

# “Entrenamiento mental en deportistas del Triathlon Ironman Punta del Este.”



**Paola Carolina Olivera Silva**  
**3.315.686-0**  
**Montevideo 2014**  
**Tutor Mág. Jorge Salvo**

## **Resumen.**

El presente trabajo trata sobre las variables psicológicas implicadas en el entrenamiento del Triathlon Ironman. Esta es una prueba de resistencia, donde el triatleta debe recorrer 226 km (3.8 km de natación, 180 km de ciclismo y 42.195 km de pedestrismo) sin detenerse hasta una vez terminada la prueba. Para lograrlo, el triatleta debe someterse a grandes cargas de entrenamiento durante varios meses, lo que hace pensar que además de un entrenamiento deportivo planificado adecuadamente, necesita de un entrenamiento psicológico que le permita adquirir las herramientas necesarias para superar los obstáculos.

Con el objetivo de indagar acerca de las variables psicológicas en el entrenamiento del Ironman, la prevalencia e importancia según cada disciplina que componen al triathlon; y, conocer la influencia del entrenamiento psicológico en la preparación del Triathlon Ironman; es que surgen las preguntas ¿Qué relevancia adquieren las variables psicológicas relacionadas con la motivación, el estrés y la autoconfianza, en el entrenamiento del Ironman?, y ¿En que medida el entrenamiento psicológico contribuye a la mejora del rendimiento en la preparación de un Triathlon Ironman?

Teniendo la pretensión de arribar a respuestas que sirvan a los triatletas y puedan poner en práctica, para potenciar su entrenamiento y beneficiarse como atleta. Para ello se utiliza un tipo de investigación cualitativa y un diseño flexible. Se toma como muestra a un universo heterogéneo y recolectándose los datos a través de entrevistas semidirigidas y el cuestionario CPRD.

Palabras claves: **Variables psicológicas – Triathlon Ironman – Entrenamiento mental**

## **Fundamentación.**

El Triathlon Ironman, al igual que otras pruebas de resistencia, comienza cuando se toma la decisión de participar en él. El largo proceso de entrenamiento al cual se enfrentan aquellos que pretenden desafiarlo, lo hace una prueba especial, donde se vivencian numerosas situaciones de gran dificultad y sacrificio, al cual no muchos quieren someterse, o no están dispuestos a tal esfuerzo. Se trata de un período de varios meses, dedicándole muchas horas semanales a cada disciplina que componen el Triathlon Ironman. Sumando que, el día del evento, muchas horas, sensaciones y emociones, distan a la largada de la llegada.

Asimismo, podemos imaginar que éste tipo de pruebas deportivas, además del esfuerzo físico, pone en juego la capacidad de superación, perseverancia, concentración, entre tantos otros, donde es fundamental apelar a todos los recursos con los que cuenta el atleta. Sumándole la solidaridad, el compañerismo, humildad, respeto, que necesariamente afloran en las largas sesiones de entrenamientos colectivos, acompañados por otros corredores, ciclistas y/o nadadores, que son fundamentales para sobrellevar la carga de trabajo que conlleva el entrenamiento de éste deporte.

En dicha dedicación, esfuerzo y sacrificio, se abandona mucho de lo cotidiano para lograrlo. Al parecer, la fórmula estaría en incorporar el entrenamiento a la vida cotidiana de la persona y así, encontrar el equilibrio entre el entrenamiento, trabajo y vida social (familia, amigos, etc.)

Considerando la importancia que las variables psicológicas tienen en el entrenamiento del Ironman, es que considero fundamental poder investigar, profundizar y analizar algunas de ellas, como la motivación, el estrés y la autoconfianza, para buscar herramientas y estrategias que los triatletas puedan servirse y poner en práctica, para potenciar su entrenamiento y beneficiarse como atleta. Ampliando los estudios en este campo, teniendo referencias de nuestro ámbito, con particularidades de nuestro país, fomentando esta práctica deportiva por más atletas. Dando espacio de actuación a la Psicología del deporte, en éste deporte tan desconocido como dificultoso.

