

Perfil psicológico deportivo en una muestra de triatletas amateurs y diferencias con otros deportes

Sports psychological profile in a sample of amateur triathletes and differences with other sports

Perfil psicológico de esportes em uma amostra de triatletas amadores e diferenças com outros esportes

Reigal, R.E.¹, Delgado-Giralt, J.E.¹, Raimundi, M.J.² y Hernández-Mendo, A.¹

¹Universidad de Málaga. ²Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Universidad de Buenos Aires.

Resumen: El propósito de este trabajo fue evaluar el perfil psicológico de una muestra de triatletas *amateurs* y compararlo con deportistas de otras modalidades: atletismo, fútbol y golf. Participaron en el estudio 520 deportistas: 72 triatletas con edades entre los 19 y 45 años ($M=34.90$; $DT=6.97$), 109 atletas con edades entre los 18 y 41 años ($M=27.71$; $DT=6.25$), 252 futbolistas con edades entre los 18 y 42 años ($M=30.62$; $DT=6.92$) y 87 golfistas con edades entre los 18 y 44 años ($M=27.21$; $DT=7.55$). Se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) para realizar el perfil psicológico de los participantes. Los análisis pusieron de manifiesto que el grupo de triatletas tuvo mayores puntuaciones que los atletas en control de afrontamiento negativo y positivo, control atencional, nivel motivacional y control actitudinal. También mostraron mayores puntuaciones que los futbolistas en control de afrontamiento negativo y positivo. Respecto a los golfistas, puntuaron más en todos los factores del IPED menos en nivel motivacional. En general, se aprecian puntuaciones más elevadas en triatletas que en el resto de deportes analizados.

Palabras Clave: perfil psicológico; triatlón; habilidades psicológicas; rendimiento deportivo.

Abstract: The purpose of this work was to evaluate the psychological profile of a sample of amateur triathletes and compare it with athletes of other modalities: athletics, soccer and golf. 520 athletes participated in the study: 72 triathletes with ages between 19 and 45 years ($M=34.90$, $SD=6.97$), 109 athletes aged between 18 and 41 years ($M=27.71$, $DT=6.25$), 252 players with ages between 18 and 42 ($M=30.62$; $SD=6.92$) and 87 golfers with ages between 18 and 44 years ($M=27.21$; $SD=7.55$). The Psychological Inventory of Sports Performance (IPED) was used to perform the psychological profile of the participants. The analyzes showed that the group of

triathletes had higher scores than the athletes in control of negative and positive coping, attentional control, motivational level and attitudinal control. They also showed higher scores than the players in control of negative and positive coping. Regarding the golfers, they scored more in all the factors of the IPED less in motivational level. In general, higher scores are seen in triathletes than in the other sports analyzed.

Keywords: psychological profile; triathlon; psychological skills; sports performance.

Resumo: O objetivo deste trabalho foi avaliar o perfil psicológico de uma amostra de triatletas *amador* e compará-la com atletas de outras modalidades: atletismo, futebol e golfe. 520 atletas participaram do estudo: 72 triatletas com idade entre 19 e 45 anos ($M=34,90$, $DP=6,97$), 109 atletas com idade entre 18 e 41 anos ($M=27,71$, $DT=6,25$), 252 jogadores com idade entre 18 e 42 ($M=30,62$; $SD=6,92$) e 87 golfistas com idade entre 18 e 44 anos ($M=27,21$; $SD=7,55$). O Inventário Psicológico do Desempenho Desportivo (IPED) foi utilizado para realizar o perfil psicológico dos participantes. As análises mostraram que o grupo de triatletas teve pontuações mais altas do que os atletas no controle de enfrentamentos negativos e positivos, controle de atenção, nível motivacional e controle atitudinal. Eles também apresentaram pontuações mais altas do que os jogadores no controle de enfrentamentos negativos e positivos. Quanto aos golfistas, eles marcaram mais em todos os fatores do IPED menos em nível motivacional. Em geral, pontuações mais altas são observadas nos triatletas do que nos outros esportes analisados.

Palavras-chave: perfil psicológico; triatlo; habilidades psicológicas; desempenho esportivo.

