

LA HABILIDAD MENTAL Y EL RENDIMIENTO EN LA ESCALADA: Éxito o Fracaso



Grado Ciencias de la Actividad Física y Deporte

Trabajo de Fin de Grado

Tutor: Ricardo Ros

Autor: Simón Martínez Ros

ÍNDICE

Introducción:	3
Hipótesis, objetivos y justificación:	8
Justificación	8
Objetivos:	9
Hipótesis:	10
Material/método:	11
Cuestionario:	14
Hoja de consentimiento informado	22
Conocimiento de resultados	23
Resultados:	25
Discusión:	29
Conclusión:	35
Conclusion en française:	37
Bibliografía	39
Anexos:	45

Introducción:

Dentro de la psicología del deporte encontramos una rama casi desconocida como es la habilidad mental de la que apenas existen estudios. Interrogantes que deberíamos conocer para dar el máximo de nuestro rendimiento como atleta o como entrenadores de esos atletas profesionales (*Sánchez y Lejeune, 1999*). La necesidad de estudiar la rama de la Psicología deportiva viene desde hace mucho tiempo, debido a la demanda de los entrenadores y atletas para ofrecer el máximo rendimiento de manera objetiva y racional (*Cruz, J. 1992; Swann, C. et al. 2012*).

Es cierto que existen estudios de psicología deportiva y que nos dan a conocer las diferentes habilidades mentales y su aplicación en la actividad física y deporte (*Dosil y González, 2003; Gimeno et al. 2007; Robazza, C. et al. 2004; Olmedilla Zafra, A. et al. 2009; García Sevilla J. et al. 2005*) pero en realidad este es un ámbito en continuo crecimiento y donde todavía queda mucho por investigar, aclarar, verificar, etc.

Dentro de esta rama de la psicología encontramos algunos estudios que demuestran la importancia de trabajar este factor para conseguir el máximo rendimiento en cualquier faceta de nuestra vida ya sea nivel académico, deportivo, profesional, etc. (*Edwards y Steyn, 2011; Ramirez, W. et al. 2004; Dosil y González, 2003; Gimeno et al., 2007*) entre otros.

La mayoría de estos estudios están enfocados a las habilidades psicológicas más conocidas por la sociedad como son la motivación, el estrés, la ansiedad, etc. (*Asztalos, M. et al. 2012; Baker, J., Côté, J. y Hawes, R. 2000; Smith, Smoll y Barnett. 1995; Neil, R. et al. 2011; Kaiseler, M., Polman, R. y Nicholls, A. 2009*) de los que se han extraído grandes avances de cómo afectan en el rendimiento y en la personalidad de los atletas.

Una vez expuestos estas características con respecto a los estudios existentes de las diferentes ramas de la psicología del deporte en general, he considerado conveniente el enfocar este estudio solamente a un deporte en particular. El deporte elegido es la escalada deportiva como disciplina deportiva dentro de las actividades físicas y deportivas realizadas en el medio natural.

Dentro de la escalada podemos observar la importancia de los diferentes aspectos psicológicos para realizar la práctica consciente y racionalmente beneficiándonos de todos los valores que esta transmite (*Stanković, D. et al. 2011; Magiera, A. et al. 2013; Sanchez, X. y Torregrosa, M. 2005*) mientras conseguimos disfrutar y sentir sensaciones positivas de autoconfianza, superación, esfuerzo, etc.

Por ello, he considerado conveniente la realización de este estudio con el objetivo principal de conocer, diagnosticar, evaluar y mejorar cada uno de los aspectos psicológicos enfocados en la habilidad mental de los escaladores.

Después de mi experiencia personal como escalador y mi formación específica del tema mediante las asignaturas cursadas en mis estudios de Psicología del Deporte por la universidad de Zaragoza y la asignatura de Habilidad Mental por la universidad UJF Grenoble (Francia) he adquirido los conocimientos necesarios para realizar el siguiente estudio sobre la importancia de las Habilidades Mentales en el ámbito del rendimiento. Para llevar a cabo este trabajo he revisado varias referencias bibliográficas sobre otros estudios realizados y consultado información específica de la materia para que todo este documento tenga validez y credibilidad.

Debido a mi experiencia Erasmus y la práctica de deportes individuales como son la escalada y el Judo he decidido centrar mi trabajo en un estudio sobre las Habilidades Mentales de escaladores de un nivel considerable. Digo nivel considerable ya que para que este estudio tenga fundamento y beneficio he cogido a atletas que tengan un mínimo de conocimientos y experiencia y sobre todo que sigan un determinado plan de entrenamiento o por lo menos tengan algún tipo de rutina, es decir, que no sean deportistas ocasionales.

Para la elaboración y construcción de este trabajo he revisado los diferentes sistemas de evaluación psicológica en el deporte que expongo a continuación:

a- **PCDEQ (Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire)**,(Macnamara, Á. y Collins, D. 2011). Este cuestionario mide 6 factores:

1. Apoyo para el éxito a largo plazo.
2. Uso de la imaginación durante la práctica y competición.

3. Poder con la presión en un entorno de rendimiento mediante el desarrollo mental.
4. Organización y compromiso con una práctica de calidad.
5. Evaluar el rendimiento y trabajar las debilidades.
6. Como afecta el apoyo de otros competidores en el rendimiento.

Este cuestionario no cumple con las expectativas de este estudio porque no trata aspectos tan importantes como el miedo, la relajación, la concentración, etc. por lo tanto para este estudio específico de escaladores se quedaría incompleto.

- **CPRD (Características Psicológicas Relacionadas con el Deporte)** (*Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llanta, M.C. 2001*): este cuestionario está compuesto por los siguientes factores:

1. Control del estrés.
2. Influencia de la evaluación del rendimiento.
3. Motivación.
4. Habilidad Mental (establecimiento de objetivos, análisis del rendimiento, imaginación y funcionamiento cognitivo).
5. Cohesión de equipo.

El CPRD es un cuestionario bastante bueno para este tipo de investigaciones pero se quedaba corto para mi estudio por la ausencia de la concentración, la relajación, el control de las distracciones, etc. y por lo tanto decidí no utilizarlo.

- **MST (Mental Skills Training)** (*Sharp L. et al. 2013*): diseñado para medir el establecimiento de metas, imaginación, discurso interno y relajación por lo que aun siendo un cuestionario bastante completo no es del todo útil para mi estudio.
- **OMSAT-3 (Ottawa Mental Skills Assessment Tool)** (*Durand-Bush, N., Salmela J. y Green-Demers, I. 2000*): este cuestionario es el fruto de la corrección y complementación de dos cuestionarios previos (OMSAT-1 y OMSAT-2) realizados por los mismos autores, que presentaban carencias de algunos aspectos y resultados imprecisos. En el apartado de material y método se explica detalladamente todas las características de este cuestionario. Por lo tanto lo he considerado como la mejor opción para desarrollar con éxito este estudio sobre la habilidad mental en escaladores. Para conocer y resolver esos aspectos que nos impiden

avanzar y poder solucionarlos de la manera más eficaz posible he decidido utilizar este cuestionario que nos sirve para extraer los diferentes ítems o aspectos importantes dentro de la habilidad mental. El cuestionario OMSAT-3*, es un cuestionario validado y fiable que permite evaluar 12 habilidades mentales consideradas muy importantes para el rendimiento regular a un alto nivel en el deporte y en la vida.

Debo decir que dicho cuestionario está elaborado y validado en dos lenguas extranjeras como son el inglés y el francés y para poder utilizarlo he realizado una traducción literal al castellano. Uno de mis propósitos con este pequeño estudio es poder demandar a sus creadores la posibilidad de patentar este cuestionario en castellano y así poder usarlo oficialmente en nuestro país para mejorar el rendimiento de los atletas españoles.

