas afectan a su rendimiento.
 - Artículos que contengan un análisis comparativo del perfil psicológico de triatletas con el de otros deportistas.
 - Artículos que se encuentren en el rango entre 2015 hasta la actualidad.
 - Artículos tanto en lengua española como inglesa.
- Por otra parte, los criterios de exclusión para la búsqueda fueron los siguientes:
 - Artículos que formen parte de algún libro.
 - Artículos que tengan más de 10 años de antigüedad.
 - Artículos que se centraban en los aspectos psicológicos que afectan al rendimiento pero en unas condiciones específicas (por ejemplo durante el confinamiento por el COVID-19).

2.3. RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA

Como ya se ha mencionado inicialmente, en una primera búsqueda inicial se encontraron 1000 artículos, dicha búsqueda fue muy genérica y las palabras clave empleadas fueron: “psychology” y “triathlon”.

En esta primera búsqueda no se tuvo en cuenta la fecha de publicación, por lo que habían artículos desde 1987 hasta la actualidad (Tabla 1).

Nº	Plataforma de búsqueda	1ª búsqueda
1	Pubmed	510
2	SportDiscus	440
3	Dialnet	2
3	Scopus	48

Tabla 1. Número de artículos encontrados en la primera búsqueda, divididos según la base de datos que han sido encontrados.

Era un número de artículos muy elevado, y muchos de ellos eran muy antiguos, por lo que se redujo el filtro de años desde 2017 hasta la actualidad, cosa que nos llevó a una reducción en la segunda búsqueda del número de artículos a unos 144 (Tabla 2).

Nº	Plataforma de búsqueda	2ª búsqueda
1	Pubmed	30
2	SportDiscus	83
3	Dialnet	2
4	Scopus	28

Tabla 2. Número de artículos encontrados en la segunda búsqueda, divididos según la base de datos que han sido encontrados.

Más de 100 artículos para revisar eran demasiados, por lo que se añadieron las siguientes palabras clave: "Psychological Profile" y "Sports Performance". Así conseguimos reducir el número de artículos a unos 54 y profundizar más en el objetivo del trabajo (Tabla 3).

Nº	Plataforma de búsqueda	3ª búsqueda
1	Pubmed	16
2	SportDiscus	26
3	Dialnet	2
4	Scopus	12

Tabla 3. Número de artículos encontrados en la tercera búsqueda, divididos según la base de datos que han sido encontrados.

En la Tabla 4 podemos observar el resumen del resultado final de la búsqueda:

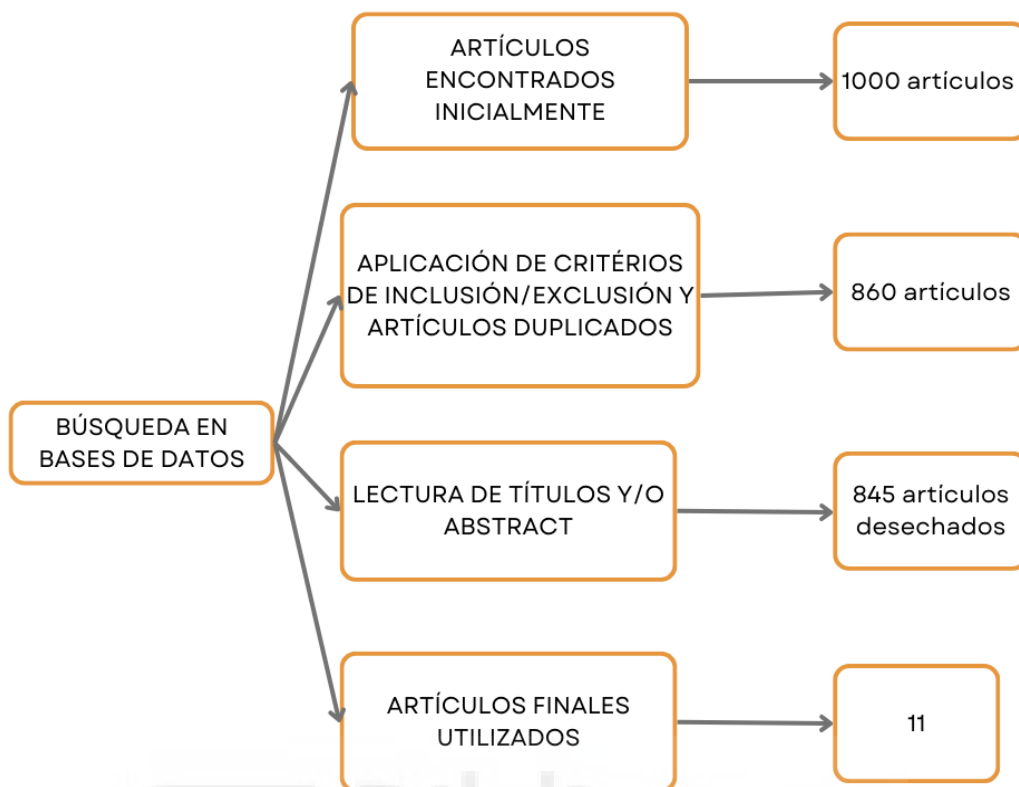


Tabla 4. Diagrama de flujo para la selección de artículos.

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

En la tabla que se presenta a continuación, se puede apreciar un análisis cuantitativo de los datos recopilados en cada artículo.

