



Trabajo para la obtención del Título de  
Graduado en Ciencias del Deporte

## **ASPECTOS PSICOLÓGICOS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DE LOS TRIATLETAS**

**Autor:**

Samuel García Fraile

Departamento de Deportes

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID**

Curso 2013-2014









Trabajo para la obtención del Título de  
Graduado en Ciencias del Deporte

## **ASPECTOS PSICOLÓGICOS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DE LOS TRIATLETAS**

**Autor:**

Samuel García Fraile

**Tutor:**

Dr. Enrique López Adán

Departamento de Deportes

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID**

Curso 2013-2014



## AGRADECIMIENTOS

Durante el tiempo que ha durado la elaboración del trabajo que aquí se presenta ha habido muchas personas que gracias a su ayuda, dedicación y apoyo han hecho posible que este trabajo viera la luz. A todas ellas mi más sincero agradecimiento.

A mi tutor, Enrique López Adán, por su apoyo y consejos constantes acerca del rumbo a tomar en el presente trabajo. A pesar de los baches, durante el tiempo de investigación y elaboración del mismo, has tratado siempre de animarme y acompañarme hacia el mejor rumbo a seguir.

A Jesús Rivilla García, porque es el profesor que realmente me ha inspirado a encaminarme hacia una faceta del rendimiento más psicológica, a buscar un enfoque mental correcto en cada entrenamiento y cada prueba, y en cada experiencia fuera del deporte. Gracias por mostrarte tan cercano siempre y por tu apoyo constante.

A la facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF, mi casa durante estos años.

A todos los compañeros de Triatlón Atleti, mi club, por mostrarme en todo momento su apoyo y colaboración en lo necesario para el trabajo y por ser una gran familia.

Y, por supuesto, a todos los compañeros que han hecho de estos 4 años una experiencia inolvidable: José Luis, Sergio F., Fran, José Carlos, Ismael, Estefanía, Belén, Sergio G., Alberto y otros muchos que también compartieron el camino.

A mi familia. Pero en especial a mis padres y hermano, ya que sin vuestro apoyo constante y silencioso no sería quien soy en la actualidad. Gracias por todo, familia.

Por último, pero, sin embargo, la más importante, a Elena, otra apasionada del deporte como yo, la persona que me introdujo en el mundo del triatlón y la que hace que cometa locuras a diario, deportivas o personales, la persona que me apasiona y hace que mi vida sea tan positiva como lo es. Muchísimas gracias por estar siempre ahí.





## ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	VII
RESUMEN .....	XI
ABSTRACT .....	XI
1. INTRODUCCIÓN .....	13
2. FACTORES PSICOLÓGICOS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEL TRIATLETA .....	18
2.1. Motivación .....	19
2.2. Ansiedad y estrés .....	23
2.3. Autoconfianza .....	26
2.4. Establecimiento de metas y visualización .....	29
3. CONCLUSIONES .....	32
4. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN ABIERTAS.....	33
5. BIBLIOGRAFÍA.....	34



## **RESUMEN**

El objeto fundamental de estudio del trabajo que presentamos se basa en mostrar los principales aspectos psicológicos que afectan al rendimiento de los triatletas en entrenamientos y competiciones, así como reconocer de qué manera influye cada uno en los deportistas. Realizando una revisión bibliográfica respecto a deportes de ultra-resistencia y, de forma específica, en triatlón, centrados en la faceta mental de estas disciplinas encontramos los factores que influyen en la competición, ya que consideramos que el campo mental en estos deportes no está suficientemente explotado y es un factor importante a tener en cuenta en el resultado final. Tratamos de aclarar de la mejor manera cada factor psicológico para posteriores estudios de ampliación de la investigación de la materia que nos trata en el presente trabajo.

## **ABSTRACT**

The aim of study presented is to show the main psychological aspects that affect the performance of athletes in training and competition as well as recognize how each psychological aspect influences in athletes. Performing a bibliographical review regarding ultra-endurance sports and, in a specific way, triathlon, focusing on the mental aspect of these disciplines were found the factors that influence the competition, as we consider the mental field in these sports is not enough exploited and is an important factor to consider in the final result. We try to clarify in the best way each psychological factor for subsequent studies of researching the matter that issue in the present work.



## 1. INTRODUCCIÓN

El triatlón es un deporte relativamente moderno; individual, combinado y de resistencia que consta de tres segmentos, natación, ciclismo y carrera, en el orden señalado. El cronómetro no se para durante las transiciones que componen el conjunto de la competición. El ganador es el deportista que menos tiempo invierte tras la suma de los tres segmentos.

Nuestros deportistas están alcanzando grandes éxitos en todas sus disciplinas y distancias. Además, el número de federados e inscritos a competiciones sigue en aumento año a año y el campo de la psicología, tanto para los triatletas de alto rendimiento como para los amateurs e, incluso, para los neófitos, es de vital importancia para poder entrenar en plenas facultades y afrontar la competición de la mejor manera posible.

En la década de los 80, el triatlón fue creciendo poco a poco y se hizo popular. En 1989 se fundó la ITU (Unión Internacional de Triatlón) en la localidad francesa de Avignon y se disputaron los primeros Campeonatos del Mundo oficiales. Se estableció que la distancia olímpica fuera de 1,5 km de natación, 40 km de ciclismo y 10 km de carrera a pie.

Existen otras distancias para adaptarlo a los nuevos competidores o categorías inferiores, y las famosas ultra distancias para todos aquellos a los que la distancia olímpica se les queda pequeña:

	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA A PIE
<i>Súper-sprint</i>	300 m	10 km	2'5 km
<i>Sprint</i>	750 m	20 km	5 km
<i>Olímpica</i>	1500 m	40 km	10 km
<i>Media Distancia</i>	1900 m	90 km	21 km
<i>Larga Distancia - IronMan</i>	3800 m	180 km	42'2 km

Y ligadas al triatlón encontramos otras disciplinas que combinan los diferentes apartados de la competición y también en diferentes distancias: duatlón (carrera,

ciclismo y carrera), acuatlón (carrera, natación y carrera), triatlón y duatlón Cross, trichallenge (patinaje, ciclismo y carrera)...

