

IDENTIFICACION DE FACTORES PSICOLOGICOS QUE INCIDEN SOBRE EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO DE TRIATLETAS CON DIFERENTE CONDICION
DE EXPERTICIA

ROBERTO AGUIRRE MARTINEZ

Trabajo de Grado presentado como requisito parcial para optar al título de
Psicólogo

Director: DIEGO BOLAÑOS

MG.

UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
SANTIAGO DE CALI

2012

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios. A quien le hice una promesa y desde el cielo guía mi camino en el hermoso mundo de la psicología, mi abuelito Saulo. A mi familia, mis hermanas Gaby y Kathe, al ser más hermoso que tengo en la vida mi madre Lucia, a Álvaro su fiel esposo.

Agradezco también a mi director Diego Bolaños por su apoyo y conocimiento, a un gran maestro y amigo Diego Medina y Sandra mi leal amiga y compañera quien sin su colaboración hubiese sido más complicado este hermoso proyecto.

Finalizo diciendo unas sabias palabras de uno de mis autores preferidos Eduardo Galeano. “Si la utopía se hizo para caminar.....” Yo seguiré caminando... tal vez hacia la inmensidad.

OBSERVACIONES

DIRECTOR

JURADO

JURADO

UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA ACADEMICO DE PSICOLOGIA

AUTOR: Roberto Aguirre Martínez.

TITULO: Identificación de Factores Psicológicos que Inciden Sobre el Rendimiento Deportivo de Triatletas con Diferente Condición de Experticia.

FECHA: Febrero de 2012

PALABRAS CLAVES: Triatlón, Factores Psicológicos, Rendimiento Deportivo, Sentimientos, Sensaciones, Comportamientos, Pensamientos Eficaces, Pensamientos Pasivos.

RESUMEN

IDENTIFICACION DEL TRABAJO

AGUIRRE, M. S, ROBERTO. Identificación de Factores Psicológicos que Inciden sobre el Rendimiento Deportivo de Triatletas con Diferente Condición de Experticia.

PROBLEMA DE ESTUDIO

Con este proyecto se pretende identificar de manera exploratoria, en una muestra de 8 triatletas con diferente condición de experticia, aquellos factores psicológicos que inciden sobre el rendimiento deportivo.

METODOLOGIA.

Se realizo un estudio de carácter Descriptivo, Cuantitativo y de tipo Exploratorio, en el cual, a una población de 8 triatletas con diferente condición de experticia, se aplico una entrevista semiestructurada presentando como instrumento un video con unos segmentos de video de competencias en triatlón, buscando con ello valorar desde la elicitación subjetiva factores psicológicos que incidan sobre el rendimiento deportivo de triatletas

RESULTADOS

En la evocación de estados emocionales sentidos durante la competencia, se encuentra una diferencia considerable entre atletas según la categoría y experticia. Triatletas de categoría intermedia son capaces de verbalizar más sus emociones, sentimientos y comportamientos, mientras que deportistas categoría elite son más concisos y centrados en rendir deportivamente. Además existe una gran dificultad con los atletas de alto rendimiento en Colombia, porque tienen mucha dificultad de controlar sus emociones en momentos de adversidad, elicitando mayor cantidad de pensamientos pasivos.

TABLA DE CONTENIDO

	Página
INTRODUCCIÓN.....	9
1. PROBLEMA.....	14
2. JUSTIFICACION.....	15
3. OBJETIVOS.....	19
3.1 Objetivo general.....	19
3.2 Objetivos específicos.....	19
4. MARCO CONCEPTUAL.....	20
4.1 Concepto de Factor Psicológico Aplicado al Deporte.....	28
4.2 Concepto de Rendimiento Deportivo.....	31
4.3 Concepto de Emoción Aplicado al Deporte.....	33
4.4 Concepto de Comportamiento Aplicado al Deporte.....	36
4.5 Concepto de Sensación Aplicado al Deporte.....	38
5. METODOLOGÍA.....	40
5.1 Participantes.....	40
5.2 Variables.....	41
5.3 Técnica.....	47
5.4 Instrumento.....	49
5.5 Procedimiento.....	51

5.6 Análisis de Datos.....	52
6. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS.....	53
6.1 Distribución Grafica de Variables.....	77
6.2 Análisis de Pensamientos Eficaces y Pasivos Elite.....	80
6.3 Análisis de Pensamientos Eficaces y Pasivos Categoría.....	98
7. ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS.....	125
8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	131
9. IMPLICACIONES ETICAS Y SESGOS.....	133
10.BIBLIOGRAFIA.....	135

ANEXOS

.

INTRODUCCION

El Triatlón es una de las disciplinas deportivas de vanguardia más exigente en todo el mundo. Se caracteriza por ser de desempeño individual y de resistencia, donde se ejecutan de manera secuencial: natación, ciclismo y atletismo. Sus orígenes radican en Hawái (EEUU) a finales de los años setenta, allí dos capitanes marines lanzaron un desafío de realizar de forma consecutiva las tres pruebas más duras de la Isla de Hawái: La “Waikiki Rough Water Swim” (3.8 Km de Nado), la “Around the Island Bike Race” (180 Km en Bicicleta) y el “Honolulu Marathon” (42.195 Km de Carrera a Pie). Así es como en 1978 nace el primer Ironman, y la primera prueba reconocida de triatlón. (García López y Herrero Alonso, 2003).

El año de 1989 es clave en la evolución del Triatlón, porque a nivel internacional se crea la I.T.U. (International Triathlon Unión), la cual ofrece cobertura legal y es la base organizativa para que en el año 2000 esta disciplina se incluya en los Juegos Olímpicos en Sídney 2000 (García López y Herrero Alonso, 2003).

Es importante destacar que su respectiva práctica y los desempeños logrados en cada una de las modalidades dependen de las expectativas y objetivos que se tengan a nivel personal. Es por este motivo que el deporte según

el objetivo se puede clasificar en: deporte de iniciación, deporte de ocio, deporte para hacer salud y deporte de competición. (Viadè Sanzano, 2009).

El deporte de iniciación consiste en formar al niño en sus capacidades básicas, necesarias para su desarrollo integral y pretende el aprendizaje de acciones deportivas diversificadas (Viadè Sanzano, 2009). El deporte para hacer salud, está en función de un sentir preventivo y terapéutico, aquí no se tiene en cuenta los niveles de perfección en la ejecución de los ejercicios deportivos. Por otra parte, se tiene el deporte de ocio que pretende ocupar el tiempo libre, se parece al deporte de competición, pero con la diferencia que no comparte el mismo objetivo competitivo. En este caso, es difícil encontrar la barrera entre los dos, dado que muchas personas hacen deporte de competencia para llenar su tiempo libre; es importante destacar que la diferencia radica en el orden de preferencias. (Ibíd. 2009. Pág 41).

El deporte competitivo, al cual hace total referencia dicho trabajo, se enfoca en demostrar el nivel de dominio de una tarea concreta alcanzado por el deportista en un enfrentamiento deportivo en comparación con otros deportistas o con él mismo (Ibíd. 2009. Pág 40). De esta manera, la orientación cognositiva es diferente porque hay un mayor enfoque en maximizar la técnica para disminuir tiempo y gasto energético.

Aplicada esta diferencia al triatlón, se debería entender que los triatletas que practican esta disciplina deben mantener una severa rutina de entrenamientos que permita hacer frente a las exigentes condiciones de las pruebas, que requieren tanto de un trabajo físico como psicológico. Por consiguiente, los altos estándares de rendimiento que proponen la práctica del triatlón, exigen un modelo de ser humano completo, en función de obtener un óptimo rendimiento deportivo. Del equilibrio logrado entre estos dos factores, depende en gran medida la consecución de resultados positivos sobre todo a nivel competitivo.

En contraste, muchas de las investigaciones en rendimiento deportivo, se encuentran más interesadas en el estudio de las condiciones físicas necesarias para lograr un mayor nivel de competitividad en los deportistas que practican el triatlón, que en los aspectos psicológicos que participan en dicho rendimiento deportivo (Bentley, Cox, Green y Laursen, 2007; González, González, Padulles, Drobnic y Escanero, 2005; Sultana, Brisswalter, Lepers, Hausswirth y Bernard, 2008; Suriano y Bichop, 2009).

Por otra parte, autores como Cejuela, Pérez, Villa, Cortell y Rodríguez (2007) quienes proponen trabajar en el análisis de rendimiento en “Triathlon Distancia Sprint” por medio de umbrales anaeróbicos, desempeño técnico e implementación de cargas; y Fernández (2004), quien propone modelos de rendimiento deportivo a partir de la generación de perfiles antropométricos en

triatletas Olímpicos, comienzan a reconocer, aunque en menor termino, la participación de diferentes factores psicológicos en dicho rendimiento y cómo estos pueden generar un efecto en términos de desempeño. Recientemente ha surgido un interés por profundizar en este aspecto, pero en términos de estrés, causas de abandono, exigencias psicológicas y teorías de orientación a metas (Hodge, Allen y Smellie, 2007; Lindner y Kerr, 2000).

Baker, Cote y Deakin (2005), realizaron un proyecto cuyo objetivo fue identificar el tipo de representaciones que los triatletas asocian con diferentes momentos en la práctica de la natación, el ciclismo y el atletismo. Denominando a este tipo de representaciones como pensamientos activos, pasivos y proactivos, concluyendo que constituyen factores psicológicos fundamentales que tienen una repercusión directa sobre el rendimiento deportivo.

Ahora bien, es importante destacar que el rendimiento deportivo se puede entender como una interrelación cognoscitiva, afectiva y conductual de lo que en cada persona representa la ejecución de cualquier actividad deportiva; traspolando esto al triatlón se comprende como un proceso de desarrollo y regulación, que durante el entrenamiento y competición se ven reflejados en estímulos de carga sobre el organismo humano, a los que el deportista reacciona situacionalmente. (Grosser, Brûggemann y Zintl. 1989).

Ante la falta de estudios en Colombia que sigan esta nueva tendencia, la pretensión de este proyecto fue identificar los factores psicológicos que inciden sobre el rendimiento deportivo de triatletas con diferente nivel de experticia, enfocándolo desde la psicología del deporte. Para este fin, se aplicó un instrumento y una entrevista semiestructurada que permitió caracterizar los pensamientos eficaces, al igual que los pasivos de los deportistas elite y de rendimiento intermedio. Es decir, se trató de establecer las características psicológicas generales tales como la emoción, los comportamientos y las sensaciones de los deportistas que practican esta disciplina y la incidencia en sus desempeños.

1. PROBLEMA

¿Cuales son los factores psicológicos que inciden sobre el rendimiento deportivo de triatletas con diferente condición de experticia?

2. JUSTIFICACION

El Triatlón es una disciplina deportiva que exige altos estándares de resistencia física. Sin embargo, las condiciones para su práctica van más allá del mero interés, pasión, o desarrollo de fortaleza física. Existen otros factores que resultan ser requerimientos básicos, como el acceso a los implementos y equipos necesarios para su realización y por supuesto, un deportista con una completa estabilidad física y emocional.

Algunos estudios, dan cuenta de la importancia que tienen dichos factores en la práctica de cualquier disciplina deportiva (Sánchez, 2008; Díaz y Zapico, 2009), y reconocen el ámbito psicológico del sujeto como fundamental en el rendimiento deportivo, pero a pesar de esto, existe un vacío en cuanto a la generación de trabajos que no solo investiguen sobre el vínculo entre lo fisiológico y el rendimiento deportivo, sino que también se focalicen en indagar por las características que influyen psicológicamente en el desempeño de los deportistas. (Mon Fernández, 2010).

El triatlón es una disciplina deportiva realmente nueva y la mayoría de las investigaciones se enfocan en maximizar el rendimiento deportivo, tanto en la obtención de marcas como en la minimización de gasto energético, ya que como lo afirma (Miller and Vleck, 2000), en el triatlón “cada disciplina deportiva requiere

alto rendimiento técnico y una rápida adaptación fisiológica entre cada componente”. Sin embargo, no se debe olvidar que una buena orientación cognoscitiva, un buen entrenamiento físico y una óptima estabilidad mental-emocional son los factores determinantes que distinguen a un deportista elite de talla mundial.

Siendo así, un deportista que practica triatlón en Colombia tiene que trabajar mucho para llegar a ser un triatleta elite, y no sólo eso, también debe contar con un apoyo investigativo que dé cuenta de las características que lo distinguen de otro, porque es evidente que existe varianza entre aspectos cognitivos, emocionales, comportamentales, así como también, nutricionales, la manera como asume nuevos retos y las expectativas que se generan frente a los mismos, sin contar, aspectos como patrocinio, stand medico-investigativo y seguimiento psicológico.

Un ejemplo de ello es la orientación cognoscitiva. Según Baker, Cote y Deakin (2000) ésta se define como la forma en que un deportista se enfoca al preparar y desarrollar la competencia. De esta manera, se puede afirmar que el componente psicológico tiende a cambiar según la manera como el triatleta afronte estos momentos. Consecuentemente, los métodos de entrenamiento deben re dirigirse y en últimas el reflejo de un arduo recorrido y de horas intensas de entrenamiento se ve expresado en la obtención de resultados. Los cuales no

son más que la expresión de un aprendizaje continuo y el producto de un recorrido deportivo.

Sin embargo, ¿Cómo se pretende en Colombia formar deportistas de alto rendimiento en triatlón, sin tener claros conceptos como los anteriormente mencionados? Hacia allí se dirige este trabajo de grado, el cual busca poder generar un aporte al desarrollo y reconocimiento, de forma exploratoria, de los posibles factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo. Tales factores elicitados a partir de la aplicación de un instrumento, permitió recuperar de la memoria sensaciones, comportamientos y emociones generados en determinados momentos de competencia. Para ello, se tuvo en cuenta el concepto de rendimiento deportivo como la unión entre la realización y el resultado de la acción deportivo-motriz, orientada a una determinada norma sociológica, que en otros términos se define como marcas deportivas. Grosser, Bruggemann, Zintl (1989).

Se considera que este trabajo permitió realizar un primer aporte a la consecución de un triatleta integral, porque ¿Cómo se puede llegar a pensar en marcas mundiales, si aun se tiene la mentalidad del rendimiento a partir de la regulación de cargas física dejando en segundo plano los factores psicológicos que inciden en la totalidad del rendimiento deportivo?. Y más aun, ¿Qué se entiende por rendimiento deportivo en Colombia, y hasta qué punto los aportes

que se están realizando desde la psicología del deporte están siendo verdaderamente significativos?

Como lo afirma (Gomelski, 1990; Ryley, 1998; Garcia-Reneses, 1998) son numerosos los entrenadores que han informado de la necesidad e importancia de contar, de alguna forma, con las características o habilidades psicológicas de los deportistas, como variable que incide en la obtención de rendimiento deportivo, y aunque la psicología deportiva trabaja de manera científica y concreta adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico, falta avanzar mucho mas respecto de su objeto de estudio. García (2003).

En fin, el reconocimiento de las características psicológicas que determinan el rendimiento deportivo de triatletas con diferente condición de experticia no solo implicaría avanzar a pasos agigantados en la evolución de esta disciplina deportiva en Colombia, sino también la posibilidad de dar paso y continuidad a estudios concretos de disciplinas deportivas como la natación, ciclismo y atletismo de manera independiente. Por otra parte, los principales avances en términos académicos serian poder reconocer o identificar lo que significa un estado ideal de performance. Generando un proceso de aprendizaje y manejo de destrezas psicológicas tempranas, así como la adquisición de una actitud mental de fortaleza y positivismo frente al entrenamiento, y principalmente frente a la actuación.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Identificar factores psicológicos, expresados como pensamientos eficaces y pasivos, que inciden en el rendimiento deportivo en dos poblaciones diferentes de triatletas colombianos: intermedios y elite.

3.2 Objetivos Específicos

Establecer las características sociodemograficas y económicas de los triatletas y como estas inciden en el rendimiento.

Determinar las diferentes sensaciones, emociones y comportamientos de los deportistas orientadas al rendimiento deportivo.

Aportar conceptualmente a la construcción de un concepto y concepción de un estado ideal de performance, aplicado a triatletas colombianos.

4. MARCO CONCEPTUAL

De acuerdo a Escudero, Balagué y García (1997), existen en la literatura numerosos estudios sobre las características psicológicas necesarias para la obtención de alto rendimiento deportivo. Sin embargo, existe un vacío en cuanto a la investigación de los diferentes factores psicológicos que pueden afectar el rendimiento deportivo. Así, estos autores identifican tres determinantes principales que son el origen de la ausencia de este tipo de investigaciones. El primero, se genera en la fuerte influencia cultural que caracteriza a diversos países, donde se cree que rendir deportivamente es exigir al máximo al deportista sin tener en cuenta otras características del medio externo. La segunda de ellas, se puede entender a partir de que cada subjetividad es diferente, y para obtener un óptimo rendimiento se necesita caracterizar no solo pensamientos intrínsecos, sino también obtener y medir las variables del medio que ejercen influencia sobre el deportista. Finalmente, el tercer factor es que parece haber una falta de percepción sobre la necesidad de hacer investigación que permita identificar los factores psicológicos preponderantes posibilitando diferenciar características concernientes al rendimiento deportivo.

Rodríguez (1995), afirma que solo algunos países como Estados Unidos, han identificado la necesidad de superar la exclusividad científica de las ciencias biológicas y/o médicas incorporando las ciencias de la conducta y las ciencias

sociales al estudio de la actividad física el deporte.

Sin embargo, es claro que en el entrenamiento deportivo aun persiste fuertemente la cultura tradicional y que la necesidad de trabajar complementariamente donde se incluya conceptos como mente y cuerpo de manera indisoluble aún se releguen a segundo plano. Por lo tanto, es común que se asuma que rendir deportivamente está de la mano de las exigencias físicas propias de acuerdo al tipo de disciplina y del grado de experticia que posea el deportista. Es por este motivo que, a pesar de la vital necesidad de generar investigación en esta línea, aun es insuficiente el conocimiento de herramientas psicológicas para maximizar el rendimiento en pruebas deportivas, y aun más de alta resistencia. (e.g Acevedo, Dzewaltowski. Gill y Noble, 1992, referenciado en Baker, Cote y Deakin. 2005).

Feltz, D.L. y Ewing, M. E. (1987), hace una distinción de diversos aspectos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo, entre estos se encuentran: actitudes, reconocidas por los estados de disposición orientados en una dirección, hacia un objetivo; Necesidades y motivaciones, como la autodeterminación, poder o influencia, rendimiento, aceptación, perfección, adaptación, compensación, etc.; Emociones, que pueden presentarse en forma de “sensación”, “humor” o “afecto”; Temor y conflictos, ya sea consigo mismo y/o con el entrenador. En este caso la orientación cognositiva juega un papel muy importante durante todo el proceso

deportivo, ya que la forma como se asume una determinada situación deportiva es el direccionamiento hacia un objetivo concreto, que en últimas puede significar el éxito o fracaso de todo ese compromiso y abnegación.

Consecuente con ello, otro elemento fundamental es el concepto de rendimiento deportivo que da cuenta de características psicológicas intrínsecas que hacen catálisis dentro de un ambiente cultural, social y deportivo. Como lo afirma García (1997), "*Cuando el medio ambiente, las capacidades fisiológicas, las técnicas de entrenamiento, la intensidad de trabajo alcanzan sus niveles máximos, la frontera última de la ciencia del deporte es la mente*". De allí que, la psicología del deporte asume su papel mayoritario al proveer al deportista de un total equilibrio producto de su reconocimiento psíquico, del reconocimiento de su esfuerzo, de sus habilidades, y del fortalecimiento de sus debilidades.

No obstante, el concepto de rendimiento deportivo tal como lo afirma Mahover (1994), se entiende como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, y permite expresar al sujeto sus potencialidades tanto físicas como mentales. Siendo así, los factores psicológicos que influyen en el rendimiento hacen parte de la columna vertebral del atleta y son producto de su historia (triumfos y derrotas) generando un concepto denominado experiencia.

