

Trabajo Fin de Grado

Proyecto de intervención sobre las variables psicológicas que inciden en el éxito deportivo en el motociclismo: estudio de un caso

Autor

Alina Ridkodubska

Director/es

David Sáez Ruiz

Grado en Psicología

2019-2010

Índice

| | |
|---------------------------------------|----|
| 1. Resumen | 3 |
| 2. Justificación teórica | 4 |
| - Objetivos | 7 |
| 3. Localización y destinatarios | 7 |
| 4. Metodología | 9 |
| - Participantes | 9 |
| - Instrumentos | 9 |
| - Procedimiento | 11 |
| - Sesiones | 12 |
| 5. Recursos | 15 |
| 6. Evaluación | 15 |
| 7. Resultados esperados | 15 |
| 8. Conclusiones | 16 |
| 9. Recomendaciones | 17 |
| 10. Bibliografía | 17 |
| 11. Anexos | 21 |

Resumen

Los deportes de motor poseen una serie de necesidades psicológicas que son específicas de estos deportes, ya que se compite con una completa dependencia del vehículo.

Además, los pilotos asumen muchos riesgos físicos. La competición se desarrolla a lo largo de tres días, hecho que mantiene una tensión prolongada, a diferencia de otros deportes. A pesar de todo esto, existen pocos trabajos científicos al respecto.

Todo lo mencionado impulsa el desarrollo del proyecto de intervención que aquí se presenta. El principal objetivo de este está en relación con los posteriores resultados a nivel competitivo, que serían unos buenos resultados en carreras y en clasificación del mundial.

Aunque los objetivos en torno a los que se desarrolla la intervención son la optimización de las variables psicológicas que implican la competición en motociclismo.

El caso que se presenta es el de un piloto del mundial de motociclismo en la categoría de Moto2, se trata de un joven español de 22 años que recientemente ha ascendido a la categoría y en un equipo completamente nuevo. Este deportista ha mostrado una serie de manifestaciones y conductas, como la falta de sueño previa a la competición, el miedo a una caída o el miedo al fracaso, que lo hacen potencial beneficiario. A su vez, al formar parte de un equipo, se han desarrollado herramientas para trabajar la cohesión y el trabajo en equipo.

Para la evaluación de la eficacia de este proyecto se propone un estudio pretest-postest, para el cual se pasa una batería de cuestionarios al comienzo y al final de la intervención. Esta consiste en veinte sesiones con una duración de tres meses que se plantea para desarrollarse en una sala en la que estaría psicólogo y deportista, aunque se plantean dos sesiones en los entrenamientos de pretemporada con el equipo.

Se espera que, tras la aplicación del programa, el deportista obtenga mejores resultados en sus niveles de ansiedad, autoconfianza, cognición, concentración, motivación, en relajación y visualización. Finalmente, se espera una mayor cohesión y trabajo en equipo. Y, de esta forma, se estaría cumpliendo el objetivo del programa.

Andrea Dovizioso (piloto de MotoGP):

“...todos tenemos una cabeza limitada. Resulta que llegas al que crees que es tu máximo nivel, ves muros aquí y allí, pero luego te das cuenta de que hay formas de derribar esos muros. (...) es una experiencia de vida brutal”

Justificación teórica

El motociclismo de velocidad, concretamente el Campeonato del Mundo de Motociclismo, reúne al año miles de espectadores en nuestro país y, sin realizar un *ranking*, aparece entre los seis deportes con mayor afición entre los españoles (Nielsen Sports, 2018).

Para Walesska, Alvarado y Martí (2012) se trata del tercer deporte con mayor afición en España, donde se disputan cuatro de las diecinueve competiciones del mundial. Esto se ve reflejado en datos más objetivos en afición: una media de más de 150.000 personas acude al Gran Premio de Jerez, unos 87.000 al de Montmeló, 104.000 reúne Aragón y el evento con mayor multitud es Cheste con 175.000 espectadores (Ortega, 2020)

De la Torre (2019), subrayó que el cerebro es lo más importante para los deportistas, independientemente de la especialidad en la que compitan, y cada vez se acomplejan menos al reconocer debilidades emocionales y la necesidad de realizar un trabajo en psicología deportiva. Por poner un ejemplo, Maverick Viñales, piloto de la categoría de MotoGP, expresó públicamente su necesidad de encontrar un psicólogo porque dice que a veces no se encuentra completamente centrado y es algo que debe mejorar; además anota que la temporada anterior realizó malas carreras, en parte, por estar mal psicológicamente (Todocircuito, 2019). Andrea Dovizioso, subcampeón del mundo de MotoGP, la temporada de 2017 recurrió al trabajo con un psicólogo deportivo debido a la ansiedad que le generaba el hecho de no haber ganado una carrera en siete años (Isardo, 2017) y pudo dar la mejor versión de sí mismo, además de realizar la temporada más brillante de su carrera (Bonilla, 2018).

