

## Corredor

Deporte, Desafío, Psicología, Ultratrail

Imprimir Artículo

# LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE APLICADA AL CORREDOR DE ULTRA TRAIL

**Rodríguez, Sabina T.**

Universidad de Flores (UFLO)

**Ceberio, Marcelo R.**

Laboratorio de Investigación en Neurociencias y Ciencias Sociales (LINCS)-Escuela Sistemática Argentina

Universidad de Flores (UFLO)

La Psicología del Deporte se encuentra en pleno auge, con su foco puesto cada vez más en que el entrenamiento del atleta sea integral para llegar al alto rendimiento. Esto incluye, dentro de los factores a entrenar, además de la técnica, la táctica y lo físico, *el entrenamiento mental*.

Las prácticas deportivas en las últimas décadas se han diversificado, encontrándose dentro de las modalidades más elegidas la carrera a pie, el *running*, incluido por la World Athletics dentro del Atletismo. Dentro de esta modalidad se encuentra el Trail Running que incluye el Ultra Trail Running. El Trail Running es una carrera pedestre que discurre por terreno natural, siendo el Ultra Trail Running encuadrado en una competencia que supera la distancia de la maratón -42.195 km- o las seis horas de duración. El corredor de Ultra Trail running se encuentra en sus entrenamientos y competencias con diversas demandas a las cuales debe hacer frente, requiriendo habilidades que no solo estarán articuladas con el cuerpo, sino también con la mente, acorde a los múltiples desafíos que debe atravesar.

Frente al aumento de personas que practican esta modalidad deportiva y el escaso conocimiento actual sobre las características psicológicas de estos atletas, en las siguientes líneas se delinearán un bosquejo de una investigación que se está llevando a cabo en pos de ampliar el conocimiento psicológico sobre estos corredores, en la búsqueda de beneficiar así no sólo al entrenamiento y la planificación, sino también a las competencias y sobre todo, el bienestar psicológico de estos deportistas.

## Introducción: el Ultra Trail Running

Las múltiples prácticas deportivas que se han desarrollado en las últimas décadas generan posibilidades de participación tanto de manera grupal como individual (Paredes, 2003). Dentro de las modalidades más populares aparece el Trail y Ultra Trail Running. La Asociación Internacional de Trail Running (ITRA) (2013), es fundada con el objetivo de dar a conocer las partes implicadas en el Trail Running en la búsqueda de promover y favorecer su desarrollo. Define al Trail Running como una carrera pedestre que discurre por terreno natural -superficies de montaña, pistas forestales, desiertos y bosques- cuyo requisito básico es que el terreno no posea más que el 30% de tramos sobre asfalto.

El Ultra Trail Running está aumentando su popularidad en los últimos años (Knechtle, 2012) y se encuadra en las carreras que superan la distancia de la maratón -42.195 km- (Wardenaar et al., 2018) o las seis horas de duración (Zaryski y Smith, 2005; Roebuck, 2018). El corredor de Trail es definido, según Chase y Hobbs (2010), por su inclinación hacia la aventura y los desafíos, su disfrute por el aire libre y su entusiasmo por la naturaleza. Por otro lado, Breivik (2010) sostiene que en los deportes de aventura se requiere habilidades no solo físicas, sino también mentales. En el caso del corredor de Ultra Trail, esto implicaría la capacidad para manejar la ansiedad y el estrés, ya que busca experiencias y sensaciones particulares mediante su actividad (Ceberio y Rodríguez, 2023). Más allá de que el Ultra Trail Running se encuentre en aumento, en tanto cada vez hay más participantes y adeptos a estas distancias, aún falta conocimiento en relación a las características psicológicas de estos atletas (Buck et al., 2018). Resultaría esencial ampliar dicha comprensión por parte del psicólogo deportivo, pudiendo así beneficiar al entrenamiento, la planificación y las competencias en los atletas (Dosal Díaz, 2008). En virtud de ello, en la presente producción se pretenderá profundizar en el conocimiento acerca de las características psicológicas que se dan en los corredores de Ultra Trail, dirigido a que la determinación de estos perfiles podría incidir en el incremento de la eficacia de las intervenciones psicológicas. Tomando los aportes de Lazarus (2007), se abordará las características psicológicas que conforman el perfil psicológico del corredor de Ultra Trail desde un enfoque multimodal: biología, afecto, sensaciones, imágenes, cogniciones, conducta y variables sociales. Desde la perspectiva sistémica (Ceberio, 2016), se tomará la noción de interdependencia, como concepto clave que alude a la funcionalidad del universo sistémico, buscando desarrollos intrasistemas e intersistemas, conceptualizados como flexibles y abiertos.