Pero la idea no es que cada deportista tenga que transitar por todos los tortuosos y a veces necesarios caminos de la experiencia para llegar al éxito, porque como lo afirma García (2003) se puede aprender de los numerosos estudios realizados sobre ansiedad, miedo, tensión, estrés, hostilidad y depresión en deportistas, lo que demuestra que existe un abanico amplio de posibles aplicaciones en relación a emociones y sentimientos presentes como resultado de la interrelación del deportista con la actividad que realiza, sea esta de entrenamiento o competencia. De esta manera, otro de los diversos aportes es impulsar a todo deportista que quiera asumir el querer-poder desempeñarse en ámbitos de alto rendimiento deportivo, específicamente en el deporte base al cual hace referencia este trabajo que es el triatlón.

A partir de los comportamientos, emociones y sensaciones, el trabajo exhaustivo se prioriza al clasificar los factores psicológicos entendidos como pensamientos, en dos categorías de análisis que son: pensamientos eficaces y pensamientos pasivos, lo cual puede abrir la posibilidad de establecer el supuesto de que deportistas elite poseen dentro de su esquema mental un porcentaje más alto de pensamientos de tipo eficaces con relación a los pensamientos pasivos, aspecto fundamental que les permite tener desempeños óptimos en competencias oficiales.

Por otra parte, respecto de los deportistas categorías por edad o intermedios se podría afirmar que pueden tener dentro de sus esquemas mentales pensamientos tanto eficaces como pasivos, preponderando en ellos los pensamientos pasivos, que puede ser producto de su falta de experiencia, el temor a la derrota o victoria y otras características psicológicas que determinen las condiciones competitivas y los resultados en comparación con los elite. Ya que como lo afirma (Ellis, 1992) la mayoría de las personas han sido educadas para medir su valor como individuo “En función de lo bien que se rinde –especialmente en el deporte– y en la creencia de que un rendimiento pobre significa que se es una persona con un valor poco significativo. Si se juega bien, se siente ser bueno, merecedor de reconocimiento, amor y respeto. Si se juega mal, hay temor por la creencia de perder el amor y respeto que se necesita tan desesperadamente”.

Estudios han demostrado que la calidad de pensamientos referenciados en deportistas de cualquier categoría, son determinantes para el éxito o fracaso del mismo, en un proceso de entrenamiento o competencia, Mahoney y Chapman (2004) basados en un estudio que hicieron con los gimnastas que participaron en los juegos olímpicos del año 2000, sostienen que mientras más positivos sean los pensamientos y el dialogo interno de los deportistas, mas fácil logran la excelencia. Por otra parte, cuando un deportista tiene creencias irracionales es más propenso a tener aumento de emociones que posiblemente interfieran en un exitoso rendimiento (Crossman & Jamesson 1985, Williams & Roupke, 1993,

citado por Hernández, 2002).

En consecuencia, un pensamiento eficaz aplicado al desempeño deportivo puede entenderse como una operación psicológica que tiene por objetivo planificar la acción y superar obstáculos entre lo que se piensa y lo que el medio externo ofrece, involucra aspectos mentales como autoestima y autoeficacia que se ven expresados en respuestas fisiológicas de maximización de rendimiento. Por su parte, Brunner (1968) hace un aporte al concepto de “pensamiento” cuando establece una diferenciación entre pensamiento analítico y intuitivo, los cuales pueden verse aplicados a deportistas en diferentes categorías del triatlón; por ejemplo, en triatletas de categoría elite se establecería pensamientos mas de tipo analítico, que intuitivo, sin que con esto se pretenda deducir que los deportistas categoría intermedia no tengan la capacidad de establecer este tipo de razonamientos. El autor manifiesta que el pensamiento analítico avanza con una conciencia relativamente amplia de la información y de las operaciones involucradas en un proceso, puede abarcar un razonamiento cuidadoso y deductivo, recurriendo en determinados casos a la memoria o usando a menudo la lógica.

Por su parte, el pensamiento intuitivo no avanza por pasos cuidadosos y bien definidos, el pensador llega a una respuesta que puede ser correcta o incorrecta, por lo general se basa en una -familiaridad- con el dominio del

conocimiento implicado, lo que hace posible para el pensador “saltar”, omitiendo pasos y empleando “atajos” en forma que requerirá una comprobación ulterior de conclusiones por medios más analíticos, ya sean deductivos o inductivos, procesos llevados a cabo por deportistas que inician la práctica del triatlón, o de aquellos que hacen parte de las categorías por edad.

Otro aporte valioso hecho por Kantor (1926) y Roca (1993) citado por Melgar (2000) enfatizan, definen y ubican el pensamiento dentro de un universo comportamental social. Este universo permite que un mismo conjunto de estímulos se presente en distintas dimensiones significativas, por lo que cada pensamiento implicaría una ubicación distintiva en una dimensión, que aplicado a la psicología del deporte y específicamente al triatlón puede evidenciarse a partir de que cada pensamiento presentado en un deportista, es o puede ser producto de una serie de factores externos o internos ligados a un significado particular.

Haciendo referencia al tipo de pensamientos pasivos, y de acuerdo a Betancourt, citado en Ayala (1992), se entienden como todos aquellos pensamientos que obstaculizan o dificultan el rendimiento y pueden interferir en que los deportistas alcancen todo su potencial. Así pues, un pensamiento eficaz al momento de entrenar o competir una triatlón, puede ser determinante para alcanzar un rendimiento óptimo, pero a su vez un pensamiento pasivo puede ser un elemento causal para incurrir en desempeños pobres o inesperados.

En consecuencia, los aspectos humanos que envuelven el deporte tienen un denominador común: la complejidad. Se sabe que el triatlón es una disciplina deportiva aun inexplorada por los psicólogos de nuestro medio y la cual se beneficiaría enormemente del entrenamiento mental y del reconocimiento psicológico. Porque como lo afirma Carmichael (2004) ganar una competencia no es producto de un día, las victorias se trabajan, se construyen y preparan durante muchas horas, días, semanas, meses de intensas labores, es por esto, que la calidad de los entrenamientos y el esquema psicológico del deportista juegan un papel importante e indiferenciado al lograr el triunfo.

4.1 Concepto de Factor Psicológico Aplicado al Deporte:

En psicología, muchas investigaciones se caracterizan por reconocer factores psicológicos que determinan o inciden sobre cierta o determinada situación, pero lo intrigante de ellas, es que haciendo una revisión bibliográfica exhaustiva ninguna se preocupa por definir dicho concepto tan ampliamente utilizado. Por esta razón, antes de seguir dando continuidad conceptos propios de este proyecto de investigación, en primera instancia se realizara una corta definición de su significado partiendo desde su etimología donde el Diccionario de la real academia de la lengua española (2010) hace su aporte al definir el concepto de Factor como un elemento con causa, es decir, un condicionante que contribuye a generar un resultado. Por otra parte, el termino psicológico hace referencia a la psique o relativo a la mente humana (Moliner 2002). De esto se puede deducir que los factores psicológicos en el deporte, son características o elementos que pretenden generar una condición, buena o mala, para un deportista en lo referente a desempeño deportivo.

Tal como lo afirma Ryle (2005), hablar de la mente de una persona no es hablar de un deposito donde se pueden alojar objetos que nos está prohibido alojar en otro depósito llamado “mundo físico”. Es mas bien, hablar de las aptitudes, debilidades y propensiones de esa persona para hacer y padecer determinados tipos de cosas en el mundo de todos los días.

Según esto, el concepto de aptitud y de acuerdo a Palli Monguilod y Martínez (2004) hace referencia al carácter o conjunto de condiciones que hacen a un ser humano especialmente idóneo para una función determinada, esta relacionado con la inteligencia y con las habilidades tanto innatas como adquiridas fruto de un proceso de aprendizaje. Por ejemplo, algunas de ellas son: los diferentes tipos de razonamiento (inductivo, deductivo, lógico, abstracto), comprensión (verbal, escrita), destrezas (manuales), habilidades (corporal, musical), capacidades (analítica, de síntesis, observación)

Desde el punto de vista de la actividad física, los elementos anteriormente mencionados lo que permiten es una reacción de manera sostenida y regular de estímulos tanto fisiológicos como psicológicos mejorando no solo la salud sino también la aptitud física.

Así por ejemplo, si un deportista aunque tenga grandes facultades y habilidades no le gusta lo que está haciendo, su desempeño será diferente porque su razonamiento se dirige hacia gustos particulares, de aquí que, los factores psicológicos son aquellos que determinan el perfil conductual del atleta, al someterlo a un entrenamiento constante.

En triatlón, hacen referencia a la forma como se interpreta, se da significado propio y se actúa ante diversas situaciones de entreno o competencia. Es claro,

que la interpretación psicológica es algo totalmente subjetivo, que puede ser desde una reacción de agrado o desagrado ante cualquier situación, hasta actitudes más complejas que pueden verse reflejadas en el retiro de un competidor.

De aquí que el concepto de actitud como indicador de rendimiento, se ajusta a definiciones de autores como Allport (1935) quien expone la dimensión individual de las actitudes, desde un componente neuropsicológico, aplicado como un estado mental y neurológico de predisposición, que influye sobre la dinámica de actuar.

Una propuesta muy clara es la de Rosenberg y Hovland (1960) que lo entiende como una predisposición a responder a algún tipo de estímulo con ciertas clases de respuesta. Por su parte, Festinger autor de la teoría de la comparación social (basada en la coherencia y estabilidad de las relaciones) y la disonancia cognoscitiva (estado psicológico de malestar si no existe un grado de coherencia), propone que las actitudes son las que permiten generar un proceso de comparación y disonancia. Por ejemplo, una actitud violenta en competencia por parte de un deportista, puede ser vista como desagradable dentro del gremio, si la persona lo analiza y compara en relación con los demás, eso puede generar disonancia y conlleva a un cambio de su manera de pensar y actuar.

Ahora bien, de acuerdo a Palli Monguilod y Martínez (2004) las actitudes son conceptualizadas como una predisposición a *actuar* hacia un objeto de una determinada manera, generando así, cierta coherencia entre el pensamiento, las emociones y la acción de las personas. En otras palabras, las actitudes han posibilitado a la psicología social conceptualizar teóricamente la relación entre lo que la gente piensa, siente, dice y hace. Las actitudes pueden ser vistas como una concreción del pensamiento grupal en la persona, *un concepto plenamente psicosocial*. Es una especie de disposición mental o de ánimo, ya no directamente observable, sino que tiene que ser inferida de la observación de comportamiento. Pero conserva cuando menos, el vínculo con la acción; ciertas actitudes harán mas plausible que el sujeto se comporte de una manera determinada y no de otra.

4.2 Concepto de Rendimiento Deportivo:

Desde el Comité Olímpico Internacional, referenciado en Billat (2002), el rendimiento deportivo no es exclusivo de una rama del saber, se caracteriza por enfoques que van desde lo fisiológico, hasta lo biomecánico, sociológico y psicológico. Se deriva del francés antiguo Parformance, que significa cumplimiento. Por consiguiente y de acuerdo a su definición, el rendimiento deportivo se evidencia como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, y permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Implica un grado de realización integral optimo en la actividad, desde el momento

en que la acción es el puente entre las capacidades físicas y psicológicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

Vank y Craty (1970) reconocen dos elementos fundamentales concernientes al rendimiento deportivo, el primero de ellos hace referencia a las necesidades específicas del atleta, que se miden por factores como aumento de la frecuencia cardíaca, presión sanguínea y frecuencia respiratoria, y en segundo lugar, se encuentra las demandas psicológicas de cada situación específica, que tiene en cuenta elementos fundamentales como la concentración, anticipación, control de estrés, motivación, perseverancia, autocontrol y autoeficacia.

Así pues, en categoría Elite el rendimiento deportivo se caracteriza por la elevada productividad, materializada en resultados deportivos concretos que promueven un cierto prestigio local, nacional o internacional (Cañizares, 2004). En que el proceso de preparación de los deportistas adquiere un elevado índice de especialización, donde las diferentes disciplinas implicadas (educación, física, psicología, medicina, etc.), mantienen su carácter aplicado. Además, muchos entrenadores de la actividad deportiva, y la mayor parte de los deportistas consideran que su preparación debe ser global, es decir donde se trabajen los niveles, físico-técnico-táctico y psicológico (Buceta, 1991).

Por tanto, la planificación del entrenamiento deportivo debe incluir la parte

psicológica cuyo objetivo fundamental debe ser elaborar planes de acción para que el deportista pueda controlar sus pensamientos, emociones y comportamientos, tanto antes, durante y después del entrenamiento y de la competición (Jodra, 2000).

4.3 Concepto de Emoción en el Deporte:

Un par de décadas atrás, la ciencia psicológica sabía muy poco sobre los mecanismos que direccionan la emoción. Pero recientemente, y con ayuda de nuevos medios tecnológicos, se ha ido esclareciendo por vez primera el misterioso y oscuro panorama de aquello que sucede en el organismo mientras se piensa, se siente, se imagina o se sueña. Neuropsicológicamente, alrededor del tallo encefálico, que constituye la región más primitiva de nuestro cerebro y que regula las funciones básicas como la respiración o el metabolismo, se fue configurando el sistema límbico, que aporta las emociones al repertorio de respuestas cerebrales, expresadas en sustratos físicos. Gracias a su evolución, también se desarrolló de manera paulatina dos potentes herramientas que son, la memoria y el aprendizaje Goleman (1996).

Otra parte de la región cerebral que influye determinantemente en el proceso emocional es la amígdala, se trata de una estructura pequeña en la que se depositan nuestros recuerdos emocionales y que, por ello mismo, permite

otorgarle significado y valor a toda la vida en general. Sin ella, resultaría imposible reconocer las cosas que se han visto o se han vivido y atribuirles algún valor. Sobre esta base cerebral en la que se asientan las emociones, fue creándose hace unos cien millones de años el neocórtex: la región cerebral que nos diferencia de todas las demás especies y en la que reposa todo lo característicamente humano (Ibid.1996). El pensamiento, la reflexión sobre los sentimientos, la comprensión de símbolos, la cultura y la civilización encuentran su origen en este esponjoso reducto de tejidos neuronales, en este sentido se trae a colación todos los elementos descritos, porque es evidente que existe una relación íntima entre pensamiento, acción y emoción, siendo estas determinantes para una brillante ejecución de un movimiento en una situación de competencia o entreno, o una total impericia que conduciría implacablemente al fracaso o Burnout de la acción ejecutada.

Ahora bien, es innegable que las emociones juegan un papel crucial en la vida de las personas, pero como lo refiere Goleman (1996), es indiscutible que la habilidad del individuo para manejarlas, enmarcada en la definición de inteligencia emocional, actúa como un poderoso predictor de su éxito en el futuro. Maslow (1987) por su parte, afirma que la capacidad de pensar, de planificar, concentrarse, solventar problemas, tomar decisiones y muchas otras actividades cognitivas indispensables en la vida pueden verse entorpecidas o favorecidas por nuestras emociones.

Así pues, el equipaje emocional de una persona, junto a su habilidad para controlar y manejar las situaciones estresantes en momentos determinantes, provee los límites de las capacidades mentales y determinan los logros que se podrá alcanzar en términos deportivos y específicamente de marcas deportivas ya sea en triatletas de categoría elite o de categoría intermedia. Habilidades emocionales como el entusiasmo, el gusto por lo que se hace o el optimismo representan unos estímulos ideales para el éxito.

En esencia, toda emoción constituye un impulso que puede movilizar a la acción. Etimológicamente su raíz da cuenta de ello, porque como lo afirma Goleman (1996) pues el latín “movere” significa “moverse” y el prefijo “e-” denota un objetivo. La emoción, entonces, desde el plano semántico, significa “movimiento hacia”, por ende, ya se trate de controlar los impulsos, generar o retrasar algún tipo de gratificación, de regular los estados de ánimo para facilitar el pensamiento y la reflexión, de motivarse a uno mismo para perseverar y hacer frente a los contratiempos, de asumir una actitud optimista frente al futuro, todo ello parece demostrar el enorme poder de las emociones como guías que determinan la eficiencia y la eficacia de esfuerzos en diferentes ámbitos de la existencia humana, entre las que se encuentran, la psicología del deporte.

4.4 Concepto de Comportamiento en el Deporte:

El hombre llega al mundo en estado de gran imperfección desde muchos puntos de vista, pero como lo afirma Vigotzki (1979) es en el ambiente socio-cultural donde se desarrolla todo ser humano, y su existencia está determinada por la forma de ser de esa sociedad, siendo mediadas culturalmente. En la misma línea, Thomae (1984) habla de impronta social como sinónimo de sociabilización en cuanto proceso por el que un individuo, que habría nacido con muchas posibilidades de comportamiento, es guiado a desarrollar uno definido por el estándar de un grupo.

De hecho, la etología humana responde tanto desde la filogenia como desde la ontogenia preguntas como ¿por qué los seres humanos se comportan de cierta manera y no de otra?, ¿qué causas inmediatas constituyen la base de algunos comportamientos? También plantean la cuestión, de cómo acontece en concreto la formación de un determinado comportamiento y como se desarrolla en detalle, en resumen, el objeto de estudio es el comportamiento definido como una serie compleja de movimientos y acciones de personas producto de un desencadenante emocional o racional. Eibestfeldt (1993).

Por otra parte, el comportamiento según Kalbermatten y Cranacch (1980) se entiende como una acción compleja e intencionada, una actividad que se

caracteriza por la prosecución de un fin, la conciencia, la planificación y la intención. Aportando desde la misma línea, Eibestfeldt (1993) afirmando que el comportamiento humano esta guiado, casi siempre, por representaciones de metas concretas. Siempre se puede describir como una secuencia reglada de pasos de comportamiento, que conducen a un fin determinado. Un objetivo puede llegar a alcanzarse por diferentes vías. Por tanto, también podemos describir el comportamiento en forma de una red de vías con varios puntos de decisión. La manera como se tomen las decisiones en las encrucijadas dependerá de la predisposición emocional, de la situación estimular y, sobre todo, de las experiencias personales en particular, que hacen al comportamiento humano tan rico en variación, pero de ninguna manera impredecible.

En este sentido, los deportistas pueden conocer aquellos comportamientos que son valorados por los entrenadores y cuya presencia o ausencia en su repertorio de conductas es considerada por aquellos particularmente importantes. Por lo que se podría plantear el trabajo con deportistas hacia la adquisición de unos y eliminación e otros. (Ibit. 2002)

4.5 Concepto de Sensación Aplicado al Deporte:

En psicología tratar un tema como sensaciones es algo muy complejo en la medida que requiere definir conceptualmente dicho constructo, para ello, el concepto de mente juega un papel muy importante, ya que todo lo que ocurre en el organismo humano se entiende como un producto reflejo de las ordenes mandadas por nuestro cerebro, y es él, a partir de la subjetividad que define todo lo que se entiende como actividad mental.

Sin embargo, las sensaciones dentro del ámbito psicológico y en especial desde la psicología del deporte, se pueden interpretar a partir de la función que cumplen en cada una de las personas, que por una parte están encaminadas hacia la percepción sensorial, las cuales dan cuenta de estar conectadas con órganos sensoriales específicos tales como ojos, oídos, lengua, nariz, piel, y de las sensaciones no conectadas con tales órganos, las cuales hacen parte del mundo de lo simbólico, tales como frenesí, tristeza, exaltación Ryle (2005).

Además, otra característica de las sensaciones y que comparte con las emociones, tiene que ver con el hecho de que cada persona puede o no ser consciente de su significación, de aquí que, cada ser humano tiene una manera particular y única de percibir las sensaciones tanto intrínsecas como extrínsecas a partir de un estímulo particular. Así como lo afirma Ryle (2005), las maneras en

que se describe las sensaciones tiene por objeto mostrar cómo y porqué existe una dificultad lingüística al discutir la lógica de los conceptos referentes a las sensaciones, ya que no pueden entenderse como correctas o incorrectas, tampoco pueden ser verídicas o falsas, simplemente las sensaciones son elementos, de diversos mundos mentales, que pueden observarse e interpretarse privada y distintamente.