Por todo ello resulta llamativo que los deportes de motor dispongan de pocos estudios de investigación desde el punto de vista científico (Rodríguez, 2010) aunque son varios los psicólogos que han mostrado interés en las necesidades específicas de estos deportes.

Para Font (2018) no hay necesidades psicológicas específicas de los deportes de motor. No obstante, admite que competir dependiendo de un vehículo posee una serie de particularidades psicológicas. Además de esto, destaca la carencia de un entrenador, figura relevante en otros deportes al proporcionar factores importantes para el deportista, ya que los pilotos, en muchas ocasiones, llevan en solitario una sobrecarga en todo lo referente con la competición.

Como se ha mencionado, hay un aspecto común en todas las especialidades de motor que es la dependencia tecnológica y, por consiguiente, el rendimiento competitivo, que depende, en gran parte, de la mecánica (Suay y Dosil, 2002). Estos autores también resaltan que una característica a considerar de estos deportes es el elevado riesgo que asumen los pilotos, poniéndose en peligro en cada ocasión que se suben a la moto. Un pequeño error puede conllevar consecuencias graves tanto a nivel físico como competitivo (Garcés de los Fayos, Vives y Dosil., 2006)

Otros de los aspectos diferenciales relevantes que los deportes de motor poseen, son los costes y los presupuestos, que pueden definir un campeonato al proporcionar mejores piezas de la moto (Suay y Dosil, 2002), el mencionado riesgo que entraña y el formato competitivo, ya que las diferentes pruebas se desarrollan a lo largo de tres días (Viñolas i Ramisa, 2017) estas se dividen en entrenamientos libres, entrenamientos oficiales y carrera (Federación Internacional de Motociclismo).

El psicólogo del deporte trabaja exclusivamente con el piloto (Garcés de los Fayos et al., 2006), y aunque quien compite es una persona en solitario, no se puede considerar al motociclismo como un deporte individual al haber un equipo de mecánicos, ingenieros, jefes de equipo y otros miembros detrás del deportista (Font, 2018).

Por lo tanto, la intervención que se lleve a cabo debería ser tanto con el piloto como con los demás miembros.

Viñolas i Ramisa (2017) resume las variables psicológicas que se necesitan para el éxito en el deporte, estas son: la atención y la concentración, la autoconfianza, la motivación y el nivel de activación. A estos, centrados en el motociclismo, se les añade la fuerza mental, una personalidad resistente, estabilidad emocional, asunción de riesgo, cohesión de equipo y control del estrés (Garcés de los Fayos et al., 2006)

Para Suay y Dosil (2002), las habilidades psicológicas que se necesitan son el manejo de objetivos, el control de la activación, el afrontamiento del estrés, la práctica imaginada y la toma de decisiones. Por lo que las áreas de intervención se resumen en la determinación de objetivos, el manejo de ansiedad, la atención y concentración, y las habilidades comunicativas.

Bonilla (2020) distingue siete habilidades para conseguir la excelencia deportiva: el compromiso de trabajar y persistir en los objetivos, la atención dirigida poniendo el foco atencional siempre en lo importante para las metas, la confianza como creencia de ser capaz, las visualizaciones positivas, la preparación mental, el control de las distracciones ajenas a la competición y tener la capacidad de aprender constantemente.

Los pilotos de motociclismo, en mayor o menor medida, poseen todas estas habilidades y de lo que se trata es de proporcionar herramientas para fomentarlas, aumentarlas o disminuirlas. Por todo ello se pone de manifiesto la necesidad de una intervención específica a nivel psicológico en los deportes de motor (Garcés de los Fayos et al., 2006)

Martín (2013) en su libro “La mente del campeón: cómo desarrollar autoconfianza y dureza mental” propone el desarrollo de la autoconfianza y la dureza mental como parte del éxito deportivo, expone el auto diálogo como una técnica para adquirir nuevas habilidades que ayudan a mejorar el rendimiento, cambiar malos hábitos de pensamiento, control de la atención y cultivar el estado optimista.

Para que una intervención en motociclismo tenga éxito, Garcés de los Fayos et al. (2006) expone que un psicólogo que se dedique al trabajo con pilotos de automoción debe poseer una serie de características específicas, además de las establecidas en el Colegio Oficial de Psicólogos. Estas se mencionarán en un apartado posterior del presente informe.

En cuanto a la estructura de una intervención en este tipo de deportes, Suay y Dosil (2002) exponen la importancia de que la adquisición de habilidades psicológicas se realice durante la pretemporada debido a la reducción de tiempo disponible durante el campeonato.