Estudio	Objetivo	Muestra	Tipo de estudio	Instrumento	Variables de medida u otras	Conclusiones
Reigal, R.E., Delgado-Giralt, J.E., Raimundi, M.J. y Hernández-Mendo, A; (2017).	Analizar el perfil psicológico de los triatletas y compararlo con el de deportistas diferentes deportes (golf, atletismo, fútbol...)	520 deportistas: 72 triatletas, en edades entre 19-45 (M=34.90; DT=6.97), 109 atletas en edades entre 18-41 (M=27.71; DT=6.25), 252 futbolistas en edades entre los 18-42 (M= 30.62; DT=6.92) y 87 golfistas en edades comprendidas entre los 18-44 (M=27.21; DT=7.55).	Un estudio de carácter transversal mediante cuestionarios.	El inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED) se utilizó para realizar el perfil psicológico de los deportistas.	-Control del afrontamiento positivo y negativo. -Control atencional. -Nivel motivacional. -Control actitudinal.	Los triatletas presentan mayores puntuaciones que los atletas en control del afrontamiento, en control atencional y nivel motivacional, a su vez también presentaban mayores puntuaciones en control del afrontamiento respecto a los futbolistas y respecto a los golfistas puntuaron más en todo menos en nivel motivacional.
McCormick, A., Meijen, C., & Marcora, S. (2018).	Identificar las demandas psicológicas comunes, experimentadas por atletas recreativos de resistencia para mejorar	30 atletas los cuales pertenecían a cuatro deportes de resistencia:	Un estudio transversal mediante entrevistas.	Mediante una serie de entrevistas se recopilaron datos para un análisis temático inductivo, y así identificar las demandas	Demandas psicológicas experimentadas durante: -El	Se identificaron demandas psicológicas comunes en los diferentes deportes, como la preocupación sobre la

	así su rendimiento.	corredores (10), triatletas (10), ciclistas (6) y triatletas de larga distancia (4).		psicológicas en todos los deportes.	entrenamiento -La preparación para la competición. -La participación en la competición.	optimización del rendimiento, por lo que se sugiere que intervenciones psicológicas podrían ayudar a los atletas a mejorar estas demandas y mejorar así su rendimiento.
Meggs, Mark A.Chen, & Stefan Koehn (2018).	Analizar la relación entre dureza mental (MT), la percepción de rendimiento subjetivo y el flujo disposicional (DFS) en triatletas de alto rendimiento.	114 triatletas de alto rendimiento, 36 de los cuales eran de medio ironman y 66 eran triatletas de distancia estándar.	Estudio transversal mediante cuestionarios.	1.Cuestionario de Fortaleza mental (MTQ 18). 2.Escala de Experiencia del flujo disposicional (DFS). 3.Evaluación de la percepción subjetiva del rendimiento de los atletas.	-Fortaleza mental. -Experiencia del flujo disposicional. -Percepción subjetiva del rendimiento.	En triatletas de alto rendimiento se observa una relación positiva y significativa entre MT y DFS, ya que la FM contribuye a una mayor capacidad de los triatletas de experimentar “flow” y mejorar su rendimiento en competición.
Olmedilla, A., Torres-Luque, G., García-Mas, A., Rubio, V. J., Ducoing, E., & Ortega, E. (2018).	Examinar el perfil psicológico de ciclistas de carretera y de ruta, basándose en sus características tanto mentales como emocionales, y compararlos con el perfil que presentan los triatletas, tanto profesionales como amateurs.	129 participantes de los cuales el 69% eran hombres y el 31% mujeres, cuya edad promedio era de 30.74 años de edad con 14.94 años de práctica deportiva de media. Del total de la muestra, el 74.4% eran	Estudio de carácter transversal mediante cuestionarios.	Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), basado en el inventario de Habilidades Psicológicas para Deportes (PSIS) de Mahoney et al. (1987) .	-Control del estrés. -Influencia de la evaluación del rendimiento. -La motivación. -Habilidades Mentales.	Se encuentran diferencias significativas tanto en el perfil de triatletas y ciclistas como entre los aficionados y los profesionales, los resultados indican que los triatletas profesionales pueden tener un perfil más sólido en términos de estas variables de medida con respecto a los amateurs y ciclistas.

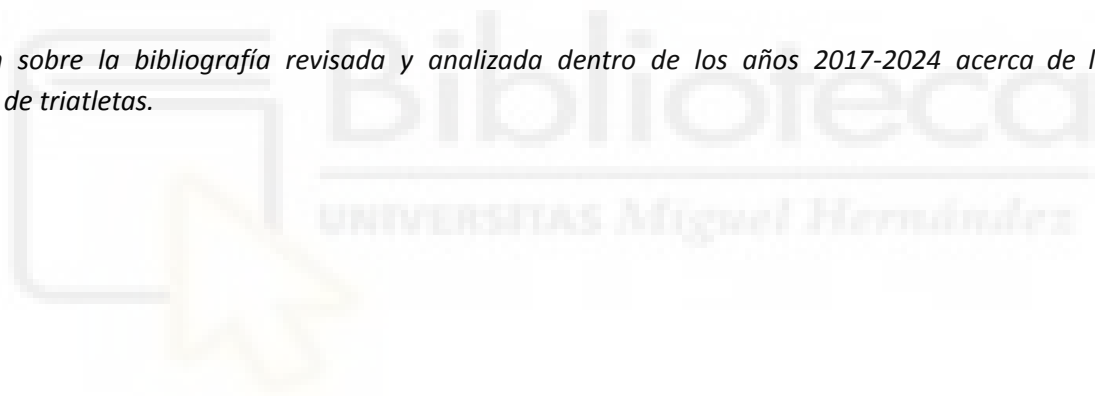
		<p>triatletas y el 25.6% ciclistas, y en cuanto a su nivel deportivo, el 27.1% eran profesionales y el 72.9% eran amateurs.</p>				
<p>Love, S., Kannis-Dymand, L., & Lovell, G. P. (2018).</p>	<p>Explorar las relaciones entre las creencias metacognitivas, las dimensiones de ansiedad estatal (ansiedad temporal en un momento específico) y la concentración en triatletas antes de la competencia.</p>	<p>Una muestra de triatletas los cuales fueron evaluados en base a su rendimiento (relativo y absoluto), años de experiencia y horario de entrenamiento semanal.</p>	<p>Estudio de carácter transversal mediante cuestionarios y medidas específicas en los triatletas.</p>	<p>1. Tres subescalas del cuestionario MCQ-30 (Wells & Cartwright-Hatton, 2004). 2. La ansiedad estatal se midió mediante medidas específicas de ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza.</p>	<p>-Creencias metacognitivas. -Ansiedad estatal. -Concentración.</p>	<p>Se sugiere que las creencias metacognitivas influyen en la ansiedad estatal y la concentración de triatletas, lo que respalda la importancia de considerar las creencias metacognitivas en intervenciones deportivas para así mejorar el manejo de la ansiedad y la concentración, lo que podría llevar a un mejor rendimiento.</p>
<p>Jones, M. I., & Parker, J. K. (2019).</p>	<p>Analizar el tamaño y la dirección de la asociación entre la fortaleza mental y los mejores tiempos personales en triatlón olímpico.</p>	<p>330 participantes reclutados a través de foros en línea.</p>	<p>Estudio transversal mediante mediciones de tiempo como medida objetiva y cuestionarios.</p>	<p>1. Medida de mejor tiempo personal en triatlón olímpico (PB). 2. Índice de Fortaleza mental (MTS).</p>	<p>-Mejor tiempo personal en triatlón olímpico. -Número de triatlones completados. -Fortaleza mental.</p>	<p>La fortaleza mental proporciona una contribución única a la variabilidad en el mejor tiempo personal estandarizado en triatlón olímpico, después de controlar por el número de triatlones completados.</p>