## El interés psicológico por el Ultra Trail Running

La diversificación de las prácticas deportivas es un hecho que se ha destacado en las últimas décadas, dando lugar a múltiples intereses grupales e individuales, influido directamente por la naturaleza inestable de la sociedad y sus modificaciones (Paredes, 2003).

La Confederación Argentina de Atletismo (CADA) (2020) y la Real Federación Española de Atletismo (RFEA) (2020) clasifican al Trail Running acorde a sus distancias en Small (S), Medium (M, más de 42 a 69km), Ultra Long (L, de 70 a 99km), Extra Long (XL, de 100 a 160km) y Extra extra long (XXL más de 160km). El ultra Trail running se incluye en las carreras M, L, XL y XXL.

Dado que es una disciplina relativamente nueva, existe un gran vacío de conocimiento en lo que respecta a la psicología de estos deportistas (Simpson, 2015; Buck et al., 2018). Según lo planteado por Roebuck et al. (2018),

desde que las competiciones de ultramaratón comenzaron a organizarse como actividad deportiva en las décadas de 1970 y 1980, ha surgido un considerable interés en los efectos psicológicos del ultracorrer, así como en las características mentales de los Ultra corredores. Ello, por un lado, a raíz de las altas demandas de estas competencias y por las capacidades que deben mantener durante tiempo prolongado los corredores, lo cual genera un gran interés en la comunidad científica, como lo demuestran las incipientes, pero crecientes investigaciones seleccionadas para este estudio (Nicolas et al., 2011; Graham et al., 2012; Freund et al., 2013; Holt et al., 2014; Simpson et al., 2014; Cona et al., 2015; Ferrer et al., 2015; Hurdziel et al., 2015; Jaeschke et al., 2016; Johnson et al., 2016; Teranishi Martinez y Scott, 2016; Wollseiffen et al., 2016; Roebuck et al., 2018a; 2018b; McCormick et al., 2018b; Waśkiewicz et al., 2018; Guíu y Leyton, 2019; Méndez Alonso et al., 2021).

## La Psicología del Deporte y el estudio del perfil psicológico

En la literatura existente acerca de la Psicología del Deporte, diversos autores se identifican al plantear que el entrenamiento del atleta debe ser integral para llegar al alto rendimiento, es decir que debe incluir, además de los elementos técnicos, tácticos y físicos, el entrenamiento mental (Cox, 2009; Tamorri, 2015; Weinberg y Gould, 2010; Dosil Díaz, 2008). En este sentido, siguiendo a Buceta (1998) el entrenamiento será completo si se entrenan las variables corporales generales y específicas en cada deporte, sumando la preparación mental en interrelación con lo físico. Así, se comprende que el entrenamiento de las características psicológicas influye en el rendimiento del atleta (Weinberg y Gould, 2010).

Dentro de las cuestiones que resultan de mayor interés para la Psicología del Deporte, se destaca la influencia de la personalidad del atleta en su práctica deportiva (Brewer, 2009; Dosil Díaz, 2008; Goldberg, 1992; Hernández Mendo, 2003; Luiselli & Reed, 2011). Desde ese análisis se deberán potenciar los rasgos de la personalidad del deportista en la medida en que practica su deporte, pues esos aspectos podrían llegar a conformar un perfil psicológico singular y así facilitar la incorporación de habilidades o variables psicológicas que lo definan tal cual es (Dosil Díaz, 2008). Sánchez (1997) da cuenta que se pueden establecer diferencias entre los atletas, cada uno es singular, en tanto y cuanto posee las habilidades desarrolladas en mayor o menor medida atendiendo a la persona, su personalidad y el deporte que practique. Así, el perfil psicológico del deportista será determinado por variables mentales que influyen directamente en la ejecución deportiva y que pueden incidir en el rendimiento del atleta (Reigal et al., 2018). Cada modalidad deportiva se enfrenta a procesos diferentes y es posible que su perfil psicológico también difiera (op. cit. 2018). Las características de las pruebas requieren de un entrenamiento y preparación física, técnico y táctica específica, siendo lógico plantear que el perfil del deportista unido a esas variables, requerirá de un entrenamiento psicológico también particular (García Naveira, 2016).