## **Antecedentes.**

Di Pierro, Carla. Mujer y deporte: una perspectiva de comprensión de los desafíos de Ironman. Revista brasileira de psicologia do esporte v.1 n.1 São Paulo dez. 2007

El objetivo del trabajo mencionado es comprender la práctica del Triathlon Ironman por mujeres, a través de la búsqueda de indicios históricos de la mujer en el deporte y de entrevistas con atletas femeninas. El trabajo recorrió desde el final del siglo XIX hasta los días actuales la historia de la mujer en el deporte, tomando particularmente, a tres triatletas practicantes de por lo menos dos Ironman, que condujeron la investigación. Se utilizó la Historia Oral como metodología, que es una forma de registro y comunicación de memoria. En el análisis se muestra que la influencia y el incentivo familiar son factores determinantes, donde el deporte se torna como un medio socializante en el cual las mujeres trabajan, tienen amigos y establecen sus relaciones afectivas. Se ve la práctica del Ironman como un objeto de deseo a ser alcanzado, que trae beneficios como aceptación, valorización y realización, donde la mujer atleta es reconocida y respetada, y el escenario deportivo aparece como un medio por el cual ella puede ejercer su autonomía y su poder de superación.

## **Referentes teóricos.**

El presente trabajo, refiere a la importancia de algunas variables psicológicas como la motivación, estrés y la autoconfianza, en el entrenamiento del Triathlon Ironman.

“El triathlon es un deporte individual y de resistencia física que combina tres modalidades: natación, ciclismo y corrida, es este orden sin la parada del cronómetro durante las transiciones” (Lefèvre, 2003).

El triathlon se convirtió en una modalidad Olímpica, en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, con el denominado Triathlon Olímpico, cuyas distancias son: 1.500 metros de natación, 40 kms de ciclismo y 10 kms de corrida. Además, existe una distancia más corta, denominada "Short Triathlon", en la cual las distancias son exactamente la mitad del anterior mencionado Triathlon Olímpico, siendo 750m de natación, 20 km de ciclismo y 5 km de corrida. A su vez, coexisten otras distancias dentro del triathlon, que han adquirido gran trascendencia y adeptos a lo largo de los años, tanto a nivel mundial como en nuestro país. Es así, que nos encontramos con el Triathlon Ironman, que es la mayor distancia en que puede realizarse este deporte, en el cual se centrará el presente trabajo.

El surgimiento del Triathlon Ironman, fue en Hawai, de una forma muy peculiar. “La historia cuenta que todo comenzó en torno de tazas llenas de cerveza en Honolulu, en la Isla de Oahu. Marineros entre 30 e 40 años, ahogaban en la cerveza la amargura por la derrota en una corrida rápida de relevos en que habían perdido para marineros más jóvenes. Desconformes con la derrota, se preguntaban ¿cómo podrían probar que eran todavía más resistentes y aun capaces de ganar a los más jóvenes?, y ¿cuál prueba hawaiana podría comprobar esto, los 3.800 metros de natación de la tradicional *Waikiki Water Swin*, los 180 kilómetros de ciclismo de la famosa *Around the Island Race* o los interminables 42.195 kilómetros de la maratón de Honolulu?.[...] El capitán de Marina John Collins puso el desafío de que la prueba más dura sería la que englobase las tres pruebas más difíciles de la isla juntas en el mismo día. El 18 de febrero de 1978, quince hombres se presentaron para la largada del primer *Ironman* de la historia.” (Di Pierro, Carla. 2007)

Actualmente, son muchos los lugares donde se suceden los triatlones Ironman, aunque solo 23 pruebas divididas por el mundo, permiten la clasificación de los 1500 seleccionados que van a la final donde todo comenzó, en Hawai, donde se celebra el campeonato mundial.

Según Di Pierro, Carla (2007), ésta prueba llega por primera vez al continente en 1997, cuando Porto Seguro (Bahía- Brasil) oficia de sede. Desde 2001 hasta la fecha, se realiza en la ciudad de

Florianópolis (Santa Catarina), donde muchos triatletas desafían las distancias del Ironman, soñando con llegar a Hawai.

En nuestro país, Uruguay, es Suca Sport quien organiza el primer Ironman en Punta de Este, el 5 de diciembre 2010, luego de haber realizado 4 ediciones del Half (mitad) Ironman Punta del Este, (siendo en 2006 el primero) y dos Half Ironman en Colonia, desde 2008.

En la distancia de Triathlon Olímpico, Uruguay compite a nivel internacional desde hace varios años, participando en el año 1999, del Panamericano de Winnipeg, en 2002 en el Sudamericano de Brasil, entre otros importantes eventos deportivos.

Considerando el Triathlon Ironman una prueba de mucha exigencia física, pero mucho más psicológica, juega un rol fundamental el entrenamiento mental, que se define como “la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas como estrategia de afrontamiento de situaciones deportivas, tanto en entrenamientos como en competencias. Para optimizar su funcionamiento y lograr de él el mejor resultado, se requiere de un proceso de acostumbamiento progresivo que sólo se va logrando con la práctica reiterada”. ([Morales](#), D. 2003)

El entrenamiento mental conjuntamente con el manejo de las variables psicológicas, son esenciales tanto en el entrenamiento, como el día de la competencia, siendo igualmente importantes para los atletas amateurs, así como para los especialistas en el deporte. De esta manera, este estudio se centrará en algunas variables como son la motivación, estrés y autoconfianza.