Pero el hecho de que se limite hablar de la observación de sensaciones no impide que se pueda hablar de la atención que las personas pueden prestar a sus propias sensaciones o de los informes que pueden ofrecer agentes externos de aquellas sensaciones que han advertido. Esto quiere decir, que las sensaciones además de ser particulares y propias a cada subjetividad, son también elemento que puede discernir y evidenciar comportamientos propios que delatan a un sujeto en determinada situación. Así por ejemplo, si un triatleta posee un alto nivel de ansiedad y estrés, aunque no sea comunicado verbalmente a sus rivales de competencia, puede verse expresado en movimientos continuos y repetitivos, sudoración, impaciencia y expresión corporal y facial alterada o turbada.

De aquí la importancia de evidenciar las sensaciones que puede presentar un deportista indistintamente del nivel de rendimiento, porque son un elemento clave de significación, a partir de los estímulos generados por el medio externo.

5. METODOLOGIA

En el desarrollo del proyecto se propuso un estudio de carácter Descriptivo y cuantitativo de tipo exploratorio, que tuvo por objetivo identificar los factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de triatletas con diferente grado de experticia. A partir de una entrevista semiestructurada y unos segmentos de video de competencias de triatlón, se reconoció los diferentes tipos de pensamientos que surgen en determinados momentos de competencia.

Para ello se aplicó una entrevista semiestructurada en una sesión diferenciada e individual, con un tiempo aproximado de 2 horas, donde se buscó indagar sobre predisposiciones mentales hacia el reto y factores que les afecten.

5.1 Participantes.

La población total fue de 8 triatletas distribuidos en dos grupos: 4 triatletas pertenecientes a la categoría intermedia (categoría grupo por edad) y 4 pertenecientes a la categoría elite.

Los participantes se seleccionaron de acuerdo al tipo de categoría en la que se presentaron en las 5 últimas competencias oficiales de Triatlón. Y de manera voluntaria para cada uno de ellos.

5.2 Variables

Tabla de Variables Sociobiográficas

NOMBRE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERATIVA	NATURA- LEZA
EDAD	Tiempo que una persona ha vivido, a contar desde que nació.	Se obtuvo el registro de años cumplidos que el deportista mencione de manera verbal en la primera entrevista.	Cuantitativa Continua
GÈNERO	Conjunto de características, condiciones anatómicas y fisiológicas, que permiten diferenciar entre hombres y mujeres.	Se registró el género al que el participante considere pertenecer.	Cualitativa
ESTADO CIVIL	Condición de cada	Se registró el	Cualitativa

	persona con respecto a sus derechos y obligaciones.	estado civil que el participante declare en la primera entrevista.	
NIVEL EDUCATIVO	Grado de estudios que ha realizado una persona en una o varias Instituciones de educación formal.	Se registró el nivel educativo que está cursando el participante en el momento de la entrevista. Se clasificara en: Ninguno. Primaria. Bachillerato. Técnico. Profesional. Postgrado	Cualitativa
CONDICION LABORAL	Es la tarea o función que se desempeña en un	Se registró de acuerdo a la Clasificación	Cualitativa

	puesto de trabajo y que puede estar relacionada o no con un tipo de profesión (nivel de educación. La Organización Internacional del Trabajo clasifica las ocupaciones en grandes grupos, subgrupos principales y subgrupos, de los cuales se escogen los más representativos en nuestro medio.	Internacional Uniforme de Ocupaciones de la Organización Internacional del Trabajo, la ocupación que el deportista informa tener en la primera entrevista. Ninguno Miembro de fuerzas armadas Miembros del poder ejecutivo Administrador de empresas públicas o privadas. Ingeniería y	
--	---	---	--

		Arquitectura. Profesionales de la salud Profesionales de la enseñanza y/o Licenciados	
NIVEL SOCIOECONÓMICO	Estratificación de una persona de acuerdo a la clasificación del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) rango 1-6.	Se registró el dato obtenido en la primera entrevista.	Cualitativa
EXPERIENCIA	Tiempo y conocimiento acumulado que puede traducirse en incremento de	En la entrevista se obtuvo la fecha aproximada de inicio de la	Cuantitativa discreta

	habilidades, producto de la cantidad de competencias realizadas. Este tiempo se medirá en meses.	práctica deportiva y desde allí se contará los meses.	
APOYO FAMILIAR	Percepción del triatleta frente a como su núcleo familiar se interesa y se vincula en su actividad deportiva.	Se registró el dato que el participante declare en la entrevista. Se evaluó como Bueno Regular Indiferente	Cualitativa
RENDIMIENTO DEPORTIVO	Acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, y permite al sujeto expresar sus	Se estableció de acuerdo a su categoría de competencia: - Categoría Elite:	Cualitativa

	potencialidades físicas y mentales	Rendimiento optimo - Categoría Intermedia	
EMOCION	Se puede comprender como aquel sentimiento o percepción de los elementos de la realidad o imaginación, que se expresan físicamente mediante alguna conducta.	Se registró el dato de acuerdo a la respuesta de la pregunta directa en el momento de la visualización de los diferentes segmentos del video.	Cualitativa
COMPORTAMIENTO	Acción compleja e intencionada. Una actividad que se caracteriza por la prosecución de un fin, la conciencia, la planificación y la	Se registró el dato de acuerdo a la respuesta de la pregunta directa en el momento de la visualización de	Cualitativa

	intención	los diferentes segmentos del video.	
SENSACIÓN	Se entiende como el producto de la percepción sensorial, que puede evidenciarse en comportamientos o emociones.	Se registró el dato de acuerdo a la respuesta de la pregunta directa en el momento de la visualización de los diferentes segmentos del video.	Cualitativa

5.3 Técnica

Se utilizó una entrevista semiestructurada a profundidad que suscitó la elicitación de producciones verbales relacionadas con 10 segmentos de video diferentes que narran como ocurre el desarrollo de una prueba de triatlón.

Durante la entrevista se interrogó a los participantes en primera instancia sobre algunas variables sociodemograficas para contextualizarse y obtener un

mayor y mejor cantidad de información, y en segundo lugar, se entró a indagar sobre cada uno de los segmentos observados. Este tipo de método ha sido utilizado en investigaciones previas (ver Trudel, Gilbert y Tochon), para recabar información relacionada con el tipo de representaciones que los deportistas asocian con diferentes momentos de una competencia.

Los segmentos incluidos en el video, tienen los siguientes momentos de una prueba de triatlón:

- Calentamiento o pre – carrera.
- Iniciando la prueba de natación.
- Durante la natación y aproximándose a terminar.
- Transición de la prueba de natación a la de ciclismo.
- Iniciando la prueba de ciclismo.
- Siendo alcanzado por un opositor y final de la prueba de ciclismo.
- Transición de la prueba de ciclismo a la de atletismo.
- Iniciando la prueba de atletismo.
- Siendo alcanzado por un opositor durante la prueba de atletismo.
- Llegando a la meta

Como resultado de la proyección se obtuvo una grabación de voz con las respuestas a la entrevista semiestructurada a los 8 participantes del proyecto, y

este fue el sustrato para reconocer los diversos tipos de emociones, comportamientos y sensaciones que son la base para identificar que pasa por la mente de un triatleta elite y uno de categoría por edad.

5.4 Instrumento

La obtención de información de los datos se hizo mediante la aplicación de una entrevista semiestructurada que inició con datos de caracterización de la población objeto de estudio como lo son edad, género, estado civil, nivel educativo, nivel socioeconómico y tiempo de experiencia. Estas variables generales permitieron tener un mayor conocimiento acerca del deportista, su contexto familiar, social, y personal. El registro se hizo de manera escrita en un formulario diseñado para tal fin y en el que se incluyó la variable de apoyo familiar (Ver en el formato de recolección de información) pero cuyo dato se obtuvo al final para que no se constituyera en un elemento de distracción para el atleta. Luego se realizó el registro auditivo de las preguntas generales y específicas, las cuales se formularon posteriormente a la visualización de los segmentos del video.

FORMATO DE RECOLECCION DE DATOS

CODIGO DEL PARTICIPANTE: _____ (Se utilizará al sistematizar en lugar del nombre del paciente)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre						Genero		Edad		Estado civil					Experiencia	
						F M				S C V D U						
Nivel Socioeconómico			Nivel Educativo					Ocupación:					Código			
1	2	3	4	5	6	N	P	B	T	P	P	Apoyo		B	R	I
												Familiar				
PREGUNTAS GENERALES																
1. Para ti, ¿Qué significa el triatlón? 2. ¿Qué te genera entrenar cada día para participar en un evento de triatlón? 3. ¿Por qué entrenar cada día?																
PREGUNTAS PARA CADA SEGMENTO																
1. ¿Relátame libremente que pasa por tu mente en este momento de la competencia? 2. ¿Qué tipo de emoción o sentimiento te genera este momento de la competencia? (simultaneo con la presentación) 3. ¿Qué haces en esta etapa de la competencia? (simultaneo con la presentación) 4. ¿Cómo afronta la fatiga muscular o el cansancio? (Durante segmento de																

natación, ciclismo y atletismo)

5. ¿En algún momento pensaste en retirarte?

5.5 Procedimiento

A cada participante se le realizó una entrevista semiestructurada según el instrumento elaborado (Ver formato de Recolección de Datos). La aplicación del se hizo en una sesión con un lapso de tiempo aproximado de 2 horas de duración.

La mecánica de funcionamiento de la entrevista fue presentar a cada participante un segmento de video, relacionado con diferentes momentos específicos en el desarrollo de las tres disciplinas que integran el triatlón: antes, durante y posterior al momento de ocurrir la competencia.

De esta manera, se pretendió que los participantes se situaran mentalmente en momentos específicos de una competencia y posterior a ello, pormenorizaran los pensamientos elicitados que asocian con dichos segmentos.

5.6 Análisis de Datos

Debido a que el estudio fue de tipo Descriptivo-Cuantitativo, se estableció un primer análisis clasificando los factores psicológicos encontrados en tres categorías generales, emociones, sensaciones y comportamientos los cuales posteriormente se tradujeron en pensamientos eficaces y pensamientos pasivos. Con ello, se consiguió identificar tanto los elementos psicológicos que inciden de determinada manera en el rendimiento de un competidor, como los tipos de pensamientos asociados a determinados momentos de competencia que diferencian a un triatleta elite de uno categoría intermedia.

6. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

Se estudió un total de 8 triatletas, 4 pertenecientes a la categoría elite (A) y 4 por edad (B). El promedio de edad es 27.1 años con una desviación estándar de 9.64. La edad máxima fue de 48 años y la mínima de 19. La distribución por género, estado civil, nivel educativo y socioeconómico se muestran en la tabla 1. De los atletas analizados, 7 percibían el apoyo de su núcleo familiar a su práctica deportiva como buena y 1 como regular sin embargo recalcó que ha mejorado.

Cabe destacar, sobre la distribución por género que en el estudio participaron únicamente hombres, ya que la aplicación de la investigación era de manera voluntaria, y las pocas mujeres que practican triatlón por cuestión de tiempo no optaron por realizar la aplicación. Por otra parte, el estado civil de toda la población fue 100% solteros, y su nivel económico se ubica dentro de estratos 3 y 5.

TABLA 1. Características de Identificación de la Población

RENDIMIENTO DEPORTIVO	ELITE	INTERMEDIA	TOTAL
GÉNERO			
Femenino	0	0	0

Masculino	4	4	8
EDAD (años), DE	23,25 (0.5)	31(13.29)	8
ESTADO CIVIL			
Soltero	4	4	8
Casado	0	0	0
Unión Libre	0	0	0
No responde	0	0	0
NIVEL SOCIOECONÓMICO			
1	0	0	0
2	0	0	0
3	2	2	4
4	2	1	3
5	0	1	1
6	0	0	0
NIVEL EDUCATIVO			
Primaria	0	0	0
Bachillerato	1	1	2
Técnico	0	1	1
Universitario	3	2	5
CONDICION LABORAL			

Empleados	2	1	3
Desempleados	2	3	5

Ante la pregunta ¿Qué significa para ti el triatlón? El participante 01A refirió que el triatlón “es un reto, es como hacerlo sentir a uno que puede hacer algo exigente (...), porque no es un deporte fácil(...), uno respira diferente, en el agua se comporta diferente, en la bicicleta de otra forma y en el trote de otra forma, (...) algo muy chévere que uno le coge mucho cariño (...)”. El 02A contestó que “es como una pasión (...) es como mi compañera (...) algo que va muy ligado a mi, una forma de distraerme (...). Es algo que me conmueve, me toca, me hace sentir, me ha sacado lagrimas me ha sacado risas (...)”. Para el deportista 03A el triatlón “Lo es todo, el sueño, las pasiones, una forma de vida”. El último elite contesta “es como un estilo de vida, (...), simplemente me gusta, vivo para esto, creo que es un estilo de vida diferente (...) sólo estas tú, enfrentando tu nivel con los demás competidores (...)”

El deportista 05B refirió que es “Un estilo de vida, una forma de estar ocupado, es un deporte que cumple todas las expectativas”. El participante 06B responde que para él es “Un estilo de vida, porque es un deporte diferente a los demás (...).En este deporte se practican tres deportes y tienes que ser bueno en los tres (...)” El triatleta 07B comenta que es “ (...) la unión de tres deportes para crear un deporte perfecto (...), un estilo de vida, es una forma de ser, un trabajo. El

último atleta describe que para él “es una parte de mi vida, es la posibilidad de mejorar (...), es algo que me hace feliz... que me llena (...), es como respirar (...) es una pasión.”

La segunda pregunta introductora que trata a cerca de que les genera entrenar todos los días para participar en un evento, los atletas respondieron:

Participante 01A: “(...) Sentirme bien, saludable (...), a mí lo que me motiva es la competencia (...), creo que es lo más importante porque para que uno se prepara sino para competir y medirse ante los demás, para uno demostrar que puede ser el mejor (...)”.

Participante 02A: “Una emoción (...) porque pues normalmente cada vez que entreno, hay entrenos no en todos (...) donde me visualizo ya compitiendo llegando a la meta y pues es como chévere es satisfactorio.”

Participante 03A: “Siempre me genera pasión, emoción, disciplina, emociones, todo eso es una forma de vida.”

Participante 04A: “Para ganar, tu entrenas siempre para ganar y medirte con los demás, es claro que si no lo hago puedo perder (...) si no entrenas no

mejoras y por ende te estancas en rendir. Y lo mas maluco que le puede pasar a una persona es perder ante los demás el respeto es algo muy importante que se lo gana con esfuerzo.”

Participante 05B: “(...) Confianza y seguridad de que estoy haciendo las cosas bien para una futura carrera. Siempre hay emoción, con los competidores que tiene al lado uno sabe que está mejorando siempre, y lo motivan.”

Participante 06B: “(...) Satisfacción, y me relaja mucho.”

Participante 07B: “(...) Esa necesidad de automejorar personalmente, el amor por el deporte, y ya la costumbre que a uno se le vuelve.”

Participante 08B: “ (...) Una sensación de competir.... Creo que todas las personas que entrenamos de una u otra manera es para medirnos con otros atletas... obviamente detrás del deporte esta un interés de mantenerse físicamente, de mejorar mi salud a corto y largo plazo (...)”

En la última pregunta de esta fase que indaga acerca del por qué entrenar cada día el triatleta 01A respondió: “Hace parte vital del rendimiento, si tu entrenas dos días a la semana (...) estas menospreciando al rival porque los demás entrenan día y noche doble jornada para poder ser los mejores(...)”. El atleta 02A

sostiene que si “faltas un día no estás haciendo nada (...), porque así mismo te demuestras (...) cual es el trabajo y la disciplina (...). Para mi es más que todo hacerlo de una manera profesional,” El participante 03A entrena “Para ganar, siempre se entrena para ser el mejor siempre, no para otra cosa.” El último deportista élite responde la “idea es sentirme ganador, cada día tengo que entrenar muy fuerte porque los demás también lo están haciendo, eso me genera disciplina, y es algo que me gusta (...)

De los deportistas de categoría intermedia respondieron: “Para mejorar, porque el cuerpo lo pide, el cuerpo lo necesita”; “Para alcanzar un objetivo, porque sino no se cumple una norma de seguimiento para mejorar el nivel”; “Para incrementar el nivel, para mejorar” y el último participante contestó “Porque si quieres ganar debes entrenar fuerte, porque de la misma manera están entrenando los demás deportistas, aparte entrenar cada día es como comer cada día (...), es como mi dosis personal de vida (...)

Las respuestas de los participantes con respecto a las preguntas en los segmentos de video fueron interpretadas y sintetizadas de acuerdo al objetivo del trabajo en sensaciones, emociones y comportamientos tal como lo muestra las tablas 2 -10.

TABLA 2. Entrevista fraccionada atleta 1A

	EMOCION	SENSACION	COMPORTAMIENTO
Precarrera o Calentamiento	Ansiedad Alegría Animo	Ansiedad Concentración	Evaluar Planificar Concentración Organizar Hablar o quedarse callado
Iniciando la prueba de natación	Ansiedad Fortaleza Autoeficacia	Ansiedad Concentración Competitividad	Competitividad Nadar fuerte Mantenerse Planificar Rapidez Agresividad
Durante la natación y aproximándose a terminar	Furor Ansiedad Optimismo Confianza	Ansiedad Autoeficacia Cansancio Sobreesfuerzo Concentración	Dar lo mejor Salir fuerte del agua Mantenerse Análisis de rivales Rendimiento
Transición de la prueba de	Autoeficacia confianza	Concentración	Agilidad Rendimiento Análisis de rival

natación a la de ciclismo.			visualización Perfeccionismo Determinación
Iniciando la prueba de ciclismo.	Alegría Placer Sin miedo Satisfacción Optimismo Motivación	Fortaleza Competitividad Agresividad exigencia	rendimiento Disfrutar Desgastar al rival Planificar Dar lo mejor Pensar en ganar Alcanzar el rival
Siendo alcanzado por un opositor y final de la prueba de ciclismo.	Alegría Sufrimiento Experiencia Ganar	Competitividad Agresividad	Mantenerse No prestar atención Análisis de rival No desgastarse Disfrutar ver sufrir
Transición de la prueba de ciclismo a la de atletismo	Ansiedad Alegría Euforia Excitación Fortaleza	Ansiedad Competitividad Exigencia Agresividad Concentración	Mente en blanco Agilidad Análisis de rival Entrega Llevar una estrategia
Iniciando la	Euforia Autoeficacia	Exigencia Concentración	Rendimiento

prueba de atletismo		Competitividad Confianza	
Siendo alcanzado por un opositor durante la prueba de atletismo.	Angustia Frustración Impotencia	Concentración Fatiga Rendir	Mantenerse Superarse
Llegando a la meta	Frustración Satisfacción Alegría Tristeza si no gano Euforia Felicidad	Cansancio	Autoeficacia

TABLA 3. Entrevista fraccionada atleta 2A

	EMOCION	SENSACION	COMPORTAMIENTO
Precarrera o Calentamiento	Ansiedad Alegría Espiritualidad	Ansiedad Agresividad Rivalidad Competitividad Concentración	Pensar en Dios Revisar equipos No hablar Soledad
Iniciando la prueba de natación	Tranquilidad Sufrimiento Negativismo Inseguridad	Debilidad Indiferencia conformismo	Trabajar técnicamente No pensar Autoeficacia
Durante la natación y aproximándose a terminar	Animo Tranquilidad Optimismo Confianza	Eficacia Resignación Debilidad	Rendimiento
Transición de la prueba de natación a la de ciclismo.	Alegría Optimismo Suspenso Satisfacción Confianza Emoción Euforia	Respeto al rival Indiferencia	Rendimiento Análisis de rivales Mantenimiento Trabajar Técnica No mostrar debilidad Negar el cariño