<p>Boucher, V. G., Caru, M., Martin, S. M., Lopes, M., Comtois, A. S., & Lalonde, F. (2021).</p>	<p>Analizar las características psicológicas (pasión, motivación, estado de ánimo y afecto) de atletas aficionados durante un período de entrenamiento de seis meses, antes de un triatlón de larga distancia y un mes después del evento.</p>	<p>32 triatletas que cumplieran con los criterios de inclusión, como eran tener 18 años o más, no tener ninguna contraindicación de salud para el ejercicio y no haber participado nunca en un triatlón de larga distancia.</p>	<p>Estudio longitudinal.</p>	<p>1.Sport Motivation Scale 2 Revised (SMS-2R Questionnaire). 2.Positive and negative Affect Schedule (PANAS). 3.Passion Scale (PS).</p>	<p>-Nivel de motivación (de los diferentes tipos). -Emociones positivas y negativas. -Cambios en el estado de ánimo a lo largo del período de entrenamiento.</p>	<p>Se observa que los triatletas aficionados experimentan un aumento de las emociones positivas en el período de entrenamiento, con una alta motivación intrínseca y baja externa, además de una pasión armoniosa hacia el deporte, lo que indica que es importante considerar los aspectos psicológicos en el entrenamiento para mejorar el rendimiento y bienestar de triatletas novatos.</p>
<p>Parsons-Smith, R. L., Barkase, S., Lovell, G. P., Vleck, V., & Terry, P. C. (2022).</p>	<p>Analizar las comparaciones de las puntuaciones de estado de ánimo precompetición de triatletas aficionados con la población general, también explorar diferentes perfiles de estado ánimo entre los triatletas, determinar si las puntuaciones de estado de ánimo precompetición predice el rendimiento en la misma y también analizar los hallazgos en</p>	<p>592 triatletas aficionados de diferentes grupos de edad.</p>	<p>Estudio de carácter transversal, en el cual se recopilan datos en un solo punto en el tiempo para analizar la relación entre variables en ese momento específico.</p>	<p>La escala del Estado de Ánimo de Brunel (BRUMS), este cuestionario evalúa 6 dimensiones del estado de ánimo (tensión, depresión, enojo, vigor, fatiga y confusión).</p>	<p>-Puntuaciones del estado de ánimo a través de la BRUMS. -Comparación de puntuaciones con población general. -Explorar diferencias entre géneros y grupos de edad. -Determinar si las puntuaciones</p>	<p>Hay diferencias significativas entre los triatletas aficionados y la población general antes de la competición, con altos niveles de los triatletas de tensión y vigor, también se identificaron 6 perfiles de estado de ánimo distintos entre los triatletas y se observó que las puntuaciones podían influir en el rendimiento en el triatlón.</p>

	términos de riesgo de salud mental en los triatletas.				pueden predecir el rendimiento en competición.	
Ita, S., Kardi, I. S., Hasan, B., Ibrahim, & Nurhidayah, D. (2022).	Observar y analizar las habilidades psicológicas de deportistas de élite y no élite de los siguientes deportes: atletismo, natación, triatlón, halterofilia, ciclismo y remo.	90 deportistas de diferentes disciplinas deportivas, de los cuales 30 eran de élite y 60 de no élite, la edad de los mismos oscilaba entre los 17-35 años, con una distribución de 54 hombres y 36 mujeres.	Estudio transversal mediante un cuestionario.	El inventario de Habilidades Psicológicas para Deportes, desarrollado por Mahoney et al. (1987).	-Motivación. -Autoconfianza. -Control de la ansiedad. -Preparación mental. -Cohesión del equipo. -Concentración.	Los resultados sugieren que los atletas de élite presentan un perfil psicológico más desarrollado en comparación a los de no élite, cosa que puede influir en su rendimiento.
Gil-Caselles, L.; Martínez-López, M.; González-Hernández, J. & Olmedilla-Zafra, A.; (2023).	Analizar la relación existente entre la historia de lesiones de los deportistas con el pensamiento catastrofista, perfeccionamiento y vulnerabilidad a la ansiedad en triatletas.	99 triatletas (50 chicos y 49 chicas), con una media de 25.87±7.52 años de edad.	Estudio transversal mediante cuestionarios.	1. Cuestionario sociodemográfico <i>ad hoc</i> . 2. Escala Multidimensional de perfeccionismo (MPS). 3. Escala de Catastrofismo ante el dolor (ECD). 4. Escala de sensibilidad a la ansiedad (ASI-3)	-Historia de lesiones. -Perfeccionismo -Pensamiento catastrofista. -Vulnerabilidad a la ansiedad.	La combinación de lesiones graves, preocupaciones recurrentes y pensamiento catastrofista influyen en la vulnerabilidad a la ansiedad en los triatletas.
Gagnon-Dolbec, A., Fortier, M., & Cormier, S. (2024).	Analizar cómo las expectativas de dolor, junto con otros factores psicológicos, pueden influir en la experiencia	424 triatletas registrados para participar en el estudio, de los cuales 290 la	Estudio transversal mediante cuestionarios en línea.	1. Cuestionario sociodemográfico (recopilar datos sociodemográficos). 2. Escalas de valoración	-Edad. -Distancia de competición. -Intensidad del dolor en la línea	Encontramos que el dolor es común en triatletas, tanto durante los entrenamientos, como durante la competición y