Comenzando con la motivación, por considerarla fundamental al momento de enfrentar el entrenamiento y competencia del Ironman. Muchas veces determina la continuidad frente a tan difícil objetivo, favoreciendo al deportista con una actitud de alerta que le permite afrontar lo que va surgiendo de manera más adecuada.

“La motivación puede definirse simplemente como la dirección e intensidad del propio esfuerzo”. (Sage, 1977. Citado por Weinberg y Fould, 2010). “La dirección del esfuerzo hace referencia a la disposición del individuo con relación a una situación determinada, es decir, si va por ella, se le aproxima o es atraído por ella. [...] La intensidad del esfuerzo hace referencia a la cantidad de esfuerzo que una persona pone en determinada situación”. (Weinberg y Gould, 2010: 52)

En el ámbito del rendimiento deportivo, la motivación básica, “se refiere a la base estable de motivación que determina el compromiso del deportista con su actividad. En el deporte de competición, tiene que ver con el interés y ambición de los deportistas por los resultados deportivos, su rendimiento personal y/o las consecuencias beneficiosas de ambos.” Mientras que,

“[...] La motivación cotidiana, se refiere al interés del deportista por la actividad diaria per se y la gratificación inmediata que produce ésta, con bastante independencia de los logros deportivos, y una mayor relación con el rendimiento personal cotidiano y el disfrute de la actividad y las circunstancias que la rodean.” (Buceta, J.M., 1996:14)

Es de suponer que en el entrenamiento del Triathlon Ironman, ambos tipos de motivación se relacionan, se complementan y se necesitan. Con una elevada dosis de motivación básica, los triatletas estarán más dispuestos, favoreciendo el desarrollo de la motivación cotidiana. En cambio, en ausencia de motivación básica, los triatletas no adquieren el compromiso suficiente que implica esta actividad.

Por otro lado, podemos hacer una diferenciación entre la motivación intrínseca y la extrínseca, la primera es “aquella que no depende de reforzadores externos a la propia actividad, mientras que se considera que la motivación extrínseca es la que se basa, fundamentalmente, en tales reforzadores.” (Buceta, J.M., 1996:15)

Aunque ambos tipos de reforzadores propician la motivación en general, tal vez en la motivación intrínseca es la que más puede favorecer el atleta, debido a que los recursos los encuentra en su interior, en cambio en la motivación extrínseca depende más del entorno y de la circunstancia.

Podemos considerar otra diferenciación dentro de la motivación, como lo es la orientación motivacional centrada en el ego, o centrada en la tarea. La primera “implica que la motivación de los deportistas depende fundamentalmente de retos y resultados en competencia con otros deportistas, mientras que en la orientación motivacional centrada en la tarea, la motivación depende de retos y resultados personales, e impresiones subjetivas de dominio y progreso. (Duda, 1992, citado en Buceta, J.M., 1996:18)”

En el deporte competitivo deben potenciarse ambas para encontrar un adecuado equilibrio motivacional. La orientación motivacional centrada en el ego, puede ser beneficiosa para el atleta, al favorecer mayor esfuerzo por conseguir sus objetivos de vencer a algún rival, etc., pero “[...] éste tipo de motivación debe ir acompañada de una elevada autoconfianza en los propios recursos para conseguir los resultados deseados; o de una considerable motivación centrada en la tarea.” (Buceta, J.M., 1996: 21) Ya que la autoconfianza y la motivación en la tarea disminuyen la posibilidad de que el deportista vivencie situaciones de competición mucho mas estresantes por no conseguir los resultados, etc.

“La combinación apropiada para conseguir el máximo rendimiento, debe incluir: una buena dosis de motivación básica competitiva, es decir: una motivación estable por los logros deportivos y sus

consecuencias, junto a una motivación mas especifica por la propia actividad (motivación cotidiana) centrada en el disfrute y los incentivos que hagan atractivo y gratificante el entrenamiento diario.” (Buceta, J.M. 1996: 26) De esta manera la motivación favorece que el triatleta se beneficie al máximo del plan de entrenamiento, disminuyendo las ausencias y aprovechando mejor el tiempo. Los determinantes de la motivación son los costes y beneficios que de la actividad se desprenden, sabiendo que el Ironman conlleva costes elevados, nos hace pensar que los beneficios son semejantes.