	Gusto		Agilidad
Iniciando la prueba de ciclismo	Tranquilidad Ansiedad Expectativa	Ansiedad Competitividad	Análisis del evento Análisis de rival Ganar internacionalmente
Siendo alcanzado por un opositor y final de la prueba de ciclismo.	Desilusión Aburrimiento	Motivación Debilidad	Contraatacar O dejar pasar Análisis de evento
Transición de la prueba de ciclismo a la de atletismo.	Tranquilidad	Gusto Confianza Seguridad Fortaleza Agresividad	Optimista
Iniciando la prueba de atletismo.	Alegría Miedo	Seguridad	Correr fuerte Inteligencia Técnica Seguridad de los demás
Siendo alcanzado por un opositor durante la prueba	Tristeza Frustración Negativismo	Desconsuelo	Desfallecer Análisis del evento

de atletismo.			
Llegando a la meta	Alegría Tranquilidad Satisfacción		Dar gracias a Dios Reflexión

TABLA 4. Entrevista fraccionada atleta 3A

	EMOCION	SENSACION	COMPORTAMIENTO
Precarrera o Calentamiento	Alegría Nervios	Concentración	Escuchar música Pre - visualización No hablar
Iniciando la prueba de natación	Ansiedad Nervios	Concentración Ansiedad Fortaleza Confianza Energía	Competir Salir de primero Evitar tropiezos
Durante la natación y aproximándose a terminar	Desilusión Fracaso Satisfacción Sufrimiento	Concentración Cansancio	Rendimiento Continuar el paso Planificar
Transición de la prueba de natación a la de	Nervios	Concentración Fortaleza	Agilidad Rendimiento Generar respeto

ciclismo.			
Iniciando la prueba de ciclismo	Alegría	Confianza Grandeza Superioridad	Montar duro
Siendo alcanzado por un opositor y final de la prueba de ciclismo.	Decepción	Fortaleza	Mantenerse Planificar
Transición de la prueba de ciclismo a la de atletismo.	Alegría Ansiedad	Fortaleza Ansiedad	Hidratarse y tomar energizante Rendimiento
Iniciando la prueba de atletismo	Dolor Alegría Optimismo	Fortaleza Convencimiento Confianza Seguridad	Rendimiento Análisis de rival Generar respeto
Siendo alcanzado por un opositor durante la prueba de atletismo.	Decepción Tristeza	Fatiga	Mantenerse
Llegando a la	Alegría Frustración		Necesidad de hacerlo mejor

meta	Satisfacción		
------	--------------	--	--

TABLA 5. Entrevista fraccionada atleta 4A

	EMOCION	SENSACION	COMPORTAMIENTO
Precarrera o Calentamiento	Susto Ansiedad Tranquilidad	Nervios Concentración Incertidumbre Ansiedad	Planificar Concentración Análisis de rival Serenidad Organizar
Iniciando la prueba de natación	Alegría	Energía Ansiedad	Arrancar fuerte Rendimiento Técnica
Durante la natación y aproximándose a terminar	Animo	Fuerza Concentración Motivación	Dar lo mejor Salir fuerte del agua Mantenerse
Transición de la prueba de natación a la de ciclismo.	Tranquilidad	Fortaleza Concentración	Hacer lo pre - visualizado Agilidad Evitar errores Arrancar con fuerza

Iniciando la prueba de ciclismo.	Tranquilidad	Fortaleza Concentración	Hidratación Rendimiento Montar duro Hacer las cosas bien
Siendo alcanzado por un opositor y final de la prueba de ciclismo.	Desanimo	Motivación Concentración	Hacer una estrategia Montar duro Desgastar al rival
Transición de la prueba de ciclismo a la de atletismo	Alegría Animo	Fortaleza Grandeza Cansancio Efectividad	Agilidad Ejecución Visualización de la meta Autoeficacia Generar respeto Análisis de rival
Iniciando la prueba de atletismo	Alegría	Confianza Concentración Fortaleza Motivación	Análisis de movimientos Técnica
Siendo alcanzado por un opositor durante la prueba	Tristeza Alegría Frustración	Concentración	Mantenerse Superarse

de atletismo.			
Llegando a la meta	Felicidad Alegría Tranquilidad Satisfacción	Cansancio	Socializar Estirar Descansar

TABLA 6. Entrevista fraccionada atleta 5B

	EMOCION	SENSACION	COMPORTAMIENTO
Precarrera o Calentamiento	Alegría Nostalgia Ansiedad Satisfacción	Confianza Ansiedad	Revisar equipos Relajarse Hablar con el grupo
Iniciando la prueba de natación	Angustia Temor Alegría	Dificultad	Planificar Coger ritmo
Durante la natación y aproximándose a terminar	Tranquilidad Tensión	Confianza Competitividad Cooperación	Relajarse Coger un ritmo Salir en lote
Transición de la			Rendimiento Análisis de rivales

prueba de natación a la de ciclismo.	Tranquilidad Expectativa	Confianza Motivación	Agilidad Hacer lo pre-visualizado Hidratarse
Iniciando la prueba de ciclismo.	Expectativa Optimismo	Concentración Confianza Cooperación	Análisis de rival Salir en lote Pensar Practicar lo que se entreno
Siendo alcanzado por un opositor y final de la prueba de ciclismo.	Envidia Asombro	Motivación	Entrenar Contraatacar Indiferencia Pensar en la categoría
Transición de la prueba de ciclismo a la de atletismo.	Alegría Tranquilidad	Motivación Confianza Compromiso Competitividad Cansancio	Suplementarse Optimista
Iniciando la prueba de atletismo.	Tranquilidad	Confianza Concentración	Hidratarse Suplementarse

Siendo alcanzado por un opositor durante la prueba de atletismo.	Rabia Envidia	Motivación	Entrenar mas Coger el ritmo
Llegando a la meta	Alegría Satisfacción		Necesidad de hacerlo mejor

TABLA 7. Entrevista fraccionada atleta 6B

	EMOCION	SENSACION	COMPORTAMIENTO
Precarrera o Calentamiento	Ansiedad Tranquilidad	Ansiedad Concentración	Marcar la diferencia Calentar Hablar
Iniciando natación	Ansiedad	Ansiedad Concentración	Ubicación favorable Planear una estrategia Rendimiento
Durante la natación y aproximándose a terminar	Alegría	Concentración Motivación	Rendimiento Llevar el ritmo Análisis de rival Estrategia

Transición de la prueba de natación a la de ciclismo.	Afán	Efectividad Fatiga	Agilidad Planear Seguir el ritmo
Iniciando la prueba de ciclismo.	Decepción Alegría si vas en la punta	Concentración	Buscar ubicación Estrategia Rendimiento Planificar
Siendo alcanzado por un opositor y final de ciclismo.	Tranquilidad		Obstinación Impotencia
Transición de la prueba de ciclismo a la de atletismo.	Irritabilidad Alegría Malgenio	Efectividad Irritabilidad Cansancio Concentración	Estrategia Ofuscación Planear Rendimiento Análisis de rivales
Iniciando el atletismo	Alegría	Diversión Control	Análisis de rival Planificar
Siendo alcanzado por un opositor durante	Tranquilidad	Competitividad	Análisis de rival Remontar

la prueba de atletismo			
Llegando a la meta	Alegría o frustración Decepción Tranquilidad	Competitividad	Exigencia Celebrar

TABLA 8. Entrevista fraccionada atleta 7B

	EMOCION	SENSACION	COMPORTAMIENTO
Precarrera o Calentamiento	Ansiedad	Ansiedad Concentración Importancia Expectativa	Organizar Calentar Estirar Planear la competencia Aislarse
Iniciando natación	Tensión Alegría Optimismo Expectativa	Fuerza Positivismo Competitividad	Análisis de rivales Visualización
	Alegría si vas en		

Durante la natación y aproximándose a terminar.	punta Decepción si te dejaron Satisfacción Expectativa Optimismo	Fuerza	Pensar en la carrera Pensar en alrededor Nadar Rendimiento
Transición de la prueba de natación a la de ciclismo.	Tranquilidad Expectativa	Confianza Seguridad Concentración	Hacer las cosas rápido y sin errores
Iniciando la prueba ciclismo.	Tranquilidad Alegría Expectativa Negativismo	Fuerza Fortaleza Confianza Eficiencia Positivismo Concentración	Pensar mucho Análisis del rival Atacar
Siendo alcanzado por un opositor durante la prueba del ciclismo.	Decepción Tristeza Rabia Expectativa	Decepción	Pegarme al otro Análisis de rival Apretar el paso Chupar rueda
	Alegría		Guardar fuerzas

Transición de la prueba de ciclismo a la de atletismo.	Animo Intriga Satisfacción Expectativa	Entrega	Seguir Rendimiento
Iniciando atletismo	Intriga Felicidad	Cansancio Poder Concentración	Pelea entre mente y cuerpo Rendimiento Correr Análisis del cuerpo
Siendo alcanzado por un opositor atletismo	Frustración Negativismo	Rivalidad Competitividad	Pegarse
Llegando a la meta	Alegría Felicidad Éxtasis Satisfacción Realización	Recompensa Renovación Bienestar	Hidratarme Descansar

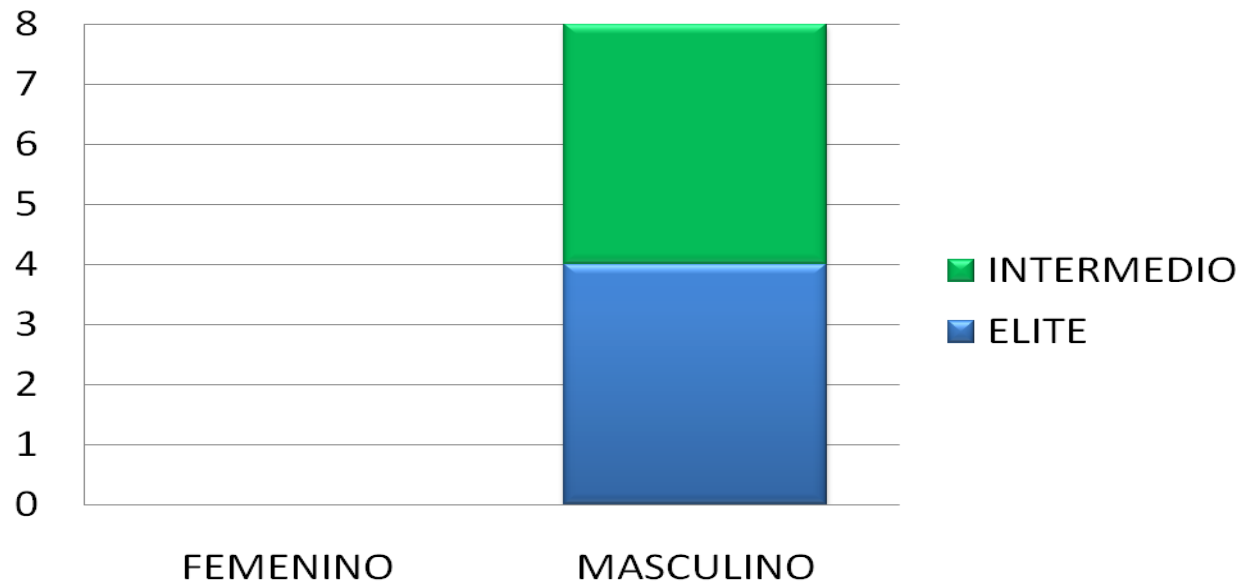
TABLA 9. Entrevista fraccionada atleta 8B

	EMOCION	SENSACION	COMPORTAMIENTO
Precarrera o Calentamiento	Ansiedad Alegría Estrés	Ansiedad Concentración Energía	Visualización Moverse Hablar poco Planificar Análisis de rival Organizar
Iniciando la prueba de natación	Alegría Ansiedad	Energía Concentración Cansancio Ansiedad	Nadar fuerte Análisis de rivales Agilidad
Durante la natación y aproximándose a terminar	Negativismo Frustración Alegría Tristeza Expectativa	Energía Fortaleza Vitalidad	Nadar fuerte Rendimiento Agilidad
Transición de la prueba de natación a la de ciclismo.	Rabia Alegría	Concentración	Planificación Agilidad Análisis de rival
Iniciando la		Motivación	

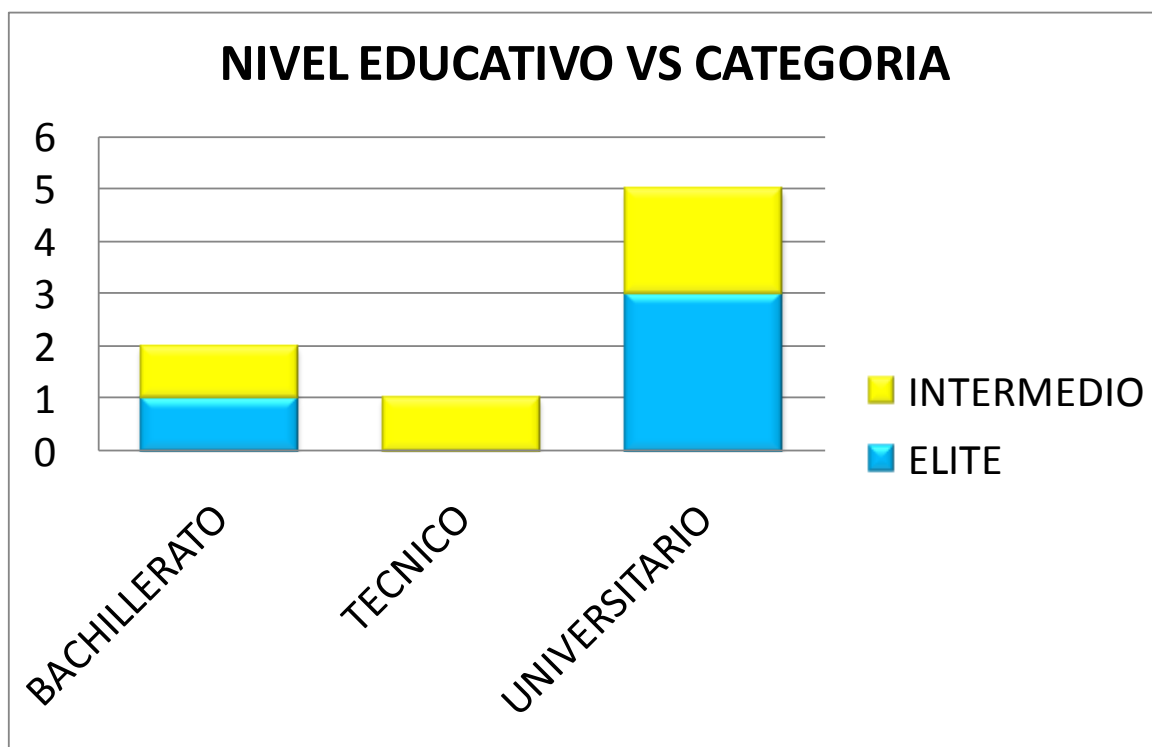
prueba de ciclismo.	Optimismo	Fortaleza Concentración	Montar duro Estrategia
Siendo alcanzado por un opositor y final de la prueba de ciclismo.	Molestia Impotencia Tristeza Alegría	Competitividad	No dejar a ir al rival Si es elite dejarlo ir
Transición de la prueba de ciclismo a la de atletismo.	Alegría	Fortaleza Confianza	Agilidad
Iniciando la prueba de atletismo	Alegría Animo	Cansancio Concentración Fortaleza Agresividad	Mantenerse Sostener el paso
Siendo alcanzado por un opositor durante la prueba de atletismo	Desanimo Desesperado Tristeza	Desconcentración Negativismo	Mantenerse
Llegando a la meta	Alegría Satisfacción Agradecimiento	Rendimiento	Análisis de errores Hidratación Conversar

6.1 DISTRIBUCION GRAFICA DE VARIABLES

DISTRIBUCIÓN POR GENERO Y CATEGORIA

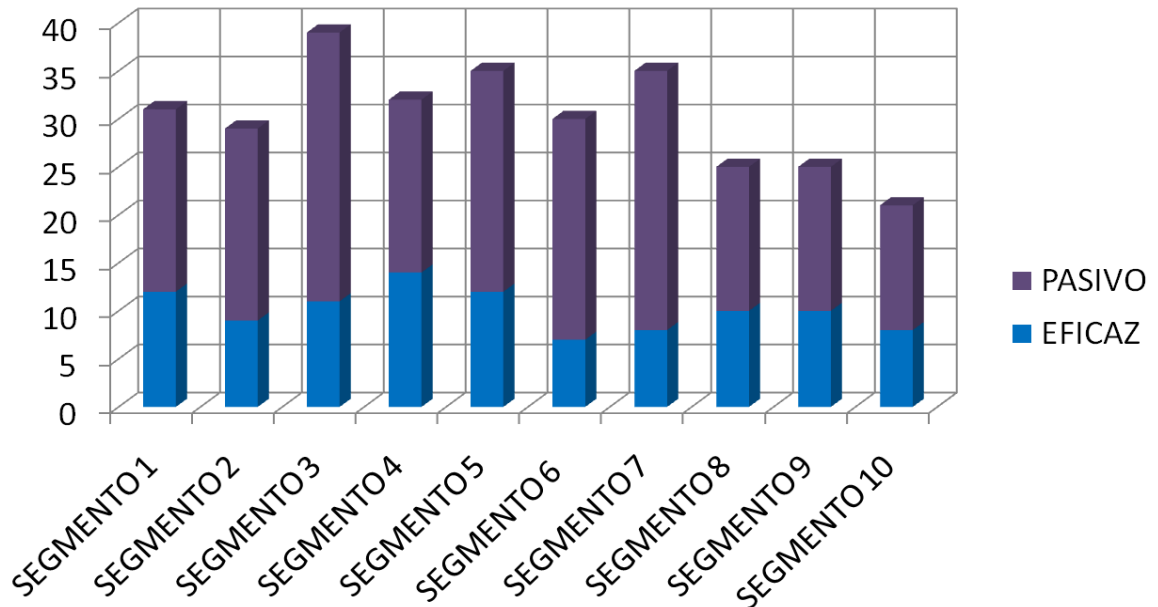


El grafico demuestra que la aplicación del proyecto de investigación se realizo a un 100% de población masculina, distribuida en igual porcentaje entre categoría intermedia y elite.



El grafico identifica el nivel educativo de los triatletas, la mayoría de elites son universitarios y el 50% adicionalmente se da que está trabajando en algo relacionado con el deporte. En cambio los intermedios son menos homogéneos en cuanto a educación porque se distribuyen entre bachillerato, carrera técnica, trabajo y universidad. El 75% se encuentra desempleado.

FRECUENCIA DE PENSAMIENTOS SEGÚN SEGMENTOS

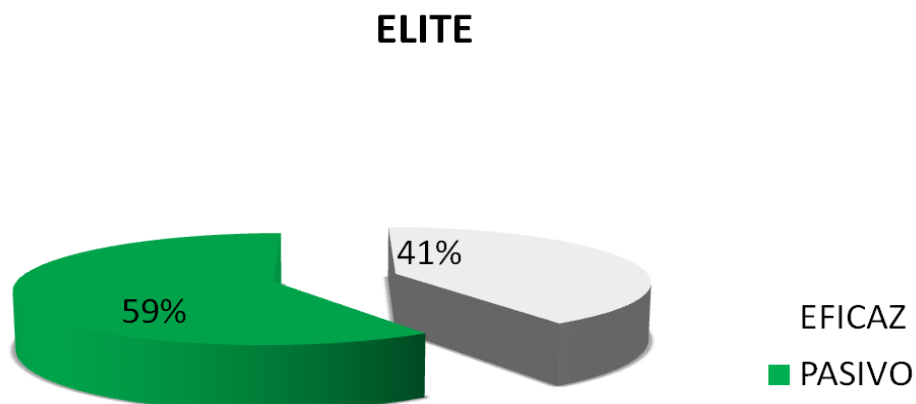


De acuerdo a la grafica se observa que todos los deportistas presentan una mayor cantidad de pensamientos pasivos, ya sea en categoría elite, como en categoría intermedia. De esto se podría deducir que se evidencian dificultades serias respecto de la manera como un atleta categoría elite enfrenta una competencia.