	de dolor de los triatletas durante la competición.	recolección de datos fue antes de la competición y 255 la recolección fue después de la misma.		numérica (NRS). 3.Escala de catastrofización del dolor (PCS-CF).	de salida. -Desagradabilidad del dolor durante el triatlón. -Catastrofización del dolor. -Expectativa de intensidad del dolor.	que la intensidad del dolor en competición está influenciado en cómo los triatletas catastrofizan el dolor y las expectativas que tienen en sí mismos, por lo que se debería considerar los factores psicológicos para mejorar la capacidad de manejar el dolor y mejorar su desempeño en el triatlón.
--	--	--	--	---	---	--

Tabla 5. Tabla/resumen sobre la bibliografía revisada y analizada dentro de los años 2017-2024 acerca de las Variables Psicológicas en el Rendimiento y Bienestar de triatletas.



4. DISCUSIÓN

Esta revisión bibliográfica está basada en 11 artículos, los cuales analizan tanto las variables psicológicas que afectan al rendimiento en triatletas y el perfil psicológico de los mismos comparándolo por una parte entre triatletas amateurs y aficionados, y por otra con deportistas de diferentes deportes.

El triatlón es un deporte muy exigente que combina natación, ciclismo y carrera a pie, por lo que demanda un alto nivel de condición física y preparación mental a partes iguales, por todo ello el análisis y control de las variables psicológicas, nos puede dar información relevante acerca de la relación existente entre el rendimiento deportivo y el triatleta.

El buen manejo de las habilidades psicológicas conforma una parte muy importante en el desarrollo de las capacidades del triatleta. El autor Olmedilla (2015) expone la gran importancia de comprender y evaluar dimensiones psicológicas como el estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento, la motivación y las habilidades mentales en el rendimiento deportivo de los triatletas. Por lo que según el estudio realizado por Gil Caselles, Martínez-López, González-Hernández y Olmedilla-Zafra (2023), al identificar las necesidades psicológicas específicas de cada triatleta, se puede desarrollar un plan de intervención que aborde áreas de mejora y potencie sus fortalezas, lo que se traduce en un mejor rendimiento en competiciones y entrenamientos.

Mediante dichas intervenciones psicológicas, según el artículo de McCormick, Meijen y Marcora (2015), se pueden hacer frente también a demandas psicológicas comunes y de esta forma favorecer el clima dentro del equipo.

En cuanto al perfil psicológico de los triatletas, según el estudio realizado por Reigal, Delgado-Giralt, Raimundi y Hernández-Mendo (2017), las diferencias que se presentan entre los triatletas con respecto a otros deportistas (atletismo, golf y fútbol) sugieren que los triatletas podrían poseer un conjunto de habilidades psicológicas, que les proporcionan las herramientas adecuadas para adaptarse a las demandas específicas de su deporte.

Los resultados obtenidos en el estudio de Parsons-Smith, Barkase, Lovell, Vleck y Terry (2022), sugieren que, el estado psicológico en el que se encuentra el triatleta puede influir en su propensión a lesionarse como en su vulnerabilidad a sufrir ansiedad, por lo que es importante abordar estos aspectos e ir en búsqueda de un perfil de estado de ánimo positivo. Según el modelo de Morgan (1985) un perfil de estado de ánimo con puntuaciones altas en vigor y bajas en confusión, depresión, fatiga y tensión se asocia con una elevada salud mental, lo que podría ser beneficioso para el desempeño en la competición.

El perfil descrito por el modelo de Morgan se asocia con una mayor positividad, capacidad para afrontar desafíos, pero sobre todo con una mayor fortaleza mental, lo que puede contribuir a una mayor percepción de rendimiento en los triatletas.

Respecto a la variable de fortaleza mental, podemos decir según los resultados y conclusiones obtenidas en el estudio realizado por Jones y Parker (2019), que se trata de una variable la cual puede contribuir a una mayor consistencia del rendimiento por parte de los triatletas en competición. Dicha variable, como observamos en el estudio de Meggs, Chen y Koehn (2019), es determinante en el rendimiento deportivo, ya que influye en la capacidad del deportista para enfrentar desafíos, mantener la concentración, gestionar el estrés, persistir en la búsqueda de metas a pesar de los obstáculos.

Los triatletas profesionales, hemos podido ver en estudios como el de Olmedilla, Torres-Luque, García-Mas, Rubio, Ducoing y Ortega (2018), que debido a su mayor experiencia y dedicación al deporte de alto rendimiento tienen más desarrolladas una serie de características psicológicas (fortaleza mental, mayor motivación y mayor resiliencia ante los desafíos), cosa que hace que tengan un perfil psicológico más sólido respecto a triatletas aficionados o a perfiles de otros deportes, como por ejemplo ciclistas.

Dicho perfil psicológico puede ayudar a los triatletas profesionales a mantener el enfoque, la determinación y la confianza necesaria tanto para enfrentar situaciones competitivas de alto nivel, como para superar obstáculos con mayor eficacia, como bien hemos visto en el trabajo realizado por Ita, Kardi, Hasan, Ibrahim y Nurhidayah.

También hemos podido ver, que el dolor es una variable psicológica, que experimentan los triatletas, tanto profesionales como a nivel amateur. Como bien podemos observar en el trabajo de Gagnon-Dolbec, Fortier y Cormier (2024), la forma en que los triatletas catastrofizan el dolor, puede influir en la intensidad del dolor que experimentan en la práctica deportiva. Todo esto quiere decir que aquellos triatletas que tengan mayor tendencia a magnificar y dramatizar ese dolor experimentado, tendrán mayor percepción de dolor ya que, la forma en que se interpreta y se procesa el dolor a nivel emocional y cognitivo puede modular la experiencia subjetiva del dolor.