Para la selección de los escaladores he asistido al Rocódromo Municipal Pío XII de Huesca y he escogido a 30 escaladores teniendo en cuenta el grado de dificultad conseguido y los años de experiencia de cada uno de los sujetos combinando ambos sexos y con la condición que todos siguieran un plan de entrenamiento o por lo menos no fueran escaladores ocasionales.

Verdaderamente debo agradecer a estas personas su colaboración por dedicar un poco de su tiempo para rellenar el cuestionario. Es cierto que todos los participantes son mayores de edad por lo que no es necesario pedirle autorización paterna para la colaboración en este análisis. Realmente la información que se va a obtener en este estudio es totalmente anónima porque los sujetos no tienen en ningún momento que poner sus datos personales. A pesar de ello, he creído conveniente realizar una hoja de consentimiento para que los participantes la firmen y así evitar cualquier problema por la información obtenida. Esta hoja estará unida a la encuesta para que se puedan complementar al mismo tiempo sin ningún tipo de esfuerzo.

Tras recopilar la información y seleccionar aquella de mayor interés se ha realizado un análisis de los datos. Una vez extraídos estos datos y colocados de manera ordenada y útil para su uso, he llevado a cabo la comprobación del cumplimiento de los objetivos perseguidos en un principio y de las hipótesis propuestas.

Para el desarrollo de este trabajo he utilizado material académico específico de las asignaturas de Psicología del Deporte y de Habilidad Mental así como documentos bibliográficos publicados por profesionales de esta rama y extraídos de diferentes bases de datos a través de internet y libros o revistas específicas que podrán consultar en el correspondiente apartado de bibliografía.

El método que voy a utilizar es una mezcla entre un estudio de caso y un estudio comparativo al contrastar los resultados obtenidos con otros estudios ya realizados dentro del campo de la Actividad física y Deporte en su vertiente psicológica y de salud mental.

Para finalizar esta investigación he realizado una discusión de la información conseguida la cual me ha proporcionado una conclusión final en la que expongo tanto los resultados finales como un juicio de valor personal de todo lo aprendido con este trabajo y alguna propuesta de futuro sobre este importante pero olvidado tema.

A continuación podrán ver detalladamente cada uno de los puntos que componen este trabajo.

Hipótesis, objetivos y justificación:

Justificación.

El principal motivo de elegir este tema es debido a la escasa información sobre psicología deportiva en escaladores que existe y más exactamente de Habilidad Mental ya que considero que, dentro de todos los factores que forman a un atleta el aspecto psicológico es uno de los más importantes (si no el que más) a la hora de alcanzar el máximo rendimiento. En la actualidad, y debido a las diferentes investigaciones y estudios (*Patel et al. 2010; Martin, J. y Malone. L. 2013; Pashabadi, A. et al. 2011; Shahbazi, M. et al. 2011; Fletcher, D. y Sarkar, M. 2012; Bahrololoum, H. et al. 2012*) podemos comprobar en los diferentes campeonatos o competiciones oficiales que el nivel físico, técnico y táctico ya están casi todos equiparados pero realmente lo que marca la diferencia son los factores psicológicos como son la motivación, la confianza, la activación, toma de decisiones, etc.

Otro de los principales motivos que me ha llevado a seguir este camino es la ausencia de formación en el ámbito psicológico que existe en el mundo del deporte ya sea profesional, amateur o práctica por placer. Dentro de la sociedad de conformismo e hipocresía que nos rodea, vemos diariamente como la mayoría de profesores, entrenadores, monitores, etc., tras varios años de dedicación, caen en una rutina monótona que lo único que conlleva es el abandono deportivo, la cada vez mayor cifra de obesidad en los jóvenes y el sedentarismo entre otros problemas actuales. Por lo que ha falta de una formación de calidad y sobre todo una vocación profesional, necesitamos que cada una de las figuras mencionadas anteriormente tengan la capacidad de motivar, despertar interés, conseguir placer con la práctica, etc. en sus alumnos, jugadores o clientes independientemente del deporte o actividad practicada.

Si extrapolamos esto a la vida real podemos observar como en la mayoría de empresas los trabajadores son cada vez menos eficaces a la hora de hacer su trabajo y la producción es menor y de menos calidad por lo que convendría incitar a estas personas a mejorar y volver a despertar en ellos el afán de superación que tenemos cuando somos niños y no sabemos nada.

Con esto quiero decir que para conseguir el objetivo que todos tenemos de ser felices y tener una vida saludable y placentera debemos concienciarnos de la importancia del bienestar mental al realizar cualquier actividad cotidiana y más bien afrontar la vida con una actitud positiva sabiendo controlar todos esos aspectos negativos que nos encontramos a diario. Para ello, en este documento intento ofrecer unas pautas para diagnosticar todos esos aspectos que nos impiden avanzar y así poder mejorarlos y conseguir el estado deseado ante cualquier situación.

Objetivos:

- Conocer, diagnosticar, evaluar y mejorar cada uno de los aspectos psicológicos enfocados en la habilidad mental de los escaladores.
- Conocer las diferentes habilidades mentales y su importancia dentro del ámbito de la actividad física y del deporte.
- Demostrar la importancia de las habilidades mentales como factor imprescindible del rendimiento deportivo.
- Conocer y mejorar las carencias psicológicas que nos impiden explotar nuestro potencial como deportistas.
- Aclarar el importante papel que tiene el factor psicológico en el deporte en general y en la escalada en particular para alcanzar el máximo nivel.
- Focalizar la atención en los aspectos relevantes del rendimiento para evitar fracasar o fallar.

Hipótesis:

¿Actúa de la misma manera un escalador que incluye el trabajo mental en su plan de entrenamiento de otro que no lo hace?

¿Experimenta las mismas sensaciones un escalador que tiene desarrollado su potencial mental a otro que no lo tiene durante la práctica deportiva?

¿Influyen de la misma manera los factores estresantes en un escalador experimentado que en un escalador principiante?

¿Obtiene los mismos beneficios un escalador que trabaja sus habilidades mentales que uno que no lo hace a la hora de afrontar una situación comprometida?

¿Explota más su potencial un escalador que trabaja todos los factores del rendimiento a otro que solamente trabaja el factor físico?

¿Son capaces los deportistas de élite afrontar los problemas cotidianos con más seguridad después de haber trabajado el aspecto psicológico?

¿Influye en el rendimiento tener un equilibrio en las diferentes habilidades mentales como son las habilidades de base, las habilidades psicosomáticas y las habilidades cognitivas?

¿Son capaces los escaladores de beneficiarse de los factores psicológicos tanto en un entrenamiento como en una competición importante?

¿Se observan beneficios a corto plazo una vez conocidos los impedimentos psicológicos que producen una mala actuación o un error durante la competición?

Material/método:

Para el desarrollo de este trabajo en primer lugar se realizan unas pequeñas anotación sobre la principal herramienta que fundamenta este estudio que ha sido el cuestionario OMSAT-3* (*Durand-Bush, N., Salmela J. y Green-Demers, I. 2000*) y los sujetos encuestados que complementan la base de este estudio.

Los sujetos escogidos para llevar a cabo este estudio fueron citados varios días en Mayo 2014 en el Rocódromo Municipal Pío XII de Huesca para rellenar la encuesta durante el desarrollo de una sesión particular de entrenamiento. Una vez lanzada la proposición a cierta cantidad de personas y durante varios días, fueron los 30 escogidos los que se prestaron voluntarios para intervenir en este estudio. A estos, los tuve que dividir en tres grupos de 10 componentes para poder ofrecerles una mayor atención durante la ejecución del cuestionario. Dentro de los encuestados hemos valorado aspectos cómo el máximo nivel (grado) de escalada conseguido y los años de experiencia.