La importancia de explorar e investigar este perfil va a estar articulada con la posibilidad de comprender de qué forma las variables que lo componen interactúan entre ellas e influyen en el rendimiento deportivo (López Gullón et al., 2012; Olmedilla et al., 2015). Esta exploración ha ido incrementándose a lo largo del tiempo (Jones, 2007; López Gullón et al., 2012) dando cuenta de la existencia de ciertas habilidades psicológicas que se dan en forma general, como la atención, el nivel de activación y seguridad del atleta (López-Roel y Dosil Díaz, 2019). Continuar investigando el perfil psicológico específico para deportistas será muy útil, como refiere Morillo et al. (2016), pudiendo aportar información sobre el desarrollo de ciertas variables necesarias para la competición como también beneficiosas para el rendimiento deportivo.

Las variables que componen el perfil psicológico han ido cambiando a lo largo de la literatura científica, incluyendo variables sociodemográficas y psicológicas de relevancia en la práctica y competencia deportiva. Las variables sociodemográficas más concurrentes han sido el género, la edad o el nivel deportivo. Las variables psicológicas más significativas incluidas en el estudio del perfil psicológico, fueron la motivación, la autoconfianza o las habilidades psicológicas de los deportistas. Algunas de las investigaciones, pero las menos, han estudiado también otros constructos que, por lo general no son tomados en cuenta para la confección del perfil psicológico, las mismas son el control del estrés y el estado de Flow en el corredor. Estos constructos poseen gran relevancia práctica, sin embargo, no suelen ser tenidos en cuenta (Sans Fernandez, 2021).

Es por esto que dentro de las variables que se pretenderán estudiar para la confección del perfil psicológico del deportista se incluirán el flow, la motivación, la autoconfianza, el estado de estrés y las habilidades psicológicas.

### A) El *flow* como variable del perfil psicológico

La experiencia del flow, ha cobrado importancia con el avance de la Psicología Positiva (Orta Cantón y Sicilia Camacho, 2015). Se trata de un estado de concentración focalizada que hace que quien lo experimente se introduzca en un estado de absorción total en la actividad (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Se destaca que cualquier persona puede llegar a sentirlo en diversos contextos, proporcionando un genuino disfrute, a raíz de lo cual se tiende a repetir la actividad que lo genera, más allá de lo compleja o riesgosa que sea (Csikszentmihalyi, 1990). El flow es definido por Csikszentmihalyi (1990) como un estado psicológico óptimo que puede sentir un atleta con la cualidad del equilibrio entre las demandas de la situación y los recursos de quien la realiza.

En el contexto deportivo, hasta el momento el Flow se ha asociado a condiciones de atletas de elite, pues son quienes tradicionalmente describían que lo experimentaban de manera habitual e intensa (Csikszentmihalyi, 1992; Jackson y Eklund, 2002). Sin embargo, existen estudios con atletas amateurs que dan cuenta de que todos los deportistas son capaces de sentir el estado de flow (Jackson et al., 1998; Stein et al., 1995), pudiendo variar en su manifestación (Swann et al., 2012).

### B) La motivación como variable del perfil psicológico

La variable motivación resulta relevante para todos los ámbitos de la vida, actuando como un motor que lleva a las personas a actuar (Dosil Díaz, 2008) y a desenvolverse de manera activa en pos de un objetivo. El término motivación proviene del verbo latino *moveré*, que significa mover, por lo cual una alta motivación se articula con excitación, intensidad, activación (Roberts, 1995). Existen múltiples definiciones sobre la motivación, tantas que incluso hace ya algunas décadas algunos autores señalaron que habría tantas definiciones como modelos teóricos existentes (Pinder, 1984).

Seguendo a Dosil Díaz (2008), la interpretación del concepto de motivación proviene de los estudios clásicos en Psicología social y Psicología de la Educación, como un constructo fundamental a abordar para mejorar el rendimiento de los trabajadores y de los alumnos. Si se realiza una valoración global de estas investigaciones, se puede concluir que tal vez los estudios desde la Psicología Social se articulen más con el deporte de elite, al comparar el máximo rendimiento de un ámbito profesional con otro, mientras que los de la Psicología Educacional se acercan a la actividad recreativa y al deporte de iniciación (pp. 140-141).

En el contexto deportivo, la motivación va a marcar la iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de la actividad (Dosil Díaz, 2008). Seguendo a Weinberg y Gould (2010), se concibe como el producto de un conjunto de variables cognitivas, sociales, biológicas y emocionales que establecen la decisión tanto por una actividad, por su intensidad o la perseverancia pese a los conflictos encontrados en el camino, como por el rendimiento.