Es interesante como el segmento 4 (Transición de natación a ciclismo) en todos los triatletas genera un nivel emocional y comportamental elevado, expresando mayor cantidad de pensamientos activos, pero a su vez ocurre un decaimiento al ser sobrepasado por un rival, hasta el punto de llegar a perder la concentración según la categoría de competición.

6.2 ANALISIS DE RESULTADOS DE PENSAMIENTOS EFICACES Y PASIVOS EN DEPORTISTAS CATEGORIA ELITE

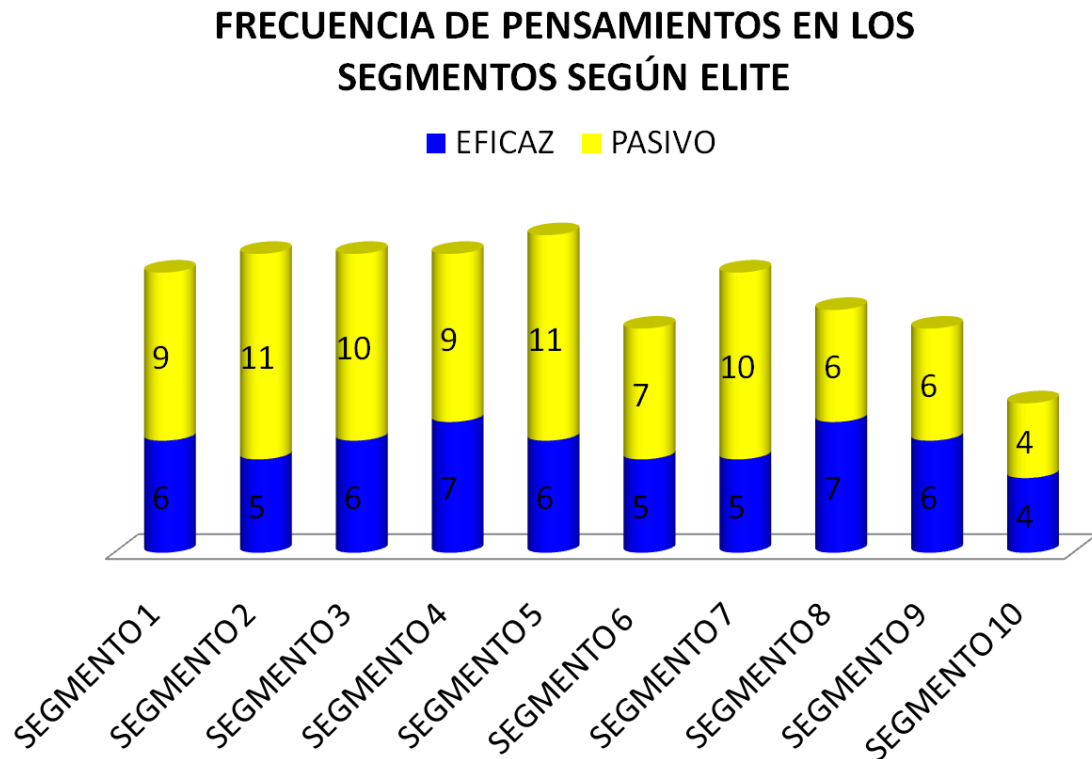
Grafica de Porcentaje de Pensamientos



Según esta grafica que expresa el porcentaje de pensamientos en deportistas elite se observa que el 59% recurre a pensamiento pasivos, mientras que el 41% a pensamientos eficaces, no obstante como se puede evidenciar en el análisis por segmentos, ocurre todo lo contrario a la parte estadística. Porque hay eventos en los cuales el nivel de Autoeficacia y la experiencia salen a flote y asumen de mejor manera circunstancias de carrera.

Algo de mucha importancia que deja esta parte estadística, es que los deportistas elite tienen un grave problema con relación a la cantidad de

pensamientos pasivos elicitados. Quizá esta sea una de las razones por las cuales su nivel de rendimiento deportivo en el exterior sea tan pobre en comparación con deportistas de talla mundial



Es interesante ver como los deportistas elite tienen cierto grado de homogeneidad en pensamientos eficaces, factores como la ansiedad precompetitiva, alegría, concentración, Autoeficacia, agilidad, confianza son elementos que permiten tener un optimo rendimiento, en comparación a pensamientos pasivos como la tristeza, dispersión, angustia, fatiga, indiferencia, resignación o tranquilidad que al contrario la limitan.

Siendo así, una de las conclusiones del trabajo es que efectivamente existen demasiados factores que inciden sobre el rendimiento deportivo, todos los pensamientos eficaces diferencian un deportista elite de un categoría intermedio, pero a su vez la intensidad de un pensamiento pasivo afecta el desempeño indistintamente del nivel de rendimiento.

CATEGORIA ELITE

SEGMENTO 1

ELITE	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
PRECARRERA O PRECALENTAMIENTO	Ansiedad Alegría concentración organizar no hablar	Animo Espiritualidad Tranquilidad Serenidad Agresividad Incertidumbre Planificar Previsualización Análisis de rival

DISCUSION

La investigación demostró que durante el precalentamiento hay mayor cantidad de pensamientos pasivos, lo que diferencia cómo asume una competencia un deportista de otro, los pensamientos eficaces son menores pero más determinantes porque al evidenciar un número amplio de respuestas, en relación de la cantidad de sujetos aplicados, se expresa que comparten similitud de pensamientos que les permite rendir deportivamente.

Por ejemplo, la ansiedad para autores como (Jones y Swain, 1992; Jones, et al., 1993; Jones, et al., 1994; Mellalieu; Hanton, y O'Brien, 2004) se reconoce como un aspecto multidimensional que ha sido ampliamente utilizado para explicar el rendimiento deportivo de manera positiva, de esta manera, estados emocionales y fisiológicos como la tensión, estrés, sudoración, expectativa, incertidumbre, son elementos que inciden para desarrollar un buen desempeño durante la competencia.

Por otra parte, emociones elicítadas de alegría o nervios son también predictores básicos de rendimiento deportivo, para ellos la concentración es fundamental y mencionan que ese estado emocional se presenta desde el mismo momento en que se llega al parque de bicicletas, porque el deportista organiza, visualiza y piensa como debe ser cada movimiento en transiciones y durante la competición.

SEGMENTO 2

ELITE	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
INICIANDO LA PRUEBA DE NATACION	Ansiedad Autoeficacia Fortaleza Competitividad Concentración	Alegría Energía Inseguridad Confianza Mantenerse Debilidad Negativismo Sufrimiento Planificar Agresividad No pensar

El iniciar la prueba de natación es descrito por todos los deportistas elites como un momento de excelsa concentración, donde la adrenalina esta al máximo y hay sentimientos de fortaleza y competitividad en busca de una buena posición, y aunque sus pensamientos cambian, por ejemplo, mientras unos deportistas piensan en salir a definir desde el agua porque eso les va a implicar un menor gasto energético o desgaste durante la carrera, otros simplemente piensan en resistir la prueba y no dejar que les tomen mucha distancia. Pero todos son

consientes que la finalidad es salir en un buen lote ya que la carrera se define es en el atletismo.

Sin embargo, pensar en situaciones como planificar, mantenerse, inseguridad o negativismo, muchas veces conlleva a perder la concentración porque las estrategias de carrera cambian según la competencia y según el nivel de los competidores, la confianza para ellos puede significar en gran medida un buen factor que permite aumentar rendimiento, pero negativo si conlleva a cometer errores en la creencia de superioridad, y respecto de la agresividad como elemento pasivo se puede contrastar con la Autoeficacia, que en ultimas se resumen en competitividad. Sentirse fuerte también es elemento básico porque genera respuestas fisiológicas acorde al nivel de competencia, en contraposición de sentirse débil que se puede significar un menor rendimiento deportivo.

SEGMENTO 3

ELITE	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
	DURANTE LA	
	Optimismo	Ansiedad
	Confianza	Cansancio
	Autoeficacia	Mantenerse
	Rendimiento	Análisis de rivales

NATACION	Y	Concentración	Resignación
APROXIMANDOSE	A	Animo	Motivación
TERMINAR			Tranquilidad
			Debilidad
			Satisfacción
			Planificar

De acuerdo a (Valdes, 2002) Es evidente que el comportamiento humano es producto de un proceso que se llama motivacional. De la misma manera es inherente a la confianza y la seguridad, de aquí que, no es indiferente el resultado de pensamientos eficaces que se observa en el segmento tres. La mayoría de los deportistas elite reconocieron que el optimismo y la confianza son condiciones que les permite ser mayormente autoeficientes, sus pensamientos siempre se centran en rendir y no disminuir el ritmo de competencia.

La ansiedad en los dos anteriores segmentos fueron reconocidos como aspectos que permiten obtener un claro rendimiento deportivo, pero en el transcurso de la competición presentar esta sensación disminuye la calidad de ejecución motriz durante la competición, debido a que trae consigo estrés, divagación, tensión, o hasta cierto punto sentimientos de debilidad. En función de esto se identifica este elemento como un pensamiento pasivo junto sentimientos o comportamientos como el cansancio, análisis de rivales, tranquilidad o planificación.

Ahora bien, la mayor parte de pensamientos elicidados son pasivos porque es donde empieza a fragmentarse el grupo, la dispersión según el rendimiento presentado se eleva, esto quiere decir que aquellos deportistas elite que no tienen buen rendimiento en natación presentan mayor dispersión debido a que tienen que planificar como recuperar y superar el tiempo perdido, (Bandura. 1977, 1986) al respecto hace un aporte enorme con la teoría social cognitiva y dentro de esta, la teoría de la Autoeficacia, en la cual se identifica que las expectativas y los valores que los individuos adjudican a las diferentes metas y actividades de ejecución son básicas para un optimo rendimiento. De esta manera la confianza de la persona en sus capacidades permite que ejecuten o no con éxito una determinada acción.

SEGMENTO 4

ELITE	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
TRANSICION DE LA PRUEBA DE NATACION A LA PRUEBA DE CICLISMO	Confianza Concentración Agilidad Rendimiento Perfeccionismo Análisis de rivales Fortaleza	Autoeficacia Indiferencia Alegría Tranquilidad Visualización Satisfacción Mantenimiento Suspense

No siempre visualizar la competencia significa un rendimiento óptimo en ella, porque el cuerpo responde de manera diferente en cada una de las disciplinas deportivas, ese aporte permite diferenciar un triatleta de otro. De aquí que, los ejes centrales que determinan la eficacia de una transición para la mayoría de los deportistas en triatlón es la concentración y la agilidad.

Todos reconocieron que la rapidez en cada una de las ejecuciones de movimientos, son segundos de ganancia o pérdida que pueden significar tener un buen lote en el ciclismo. Salir a montar con los mejores aumenta el nivel de confianza y rendimiento porque es la prueba que más tiempo toma y en la que mas distancia puede abrir brecha entre un competidor y otro.

Por otra parte, pensamientos pasivos como mantenerse implica llevar un ritmo constante o igual al que se mantuvo ya sea en la natación, ciclismo o atletismo, y eso puede ser contraproducente en la medida que todo deportista al cambiar de disciplina deportiva siempre va pensando en ser muy ágil y en rendir mejor para bajar tiempos, aspectos como los nervios o pensamientos constantes, asumiéndolos con relación a la eficacia, generan resultados inadecuados que se expresan en desconcentración logrando consigo que el nivel baje en relación a los demás competidores.

SEGMENTO 5

ELITE	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
INICIANDO LA PRUEBA DE CICLISMO	Competitividad Rendimiento Concentración Análisis de rival Confianza Fortaleza	Alegría Tranquilidad Ansiedad Hidratación Superioridad Satisfacción Expectativa Planificar Agresividad Exigencia Pensar en ganar

Como se mencionó anteriormente, la ansiedad asumiéndola precompetitivamente puede ser un factor determinante de rendimiento, pero durante la competencia parece ser contraproducente en términos de eficacia. Así mismo, si la mayoría de triatletas no mencionaron sentimientos de superioridad o de satisfacción puede ser, porque estos generan excesos de confianza que resultan en detrimento del rendimiento deportivo. Y aunque es claro que la confianza se reconoce como un pensamiento eficaz en la medida que permite

identificar las fortalezas, también debe asociarse a comportamientos como análisis de rivales y concentración.

Con todo esto se quiere decir, que un sentimiento, sensación o comportamiento de manera aislada no genera un resultado óptimo, es precisamente la unión de algunos de ellos en situaciones determinantes, lo que hacen eficaz un momento competitivo.

Por ejemplo, si hay confianza y se arranca con fuerza se logra diferencias significativas en distancia-tiempo con relación a otros competidores, al parecer analizar el rival es elemento que permite regular su potencial energético para usarlo en ciertos momentos de competencia.

SEGMENTO 6

ELITE	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
SIENDO ALCANZADO POR UN OPOSITOR Y FINAL DE LA PRUEBA DE CICLISMO	Experiencia Competitividad Agresividad Concentración Decepción	Alegría Sufrimiento Ganar Mantenerse Indiferencia Aburrimiento

		Análisis del rival
--	--	--------------------

El ser alcanzado y sobrepasado por un rival en deportistas elite no generó el nivel de exaltación y frustración que presenta el triatleta de categoría intermedia, tal vez porque la experiencia le ha demostrado que las carreras se definen en el atletismo. Aquí un aporte valioso es que la bicicleta no deja de ser un instrumento mecánico el cual es impulsado por las fuerzas energéticas y musculares del competidor, pero agentes externos como el viento, un pinchazo, la calidad de la bicicleta, el estado técnico pueden influir para bajarse a correr de una forma mucho más agotada que otro competidor.

Todo esto se resume en estrategias de carrera las cuales son implementadas en momentos específicos de competición, mientras el ciclismo es un trabajo conjunto hombre – máquina, el atletismo es una disciplina deportiva individual movido únicamente por las fuerzas y reservas energéticas.

Un aspecto particular en este segmento, fue que la mayoría de triatletas expresaron que la decepción de ser sobrepasados es un catalizador de mayor rendimiento deportivo, porque precisamente eso les permite realizar más fuerte la actividad para no dejar ir al ciclista que esta adelante. La ejecución al ser adelantado logra en sí misma, un mayor nivel de agresividad, y competitividad, reflejo de la concentración.

Factores como la alegría o el sufrimiento se evidenciaron como determinantes para perder la concentración y no rendir deportivamente, estados de indiferencia no se elicitaban en deportistas competitivos porque su objetivo central es ganar, por ello no hay rival débil ni pequeño, simplemente no subestiman a ningún competidor.

SEGMENTO 7

ELITE	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
TRANSICION DE LA PRUEBA DE CICLISMO A ATLETISMO	Alegría Agresividad Agilidad Fortaleza Análisis del rival	Ansiedad Cansancio Competitividad Visualización de la meta Euforia Concentración Seguridad Optimismo Exigencia Mente en blanco

Rendir en la transición implica pensar y actuar de manera ágil y eficaz, por

ello, todos los triatletas mencionaron que saben dónde, y de qué manera dejan sus implementos en el parque de bicicletas, todos concuerdan en que es el momento de máxima exigencia y adrenalina porque son segundos que se ganan o pierden que no se pueden recuperar.

Previo a ello realizan una actividad mental que se define como análisis del rival, lo cual les permite comparar su estado de performance con relación a otros triatletas, la mejor manera de identificarlo es siendo muy agresivo al salir del parque o al intentar sobrepasar y observar el desempeño y reacción del rival.

Pensamientos aislados que se resumen en pasivos, se identificaron el optimismo, euforia, competitividad, visualización de la meta que explícitamente inciden de manera directa en la concentración y sobre el rendimiento.

SEGMENTO 8

ELITE		PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
INICIANDO LA PRUEBA DEL ATLETISMO		Alegría	Euforia
		Confianza	Miedo
		Rendimiento	Análisis de rival
		Seguridad	Dolor
		Concentración	Optimismo

	Fortaleza	Autoeficacia
	Técnica	

Todos los triatletas de categoría elite reconocieron una carga emocional fuerte y de alegría al momento de arrancar el atletismo, mientras la estrategias de unos deportistas fue realizar ciclismo muy duro para alcanzar una ventaja significativa de distancia – tiempo al correr, otros identificaron en el atletismo una fortaleza y eso mismo como actividad mental les generó la confianza suficiente para optimizar su rendimiento físico.

Con esto se pretende decir, que no solo se trata de Autoeficacia u optimismo, también una carrera depende de factores como planificación y nivel de desgaste de los otros competidores en los deportes ya realizados. A nivel psicológico estar concentrado y seguro de correr fuerte les implica un impulso que se expresa físicamente.

SEGMENTO 9

ELITE	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
SIENDO ALCANZADO	Tristeza Frustración Concentración	Angustia Impotencia Decepción

POR UN OPOSITOR	Mantenerse	Alegría
DURANTE LA PRUEBA	Fatiga	Rendir
DE ATLETISMO	Superarse	Desconsuelo

Al ser el atletismo la prueba que define la competencia, si cualquiera de los participantes del estudio es sobrepasado por un rival presenta sentimientos de tristeza y frustración, pero la diferencia radica en la manera como asume esa situación. Por lo general se presentan dos reacciones, la primera que ellos definieron, es intentar sostener el ritmo del rival y efectivamente mantenerlo, y la segunda es intentar sostener el ritmo sin conseguir resultado, lo realmente interesante de este asunto es que mientras un deportista categoría intermedia desde un principio presenta baja motivación ante esta situación, el deportista elite enfoca su concentración en no dejar pasar otro rival por ningún motivo.

SEGMENTO 10

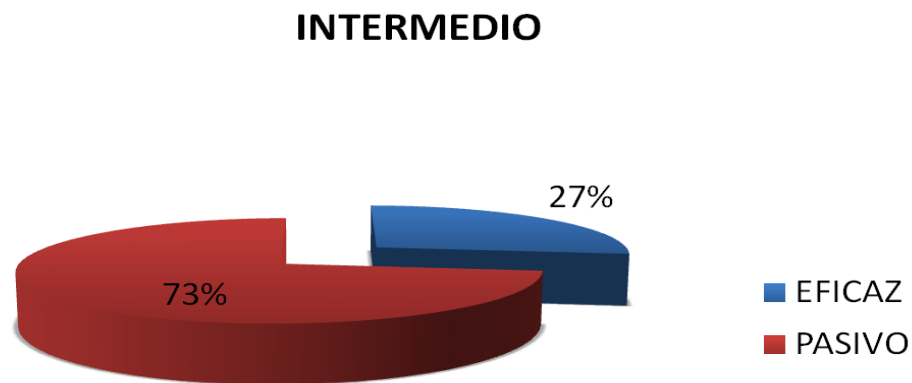
ELITE	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
LLEGANDO A LA META	Alegría Satisfacción Reflexión Tranquilidad	Espiritualidad Cansancio Frustración Descansar

Llegar a la meta en todos los triatletas participantes reflejó un alto grado de alegría y satisfacción, sensaciones que pueden describirse neurofisiológicamente porque hay una mayor secreción de hormonas como son la adrenalina y endorfinas endógenas que probablemente les genere el estado de rendimiento óptimo. Posterior a ello reflexionan constantemente sobre los aciertos y desaciertos, pero si no hay un grado de conformidad sobre su presentación, inmediatamente les genera la sensación de seguir entrenando y mejorar.

También reconocen que la experiencia es producto de las competencias, y que cada evento es diferente y deja un aprendizaje mas dentro de su recorrido deportivo, esa experticia hace que se aumenten los pensamientos eficaces sobre aquellos que afectan el rendimiento deportivo.