Estas circunstancias transitadas por quien pretende ser un triatleta Ironman, conllevarían muchas situaciones potencialmente estresantes. Ya sea para lograr organizar sus horarios de entrenamiento, respecto a sus demandas laborales, familiares, sociales y tiempos de descanso. Al ser un deporte compuesto por tres disciplinas, hace necesaria la dedicación semanal casi completa, distribuyendo la carga a lo largo de la semana y con grandes volúmenes de trabajo, en cada deporte.

“El estrés es una respuesta del organismo ante situaciones internas o externas que le resultan amenazantes, e incluye la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder hacer frente a tales situaciones. [...] por tanto, es una respuesta adaptativa que puede resultar beneficiosa para mantener e incrementar la salud.” [...] “Sin embargo, el exceso cuantitativo o cualitativo de estrés, consecuencia, por un lado, de la exposición a múltiples o muy impactantes situaciones estresantes y, por otro, a la falta de un estilo y de unos recursos apropiados para hacerles frente; o resultado del agotamiento de un organismo que con bastante frecuencia debe estar sobre funcionando para manejar las situaciones que pueden afectarle, puede perjudicar seriamente el rendimiento y la salud.” (Buceta, J.M., 1996: 63) Esta definición, hace pensar que el triatleta disminuiría el problema si prepara su organismo para responder a esas situaciones amenazantes que puedan surgir.

En esta misma línea, Buceta, J.M. (1996) aclara que, el poner en funcionamiento estos recursos, supone una mayor movilización de energía, física y mental, que la necesaria para el funcionamiento normal y saludable de las personas. Esta movilización extra, favorece el efecto positivo de hacer frente con éxito a la situación amenazante, y si esta desaparece el organismo podrá recuperarse del sobre-esfuerzo llevado a cabo. Sin embargo, ante la permanencia de la amenaza que hace necesario el estado alerta del organismo, movilizándolo más energía extraordinaria sin apenas descanso, propiciará un inevitable agotamiento, en perjuicio de su rendimiento y salud.

En el Triathlon Ironman, como en todo deporte, existen numerosas situaciones que pueden ser amenazantes, o sea que son potencialmente estresantes, aunque eso no significa que



necesariamente provoquen estrés. “Múltiples situaciones externas e internas, pueden tener el potencial suficiente como para provocar estrés. En general, son potencialmente estresantes las situaciones que implican cambios relevantes en la vida cotidiana de las personas, que tienen una trascendencia para ellas, sobre todo si son novedosas, inciertas, ambiguas, conflictivas, difíciles o insolubles, o que resultan dolorosas, desagradables, molestas, incómodas o poco gratificantes” (Buceta, J.M., 1996: 65)

Asimismo, las mismas manifestaciones del estrés y sus efectos perjudiciales, son potencialmente estresantes, pudiendo provocar más estrés. En este caso, la gran demanda de horas de entrenamiento que supone re organizaciones familiares, laborales, etc., acarrea importantes situaciones potencialmente estresantes para lograr cumplir con todo. La gran carga de entrenamiento implica movilizar gran cantidad de recursos físicos y mentales para poder realizar el trabajo exigido.

“Soportar las duras sobre cargas de trabajo que plantea el entrenamiento deportivo, no solo exige una adaptación fisiológica del organismo, sino, además, una adaptación mental que sirva para lograr y mantener: A. el nivel de motivación apropiado. B – la autoconfianza necesaria para perseverar en el esfuerzo. C - el control de las situaciones cotidianas potencialmente estresantes. D – el nivel de activación, concentración y agresividad más adecuados en cada momento concreto. E – un alto grado de tolerancia a la frustración, al cansancio y al dolor, ya que estos elementos suelen ser compañeros inseparables del deportista en su camino hacia el progreso.” (Buceta, J.M., 1996: 80- 81)

En el período de mayor carga de entrenamiento, es fundamental mantener un alto nivel de exigencia para el progreso del atleta, aunque ello conlleve un aumento del estrés. Esto llevará a que el atleta movilice los recursos necesarios para conseguir ampliar los límites de rendimiento, tratando de controlar el estrés, ayudando al atleta a enfrentarse eficazmente a él.

Por otra parte, el tercer pilar a considerarse en este trabajo es la auto confianza, que permite desarrollar una elevada motivación y además, contar con los recursos necesarios para hacerle frente a las situaciones potencialmente estresantes.