El perfil psicológico del deportista hace referencia a un conjunto de variables psicológicas que podrían incidir en el rendimiento competitivo (Hernández-Mendo, 2006; Reche-García, Cepero-González, y Rojas-Ruiz, 2012). De hecho, se considera que podrían tener un efecto modulador en otras

variables físicas o técnico-tácticas, condicionando así el comportamiento del deportista en contextos de entrenamiento y competición (Olmedilla et al., 2015). Por ese motivo, conocerlo permite mejorar los procesos de entrenamiento y aumentar las posibilidades de éxito en las diferentes competiciones deportivas (López-Gullón et al., 2012; Massuça, Frago, y Teles, 2014; Parry, Chinnasamy, Papadopoulou, Noakes, y Micklewright, 2011). Entre las variables que constituyen este perfil psicológico se encuentran algunas como el control

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Antonio Hernández-Mendo. Departamento de Psicología Social, T.S., A.S. y E.A.O., Facultad de Psicología, Universidad de Málaga. Campus de Teatinos, s/n. 29071 Málaga (España). E-mail: mendo@uma.es

atencional, el control visuo-imaginativo, la autoconfianza, el control del afrontamiento o el nivel motivacional (Berengüí et al., 2012; Hernández-Mendo, Morales-Sánchez, y Peñalver, 2014; López-Gullón et al., 2011).

Diversos trabajos han analizado las relaciones entre el perfil psicológico de los deportistas y el rendimiento deportivo. Entre ellos, Fernandes, Bombas, Lázaro, y Vasconcelos-Raposo (2007) analizaron el perfil psicológico en una muestra de deportistas adolescentes de vela, encontrando que la capacidad de visualización y la motivación predecían significativamente el rendimiento en esta disciplina. Por otro lado, López-Gullón et al. (2011) pusieron de relieve que las variables autoconfianza y control actitudinal permitían diferenciar a luchadores de élite y *amateur* en las disciplinas Libre Olímpica y Greco-romana. También, Heazlewood y Burke (2011) observaron en un grupo de triatletas que el rendimiento en una prueba de *ironman* se podía explicar mediante la percepción de eficacia de los deportistas. En otro trabajo realizado por Álvarez, Estevan, Falcó, Hernández-Mendo, y Castillo (2014) se observó, en una muestra de taekwondistas universitarios, que el perfil psicológico estaba relacionado con el número de combates ganados.

Otros trabajos, aunque no analizan el rendimiento deportivo de manera directa, han observado que el perfil psicológico deportivo está relacionado con otras variables psicológicas que pueden considerarse importantes predictoras del éxito deportivo, tales como la ansiedad competitiva o la confianza con la que se afronta una competición (Dias, Cruz, y Fonseca, 2011; Han, Kim y Zaichkowsky, 2013; Ortín-Montero, De la Vega, y Gosálvez-Botella, 2013). En esta línea, Urra (2014) observó que entrenar las estrategias de afrontamiento era positivo para disminuir la ansiedad precompetitiva. A su vez, Morillo, Reigal, y Hernández-Mendo (2016) encontraron en una muestra de jugadores de balonmano playa que variables que forman parte del perfil psicológico, como el control de afrontamiento, el control visuo-imaginativo o el nivel motivacional estaban relacionadas con el nivel de ansiedad cognitiva y somática.

En el conjunto de deportes existentes, el triatlón, que está constituido por las disciplinas natación, ciclismo y carrera a pie, se caracteriza por ser uno de los más exigentes (Cejuela, Pérez, Villa, Cortell, y Rodríguez, 2007; Comotto, Bottoni, Moci, y Piacentini, 2015). En los últimos años se ha incrementado el interés por mejorar los procesos de entrenamiento y la respuesta de los triatletas en la competición, lo que ha generado la aparición de diversas investigaciones que han evaluado aspectos tanto físicos como psicológicos (Landers et al., 2013; Lepers, Knechtle, y Stapley, 2013; López-Cazorla, Hernández-Mendo, Reigal, y Morales-Sánchez, 2015; Marongiu et al., 2013; Taylor y Smith, 2014; Wilson, 2015). Algunas investigaciones han analizado los perfiles psicológicos del triatleta (Jaenes, Peñaloza, Navarrete, y Bohórquez,

2012; López-Cazorla et al., 2015), aunque aún es escasa la información que hay al respecto y se requiere un mayor desarrollo de estos conocimientos. Como ejemplo de ellos, Jaenes et al. (2012) mostró que los triatletas presentaban niveles de ansiedad cognitiva y somática bajas, y niveles de autoconfianza altos.

Uno de los instrumentos disponibles en castellano para evaluar estas variables es el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) (Hernández-Mendo, 2006; Hernández-Mendo et al., 2014), instrumento que supone una adaptación al castellano del *Psychological Performance Inventory* (PPI) de Loehr (1986, 1990). Este instrumento recoge un espectro amplio de información sobre diferentes habilidades psicológicas en deportistas y ha sido contrastada su utilidad en diversas investigaciones (Álvarez et al., 2014; Berengüí et al., 2012; Gucciardi y Jones, 2012; López-Cazorla et al., 2015; Morillo et al., 2016).