Entre todas las aproximaciones teóricas que se han realizado a lo largo de los años sobre la motivación, se resaltarán dos teorías relativamente contemporáneas por ser las que mayor impacto han tenido en el contexto deportivo (Balaguer, 2007): la teoría de las metas de logro (AGT; Nicholls, 1989; Roberts, 1995) y la teoría de la autodeterminación (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000). Estas teorías asumen que los deportistas participan activamente en la toma de decisiones y en la planificación del logro (Roberts, 2012).

### **C) La autoconfianza como variable del perfil psicológico**

Otra de las habilidades a estudiar es la autoconfianza, un constructo multidimensional que ha sido emprendido desde diversas perspectivas teóricas (Dosil Díaz, 2008). Se tomarán para su abordaje la teoría de la autoeficacia de Bandura (1977) y el modelo de confianza deportiva de Vealey (1986).

Bandura (1997), concibe a la autoconfianza como la creencia que posee el deportista en sus capacidades para organizar y ejecutar la tarea con éxito. Su conceptualización ha sido adaptada al ámbito deportivo ya que proviene de la teoría cognitiva, en el contexto del aprendizaje. Este autor va a plantear que los juicios de valor del deportista van a influir en su ejecución de la tarea, por lo que la creencia en que puede conquistar sus metas, tendrá una influencia directa en el rendimiento como en el disfrute por la actividad que lleva a cabo. Desde esta perspectiva, se planteará la unión de tres factores básicos que influyen en el rendimiento óptimo del atleta: los factores personales-cognitivos, los factores ambientales o sociales y los factores conductuales (Bandura, 1997).

Por otro lado, el modelo de confianza deportiva de Vealey (1986), es una perspectiva que tiene aplicabilidad en el ámbito del deporte excluyentemente. Apunta a la creencia del deportista en sus habilidades. Vealey (1986), define a la autoconfianza como la creencia o el grado de certeza que posee el deportista sobre sus habilidades para alcanzar el éxito deportivo. Plantea dos tipos de confianza deportiva, la Confianza Rasgo en tanto el grado de creencia que normalmente tiene el deportista sobre su habilidad para tener éxito en el deporte; y la Confianza Estado, como la creencia que posee el deportista en un momento particular sobre su habilidad para tener éxito en el deporte (Vealey, 1986).

Son múltiples los factores que pueden afectar a la relación entre la autoconfianza y el rendimiento en el deporte (Moritz et al., 2000). A mayor grado de autoconfianza en el deportista, más seguridad experimentará y, por lo tanto, mayor creencia tendrá de que puede lograr lo que se propone. Sin embargo, un exceso de autoconfianza puede ser perjudicial (Balaguer et al., 1994), provocando que el atleta subestime al rival o a su desafío disminuyendo su capacidad de concentración y fracasando en la ejecución.

### **D) El estado de estrés como variable del perfil psicológico**

En el ámbito deportivo, el estrés surge cuando hay una discrepancia entre lo que el deportista percibe como sus recursos para hacer frente a la situación y lo que el entorno requiere de él (Jones, 1990). Dependiendo de cómo el atleta interprete su competencia, el estrés puede ser visto como un desafío que lo impulsa y motiva hacia el logro de objetivos y metas, o puede manifestarse como un estado de preocupación, irritabilidad, miedo y frustración (Moscoso, 2010). Tomando los aportes de McCormick et al. (2018a) y, atendiendo a las demandas psicológicas que suelen experimentar los atletas de resistencia, resulta relevante poder identificar los factores estresantes desde una perspectiva transaccional, en cuanto a las demandas ambientales encontradas y la tensión como respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales negativas a estresores.

El estrés es un proceso que posee diversas manifestaciones además de las fisiológicas, ya que también afecta la motricidad y la salud mental (Marcial Pérez, 2017). Este fenómeno puede ser abordado desde múltiples perspectivas: biológica, afectiva, sensorial, imaginaria, cognitiva, conductual y social (Lazarus, 2007). Desde el punto de vista biológico, centrado en los procesos fisiológicos, los atletas pueden experimentar manifestaciones comunes como aumento de la actividad cerebral y dilatación de las pupilas (Marcial Pérez, 2017), así como una disminución de la actividad inmunológica y problemas cardiovasculares debido al aumento de la presión arterial (Moscoso y Delgado, 2015), entre otros factores que, combinados, aumentan el riesgo de lesiones (Berengüi et al., 2011; Márquez, 2004).