“Autoconfianza es el término que habitualmente se utiliza en el contexto de la Psicología del Deporte, para referirse a la confianza que un deportista tiene en sus propios recursos para alcanzar el éxito. Este término, en realidad, suele emplearse como sinónimo del acuñado por Bandura (1977), auto eficiencia, para denominar la convicción que una persona tiene de que puede ejecutar, exitosamente, la conducta requerida para producir un determinado resultado” [...] “La autoconfianza, tiene que ver con una expectativa realista respecto a lo que uno puede

verdaderamente hacer para conseguir un determinado objetivo. Se trata de un estado interno que implica un conocimiento real de las dificultades a superar, de los recursos propios para hacerlo y, a partir de aquí, de las auténticas posibilidades que uno tiene para conseguir el éxito, y de las estrategias más útiles, entre las disponibles, para poder obtener el máximo partido del propio esfuerzo.” (Buceta, J.M., 1996:111)

La autoconfianza conlleva una percepción de control de la situación, en la cual el triatleta debe conocer sus posibilidades y limitaciones, teniendo claro cuáles son las posibilidades de superar estas limitaciones. Continuando en esta línea, Martens (1987), citado por Buceta (1996), plantea que el aspecto más importante de la autoconfianza, no es que el deportista crea ciegamente que va a ganar, sino que tenga la convicción, objetivamente apoyada, de que tiene los recursos suficientes para ser capaz de ganar y superar los errores que podrá cometer.

El nivel de autoconfianza del atleta está directamente relacionado con su rendimiento, tanto en el entrenamiento como en las competiciones. “El grado de autoconfianza de un deportista, determinará, en gran parte, el nivel de su respuesta de estrés ante las diversas situaciones potencialmente estresantes que pueden tener lugar, a veces con mucha frecuencia, en el entrenamiento y la competición; a mayor autoconfianza, mejor control de la situación estresante, y por tanto más leve, a veces inexistente, la respuesta de estrés.” [...] “En ausencia del estrés o en presencia de niveles controlados, podrá aumentar la motivación del deportista por los retos deportivos.” (Buceta, J.M., 1996: 119)

Como se refleja en lo antes dicho, aquel atleta que tiene un elevado nivel de autoconfianza, suele estar más preparado para enfrentar las diferentes situaciones que se le presentan, por el contrario, un bajo nivel de autoconfianza favorecerá la evitación de ciertas dificultades por considerarlas amenazantes. Específicamente en la competencia, la autoconfianza determinará en gran medida su rendimiento, siendo vital en los momentos previos a la competición, permitiendo al deportista comenzar en óptimas condiciones de autoconfianza, manteniéndolas hasta el final y siendo fundamental cuando surgen errores o dificultades a superar. “En los días y momentos anteriores al inicio de la competición, la autoconfianza es la variable psicológica más relevante, pues favorece que los deportistas puedan controlar la incertidumbre característica de estos momentos previos, evitando las consecuencias negativas que para el rendimiento posterior puede llegar a tener un elevado nivel de estrés pre competitivo” (Buceta, J.M., 1996: 122)

## **Problema y preguntas de investigación.**

El Triathlon Ironman es una prueba de resistencia, donde el triatleta debe nadar 3.8km, pedalear 180km y correr 42.195 km sin detener el cronometro en ningún momento, hasta una vez pasado el arco de llegada. Para poder completar esta prueba, el triatleta debe someterse a grandes cargas de entrenamiento, con elevados volúmenes semanales durante varios meses. Esto nos hace suponer que no solo necesita de un entrenamiento deportivo planificado adecuadamente, equilibrando trabajos de resistencia, fuerza, potencia, etc, sino, además, de un entrenamiento psicológico que le permita adquirir herramientas para superar los obstáculos que le vayan surgiendo. Ante todo, debe tener una gran cuota motivacional que lo impulse en el entrenamiento diario, además de, concentración, auto confianza, y herramientas que potencien los recursos para sortear las situaciones potencialmente estresantes, etc. Muchas veces se oye decir, el Ironman es un 50% físico y 50% psicológico y si la balanza debe inclinarse para algún lado, siempre se inclina hacia el aspecto psicológico, debido a que la concentración en el objetivo, hace que el triatleta movilice los recursos necesarios para completar la prueba.

Es por esto, que me pregunto, ¿Qué relevancia adquieren las variables psicológicas (motivación, estrés y autoconfianza) en el entrenamiento del Ironman?

¿De qué manera el entrenamiento psicológico contribuye a la mejora del rendimiento en la preparación de un triatlón Ironman?