En estos y otros trabajos se ha puesto de relieve las diferencias entre deportistas de diferentes modalidades en su perfil psicológico, lo que podría señalar la posibilidad de que exista un patrón definido para cada deporte. Como ejemplo, Álvarez et al. (2014) encontró en una muestra de taekwondistas universitarios de competición una mayor puntuación en nivel motivacional, control de afrontamiento positivo y control actitudinal, siendo el afrontamiento negativo la variable que menor valoración obtuvo. Además, estos datos fueron similares a otros encontrados por López-Gullón et al. (2011) en una muestra de luchadores de Libre Olímpica y Greco-romana, tanto en nivel de élite como *amateur*. Del mismo modo, Morillo et al. (2016) observaron en jugadores de balonmano playa que las puntuaciones más elevadas correspondieron a los factores nivel motivacional y control de afrontamiento positivo, y las menores al control de afrontamiento negativo y al control atencional. Por otro lado, en el trabajo desarrollado por López-Cazorla et al. (2015) con triatletas, las puntuaciones más elevadas las obtuvieron las dimensiones control de afrontamiento positivo y control actitudinal.

A la luz de la literatura existente, se aprecia una importante carencia de estudios que analicen el perfil psicológico en triatletas. Debido a este motivo y la importancia que tienen en el rendimiento de los deportistas, el objetivo del presente trabajo es evaluar el perfil psicológico deportivo de un grupo de triatletas y compararlo con el de otros deportistas para analizar posibles diferencias entre ellos.

Método

Participantes

Participaron en el estudio 520 deportistas *amateurs*: 72 triatletas con edades entre los 19 y 45 años ($M = 34.90$; $DT = 6.97$), 109 atletas con edades entre los 18 y 41 años ($M = 27.71$; $DT =$

6.25), 252 futbolistas con edades entre los 18 y 42 años ($M = 30.62$; $DT = 6.92$) y 87 golfistas con edades entre los 18 y 44 años ($M = 27.21$; $DT = 7.55$). La muestra seleccionada estuvo constituida por deportistas aficionados que participaban en pruebas a nivel local, regional y nacional. Ninguno de ellos era deportista profesional y tenían al menos cinco años de experiencia deportiva. Todos los triatletas pertenecían a las Federaciones Andaluza o Valenciana de triatlón. El resto de participantes eran usuarios de la plataforma MENPAS a los que se le solicitó participar en el estudio, los cuales pertenecían a diferentes comunidades autónomas españolas.

Instrumentos y material

Se empleó la adaptación al castellano (Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva - IPED; Hernández-Mendo, 2006; Hernández-Mendo et al., 2014) del *Psychological Performance Inventory* (PPI) de Loehr (1986, 1990) para valorar diferentes habilidades del perfil psicológico competitivo del deportista. Constituido por 42 ítems, se divide en los siguientes factores: autoconfianza (e.g., *Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competiciones*), control de afrontamiento negativo (e.g., *Me enfado y frustró durante la competición*), control atencional (e.g., *Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición*), control visu-imaginativo (e.g., *Antes de la competición, me imagino a mi mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente*), nivel motivacional (e.g., *Estoy muy motivado para dar lo mejor de mí en la competición*), control de afrontamiento positivo (e.g., *Puedo mantener emociones positivas durante la competición*) y control actitudinal (e.g., *Durante la competición pienso positivamente*). A este cuestionario se responde mediante escala tipo Likert de 1 (*casi nunca*) a 5 (*casi siempre*). Los análisis de consistencia interna ofrecieron los siguientes valores de Alfa de Cronbach: Autoconfianza = “.77”; Control de afrontamiento negativo = “.76”; Control atencional = “.82”; Control visuo-imaginativo = “.81”; Nivel motivacional = “.75”; Control de afrontamiento positivo = “.74”; Control actitudinal = “.76”.

A través de un cuestionario que los participantes debían rellenar durante su registro en la plataforma de evaluación psicosocial MENPAS (www.menpas.com) (González-Ruiz, Hernández-Mendo, y Pastrana-Brincones, 2010), se obtuvo información de la edad, género y el tipo de práctica físico-deportiva desarrollada. Esta plataforma permite el registro gratuito del usuario y acceder a 20 áreas de trabajo que ofrecen amplias posibilidades en la evaluación psicológica del deportista.

Procedimiento

La captación de la muestra de triatletas se realizó a través de las respectivas federaciones deportivas, elaborándose un

escrito donde se explicaba la finalidad de la investigación y pidiéndoles la colaboración para difundir el objetivo investigador entre sus deportistas con fichas federativas, correos electrónicos, páginas sociales y clubes. Además se difundió la información en diversas competiciones locales y regionales. Los demás participantes eran usuarios de la plataforma MENPAS a los que se le solicitó su participación en el estudio.