La gran mayoría de los autores centran sus investigaciones en aspectos físicos, fisiológicos, técnicos o tácticos llegando algunos de ellos (Cejuela, R., Pérez Turpin, J.A., Villa Vicente, J.G., Cortell, J.M. & Rodríguez Marroyo, J.A., 2007; Friel, J., 2009; Klion, M. & Jacobson, T., 2013), a plantear los factores de rendimiento en triatlón:

- Conseguir elevar el Umbral Anaeróbico al máximo porcentaje posible respecto al VO<sub>2</sub>máx, y ser capaz de permanecer en sus inmediaciones durante toda la prueba.
- Incrementar el MLS (máximo lactato sostenido) mediante el entrenamiento.
- Poseer y desarrollar un elevado VO<sub>2</sub>máx.
- Desarrollar una alta velocidad del proceso de producción-eliminación de ácido láctico.
- La potencia y la capacidad anaeróbica láctica son determinantes en los momentos decisivos de la prueba.
- Incrementar los depósitos de glucógeno muscular y hepático.
- Desarrollar una buena técnica de estilo crol específica de aguas abiertas y adaptada a las circunstancias del medio.
- Velocidad y precisión en la ejecución de las transiciones.
- Alcanzar la longitud de zancada óptima en relación a la frecuencia de la misma, en el menor tiempo posible, indica una mejor economía de carrera, resultando determinante para el resultado final de la prueba.

Podemos encontrar otros factores de rendimiento secundarios:

- Buena movilidad articular de hombro, codo y tobillo.
- La cadera o cintura pélvica es la zona corporal (articulación coxo-femoral) más importante del triatlón.
- Desarrollar una gran capacidad aeróbica.
- Desarrollar una capacidad elevada de fuerza resistencia relativa al peso del triatleta.

- Entrenar la fuerza velocidad asociada a la potencia anaeróbica láctica, determinante en los momentos decisivos de la prueba.
- Velocidad máxima a través de velocidad resistencia para la resolución de pruebas en el sprint final.
- Mejora de la oxidación de las grasas.
- Importante la termorregulación y equilibrio acuático y electrolítico, realizado en el segmento de ciclismo.
- Parámetros antropométricos importantes: una talla elevada de envergadura, gran tamaño de pies y manos, poco porcentaje de tejido graso.
- Poseer y desarrollar una economía funcional, como técnica de carrera adecuada al estado de fatiga precedente.

Como podemos observar todos ellos obvian las capacidades mentales del deportista siempre fundamentales para el correcto funcionamiento de los otros factores. Aspectos como la motivación, la autoconfianza o la ansiedad pueden tener gran influencia en el rendimiento final del triatleta. Todos estos aspectos son estudiados y trabajados a través de la psicología deportiva.

La psicología del deporte y el ejercicio comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento. Los investigadores de este campo tienen dos objetivos principales:

- Entender la influencia que ejercen los factores psicológicos sobre el rendimiento motor de las personas.
- Entender en qué forma la participación en las actividades físicas afecta al desarrollo psicológico de las personas.

Para lograr la excelencia en el alto rendimiento deportivo es fundamental maximizar todos los recursos disponibles, tanto físicos y técnicos como los mentales. Sólo así se pueden traspasar los propios límites, expandir las capacidades y aspirar a estar en la cima de la disciplina.

Un aspecto que suele ignorarse en los deportistas de alto rendimiento es su destreza psicológica, que es precisamente la que le permite rendir a niveles superiores respecto a habilidades como la atención, la concentración, la motivación y el control emocional, en aspectos como la autoeficacia y el auto concepto, y mental (García-Naveira, 2010).

El funcionamiento psicológico puede influir, positiva o negativamente, en el funcionamiento físico, técnico y táctico/estratégico de los deportistas; y que, por tanto, es muy importante controlarlo en la dirección adecuada, en lugar de dejarlo al azar, como sucede en numerosos casos, con el propósito de optimizar, en vez de perjudicar, el rendimiento deportivo.

En este contexto, la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctico/estratégica, considerando todos los caminos disponibles que puedan contribuir a ello; es decir, todas las vías de obtención de información e influencia psicológica que permitan comprender y mejorar el funcionamiento de los deportistas.

Al igual que con el trabajo físico y técnico-táctico, cuánto mejor sea el trabajo psicológico de todos los implicados en el funcionamiento de los deportistas, desde el rol específico de cada uno, y mejor la interacción de todas estas aportaciones, habrá más posibilidades de lograr un rendimiento más alto y, como consecuencia de ello, de optar a conseguir resultados más destacados.

Por todo esto, consideramos de gran importancia tratar los factores psicológicos que afectan al rendimiento de los triatletas y profundizar en ellos para posteriormente poder planificar un entrenamiento contrastado de los aspectos mentales adaptándolo a las condiciones de cada deportista para, de esa manera, poder alcanzar su máximo rendimiento.

Una vez llegados hasta aquí, nos plantearemos una serie de objetivos a cumplir en la revisión que vamos a realizar:

- Determinar qué aspectos psicológicos afectan al rendimiento en el triatleta.



- Analizar la influencia de la motivación en el triatleta.
- Estudiar la repercusión de la ansiedad y el estrés en el rendimiento competitivo en triatlón.
- Reconocer si la autoconfianza contribuye a la mejora del rendimiento del triatleta.
- Observar el efecto del establecimiento de metas y la visualización sobre la motivación, la ansiedad y la autoconfianza, y su reflejo en el rendimiento.

Para alcanzar los objetivos marcados, realizaremos una revisión bibliográfica y, tras poner las bases de una correcta búsqueda y de una estructura adecuada comenzamos la búsqueda concreta de información acerca del tema a tratar en este trabajo.

Utilizando el vpn de la UPM para una correcta búsqueda desde casa de artículos en bases de datos, libros y revistas de la biblioteca de INEF, centramos la exploración en artículos relacionados con aspectos psicológicos que afectarán al deportista.

Las diversas palabras clave utilizadas en las búsquedas (tanto en inglés como en castellano) fueron: “aspectos psicológicos”, “triatlón”, “rendimiento”, “ultra resistencia”, “IronMan”, “motivación”, “ansiedad”, “autoconfianza”, “maratón”, “natación”, “ciclismo”, “psicología”, “deporte”.

Los artículos encontrados y seleccionados tienen muy diversa procedencia y diferentes calidades de cara a la información útil para el trabajo posterior. Destacan, sobre el resto, las publicaciones sobre ansiedad y autoconfianza precompetitivas y evaluaciones del entorno del deportista por encima de información sobre cómo afecta la motivación en el rendimiento, la visualización, el establecimiento de metas u otros factores que debido a la escasa información y calidad hemos decidido no incluir en esta revisión.

## 2. FACTORES PSICOLÓGICOS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEL TRIATLETA

Observando el apartado anterior, nos damos cuenta que la gran mayoría de los autores priman los aspectos físicos, fisiológicos y técnicos, incluso obviando la importancia del factor mental.