## **Objetivo general.**

- *Indagar sobre la relevancia del entrenamiento mental en el deporte del Triathlon Ironman.*

## **Objetivos específicos.**

- *Conocer la prevalencia e importancia de la motivación, el estrés y la autoconfianza en el Triathlon.*
- *Conocer la influencia del entrenamiento psicológico en la preparación del Triathlon Ironman.*

## **Estrategia o diseño metodológico.**

Al abordar una temática, se indaga en ella buscando respuestas, analizando y reflexionando, de acuerdo a una metodología acorde con el objetivo del trabajo. “El método, término de origen griego que significa “camino”, se refiere a todos los procedimientos utilizados en el estudio para producir conocimientos, al responder a las preguntas de investigación, concretar los propósitos, e interactuar con el contexto conceptual” (Vasilachis de Gialdino, I. (coord.), 2006: 86)

En ésta oportunidad, se considera que lo mas adecuado es trabajar en un tipo de investigación cualitativa.

“Creswell (1998:15,255) considera que la investigación cualitativa es un proceso interpretativo de indagación basado en distintas tradiciones metodológicas -la biografía, la fenomenología, la teoría fundamentada en los datos, la etnografía y el estudio de casos- que examina un problema humano o social. Quien investiga construye una imagen compleja y holística, analiza palabras, presenta detalladas perspectivas de los informantes y conduce el estudio en una situación natural” (citado por Vasilachis de Gialdino, I. (coord.), 2006: 24)

En la misma línea, según Olabuénaga, J. I. R. (2012), los métodos cualitativos se caracterizan por, tener como objeto la captación y reconstrucción de significado, un lenguaje básicamente conceptual y metafórico, un modo de captar la información flexible y desestructurado, un procedimiento mas inductivo y, una orientación holística y concretizadora.

El diseño flexible se puede definir como una “disposición de elementos que gobiernan el funcionamiento de un estudio que producirá datos cualitativos en forma inductiva, y también como la `estructura subyacente e interconexión de componentes de un estudio y la implicación de cada elemento sobre los otros” (Maxwell, 1996: 4) (citado por Vasilachis de Gialdino, I. (coord.), 2006: 71)

Lo mencionado anteriormente refiere a una articulación móvil entre los elementos que constituyen el diseño, que puede ser gradualmente modificado a lo largo del proceso de investigación.

“Los estudios cualitativos se caracterizan por abordar ámbitos acotados, en donde se privilegia mas la validez o credibilidad del conocimiento obtenido, que la posibilidad de generalizar características medibles de una muestra probabilística a todo el universo. Por tal motivo, los estudios se dirigen a analizar un reducido numero de unidades de análisis, un subconjunto elegido de forma intencional al que se denomina muestra intencional o basada en criterios” ((Vasilachis de Gialdino, I. (coord.), 2006: 87)

En esta ocasión, se considera apropiado tomar un universo heterogéneo, concretamente, triatletas de ambos sexos, tanto experimentados como amateurs. La muestra será tomada de la lista de pre-inscriptos en el IronPunta del próximo año.

El instrumento elegido para la recolección de datos son entrevistas y cuestionarios. Particularmente, entrevistas semidirigidas y el Cuestionario CPRD (Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo), versión para deportistas españoles. (Gimeno, F. y Buceta, J. M., 2010:109).

Conjuntamente, se llevará a cabo un seguimiento a lo largo del proceso de entrenamiento, puntualizando entrevistas en determinadas fechas, por ejemplo, entre el período de preparación básica y específica, en el momento en que se produce un marcado aumento de la carga de entrenamiento, entre otras posibilidades.

### **Consideraciones éticas.**

Mantener la objetividad.

Mantener siempre una distancia óptima que me permita analizar los resultados que vayan surgiendo del tema.

Respetar los derechos de todos los involucrados.

Tener la competencia necesaria para el trabajo a realizar.

Mantener del secreto profesional.

### **Cronograma de ejecución.**

Actividades	Fecha					
	Segundo semestre 2013	Primer semestre 2014	Segundo semestre 2014	Primer semestre 2015	Segundo semestre 2015	Primer semestre 2016
Revisión bibliográfica	X					
Elaboración de pre-proyecto		X				
Trabajo de campo.				X	X	
Análisis y conclusiones						X

## **Resultados esperados.**

Se podría suponer que las claves para completar un Triathlon Ironman y convertirse en un Hombre de Hierro son varias, entre las que se encuentran las estrategias psicológicas a las cuales se puede recurrir en todo momento. Cuantos más recursos se tenga a disposición, y mejor manejo se hagan de ellos, más posibilidades de éxito en el deporte se tendrá.

Una buena planificación del entrenamiento deportivo, con graduales cargas en las tres disciplinas, dosificadas, con adecuados volúmenes de trabajo es vital, necesaria en la preparación de un Ironman. Pero además de esa preparación física indispensable, hace falta una gran cuota de preparación psicológica, dada por la imprescindible motivación, ya que sin ella no se podría hacer nada. Claro que, cuantas más estrategias se tenga para desarrollar y mantener esa motivación en el tiempo, principalmente cuando el cansancio y el dolor van tomando terreno, mas airoso se saldrá de la situación y se podrá disfrutar más del camino.

