

# **MIEDO AL SALTAR UN OBSTÁCULO DE LOS CICLISTAS DE RUTA MASCULINO, CATEGORÍA 15 - 16 AÑOS DE MATANZAS.**

**Lic. Azalia I. Martínez Cárdenas<sup>1</sup>, Lic. Rossana Rodríguez Cabrales<sup>2</sup>**

*1. Academia de Ciclismo, calle 129, Playa, Matanzas,  
Cuba.*

*2. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”, Vía  
Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.*

## **RESUMEN**

El objetivo del presente trabajo es caracterizar la posible aparición del miedo hacia la ejecución de la acción competitiva de saltar un obstáculo de los ciclistas de ruta masculino. La investigación realizada incorpora como elementos novedosos: las manifestaciones conductuales que se derivan del posible miedo experimentado por los deportistas, así como su concreción en la práctica durante el entrenamiento de los diferentes fundamentos técnico – tácticos típicos de las acciones de este deporte, las causas de esa vivencia; además de las dificultades sobre el dominio del miedo que pueden presentar, lo que indica el nivel de autocontrol volitivo, constituyendo un valioso aporte teórico y práctico como referencia científica.

***Palabras Claves:*** *miedo, saltar un obstáculo, ciclismo.*

## INTRODUCCIÓN

El proceso del entrenamiento deportivo constituye un proceso pedagógico ya que se encuentra didácticamente organizado, respondiendo a leyes y categorías pedagógicas dentro de las que se tiene objetivos, métodos, medios, contenidos, y la evaluación de los resultados a través de los diferentes tipos de test. Es considerablemente amplio, multifacético y especializado. Permite atendiendo a la edad, sexo, experiencia deportiva y tipo de actividad competitiva el aprendizaje y perfeccionamiento físico, técnico, táctico y teórico del deportista. Al concluir cada gran ciclo de entrenamiento se debe alcanzar un estado de predisposición óptima, que la permita enfrentar las competiciones fundamentales con un máximo rendimiento en dependencia de las posibilidades individuales y colectivas.

En los llamados deportes de resistencia, donde se tiene al ciclismo de ruta, la característica más relevante que distingue a estos tipos de deportes es la capacidad de resistencia. La misma posibilita en los atletas la movilización de todas las reservas psicofísicas que permiten al deportista combatir la fatiga, el cansancio, el agotamiento y el posible decaimiento que puedan surgir en el deportista durante el cumplimiento de las largas jornadas de trabajo.

Es necesario que los entrenadores que atienden diferentes eventos de este grupo de deportes en los que se compite en pareja o más (grupo o equipo), pongan especial énfasis en algunas de las actividades de peligro, difíciles o que impliquen riesgos, donde los jóvenes puedan experimentar miedo y pueda verse perjudicada su ejecución. No sólo porque vivencian ese miedo momentáneo, precisamente tienen miedo porque funcionalmente presentan dificultades en la regulación de su actividad. Ellos evalúan y sienten el no poder alcanzar sus objetivos como un déficit de su persona. Por lo tanto el miedo puede interpretarse no solamente como causa, sino también como consecuencia de una interrupción de la acción. El origen de este déficit se vincula con una disfunción del lenguaje interior. El problema debe comprenderse no solamente como miedo – vivencia emocional – sino más cercana a la *concentración en el miedo* y el perjuicio que lleva aparejado en el control de las acciones.

El niño o joven que siente miedo ante determinadas tareas motoras de la sesión de entrenamiento deportivo, acude a dichas actividades poco motivado, las rechaza, no experimenta la alegría del logro del resto de sus compañeros y por lo tanto no es feliz, creándose un efecto circular negativo.

### **Situación problémica:**

Los ciclistas del equipo masculino, categoría 15 – 16 años presentan limitaciones durante la ejecución de las acciones que implican riesgo como es saltar un obstáculo, lo que apuntan a la aparición de del miedo hacia la misma.

### **Problema de Investigación:**

¿Cómo se caracteriza la posible aparición del miedo hacia la ejecución de la acción competitiva de saltar un obstáculo del equipo de ciclismo de ruta masculino, categoría 15 - 16 años de Matanzas?