Posteriormente se obtuvo el consentimiento informado de los deportistas que quisieron participar en el estudio y se les informó que los datos personales serían confidenciales, que los resultados serían utilizados exclusivamente para la investigación y que podrían acceder a ellos si lo solicitaran. Además, durante todo el proceso de investigación se respetaron los principios establecidos en la declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013).

Los cuestionarios fueron cumplimentados entre los meses de marzo y mayo del año 2013 por los deportistas a través de la plataforma de evaluación psicosocial MENPAS (González-Ruiz et al., 2010). Para poder acceder a la plataforma, los participantes debían registrarse en ella y tener acceso a internet. Posteriormente, los investigadores accedieron a la plataforma para poder recopilar la información generada por los deportistas. Para resolver cualquier duda que pudiera surgir durante el proceso, los participantes tenían información de contacto de los responsables del estudio.

Análisis de los datos

Los datos fueron sometidos a análisis descriptivos e inferenciales. Se comprobó, además, la normalidad de los mismos (Kolmogorov-Smirnov) y el índice de fiabilidad de las diferentes escalas (Alfa de Cronbach). Para analizar las diferencias entre grupos se utilizaron las técnicas de *U-Mann Whitney* y *t-student* de acuerdo al grado de normalidad de las distribuciones. Para el procesamiento estadístico de los datos se ha usado el programa informatizado SPSS en su versión 20.0.

Resultados

En la tabla 1 se muestran los valores de asimetría, curtosis y la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Como se puede observar, los datos muestran que para los participantes en atletismo las distribuciones de autoconfianza, así como nivel motivacional para los golfistas, no muestran normalidad. Para los futbolistas, las distribuciones de datos para varios factores del IPED muestran problemas de normalidad, por lo que se decidió utilizar estadísticos no paramétricos para comparar los diversos deportes estos casos. En la tabla 2 se muestran las medias y desviaciones típicas de los datos analizados.

Tabla 1. Valores de asimetría, curtosis y Kolmogorov-Smirnov.

	Atletismo			*	Fútbol			***	Golf			Triatlón		
	A	K	z		A	K	z		A	K	z	A	K	z
AC	-.55	-.61	1.46		-.49	-.28	1.95		-.42	.21	.78	-.21	-.72	.92
CAN	-.67	.99	1.18		-.18	-.50	1.24		-.54	.23	.85	-.72	.81	1.14
CAT	-.64	.79	1.17		-.23	-.58	1.33		-.40	-.05	1.15	-.68	1.81	.77
CVI	-.20	-.63	.77		-.45	-.02	1.27		-.11	-.88	.95	-.50	-.18	.98
NM	-.25	-.62	.80		-.77	.75	1.74	**	-.88	.43	1.51	-.27	-.09	.65
CAP	.09	-.83	1.02		-.60	-.12	1.61	*	-.44	-.12	.95	-.72	.96	.96
CACT	-.16	-.76	.75		-.76	.42	1.88	**	-.40	-.27	.87	-.59	-.30	1.06

AC = Autoconfianza; CAN = Control de Afrontamiento Negativo; CAT = Control Atencional; CVI = Control Visuo-imaginativo; NM = Nivel Motivacional; CAP = Control de Afrontamiento Positivo; CACT = Control Actitudinal; A = Asimetría; K = Curtosis; z = Kolmogorov-Smirnov.

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tabla 2. Estadísticos descriptivos.

	Atletismo		Fútbol		Golf		Triatlón	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
AC	22.02	5.01	24.04	3.99	21.71	4.39	23.71	3.67
CAN	21.23	3.70	21.34	4.31	19.94	4.60	23.04	4.03
CAT	20.28	3.67	21.04	3.81	19.17	4.01	21.93	3.59
CVI	21.22	5.54	22.25	4.66	19.34	5.41	22.65	4.58
NM	21.65	4.60	23.98	3.74	24.93	3.79	23.94	3.15
CAP	22.73	4.03	23.88	4.26	22.48	4.15	25.35	3.04
CACT	21.75	4.65	23.81	3.93	22.39	4.40	24.40	3.42

M= Media; DT= Desviación Típica; AC = Autoconfianza; CAN = Control de Afrontamiento Negativo; CAT = Control Atencional; CVI = Control Visuo-imaginativo; NM = Nivel Motivacional; CAP = Control de Afrontamiento Positivo; CACT = Control Actitudinal.

Los análisis efectuados indicaron diferencias entre el triatlón y el atletismo en los factores control de afrontamiento negativo ($t_{179} = -3.11$; $p < .01$), control atencional ($t_{179} = -2.99$; $p < .01$), nivel motivacional ($t_{179} = -3.69$; $p < .001$), control de afronta-

miento positivo ($t_{179} = -4.69$; $p < .001$) y control actitudinal ($t_{179} = -4.15$; $p < .001$) (Figura 1). En todos los casos los participantes en triatlón obtuvieron puntuaciones más elevadas.