Es muy importante el trabajo con emociones positivas durante el período de entrenamiento, para así favorecer una mayor motivación intrínseca en los triatletas y bajos niveles de motivación extrínseca. Se ha comprobado en el artículo de Boucher, Caru, Martin, Lopes, Comtois y Lalonde, que el enfoque en emociones positivas y la promoción de una pasión armoniosa hacia el triatlón pueden contribuir a fortalecer la motivación interna de los triatletas que se inician, lo que a su vez, puede influir positivamente en su compromiso y desempeño deportivo.

Por otro lado, las creencias que los triatletas sobre sus capacidades tanto físicas como cognitivas, es decir lo que se conoce como “creencias metacognitivas”, afecta al rendimiento de los mismos en competición. Según el estudio de Love, Kannis-Dymand y Lovell (2018) realizado con una muestra de triatletas, las creencias que presentan acerca de sus propias capacidades, puede influir en la forma en que los triatletas gestionan la ansiedad precompetitiva y mantienen su enfoque durante la competición, lo que a su vez influye en su desempeño durante la competición. Por todo ello, es importante su trabajo, para conseguir creencias más funcionales y adaptativas para así potenciar el rendimiento y bienestar psicológico.

Después de la revisión y análisis de los artículos seleccionados, podemos concluir que los triatletas que presentan perfiles psicológicos más sólidos y desarrollados, son aquellos que más años de experiencia tienen en el triatlón y más rendimiento consiguen en el mismo. Por todo ello, futuras líneas de investigación podrían centrarse en realizar un seguimiento a lo largo del tiempo, para ver cómo evolucionan sus habilidades psicológicas en diferentes etapas de sus carreras deportivas, y así de esta manera los triatletas que se inician en el deporte podrán identificar áreas específicas en las que necesitan trabajar, para fortalecer sus habilidades psicológicas.

Para finalizar, observamos que también es muy beneficioso para mejorar el rendimiento deportivo, el empleo tanto de diálogo interno positivo, la visualización y el aprovechamiento de tiempos de descanso para transformar pensamientos y sentimientos de frustración. Es decir, será muy útil enseñar estrategias a nuestros deportistas, para facilitar de esta forma la modificación de pensamientos y creencias que les pueden llevar a producir consecuencias negativas tanto para su salud como para su rendimiento deportivo.

Por otro lado, enfocándonos en los objetivos establecidos, podemos destacar las siguientes conclusiones principales:

- Importante relevancia de implementar programas de entrenamiento psicológico para así, de esta manera fortalecer las habilidades psicológicas, disminuir el riesgo de lesiones lo que resulta en un mejor rendimiento de los triatletas.
- El éxito en el triatlón es muy dependiente de la fortaleza mental que presenten los deportistas, ya que esta se asocia directamente con una mayor capacidad de rendir en competición.
- Es importante implementar estrategias efectivas mentales para optimizar el rendimiento y potenciar el perfil psicológico de los deportistas en búsqueda de la excelencia deportiva.
- Abordar aspectos psicológicos relacionados con el dolor en los triatletas podría ser clave para su gestión lo que a su vez puede tener un impacto positivo tanto en el bienestar como en el rendimiento de los mismos.
- En la actualidad, los entrenadores respaldan la importancia de incluir el entrenamiento psicológico en la preparación de los triatletas.

La mayoría de estudios presentan ciertas limitaciones, en algunos casos la recogida de datos se da en diferentes momentos de la temporada cosa que produce un sesgo en los resultados, ya que el nivel de implicación es distinto. En otros estudios la naturaleza transversal de los mismos, impide establecer relaciones causales entre las variables de estudio, ya que no se realizó un seguimiento para evaluar los cambios a lo largo del tiempo.

Con respecto a los estudios que abordan las variables psicológicas que experimentan los triatletas, la gran limitación es que no profundizan en las demandas individuales específicas de cada deportista, se centran en identificar demandas psicológicas comunes experimentadas por los triatletas en general.

Otras limitaciones presentadas en varias de las investigaciones revisadas es el tamaño de la muestra, cosa que restringe la generalización de los resultados.

Por todo ello, se sugiere para futuras investigaciones exploren las demandas psicológicas individuales de cada deportista y apliquen teorías transaccionales del estrés, para así de esta forma poder comprender cómo los deportistas afrontan el estrés. Por otro lado, también se sugiere utilizar muestras más grandes y diversificadas, realizar estudios longitudinales para poder evaluar su evolución con el tiempo y por último analizar el impacto producido por las intervenciones psicológicas de forma individual.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. JUSTIFICACIÓN

Como ya hemos visto anteriormente las variables psicológicas influyen en gran medida en el rendimiento deportivo, es por ello que el entrenamiento psicológico es una herramienta más para la preparación de triatletas que, en los últimos años ha ido ganando importancia ya que cada vez más se reconoce la influencia significativa que los aspectos psicológicos tienen en el rendimiento deportivo, la prevención de lesiones y la gestión del estrés.

Tanto los propios triatletas como los entrenadores, están incorporando cada vez más estrategias tanto de entrenamiento mental, como psicológico en sus programas de entrenamiento. El objetivo de incorporar entrenamiento psicológico en el proceso de preparación a triatletas, es mejorar su rendimiento global, fortalecer su resiliencia ante situaciones adversas, optimizar su concentración y promover un estado mental positivo.

Algunos autores como González-Reyes et al. (2017), muestra en su estudio que los triatletas aficionados tienen un perfil más debilitado en términos de habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento, lo que podría llevar a una mayor incidencia de lesiones en este grupo, por todo ello es de especial relevancia el desarrollo de habilidades psicológicas como podrían ser, la gestión de estrés, la autoconfianza y el control emocional en este grupo de triatletas amateurs y todos los deportistas en general.

También se ha podido ver que según los trabajos de Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Gordon, S. (2015), que el entrenamiento psicológico puede mejorar la fortaleza mental, la cual está directamente relacionada con una mayor persistencia en la realización de pruebas físicas por lo que intervenciones destinadas a mejorar dicha fortaleza pueden tener un impacto positivo en el rendimiento.