6.3 ANALISIS DE RESULTADOS DE PENSAMIENTOS EFICACES Y PASIVOS EN DEPORTISTAS CATEGORIA POR EDAD

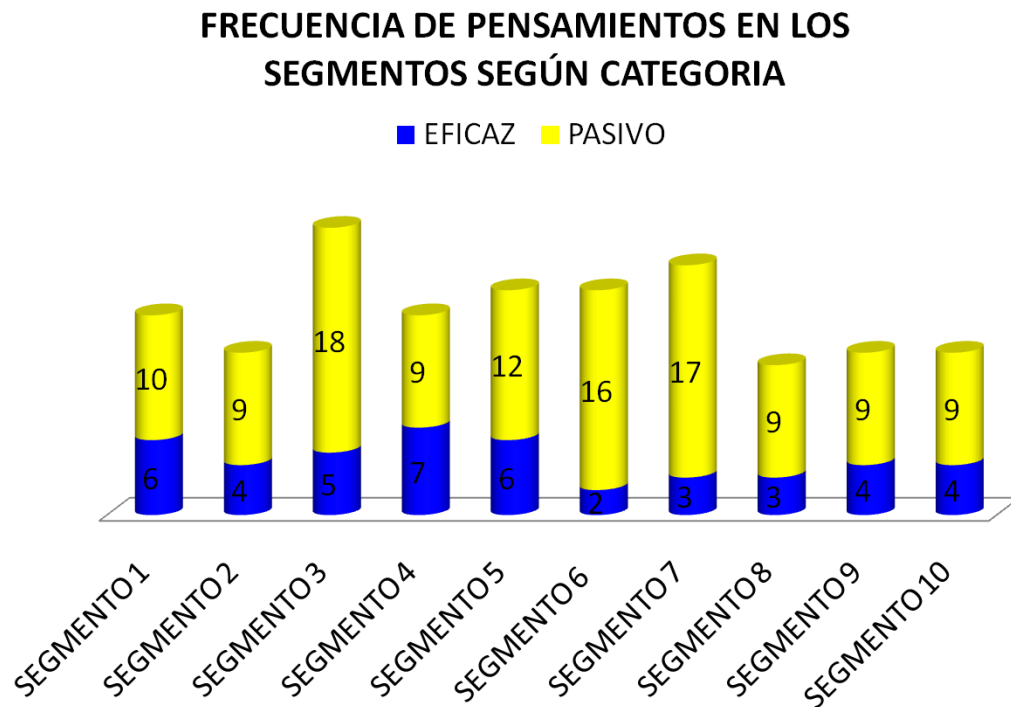
Grafica de Porcentaje de Pensamientos



En el grafico se reconoce que el 73% de los pensamientos elicitados por deportistas categoría por edad son de tipo pasivo, mientras que el 27% de la población de tipo eficaz. Esto quiere decir, que mientras un deportista elite “supuestamente” se prepara para ganar, un atleta de categoría presenta diversidad de factores psicológicos porque sus objetivos y preparación pueden ser diferentes, u otra opción es que su manera de afrontar la competencia requiere de más madurez y experiencia para la adquisición de pensamientos eficaces.

De esta manera, otro descubrimiento interesante que se identifica en la

grafica y deja el proyecto de investigación, es que mientras los elite tienen un porcentaje más homogéneo de pensamientos tanto eficaces como pasivos, los deportistas categoría por edad son muy susceptibles a sufrir cambios emocionales y comportamentales al presentar una situación de adversidad.



El grafico de frecuencia de pensamientos en los segmentos según categoría por edad, se puede evidenciar que hay mayor porcentaje de factores psicológicos de tipo pasivo, entre los que se encuentran expectativa, análisis de rival, tranquilidad, planificar, cansancio, satisfacción, frustración, dispersión, optimismo, fatiga, mantenerse, concentración y otros... Concluyendo de esta manera, que dichos deportistas piensan en demasiadas cosas durante la carrera afectando así, el estado de concentración e influyendo directamente sobre el

rendimiento.

Por otra parte, algo interesante que se observa en las tablas de categorización y se refleja en el grafico, es que hay muchos pensamientos pasivos que en realidad pueden tomarse como eficaces, la diferencia radica en que los objetivos de los atletas son diferentes, entonces factores como la planificación, competitividad o fortaleza no entran dentro de sus esquemas mentales de afrontamiento.

GRUPO POR EDAD

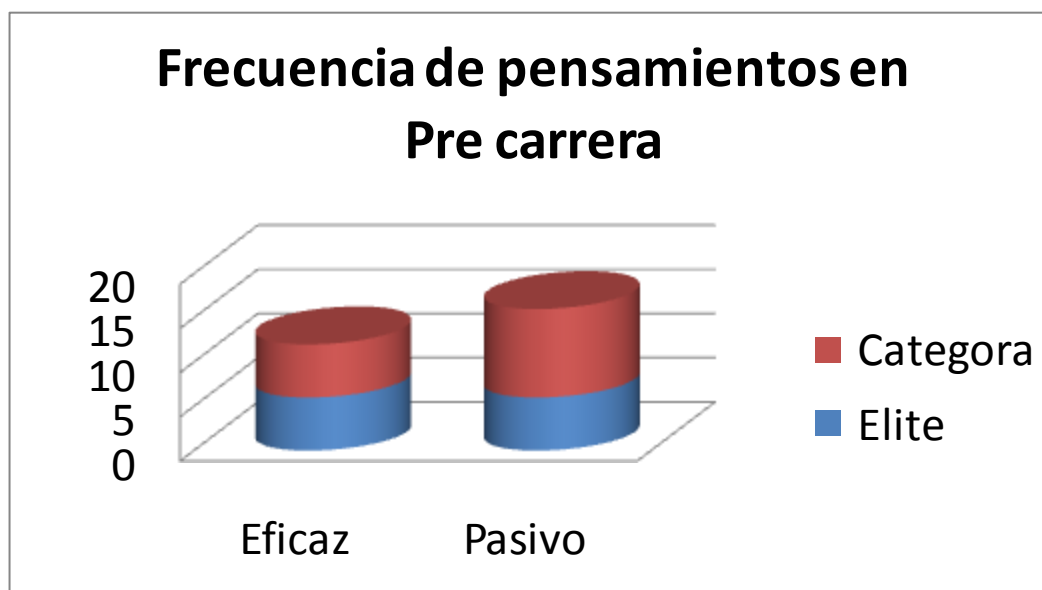
SEGMENTO 1

GRUPO POR EDAD	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
PRECARRERA O PRECALENTAMIENTO	Ansiedad Alegría Concentración Organizar Calentar Hablar lo necesario	Planificar Visualización Análisis de rival Estrés Aislarse Expectativa Nostalgia Confianza Satisfacción Tranquilidad

Al igual que los triatletas elite, los deportistas categoría por edad también presentaron pensamientos eficaces como la ansiedad precompetitiva y la alegría, algunas diferencias radican en que su atención se enfoco en calentar o hablar con las personas de su alrededor. Situación que para un deportista de alto rendimiento puede ser perturbante y generar desconcentración.

Una posible hipótesis al respecto puede ser que el hablar o moverse constantemente les reduce el nivel de ansiedad expresado en tensión, sudoración y expectativa. Otro aspecto interesante encontrado en este segmento es que entre sus pensamientos pasivos se encuentran la confianza y planificación, emociones y comportamientos que deportistas con altos intereses competitivos no descartan previo a la arrancada de una competición.

Factores como el estrés, la nostalgia y tranquilidad, elicitados como pensamientos pasivos por lo general no tienden a ser buenos indicadores para una actuación deportiva de competición, porque pueden incidir en cometer errores y tener una dispersión constante en comparación con otros deportistas de su categoría.



La tabla comparativa muestra que tanto deportistas de elite como deportistas categoría al momento de arrancar presentan el mismo porcentaje de pensamientos eficaces, la diferencia radica en que atletas intermedios presentan mayor cantidad de pensamientos pasivos.

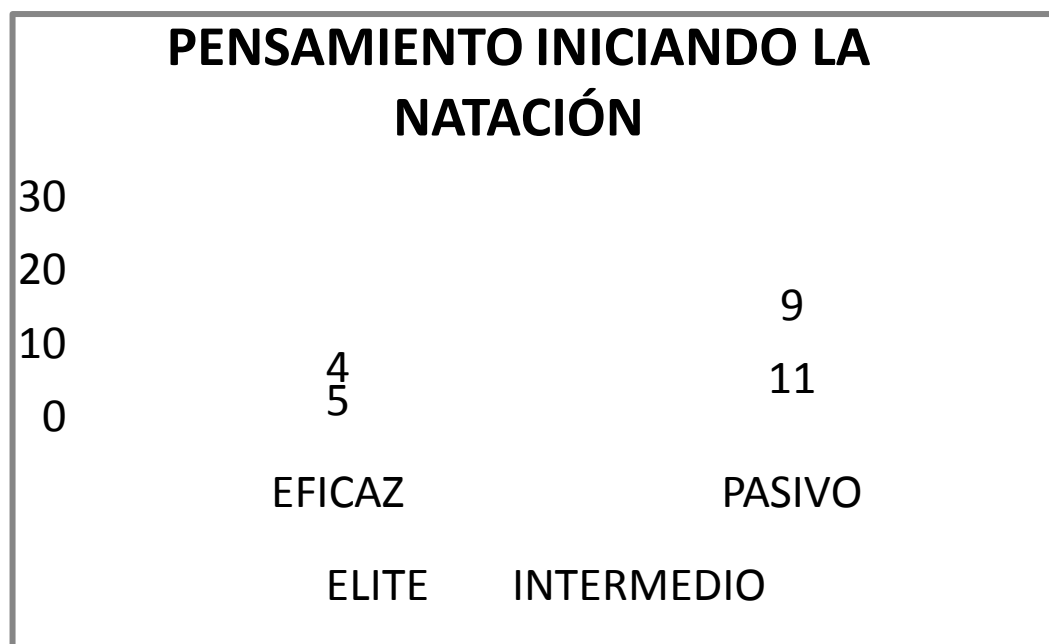
SEGMENTO 2

CATEGORIA	POR	PENSAMIENTO	PENSAMIENTO
EDAD		EFICAZ	PASIVO
INICIANDO PRUEBA NATACION	LA DE	Alegría	Optimismo
		Ansiedad	Expectativa
		Tensión	Fuerza
		concentración	Cansancio
			Análisis de rivales

		Planificar Visualización Rendimiento Agilidad
--	--	--

De acuerdo a la mayoría de competidores de categoría intermedia, el momento de arrancar la natación también les produjo unos niveles de ansiedad muy grande, que se expresan en movimientos agresivos y un desempeño de arranque optimo, la tensión es colosal porque todos quieren ubicarse bien y en esa misma medida salen braceando y pateando muy fuerte, presentándose golpes o lesiones que pueden incidir en el desempeño de la competición.

De aquí que, se reconoce que la concentración y ansiedad son elementos que permiten rendir positivamente a un deportista, un atleta elite piensa en nadar lo más rápido posible, indistinto de recibir un golpe o no. Confirmando con ello lo que dice (Hanin, 1986) el nivel optimo de ansiedad precompetitiva es altamente individual y posee significado practico solo cuando se trabaja con atletas específicos. Asumiendo posiciones distintas.



Estadísticamente al momento de arrancar la natación los dos tipos de deportistas presentaron similitud de porcentajes de pensamientos activos y pasivos, un aspecto particular es que los atletas intermedios tienen menor cantidad de pensamientos pasivos, que incluso podrían verse reflejado solo al momento de arrancar la competición.

De aquí, que la experiencia, los entrenos y principalmente los objetivos son elementos fundamentales, porque en el transcurso de la carrera se evidencio todo lo contrario cambiando de papeles el tipo de pensamientos en elite, una posible teoría para este segmento es que el nivel de presión es tan alto en atletas de alto rendimiento que se expresó en una mayor cantidad de factores pasivos.

SEGMENTO 3

CATEGORIA EDAD	POR	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
DURANTE NATAACION APROXIMANDOSE TERMINAR	LA Y A	Rendimiento Alegría Coger un ritmo Fortaleza Expectativa	Tranquilidad Tensión Confianza Competitividad Cooperación Frustración Tristeza Agilidad Relajarse Concentración Motivación Análisis de rival Estrategia Decepción Satisfacción Optimismo Pensar en la carrera Dispersión

Durante la natación los atletas categoría intermedia siempre pensaron en rendir, aunque este comportamiento pierde sentido, cuando ocurre interferencias por la falta de concentración, esto trae consigo disminución del nivel y por ende cierto grado de tristeza y frustración. Cabe destacar que no ocurre en la totalidad de deportistas categoría, porque las expectativas juegan un papel determinante para rendir deportivamente.

Por ejemplo si las expectativas personales son romper una marca individual indistintamente de la posición que ocupe, su energía y entrega va a ser diferente a alguien que entrena a diario para alcanzar un rendimiento de elite, es precisamente en este segundo grupo que de acuerdo a (Lohr, 2002) el temor y la inseguridad son generadores de ansiedad, causantes de un inadecuado comportamiento de competición.

En general se observó que todos comparten sentimientos de alegría y fortaleza, pero a su vez, presentaron una mezcla de emociones que van desde la tranquilidad hasta la competitividad; o desde la motivación hasta la decepción por la posición que se ocupa al competir.

TIPO DE PENSAMIENTO DURANTE LA NATACIÓN

INTERMEDIO

EFICAZ

ELITE

PASIVO

0 10 20 30

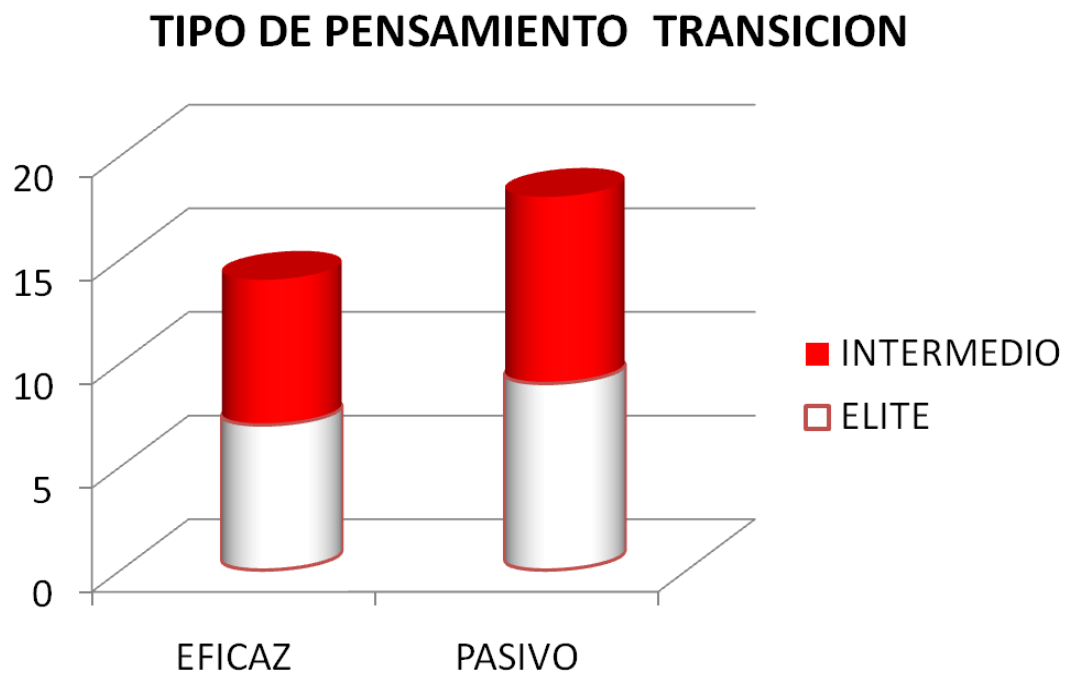
Durante la natación empezaron a ocurrir cambios interesantes en los tipos de pensamientos en atletas intermedios, al parecer el ser sobrepasados les generó una mayor cantidad de pensamientos pasivos en comparación con los elite, también se evidencio que los pensamientos eficaces de triatletas elite aumentaron considerablemente en comparación con los anteriores segmentos, aunque continuaron con una mayor cantidad de factores de tipo pasivo.

SEGMENTO 4

CATEGORIA EDAD	POR	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
TRANSICION DE LA PRUEBA DE NATACION A CICLISMO		Agilidad Planificación Tranquilidad Confianza Concentración Expectativa Análisis de rival	Motivación Rendimiento Hidratarse Afán Efectividad Rabia Alegría Fatiga Seguridad

En la primera transición, los deportistas categoría estuvieron de acuerdo en varias sensaciones y comportamientos, identificaron que la agilidad es fundamental para ganar tiempo y salir con un buen grupo a realizar el tramo del ciclismo, prevén la planificación y concentración como indicador de rendimiento; algunas diferencias que se encontraron en comparación con los elite, es en pensamientos como la tranquilidad y expectativa, porque precisamente un elite al referenciar la Autoeficacia, se opone a comportamientos de tranquilidad, incluso de análisis de rival porque no hay tiempo para pensar en esas situaciones.

Ahora bien, si la tranquilidad es sinónimo de calma o control en ejecutar las acciones, es diferente; pero la gran mayoría de deportistas se debaten entre sentimientos de rabia, alegría o incertidumbre, de aquí que como lo afirma (Valdés, 2002) la percepción de la actividad es un proceso mediado por la propia personalidad, en cuya modulación son fundamentales las actitudes de la persona hacia la actividad deportiva realizada.



En general se observa que se expresaron mayor cantidad de pensamientos pasivos, una posible hipótesis que se genera al respecto es que existen dificultades enormes en el control de emociones tanto en deportistas elite como en categoría por edad. Lo preocupante del asunto es que atletas de alto rendimiento

deben tener una estabilidad física y emocional clara, pero efectivamente con los resultados se demostró todo lo contrario.

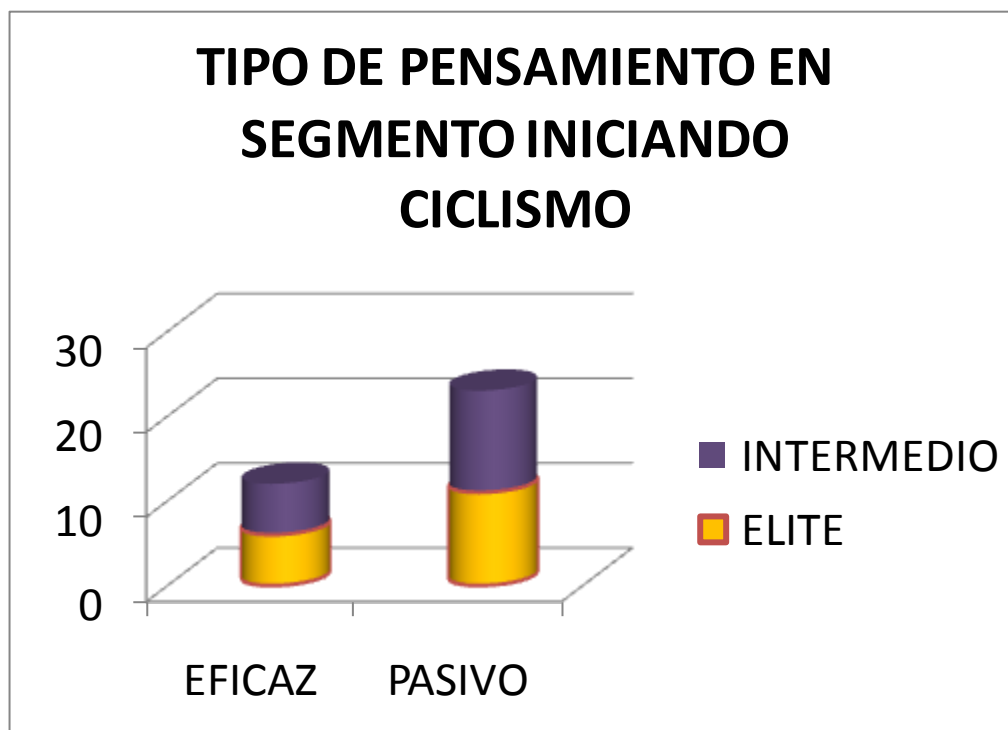
SEGMENTO 5

CATEGORIA EDAD	POR	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
INICIANDO PRUEBA DE CICLISMO	LA	Concentración Estrategia Fortaleza Confianza Optimismo Rendimiento	Expectativa Negativismo Positivismo Eficiencia Decepción Alegría Tranquilidad Cooperación Análisis de rival Atacar Planificar Buscar ubicación

Los triatletas expresaron que al iniciar el ciclismo comienzan bastante alegres y optimistas, ese es un sentimiento general en todo atleta. Sumado a esto, otras reflexiones que tuvieron durante el ciclismo fueron, agruparse a un buen lote

y mantenerse pegado a la rueda del otro, trabajar con el cateye (medidor de distancia - tiempo) para saber a cuanto recorrer cada tramo, o simplemente hacer el ciclismo muy fuerte o moderado siempre pensando en el último segmento de la competición.