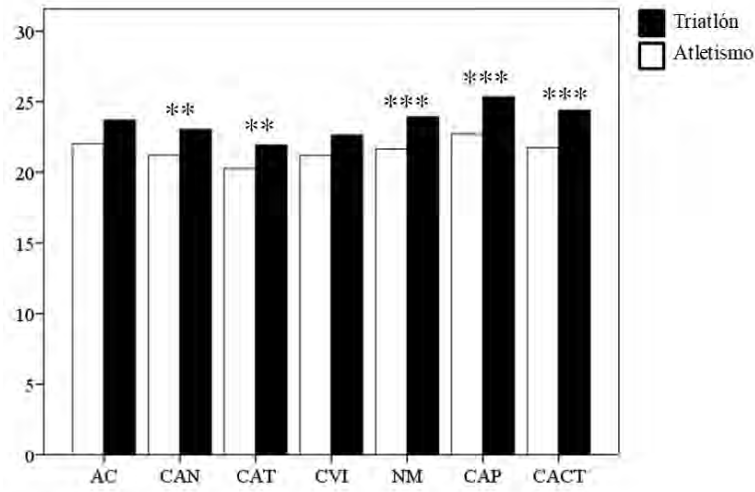


Figura 1. Diferencias entre grupo triatlón y atletismo en las medidas del IPED

AC = Autoconfianza; CAN = Control de Afrontamiento Negativo; CAT = Control Atencional; CVI = Control Visuo-imaginativo; NM = Nivel Motivacional; CAP = Control de Afrontamiento Positivo; CACT = Control Actitudinal.

** $p < .01$; *** $p < .001$

También mostró diferencias entre el triatlón y el golf en los factores autoconfianza ($t_{157} = -3.07$; $p < .01$), control de afrontamiento negativo ($t_{157} = -4.47$; $p < .001$), control atencional ($t_{157} = -4.52$; $p < .001$), control visuo-imaginativo ($t_{157} = -4.10$; $p < .001$), nivel motivacional ($z = -2.40$; $p < .05$), control de

afrontamiento positivo ($t_{157} = -4.87$; $p < .001$) y control actitudinal ($t_{157} = -3.17$; $p < .01$) (Figura 2). En todos los casos los participantes en triatlón obtuvieron puntuaciones más elevadas menos en nivel motivacional.

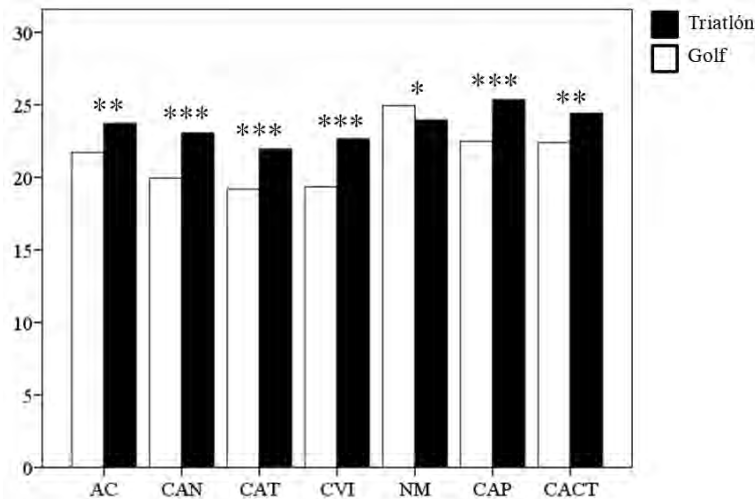


Figura 2. Diferencias entre grupo triatlón y golf en las medidas del IPED.

AC = Autoconfianza; CAN = Control de Afrontamiento Negativo; CAT = Control Atencional; CVI = Control Visuo-imaginativo; NM = Nivel Motivacional; CAP = Control de Afrontamiento Positivo; CACT = Control Actitudinal.

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

También ofreció diferencias entre el triatlón y el fútbol en el factor control de afrontamiento negativo ($t_{322} = -2.99$; $p < .01$)

y en control de afrontamiento positivo ($z = -2.42$; $p < .05$) a favor del triatlón (figura 3).