5.2. MÉTODO

Participantes

En la presente propuesta de intervención nos centramos en deportistas de élite, aquellos que aspiran a la alta competición y se posicionan en las primeras posiciones del ranking de la comunidad Valenciana, los cuales buscan alcanzar la excelencia deportiva en el triatlón. Son deportistas que se encuentran en un rango de edad entre los 14-18 años, los cuales se encuentran en una etapa crítica del desarrollo físico y psicológico, pretendemos juntar a los mejores triatletas de cada categoría para llevar a cabo un programa de entrenamiento con ellos. Los sujetos entrenan entre 4 y 6 días a la semana, durante estos días se llevará a cabo entrenamiento de las capacidades físicas específicas de cada modalidad, de forma alterna y también coincidiendo varias disciplinas en el mismo día. La intensidad y el volumen, se incrementarán gradualmente a lo largo del período de intervención.

La elección de esta muestra de deportistas es debido a que se encuentran en una etapa crucial de desarrollo, en la cual se experimentan grandes cambios hormonales, cognitivos y emocionales, los cuales influyen de manera significativa en el rendimiento deportivo. Por todo ello, es de gran importancia la implementar estrategias psicológicas para el desarrollo efectivo de su vida deportiva ya que se encuentran en la etapa clave para desarrollar su potencial deportivo y también por el abandono deportivo en edades tempranas debido a la falta de motivación, problemas de autoestima, problemas para manejar el estrés, problemas de equilibrio entre la vida personal y el deporte y la falta de apoyo psicológico.

El período de intervención tendrá una duración de 10 semanas, nos reuniremos con los deportistas de forma grupal y individual, las reuniones grupales serán una vez por semana, para aplicar ejercicios grupales de técnicas psicológicas y las individuales tendrán lugar una vez cada 2 semanas para adaptar los ejercicios a las características y objetivos específicos de cada participante.

Procedimiento

Este programa de entrenamiento psicológico se implanta durante una duración de 10 semanas, que lo dividimos en tres fases, período de evaluación y establecimiento de objetivos (semanas 1-2), período de intervención psicológica (semanas 3-10) y evaluación

final (semana 11). Dicho programa tendrá lugar durante las sesiones de entrenamiento habituales de los deportistas.

Evaluación y establecimiento de objetivos.

Previo a la intervención con los participantes, pasamos el siguiente cuestionario que evalúa la ansiedad, ya que hemos podido ver que es una de las variables que puede generar impactos negativos en el rendimiento de los triatletas, "Manual for the State-Trait Anxiety Inventory" (STAI) de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970). Dicho cuestionario, se trata de un cuestionario útil para medir la ansiedad, con un alfa de Cronbach que se encuentra entre 0.87 y 0.94, este cuestionario consta de dos subescalas de veinte ítems cada una, una mide la ansiedad-estado y la otra la ansiedad-rasgo. Según las puntuaciones obtenidas podemos interpretar los resultados según normas estandarizadas, por un lado puntuaciones elevadas en ansiedad-estado pueden indicar que la persona está experimentando un elevado nivel de ansiedad en ese momento, mientras que puntuaciones elevadas en ansiedad-rasgo pueden sugerir que la persona tiene una mayor predisposición a la ansiedad en general.

El motivo por el que decidimos aplicar este cuestionario en ambas fases, tanto antes de la intervención, como una vez finalizada es para medir los cambios en los niveles de ansiedad antes y después, y también para detectar a triatletas con mayor riesgo.

Anteriormente hemos visto que los triatletas que presentan perfiles de estado de ánimo positivos, a menudo presentan mayor autoestima y confianza en sus habilidades, cosa que influye en gran medida en el rendimiento deportivo de los deportistas. Por todo ello, es de gran utilidad aplicar a los triatletas el inventario RSES (Society and the Adolescent Self-Image) de Rosenberg (1965). Dicho inventario es una herramienta útil, ya que presenta un alfa de Cronbach entre 0.72 y 0.88, es considerado un instrumento válido y fiable para la evaluación de la autoestima tanto en población general como en grupos específicos.

Por otro lado, también les pasamos el cuestionario de motivación intrínseca/extrínseca (AMIS) (Harter, 1981), el cual es considerado un cuestionario útil, tanto para la motivación intrínseca como extrínseca, con un alfa de cronbach entre 0.71 y 0.98. Dicho cuestionario es una buena herramienta para comprender mejor la motivación de los deportistas y ayudarlos a potenciar su motivación intrínseca.

Finalmente, les pasamos el cuestionario de Autoeficacia Percibida de Bandura (1977), ya que como hemos podido ver en numerosos estudios la autoeficacia juega un papel crucial en la motivación, persistencia, resiliencia y en el rendimiento deportivo. Dicho cuestionario es considerado confiable para medir la autoeficacia y la autoconfianza de los triatletas de forma consistente con un alfa de Cronbach entre 0.70 y 0.90.

Intervención psicológica

Como podemos observar en el artículo de Olmedilla, Torres-Luque, García-Mas, Rubio, Ducoing y Ortega (2018), las técnicas psicológicas que cobran mayor importancia en el triatlón son: el control del estrés (para evitar situaciones de ansiedad), la evaluación del rendimiento (capacidad del deportista para analizar y evaluar su propio rendimiento), la motivación y las habilidades mentales (fortaleza mental). A continuación se exponen una serie de acciones, que podrían incluirse en cualquier programa de entrenamiento de triatlón, para incidir en cada una de las técnicas psicológicas y mejorarlas. Los ejercicios se indican en las siguientes tablas:

CONTROL DEL ESTRÉS				
TIPO DE EJERCICIO	RELAJACIÓN	MANEJO DEL PENSAMIENTO	AFRONTAMIENTO	VISUALIZACIÓN
TAREAS	<p>Practicar la respiración diafragmática acostados boca arriba, durante varios minutos.</p> <p>Practicar la meditación, para enfocarse en el presente y reducir el “ruido mental”.</p>	<p>Identificar pensamientos negativos como “No soy lo suficientemente bueno para ese triatlón” analizar si son realistas y útiles, y cambiarlos por otros más positivos como “He entrenado duro y estoy preparado para dar lo mejor de mi”.</p> <p>Practicar el mindfulness, prestando atención a sensaciones físicas, emociones y pensamientos que surgen en el momento presente, sin intentar controlarlos.</p>	<p>Crear un calendario de entrenamiento y visualizar el desarrollo de la competición de manera positiva.</p> <p>Establecer objetivos de entrenamiento realistas, para cada modalidad, evitar la procrastinación.</p> <p>Hablar con el entrenador, familia y amigos sobre las preocupaciones y dificultades que se experimenten.</p>	<p>Pedimos a los triatletas que recreen entradas a meta que realizan tras una competición con un buen tiempo conseguido, pretendemos así que sientan las mismas emociones que durante la competición.</p>
MOMENTO APLICACIÓN	Antes de la competición, en períodos de descanso y también durante la misma.	Antes de la competición y durante la misma.	Antes de la competición y durante los descansos.	Antes de competir, para así prepararse mentalmente.
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	Facilitan la recuperación de la calma y el equilibrio mental de los deportistas, tanto en competición como en los entrenamientos, para poder sacar el máximo rendimiento.			

Tabla 6. Estrategias para el manejo del estrés en triatletas.

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO	
TIPO DE EJERCICIO	REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA
TAREA	<p>En este ejercicio lo que se pretende es sustituir los pensamientos negativos que le llegan al deportista automáticamente una vez finalizada la competición por pensamientos más racionales.</p> <p>Mantenemos una conversación con el deportista, acerca de las opiniones que piensa que tiene su entorno (entrenador, familia y amigos) acerca de su rendimiento y de él mismo. Tras las opiniones, analizamos el motivo de las conclusiones de las mismas y si es necesario le ofrecemos una perspectiva más real de la situación.</p>
MOMENTO DE APLICACIÓN	Durante el período competitivo, una vez finalizada la competición.
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	Es necesario cierto tiempo para que el deportista tenga la confianza de poder expresar y verbalizar las opiniones, requiere un tiempo de aprendizaje.

Tabla 7. Estrategias para potenciar la autoconfianza y la imagen personal en los triatletas.

MOTIVACIÓN			
TIPO DE EJERCICIO	ESTABLECER OBJETIVOS DE RESULTADO	ESTABLECER OBJETIVOS DE REALIZACIÓN	VISUALIZACIÓN GUIADA
TAREA	<p>Mejorar el tiempo en una distancia específica de triatlón.</p> <p>Clasificación para campeonato de España/Autonómico.</p>	<p>Trabajando de forma conjunta con los entrenadores, analizar los “puntos débiles de los deportistas” de forma individual. Planteamos como objetivos la mejora de algunos aspectos técnicos de natación, ciclismo o carrera a pie para aumentar la eficiencia en las mismas.</p> <p>También trabajar la transición entre disciplinas para minimizar el tiempo perdido en las mismas.</p>	<p>Tarea muy efectiva, para el trabajo de la autoeficacia, en momentos de preparación mental. Este ejercicio puede realizarse sentado o acostado, con los ojos cerrados y sin distracciones. El deportista visualiza que está en la salida de una competición importante, sintiendo la emoción de cada segmento, involucrando todos los sentidos en la visualización. Por último realiza una reflexión, donde el deportista reconoce los sentimientos y la confianza</p>

			que han sentido durante la visualización.
MOMENTO DE APLICACIÓN	Durante la temporada o período competitivo.		
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	<p>La consecución de atletas motivados en el equipo puede facilitar su dedicación de los entrenamientos para lograr su objetivo y mejorar su rendimiento.</p> <p>La no consecución de los objetivos, pese a los esfuerzos dedicados por parte de los deportistas puede crear elevados niveles de estrés en los mismos.</p>		

Tabla 8. Estrategias para mejorar la motivación de los triatletas.

HABILIDADES MENTALES				
TIPO DE EJERCICIO	DESARROLLO DE LA RESILIENCIA	REFUERZO POSITIVO	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	TÉCNICAS DE MINDFULNESS
TAREAS	<p>Se pide a los atletas que identifiquen situaciones adversas vividas por triatletas y reflexionen cómo lograron superar dichas dificultades.</p> <p>Se solicita a los deportistas que piensen en situaciones tuyas propias en las que hayan vivido un fracaso, y seguidamente anoten los aprendizajes positivos obtuvieron de ello.</p>	<p>Pedir a los atletas que tengan un diario de logros, en el cual registren diariamente al menos un aspecto positivo del entrenamiento o competición.</p> <p>Después de una sesión de entrenamiento o competición, dedicar tiempo a proporcionar retroalimentación positiva a cada deportista.</p>	<p>Animar a los triatletas a realizar un brainstorming, para generar así múltiples soluciones al problema, sin descartar ninguna idea, fomentando así la exploración de diferentes enfoques.</p> <p>Pedir a los deportistas que evalúen todas las posibles soluciones al problema, analizando tanto sus ventajas como desventajas, variabilidad y coherencia con sus objetivos establecidos a</p>	<p>Prestar una atención consciente, durante los ejercicios de técnica de carrera en el calentamiento, de la coordinación mente-cuerpo y enfocarse en sensaciones corporales durante el movimiento físico.</p> <p>Realizar ejercicios de escaneo corporal, en los cuales los atletas toman consciencia de las sensaciones físicas en diferentes partes del cuerpo y la conexión mente-cuerpo, permitiendo a la persona identificar las tensiones que pueden surgir en diferentes áreas, de manera estática.</p>

			largo plazo.	
MOMENTO DE APLICACIÓN	Durante el desarrollo de los entrenamientos.			
FORTALEZAS Y DEBILIDADES	Mejoran la confianza, el rendimiento deportivo de los deportistas y reduce el grado de distracción. Puede resultar técnicas difícil de aplicar en algunos contextos, que requieren mucha dedicación y concentración por parte de los deportistas.			