Finalmente, los instrumentos que se van a utilizar en el presente programa son los propuestos por Jiménez y Vázquez (2016) en materia de evaluación en el deporte y estos serán expuestos posteriormente en el apartado de Instrumentos.

Por todo lo expuesto y por la relevancia que posee el motociclismo, a nivel deportivo, tanto en nuestro país como a nivel mundial, a continuación, se presentan los objetivos y el presente programa de intervención.

Objetivos

En primer lugar, quiero mencionar que, aunque el objetivo último de toda la intervención estaría en relación con los resultados a nivel competitivo, en la presente propuesta de intervención lo que se busca es optimizar las distintas variables que acompañan al deportista hacia el éxito deportivo, con el objetivo final de aumentar el rendimiento deportivo.

Los objetivos específicos, son los siguientes:

- Potenciar la fortaleza mental mediante el autocontrol, la tolerancia a la frustración, la capacidad para solucionar problemas, la fluidez mental y la capacidad para la superación de situaciones adversas.
- Lograr el máximo rendimiento en la atención y la concentración.
- Se buscaría desarrollar un patrón de personalidad resistente.
- Conseguir mantener una adecuada estabilidad emocional y de forma continuada.
- Optimización de la asunción de riesgos.
- Controlar los estresores.
- Lograr la alta cohesión de equipo.
- Conocer y saber establecer los objetivos competitivos tanto los globales como los específicos.
- Mejorar las habilidades comunicativas.
- Finalmente, establecer un “ritual” precompetitivo.

Localización y destinatarios

El presente proyecto de intervención se plantea para llevarse a cabo con un piloto de motociclismo de la categoría de Moto2 cuyo nombre corresponde a las siglas M.R. Se trata de un piloto español de 22 años que recientemente ha ascendido a dicha categoría en el equipo American Racing Team. No es la primera toma de contacto que

este piloto tiene con el mundial ya que desde el año 2016 ha estado compitiendo en la categoría inferior (Moto3). Tampoco es la primera vez que correrá con una moto2 ya que en campeonatos inferiores pudo competir con ella.

M.R. es uno de los muchos pilotos que a pesar de mostrar talento en los diferentes campeonatos no ha tenido la “suerte” o los medios económicos suficientes como para ascender a un equipo competente, aunque ello no le ha impedido luchar por los primeros puestos en la categoría de Moto3, acabando en 3ª posición en la clasificación general. Este será a quien se le proporcionarán todas las herramientas en lo referido a sí mismo, la moto y la competición, gestión de las diferentes variables que implica este tipo de deportes.

Entre los motivos para la intervención en el rendimiento deportivo de este piloto se encuentran, como él ha mencionado, la ansiedad y en ocasiones la tensión que sufre en los momentos previos a la carrera, ocasionándole la falta de sueño de cara al domingo de carreras. Esto depende en gran medida de dónde corra y “qué hay en juego”, es decir, cuando corre en Jerez, ante su afición, menciona sufrir más ansiedad y más presión no controlada que en cualquier otro circuito no español.

Esta presión, en ocasiones, la siente como un impulso, ya que manifiesta que “cuando se enfada le sale todo muy bien”, refiriéndose a ocasiones en las que ha sufrido algún percance en carrera, consigue pelear por los primeros puestos. En cambio, cuando en la carrera no ocurre esto, prefiere “salvar la carrera”. Prefiere no pelear por el primer puesto si hacerlo puede llevarlo a una caída, es decir, tiene miedo al fracaso. Por lo tanto, surge un problema con la asunción de riesgos que este deporte conlleva.

Referido a lo anterior, M.R. en alguna ocasión ha mencionado que es un piloto muy regular, que no se suele caer, aunque recuerda situaciones en las que se ha caído “por sí mismo”, ya que previamente había estado pensando en que podía caerse.

El último motivo es algo que he podido observar acerca de este deportista, y es que cuando se encuentra liderando la carrera, mira constantemente hacia atrás, es decir, pierde la concentración en la carrera para concentrarse más en si va a ser adelantado o no.

Es por todo esto por lo que este deportista es un potencial beneficiario de la intervención.

Este piloto forma parte de un equipo de diferentes profesionales, y estos serán los beneficiarios colaterales. Como ya se ha mencionado, es su primer año en la escudería, por lo tanto, en grupo se trabajaría la cohesión que debe haber en un equipo, la comunicación tanto por parte del piloto hacia el equipo como la comunicación entre todos o los conflictos que pudiesen surgir en un grupo de personas que trabajan con un objetivo.