Es así que adquiere relevancia la frase “un Ironman sólo lo puede hacer aquel que quiere, nadie más.” Porque es impensable que alguien a quien no le nazca las ganas desde dentro, con la intensidad y fuerza necesaria, pueda superar el Ironman.

Podría pensarse que, las situaciones amenazantes se incrementan, al comenzar un proceso de entrenamiento preciso para una determinada prueba (fecha), ya que implicaría reorganizar muchos elementos de los antes mencionados en función de lograr cumplir el plan de entrenamiento trazado y llegar a pleno el día del evento. Además, considerar que los últimos días de preparación, cuando se está acercando la competición, donde comienzan a aparecer amenazas propias de la prueba, también incrementa el potencial estresante.

Para ello también es muy importante, prepararse y optimizar los recursos para enfrentar el estrés. Organizando los días y semanas previamente, incluyendo las sesiones de entrenamiento, horarios de trabajo, familia y descanso. Cuanto más previsto y organizado estén todos los aspectos, menos situaciones amenazantes se tendrá que enfrentar. Si, de todas maneras el estrés aparece, se deberá tomar el tiempo de hacer una pausa para re planificar y reorganizar, lo que permitirá enfrentar el estrés antes de que se convierta en un problema.

El otro pilar fundamental, que va de la mano con los dos anteriores, es el trabajo para fortalecer la autoconfianza, a través de técnicas de concientización del esfuerzo, percepción del estado del deportista, evaluaciones y auto evaluaciones, se podrá contribuir a potenciar la autoconfianza que es vital en este deporte. La autoconfianza acompaña a la motivación y viceversa.

“En ausencia de motivación básica alta, puede que los deportistas se diviertan y disfruten entrenando, pero será difícil que trabajen en el día a día con la dedicación, intensidad,

persistencia, tolerancia a las dificultades y espíritu de superación que son necesarios para alcanzar grandes retos.” (Buceta, J.M., 1996:37)

Un aspecto de gran importancia en el entrenamiento del Triathlon Ironman, es propiciar un buen manejo de la auto confianza, ya que “un exceso de auto confianza también puede resultar perjudicial, pues si el deportista considera que ya tiene los recursos suficientes para afrontar con éxito las competiciones futuras, descuidara aspectos importantes de su preparación, entrenando menos, haciéndolo peor de lo que debería, o cuidándose deficientemente” (Buceta, J.M. 1996: 120), corriendo riesgos realmente serios dada la dureza de la prueba.

El entrenamiento de preparación del Triathlon Ironman supone un nivel de exigencia muy difícil de superar en ausencia de una elevada dosis de motivación. En el largo proceso, el atleta afronta largas e intensas sesiones de entrenamiento, siendo constantes a lo largo del período de entrenamiento. Enfrentándose muchas veces a sesiones no gratas, debiendo superar constantes dificultades, dolores, incomodidades; formando esto parte de su vida cotidiana.

Los determinantes de la motivación son los costes y beneficios que de la actividad se desprenden, teniendo el Ironman costes demasiado elevados, lo que hace pensar que los beneficios son semejantes. Los costes tanto son de tipo económico como de disposición en tiempo, ya que al esfuerzo que debe hacerse para comprar una bicicleta con todos los accesorios requeridos (casco, zapatillas, entre muchos otros) y acceder a un espejo de agua para nadar, se le agrega la dedicación en tiempo de entrenamiento que supera ampliamente el costo imaginado.

## **Referencias bibliográficas**

Buceta, José Maria (1996). Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo. UNED, Madrid.

Buceta, José Maria (1996). Técnicas de intervención psicológica para la mejora del rendimiento físico y deportivo I. UNED, Madrid.

Buceta, José Maria (1996). Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación. Editorial Dykinson. Madrid.

Buceta, José Maria (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Editorial Dykinson. Madrid.

Buceta, José Maria (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Editorial Dykinson. Madrid.

Di Pierro, Carla. Mujer y deporte: una perspectiva de comprensión de los desafíos de Ironman. Revista brasileira de psicología do esporte. 2007. Vol.1 n.1 São Paulo.

Fink, Don. (2012). Atletas de hierro. Preparación para el Ironman. Editorial Paidotribo. Badalona, España.

Frield, Joe. (2011). La Biblia del triatlleta. Editorial Paidotribo. Badalona, España.

Gimeno, F. y Buceta, J. M. (2010). Evaluación psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD. Editorial Dykinson. Madrid.