El equipo de sujetos estaba formado por 20 hombres y 10 mujeres residentes en Huesca y que realizan sus entrenamientos en el Rocódromo Municipal Pío XII de Huesca. El motivo de elegir este lugar, es porque es mi lugar de entrenamiento habitual debido a mi residencia en Huesca y por la gran amplitud de las instalaciones que me han permitido trabajar incluso habiendo otros practicantes en el mismo momento.

Las jornadas para completar el cuestionario estaban compuestas por una sesión dirigida donde había un calentamiento de manera libre y una vía de 20 metros de altura de nivel 6a (según el sistema francés para evaluar la dificultad) donde encontrábamos algún paso o secuencia comprometida por la presencia de un desplome y el tamaño reducido de las presas. Una vez se había superado la vía, los sujetos rellenaban los cuestionarios en solitario y ante cualquier duda me tenían siempre cerca para resolverla.

Gracias a esta recogida datos, he podido verificar la escasa preparación mental de los escaladores escogidos y la carencia de este trabajo mental dentro de sus planificaciones y entrenamientos. Para comprobar esto, he ido hablando aleatoriamente con cada uno de ellos sobre sus etapas como escaladores, entrenamientos, proyectos,

etc. Esto me ha proporcionado un mayor interés y motivación para realizar este proyecto ya que inconscientemente voy a ayudar directa y objetivamente a mejorar el rendimiento de los escaladores de la ciudad de Huesca.

El cuestionario seleccionado para llevar a cabo este estudio ha sido el OMSAT-3* (*Durand-Bush, N., Salmela J. y Green-Demers, I. 2000*) que es un cuestionario validado y fiable que permite evaluar 12 habilidades mentales consideradas muy importantes para el rendimiento regular a un alto nivel en el deporte y en la vida.

Este cuestionario divide en tres partes la Habilidad Mental con sus diferentes sub-apartados que nos van a proporcionar las diferentes características que debemos trabajar para dar el máximo de nuestro rendimiento en cualquier actividad o deporte. Todos estos puntos serán posteriormente desarrollados detalladamente y también podremos observar una copia del cuestionario y del conocimiento de los resultados del mismo para conocer el fin de este estudio.

Este cuestionario oficial ha sido (The Ottawa Mental Skills Assessment Tool) elaborado desde la universidad de OTTAWA por Durand-Bush, Natalie y Salmela H., John de la Universidad de Ottawa junto con Green-Demers, Isabelle de la Universidad de Quebec en Hull en el año 2000. Para formalizar este cuestionario los autores compararon diferentes estudios como los realizados por *Orlick y Partington 1988* que revelaba el total compromiso, la calidad de los entrenamientos incluyendo el establecimiento de objetivos y el entrenamiento mental, la preparación mental incluyendo un plan de entrenamiento antes, durante y después de la competición donde se evaluaba la actuación de atletas de alto nivel o como el realizado por *Mahoney, Gabriel y Perkins 1987* que comparaba atletas de bajo nivel con atletas de nivel elevado que demostraban más confianza, mejor comportamiento antes y durante la competición, menos ansiedad, estar mejor enfocados en el trabajo mental y más comprometidos para conseguir la excelencia en su deporte. Este cuestionario ha sido validado también por diferentes estudios sobre el estrés, el miedo, la relajación y la activación llevados a cabo por profesionales (*Rotella & Lerner, 1993; Selye, 1974; Smith & Smoll, 1990; Jacobson, 1930; Williams & Harris, 1998*).

Para unificar todos los ítems de este cuestionario se han ido analizando diferentes estudios que demuestran la importancia de estos aspectos psicológicos dentro

del rendimiento deportivo. Por ejemplo para colocar el apartado de establecimiento de un plan competitivo *Orlick y Partington, 1988* realizaron un estudio con 235 atletas olímpicos Canadienses que demostraron que la elaboración de ese plan competitivo les ayudaba a focalizar su atención antes y durante los eventos importantes y también a evaluar su rendimiento después de terminar estos eventos para modificar dichos planes y reconducirlos para conseguir el máximo rendimiento.

Antes de publicar el OMSAT-3* los autores habían elaborado dos cuestionarios (*OMSAT-1 y OMSAT-2, Durand-Bush, N., Salmela J. y Green-Demers, I. 2000*) pero que no eran del todo productivos por lo que decidieron seguir mejorando e investigando para hacer un cuestionario competente y completo que fuera capaz de medir todas las habilidades mentales y raíz de ello se publicó este perfecto cuestionario. También debo decir que todavía hay pocos estudios sobre las habilidades mentales y que seguramente con el paso del tiempo dispondremos de otros buenos recursos materiales para conseguir acercarnos a la perfección deportiva por lo que desde aquí invito a todo el mundo a seguir investigando y trabajando duro.

Antes de exponer el cuestionario debo comentar que dicho cuestionario solamente está publicado en francés e inglés por lo que he realizado una traducción literal para poder así utilizarlo en España con el propósito de que en un futuro los autores permitan su validez en castellano para que todos los deportistas de lengua hispana nos podamos beneficiar de sus aplicaciones. Es cierto que este estudio no tiene una validez oficial por lo anteriormente comentado pero dentro del trabajo que estoy realizando tiene una muy buena aplicación ya que los ítems que nos proporciona el cuestionario nos dan el conocimiento de las diferentes habilidades mentales que debemos incluir en nuestro plan de entrenamiento para conseguir el máximo rendimiento posible.

A continuación le expongo una copia del Cuestionario completo, de la hoja de consentimiento y del conocimiento de los resultados que nos proporciona dicho cuestionario.

Cuestionario:**OMSAT-3***

©2000, Salmela & Durand-Bush

El OMSAT-3* es un cuestionario validado y fiable que permite evaluar 12 habilidades mentales consideradas muy importantes para la performance regular a un alto nivel, en el deporte y en la vida.

Máximo nivel conseguido **Años de experiencia** **Nº de atleta**

Para cada afirmación elegir vuestro grado de acuerdo (de nada a todo hecho). No hay ni buena ni mala respuesta, por favor, responda usted rápida y honestamente. Por favor, responda usted a todas las cuestiones. Para responder a este cuestionario, reflexiona sobre la performance más reciente en su deporte, entrenamiento o competición.

1- Yo me fijo diariamente los objetivos para mis entrenamientos.

(1)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2- Yo creo que me puedo superar en mi deporte a pesar de todos los obstáculos que me encuentro.

(2)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3- Yo me relajo fácilmente.

(6)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4- Hay un cierto número de cosas peligrosas en mi deporte y me dan miedo.

(5)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5- Yo puedo elevar mi nivel de activación cuando estoy fatigado en el entrenamiento.

(7)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6- Yo tengo problemas de rendimiento porque soy muy ansioso.

(4)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7- En mi deporte, no puedo aflojar (dejar de entrenar) nunca.

(3)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8- Yo pierdo mi concentración durante las competiciones importantes.

(8)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9- Yo puedo crear imágenes en mi cabeza fácilmente (al practicar el deporte).

(10)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10- Yo me fijo objetivos difíciles pero alcanzables.

(1)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11- Yo planifico una serie de cosas para hacer antes de una competición.

(12)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12- Yo actúo con la misma confianza aún en situaciones deportivas difíciles.

(2)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13- Yo practico mi deporte mentalmente todos los días.

(11)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14- Mi cuerpo se contrae inútilmente en competición.

(4)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15- Yo pierdo mi concentración durante los entrenamientos diarios.

(8)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16- Yo siento que es difícil entrenarse a causa del miedo de practicar mi deporte.

(5)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17- Yo estoy decidido de convertirme en un atleta remarcable.

(3)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18- Yo puedo cambiar fácilmente las imágenes en mi cabeza.

(10)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19- Yo consigo disminuir la tensión de mis músculos.