El estrés activa el eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal (HHA) en el cerebro, mientras que el sistema nervioso simpático secreta catecolaminas (noradrenalina y dopamina), adrenalina y cortisol (Márquez, 2004). En el ámbito emocional, los atletas pueden mostrar irritabilidad, mal humor, miedo, desánimo y ansiedad, lo que afecta negativamente su rendimiento deportivo, bienestar y salud (González-Boto et al., 2009). A nivel sensorial, surge la insatisfacción con su rendimiento, mayor tensión muscular, taquicardia y sudoración (Ceberio y Rodríguez, 2023). Las imágenes mentales pueden incluir pensamientos de fracaso, abandono y frustración, lo que disminuye su autoconfianza (Giesenow, 2011).

En el aspecto cognitivo, pueden atravesar un estado de alerta constante, con preocupaciones, dudas, diálogo interno negativo, olvidos, agobio, confusión y una disminución de la concentración y la toma de decisiones (Dosil Díaz, 2008). Desde una perspectiva conductual, pueden experimentar dificultades de coordinación, fatiga rápida, temblores, comportamientos compulsivos, cambios en el sueño y fluctuaciones entre la introversión y la extroversión (Marcial Pérez, 2017). Socialmente, pueden volverse más introvertidos y retraídos, lo que puede afectar sus relaciones con el entorno y su capacidad para buscar apoyo en su red de apoyo, como la familia o el entrenador (Díaz et al., 2002).

### **E) Las habilidades psicológicas como variable del perfil psicológico**

Las habilidades psicológicas en el deporte serán conceptualizadas como las características necesarias para alcanzar el máximo rendimiento deportivo (Dasil Díaz, 2008). El constructo de perfil psicológico tomará las habilidades de los deportistas que se consideran fundamentales para alcanzar el éxito en su deporte, atendiendo a un entrenamiento integral (Williams, 1991). Estas características podrían asociarse con los siguientes factores (Martín, 2003): una alta motivación, un nivel óptimo de activación o arousal (Weinberg y Gould, 2010), una competitividad alta (Remor, 2007), seguridad y confianza en las capacidades propias (Balaguer, 2007), gestión de pensamientos y autodiálogo (Zinsser et al., 2001, 2006), autoconocimiento (Giesenow, 2011), capacidad de concentración y control de la atención (Hernández-Mendo, 2006), uso de la imaginación o ensayo mental -visualización- (Richardson, 1967).

## El perfil psicológico del corredor de Ultra Trail

Considerando las variables psicológicas señaladas y adoptando una perspectiva sistémica (Ceberio, 2016), se examinarán las variables elegidas para formar el perfil psicológico del corredor de Ultra Trail, partiendo del principio de interdependencia como un concepto inherente y operativo en el universo sistémico (p. 6), con el objetivo de promover desarrollos tanto intra como intersistémicos en sistemas flexibles y abiertos. Para ello, se llevará a cabo la construcción de un instrumento ad-hoc de evaluación, desde el cual se explorará y analizará el perfil psicológico de corredores de Ultra Trail.

Dicho perfil, estará compuesto por variables socio demográficas consideradas de relevancia e incluirá formularios específicos y validados que midan las variables seleccionadas acorde a su importancia para la historia de la Psicología del Deporte. Con ello, se pretende encontrar comparaciones y diferenciaciones específicas en los perfiles psicológicos de los corredores de Ultra Trail.

## Reflexiones finales

En virtud del presente bosquejo, se hizo referencia a la importancia que posee la Psicología del Deporte para todo atleta en general y para los corredores de Ultra Trail en especial. La relevancia del entrenamiento psicológico con los deportistas posibilita encontrar las características cognitivas y emocionales que prevalecen en esta modalidad deportiva. De esta manera, y de acuerdo a los signos encontrados, se lograrán potenciar mediante entrenamientos específicos los rasgos de la personalidad del corredor de Ultra Trail.

La conformación de un perfil psicológico específico permite definir al corredor, tanto incrementando sus habilidades como aceptando sus debilidades para, a partir de allí, intentar superarlas. Para ello, se destacaron, luego de una exhaustiva investigación del estado actual del conocimiento, las variables mencionadas, a saber: Flow, Motivación, Autoconfianza, Estado de estrés y Habilidades Psicológicas.

La importancia de explorar e investigar este perfil va a estar articulada con la posibilidad de comprender de qué forma las variables que lo componen interactúan entre ellas e influyen en el rendimiento deportivo y cómo pueden ser articuladas y potenciadas en los entrenamientos, competencias para un mayor bienestar en el corredor.