En cuanto a la localización, la intervención tendrá dos escenarios: por un lado, se realizará en un lugar habilitado y acondicionado en base a las exigencias de cada sesión, esta parte corresponderá a la fase de preparación física durante las vacaciones de invierno. El otro escenario será en el *paddock** del mundial de motociclismo, este correspondería a los entrenamientos oficiales de pretemporada, durante las últimas sesiones de la presente intervención.

* Es el espacio donde se desenvuelve el mundial, donde están los boxes, los camiones, los equipos.

Metodología

Participantes

Como ya se ha mencionado, esta intervención se plantea para llevarse a cabo con un piloto de motociclismo que tiene 22 años, es español y actualmente es piloto del mundial de motociclismo en la categoría de Moto2. El trabajo está planteado para llevarse a cabo principalmente con el deportista, aunque, para alcanzar el objetivo principal, también se ha de trabajar conjuntamente con el equipo.

Instrumentos

Los cuestionarios que se mencionan a continuación serán pasados al inicio y al término de la intervención.

IDARE: Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (Spielberger y Díaz-Guerrero, 1975) cuyo objetivo es el de medir la ansiedad a través del Rasgo, cómo uno se siente en un determinado momento, y el Estado, cómo se siente de manera general. Consta de 40 reactivos divididos en ambas escalas.

CSAI-2R: Inventario de Ansiedad Competitiva en deportistas (Cox, Martens y Russell 2003, adaptación de Andrade, Lois y Arce, 2007). Es un cuestionario de 18 ítems que mide la ansiedad cognitiva, la somática y la autoconfianza.

Inventario de Rendimiento Psicológico (Loehr, 1992, citado en Jiménez, 2012), que consta de 42 preguntas donde se miden la autoconfianza, la energía negativa, control de la atención, control visual y de imagen, nivel motivacional, energía positiva, control de actitud.

CETD: Cuestionario de Estilo de Toma de Decisión en el Deporte (Graupera y Navarro, 1998 en Arruza, Arribas, González, Balagué, Romero y Ruiz 2005), para medir la cognición, consta de tres escalas con 10 ítems cada uno. Cada una de las escalas son: competencia decisional percibida, ansiedad y agobio al decidir, compromiso con el aprendizaje.

CCD: Cuestionario de Cooperación Deportiva (García-Mas, Olmedilla, Morilla, Rivas, García y Ortega 2006), cuyo objetivo es el de medir la cohesión de un equipo. Consta de 15 preguntas sobre el trabajo en equipo y se puntúa de “mucho” a “nada” con 5 alternativas.

El *Test de Toulouse* (Toulouse y Pieron, 1089, citado en Roffe, 2003) será utilizado para medir el nivel concentración.

CPRD: Cuestionario de Preguntas Relacionadas con el Deporte situándose en el momento de la competición (Gimeno, Buceta y Pérez - Llanta, 2001), es un cuestionario que busca medir la motivación, el control del estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento, habilidad mental y cohesión de equipo. Consta de 5 escalas con 55 ítems.

AMPET: Motivación de logro para el aprendizaje en educación física (Nishida 1991, adaptación de Ruiz, Graupera, Gutiérrez y Nishida, 2004), cuyo nombre ya indica qué mide y consta de 37 ítems divididos en escalas de: compromiso y entrega en el aprendizaje, competencia motriz percibida y ansiedad ante el fracaso y situaciones de estrés. Se puntúa desde 1 “muy en desacuerdo” hasta 5 “totalmente de acuerdo”.

ECE-D: Escala de Competencia Emocional en el deporte (Schutte, Malouff, May, Haggerty, Cooper, Golden y Dornhein 1998, adaptación de Arruza, Arribas, González, Balagué, Romero y Ruiz 2005). Se trata de un instrumento que busca medir la competencia emocional buscando información sobre el nivel de desarrollo emocional del deportista.

La relajación se va a medir mediante el *Cuestionario para evaluar la relajación* (Magos, 2005), este cuestionario consta de cinco preguntas y el sujeto responde en una escala tipo Likert desde 1 hasta 7 cómo se sintió durante la práctica, la tensión previa y la relajación posterior.

Finalmente, el *Cuestionario de Visualización* (Magos, 2005) que busca conocer el grado de viveza con la que el deportista es capaz de visualizar, sentir y ser consciente de una imagen en su mente.

Además de las pruebas de evaluación, se utilizarán medidas fisiológicas para conocer los cambios que el deportista experimenta en su cuerpo. Esto se refiere a la medición del pulso, tanto en reposo como pre y post competición, del mismo modo se medirá la respiración.

Otra herramienta útil en psicología del deporte es la observación sistemática.