**Objeto de estudio:** El proceso de caracterización del miedo en el ciclismo.

### **Objetivo de la Investigación:**

Caracterizar la posible aparición del miedo hacia la ejecución de la acción competitiva de saltar un obstáculo del equipo de ciclismo de ruta masculino, categoría 15 - 16 años de Matanzas.

### **Campo de acción:**

Miedo hacia la ejecución de la acción competitiva de saltar un obstáculo del equipo de

ciclismo de ruta masculino, categoría 15 - 16 años de Matanzas.

### **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son las manifestaciones del miedo hacia la ejecución de la acción competitiva de saltar un obstáculo del equipo de ciclismo de ruta masculino, categoría 15 - 16 años de Matanzas?
2. ¿Cuáles son las causas que originan el miedo durante la ejecución de la acción competitiva de saltar un obstáculo de los deportistas del equipo?
3. ¿Cuál es el nivel de autocontrol volitivo durante la ejecución de la acción competitiva de saltar un obstáculo de los integrantes del equipo?
4. ¿Cuál es la relación entre las manifestaciones, las causas del miedo y el autocontrol volitivo del equipo de ciclismo de ruta investigado?

### **Variables de Control:**

- 1 Sexo.
- 2 Edad.
- 3 Años de experiencia.
- 4 Condiciones de realización de las pruebas.
- 5 Período del entrenamiento.

### **Definiciones de trabajo y operacionales:**

- Saltar un obstáculo: se produce de forma imprevista al corredor elevarse junto con la bicicleta por encima de algún bache de la carretera o algún objeto que este sobre la misma (palo, piedra, etc.).

- Miedo: es la reacción producida por el sistema nervioso central ante un estímulo generado por una acción de peligro.

**Objetivos específicos:**

1. Determinar las manifestaciones del miedo hacia la ejecución de la acción competitiva de saltar un obstáculo del equipo de ciclismo de ruta masculino, categoría 15 - 16 años de Matanzas.
2. Precisar las causas que originan el miedo durante la ejecución de la acción competitiva de saltar un obstáculo de los deportistas del equipo.
3. Determinar el nivel de autocontrol volitivo durante la ejecución de la acción competitiva de saltar un obstáculo de los integrantes del equipo.
4. Determinar la relación entre las manifestaciones, las causas del miedo y el autocontrol volitivo del equipo de ciclismo de ruta investigado.

Aporte Teórico: Este trabajo investigativo profundiza en el campo de las vivencias afectivas negativas que experimentan los corredores en el proceso de enseñanza de un deporte de resistencia como el ciclismo de ruta, la cual es el miedo hacia la práctica de esa actividad deportiva.

Aporte Práctico: Su aporte radica en poder situar en manos del colectivo de dirección del equipo de ciclismo: las manifestaciones conductuales que se derivan del posible miedo experimentado por los deportistas, así como su concreción en la práctica durante el entrenamiento de los diferentes fundamentos técnico – tácticos típicos de las acciones de este deporte, las causas de esa vivencia; además de las dificultades sobre el dominio del miedo que pueden presentar, lo que indica el nivel de autocontrol volitivo en la acción competitiva de saltar un obstáculo.

Ello puede influir notablemente en la rapidez o lentitud en la apropiación de las habilidades motrices. El conocimiento de estos elementos le permitirá al entrenador adoptar las medidas necesarias para que los deportistas puedan enfrentar y superar las posibles deficiencias que presentan.

## **DESARROLLO**

Para cumplir con el objetivo de la presente investigación fueron seleccionados 10 corredores, con edades comprendidas entre 15 y 16 años, los cuales pertenecen al equipo de ciclismo masculino de la provincia de Matanzas.

Los métodos utilizados fueron: la observación sobre las manifestaciones del miedo, la entrevista de las causas y el test de autocontrol.