A final de cuentas, mejorar el rendimiento del corredor implica generar una mayor autoconfianza que le permita disfrutar más la competencia y los entrenamientos, conectándose con el placer y la felicidad.

## Referencias

- Asociación Internacional de Trail Running (ITRA) (2013). <https://itra.run/>
- Balaguer, I., Palomares, A. y Guzmán, F. (1994). La Autoconfianza / Autoeficacia en el deporte. En I. Balaguer (Dir.) *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*, (pp.176-206). Albatros.
- Balaguer, I. (2007). Clima motivacional, calidad de la implicación y bienestar psicológico: una propuesta de intervención en equipos deportivos. En A. Blanco, M. Rodríguez (Eds.). *Intervención Psicosocial*, (pp.135-162). Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Berengüi, R., López, J., Garcés de los Fayos, E. y Almarcha, J. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *Revista de Ciencias del Deporte E- Balonmano*, 7, 91-98.
- Breivik, G. (2010). Trends in adventure sports in a post-modern society. *Sport in Society*, 13(2), 260-273. <https://doi.org/10.1080/17430430903522970>
- Brewer, B.W. (2009). Sport Psychology. *Handbook of Sports Medicine and Science*. John Wiley & Sons.
- Buceta, J. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Dykinson.
- Buck, K., Spittler, J., Reed, A., & Khodaei, M. (2018). Psychological Attributes of Ultramarathoners. *Wilderness & Environmental Medicine*, 29, 66-71. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2017.09.003>
- Cano Noguera, F., Montero Carretero, C. y Moreno Murcia, J. A. (2019). Motivación, autoconfianza y experiencia autotélica en deportistas de Salvamento y Socorrismo. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 3(6), 35-40. <https://doi.org/10.21134/riaa.v3i6.1832>
- Ceberio, M. (2016). Terapia sistémica latinoamericana: ¿es solamente una ilusión? *Interacciones*, 2(2), 99-108.

- Ceberio, M. y Rodriguez, S. (2023). El mindfulness y el estrés en el corredor de Ultra Trail. *Revista Persona* 26(2), 75-95. [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(2\).6635](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(2).6635)
- Chase, A. & Hobbs, N. (2010). *Ultimate Guide to Trail Running: Everything You Need to Know About Equipment*. Globe Pequot Press.
- Cona, G., Cavazzana, A., Paoli, A., Marcolin, G., Grainer, A., & Bisiacchi, P. S. (2015). It's a matter of mind! Cognitive functioning predicts the athletic performance in ultramarathon runners. *PLoS One*, 10(7). [doi.org/10.1371/journal.pone.0132943](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132943).
- Confederación Argentina de Atletismo (CADA) (2020). <https://cada-atletismo.org/>
- Cox, R. (2009) *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. Panamericana.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *"Flow": The Psychology of Happiness*. Rider.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. Plenum Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Díaz., P.; Buceta, J. y Bueno, A. (2002). Estrés y vulnerabilidad a las lesiones deportivas. *Selección*, 11(2), 86-94.
- Dosil Díaz, J. (2008). *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. McGraw-Hill.
- Ferrer, D. A., Baumann, C. W., Brandenberger, K. J., Ellis, R., & Otis, J. S. (2015). Physical motivation influences race performance over a 24-hour ultra-marathon. *International Journal of Sport Studies*, 5(10), 1162–1169.
- Freund, W., Weber, F., Billich, C., Birklein, F., Breimhorst, M., & Schuetz, U. H. (2013). Ultra-marathon runners are different: Investigations into pain tolerance and personality traits of participants of the TransEurope FootRace 2009. *Pain Practice*, 13(7), 524–532. <https://doi.org/10.1111/papr.12039>.
- García Naveira, D. A. (2016). Área de Psicología de la Real Federación Española de Atletismo: Programación y desempeño profesional. *Cuadernos de Psicología del Giesenow, C.* (2011). *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte*. Claridad.
- Goldberg, L.R. (1992). On the development of markers for the big five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 26-62.
- González-Boto, R.; Salguero, A.; Tuero, C.; Márquez, S. y Kellmann, M. (2008). Spanish adaptation and analysis by structural equation modeling of an instrument for monitoring overtraining: The stress-recovery questionnaire (Restq-Sport). *Social Behaviour and Personality: An international Journal*, 36, (5), 635-650.
- Graham, S. M., McKinley, M., Chris, C. C., Connaboy, C., Westbury, T., Baker, J. S., Kilgore, L., & Florida James, G. (2012). Injury occurrence and mood states during a desert ultramarathon. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 22(6), 462–466. <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e3182694734>.
- Guíu, M. y Leyton, M. (2019). Perfil psicológico en corredores de ultramaratón. *Retos*, 36, 310-317. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69119>
- Hernández Mendo, A. (2003). Intervención psicológica en atletismo. En A. Hernández Mendo (ed.). *Psicología del Deporte*, 2(1), 7-42.
- 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(1), 71-93.
- Holt, N. L., Lee, H., Kim, Y., & Klein, K. (2014). Exploring experiences of running an ultramarathon. *The Sport Psychologist*, 28(1), 22–35. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0008>.
- Hurdie, R., Peze, T., Daugherty, J., Girard, J., Poussel, M., Poletti, L., & Theunynck, D. (2015). Combined effects of sleep deprivation and strenuous exercise on cognitive performances during the North Face Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB). *Journal of Sports Sciences*, 33(7), 670–674. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.960883>.
- Jackson, S. A. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el Deporte*. Paidotribo.
- Jackson, A.S., Kimiecik, J., Ford, S. & Marsh, H. (2001). Psychological correlates of Flow in sport, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 133–150.
- Márquez, S. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte: una perspectiva latina*. Universidad de León.
- Jaeschke, A. M. C., Sachs, M. L., & Dieffenbach, K. D. (2016). Ultramarathon runners' perceptions of mental toughness: A qualitative inquiry. *The Sport Psychologist*, 30(3), 242–255. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0153>.
- Johnson, U., Kenttä, G., Ivarsson, A., Alvmyren, I., & Karlsson, M. (2016). An ultra-runner's experience of physical and emotional challenges during a 10-week continental run. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 72–84. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1035736>.