Finalmente, la anotación de pensamientos, sensaciones y emociones, es decir, autorregistros, en un diario por parte del deportista a lo largo de toda la intervención.

Procedimiento

Las sesiones tendrían una duración de entre 50 y 70 minutos en los que, salvo algunas excepciones seguirían una estructura que es la de comenzar con un análisis del estado de ánimo y sobre qué sentimientos ha experimentado a lo largo de la semana, de manera que puntuase con un valor numérico sus niveles de ansiedad. También se realizaría un repaso de la sesión anterior, de manera que se evalúe la percepción y comprensión del deportista respecto a la sesión previa y así ofrecerle una retroalimentación.

A lo largo de las sesiones se mandarían “tareas para casa” para la práctica de las diferentes tareas que se trabajen en cada sesión, estas serían revisadas en la sesión posterior.

El tercer punto importante en las sesiones es el de la planificación en la que se plantea cada sesión, estableciendo los objetivos a alcanzar, aunque se espera que a lo largo de las sesiones el deportista sea capaz de construir su propio plan de cara a la creación de un “ritual precompetitivo”. Además, se realizaría una revisión de las actividades planteadas para llevar a cabo en casa y una conversación respecto a los temas a tratar para la cada sesión. Revisar las actividades planteadas para casa e ir

introduciendo otros o plantear la realización de las actividades hechas en la sesión y posteriormente ejecutarlas a lo largo de la semana. Finalmente, se realizaría un resumen final evitando activar pensamientos negativos y proporcionar una realimentación.

Por último, la intervención se pretende llevar a cabo en dos partes. Por un lado, con el piloto y, por otro lado, en conjunto con el equipo, ya que se considera a los diferentes miembros del equipo como son los mecánicos, los técnicos, el mánager y otros como parte fundamental para el éxito de la intervención.

Sesiones

Las sesiones también se llevarían a cabo en dos fases.

Comenzarían en diciembre, coincidiendo con la última carrera de del mundial de motociclismo, y se extenderían a lo largo de las vacaciones de invierno y la pretemporada.

El calendario de las sesiones se realiza en base al calendario de pretemporada del mundial de MotoGP del año 2019, similar al calendario de todos años por lo que es adaptable a la intervención futura. (Anexo 1). En caso de ser necesario, estas fechas se flexibilizarían también en base al calendario general.

La intervención se plantea con una duración de 3 meses y con un total de 20 sesiones.

Las sesiones comenzarían con una sesión semanal los lunes, siempre adaptado al calendario y aumentarían a dos sesiones hasta comenzar el mundial.

En primer lugar, habría una sesión 0, que no aparece en el cronograma, en la que se realizaría la batería de cuestionarios planteados para la posterior evaluación.

Tabla 1. Cronograma de las sesiones

| <i>Sesión/día</i> | <i>Tema</i> | <i>Contenido</i> |
|--------------------|----------------------------------|---|
| 1ª Sesión 10/12 | Presentación | - Presentación - Descripción del programa - Resolución de dudas Conclusiones |
| 2ª Sesión 17/12 | Manejo de objetivos (Anexo 3) | - Presentación - Establecer objetivos globales/específicos |

| | | |
|---------------------|--|---|
| 3ª Sesión 21/12 | Nivel de activación (Anexos 4 y 5) | - Técnicas de relajación -Respiración y meditación - Ejercicios para casa Conclusiones |
| 4ª Sesión 28/12 | Afrontamiento del estrés (Anexos 6, 7 y 8) | - Técnica “ <i>Reframing</i> ” - Ejercicio “Parada de pensamiento” - Ejercicio “ <i>Countering</i> ” - Practicar para casa Conclusiones |
| 5ª Sesión 11/01 | Práctica imaginada (Anexos 9 y 10) | - Presentación -Creación de instantáneas mentales - Practicar mentalmente el deporte - Ejercicios para casa Conclusiones |
| 6ª Sesión 14/01 | Atención/concentración (Anexos 11 y 12) | - Presentación - Control de distracciones - Conciencia plena - Ejercicios para casa Conclusiones |
| 7ª Sesión 18/01 | Atención/concentración (Anexos 13 y 14) | - Ejercicios tipo Stroop - Escaneo del cuerpo - Ejercicios para casa Conclusiones |
| 8ª Sesión 21/01 | Autoconfianza/autoeficacia (Anexos 15 y 16) | - Auto diálogo - Autoinstrucciones - Evitar la falsa autoconfianza - Ejercicios para casa Conclusiones |
| 9ª Sesión 25/01 | Motivación (Anexo 17) | - Motivación intrínseca/extrínseca - Análisis del mayor logro - Ejercicio “Lista de éxitos” - Ejercicios para casa Conclusiones |
| 10ª Sesión 28/01 | Visualización (Anexos 18 y 19) | - Presentación - Práctica guiada - Sentir el deporte - Ejercicios para casa Conclusiones |
| 11ª Sesión 01/02 | Fortaleza mental | -Autocontrol -Tolerancia a la frustración -Solución de problemas -Fluidez mental -Superación situaciones adversas Conclusiones |
| 12ª Sesión 04/02 | Asunción de riesgos | - Presentación - Control de pensamiento -Atención selectiva |