(6)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20- Yo puedo activarme antes de una competición si siento que estoy demasiado relajado.

(7)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21- Yo practico mentalmente mi deporte pensando en un máximo rendimiento.

(11)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22- Los errores me llevan a hacer otros errores en competición.

(9)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23- Yo me fijo objetivos para mejorar los aspectos de mi rendimiento diario.

(1)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24- Yo tengo miedo a perder.

(5)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25- Yo planifico una serie de cosas a pensar durante la competición.

(12)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26- Mis imágenes mentales son claras.

(10)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27- Yo encuentro difícil controlarme después de una mala decisión durante una competición.

(9)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28- Yo creo que soy capaz de alcanzar mis metas.

(2)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29- Yo me relajo rápida y fácilmente.

(6)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30- Yo estoy dispuesto a sacrificar la mayoría de las cosas para ser excelente en mi deporte.

(3)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31- Se me hace duro concentrarme durante ciertos entrenamientos.

(8)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32- Las grandes multitudes me proporcionan nervios en competición.

(4)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33- Yo puedo sentir los movimientos cuando yo los visualizo anteriormente.

(10)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

34- Yo encuentro difícil asimilar los imprevistos en competición.

(9)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35- Mi práctica mental está planificada.

(11)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

36- Yo soy mejor en el entrenamiento que en la competición.

(4)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

37- Yo puedo activarme hasta un nivel óptimo donde mi rendimiento es el mejor.

(7)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38- Se me hace duro estar concentrado durante toda una competición.

(8)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

39- Yo estoy dispuesto a mejorar en mi deporte más que en otras cosas de mi vida.

(3)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

40- Yo planifico una serie de cosas a hacer durante una competición.

(12)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

41- Mis objetivos me empujan a trabajar más fuerte.

(1)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42- Yo puedo relajarme eficazmente aún en situaciones críticas de la competición.

(6)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

43- Yo encuentro duro de controlar mi miedo al entrenamiento.

(5)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

44- Yo pienso mucho en mis errores al entrenar y esto me cabrea.

(9)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

45- En mi práctica mental yo utilizo las situaciones críticas a las que debo hacer cara en competición.

(11)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

46- Yo puedo elevar mi nivel de activación aunque esté demasiado relajado en competición.

(7)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

47- Mi plan incluye ciertas palabras o frases que yo me repito en competición.

(12)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

48- Yo confío en la mayor parte de los elementos de mi rendimiento.

(2)

Nada de nada de acuerdo	Nada de acuerdo	Casi nada de acuerdo	Ni sí ni no	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Gracias por su colaboración y si desea conocer sus resultados escriba su correo electrónico a continuación.....

Hoja de consentimiento informado

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Simón Martínez Ros, de la Universidad de Zaragoza. La meta de este estudio es **demostrar la importancia de la habilidad mental como factor imprescindible del rendimiento deportivo en escaladores y su extrapolación a la vida cotidiana para saber afrontar los problemas con una actitud positiva.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una encuesta que solamente le llevará unos minutos de su tiempo. La información extraída es confidencial y su identidad no aparece en ningún momento.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación (y para realizar el trabajo de fin de Grado del Grado de Actividad Física y Deporte). Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar con Simón en el siguiente correo electrónico **simonmartinezros@gmail.com**

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Simón Martínez Ros. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es demostrar la importancia de la habilidad mental como factor imprescindible del rendimiento deportivo en escaladores y su extrapolación a la vida cotidiana para saber afrontar los problemas con una actitud positiva.

Desde ya le agradecemos su participación.

Firma del Participante

Conocimiento de resultados

 N° de atleta

Habilidades de Base	{	Establecimiento de objetivos	<input type="text"/>	<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																																																																														
Confianza	<input type="text"/>																																																																																	
Compromiso	<input type="text"/>																																																																																	
Habilidades Psicosomáticas	{	Reacción al estrés	<input type="text"/>																																																																															
		Control del miedo	<input type="text"/>																																																																															
		Relajación	<input type="text"/>																																																																															
		Activación	<input type="text"/>																																																																															
		Concentración	<input type="text"/>																																																																															
Habilidades Cognitivas	{	Control de las distracciones	<input type="text"/>																																																																															
		Imagen mental (imagería)	<input type="text"/>																																																																															
		Práctica mental	<input type="text"/>																																																																															
		Planificación de competiciones	<input type="text"/>																																																																															
			<input type="text"/>																																																																															

¿Qué significan mis resultados en el cuestionario OMSAT-3*?

Para unificar los resultados de cada una de las categorías evaluadas he cogido cada una de las encuestas y las he descifrado en un papel externo donde sacaba la puntuación exacta de manera individual de cada uno de los ítems. Este resultado está comprendido entre 1 y 7 puntos por los que cada uno de los ítems, se trabajan y analizan de manera individual.

Para marcar las pautas de mejora en relación a los resultados obtenidos de cada una de las categorías, las he dividido en tres rangos de frecuencia comprendidos entre 1-2, 3-5 y 6-7 que determinarán los aspectos a mejorar y la necesidad de introducirlos en la planificación de los entrenamientos.

A continuación se detallan cada una de las habilidades incluidas en este estudio:

A- Habilidades de base: establecimiento de objetivos, confianza y compromiso son habilidades imprescindibles para ofrecer el mejor rendimiento. En el alto

nivel se demuestran altas habilidades para fijarse buenos objetivos, creer en ellos y sobre todo en las capacidades para alcanzarlos. Estas habilidades cumplimentadas con otras mejorarán el rendimiento.

B- **Habilidades Psicosomáticas: las reacciones al estrés, el control del miedo, la relajación y la activación** evalúan y regulan la intensidad de la práctica deportiva, destinadas al control mental y psicológico.

La práctica está afectada por factores como el miedo o el estrés por lo que debemos conocerlos y mejorarlos para rendir al máximo.

Por ello, la relajación no ayuda a controlarnos y disminuye nuestra ansiedad y activación excesiva.

Por otro lado, movilizar eficazmente nuestra energía en el momento necesario es muy importante cuando estamos demasiado calmados, fatigados, desmotivados, etc. y para ser un buen atleta debemos conocer este nivel de activación que nos permite rendir al máximo.

C- **Habilidades Cognitivas: la concentración, el control de las distracciones, la imagen mental (imaginería), la práctica mental y la planificación de las competiciones** son importantes y para alcanzar nuestros objetivos debemos tenerlas muy presentes en nuestro entrenamiento y controlarlas al máximo. Debemos saber reconcentrarnos, dominar las distracciones y practicar mentalmente mediante visualizaciones nuestro deporte para vernos triunfando. El dominio y la utilización de las anteriores habilidades deben ser integradas en los planes de competición. Anticiparnos a lo que vamos a hacer, pensar o sentir antes, durante y después de la competición nos permitirá estar preparados por lo que debemos planificar todo nuestro avance para conseguirlo rápidamente. Con ello rendiremos a un nivel más elevado y de manera automática, regular y racionalmente dando siempre nuestro mejor versión.

Resultados:

En el siguiente apartado se exponen los resultados obtenidos de las encuestas, tras realizar un análisis exclusivo de los datos y seleccionar la información necesaria. Estos resultados están encuadrados por habilidad y divididos en los tres rangos de los que consta este cuestionario como diagnóstico de trabajo o de comportamiento.

Una vez que he extraído los resultados de las encuestas, separados por apartados o ítems, he obtenido el resultado final de manera individual de cada una de las categorías que se estudian en este trabajo como por ejemplo la relajación, la activación y el control del miedo entre otras.

Para la recopilación y organización de los resultados los he traspasado a una hoja de Excel y los he encuadrado por categorías, consiguiendo de esta manera la obtención de los resultados colectivos de cada una de las habilidades mentales trabajadas en este estudio.