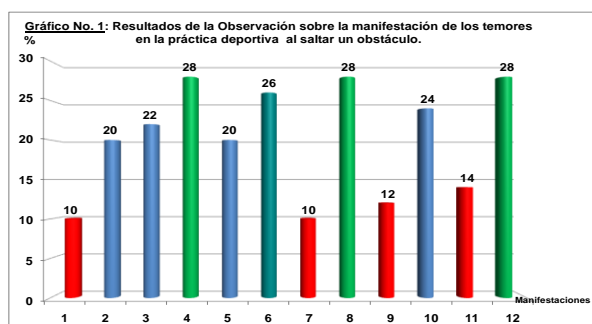
### **Análisis e interpretación de los resultados:**

A continuación se analizarán los datos obtenidos después de haber aplicado los instrumentos investigados seleccionados para dar respuesta a los objetivos propuestos:

#### **Resultados de la Observación sobre la manifestación del miedo en la práctica deportiva:**

Teniendo en cuenta las observaciones realizadas se puede precisar que las manifestaciones más frecuente al saltar un obstáculo, es que la acción le sale mal, suda más de lo normal y se molestan porque se ven obligado a realizar la actividad con un 28%; seguido de que se entretiene en otra cosa para no tener que hacerlo con un 26%.

Entre las manifestaciones que menos presentan se tiene: se demora para comenzar a realizar la acción y lo hace rápidamente, como sea, para salir rápido de ella con un 10%; seguido de no habla con nadie con un 12% y a veces le contesta mal a sus compañeros porque está preocupado o disgustado con un 14%. Lo anterior aparece en el siguiente gráfico:



En un análisis individual se puede apreciar que el deportista que más manifestaciones de miedo presentó fue el No.5 con 38%, ya que se demora para comenzar a realizar la acción, con frecuencia la acción le sale mal, se entretiene en otra cosa para no tener que hacerlo, no habla con nadie, se oculta en el grupo para que el maestro no note su presencia y así no tener que realizar la actividad y se molesta porque se ve obligado a realizar la actividad.

Se observa que el deportista que menos miedo manifiesta es el No. 7, realizando la acción con pocos deseos, suda más de lo normal y se molesta porque se ve obligado a realizar la actividad con un 12%.

En un análisis por categoría se puede determinar que en cuanto a las manifestaciones en la calidad y disposición de ejecución: el deportista que más miedo presentó fue el No. 5 con un 33.33%. También se aprecia que los que menos miedo presentan en la categoría son: el deportista No. 7 un 8.8%; seguido del corredor No. 9 con un 11.11% y el No.2 con un 13.33%.

Atendido a la categoría manifestaciones en la esfera social se puede apreciar que los que más miedo presentan son los deportistas No. 5 con un 53.33%; seguido del No. 9 con un 40%; los que menos miedo presentaron son los deportistas No. 1, 4 y 8 con ninguna manifestación de esa categoría.

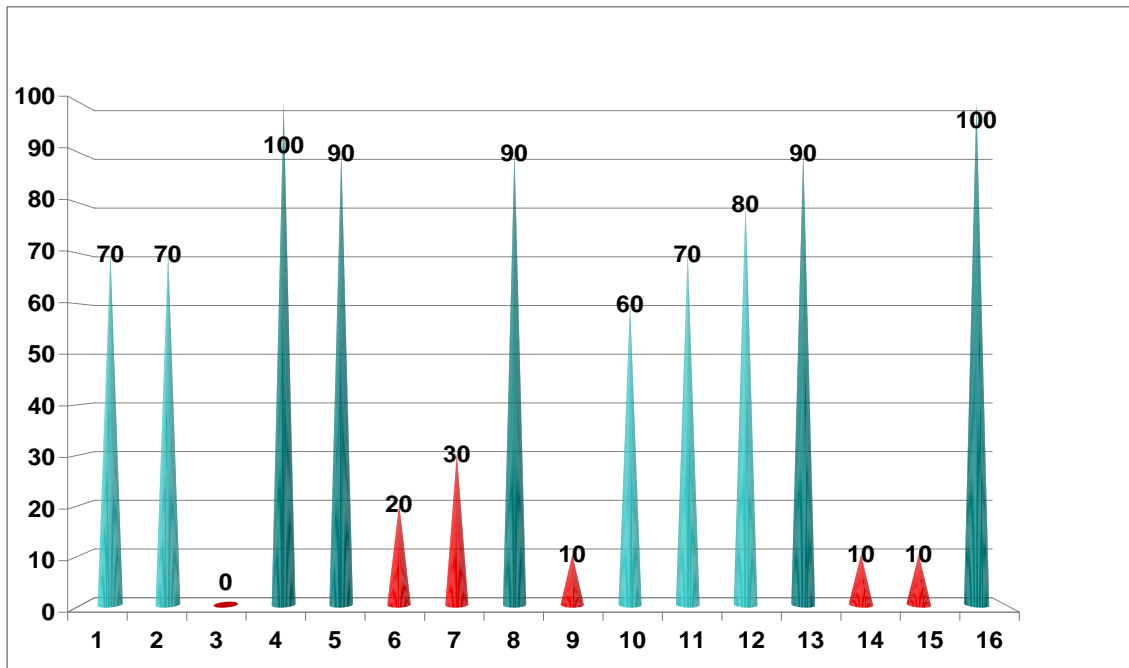
En sentido general si se analiza a nivel de categoría se puede afirmar que predominó las manifestaciones en la calidad y disposición de ejecución con 20.8%; seguido de las manifestaciones en la esfera social con un 18%.