| | | |
|---------------------|--|---|
| | | -Concentración básica -Valoración riesgo/temeridad -Afrontamiento del miedo Conclusiones |
| 13ª Sesión 08/02 | Habilidades comunicativas | - Presentación - Escucha activa - Lenguaje verbal/no verbal - “Muletillas” Conclusiones |
| 14ª Sesión 11/02 | Visualización (Anexo 20) | - Presentación - Práctica imaginada guiada - Verbalizar meta - Crear instantáneas mentales - Ejercicios para casa Conclusiones |
| 15ª Sesión 14/02 | Visualización (Anexo 21) | - Presentación - Práctica imaginada de “esperar lo inesperado” - Dibujar circuitos y pintar trazadas Conclusiones |
| 16ª Sesión 17/02 | Toma de decisiones | - Presentación - Percepción, decisión y ejecución. - Atención, visualización, memoria - Juego MotoGP’19 Conclusiones |
| 17ª Sesión 19/02 | Cohesión (Anexo 22) | - Presentación - Trabajo con el equipo - Comunicación - Resolución de conflictos Conclusiones |
| | <u>Entrenamientos pretemporada (20-22)</u> | |
| 18ª Sesión 23/02 | Cohesión (Anexos 23 y 24) | - Presentación - Role-playing - Confianza en el equipo Conclusiones |
| 19ª Sesión 28/02 | Ritual precompetición (Anexo 25) | Ejercicios básicos para los momentos previos a la competición |
| | <u>Entrenamientos pretemporada (01-03)</u> | |
| 20ª Sesión 04/03 | Sesión final (Anexo 26) | - Pasar test post-intervención - Valoración de satisfacción Conclusiones |

Las sesiones detalladas se exponen en el Anexo 2.

Recursos

Recursos humanos:

Un psicólogo especializado en el deporte de automoción o motociclismo, para la implementación del programa y un psicólogo especializado en el análisis de cuestionarios.

Recursos materiales:

Instalaciones/mobiliario: Una sala, sillas, una mesa, esterillas, una pizarra, una impresora.

Material fungible: Bolígrafos, un cuaderno, folios, mapas de los circuitos, espaguetis, nube de azúcar, un rollo de cinta adhesiva, cuerda

Material informático: Un ordenador o portátil, un teléfono móvil, una impresora, el juego de MotoGP '19 para PC, un altavoz.

Evaluación

Para la evaluación de la efectividad del presente programa de intervención se utilizaría el estudio pretest-postest, es decir, previamente a la intervención se pasarían una serie de test de distintas variables que se pretende controlar para así, en la sesión final, volver a pasarlos y observar si ha habido resultados esperados en la batería de test final (postest) respecto a la del comienzo (pretest). Se entiende que, aquellas variables consideradas negativas, deberían disminuir y aquellas consideradas positivas deberían aumentar, esto mostraría que el programa es eficaz. Esta evaluación se realizaría por parte de un experto en el análisis y evaluación de la batería de cuestionarios.

Finalmente, en la sesión final, mediante una serie de preguntas abiertas se preguntaría al deportista sobre los aspectos a mejorar, qué actividades eliminar o cuáles repetir en más ocasiones y sus opiniones generales acerca del programa.

Resultados esperados

En base a la bibliografía que hay sobre el motociclismo, el principal resultado esperado es que el deportista adquiera las herramientas necesarias para un posterior éxito deportivo, es decir, optimización de las variables planteadas.

De resultar eficaz este programa de intervención, se observarían mejores resultados en la segunda evaluación respecto a la primera.

Se espera un descenso en la puntuación de ansiedad en ambos cuestionarios, a su vez se esperan puntuaciones más altas en la autoconfianza y, dentro de este, mayor puntuación en autoconfianza, en control de la atención, en control visual y de imagen, nivel motivacional, energía positiva y en control de actitud y más bajas en energía negativa. En lo referente a la cognición, se espera un descenso en puntuaciones referidas al aspecto de ansiedad y el agobio al decidir y mayores puntuaciones en la competencia decisional percibida, así como en el compromiso en el aprendizaje decisional.