A continuación se detallan los resultados finales de cada uno de estos apartados que serán de gran utilidad para la futura discusión, conocer el cumplimiento de los objetivos y verificar las hipótesis propuestas para este estudio.

Establecimiento de objetivos:

Establecimiento de objetivos	
Rangos	Nº de sujetos
entre 1 y 2	0
entre 3 y 5	18
entre 6 y 7	12

En el recuadro superior podemos observar que todos se marcan los objetivos aunque no sean conscientes de ello. Vemos que 12 lo incluyen como punto de su planificación y los otros 18 le dan menos importancia.

Confianza:

Confianza	
Rangos	Nº de sujetos
entre 1 y 2	0
entre 3 y 5	16
entre 6 y 7	14

En este recuadro también vemos como todos tienen confianza en sí mismos durante la ejecución práctica o competitiva pero que solamente 14 la incluyen en su calendario como aspecto de trabajo.

Compromiso:

Compromiso	
Rangos	Nº de sujetos
entre 1 y 2	6
entre 3 y 5	24
entre 6 y 7	0

Aquí podemos observar como la puntuación es baja y que 6 de los encuestados no están nada comprometidos con su deporte.

Reacción al estrés:

Reacción al estrés	
Rangos	Nº de sujetos
entre 1 y 2	8
entre 3 y 5	21
entre 6 y 7	1

Este recuadro muestra como 8 de los sujetos reaccionan negativamente al estrés y que solamente una persona es capaz de controlar su comportamiento en situaciones estresantes.

Control del miedo:

Control del miedo	
Rangos	Nº de sujetos
entre 1 y 2	9
entre 3 y 5	19
entre 6 y 7	2

Igual que en apartados anterior obtenemos una puntuación baja, donde vemos que 9 de los sujetos no son capaces de controlar su miedo y que solamente 2 lo controlan y transforman positivamente.

Relajación:

Relajación	
Rangos	Nº de sujetos
entre 1 y 2	3
entre 3 y 5	23
entre 6 y 7	4

Aquí los datos son más normales porque no es un aspecto complicado y vemos que 3 de los encuestados no saben relajarse pero 23 no se relajan normalmente y menos en situaciones comprometidas.

Activación:

Activación	
Rangos	Nº de sujetos
entre 1 y 2	1
entre 3 y 5	24
entre 6 y 7	5

El recuadro muestra que solamente 5 de los sujetos son capaces de activarse a su conveniencia y 1 que no se activa en ninguna de sus acciones o situaciones.

Concentración:

Concentración	
Rangos	Nº de sujetos
entre 1 y 2	5
entre 3 y 5	20
entre 6 y 7	5

Aquí se demuestra que la mayoría si mantiene la concentración durante la práctica y la competición menos 5 de ellos que no se concentran en sus acciones.

Control de las distracciones:

Control de las distracciones	
Rangos	Nº de sujetos
entre 1 y 2	11
entre 3 y 5	18
entre 6 y 7	1

Vemos la escasa puntuación obtenida donde solamente una persona es capaz de controlar las distracciones externas y mantener la concentración.

Imagen Mental (imagería):

Imagen Mental	
Rangos	Nº de sujetos
entre 1 y 2	1
entre 3 y 5	18
entre 6 y 7	11

Estos resultados demuestran que excepto una persona el resto trabaja la imagen mental pero la mayoría debería de tenerla más en cuenta en su planificación.

Práctica Mental:

Práctica Mental	
Rangos	Nº de sujetos
entre 1 y 2	1
entre 3 y 5	21
entre 6 y 7	8

Aquí encontramos resultados similares al apartado anterior donde solamente una persona no practica mentalmente su deporte.

Planificación de Competiciones:

Planificación de Competiciones	
Rangos	Nº de sujetos
entre 1 y 2	2
entre 3 y 5	18
entre 6 y 7	10

En el recuadro superior observamos que solamente 2 de los 30 encuestados no planifica sus competiciones y que 10 personas la planifican detalladamente.

Discusión:

El conocimiento de los resultados obtenidos en el cuestionario, nos ofrece un punto de partida para conocer y mejorar las carencias psicológicas de cada uno de los escaladores encuestados. Coincidiendo con varios estudios realizados sobre escaladores (*Stanković, D. et al. 2011; Magiera, A. et al. 2013; Sanchez, X. y Torregrosa, M. 2005*) podemos verificar la importancia que tienen las habilidades mentales para ofrecer el máximo rendimiento en la práctica y en la competición.

Se demuestra la necesidad de hacer un análisis particular y específico de cada uno de los deportes para conocer las habilidades que el deportista utiliza durante la práctica y poder así mejorarlas. Una vez que hemos identificado estos aspectos psicológicos podemos proponer planes de mejora específicos e individuales de cada uno de estos factores psicológicos.

Por ejemplo, podemos observar en el apartado anterior y coincidiendo con otros estudios (*Sanchez, X. y Torregrosa, M. 2005; Stanković, D. et al. 2011*) vemos la importancia que tienen la imaginación y la práctica mental para saber leer las vías, saber que movimientos hacer en cada secuencia y minimizar nuestro esfuerzo para situaciones más difíciles. Esto interviene directamente en el resultado final que obtiene el escalador. Por ello debemos incluir este trabajo en nuestro plan de entrenamiento porque no ayudará a tomar mejores decisiones en situaciones comprometidas y dar el máximo rendimiento.

En lo que se refiere al establecimiento de objetivos y planificación de las competiciones, vemos que la mayoría de los escaladores encuestados tienen muy en cuenta estos aspectos por lo que muestran un elevado nivel de confianza para conseguir dichos objetivos y se sienten más fuertes y motivados para alcanzar el máximo rendimiento en las competiciones. Esto también repercute en el nivel de activación mostrado por los atletas en el momento de ejecutar las acciones en competición y entrenamientos.

El establecimiento de objetivos debería ser el punto de partida de todas nuestras acciones. Establecer metas o fijar objetivos nos permitirá guiar nuestros esfuerzos y precisar las etapas por las cuales deberemos pasar para aprobar en nuestro deporte. Fijar objetivos nos ayudará también a notar nuestro progreso al curso del tiempo.

Probablemente todos hemos soñado con una meta a largo plazo que nos gustaría cumplir en nuestro deporte o en nuestra vida. La persecución de estos sueños o metas a largo plazo deben ser acompañadas a los objetivos diarios, difíciles pero realistas para motivarnos durante los entrenamientos. Escribiendo estos objetivos, guardaremos una línea entre nuestros hechos y nuestros medios para llegar a ellos.

Es muy importante fijar objetivos que son de nuestro control y que quieren mejorar aspectos diarios de nuestro rendimiento más bien que objetivos dirigidos hacia un resultado final que normalmente son incontrolables, como los récords, los adversarios y el entorno.

En lo que se refiere a la activación sabemos que es totalmente opuesta a la relajación y que ayuda al escalador a preparar las situaciones y focalizar su atención en lo imprescindible pero para la mayoría resulta complicado llegar a ese estado óptimo para conseguir el mejor rendimiento.

La activación es una habilidad importante que nos ayuda a aumentar nuestro nivel de energía. La activación nos anima, nos empuja cuando estamos fatigados, cuando no tenemos ganas, cuando tenemos un mal día y cuando las cosas se vuelven verdaderamente duras. Activarse justo hasta un nivel óptimo (ni mucho ni poco) antes de una competición o un entrenamiento nos permite estar bien concentrados.

Esto se puede conseguir repitiéndose frases que nos vuelvan más dinámicos (como yo puedo, soy el mejor), escuchando música o metiendo más intensidad en la actividad física.