#### Resultados de la Entrevista sobre la causa del miedo:

Al analizar los resultados obtenidos se puede observar que las causas que más miedo presentan es al recibir un golpe imprevisto con algún obstáculo de la instalación y hacerlo mal, por culpa de lo cual su equipo pierda puntos con un 100%.

Al que menos miedo le tuvo fue a recibir un golpe imprevisto de un compañero con un 0%, como aparece en el siguiente gráfico:





Por la parte individual de cada deportista se puede apreciar el que mas miedo presenta es el No.1, 2, 6 y 7 con miedo a partirme un hueso o herirme en alguna parte del cuerpo, a recibir un golpe imprevisto de un compañero, a caerse, a cansarse demasiado, a no poder hacerlo bien como los demás, a no poder lograr algo que quería hacer bien, a perder el aprecio o la admiración de sus compañeros de equipo (o amigos) por hacer el ridículo o hacer un papelazo, a hacerlo mal y que el entrenador se disguste con el, a cometer errores y que el entrenador lo considere un flojo y se decepcione de el y a hacerlo mal, por culpa de lo cual su equipo pierda puntos con un 68.8%.

Los deportistas que menos miedo tuvieron son el No. 8 con miedo a recibir un golpe imprevisto de un compañero, a recibir un golpe imprevisto con algún obstáculo de la instalación, a no poder lograr algo que quería hacer bien, a perder el aprecio o la admiración de sus compañeros de equipo (o amigos) por hacer el ridículo o hacer un papelazo, a hacerlo mal y que el entrenador se burle de el, a cometer errores y que el entrenador lo considere un flojo y se decepcione de el y hacerlo mal, por culpa de lo cual su equipo pierda puntos, seguido de No.9 con miedo a recibir un golpe imprevisto con algún obstáculo de la instalación, a partirse un hueso o herirse en alguna parte del cuerpo, a no poder lograr algo que quería hacer bien, a hacerlo mal y que el entrenador se burle de el, a hacerlo mal y que el entrenador se disguste con el, a cometer errores y

que el entrenador lo considere un flojo y se decepcione de el y a hacerlo mal, por culpa de lo cual su equipo pierda puntos, seguido el No.10 con miedo a recibir un golpe imprevisto con algún obstáculo de la instalación, a partirse un hueso o herirse en alguna parte del cuerpo, a no poder lograr algo que quería hacer bien, a hacerlo mal y que el entrenador se burle de el, a hacerlo mal y que el entrenador se disguste con el, a cometer errores y que el entrenador lo considere un flojo y se decepcione de el y a hacerlo mal, por culpa de lo cual su equipo pierda puntos todos esto tres con un 43.8%.

Entre las causas no previstas se puede detectar que los corredores No.1, 3 y 8 tienen miedo romper la bicicleta y el corredor No 1 con miedo a poncharse.