En cuanto a la cohesión, se espera un aumento en la percepción de cooperación y el trabajo en equipo. Se esperan puntuaciones más altas en concentración y en motivación, lo mismo ocurriría con los procesos afectivos, en tanto que, mayor control emocional, reconocimiento emocional y empatía. Se espera haber aprendido a relajarse en los momentos de mayor ansiedad y, finalmente, respecto a la visualización, se espera obtener puntuaciones más altas en el grado de viveza de las imágenes, el sentir los movimientos corporales y el grado de consciencia respecto al estado de ánimo del deportista.

Conclusiones

Los deportes de motor, a pesar de su relevancia en el mundo del deporte general, poseen pocas investigaciones desde el punto de vista científico a pesar de que sean muchos los psicólogos que se han mostrado interesados en las necesidades específicas de estos. Todas estas necesidades no son algo con lo que un deportista nazca, sino que se han de desarrollar, entrenar y crear, por ello se hace imprescindible el trabajo con un psicólogo especialista en los deportes de automoción.

Como se ha mencionado, el deportista en el que se enfoca este proyecto de intervención presenta una serie de déficits en lo que han sido considerados aspectos relevantes para el éxito deportivo por lo tanto se ha desenvuelto conforme a ellas, además de otras que se consideran a reforzar. Aunque el presente programa este enfocado en este deportista en concreto, las herramientas que han sido formuladas y desarrolladas serían aplicables a cualquier otro piloto con las características formuladas.

Por último y relacionado con el programa que se ha presentado, se espera que, una vez llevado a cabo, el deportista habrá conseguido obtener las herramientas necesarias para prepararse de cara al desarrollo de la competición.

Recomendaciones

Como ya se mencionaba en la introducción teórica, una de las claves del éxito de la intervención radica en el conocimiento del psicólogo acerca del motociclismo.

Garcés de los Fayos et al. (2006) realiza una aproximación de las competencias que debe poseer un psicólogo de los deportes de motor.

- Poseer conocimiento de las distintas variables que inciden en los deportes de motor, saber detectarlas, ser capaz de encontrar relaciones entre situaciones y reacciones.
- Tener la capacidad para evaluar las situaciones imprevistas, así como detectarlas y analizarlas, proporcionar una respuesta y desarrollar instrumento en base a ello.
- Debe poseer o desarrollar altos niveles de tolerancia a la frustración y de estabilidad emocional.
- Conocimiento acerca de la utilización y comprensión fluida del argot de estos deportes, ya que así demuestra cercanía, control y compromiso con la relación.

Bibliografía

- Andrade, F., Lois, G., y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19 (1), 150-155.
- Arruza, J., Arribas, S., González, O., Balagué, G., Romero, S. y Ruiz, I. (2005). Desarrollo y validación de una versión preliminar de la Escala de Competencia Emocional en el Deporte (ECE-D). *European Journal of Human Movement*, 14, 151-163.
- Bonilla, J. (2017). *La psicología deportiva en el motociclismo*. Recuperado el 06 de junio de 2020 de <https://www.psicod.com/la-psicologia-deportiva-en-el-motociclismo/>

- Bonilla, J. (2017). *La psicología en los deportes de motor*. Recuperado el 06 de junio de 2020 desde <https://www.psicod.com/la-psicologia-en-los-deportes-de-motor/>
- Bonilla, J. (2018). *La autoestima en el deporte: así afecta al bienestar y rendimiento*. Recuperado el 06 de junio de 2020 desde <https://www.psicod.com/la-autoestima-en-el-deporte-asi-afecta-al-bienestar-y-rendimiento>
- Bonilla, J. (2018). *La psicología en los deportes de motor*. Recuperado el 06 de junio de 2020 desde <https://www.psicod.com/la-psicologia-en-los-deportes-de-motor/>
- Bonilla, J. (2020). *Excelencia deportiva: 7 elementos para conseguirla*. Recuperado el 06 de junio de 2020 desde <https://www.psicod.com/excelencia-deportiva-7-elementos-para-conseguirla/>.
- De la Torre, J.P. (2019). *El psicólogo de Maverick Viñales o por qué no le sirve 'echarle un par' en MotoGP*. Recuperado desde https://www.elconfidencial.com/deportes/motociclismo/2019-01-15/maverick-vinales-yamaha-psicologo-deportivo_1756514/
- Díaz, J. y Rodríguez, G. (2005). Intervención psicológica mediante rutinas de atención y concentración en un equipo de voleibol para mejorar la efectividad colectiva del saque. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5 (1 y 2).
- Fédération Internationale de Motocyclisme (2020) *FIM World Championship Grand Prix Regulations 2020*. Recuperado de <http://www.fim-live.com/en/sport/regulations-and-documents/grand-prix/>
- Fernández, M.T. (2014). *Sports events tourist impact: a case study*. *Cuadernos de Turismo*, 33 (2014), 59-76.
- Font, J. (2018). *Psicología aplicada al MotorSport* (21-33). Madrid: EOS.
- Garcés de los Fayos, E., Vives, L y Dosil, J. (2006). *Psicología aplicada a los deportes de motor: motociclismo y automovilismo*. Wanceulen Editorial Deportiva.
- García-Mas, A., Olmedilla, A., Morilla, A., Rivas, C., García, E. y Ortega, E. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema* 18 (3), 425-432.