Vemos que cualquier deportista que realiza este tipo de planes deportivos muestra una mayor confianza en sus posibilidades y esto beneficia el resultado final. Este resultado es mayor conforme aumentamos el nivel de práctica, es decir en la élite se obtienen más beneficios que en el resto de categorías (*Pashabadi, A. et al. 2011; Shahbazi, M. et al. 2011; Eloff, M. et al. 2011*).

Esta confianza es un elemento muy importante para alcanzar la excelencia en cualquier ámbito. Creer en uno mismo es sinónimo de estar confiado a alcanzar tus objetivos y creer que podemos superar toda situación difícil.

Los atletas que creen en ellos y en sus objetivos, mantienen una actitud positiva y convierten las situaciones difíciles en situaciones de reto que los llevan a trabajar y entrenar más duro. Ellos consideran cada situación como oportunidades para aprender y que les sirven para mejorar su confianza.

Tal y como podemos comprobar en los resultados de las tres diferentes habilidades medidas (Habilidades de base, habilidades psicosomáticas y habilidades cognitivas) también existen bajas puntuaciones que confirman la poca sensibilización, dentro del ámbito deportivo, de la importancia de la psicología en el rendimiento y en especial en la escalada.

Por ejemplo vemos como la reacción al estrés, el control del miedo, la relajación, concentración y el control de las distracciones muestran bajos resultados en los escaladores encuestados por lo que demuestra el escaso tiempo que dedican al trabajo y mejora de estos factores psicológicos.

El compromiso dicta el rendimiento y es esencial para conseguir objetivos. Estar completamente comprometido significa hacer todo lo que está en vuestro poder y en vuestro control para cumplir vuestras metas. Esto requiere sacrificar muchas cosas para perfeccionar aquellas áreas que pero llevamos de nuestro deporte.

Por lo tanto debemos reflexionar en nuestros resultados particulares y ponernos estrategias para saber realmente donde queremos llegar y que estamos dispuestos a hacer para conseguirlo. Un aspecto muy importante en este apartado es la gente que nos rodea y que nos influye en nuestras acciones, decisiones, etc. y por ello debemos involucrarnos de personas que nos motiven y nos ayuden a conseguir nuestro proyecto.

Debido a la diferencia de niveles alcanzados y de años de experiencia, observamos la gran relación que muestran ciertas habilidades con el rendimiento a un alto nivel como son la reacción al estrés, el control del miedo y el control de las distracciones. Una vez que tenemos una reacción positiva ante cada una de estas situaciones negativas y somos capaces de convertirlas en energía positiva, conseguimos superar cualquier problema que nos aparezca en la práctica deportiva.

Las reacciones al estrés muestran las respuestas fisiológicas que tenemos al practicar nuestro deporte y por lo tanto debemos rendir bajo estrés. Como deportistas estamos influidos por elementos estresantes del entorno pero también por la presión que nos imponemos. Hay que reconocer como nos afecta el estrés e intentar transformarlo en una percepción positiva.

Debemos tener en cuenta solamente los elementos que podemos controlar y convertirlos en situaciones de reto o desafío y evitar perder el tiempo en superar otros factores estresantes.

Estas situaciones estresantes están directamente relacionadas con nuestro nivel de miedo, que se puede ver elevado si no somos capaces de reaccionar correctamente a dichas situaciones. El miedo puede ser justificado o irracional y por lo tanto debemos intentar saber por qué tenemos miedo, en qué medida podemos controlarlo y desarrollar estrategias para eliminarlo.

En cuanto al control de las distracciones, decir que nos permite reconcentrarnos rápida y eficazmente. Estas distracciones pueden venir del interior (miedo a perder, consecuencias del resultado, etc.) o exteriores (error del

árbitro, malas condiciones de la competición, etc.) por lo que no debemos permitir que nos modifique nuestra concentración. Para ello debemos trabajar estas distracciones durante los entrenamientos simulando competiciones, desarrollar un plan de control e incluirlas en nuestra planificación.

Estas habilidades se ven aumentadas en la escalada debido a la posibilidad de la caída porque es un factor dependiente del éxito o del fracaso. Si un escalador no confía en sí mismo ni en sus capacidades la probabilidad de éxito se ve perjudicada. Por lo tanto, tener experiencia con las caídas y realizar los movimientos con seguridad y control nos proporciona mayor posibilidad de conseguir nuestros objetivos y aumentar el rendimiento.

En cuanto a la relajación y la concentración podemos observar que son dos habilidades extremadamente ligadas y que marcan la diferencia del vencedor y el perdedor ante una situación estresante o imprevista. Mediante estas habilidades podemos controlar nuestras emociones y transformarlas para que sean buenas porque aquellas que no podemos controlar se convierten en dos caminos negativos: pensamientos negativos y aumento de la tensión muscular (*Bahrololoum, H. et al. 2012*). Esto provoca unos comportamientos incontrolados, ansiedad, estrés, etc. y por lo tanto malos resultados deportivos por lo que tenemos que trabajar continuamente estas dos importantes habilidades.

Saber estar relajado es esencial para nuestra actuación. La relajación se aprende y hay que entrenarla regularmente. Trabajando diferentes formas de relajación (la relajación progresiva, reiki, yoga, pilates, la meditación, etc.) podemos reducir la intensidad, la tensión de nuestros músculos, estar atentos, sin ni estrés, o simplemente más relajados mental y físicamente en diferentes situaciones. Debemos utilizar técnicas de relajación antes, durante y después de los entrenamientos y de las competiciones. La relajación juega un rol principal para controlar las otras habilidades mentales.

La concentración es la habilidad de dirigir la atención solamente sobre aquello que es necesario para un excelente rendimiento. Una buena

concentración te permite mantener la atención sobre el presente para estar “aquí y ahora”. Si pensamos en errores pasados o en resultados futuros, nuestro rendimiento se puede degradar por lo tanto, es importante identificar el punto de concentración que mejor nos conviene. En ciertas situaciones, puede ser importante concentrarse sobre ciertos pensamientos, sensaciones o sobre una parte de nuestro cuerpo mientras que en otras situaciones es más importante concentrarse en el entorno externo (las presas, las diferentes secuencias que nos vienen, etc.). Las reacciones negativas al estrés reducen las habilidades de concentrarnos correctamente.

Todo este desajuste y ausencia de habilidades nos demuestra que los atletas se salen de la línea correcta de entrenamiento y se vuelven menos tolerantes al fracaso practicando su deporte bajo presión y sin un completo disfrute.

Como punto final, comentar que la escalada, debido a sus características, es un deporte muy complejo y en continuo auge. Este estudio muestra y analiza las diferentes habilidades mentales de los escaladores encuestados y como afecta a su rendimiento. Debido a lo joven de esta disciplina deportiva en continuo crecimiento se debería realizar más estudios para mejorar el rendimiento de los escaladores a nivel mundial y facilitar el reconocimiento de esta disciplina como deporte de alto nivel (Olimpiadas, campeonatos del mundo, de Europa, etc.).

Por otra parte, las investigaciones psicológicas deben aumentar en la gran mayoría de disciplinas deportivas ya que, cada estudio realizado de este ámbito psicológico demuestra beneficios en el rendimiento de todos los deportes. Aumenta considerablemente la calidad de los entrenamientos por su transferencia al resto de factores del rendimiento (físico, técnico, etc.). Por ejemplo, al hacer un ejercicio de fortalecimiento muscular es muy importante mantener la activación idónea, la concentración correcta, la confianza suficiente para superarse o el control de las distracciones porque una mala respuesta a estas habilidades puede conllevar resultados negativos en forma de lesión o contractura, disminución del rendimiento, etc.

Conclusión:

En el presente estudio sobre habilidad mental en escaladores hemos aclarado las diferentes incógnitas psicológicas que envuelven a la escalada.