Jones, G. (1990). *A cognitive perspective on the processes underlying the relationship performance in sport*. Chichester.

Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.

Knechtle, B. (2012). Ultramarathon Runners: Nature or Nurture? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7, 310-312.

Lazarus, A. (2007). On necessity and sufficiency in counseling and psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(3), 253-256

López-Roel, S. y Dosil, J. (2019). Validación de un cuestionario para medir las necesidades psicológicas de los deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 209-226.

López-Gullón, J. M., García-Pallarés, J., Berengüi, R., Martínez-Moreno, A., Morales Baños, V., Torres-Bonete, M. D. y Díaz, A. (2012). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 573- 588.

Luiselli, J. K., & Reed, D. D. (2011). Behavioral sport psychology: Evidencebased approaches to performance enhancement. *Springer Science + Business Media*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0070-7>

Marcial Pérez, E. (2017). *Mente deportiva*. Autoría.

Martín, G. (2003). La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3, 7-15.

McCormick, A., Meijen, C. & Marcora, S. (2018a) Psychological demands experienced by recreational endurance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 415-430, <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1256341>

McCormick, A., Meijen, C., & Marcora, S. (2018b). Effects of a motivational self-talk intervention for endurance athletes completing an ultramarathon. *The Sport Psychologist*, 32(1), 42-50. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0018>.

Méndez Alonso, D., Prieto-Saborit, J. R. B. & Jiménez-Arberás, E. (2021). Influence of Psychological Factor son the Succes of the Ultra- Trail Runner. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 2704. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052704>

Morillo, J. P., Reigal, R.E. & 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, 121-128.

Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fährbach, K. E. & Mack, D. E. (2000) The Relation of Self- Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280-294. <http://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>

Moscoso, M. (2010). El estrés crónico y la terapia cognitiva centrada en mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Revista Persona*, 13, 11-29.

Moscoso, M. y Delgado, E. (2015) La teoría del estrés crónico como modelo científico en neurociencia cognitiva. *Revista IIPSI Facultad de Psicología UNMSM. Vol. 18(1)*.

Nicolas, M., Banizette, M., & Millet, G. Y. (2011). Stress and recovery states after a 24 h ultra-marathon race: A one-month follow-up study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 368-374. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.005>.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.

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*, 177-184. <http://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.005>

Orta Cantón, A. y Sicilia Camacho, Á. (2015). Investigando los momentos óptimos en el deporte: una revisión del constructo flow. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 37(1), 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2014.01.001>

Paredes, J. (2003). *La teoría del deporte*. Wanceulen. Pinder, C. C. (1984). *Work motivation*. Glenview. IL: Scott, Foresman. Real Federación Española de Atletismo (RFEA) (2020). Estadísticas. <http://www.rfea.es/>.