- Gimeno, F., Buceta, J. y Pérez-Llanta, M. (2001). El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo” (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1 (XIX), 93-113.
- Isardo, E. (2017). El psicólogo italiano que ha llevado a cabo la serena metamorfosis de Dovizioso. *El Español*. Recuperado de https://www.elespanol.com/deportes/motor/motogp/20171109/260724922_0.htm
- 1
- Jiménez, A., Vázquez, F. (2016). *Manual de ejercicios en psicología del deporte: cinco habilidades para el éxito deportivo*. Madrid: Dynkinson, S.L.
- Magos, G. (2001). *Efecto de la relajación y visualización sobre el rendimiento deportivo de corredores de fondo. Tesis de licenciatura*. México: Facultad de Psicología, UNAM.
- Martín, E. (2013). *La mente del campeón: cómo desarrollar autoconfianza y dureza mental en el deporte y ejercicio (libro de trabajo)*. Amazon Kindle.
- Mateo-March, M., Rodríguez-Pérez, M.A., Costa, R., Sánchez-Muñoz, C., Casimiro-Andújar, A.J. y Zabala, M. (2013). Effect of an intervention program on perceived stress, self-esteem and performance in Young elite motorcyclists. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (1), 125-133.
- Medina, C. (2015). *Historia del campeonato de MotoGP y España*. Recuperado de <https://noticias.amv.es/historia-del-motociclismo/historia-del-campeonato-de-motogp-y-espana/>
- Moran, A. y Toner, J. (2018). *A critical introduction to Sport Psychology*. Manual Moderno
- MotoGP. (8 de octubre de 2019). 8 special moments from Márquez' 2019 season #8ball. [Video]. <https://youtu.be/Vsf5wtFolOc>
- Nielsen Sports (diciembre de 2018). *Spain sports review 2018*. Recuperado de <https://niensports.com/es/spain-sports-review-2018/>
- Ortega, J. (2020, 23 de junio). Los deportes con más seguidores en España: conoce nuestros gustos deportivos. Recuperado de

https://www.cuatro.com/deportes/top/deportes-mas-vistos-seguidos-espana-be5m_18_2957070334.html.

- Roffe, M. (2003). *Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos*. Lugar.
- Ruiz, L., Graupera, J., Gutierrez, M. y Nishida, T. (2004). El test AMPET de Motivación de Logro para el aprendizaje en Educación Física. Desarrollo y análisis factorial de la versión española 1. *Revista de Educación*, 335, 195-211.
- Spielberger, C., Díaz-Guerrero, R. (1975). *IDARE, inventario de ansiedad: Rasgo-Estado*. Manual Moderno.
- Suay, F. y Dosil, J. (2002). Preparación psicológica para el motociclismo de velocidad. *El psicólogo del deporte*. (pp. 417-444). Editorial Síntesis.
- Todocircuito (2019). *Maverick Viñales: "Estoy tratando de encontrar un psicólogo deportivo que me entienda"*. Recuperado de <https://www.todocircuito.com/noticias/19461-maverick-vinales:-estoy-tratando-de-encontrar-un-psicologo-deportivo-que-me-entienda.html>
- Urra, B. (2008). Psychological intervention for detecting and managing attributional styles in two motorized sports: rally and competitive karting. *Revista de Psicología del Deporte*, 17 (2), 205-219.
- Ungerleider, S. (2005). *Entrenamiento mental para optimizar el rendimiento: atletas de élite revelan las claves de su triunfo*. Desnivel ediciones.
- Viadé, A. *Psicología del rendimiento deportivo*. Editorial UOC.
- Viñolas i Ramisa, A. (2017). *Necesidades psicológicas en los deportes de motor*. Universidad de Vigo.
- Waleska M.A., Alvarado, Martí, J. (2012). Sports sponsorship: spectator's involvement and the effects on the identification and loyalty. *Cuadernos de Gestión*, 12 (2), 59-76.
- Zamora, E.A, Rubio, V. y Hernández, J.M. (2017). Psychological intervention aimed at controlling anxiety in a spanish grego-roman wrestler. *Acción psicológica*, 14 (2), 211-224.