“Hoy no era mi día;... me he venido abajo,... he tenido malas sensaciones;... no estaba mentalizado...; en piscina nado bien pero en mar, me agobio con tantos golpes,... se me ha hecho muy larga...; me he olvidado de hidratarme,...no he podido soportar el dolor de la lesión,... no me entrenado con suficiente intensidad...” Estos son comentarios que se escuchan cada fin de semana al terminar una triatlón. No son excusas, son aspectos mentales que no se han trabajado y el esperado día de la carrera no se han podido controlar, sino que se han dejado al azar tantas horas de entreno físico, tanto dinero invertido en material para pesar 400gr menos, para que un percance, una pequeña debilidad mental, nos impidan hacer una competición satisfactoria.

El atleta no es solo un aparato fisiológico automatizado, un aparato anatómico en buenas condiciones o excepcionalmente elevados. Hay algo que está muy por encima de ellos, que define la actitud del atleta, el tipo de deporte al que se dedica, el deseo de superación, el impulso hacia la competencia y sus ansias de victoria. Este algo es el estado psicológico que debe conocerse y evaluarse ya sea del individuo o del grupo, para analizar su rendimiento y su capacidad competitiva.

Como indica Mujika (2010), en todos los deportes los aspectos psicológicos pueden ser determinantes a la hora de afrontar tanto el entrenamiento como la competición. No somos capaces de saber la contribución exacta de la psicología al rendimiento en el triatlón, pero está claro que los grandes triatletas mantienen grandes dosis de motivación, compromiso con el entrenamiento, optimismo, dureza mental y concentración en la tarea.

Aspectos como la motivación, la autoconfianza, la ansiedad y estrés, y otras variables como el establecimiento de metas, la propia personalidad del deportista,

los diferentes refuerzos que vaya recibiendo en la competición, la concentración en los momentos clave de la misma... y por supuesto el entorno que le rodea (familiares, amigos, entrenador, grupo de entrenamiento, instalaciones...), son claves en la evolución positiva o negativa del triatleta en su competición o como lo denominan Ruiz-Tendero y Salinero (2012), “microsistema deportivo de alto nivel” (pág. 877).

Mercade (2013) subraya: “El poder de la mente es el nuevo reto de los deportistas profesionales que ya han llegado a su techo a nivel físico.” (p. 2)

## **2.1.Motivación**

De acuerdo a Weinberg y Gould (2010), la motivación se define como el conjunto de la dirección e intensidad del esfuerzo. La dirección del esfuerzo hace referencia a la disposición del individuo con relación a una situación determinada, es decir, se va por ella, se le aproxima o es atraído por ella. La intensidad del esfuerzo nos indica la cantidad de esfuerzo que una persona pone en determinada situación.

Los estudiosos, a lo largo de sus investigaciones, coinciden en diferenciar dos tipos de entornos motivacionales basados en la teoría de las metas de logro (AGT, Achievement Goal Theory; Nicholls, 1989) centrandose en que existen dos tipos de metas que tienen los deportistas en su motivación por la realización de una tarea, y están relacionadas con la forma en que los individuos evalúan subjetivamente su nivel de competencia dentro del contexto deportivo. Estas metas son; tarea y ego. Hay dos tipos de metas pero estas no son incompatibles, sino que pueden darse a la vez.

Nicholls (1989) propone tres factores a los que se encuentra unida la percepción de éxito y fracaso. Estos son: La percepción que tiene la persona de su demostración alta o baja de habilidad. Las distintas variaciones subjetivas de cómo se define el éxito y el fracaso desde la concepción de habilidad que se ha adoptado. La concepción de habilidad se encuentra influenciada por cambios evolutivos y situacionales.

A pesar de que estos estudios se centran en el deporte de manera más genérica hemos creído oportuno su extrapolación al triatlón debido a los pocos artículos específicos que encontramos de este deporte.

Nicholls (1989) considera que la orientación a la tarea es la propensión definida al éxito e interpreta su capacidad en la manera que uno mismo se enfoca y apunta a la mejora y a la maestría.

Li, Harmer, Duncan, Duncan, Acock y Yamamoto (1998) nos comentan que la orientación a la tarea contribuye a una valoración del esfuerzo, independientemente del nivel de habilidad percibida, así como la preferencia por tareas desafiantes.

Ntoumanis y Biddle (2007) en un trabajo de revisión del clima motivacional en la actividad física, argumentaron que un clima motivacional implicante a la tarea podía satisfacer las necesidades de competencia, autonomía y relación con los demás, y desarrollar la autodeterminación.

Por otra parte, las personas implicadas en el ego centran su interés en demostrar que son mejores que los demás, o igual que ellos pero realizando menor esfuerzo. Cuando el entorno creado por los entrenadores es un clima de implicación en el ego, en el que se favorece la competición interpersonal, o en el que se evidencie la competitividad interpersonal, la evaluación y la comparación pública, los deportistas se sentirán con una mayor ansiedad relativa al rendimiento y una menor satisfacción con el ambiente deportivo, dando más motivos de participación asociados a la competición y el reconocimiento (más extrínsecos). Los deportistas motivados extrínsecamente realizarán la actividad por sus consecuencias, ya que la tarea por ella misma no es percibida como reforzante, presentando, a su vez, patrones de inadaptación al ambiente, y más respuestas cognitivas y emocionales negativas, asociándose tanto al abandono, como con efectos negativos.

White y Duda (1994) en sus investigaciones mostraron que los sujetos orientados al clima ego daban más motivos de participación asociados a la competición y el reconocimiento (más extrínsecos). Los deportistas motivados extrínsecamente realizarán la actividad por sus consecuencias, ya que la tarea por ella misma no es percibida como reforzante. El clima motivacional implicante al ego podía disminuir el sentido de competencia, autonomía y relación con los demás, desarrollando así la motivación extrínseca y la desmotivación.

Las personas implicados en el ego centran su interés en demostrar que son mejores que los demás, o igual que ellos pero realizando menor esfuerzo. Cuando el clima creado por los entrenadores es un clima de implicación en el ego, en el que se favorece la competición interpersonal, o en el que se evidencie la competitividad interpersonal, la evaluación y la comparación pública, los jugadores se sentirán con una mayor ansiedad relativa al rendimiento y una menor satisfacción con el ambiente deportivo (Balaguer, Duda y Crespo, 1999).