Podemos ver como se demuestra la importancia de las habilidades mentales como factor imprescindible para alcanzar el máximo rendimiento por lo que se han visto cumplidos los objetivos de diagnóstico y evaluación de cada uno de los aspectos que se investigan en este estudio.

Comprueba que conforme vamos subiendo de nivel y planificamos nuestro entrenamiento incluyendo objetivamente el trabajo mental conseguimos un mayor disfrute de nuestra práctica deportiva y por lo tanto obtenemos unas sensaciones más positivas y un mayor beneficio de los valores que transmite el deporte tanto a nivel deportivo como personal ya que afrontamos los problemas de manera más positiva.

Este estudio verifica la hipótesis sobre el potencial que demuestran los deportistas que trabajan todos los factores del rendimiento por igual haciendo hincapié en aquellos factores que presentan más debilidades y que seguramente son la causa del fracaso.

Se demuestra un mayor rendimiento en aquellos escaladores que tienen un equilibrio en las diferentes habilidades mentales estudiadas (habilidades de base, habilidades psicosomáticas y habilidades cognitivas) y que está en relación con la ambición que tienen por superarse cada día tanto en su deporte como en su vida cotidiana.

Observamos la transferencia que tiene llevar una buena línea de trabajo durante los entrenamientos en las competiciones oficiales donde debemos ofrecer nuestra mejor versión y alcanzar el estado óptimo de todos los factores del rendimiento. Por otra parte vemos como afectan los errores cometidos en la competición en futuras acciones y situaciones deportivas, sobre todo cuando hablamos de escaladores de un nivel medio.

En conclusión os habréis dado cuenta que para ser excelente en nuestro deporte, debemos prepararnos no solamente física, técnica y tácticamente sino que también mental y emocionalmente. Según los resultados de este cuestionario podemos determinar la importancia de entrenarse mentalmente. Aquí solamente se informa de nuestro nivel de las habilidades mentales y debemos utilizar esta información para trabajar nuestras debilidades durante entrenamientos, competiciones y en nuestras actividades diarias.

Hace falta dedicarle cierto tiempo pero no debemos dejar para mañana lo que podemos mejorar hoy por lo que debemos integrar desde ya la preparación mental en nuestra agenda y tirar de nuestra potencia mental para estar en plena forma.

Como valoración personal creo conveniente seguir estudiando estos aspectos psicológicos para poder diseñar los planes de entrenamiento de manera más profesional y eficaz, potenciando todas estas habilidades mentales para alcanzar un mayor rendimiento en la práctica deportiva y en la vida en general.

Conclusion en française:

Dans la présente étude d'habilité mentale sur grimpeurs et grimpeuses nous avons dégagé les inconnues psychologiques qui sont autour de l'escalade.

Nous pouvons voir l'importance de l'habilité mentale comme facteur indispensable pour atteindre la mieux performance possible, car nous avons accompli les objectifs de diagnostic et évaluation de chaque caractéristique que nous avons recherchée.

Nous avons vérifié que conforme nous allons augmentant notre niveau et nous mettons le travail mentale dans les entraînements, nous nous amusons plus de la pratique sportive et donc, nous obtenons des sensations plus positives et un plus grand bénéfice des valeurs qui le sport transmet.

Cette étude vérifie l'hypothèse sur le potentiel des sportifs qui travaillent tous les facteurs de la performance parce qu'ils ont plus du succès que les sportifs que ne travaillent pas ces facteurs.

Nous avons démontré que les grimpeurs qui ont plus d'équilibre des différentes habilités mentales étudiées (habilités de base, habilités psychosomatiques et habilités cognitives) font une meilleure performance dans sa vie comme sportif et en sa vie personnelle aussi.

Nous pouvons voir le bénéfice qu'il y a entre les entraînements et les compétitions officiels pour avoir la ligne correct de travail où nous devons offrir le maximum. Par contre, on voit comme faire des erreurs influent en nos prochaines actions et surtout avec grimpeurs de niveau moyen.

Comme conclusion nous devons avoir en compte la préparation mentale pour être excellent dans notre spécialité sportive. Selon ces résultats nous pouvons déterminer l'importance de s'entraîner mentalement. Ici seulement nous avons de l'information par rapport à notre niveau des différentes habilités

mentales mais nous devons les inclure dans notre prochains entraînements et plutôt dans notre vie en générale.

Il faut prendre du temps pour travailler ces habilités mentales et nous devons commencer le plus tôt possible.

Comme évaluation personnelle, je crois qu'il faut rechercher plus souvent ce cadre de la psychologie pour pouvoir faire les entraînements plus spécifiques et professionnels. Ainsi nous pourrions améliorer notre performance et atteindre un niveau supérieur dans pratique et une meilleure façon de vivre.

Bibliografía

1. Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., Thomis, M., Lefevre, J. y Cardon, G. (2012). *Sport participation and stress among women and men*. Revista Psychology of Sport and Exercise 13, 466-483.
2. Bahrololoum, H., Hassani, A., Bandeli, M.R. y Akbari, A. (2012). *The Relationship between The Emotional Intelligence and Mental Skills in Iranian Elite Male Volleyball Players (Case Study Semnan Province)*. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences 2(7). ISSN: 2222-6990.
3. Baker, J., Côté, J. y Hawes, R. (2000). *The Relationship between Coaching Behaviours and Sport Anxiety in Athletes*. Journal of Science of Medicine in Sport 3(2): 110-119.
4. Cruz, J. (1992). *El asesoramiento y la intervención psicológica en deportistas olímpicos*. Recuperado el 4 de Junio 2014, de <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v1n2p42.pdf>
5. Dosil Diaz, J. y González Oya, J. (2003). *Tendencias de la investigación en la Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Recuperado el 13 de Enero 2014, de <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1075721.pdf>
6. Durand-Bush, N. (2000) *Validity and Reliability of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3)*. Recuperado el 7 de mayo de 2014, de <http://www.ruor.uottawa.ca/fr/handle/10393/9738>
7. Durand-Bush, N., Salmela, J.H. y Green-Dremers, I. (2001) *Applied Research The Ottawa Mental Skills Assessment Tool*. Extraído de la revista The Sport Psychologist, 2001. 15. 1-19. Publicado por Human Kinetics Publishers, Inc.

8. Edwards, D.J. y Steyn, B.J.M. (2011). *Establishment of norms for the Bull's Mental Skills Questionnaire in South African university students: an exploratory study*. African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance, 17(3), 526-534.
9. Eloff, M., Monyeki, M.A. y Grobbelaar, H.W. (2011). *A survey of mental skills training among South African Field Hockey players at Tertiary Institutions*. Recuperado el 21 de Abril 2014, de <http://www.nwu.ac.za/sites/www.nwu.ac.za/files/files/p-fasrek/pdf/2011/ELOFF%20et%20al%20%282011%29%20A%20survey%20of%20mental%20skills%20training%20among%20South%20African%20field%20hockey%20players%20at%20tertiary%20institutions.pdf>
10. Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). *A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions*. Revista Psychology of Sport and Exercise 13, 669-678.
11. García Sevilla, J., Garcés de los Fayos Ruiz, E.J. y Jara Vera, P. (2005). *El papel de la atención en el ámbito deportivo: una aproximación bibliométrica de la literatura recogida en la base de datos psyclit*. Revista de Psicología del Deporte 14, 125-140.
12. Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llanta, M.C. (2001). *El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas*. Recuperado el 13 de Enero 2014, de <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a09>
13. Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (2007). *Influencias de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo*. Psicothema 19(4): 667-672. ISSN: 0214-9915.
14. Jacobson, E. (1930). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.