Larumbe, E., Perez-Llantada, M.C. y López De La Llave, A. Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. Revista de Psicología del Deporte. UAB. 2009. Vol. 18, num. 2. ISSN: 1132-239X.

Lawrence, A. y Scheid, M (1987). Autoentrenamiento para corredores. Ediciones Martínez Roca, Barcelona.

Mouthon, I. y Mouthon, B. (2002). El triatlón de principiante al Ironman. Editorial Paidotribo, España.

Mora, John (2007). Plan de entrenamiento para triatlón. Editorial Tutor. España.



Morales, Diego (2003). El entrenamiento mental en el deporte. En [http://psicodeporte.nu/biblioteca/articulos/start.asp?articuloId=36&/](http://psicodeporte.nu/biblioteca/articulos/start.asp?articuloId=36&) Recuperado en 2014.

Murakami, Haruki (2011). De qué hablo cuando hablo de correr. Maxi Tusquets Editores. Buenos Aires.

Nigro, Pablo. Maratón: Mucho mas que 42k. Psicodeportes. 2011. Año 19, numero 18. Argentina.

Nigro, Pablo. ¿Por qué corremos? En <http://luchorunner.blogspot.com/> Recuperado en 2012. Argentina.

Olabuénaga, J. I. R. (2012). Metodología de la investigación cualitativa. (Vol. 15). Universidad de Deusto.

Sabino, Carlos (1986). El proceso de investigación. Humanitas. Buenos Aires.

Taylor, S. y Bodgan, R. (1986) Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Ed. Paidós. Buenos Aires.

Valdés Casal, Hiram (1996). La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano. INDE S.A. España.

Vasilachis de Gialdino, Irene (coord.). Estrategias de investigación cualitativa. Biblioteca de educación. Herramientas universitarias. Gedisa Editorial. Barcelona, 2006.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico. Editorial Médica Panamericana. Madrid, España.

#### Páginas web

<http://www.sucaweb.com/>

<http://www.triatlonuruguay.org/>

<http://recorreruruguay.blogspot.com/>

# Anexos

# Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo

APELLIDOS: \_\_\_\_\_ NOMBRE: \_\_\_\_\_ Hombre  Mujer

F.NACIMIENTO: \_\_\_\_\_ DEPORTE: \_\_\_\_\_ CLUB: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas. Hay cinco opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un cuadrado. Marque con una cruz el cuadrado correspondiente al grado en que está de acuerdo con cada frase.

	TOTALMENTE EN DESACUERDO		TOTALMENTE DE ACUERDO		
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. A menudo estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.
30. Soy eficaz controlando mi tensión.
31. Mi deporte es toda mi vida.
32. Tengo fé en mí mismo(a).
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.



## *Pautas de entrevista para triatletas Ironman*

Edad:

Sexo:

1. ¿Cuál es su experiencia en esta prueba? (Primer experiencia, amateur o experimentado).
2. ¿Desde cuándo y cómo entrena ésta prueba?
3. ¿Considera que lo psicológico es importante en esta prueba?
4. ¿Realiza algún tipo de trabajo psicológico deportivo?

### Preguntas relacionadas a lo motivacional.

5. ¿Le parece que los aspectos motivacionales tienen relevancia en el entrenamiento del Ironman? ¿De qué manera?
6. ¿Qué necesita para sentirse motivado?
7. ¿Qué factores externos e internos intervienen?
8. ¿Cree que el trabajo de la psicología del deporte le ayudaría en los aspectos emocionales?
9. ¿En qué momentos del entrenamiento considera necesario el trabajo psicológico sobre los aspectos motivacionales?

### Preguntas relacionadas al estrés.

10. ¿Le parece que el factor estrés tiene relevancia en el entrenamiento del Ironman? ¿De qué manera?
11. ¿Qué cosas le generan estrés?
12. ¿Qué factores externos e internos intervienen?
13. ¿Qué tipo de conductas y pensamientos son los que lo hacen darse cuenta que está en situación de estrés?
14. ¿Cómo podría tratar de evitar el estrés?
15. ¿Cree que el trabajo de la psicología del deporte le ayudaría en el entrenamiento del control del estrés?

Preguntas relacionadas a la autoconfianza.

16. ¿Le parece que la autoconfianza tiene relevancia en el entrenamiento del Ironman?
17. ¿Cómo la maneja?
18. ¿Conoce como trabajar desde lo psicológico la autoconfianza?
19. ¿De qué manera puede incidir?
20. ¿En qué situaciones del entrenamiento considera necesario el trabajo psicológico con la autoconfianza?

Paola Carolina Olivera Silva