Ntoumanis y Biddle (2007) añaden que los deportistas que perciben un clima de implicación en el ego presentan patrones de inadaptación al ambiente, y más respuestas cognitivas y emocionales negativas, asociándose tanto al abandono, como con afectos negativos.

Observando estas exposiciones basadas en cuestionarios de clima motivacional percibido coinciden en que los deportistas motivados hacia la tarea buscan su superación y esfuerzo personal por lo tanto alcanzan sus metas con mayor facilidad y el aumento de rendimiento es elevado, retroalimentándose, de nuevo, su motivación intrínseca. Por otra parte, el grupo de deportistas orientados al ego alcanza un rendimiento muy alto debido a la continua comparación con el resto de competidores en busca del resultado, sin embargo, si esos resultados que generaban la motivación del triatleta no se logran podría generar desmotivación o ansiedad.

Los entrenadores y/o los propios deportistas deben buscar la sintonía de la motivación intrínseca y extrínseca para evitar frustraciones en los momentos que no se alcancen los objetivos, saber orientarse hacia la evolución y mejora personal a la vez que intentamos mejorar nuestros resultados, también con respecto a los rivales.

Otros artículos analizados como los de nos expresan la importancia que tienen factores del entorno como familia, amigos, influencias externas... respecto a las motivaciones de los deportistas en sus competiciones pudiendo llegar a influir en la razón para seguir en la disciplina o afectando al rendimiento.

Masters, Ogles y Jolton (1993) mediante unos formularios crearon escalas de los tipos de motivaciones para correr que presentan los maratonianos, posteriormente, Ruiz y Zarauz (2011) realizaron una versión de la escala en castellano con sujetos españoles. Siguiendo esta línea, Llopis y Llopis (2006), indican las razones para participar en carreras de resistencia, siendo la principal la satisfacción que produce y constatan la influencia que ejerce sobre las razones para correr la pertenencia a un club y estar asesorado por un entrenador.

Leruite, Zabala, Martos y Girela (2011), Ruiz-Tendero y Salinero (2011), Ruiz-Tendero y Salinero (2012), Ruiz-Tendero, Salinero y Sánchez Bañuelos (2012) centraron sus estudios en triatletas y su entorno. En el caso del primer estudio, analizan exclusivamente el perfil de ciclistas y triatletas femeninas, el por qué realizaban el deporte y las influencias y motivaciones que tenían para ello. Los siguientes analizan en mayor medida los rasgos psicosociales y elaboran, tras los cuestionarios sobre su entorno y motivaciones, un perfil tipo de triatleta.

Observando todos estos estudios nos damos cuenta de la importancia que generan en las motivaciones del triatleta elementos de su entorno como la familia, los amigos, el trabajo, las instalaciones... Todas estas variables pueden hacer al deportista orientarse hacia uno u otro clima motivacional, expuestos previamente.

## 2.2. Ansiedad y estrés

Weinberg y Gould (2010) nos definen ambos aspectos, que a simple vista nos parecen totalmente negativos.

La ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo.

Cuando el organismo está sometido de forma continua a una serie de estímulos que se valoran o perciben como estímulos amenazantes, y no se pueden evitar dichos estímulos, se producen una serie de respuestas específicas, que generalmente consisten en dos aspectos principales: centrar casi en su totalidad la atención en los estímulos agresores y generar una respuesta fisiológica encaminada a defender el organismo. A este proceso de análisis del medio estimular como amenazante y a la respuesta de adaptación o defensa producida por el organismo le llamamos estrés.

Lane, Terry, y Karageorghis (1995) estudiaron la relación entre ansiedad y rendimiento en triatletas mediante la escala CSAI-2 y un cuestionario previo a la carrera para medir los antecedentes de ansiedad. Descubrieron que la intensidad de la ansiedad podía predecirse por la dificultad percibida para conseguir los objetivos y la percepción de preparación del deportista. Hammermeister y Burton (1995) estudiaron si la ansiedad reduce el rendimiento en triatletas tipo Ironman y lo compararon con ciclistas y corredores. Estos autores encontraron resultados similares a los de Lane et al. (1995), no encontrando una reducción del rendimiento a causa de la ansiedad pre-competitiva. Sin embargo, demostraron que los triatletas estaban cognitivamente y somáticamente más ansiosos que los ciclistas y los corredores y que, a su vez, los atletas de mayor edad experimentaban menor grado cognitivo de ansiedad previa. Pese a que estos autores tampoco pudieron demostrar la hipótesis de la reducción del rendimiento a causa de la ansiedad, si encontraron una correlación negativa significativa entre los pensamientos negativos durante la carrera y el rendimiento.

Schofield, Dickson, Mummery, y Street (2002) estudiaron la relación entre síntomas depresivos diarios, metas esperadas y metas obtenidas y el estado de ansiedad en triatletas de larga distancia que competían en el Ironman de Nueva Zelanda del 2001. Introducen el estudio con varias afirmaciones al respecto de la actitud de las personas: "Si la finalización con éxito de un objetivo abstracto (por ejemplo, tener éxito) depende de la finalización con éxito de un solo objetivo concreto (por ejemplo, obtener una alta clasificación o un tiempo determinado), una gran cantidad de importancia se coloca en esa meta específica y concreta. En consecuencia, no lograrse el objetivo concreto puede desembocar en un nivel de angustia que parece ser desproporcionada en relación con la pérdida experimentada." (p. 2)

"Los resultados sugieren que los atletas pueden sobrevalorar algunas metas deportivas, ya que están relacionados con el bienestar y la felicidad personal. Si la felicidad personal de un individuo y el bienestar dependen cada vez más de la consecución de un único objetivo sobrevalorado, el logro de este objetivo se percibe como cada vez más importante. Así, durante el proceso de búsqueda meta, el individuo puede pensar cada vez más en las consecuencias negativas del fracaso en términos de una ausencia de felicidad y bienestar, provocando mayor ansiedad de cara a la competición." (Schofield et al., 2002, p. 6)

Schofield et al. (2002) entienden que la reducción de la tendencia a establecer metas condicionales y ver "el éxito como un viaje y no un destino" debe ser una consideración importante en la gestión del rendimiento y la fijación de objetivos en el asesoramiento deportivo, como método para evitar la ansiedad previa, la depresión y aumentar la autoconfianza y motivación.

Por tanto, sus resultados mostraron que la correspondencia entre metas esperadas/metras obtenidas está relacionada con el aumento de la ansiedad pre-competitiva y que, a su vez, la depresión está condicionada por la ansiedad de tipo somático.