15. Kaiseler, M., Polman, R. y Nicholls, A. (2009). *Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport*. Revista Personality and Individual Differences 47, 728-733.
16. Macnamara, A. y Collins, D. (2011). *Development and initial validation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire*. Journal of Sport Sciences, September 2011; 29(12): 1273-1286.
17. Magiera, A., Rocznik, R., Maszczyk, A., Czuba, M., Kantyka, J. y Kurek, P. (2013). *The Structure of Performance of a Sport Rock Climber*. Journal of Human Kinetics 36, 107-117.
18. Mahoney, M. J., Gabriel, T.J., Perkins, T.S. (1987). *Psychological skills and exceptional athletic performance*. The Sport psychologist, 1. 189-199.
19. Martin, J. y Malone, L. (2013). *Elite Wheelchair Rugby Players' Mental Skills and Sport Engagement*. Journal of clinical Sport psychology, 2013. 7, 253-263. Human Kinetics, Inc.
20. Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S.D. y Fletcher, D. (2011). *Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals*. Revista Psychology of Sport and Exercise 12, 460-470.
21. Olmedilla, A., Ortega, E., Garcés de los Fayos, E. J., Jara, P. y Ortín, F.J. (2009). *Evolución de la investigación y de la aplicación en Psicología del Deporte, a través del análisis de los Congresos Nacionales de Psicología del Deporte (1999-2008)*. Recuperado el 4 de junio 2014, de <http://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/download/130/121>
22. Orlick, T. y Partington, J. (1988). *Mental links to excellence*. The sport psychologist, 2. 105-130. Recuperado el 5 de Junio de 2014, de <http://precisionmi.com/materials/peakperformmat/mentallinkstoexcellence.pdf>

23. Pashabadi, A., Shahbazi, M., Hoseini, S.M., Mokaberian, M., Kashanai, V. y Heidari, A. (2011). *The comparison of mental skills in elite and sub-elite male and female volleyball players*. *Procedia-social and Behavioral Sciences* 30 (2011) 1538-1540.
24. Pashabadi, A., Shahbazi, M., Mohammad Hoseini, S., Mokaberian, M., Kashanai, V. y Heidari, A. (2011). *The comparison of mental skills in elite and sub-elite male and female volleyball players*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30 (2011) 1538-1540. Publicado por Elsevier. Recuperado el 21 de Abril de 2014, de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811021239>
25. Patel, D., Omar, H. y Terry, M. (2010). *Sport-related Performance Anxiety in Young Female Athletes*. Recuperado el 22 de Abril 2014, de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20869282>
26. Ramírez, W., Vinaccia, S. y Ramón Suárez, G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. *Revista de Estudios Sociales* 18, 67-75.
27. Robazza, C., Pellizzari, M. y Hanin, Y. (2004). *Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model*. *Revista Psychology of Sport and Exercise* 5, 379-404.
28. Rotella, R. J. y Lener, J.D. (1993). *Responding to competitive pressure*. In: Singer R.N., Murphey, M. y Tennant, L.K. (eds.). *Handbook of research on sport psychology*. Macmillan, New York 1993, 528-541.
29. Sánchez, X. y Lejeune, M. (1999). *Práctica Mental y Deporte : ¿ Qué sabemos después de casi un siglo de investigación?* . *Revista de Psicología del Deporte* 8(1): 21-37. ISSN: 1132-239x

30. Sánchez, X. y Torregrosa, M. (2005). *El papel de los factores Psicológicos en la Escalada Deportiva: un análisis cualitativo*. Revista de Psicología del Deporte 14, 177-194. ISSN: 1132-239X
31. Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: New American Library
32. Shahbazi, M., Rahimizadeh, M., Rajabi, M.R. y Abdolmaleki, H. (2011). *Mental and Physical characteristics in Iranian Men´s Handball National Team, Winner of Silver Medal in Asian Games-2010*. Revista Procedia-Social and Behavioral Sciences 30, 2268-2271.
33. Sharp, L., Woodcock, C., Holland, M., Cumming, J. y Duda, J.L. (2013). *A Qualitative Evaluation of the Effectiveness of a Mental Skills Training Program for Youth Athletes*. Revista The Sport Psychologist 27, 219-232. Human Kinetics, Inc.
34. Smith, R.E., Schutz, R. W., Smoll, F. L. y Ptacek, J.T. (1995). *Development and validation of a multidimensional measure of sport*. Specific psychological skills: The Athletic Coping Skills inventory-28. Journal Sport and Exercise Psychological, 1995. 17, 379-398.
35. Smith, R.E. y Smoll, F.L. (1990). *Athletic performance anxiety*. In H. Leitenberg (Ed.). Handbook of social and evaluation anxiety (pp. 417-454). New York: Plenum.
36. Smith, R. E., Smoll, F.L. y Barnett, N.P. (1995). *Reduction of Children´s Sport Performance Anxiety Through Social Support and Stress-Reduction Training for Coaches*. Journal of applied developmental psychology 16, 125-142.
37. Stanković, D., Raković, A., Joksimović, A., Petković, E. y Joksimović, D. (2011). *Mental Imagery and Visualization in Sport Climbing Training*. Recuperado el 21 de Abril 2014, de <http://fsprm.mk/wp-content/uploads/2013/12/Pages-from-APES2011-Vol.1No.1-6.pdf>

38. Swann, C., Keegan, R.J., Piggott, D. y Crust, L. (2012). *A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport*. *Revista Psychology of Sport and Exercise* 13, 807-819.
39. Tahmasebi Boroujeni, S., Ghods Mirheydari, S.B., Kaviri, Z. y Shahhosseini, S. (2012). *The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46 (2012) 1440-1444. Publicado por Elsevier. Recuperado el 21 de Abril de 2014, de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812014462>
40. Williams, J.M. y Harris, D.V. (1998). *Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal*. In: J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 219-236). Mountainview, CA: Mayfield.

Anexos:

Establecimiento de objetivos:

En este recuadro podemos comprobar que todos los encuestados se planifican o establecen objetivos de mejora o progresión en la escalada. Pero aún así, podemos observar que todavía 18 sujetos deben seguir incluyendo este aspecto en su planificación y proponerse estrategias para aumentar sus habilidades para fijarse los buenos objetivos de manera racional y objetiva.

Confianza:

Con respecto a esta habilidad mental podemos observar que los resultados parecidos al establecimiento de objetivos y que gran parte de los encuestados tiene un elevado grado de confianza en sí mismo para afrontar los retos que le pone el deporte y la vida. Por el contrario, siguen habiendo 16 de ellos que no deben descuidar esta confianza y seguir trabajando duro para aumentarla.

Compromiso:

Dentro de las habilidades básicas y como bien podemos ver en este recuadro, esta categoría tiene una baja puntuación lo que significa que entre los encuestados, ninguno está completamente comprometido con su deporte y que tiene debería reflexionar sobre ello. La gran mayoría muestra interés y dedicación pero 6 de ellos deben ponerse las pilas en este aspecto.

Es cierto que ninguna de las personas encuestadas vive de la escalada porque no es un deporte mayoritario y por lo tanto es prácticamente imposible vivir de ello.

Reacción al estrés:

Aquí podemos ver que la mayoría es capaz de reaccionar ante situaciones de estrés pero es un resultado medio y que deberían modificar sus percepciones a las situaciones para llegar a considerarlas como un desafío o reto.

Sin embargo aparecen 8 de los 30 sujetos encuestados que deberían evaluar los factores estresantes de su deporte y de su vida para desarrollar estrategias de adaptación a estos elementos y conseguir tener el control en dichas situaciones.

Control del miedo:

Los resultados de este apartado son similares a los obtenidos en la categoría anterior por lo que observamos la escasa dedicación de estas habilidades psicosomáticas por lo que la mayoría debería conocer que nos causa este miedo, saber en qué medida podemos cambiar de perspectiva y desarrollar estrategias para eliminar o controlar este miedo más eficazmente.