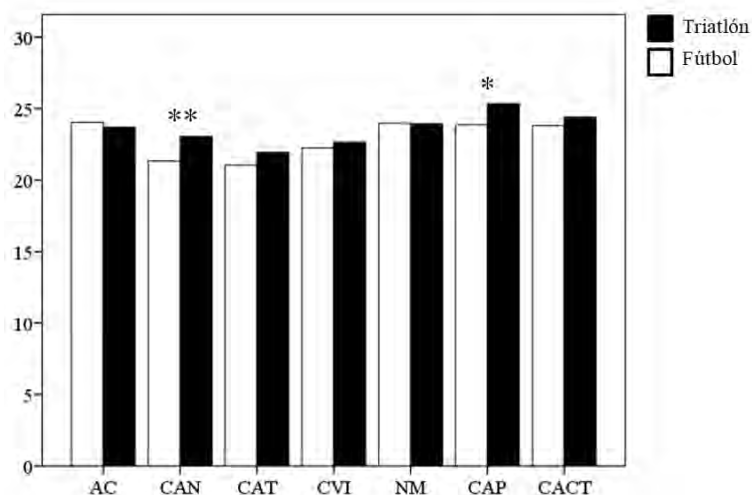


Figura 3. Diferencias entre grupo triatlón y fútbol en las medidas del IPED.

AC = Autoconfianza; CAN = Control de Afrontamiento Negativo; CAT = Control Atencional; CVI = Control Visuo-imaginativo; NM = Nivel Motivacional; CAP = Control de Afrontamiento Positivo; CACT = Control Actitudinal.

* $p < .05$; ** $p < .01$

Discusión

El objetivo de esta investigación era evaluar las diferencias entre el perfil psicológico deportivo de un grupo de triatletas y otras muestras de futbolistas, atletas y golfistas. Los resultados obtenidos han mostrado diferencias entre el perfil del triatleta y el resto de participantes analizados, sugiriendo la existencia de características psicológicas diferenciadas en función del deporte practicado.

La evaluación del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) ha puesto de manifiesto que el grupo de triatletas tuvo mayores puntuaciones en control de afrontamiento positivo y control actitudinal, seguidas de nivel motivacional y autoconfianza, presentando resultados similares a los expuesto en otros trabajos (López-Cazorla et al., 2015; Jaenes et al., 2012). Respecto a los deportistas que realizaban atletismo y golf, se observaron diferencias significativas en la mayoría de las dimensiones del IPED, y respecto al fútbol en control de afrontamiento positivo y negativo. Esto podría indicar que los triatletas requerirían tener unas capacidades psicológicas que le permitieran adaptarse a la dureza de este deporte (Cejuela et al., 2007; Comotto et al., 2015). Asimismo, a diferencia de los deportistas de otras modalidades individuales, deben afrontar pruebas diferenciadas, lo que requiere una preparación física y técnica amplia y exigente, sugiriendo un patrón psicológico adecuado para afrontar dicha circunstancia.

En el conjunto de deportes, las diferencias que se reproducen entre el triatlón y el resto de deportes son las existentes en el control de afrontamiento positivo y negativo. Las estrate-

gias de afrontamiento son habilidades esenciales en el deporte para adaptarse a situaciones estresantes y reducir la ansiedad presentada por el deportista para asumir su tarea (Nicholls y Polman, 2007; Verner-Filion et al., 2014). Además, las estrategias de afrontamiento se consideran un factor esencial en el deporte como determinante del éxito (Pestillo de Oliveira et al., 2016). Así, aunque este tipo de habilidades son necesarias en todos los deportes, aquellos de mayor dureza podrían presentar mayores requerimientos psicológicos para poder llevarlas a cabo y obtener un mayor rendimiento.

Con respecto a la comparación con el perfil de los golfistas, se encontró la única variable en la que los golfistas presentaron niveles significativamente más altos fue en motivación, mientras que los triatletas tuvieron puntuaciones más altas en el resto de las habilidades psicológicas. Ambos deportes, aunque muy diferentes en cuanto a la tarea a realizar, se caracterizan por su larga duración y ello puede implicar el requerimiento de mayores habilidades de control de las emociones y un nivel motivacional alto para sostener el rendimiento, tanto en competiciones como durante los entrenamientos. Esto puede implicar que los deportistas, tanto de triatlón como de golf, practiquen estos deportes más por la motivación de la práctica en sí (intrínseca) que por las recompensas extrínsecas que brinda el deporte profesional, en cuyo caso, no estarían en juego.

A su vez, en relación a otros deportistas de diferentes modalidades (i.e. balonmano, fútbol sala, rugby o taekwondo) que no habían jugado en sus selecciones nacionales, los cuales fueron analizados en el estudio de Raimundi, Reigal y Hernández-Mendo (2016), se observa que las puntuaciones de los

triatletas fueron superiores en la mayoría de las dimensiones del IPED. Esto es congruente con los resultados expuestos en la presente investigación, lo cual sugiere que los triatletas podrían desarrollar o poseer un perfil psicológico que le proporcionara las herramientas adecuadas para adaptarse a este tipo de deporte.