En el estudio ya mencionado de Stoeber, Uphill y Hotham (2009), se hipotetiza al respecto de la ansiedad precompetitiva que se produce, presuponiendo que la orientación al resultado, entendido esta como marca o mejora de tiempos, es la que produce esa ansiedad y, por ende, el posible descenso del rendimiento.

Guillén y Álvarez-Malé (2010) centran su estudio en jóvenes nadadores (disciplina incluida en el deporte revisado en este artículo) e indican que las reacciones de ansiedad aparecen con gran frecuencia ante demandas objetivas del entorno, tales como una competición deportiva. Si bien para algunos la competición es una práctica divertida y desafiante, para otros puede convertirse en amenazadora o aversiva, lo que lleva incluso al abandono del deporte. La competición supone un juicio interno y externo de la capacidad individual y crea incertidumbre sobre el resultado. “Cuanto mayor sea el grado de inseguridad y la importancia concedida al resultado, mayor será la percepción de amenaza y, en consecuencia, la respuesta de ansiedad.” (Guillén y Álvarez-Malé, 2010, p. 237)

Parry, Chinnasamy, Papadopoulou, Noakes y Micklewright (2011) examinaron los patrones de cambio de humor, ansiedad y esfuerzo percibido en triatletas que competían en el Ironman de Austria de 2008. Mostraron que los niveles de ansiedad somática eran significativamente mayores que los niveles normales o de control. A su vez, concluyeron que las respuestas emocionales antes de la carrera estaban estrechamente relacionadas con los pensamientos conscientes de los deportistas.

Jaenes, Peñalosa, Navarrete y Bohórquez (2012) consideran que a pesar de encontrar un menor número de estudios al respecto, en el triatlón, de su trabajo obtenemos que los triatletas tienden a presentar mayoritariamente niveles muy bajos, bajos y medio-bajos a altos en ansiedad cognitiva y somática y de valores medio y medio-altos a bajos en autoconfianza. Estos autores explican que estos resultados pueden deberse a un compromiso personal de participación, únicamente buscando una superación personal, y

no una competición en sí misma contra sus rivales buscando una marca o un premio. Otra hipótesis que plantean es que sólo se mantienen compitiendo aquellos cuyos niveles de ansiedad son bajos y altos los de autoconfianza.

Este estudio contradicen los resultados que se han mencionado por el estudio de Hammermeister y Burton (1995), en el que los triatletas presentaban mayor ansiedad que otro tipo de deportistas. Esta diferencia puede deberse tanto al método empleado para obtener los datos o al tipo de triatlón durante el que se realizó el estudio (Ironman vs. Triatlón Olímpico).

Sanchis (2013) opina que la ansiedad pre-competitiva por sí sola no es la causante de la reducción de rendimiento en pruebas de triatlón sino que hace falta un trabajo psicológico global para hacer frente al conjunto de emociones que puede sentir el deportista, más que centrar nuestros esfuerzos en evitar y controlar únicamente la ansiedad pre-competitiva.

La ansiedad, al igual que otros factores ya estudiados, puede marcar mucho el estado inicial del deportista previo a la competición y su evolución. Tener unas metas muy altas y desproporcionadas respecto a tu nivel puede generar dudas y estrés que provocarían bloqueos físicos o bajones de rendimiento, por ello hay que ser consecuente con las metas fijadas centrándose en la superación personal, tratar de visualizar una competición positiva y confiar en su propia capacidad.

Pudiendo resumir con la idea de Hammermeister y Burton (1995) en la que si un deportista no cuenta con un plan de acción apropiado y estrategias de control emocional, difícilmente podrá evitar situaciones emocionales que perjudiquen su rendimiento.

### **2.3.Autoconfianza**

Los psicólogos especializados en deportes definen la autoestima o autoconfianza como la creencia de que uno puede llevar a cabo un comportamiento deseado de forma exitosa.

Las expectativas pueden tener un efecto crítico en la actuación. Esperar ganar o esperar perder puede afectar enormemente la propia actuación en una competición.

Los niveles altos de autoconfianza pueden aumentar el estado emocional, la concentración, la fijación de metas, el esfuerzo gastado y el desarrollo de estrategias de competición efectivas.

Burke y Jin (2006) nos hablan de auto-eficacia, término que podríamos adaptarlo a autoconfianza como sinónimo de la creencia de un individuo que él o ella es competente y puede tener éxito en una tarea en particular. Consideran que un individuo que goza de un alto nivel de autoeficacia entra en una situación de competición con entusiasmo y confianza en sí mismo y el grado de autoeficacia poseído por un individuo determinará si esa persona va a acercarse o evitar una situación de logro.

Azanza (2010) coincide en que la autoconfianza se relaciona con la percepción de control y, en función de ésta, puede hacer que predomine la motivación o el estrés. Apostilla que existe una auto-confianza óptima (puedo hacer frente a la competición, pero me supondrá un gran esfuerzo) que beneficia el rendimiento. Sin embargo, tanto el déficit, como el exceso, pueden comprometer nuestra actuación y rendir por debajo de lo esperado.

García Naveira y Díaz Morales (2010) en su investigación sobre cómo afectan el optimismo y pesimismo en el rendimiento nos dejan dos pequeñas reflexiones: “Cuanto mayor es el optimismo de los deportistas, mayor es su rendimiento” (p. 52) y “el esperar acontecimientos positivos en el futuro incrementa los esfuerzos de los deportistas para alcanzar los objetivos planteados.” (p. 54)

Guillén y Álvarez-Malé (2010) también reflejan que una mayor autoconfianza es relacionada por los deportistas estudiados con `competir para vencer´. Esta relación resulta lógica dado que el motivo para competir se centra en vencer,

por lo tanto los sujetos que compitan eminentemente para ello, posiblemente confíen mucho en sí mismos, en sus capacidades y posibilidades.

Ramos Martín y Aguilar Méndez (2010) opinan que uno de los elementos a tener en cuenta para lograr un estado de destreza psíquica para la competición es la aspiración de luchar incansablemente y hasta el final por lograr el objetivo competitivo por la victoria, ya sea ante los rivales o ante uno mismo, superando sus propias marcas.

Jaenes et al. (2011) y Jaenes et al. (2012) también estudiaron la autoconfianza precompetitiva junto a la ansiedad, concluyendo que la autoconfianza es un agente facilitador del rendimiento, cuanto mayor es el nivel de autoconfianza de un deportista, las facilidades para alcanzar sus objetivos serán mayores, ya que ese estado emocional hará que mejore su predisposición a entrenamientos, al esfuerzo y a la superación personal. En sus estudios, los atletas y triatletas encuestados presentan un alto porcentaje de autoconfianza, unido al, ya expuesto en el apartado anterior, bajo nivel de ansiedad precompetitiva.