Tabla 9. Estrategias para incidir en el trabajo de habilidades mentales de los deportistas.

Post-Evaluación

Al finalizar las 10 semanas de intervención con los deportistas, volvemos a realizarles a todos los cuestionarios STAI, AMIS y el inventario RSES, así de esta forma evaluamos la evolución de los deportistas tras el período de intervención. Para saber si se mantienen los cambios en el tiempo, se han continuado pasando los cuestionarios de forma periódica. De los resultados obtenidos se han extraído una serie de conclusiones las cuales pueden servir de orientación para futuros programas de entrenamiento.

5.3.RESULTADOS

Probablemente los resultados obtenidos serían positivos y duraderos en el tiempo, ya que los ejercicios diseñados pueden ayudar a modificar los comportamientos de los triatletas, por otros mucho más beneficiosos tanto para su salud como para su rendimiento deportivo. Es muy probable que las técnicas de visualización y relajación resulten en menores niveles de preocupación y ansiedad, por otra parte también marcar objetivos de resultado aumente la motivación de los triatletas y el mindfulness puede ayudar a que experimenten una mayor sensación de bienestar general. El trabajo coordinado entre los equipos de tecnificación y los equipos deportivos personales de los triatletas, es muy importante para lograr un rendimiento efectivo de los mismos, ya que de esta forma se combina el conocimiento científico con el desarrollo de planes de entrenamiento óptimos. De estos resultados también se puede ver la gran utilidad del entrenamiento psicológico en el ámbito amateur.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Boucher, V. G., Caru, M., Martin, S.-M., Lopes, M., Comtois, A. S., & Lalonde, F. (2021). Psychological Status During and After the Preparation of a Long-distance Triathlon Event in Amateur Athletes. In *International Journal of Exercise Science* (Vol. 14, Issue 5).
- Gagnon-Dolbec, A., Fortier, M., & Cormier, S. (2021). Pain intensity and pain unpleasantness in triathletes: A study examining their associations with pain catastrophizing and pain expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 55.

- Gil-Caselles, Laura; Martínez-López, Marina; González-Hernández, Juan; Olmedilla-Zafra, Aurelio. Cuadernos de Psicología del Deporte. sep 2023, Vol. 23 Issue 3, p 58-71. DOI: 10.6018/cpd.550281.
- ITA, SAHARUDDIN; KARDI, IPA SARI; HASAN, BAHARUDDIN; IBRAHIM; NURHIDAYAH, DEWI. Journal of Physical Education & Sport. Dec2022, Vol. 22 Issue 12, p3177-3182. DOI: 10.7752/jpes.2022.12403.
- Jones, M. I., & Parker, J. K. (2019). An analysis of the size and direction of the association between mental toughness and Olympic distance personal best triathlon times. *Journal of Sport and Health Science*, 8(1), 71–76.
- Love, S., Kannis-Dymand, L., & Lovell, G. P. (2018). Metacognitions in Triathletes: Associations With Attention, State Anxiety, and Relative Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(4), 421–436.
- McCormick, A., Meijen, C., & Marcora, S. (2018). Understanding psychological demands in endurance athletes: A thematic analysis. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(4), 415-430.
- Meggs, J., Chen, M. A., & Koehn, S. (2019). Relationships Between Flow, Mental Toughness, and Subjective Performance Perception in Various Triathletes. *Perceptual and Motor Skills*, 126(2), 241–252.
- Olmedilla, A., Torres-Luque, G., García-Mas, A., Rubio, V. J., Ducoing, E., & Ortega, E. (2018). Psychological profiling of triathlon and road cycling athletes. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL).
- Parsons-Smith, R. L., Barkase, S., Lovell, G. P., Vleck, V., & Terry, P. C. (2022). Mood profiles of amateur triathletes: Implications for mental health and performance. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Reigal, R. E.; Delgado-Giralt, J. E.; Raimundi, M. J.; Hernández-Mendo, A. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2018, Vol. 18 Issue 1, p 55-62.

7. ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO DE "MANUAL FOR THE STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY" (STAI).

Cuestionario de ansiedad estado - rasgo (Stai)

A-E

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE USTED AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalado la respuesta que mejor describa a su situación presente

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy Tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado	0	1	2	3
10. Me siento confortable	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mi mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

ANEXO 2. RSES.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)
(ROSENBERG, 1965; ATIENZA, BALAGUER, & MORENO, 2000)

Nombre _____ Fecha de hoy _____

por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con una X, la alternativa elegida.

		Muy en desacuer do	En desacue rdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	Puntuación:	-2, 5, 8, 9, 10.			3
	r				4

ANEXO 3. SPSE.

(Bandura, 2006)

A continuación se describen varias situaciones que pueden dificultar el cumplimiento de una rutina de ejercicios. Califique en cada uno de los espacios en blanco de la columna qué tan seguro está de que puede realizar su rutina de ejercicios regularmente (tres o más veces por semana). Califique su grado de confianza al registrar un número de 0 a 100 usando la escala dada a continuación:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
No poder hacerlo en absoluto				Moderadamente poder hacerlo			Muy seguro de poder hacerlo			

**Confianza
0-100**

1. Cuando me siento cansado _____
2. Cuando me siento presionado por el trabajo _____
3. Durante el mal clima _____
4. Después de recuperarse de una lesión que me hizo dejar de hacer ejercicio _____
5. Durante o después de experimentar problemas personales _____
6. Cuando me siento deprimido _____
7. Cuando me siento ansioso _____
8. Después de recuperarse de una enfermedad que me hizo dejar de hacer ejercicio _____
9. Cuando siento incomodidad física cuando hago ejercicio _____
10. Después de unas vacaciones _____
11. Cuando tengo demasiado trabajo para hacer en casa _____
12. Cuando tengo visita _____
13. Cuando hay otras cosas interesantes que hacer _____
14. En caso de no lograr mis objetivos al ejercitarme _____
15. Sin el apoyo de mi familia o amigos _____
16. Durante unas vacaciones _____
17. Cuando tengo otros compromisos de tiempo _____
18. Después de experimentar problemas familiares _____