

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN TRES MODALIDADES DEPORTIVAS DE MONTAÑA (ESCALADA, ESQUI DE MONTAÑA Y BARRANQUISMO).

Ramos, H ., González, A., Molinero, O. y Salguero, A.

Universidad de León

hramc@unileon.es

Keywords: Estrés, Autoconfianza, Concentración, Deporte de Riesgo.

Introducción

El deporte de montaña engloba a un gran número de modalidades deportivas. Cada una de ellas con sus características propias. Todas ellas tienen en común el medio donde se lleva cabo su práctica, el medio natural. Las propiedades cambiantes de este medio, y el riesgo inherente a la práctica de estas modalidades deportivas, derivado del medio y de sus propias características, requieren de unas capacidades físicas y psíquicas de relevancia para obtener el mejor rendimiento deportivo posible. El objetivo de esta investigación fue analizar las características psicológicas relacionadas con el estrés y otros factores que determinan su gestión por parte de los deportistas y el rendimiento deportivo en tres modalidades deportivas de montaña.

Método

En la investigación participaron un total de 121 deportistas ($n=121$), de los cuales son 51 escaladores/as, 36 esquiadores/as de montaña y 34 barranquistas, con una edad media para cada grupo de: escaladores/as 38,35 años ($\pm 10,78$), esquiadores/as 35,72 años ($\pm 11,27$) y barranquistas 36,24 ($\pm 8,98$). Todos ellos deportistas en activo y con media de 15,66 ($\pm 11,53$) años de experiencia. Se utilizó el cuestionario de "Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en deportes de montaña" (CPRD-M) (Ramos, Salguero, González, Molinero y Márquez, 2018), que analiza cuatro factores relevantes como son: control del estrés, influencia de factores externos en el rendimiento deportivo, autoconfianza y concentración.

Resultados

Los resultados indican que existen diferencias significativas en tres de los cuatro factores. Estos son en el factor control del estrés ($p=,020^*$) y autoconfianza ($p=,036^*$), entre escaladores/as y esquiadores/as, con mayor media por parte de los segundos. También para el factor concentración ($p=,015^*$), entre los barranquistas y los esquiadores/as, con mayor media de nuevo por parte de los esquiadores/as.

Discusión

Estos resultados muestran como las características psicológicas de los deportistas difieren entre modalidades deportivas de montaña. Estas diferencias pueden deberse, entre otros factores, a la gestión de los estímulos estresantes propios de cada modalidad, los cuales son diferentes, o se dan con diferente intensidad. La capacidad de controlar el estrés, será el resultado del equilibrio entre la cantidad de estímulos estresantes que recibe el deportista, y su capacidad de gestión de dichos estímulos (Carballido, 2001).

Conclusiones

En conclusión, las características propias de estas modalidades deportivas de montaña, podrían incidir en las características psicológicas de los deportistas que las practican. Conocer la cantidad e intensidad de estímulos estresantes correspondientes a cada una de ellas sería adecuado para futuras investigaciones.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS RELATED TO SPORTS PERFORMANCE IN THREE MOUNTAIN SPORTS MODALITIES (CLIMBING, SKI MOUNTAIN AND CANYONING).

Ramos, H., González, A., Molinero, O. Y Salguero, A.

Universidad de León

hramc@unileon.es

Keywords: Stress, Self-confidence, Concentration, Risk Sport.

Introduction

Mountain sport encompasses a large number of sports. Each one of them with its own characteristics. All of them have in common the environment where their practice is carried out, the natural environment. The changing properties of this medium, and the risk inherent in the practice of these sports modalities, derived from the environment and its own characteristics, require physical and psychic abilities of relevance to obtain the best possible sports performance. The objective of this research was to analyze the psychological characteristics related to stress and other factors that determine its management by athletes and sports performance in three mountain sports.

Method

A total of 121 athletes participated in the research ($n = 121$), 51 climbers, 36 mountain skiers and 34 canyoneers, with an average age for each group of: climbers 38.35 years (± 10.78), skiers 35.72 years (± 11.27) and canyoneers 36.24 (± 8.98). All of them active athletes and with an average of 15.66 (± 11.53) years of experience. We used the questionnaire "Psychological characteristics related to sports performance in mountain sports" (CPRD-M) (Ramos, Salguero, González, Molinero and Márquez, 2018), which analyzes four relevant factors such as stress control, influence of external factors in sports performance, self-confidence and concentration.

Results

The results indicate that there are significant differences in three of the four factors. These are in the stress control factor ($p = .020 *$) and self-confidence ($p = .036 *$), between climbers and skiers, with greater average by the skiers. Also for the concentration factor ($p = .015 *$), between the canyoneers and skiers, with higher average again by skiers.

Discussion

These results show how the psychological characteristics of athletes differ between different mountain sports. These differences may be due, among other factors, to the management of the specific stressors present in each modality, which are different, or are given with different intensity. The ability to control stress will be the result of the balance between the amount of stressful stimuli received by the athlete, and their ability to manage such stimuli (Carballido, 2001).

Conclusions

In conclusion, the characteristics of these mountain sports, could affect the psychological characteristics of the athletes who practice them. Knowing the amount and intensity of stressful stimuli corresponding to each of them would be adequate for future research.

References

- Ramos, H., Salguero, A., González, Á., Molinero, O. & Márquez, S. (2018). Adaptación para Deportes de Montaña (CPRD-M) del Cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo"(CPRD). *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 2(47), 185-196.
- Carballido, L. G. G. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.