En el trabajo de Cantón Chirivella y Checa Esquivá (2012) nos encontramos que los deportistas que se perciben como capaces de obtener un buen rendimiento en una competición, refieren haber experimentado más emociones agradables, mientras que los deportistas que experimentan emociones desagradables de arousal alto (como miedo o ira) en una competición recordada como exitosa se percibían menos capaces de obtener buen rendimiento en esa competición.

La autoconfianza prácticamente muestra una unanimidad entre los especialistas como un factor de suma importancia. Debemos saber valorarnos, saber de nuestra capacidad para conseguir los objetivos marcados y afrontar la competición de forma positiva, sin embargo, es bueno saber que el exceso de autoconfianza puede provocar el efecto contrario y que en la competición no lleguemos al rendimiento supuesto.

## 2.4. Establecimiento de metas y visualización

Tras estudiar los aspectos psicológicos más relevantes para los especialistas, muchos consideran que un método importante para trabajarlos hacia la mejora del rendimiento es el establecimiento de metas y visualización.

Las metas son objetivos o propósitos de acciones. El establecimiento de metas es una poderosa herramienta para realizar cambios conductuales, sea en forma directa o indirecta. Las metas influyen la conducta directamente al llevar la atención del deportista hacia elementos importantes de la habilidad o tarea. Las metas también pueden aumentar la motivación y la persistencia, y pueden facilitar el desarrollo de nuevas estrategias de aprendizaje. Además, las metas influyen directamente la conducta produciendo cambios en importantes factores psicológicos como los son la autoconfianza, la ansiedad y la satisfacción.

La visualización, íntimamente relacionada con el establecimiento de metas, se refiere a la creación o recreación de una experiencia en la mente.

Visualizarnos realizando un buen golpeo o lanzamiento, una buena postura o un adecuado movimiento, nos vale para formar una expectativa favorable o para generar una cierta sugestión encaminada hacia el éxito.

Tiene múltiples usos: disminuir la ansiedad, aumentar la confianza, mejorar la concentración, recuperar lesiones, solucionar problemas y practicar habilidades y estrategias específicas.

Ambos métodos están fuertemente relacionados con la mejora de la motivación respecto a una competición, así como el aumento de la autoconfianza.

Stoeber, Uphill, y Hotham (2009) se centran en el estudio de la visualización y el establecimiento de metas realizando una clasificación que se asemeja a la realiza sobre la motivación por otros autores: orientado a la búsqueda de la perfección y, por lo tanto, asociado a metas de aproximación y esperanza de éxito, u orientado hacia la prevención de la imperfección y, por lo tanto,

asociado a metas de evitación y el miedo de fracaso. Dividen, a su vez, esta clasificación en cuatro escalas: "objetivos dominio-enfoque (por ejemplo, "Es importante para mí para llevar a cabo tan bien como me sea posible"), las metas de aproximación-rendimiento (por ejemplo, "Es importante para mí tener un mejor desempeño que otros"), las metas de evitación-dominio (por ejemplo, "me preocupa que yo no funcionar tan bien como me sea posible"), y los objetivos de rendimiento-evitación ("sólo quieren evitar realizar peor que los demás")."

Los resultados mostraron el contraste entre el enfoque de rendimiento-desempeño y rendimiento-evitación: los deportistas que habían recibido instrucciones para hacerlo mejor que otros (enfoque de desempeño) mostraron un significativo mayor rendimiento cuando se contrasta con los deportistas que habían sido instruidos para evitar hacerlo peor que otros (evitación del rendimiento).

Estándares personales perfeccionistas (dominio-enfoque) y las metas de aproximación-rendimiento mostraron una correlación positiva con el rendimiento en carrera, lo que indica que los atletas que tenían niveles más altos de valores personales perfeccionistas en triatlón, corrieron más rápido que los atletas que tenían niveles más bajos. Continúan exponiendo que los atletas altamente perfeccionistas estaban más enfocados al rendimiento que al evitamiento en sus objetivos deportivos, es decir, están más motivados para hacerlo bien que otros que están motivados para no hacerlo peor que los demás, y esta predominancia de su enfoque al rendimiento por encima del evitamiento era el responsable de un mejor y mayor rendimiento en carrera.

Con los datos que obtuvieron en el estudio, pudieron concluir que los atletas que, en el día antes de la carrera, imaginan altos objetivos de rendimiento (conseguir un tiempo más rápido) y objetivos de resultados superiores (alcanzar una posición mejor) completaron la carrera más rápido que los atletas que se visualizaban los objetivos más bajos, lo que indica que la fijación de metas personales es una variable psicológica importante a la hora

de predecir el rendimiento competitivo en triatletas y explica mayor varianza en el rendimiento de carrera, además de las metas de logro y de perfeccionismo.

Los investigadores, Thelwell y Greenlees (2010) sugieren que las imágenes mentales pueden ser beneficiosas para el rendimiento en deportes de resistencia, por ejemplo, cuando estén cansados. Más específicamente, se pueden utilizar imágenes para verse a sí mismos completando el evento, actuando así como una referencia motivacional.

Otros estudios en los que Thelwell y Greenlees (2010) basan sus investigaciones, han demostrado que el diálogo interno puede tener efectos positivos para mejorar el rendimiento en el esquí y remo a través del país, pudiendo ser clasificados como eventos de resistencia. Del mismo modo, se incluye el diálogo interno en el paquete de intervención para el corredor de ultra-fondo y el rendimiento de resistencia, respectivamente. La justificación para el uso de auto-conversación dentro de un paquete de intervención para el rendimiento de resistencia puede ser de tres veces. En primer lugar, el uso de frases positivas permite contrarrestar situaciones y sensaciones negativas; en segundo lugar, el diálogo interno se puede combinar con las imágenes, ya que permite la atención a las señales correctas; y tercero, el diálogo interno permite un enfoque apropiado en las metas que se han fijado. Por otra parte, el diálogo interno se puede utilizar tanto antes como durante las presentaciones para que el deportista se encuentre en el "estado de ánimo" apropiado.

Añaden que el uso de la fijación de metas puede permitir sentimientos mejorados y percepciones de control en los deportistas de resistencia. Los resultados del estudio demuestran que todos los participantes mejoraron los tiempos de rendimiento tras la introducción de la intervención mediante habilidades mentales consistente en fijación de metas, visualización y diálogo interno.