Aquí el concepto de rendimiento cambió, porque cada uno fue en búsqueda de ganar su categoría, ubicarse bien en la general o bajar su marca personal de ciclismo, de todas maneras la mayoría reconoció que rendir es siempre tratar de dar lo mejor de sí en cada tramo.



Iniciando el ciclismo los deportistas intermedios evocaron mayor cantidad de

pensamientos pasivos en comparación con los elite, reconocieron que en ese tramo de la competencia ya existen ventajas significativas de tiempo, por lo cual cada uno tiene que trabajar por su objetivo concreto.

SEGMENTO 6

CATEGORIA EDAD	POR	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
SIENDO ALCANZADO POR UN OPOSITOR DURANTE LA PRUEBA DE CICLISMO		Obstinación Tristeza	Envidia Asombro Motivación Tranquilidad Impotencia Molestia Alegría Competitividad Decepción Rabia Expectativa Análisis de rival Rendir Entrenar Contraatacar

		Pensar en la categoría
--	--	------------------------

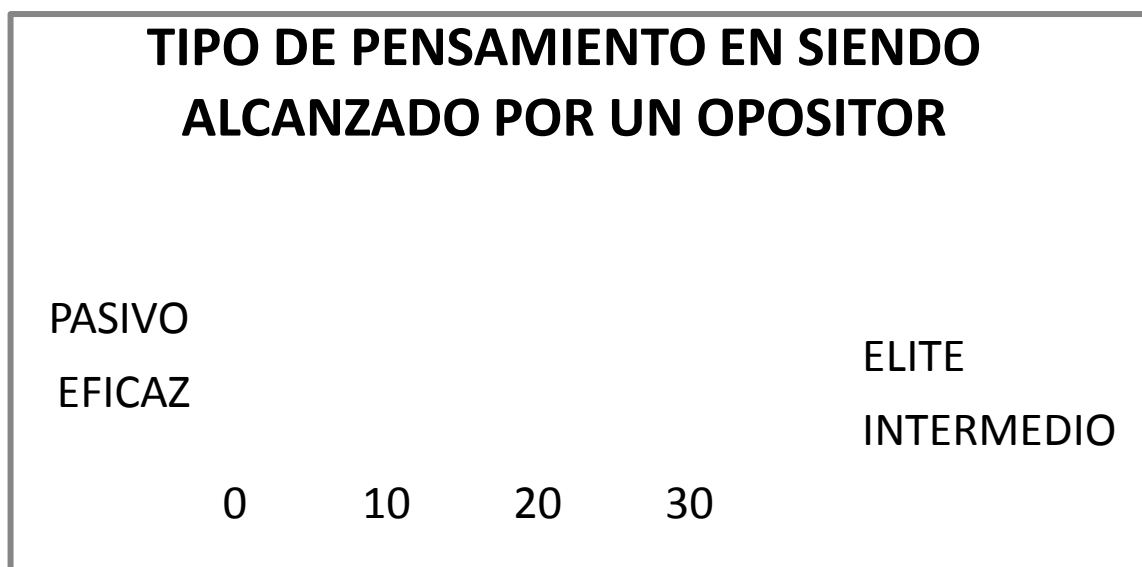
Uno de los resultados interesantes que este proyecto de investigación encontró fue que todos los deportistas intermedios presentan o tienen sentimientos de tristeza al ser sobrepasados por un rival, algunos como respuesta a esta situación tratan de no dejar ir al grupo, pero cuando ven que físicamente no se encuentran en la capacidad de hacerlo, lo dejan ir pero inmediatamente pierden la concentración y se dispersan. Surgen pensamientos de decepción, desesperación, molestia, frustración o admiración.

Otro aporte que deja la categoría intermedia respecto de la manera de encarar situaciones, es que la capacidad de afrontamiento psicológico tiene que ir ligado a una capacidad de afrontamiento físico, que son el resultado de las condiciones físico-atléticas del deportista.

Por otra parte, retomando nuevamente los objetivos de competencia, como lo afirma (Valdés, 2002) si la ejecución y el desenlace de la actividad no se percibe como una amenaza, sino como una ocasión para el disfrute entre iguales, aunque constituyan un reto a las habilidades propias, entonces se producirá una inyección energética graduada en función de las necesidades de la propia actividad que el atleta siente en todo momento bajo su control.

Siendo así, rendir no solo puede entenderse como ganar, porque si la

persona falla, no quiere decir que no esté afrontando la situación de la mejor manera, sino que su estrategia de afrontamiento no es la mejor en términos de efectividad, y esto puede ser producto de sus expectativas o tal vez de su falta de experiencia.



Se identifica que los deportistas elite tienen más pensamientos eficaces con un 41.6% en comparación con los intermedios 11.2% ósea que su capacidad de afrontamiento es superior en momentos de crisis.

Por otra parte, en los triatletas de categoría también se identifico que tienen mas predominio de pensamientos pasivos con un 88.8% en comparación con los elite que fue del 11.2%.

SEGMENTO 7

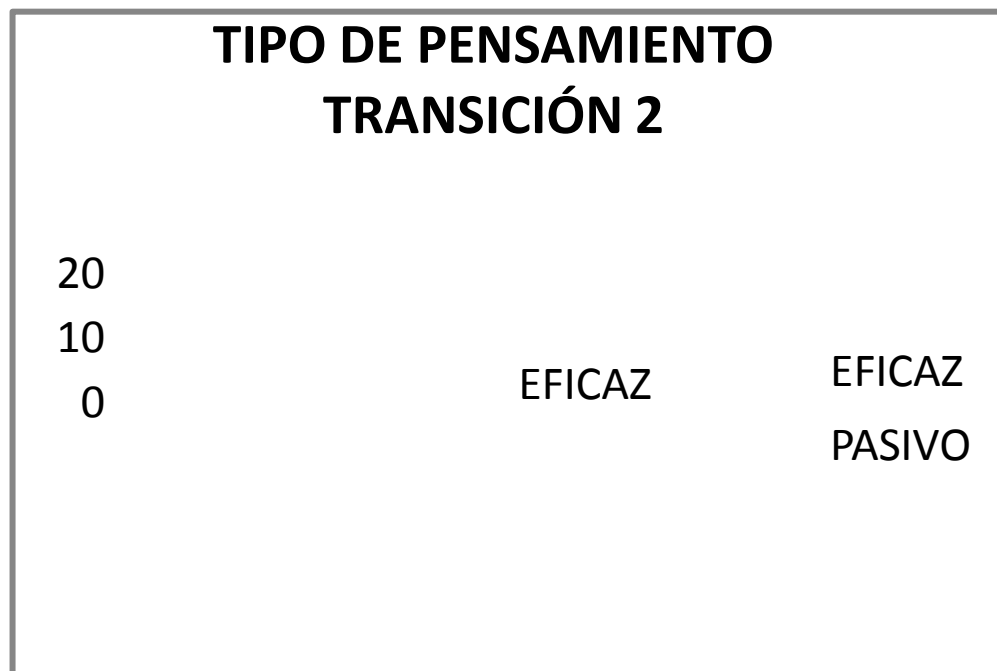
CATEGORIA EDAD	POR	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
TRANSICION DE LA PRUEBA DE CICLISMO A ATLETISMO		Alegría Confianza agilidad	Tranquilidad Motivación Compromiso Competitividad Cansancio Malgenio Concentración Estrategia Rendimiento Análisis de rivales Intriga Satisfacción Expectativa Entrega Rendimiento Fortaleza Cuidarse

Fue interesante analizar que en la segunda transición todos los deportistas intermedios comparten emociones y comportamientos como la alegría, confianza y

agilidad, porque como es evidente un estado emocional adecuado es buen predictor de rendimiento deportivo óptimo frente a una competición. Lo realmente curioso al trabajar desde el paradigma investigativo es que dentro de su panorama de pensamientos pasivos existan elementos como la fortaleza, entrega, rendimiento, concentración y sean factores propicios que dificulten su comportamiento deportivo.

Un cuestionamiento que deja esta investigación para futuros trabajos es ¿Qué tan factible un pensamiento eficaz puede interiorizarse tanto que no tenga la necesidad de ser elicitado por un deportista, al momento de rendir deportivamente? Eso con el fin de distinguir los tipos de pensamientos interiorizados de aquellos con los cuales se trabaja a diario.

Aunque cabe destacar, que los deportistas intermedios también reconocieron como factores contraproducentes ciertos sentimientos, sensaciones o comportamientos, por ejemplo, cuidarse es algo que disminuye el rendimiento porque al llegar al tramo final de la competencia, es momento de entregarlo todo para finalizar bien, tener la sensación de cansancio durante la competición también es algo devastador, en general, la mayoría de pensamientos pasivos lo que demuestran es cierto nivel de desconcentración y divagación producto del estado emocional y físico de la competencia.



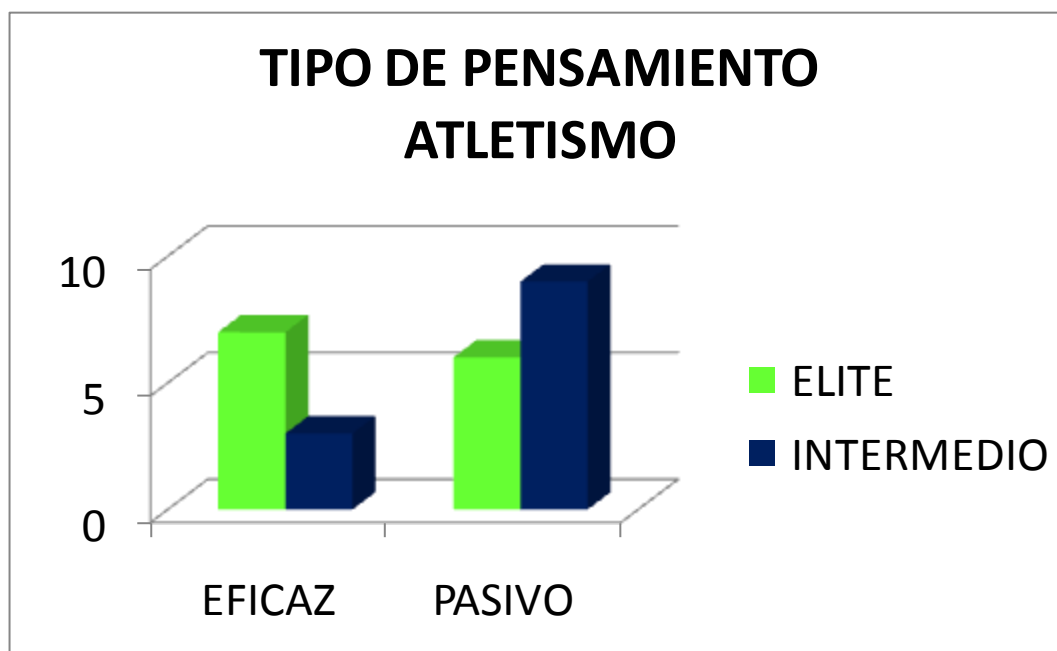
Los deportistas de categoría intermedia en la última transición expresaron mayor cantidad de pensamientos pasivos con un 85% esto permite entender que el nivel de Autoeficacia y concentración están prácticamente perdidos, ocurre un nivel de dispersión total que se ve reflejado en un bajo rendimiento deportivo, lo que les permite llegar a la meta posiblemente sea el 15% de pensamientos eficaces.

Por su parte, los atletas elite conservan un 33.3% de pensamientos eficaces en comparación con el 60.6% de pasivos, lo que posiblemente puede dar a entender que por encima de la base de entrenamiento se debe hacer un mayor fortalecimiento desde la parte psicológica.

SEGMENTO 8

CATEGORIA EDAD	POR	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
INICIANDO PRUEBA ATLETISMO	LA DE	Concentración Rendimiento Alegría	Cansancio Fortaleza Agresividad Diversión Análisis del rival Planificación Confianza Tranquilidad Intriga

Aunque todos los deportistas expresaron que salen con mucha fuerza de la transición, en este segmento los atletas intermedios reconocieron la existencia de fatiga o cansancio físico, pero como lo afirma (Valdés, 2002) desde el punto de vista cuantitativo, la intensidad del deseo de vencer es extremadamente importante. De ello depende en gran medida la intensidad de la energía movilizada por el atleta, con esto se quiere decir, que así como existen atletas intermedios que su rendimiento no es óptimo debido a las estrategias de afrontamiento adoptadas, también existen deportistas que asemejan sus pensamientos a un triatleta elite, la diferencia radica en su nivel de experiencia.



El único segmento que estadísticamente tiene mayor cantidad de pensamientos eficaces para deportistas elite es iniciando el atletismo, esto ocurre porque como lo expresaron ellos en varias ocasiones, en el atletismo es donde se define la competencia, por tal motivo debe ser la disciplina deportiva en la que más fuerte y concentrados tienen que estar.

Respecto de los triatletas intermedios se observa mayor cantidad de pensamientos pasivos, lo que deja entrever que no solo se debe hacer un mayor acompañamiento físico, sino un apoyo psicológico enorme para modificar su condición de Autoeficacia.

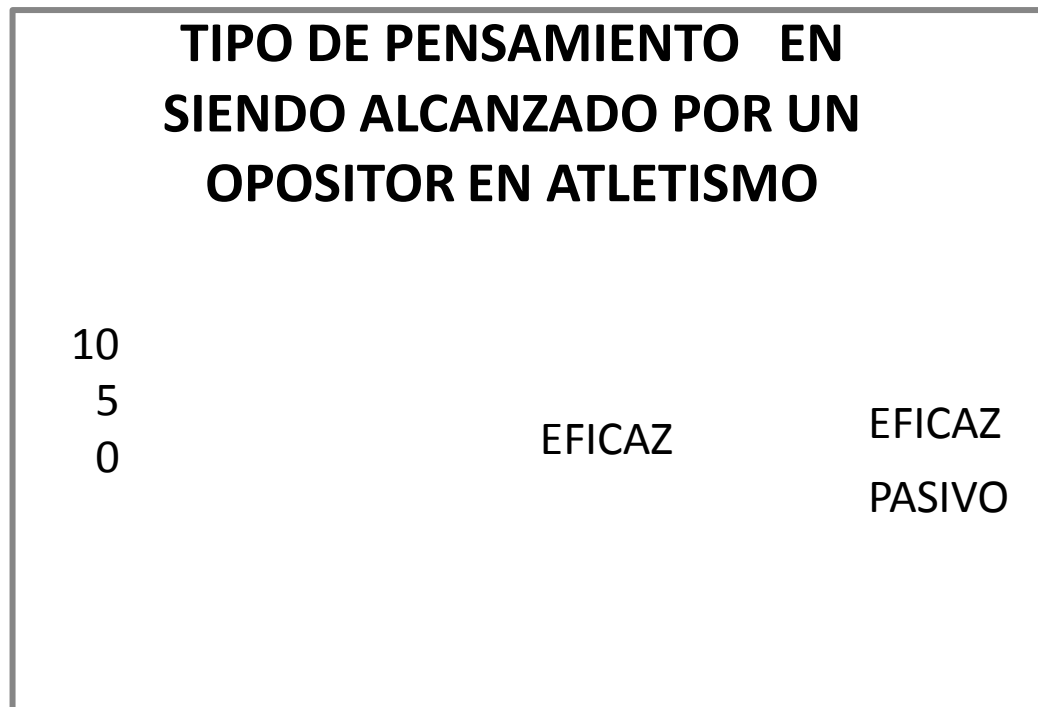
SEGMENTO 9

CATEGORIA EDAD	POR	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
SIENDO ALCANZADO POR UN OPOSITOR DURANTE LA PRUEBA DE ATLETISMO		Negativismo Frustración Desanimo Competitividad	Tristeza Desconcentración Tranquilidad Envidia Motivación Análisis del rival Mantenerse Pegarse Entrenar

Este evento comparado con los triatletas elite, también fue devastador para los deportistas categoría por edad, porque sumado al cansancio, el estrés, dispersión, rendimiento, la capacidad de mantenerse, es difícil asumir que un rival lo sobrepase con cierto grado de fortaleza y el competidor no pueda hacer nada para responder al ataque, con ello, de acuerdo a (Valdés, 2002) la pérdida de la motivación dificulta la movilización de la energía que aun pueda existir, posiblemente como un mecanismo protector de la salud no solo física sino psicológica.

De aquí que, es precisamente la canalización de energía lo que logra evitar

que ejerza una mayor influencia la tristeza o desconcentración, y pasen a asumir pensamientos más eficaces como son la concentración en un objetivo, potencializador para llegar a la meta.



En deportistas elite se evidencia que hay igual cantidad de pensamientos eficaces y pasivos, mientras que en categoría intermedia predominan los pensamientos pasivos con el 69.2%.

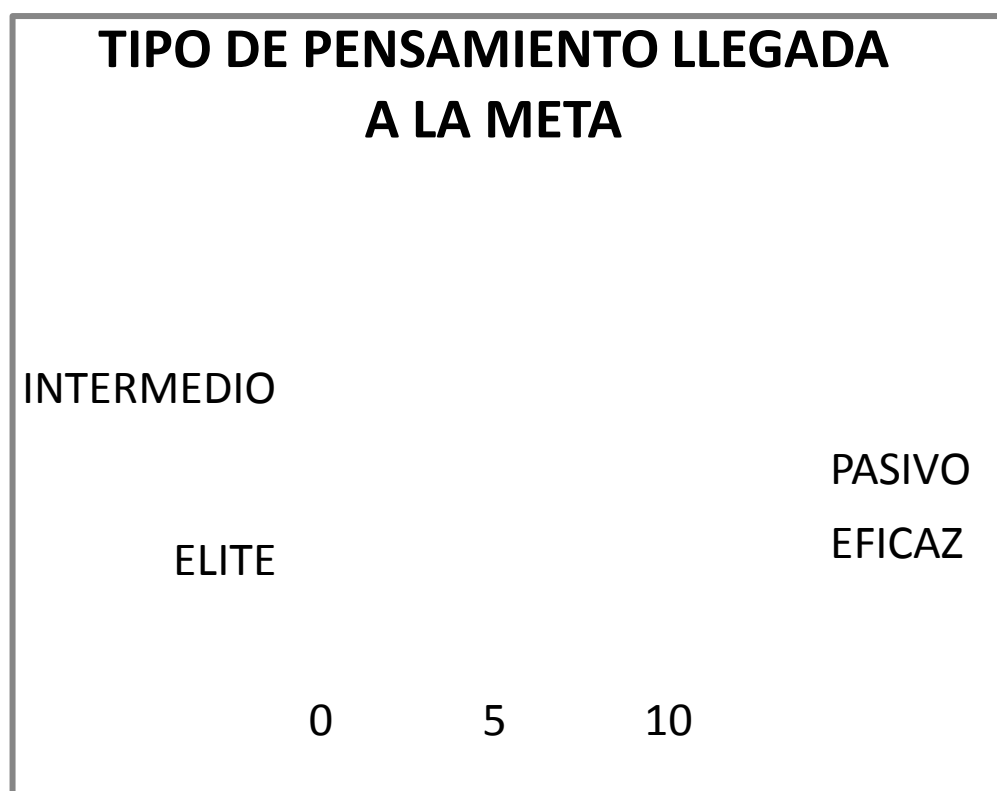
SEGMENTO 10

CATEGORIA EDAD	POR	PENSAMIENTO EFICAZ	PENSAMIENTO PASIVO
LLEGANDO META	A LA	Alegria Satisfacción Competitividad Hidratación	Decepción Tranquilidad Celebrar Éxtasis Recompensa Descansar Análisis de errores Conversar Agradecimiento

Para todos los deportistas llegar a la meta produjo una cantidad de emociones que en su totalidad no pueden ser descritas, principalmente se reconoció la alegría y satisfacción de haber terminado la competencia, pero como todo depende de los objetivos planteados, en la gran mayoría va a existir un nivel no solo de aprendizaje, sino de reflexión que se puede definir en el termino experiencia.