Reigal, R. E., Delgado-Giralt, J. E., Raimundi, M. J. & Hernández-Mendo, A. (2018). Perfil psicológico deportivo en una muestra de triatletas amateurs y diferencias con otros deportes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 55-62.

Remor, E. (2007). Propuesta de un cuestionario breve para la evaluación de la competitividad en el ámbito deportivo: Competitividad-10. *Revista de Psicología del Deporte*, 16, 167- 183.

Richardson, A. (1967). Mental practice: A review and discussion (Part II). *Research Quarterly*, 38, 263-273.

Roberts, G. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Desclée de Browner. Roberts, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from achievement goal theory perspective: After 30 years, where are we? En G. C., Roberts y D. C. Treasure, *Advances in motivation in sport and exercise*. IL: Human Kinetics.

Roebuck G.S., Urquhart D.M., Knox L., Fitzgerald P.B., Cicuttini F.M., Lee S, Fitzgibbon B.M. (2018a). Psychological factors associated with ultra-marathon runners' supra- normal pain tolerance: a pilot study. *The Journal of Pain*. doi:10.1016/j.jpain.2018.06.003

Roebuck, G., Fitzgerald, P., Urquhart, D., Ng, S., Cicuttini, F. y Fitzgibbon, M. (2018b). The Psychology of ultra-marathon runners: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 43-58.

Roebuck, G. S., Urquhart, D. M., Che, X., Knox, L., Fitzgerald, P. B., Cicuttini, F. M., Fitzgibbon, B. M. (2020). Psychological characteristics associated with ultra-marathon running: An exploratory self-report and psychophysiological study. *Australian Journal of Psychology*. doi:10.1111/ajpy.12287

Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.

Sánchez, M. J. (1997). Personalidad y Deporte. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 12, 273-284

Sans Fernandez, C. (2021). Análisis del perfil psicológico en atletas federados y corredores populares. [Tesis Doctoral en Psicología, Universidad de Málaga].

Simpson, D., Post, P. G., Young, G., & Jensen, P. R. (2014). "It's not about taking the easy road": The experiences of ultramarathon runners. *The Sport Psychologist*, 28(2), 176–185. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0064>.

Stein, G. L., Kimiecik, J. C., Daniels, J. & Jackson, S. A. (1995). Psychological antecedents of "flow" in recreational sport. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 21, 125-135.

Swann, C. F., Piggott, D., Keegan, R. J., & Hemmings, B. (2015). Exploring the interactions underlying flow states: A connecting analysis of flow occurrence in European Tour golfers. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 60–69.

Tamorri, S. (2015). *Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta*. Paidotrobo.  
Teranishi Martinez, C., & Scott, C. (2016). Trail and ultrarunning: The impact of distance, nature, and personality on flow and well-being. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 21(1), 6–15. <https://doi.org/10.24839/2164-8204.JN21.1.6>.

Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

Wardenaar, F., Hoogervorst, D., Versteegen, J., Van der Burg, N., Lambrechtse, K., & Bongers, C. (2018). Real-Time Observations of Food and Fluid Timing During a 120 km Ultramarathon. *Frontiers in Nutrition*, 5(32). Doi: 10.3389/fnut.2018.00032

Waśkiewicz, Z., Nikolaidis, P., Chalabaev, A., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2018). Motivation in ultra-marathon runners. *Psychology Research and Behavior Management* 12, 31–37. doi:10.2147/prbm.s189061

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Panamericana.

Williams, J.M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Biblioteca Nueva. Wollseiffen, P., Schneider, S., Martin, L. A., Kerherve, H. A., Klein, T., & Solomon, C. (2016). The effect of 6 h of running on brain activity, mood, and cognitive performance. *Experimental Brain Research*, 234(7), 1829–1836. <https://doi.org/10.1007/s00221-016-4587-7>.

World Athletics (2020). Book of rules. <https://www.worldathletics.org/>

Zaryski, C. & Smith, D.J. (2005). Training principles and issues for ultra-endurance athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 4(3), 165-170.

Zinsser, N., Bunker, L. & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. En J.M. Williams, (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 284-311). Mayfield.

Zinsser, N., Bunker, L. & Williams, J. M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. En J. M. Williams, (Ed.), *Applied sport Psychology: Personal growth to peak performance*, 349-381. McGraw-Hill.

**12ma Edición - Junio 2024**