Mantener una mentalidad positiva frente al reto deportivo al que te enfrentas, ya sea a nivel personal o comparando con otros, siempre nos aportará un mayor rendimiento ya que, además, el deportista estará más predispuesto al esfuerzo y el sufrimiento que si su mentalidad previa es negativa y va predispuesto a hacerlo mal personalmente o respecto a los rivales.

### 3. CONCLUSIONES

Como podemos extraer de la bibliografía consultada, la discusión realizada y la experiencia personal como triatleta (amateur, participando en campeonatos autonómicos y nacionales) los aspectos psicológicos son de suma importancia en un deporte tan exigente como el triatlón. Para llevar al cuerpo a tal exigencia física debes estar preparado mentalmente para duros entrenamientos y para competiciones de larga duración con condicionantes muy variables. La motivación, la autoconfianza, la ansiedad... son aspectos a trabajar para poder llegar al rendimiento óptimo.

Con todo ello, hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- La ansiedad precompetitiva, la motivación y la autoconfianza son los principales factores psicológicos que influyen en el rendimiento del triatleta.
- La motivación es un aspecto eminentemente positivo que presenta dos enfoques que pueden causar diferentes respuestas. Además, las motivaciones que aporta el entorno pueden ser determinantes.
- La motivación enfocada a la tarea genera una mayor predisposición al esfuerzo y la superación mientras que el enfoque hacia el ego puede provocar el efecto contrario, ansiedad y desmotivación, dependiendo del resultado final.
- La ansiedad/estrés es el factor mental más estudiado y el que los autores consideran la más importante influencia en el rendimiento. Existe una



correlación negativa significativa entre los pensamientos negativos durante la carrera y el rendimiento, pudiendo generar bloqueos físicos.

- La autoconfianza es valorada positivamente por todos los autores como un factor que aumenta el rendimiento del triatleta. Sin embargo, el exceso de la misma puede generar relajación, por tanto, no llegando al rendimiento óptimo.
- La visualización y el establecimiento de metas son métodos esenciales en la sustentación de un enfoque motivacional correcto, una fuerte autoconfianza y una baja ansiedad, influyendo, por tanto, de forma directa en el rendimiento posterior.

#### **4. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN ABIERTAS**

- Estudiar el efecto de los aspectos psicológicos que afectan al rendimiento del triatleta de forma específica en todas las diferentes distancias y disciplinas.
- Llevar a cabo estudios aplicados a otros aspectos psicológicos nombrados por algunos autores pero pasados por alto en la investigación posterior como la personalidad o la concentración.
- Ampliar los métodos de estudio y diversificarlos, ya que actualmente muchos se basan en cuestionarios.
- Llevar a cabo planificaciones específicas y personales de trabajo psicológico para el triatleta teniendo en cuenta los datos obtenidos en sus estudios.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

1. Ballesteros, J. (1987) *El libro del triatlón*. Madrid, Arthax.
2. Balaguer, I., Duda, J. L. & Crespo, M. (1999). Motivational climate and goal orientations as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 9, 381-388.
3. Buceta, J.M. (1998) *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Editorial Dykinson.
4. Bueno, J., Capdevila, L. & Fernández-Castro, J. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(2), 209-226.
5. Burke, S.T. & Jin, P. (2006) Predicting performance from a triathlon event, *Journal of Sport Behavior*; 19, 4; 272-287.
6. Cantón Chirivella, E. & Checa Esquiva, I. (2012) Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 21, núm. 1, 171-176.
7. Carazo, P. & Araya, G.A. (2010) Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol. 5, nº 2, 253-266.
8. Cejuela, R., Pérez Turpin, J.A., Villa Vicente, J.G., Cortell, J.M. & Rodríguez Marroyo, J.A. (2007) Análisis de los factores de rendimiento en triatlón distancia sprint. *Journal of Human Sport and Exercise*, vol. II, núm. II, 1-25.
9. Cerin, E. (2003). Anxiety versus Fundamental Emotions as Predictors of Perceived Functionality of Pre-Competitive Emotional States, Threat, and Challenge in Individual Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 223–238.

10. Chavaren Cabrero, J., Dorado García, C. & López Calbet, J.A. (1996). Triatlón: factores condicionantes del rendimiento y del entrenamiento. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, nº 10 (2), 29-37.
11. Friel, J. (2009) *La Biblia del Triatleta*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
12. Galván, J.F., López-Walle, J.M., Pérez García, J.A., Tristán, J.L. & Medina, R.E. (2013) Clima motivacional en deportes individuales y de conjunto en atletas jóvenes mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, Vol. 8, nº 2, 339-410.
13. García López, D. & Herrero Alonso, J.A. (2003) El triatlón: acercamiento a sus orígenes y a los factores que determinan su rendimiento. *EFDeportes Revista Digital*, Año 9, nº 66.
14. García Naveira, A. & 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*, Vol. 5, nº 1, 45-60.
15. García Sánchez, J.M. (2010) Las tareas motrices y su implicación en el desarrollo de habilidades en educación física. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, Revista académica semestral, Vol.2, nº 12.
16. Gil Martínez, J.; Capafons, A. & Labrador, F. (1993) Variables físicas y psicológicas predictoras del rendimiento deportivo y del cambio terapéutico. *Psicothema*, vol. 5, núm. 1, 97-110.
17. González Haro, C. & González de Suso, J.M. (2002) Gestión de la competición durante el triatlón de distancia olímpica. Análisis de resultados de las temporadas 1998, 1999 y 2000. *Apunts: Educación Física y Deporte*, 69, 59-64.
18. Guillén, F. & Álvarez-Malé, M.L. (2010) Relación entre los motivos de la práctica y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, vol. 5, nº 2, 233-252.