Otro aspecto importante que se observo en deportistas categoría por edad, y que afecta su desempeño así como sus resultados al llegar a la meta, fue precisamente perder el control de sus acciones al momento de ser sobrepasados, o al momento de cometer un error durante la competición. Esto aparte de generar cierto grado de frustración los llevo a perder la concentración elemento clave para un eficiente desempeño deportivo.

Aunque cabe destacar, que dicho desempeño es producto no solo de un óptimo estado psicológico, sino de unas capacidades físicas que se obtienen solo con un total interés en la disciplina deportiva que se practica y del exigente entrenamiento y planificación de metas a corto, mediano y largo plazo.



El grafico demuestra que tanto triatletas elite como intermedios tienen el mismo porcentaje de pensamientos eficaces, pero la diferencia radica en que el atleta de máximo nivel de rendimiento se encuentra más equilibrado con sus pensamientos pasivos en oposición a la categoría por edad.

7. ANALISIS Y DISCUSIÓN

Al arrancar este proyecto de investigación una idea que vagaba constantemente era que los triatletas elite poseían características psicológicas que los permiten afrontar de mejor manera una competencia en comparación con triatletas categoría por edad. Así como lo afirma (Tamorri, 2004) actualmente los descubrimientos más interesantes se derivan de la comparación entre atletas de elite y de niveles inferiores. Los deportistas de alto nivel poseen una serie de habilidades psicológicas que favorecen su rendimiento (concentración, adaptación a las circunstancias inusuales, confianza, gestión de estrés, etc.

Pero en el transcurso de la investigación al realizar la prueba piloto se presentaron situaciones que mostraban todo lo contrario, ya que a nivel estadístico por medio de la utilización de StatGraphics se evidenciaba que no existía diferencia significativa entre un deportista categoría por edad y un deportista elite. Aun mas, se identificaba que los deportistas intermedios poseían un mejor nivel de afrontamiento ante situaciones adversas.

Esto llevo al equipo de investigación, a replantear la manera de categorizar e identificar los factores psicológicos que inciden sobre el rendimiento deportivo ya que se evidencio que los deportistas de categoría intermedia eran capaces de verbalizar mayor cantidad de emociones, sensaciones y comportamientos

producto de su poca concentración.

A diferencia, un deportista elite que era mucho más conciso, sus respuestas fueron más concretas y sus emociones y sensaciones eran más centradas en rendir, al parecer se presenta muy poco dispersión durante la carrera, o en eventos que pueden generar algún tipo de presión como es el ser sobrepasado por un rival, o tal vez situarse en una posición poco esperada durante la competición.

Ahora bien, hay muchos aportes valiosos que deja esta investigación, aspectos que nunca habían sido tratados en el campo de la psicología del deporte con triatletas en Colombia; por ejemplo, la identificación que la gran mayoría de triatletas elite tienen un grave problema para controlar sus emociones y sensaciones, consiguiendo con esto aumentar la cantidad de pensamientos pasivos que interfieren con el rendimiento deportivo.

Factores psicológicos que no habían sido identificados y que determinan el actuar en momentos de competencia como la ansiedad precompetitiva, la Autoeficacia, el estrés, las expectativas, las motivaciones, el negativismo, los comportamientos en situaciones específicas, la motivación, el análisis y solución de problemas . Elementos que demuestran que existen diferencias significativas entre deportistas de diferentes niveles de rendimiento y que su principal

catalizador son los tipos de pensamientos que surgen antes, durante y después de la situación que están enfrentando.

Esto se reconoce porque todos los participantes al momento de arrancar la competencia y en su transcurso pasan por estados de pensamiento y anímicos especiales, como lo afirma (Puni, Gagaeiva, Palaima. 1974) “existen estados de disposición combativa” donde el deportista experimenta intensas emociones que resultan agradables y se expresan tanto cognitiva como somáticamente, por ejemplo, estados de expectativa y ansiedad precompetitiva producto de la incertidumbre de la carrera.

Y aunque la emoción no es más que el reflejo subjetivo de la satisfacción o frustración real o pensada de una motivación (Valdes, 2002) es determinante al momento de rendir deportivamente, porque es de esos estados iniciales donde el deportista visualiza y formula objetivos con relación de lo que quiere realizar o conseguir en la competencia.

Cualitativamente el proyecto logro identificar que todos los deportistas en determinados momentos presentaban expresiones de seguridad en sus propias fuerzas y en el éxito, su atención por momentos se enfoco completamente (concentración) hacia la tarea fundamental, y expresaron que se preparaban para la arrancada de forma minuciosa pero organizada. Y aunque un estado optimo de

rendimiento no siempre está presente en todos los deportistas, las expectativas y los objetivos claros en cada sujeto son unos de los determinantes para conseguir la meta propuesta.

Las expectativas en este caso permiten distinguir la clase de competidor y la manera de afrontar su situación de competencia, por ejemplo, un deportista elite presenta un nivel de expectativa indiferente en comparación con un categoría por edad; esto se evidencia porque el deportista intermedio siempre piensa en situaciones posteriores sin haberlas vivido, siempre esta en una constante expectativa durante la competición, esperando a ver que sucede, pensando en situaciones no concretas de carrera como el ser sobrepasado, que sucede si la fatiga llega, en aumentar y bajar el ritmo dependiendo del nivel de la carrera, en los rivales, en su sentido de superioridad o inferioridad, en la neutralidad de situaciones, mientras que un elite presenta expectativas en el precalentamiento y al momento de salir, de allí en adelante solo piensa en situaciones concretas de carrera.

Otro elemento clave que distingue deportistas elite de los intermedios son los tipos de motivaciones, Buceta (1999) hace una distinción entre la motivación básica y la cotidiana; la primera es la base estable de la motivación, la que determina el compromiso del deportista con ese deporte, depende, fundamentalmente de los resultados y del rendimiento personal; por su parte, la

segunda se refiere al interés del deportista por la actividad en si misma, con independencia de los logros deportivos y mayoritariamente relacionado con el rendimiento personal cotidiano. De esta manera, cuando se menciono anteriormente acerca de los objetivos, es evidente que son variables y la manera de asumirlos también.

Es importante no olvidar otra diferencia vital entre un deportista elite y un categoría por edad, ésta hace referencia a las estrategias de afrontamiento de situaciones específicas durante la competición, porque mientras un elite se centra en el problema para darle solución a través de la planeación, aprendizaje e incremento del esfuerzo, el categoría puede centrarse más en la emoción incluyendo respuestas como relajación, rechazo o indiferencia. Eso se refleja en cada una de las categorizaciones de los segmentos.

Sobre la diferencia de objetivos en deportistas que practican triatlón de acuerdo a (Locke y Latham, 1981) estos modifican el rendimiento influyendo en el esfuerzo, la persistencia, la dirección de la atención y motivan el desarrollo de estrategias, por este motivo en la investigación se encontraron resultados en los que deportistas de categoría intermedia tenían mayor cantidad de pensamientos pasivos no enfocados con rendimiento. Porque sus metas personales eran el disfrute, bajar marcas personales o ganar su categoría.

Otro aspecto fundamental descubierto en el trabajo de grado fue la incapacidad de tener control emocional y comportamental en situaciones de presión competitiva, y aunque al parecer es complicado establecer una regulación emocional, porque como lo afirma la ley de Yerkes – Dodson (1908) la motivación optima disminuye en la medida que la complejidad de la tarea aumenta, es algo que los deportistas elite deberían reconocer y manejar.

La conclusión que se obtiene de todo esto, es que falta mucho trabajo desde la psicología del deporte para con deportistas de máximo nivel, lo realmente intrigante es que los entrenadores, deportologos, las ligas en general no reconozcan estas dificultades y hasta el momento no hayan hecho nada para contrarrestarlas.

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En el transcurso de la investigación se han presentado muchas conclusiones del trabajo, algunas que no se mencionaron y son importantes resaltarlas tienen que ver con:

- Si la meta de un deportista es vencer bajo cualquier circunstancia y a toda costa, desde el aspecto emocional puede encontrarse perdido, pues la motivación nace del mismo placer, producto de la actividad deportiva; además desde el punto de vista de una lógica emocional las primeras metas deben ser gozar, divertirse, entretenerse, autosuperarse y con esas metas surge ulteriormente vencer.
- Los sentimientos, sensaciones y comportamientos no funcionan de manera aislada, trabajan unos ligados a otros.
- Este trabajo da paso a nuevos estudios que tengan que ver con la ansiedad precompetitiva, modificación de emociones y comportamientos al ser sobrepasados por rivales, seguridad, autoconfianza y Autoeficacia, estrategias de competencia.
- Es necesario de un gran aporte desde la psicología del deporte a atletas de

categoría intermedia, porque son quienes más sufren de pensamientos pasivos durante la competición.

- Afrontar una situación de competencia es resultado de una combinación de estabilidad física y psicológica, porque de nada sirve tener un óptimo entrenamiento si no tiene la condición mental para soportar frustraciones, o tener una condición psicológica óptima sin el motor físico –atlético que le permita responder a un ataque.

9. IMPLICACIONES ETICAS Y SESGOS

La responsabilidad profesional es el tipo más común de responsabilidad ética y moral. (Ibarra y Olive, 2003). El profesional no solo sigue los lineamientos que de forma normativa rigen la conducta al decidir qué hacer y cómo darle uso a la información. Una conducta de tipo responsable en oposición a una conducta que discute con la ética, implica saber cómo obtener información, la manera de sistematizarla, darle un correcto uso y cómo hacer valer los criterios de unos y otros en correspondencia con la magnitud del tipo de datos obtenidos y las implicaciones sociales que suponen.

En este proyecto, desde la ética profesional, se respetó la totalidad de la información brindada por los participantes, se tuvo una total reserva del nombre y cualquier tipo de dato que ponga en riesgo su confidencialidad. Y la información brindada fue divulgada previa autorización solo con fines académicos.

Algunos sesgos que se presentaron en la investigación fue en primer lugar, que el enfoque de análisis predominó para triatletas de alto rendimiento, ósea que las respuestas de los competidores categoría por edad se utilizaron como punto de comparación sin tener un análisis totalmente exhaustivo para ellos.

En segundo lugar, el proyecto nace del total interés del investigador por reconocer

aquellos factores que inciden sobre el rendimiento deportivo, pero en su carácter de triatleta de rendimiento, se evito al máximo ejercer juicios de valor que puedan afectar los resultados.

Finalmente la investigación tiene dos momentos de análisis, el primero se desarrolla en cada uno de los segmentos de pensamientos eficaces y pasivos, y el segundo es de carácter general, por este motivo pueden encontrarse aspectos que se traten en un apartado pero no se mencionen al final, para no entrar en redundancia.

1. BIBLIOGRAFIA

Ayala. S. (1992) Pensamientos Limitantes en Deportistas. Tesis. Universidad Nacional de Colombia.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward unifying theory of behavior change. Psychological Review. 84. 191-215

Bandura, A. (1986) Social foundations of thought and action. New York: Prentice-Hall

Baker, J., y Cote J., Deakin. (2005) Cognitive Characteristics of Expert, middle of the pack, and back of the pack ultra-endurance triathletes. Psychology of Sport and Exercise, 6, 551-558.

Bentley, D. J., Cox, G. R., Green, D., y Laursen, P. B. (2008) Maximising performance in triathlon: Applied physiological and nutritional aspects of elite and non-elite competitions. Journal of Cience and Medicine in Sport, 11, 407 – 416.

Bruner, Jerome. El proceso de la Educación. México D.F. Unión Tipográfica Editorial Hispanoamericana. (Colecciones manuales UTEHA. Serie Educación. Numero 17). 1968. Páginas 89 – 93.

Billat, Véronique. (2002). Fisiología y Metodología del Entrenamiento. De la Teoría a la Práctica. Editorial Paidotribo. Pág. 9.

Buceta, J. M. (1991). La intervención conductual en el deporte de competición. En G. Buela-Casal, y Caballo, Manual de Psicología Clínica Aplicada. Madrid: Siglo XXI de España Editores.

Buceta, J.M. “Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo”, Apuntes del Máster Universitario y Especialista Universitario de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid 1999.

Carmichael, Chris (2004). Ciclismo y Triatlón. Los mejores consejos para su Entrenamiento. Editorial Paidós. Pág. 7.

Cejuela Roberto, Pérez José Antonio, Villa José Gerardo, Cortell Juan Manuel, Rodríguez Jose Antonio. Analysis of performance factors in sprint distance Triathlon. Journal of Human Sport and Exercise. Vol II. N° 2. 2007.

Díaz Víctor. Zapico Augusto, Peinado Ana, Álvarez María, Benito Pedro, Calderón Francisco. Physiological profile of elite triathletes: a comparison between Young and professional competitors. Journal of Human Sport and Exercise. Vol. 4 N° 3 October 2009.

Eibestfeldt, Eible Irenaus. (1993). Biología del Comportamiento Humano: Manual de Etología Humana. Editorial Alianza.

Ellis, A. (1992). Aplicaciones clínicas de la terapia racional emotiva. New York: Desclee de Brouwer

Escudero López, Jaun Tomas, Balagué Gea, Gloria y García Alexandre. Comportamientos que influyen en el rendimiento deportivo de jugadores de baloncesto desde el punto de vista de los entrenadores. Psicothema ISSN 0214-9915. 2002. Vol. 14, N° 1, pp. 34-38.

Feltz, D.L. y Ewing, M. E. (1987). Psychological characteristics of elite young athletes. Medicine and Science in Sports and Exercise, 19, S98-S104.

Fernandez Mon Javier. Perfil Antropométrico del Triatleta para Londres. Sport and Exercise. Vol 3. Pág., 33.

García Lopez, David y Herrero Alonso, Juan. El triatlón: un acercamiento a sus orígenes y a los factores que determinan su rendimiento. 2003.

García Ucha, F. (2003). La disposición de los deportistas a rendir en el entrenamiento y la competencia. Recuperado el 18 de julio de 2004 en <http://psicodeportes.un/biblioteca/articulos/nqui.asp>

García Más, A. 1997. “La Psicología del Deporte y sus Relaciones con otras Ciencias del Deporte”. Guillen ediciones. Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

García Sandra Yubelli. (2003). Entrenamiento Psicológico Para el Alto Rendimiento Deportivo: Algunas directrices. ABA. Asociación Colombiana para el Avance de las Ciencias del Comportamiento.

Goleman, Daniel. (1996). Las Emociones en el Cerebro. En “Inteligencia Emocional”. Editorial Kairos.

Gomelski, A. Ryley y Garcia-Reneces. La dirección de Equipo. Barcelona: Hispano-Europea. (1990).

González-Haro, C., González-de-Suso, J., Padulles, J., Drobnic, F., y Escanero, J.

(2005) Physiological adaptation during short distance triathlon swimming and cycling sectors simulation. *Physiology & Behavior*, 86, 467 – 474.

Hernández, S. (2002). Pensamientos irracionales en deporte. *Revista Virtual Psiquiatria.com*. Recuperado el 24 de noviembre del 2005 en www.psiquiatria.com/articulos/pensamientos/deportes.htm

Hanin, Y.L. State trait anxiety research on sports in the U.S.S.R. En: Spielberbger, C.D. y Diaz R. *Cross Cultural Anxiety (Vol II)* Washington, Hemisphere, 1986.

Hodge, K., Allen, J. B., y Smellie, L. (2008) Motivation in Masters sport: Achievement and social goals. *Psychology of sport and exercise*, 9, 157 – 176.

Ibarra Andoni y Leon Olive. (2003). *Cuestiones Eticas en Ciencia y Tecnologia en el Siglo XXI*. España. Editorial Biblioteca Nueva. Pag. 333.

Jaenes Sánchez, José. *Las exigencias Psicológicas del Alto Rendimiento Deportivo*. Universidad de Pablo de Olavide. Sevilla.

Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive

state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual & Motor Skills*, 74(2), 467-472.

Jones, G.; Swain, A., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11(6), 525-532.

Jones, G., Hanton, S., & Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and on-elite sports performers. *Personal Individual Differences*, 17, 657-663.

Kalbermatten, U. y Cranash, M. (1980) *Method Analyse face to face Situations*. Ed. Winkler.

Lindner, K. J., y Kerr, J. H. (2000) Metamotivational orientations in sport participants and nonparticipants. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 7–25

Loehr, J. *La Excelencia en los deportes*. México, Planeta. 1990.

Lock, E.A. y Latham, G. *Establecimiento de objetivos en el deporte*. 1981.

Mahoney, M.J. y Avenier, M. (1977). *Psychology of the elite athlete: an Exploratory*

Study. Cognitive Therapy and Research, 1(2), 135-141.

Maslow, Abraham. (1987). Motivación y Personalidad. Editorial Dos Santos. 1991.

Mahoney, M. J y Chapman, B. P. (2004). Mental and emotional skills training in sport. In C. D. Spielberger (Ed). Encyclopedia of Applied Psychology. New York: Academic Press.

Melgar Segovia Alberto. (2000). El Pensamiento una Definición Interconductual. En Revista de Investigación en Psicología. Vol 3. No 1. Julio 2000.

Millet, GP. Vleck, VE. (2000) Physiological and Biomechanical Adaptations to the Cycle to Run Transition in Olympic Triathlon. Review and Practical Recommendations for Training BR J Sports Medicine. 34(5):384-90.

O'Brien, M.; Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of goal attainment expectation and competition goal generation. J Sci Med Sport, 8(4), 423-432.

Ryle, Gilbert. (2005). Sensación y Observación. En El concepto de lo Mental. Editorial Paidós. Pag. 223.

Moliner María. Diccionario de uso del español. Segunda Edición. Editorial Gredos. 2002.

Puni, A. Z. Ensayos de Psicología del Deporte. La habana, Inder. S.A. 1974.

Rodríguez López. Deporte y ciencia. Teoría de la actividad física. Barcelona: Inde.1995.

Sánchez, María. Díaz, Víctor y Zapico Augusto. 2009. La respuesta cardiorrespiratoria durante la segunda transición del Triatlón: Revisión. En Revista Internacional de Ciencias del Deporte.

Sanzano, Viadé. Psicología del Rendimiento Deportivo. 2004.

Suriano, R., y Bishop, D. (2009). Physiological attributes of triathletes. Journal of Science and Medicine in Sport. Article in Press.

Sultana, F., Brisswalter, J., Lepers, R., Hauswirth, C., y Bernard, T. (2008) Effet de l'âge et du sexe sur l'évolution des performances en triathlon olympique: Effects of age and gender on Olympic triathlon performances. Science & Sports, 23, 130–135.

Thomae, H. (1984). Learning to Walk: Ecological Demands and Phylogenetic Constraints. En Lipsitt y Rovee-Collier. Advances in Comportament. Vol 3. Norwood. 213-260.

Trudel, P., Gilbert, W., & Tochon, F. V. (2001). The use of video in the semiotic construction of knowledge and meaning in sport psychology. International Journal of Applied Semiotics, 2, 89–112.

Valdés Casal, Hiram. La Preparación Psicológica del Deportista, Mente y Rendimiento Humano. 2002.

Vank y Craty (1970). Psychology and superior athlete. Prentice Hall.

Vigotzky, Lev. (1979). El origen y Desarrollo de las Funciones Mentales Superiores. En Desarrollo de las Funciones Psicológicas Superiores. Editorial Grijalbo.