Limitaciones y aplicaciones prácticas

El presente trabajo presenta una serie de limitaciones. Por un lado, al tratarse de una muestra intencional, hay que ser cautos al interpretar los resultados. Se han seleccionado algunos deportes específicos para su comparación con el triatlón (i.e. atletismo, fútbol, golf) y podría ser interesante poder ampliar la muestra para comparar los perfiles con otros deportes, incluso, con las otras disciplinas que componen el triatlón (i.e. natación y ciclismo). Por otro lado, en este trabajo no se ha tenido en cuenta la variable de edad. En algunos trabajos se han encontrado diferencias significativas en ciertas habilidades psicológicas (e.g. Gómez-López, Granero-Gallegos, y Isorna-Folgar, 2013) aunque otros estudios no las han encontrado (Martínez-Moreno, 2017), por lo tanto es necesario seguir estudiando esta variable considerando cada deporte en particular. Aunque posiblemente en un futuro la edad del triatleta disminuya debido a la especialización que fue adquiriendo este deporte en los últimos años, actualmente la mayoría de ellos compiten cuando han dejado de practicar otros deportes, lo cual eleva sus años y puede hacer que el perfil de habilidades psicológicas se vuelva más homogéneo. A su vez, considerar los perfiles en función del género en triatletas también puede ser interesante para conocer las habilidades específicas y desarrollar programas de entrenamiento psico-

lógico ajustados a las necesidades de cada grupo en particular.

En cualquier caso, este trabajo supone una aproximación al análisis del perfil psicológico deportivo del triatleta, aportando información en un ámbito de estudio poco explorado. Esto puede ayudar a los psicólogos, entrenadores y preparadores físicos que trabajan con los triatletas a evaluar las habilidades psicológicas de sus deportistas y a poder efectuar un trabajo más efectivo de cara a la preparación de los mismos para afrontar los periodos de entrenamiento y competitivos con mayores posibilidades de éxito. De hecho, otros trabajos anteriores han puesto de relieve las relaciones existentes entre el perfil psicológico del deportista y otras variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo como la ansiedad estado competitiva o el autoconcepto (López-Cazorla et al., 2015; Morillo et al., 2016), lo que pone de relieve la importancia que puede tener explorar estas características en este tipo de deportistas.

Además, aunque se ha evaluado a una muestra aficionada, estos resultados sugieren este análisis en población profesional, dado que posiblemente los datos sean parcialmente extrapolables a ellos y les permitan obtener información relevante de cara a la preparación de sus deportistas. Evaluar el perfil psicológico, y con ello planificar el entrenamiento y la optimización de estas habilidades que contribuyen al rendimiento deportivo es una tarea de incuestionable valor para los profesionales del deporte. Específicamente para el psicólogo que trabaja con deportistas, el entrenamiento en recursos y técnicas (e.g. la detención del pensamiento, la imaginación o la refocalización de la atención) constituye una importante labor, por lo tanto, el conocimiento del estado de estas habilidades es indispensable para la eficacia de esta labor.

Referencias

1. Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A., y Castillo, I. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14, 13-20.
2. Berengüí, R., García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Garcés de Los Fayos, E. J., Cuevas-Caravaca, E., y Martínez-Abellán, A. (2012). Habilidades psicológicas fundamentales en las Luchas Olímpicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12, 19-22.
3. Cejuela, D. R., Pérez, D., Villa, D., Cortell, D., y Rodríguez, D. (2007). Análisis de los factores de rendimiento en triatlón sprint. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2, 1-25.
4. Comotto, S., Bottoni, A., Moci, E., y Piacentini, M. F. (2015). Analysis of session-RPE and profile of mood states during a triathlon training camp. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55, 361-367.
5. Dias, C., Cruz, J. F., y Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17, 1-13.
6. Fernandes, H. M., Bombas, C., Lázaro, J. P., y Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Perfil psicológico e sua importância no rendimento em vela. *Motricidade*, 3, 24-32.
7. Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., y Isorna-Folgar, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Evaluación Psicológica*, 35, 57-76.
8. González-Ruiz, S. L., Hernández-Mendo, A., y Pastrana-Brincones, J. L. (2010). Herramienta software para la evaluación psicosocial de deportistas y entornos deportivos. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*, 15, mayo. [Consulta: 29 de mayo de 2010].
9. Gucciardi, D. F., y Jones, M. I. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 16-36. doi:10.1123/jsep.34.1.16
10. Han, D. H., Kim, S. M., y Zaichkowsky, L. (2013). Insecure attachment and anxiety in student athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 53, 274-282.
11. Heazlewood, I., y Burke, S. (2011). Self-efficacy and its relationship to selected sport psychological constructs in the prediction of performance in ironman triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6, 328-350. doi:10.4100/jhse.2011.62.14
12. Hernández-Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*. 15, 71-93.

13. Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V., y Peñalver, I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23, 311-324.
14. Jaenes, J. C., Peñalosa, R., Navarrete, K. G., y Bohórquez, M^a. R. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7, 113-124.
15. Landers, G. J., Ong, K. B., Ackland, T. R., Blanksby, B. A., Main, L. C., y Smith, D. (2013). Kinanthropometric differences between 1997 World championship junior elite and 2011 national junior elite triathletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16, 444-449. doi:10.1016/j.jsams.2012.09.006
16. Lepers, R., Knechtel, B., y Stapley, P. J. (2013). Trends in triathlon performance: Effects of sex and age. *Sports Medicine*, 43, 851-863. doi:10.1007/s40279-013-0067-4
17. Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington: Stephen Greene Press.
18. Loehr, J. E. (1990). *The Mental Game*. New York: Plum Book.
19. López-Cazorla, R., Hernández-Mendo, A., Reigal, R. E., y Morales-Sánchez, V. (2015). Relaciones entre el autoconcepto y el perfil psicológico deportivo en triatletas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15, 95-102.
20. López-Gullón, J. M., García-Pallarés, J., Berengüi, R., Martínez-Moreno, A., Morales-Baños, V., Torres-Bonete, M. D., y Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 573-588.
21. López-Gullón, J. M., Torres-Bonete, M. D., Berengüi-Gil, R., Díaz, A., Martínez-Moreno, A., Morales-Baños, V., y García-Pallarés, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: Predictores del éxito en lucha femenina. *Anales de psicología*, 28, 215-222.
22. Marongiu, E., Crisafulli, A., Pinna, M., Ghiani, G., Degortes, N., Concu, A., y Tocco, F. (2013). Evaluation of reliability of field tests to predict performance during Ironman Triathlon. *Sport Sciences for Health*, 9, 65-71.
23. Martínez-Moreno, A. (2017). Calidad en el deporte de élite. Análisis de fortalezas y debilidades psicológicas en jugadores de balonmano. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17, 19-24.
24. Massaça, L. M., Frago, I., y Teles, J. (2014). Attributes of top elite team-handball players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 28, 178-186. doi:10.1519/JSC.0b013e318295d50e
25. Morillo, J. P., Reigal, R.E., y Hernández-Mendo, A. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de psicología del deporte*, 25, 0121-128.
26. Nicholls, A. R., y Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25, 11-31. doi:10.1080/02640410600630654
27. Olmedilla, A., Ortega, E., Garcés de los Fayos, E., Abenza, L., Blas, A., y Laguna, M. (2015). Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47, 177-184. doi:10.1016/j.rlp.2015.06.005
28. Ortín-Montero, F. J., De la Vega, R., y Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29, 637-641.
29. Parry, D., Chinnasamy, C., Papadopoulou, E., Noakes, T., y Micklewright, D. (2011). Cognition and performance: anxiety, mood and perceived exertion among Ironman triathletes. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 1088-1094. doi:10.1136/bjsm.2010.072637
30. Pestillo de Oliveira, L., Andrade do Nascimento Junior, J. R., Nickenig-Vissoci, J. R., Ferreira, L., Norraila da Silva, P., y Lopes-Vieira, J. L. (2016). Motivación autodeterminada y estrategias de afrontamiento en futbolistas: Un estudio con jugadores en diferentes fases de desarrollo deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 25, 261-269.
31. Raimundi, M. J., Reigal, R. E., y Hernández-Mendo, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16, 211-222.
32. Reche-García, C., Cepero-González, M., y Rojas-Ruiz, F. J. (2012). Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7, 35-44.
33. Taylor, D., y Smith, M. F. (2014). Effects of deceptive running speed on physiology, perceptual responses, and performance during sprint-distance triathlon. *Physiology and behavior*, 133, 45-52. doi:10.1016/j.physbeh.2014.05.002
34. Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23, 67-74.
35. Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., Moreau, É., Martin, A., Mageau, G. A., y Martin, A. (2014). Passion, coping, and anxiety in sport: The interplay between key motivational and self-regulatory processes. *International Journal of Sport Psychology*, 45, 516-537. doi:10.7352/IJSP2014.45.516
36. Wilson, P. B. (2015). Dietary and non-dietary correlates of gastrointestinal distress during the cycle and run of a triathlon. *European Journal of Sport Science*, 16, 1-7. doi:10.1080/17461391.2015.1046191
37. World Medical Association (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *Journal of American Medical Association*, 310, 2191-2194. doi:10.1001/jama.2013.281053