19. Guirao-Goris, J.A., Olmedo, A. & Ferrer, E. (2008) El artículo de revisión. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria*, 1, 1, 6, 1-25.
20. Gutiérrez-Dávila, M. & Oña Sicilia, A. (2005). *Metodología en las Ciencias del Deporte*. Madrid: Editorial Síntesis.
21. Hammermeister, J. & Burton, D. (1995) Anxiety an the Ironman – investigating the antecedents and consequences. *Sport Psychologist*, Vol. 9 nº 1, 29-40.
22. Jaenes, J.C. (2009). Personalidad resistente en deportes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 2(3), 98-101.
23. Jaenes, J.C., Peñalosa, R., Navarrete, K.G. & Bohórquez, M.R. (2011) Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en maratonianos y triatletas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, vol. XXI, núm. 2, 95-110.
24. Jaenes, J.C., Peñalosa, R., Navarrete, K.G. & Bohórquez, M.R. (2012) Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, Vol.7, nº 1, 113-124.
25. Klion, M. & Jacobson, T. (2013) *Anatomía del triatleta*. Madrid: Ediciones Tutor.
26. Lane, A.M., Terry, P.C. & Karageorghis, C.I. (1995) Path analysis examining relationships among antecedents of anxiety, multidimensiona state anxiety and triathlon performance. *Perceptual and Motor Skills*, 81 (3), 1255-1266.
27. Leruite, M.T., Zabala, M., Martos, P. & Girela, M.J. (2011) Perfil sociológico de las ciclistas y triatletas federadas a nivel nacional. Universidad de Granada, RFEC. Recuperado el 10 de abril de 2014 de: <http://bikeparkrivias.files.wordpress.com/>
28. Li, F., Harmer, P., Duncan, T. E., Duncan, S. C., Acock, A. y Yamamoto, T. (1998). Confirmatory factor analysis for the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire with cross-validation. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 69(3), 276-283.

29. Llopis, D. (2012) Variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. *Revista del Deporte de Competición Sport Training*.
30. Llopis, D. & Llopis, R. (2006) Razones para participar en carreras de resistencia. *Revista Cultura, Ciencia y Deporte, año 3, nº 4, vol. 2, 33-40*.
31. Mahamud, J., Tuero, C. & Márquez, S. (2005) Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte, Vol. 14, núm. 2, 237-251*.
32. *Manual para el entrenador de triatlón. Nivel 2. Capítulo 3, Preparación Psicológica*. SICCED, 85-101.
33. Masters, K.S., Ogles B.M. & Jolton, J.A. (1993) The development of an instrument to measure Motivation for Marathon running: the Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport (RQES), 64, 134-143*.
34. Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press.
35. Ntoumanis, N. y Biddle, S. (2007). Affect and achievement goals in physical activity: A meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 9(6), 315- 332*.
36. Parry, D., Chinnasarny, C., Papaadopoulou, E., Noakes, T. & Micklewright, D. (2011) Cognition and performance: anxiety, mood and perceived exertion among Ironman triathletes. *British Journal of Sports Medicine, 45 (14), 1088-1094*.
37. Pérez Ramírez, M.C. (2002) Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte, Vol. 2, nº 1*.
38. Quesada, E. (2000). Triatlón: deporte en tres dimensiones. *SportLife, nº 13, 52-58*.

39. Rabanal, M.A., Factores que determinan el éxito en triatlón. *Revista SportTraining*, 18-23.
40. Ramos Martín, L.Y. & Aguilar Méndez, A. (2010) *Propuesta de intervención psicológica para el fortalecimiento de la voluntad en los atletas de triatlón categoría juvenil de la ESFAAR "Ormani Arenado" de Pinar del Río*. Centro provincial de Medicina Deportiva.
41. Ruiz, F. & Zarauz, A. (2011) Validación de la versión española de las Motivations of Marathones Scales (MOMS). *Revista Latinoamericana de Psicología, Volumen 43, nº 1*, 139-156.
42. Ruiz Pérez, L.M. (1994) *Deporte y Aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. Madrid: A.Machado Libros.
43. Ruiz-Tendero, G. & Salinero, J. J. (2011) El entrenador de alto nivel en triatlón: entorno próximo y cualidades fundamentales para el rendimiento. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte (RICYDE)*, 23(7), 113-125.
44. Ruiz-Tendero, G. & Salinero, J.J. (2012) Psycho-social factors determining success in high-performance triathlon: compared perception in the coach-athlete pair. *Perceptual & Motor Skills: Physical Development & Measurement*, 2012, 115, 3, 865-880.
45. Ruiz-Tendero, G., Salinero, J.J. & Sánchez Bañuelos, F. (2012) Valoración del perfil sociodemográfico en el triatleta: el ejemplo de Castilla-La Mancha. Nivel de implicación y entorno. *Revista Apunts. Educación Física y Deportes*, 92. 2º trimestre 2008, 5-14.
46. Schofield, G., Dickson, G., Mummery, K. & Street, H. (2002) Dysphoria, Linking and Pre-competitive Anxiety in triathletes. *Athletic Insight*, 4, 2.
47. Stoeber, J., Uphill, M.A. & Hotham, S. (2009) Predicting Race Performance in Triathlon: The Role of Perfectionism, Achievements Goals and Personal Goal Setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, nº 31, 211-245.

48. Thelwell, R.C. & GreenLees, I.A. (2001) The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance, *The Sports Psychologist*, 15, 127-141. *Human Kinetics Publishers, Inc.*
49. Vealey, R.S. (1986) Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
50. de la Vega, R. & García Ucha, F. (2012) Factores psicológicos que influyen en la actividad física y en el alto rendimiento deportivo. *Apuntes del Máster en Alto Rendimiento Deportivo*. Madrid: Comité Olímpico Español.
51. Veloso, C.E., Rodríguez Santos, R.M. & Bello, J.A. (2001) Preparación psicológica del deportista, *EFDeportes Revista Digital*, Año 7, nº 37.
52. Villaroel, C., Mora, R. & González-Parra, G.C. (2011) Elite triathlete performance related to age. *Journal of Human Sport and Exercise*, vol. 6, núm. 2, 363-373.
53. Weinberg, R.S. & Gould, D. (2010) *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Editorial Médica Panamericana.
54. White, S. A. y Duda, J. L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 4-18.

**Fuentes electrónicas:**

55. Azanza, C. (2011) Preparación psicológica del triatleta. *Revista SportLife*. Recuperado el 10 de abril de 2014 de: <http://www.sportlife.es/>
56. Cascalló, M. (2011) La preparación mental y emocional del triatleta. *Web especializada Tritraining*. Recuperado el 10 de abril de 2014 de: <http://www.tritraining.es/>

57. Mercade, O. (2013) Entrenamiento mental en triatlón, compite con ventaja. *Diario web Triatletas En Red*. Recuperado el 10 de abril de 2014 de: <http://triatletasenred.com/>
58. Mujika, I. (2010) “No hace falta ser un héroe para correr un triatlón”. *Blog MeNecesitas*. Recuperado el 10 de abril de 2014 de: <http://www.menecesitas.com/>
59. Sanchis, C. (2013) Importancia y control de la ansiedad pre-competitiva en triatletas. *Blog UmbralAnaeróbico*. Recuperado el 10 de abril de 2014 de: <http://umbralanaerobico.blogspot.com.es/>