Dentro de las causas físicas donde se puede apreciar que las que más miedo presenta son el No. 1 y 7 ambos con miedo a recibir un golpe imprevisto de un compañero, a recibir un golpe imprevisto con algún obstáculo de la instalación, a partirse un hueso o herirse en alguna parte del cuerpo y a cansarse demasiado con 83.3%.

En estas mismas causas se puede ver los que menos miedo tuvieron el No.8 con miedo a recibir un golpe imprevisto de un compañero y a recibir un golpe imprevisto con algún obstáculo de la instalación, el No 9 y 10 con miedo a recibir un golpe imprevisto con algún obstáculo de la instalación y a partirse un hueso o herirse en alguna parte del cuerpo estos tres con un 33.3%.

Dentro de las causas relacionadas con la autoestima donde se puede apreciar que las que más miedo presenta son el No. 2 y 6 con miedo a no poder lograr algo que quería hacer bien, a no poder hacerlo bien como los demás, a hacerlo mal y que el entrenador se burle de mí, a hacerlo mal y que el entrenador se disguste con el y a cometer errores y que el entrenador lo considere un flojo y se decepcione de el estas con un 83.3%.

En estas mismas causas podemos ver los que menos miedo tuvieron el No.7 con miedo a no poder hacerlo bien como los demás y hacerlo mal y que sus compañeros se burlen de el con un 33.3%.

Dentro de las sociales las que mas miedo presenta son el No.7 con miedo a perder el aprecio o la admiración de sus compañeros de equipo (o amigos) por hacer el ridículo o hacer un papelazo, a fallar y que el contrario se burle de el, a hacerlo mal y que alguien del público se burle o le grite algo ofensivo y hacerlo mal, por culpa de lo cual su equipo pierda puntos con un 100%.

En estas mismas causas los que menos miedo tuvieron los No. 3, 5, 9 y 10 con miedo a hacerlo mal, por culpa de lo cual su equipo pierda puntos estos cuatro deportistas con un 25%.

En sentido general dentro de las previstas se le tuvo mas miedo a las causas relacionada con la autoestima con un 63.33 %, seguido de las causas físicas con un 58.33 % y las causas sociales con 45%. En las no previstas a lo que más se le tuvo miedo fue a romper la bicicleta con un 30% seguido de miedo a poncharse con 10%.

Las razones por las cuales tienen miedo a caerse porque conocen que son bastantes traumáticas y se pueden hacer mucho daño.

- A recibir un golpe imprevisto de un compañero porque por error del mismo este puede provocar una caída sin querer.
- A recibir un golpe imprevisto de un contrario porque por error el o de forma mal intencionada producto a su impotencia el mismo puede producir una caída.
- A recibir un golpe imprevisto con algún obstáculo de la instalación porque en el

ciclismo de ruta se compete en la carrera la cual en ninguna parte del mundo se ajusta a la perfección y aunque se toman medidas de protección es posible un accidente con animales piedras, palos, incluso aficionados.

- A partirse un hueso o herirse en alguna parte del cuerpo se le tiene miedo a esto porque es bastante frecuente en este deporte mas todo lo que implica de daños físicos.
- A cansarse demasiado porque en este deporte el cansancio es extremo y puede traer consigo la aparición de fatiga y en casos aislados hasta desmayos y frecuentemente caídas.
- A no poder hacerlo bien como los demás que por ser este un deporte donde el resultado individual depende del sacrificio del resto del grupo puede que el resultado de unos de sus compañero se frustre por su causas.
- A no poder lograr algo que quería hacer bien porque se puede ir por la borda todo un curso de sacrificio.
- A hacerlo mal y que sus compañeros se burlen de el porque si fracasas a lo mejor sus coequiperos se lo echen en cara mientras se acuerden.
- A perder el aprecio o la admiración de sus compañeros de equipo por hacer el ridículo o hacer un papelazo porque creen que pueden perder su circulo de amigos si no esta a la par con ellos.
- A hacerlo mal y que el entrenador se burle de el porque cree que con esto el entrenador pueda deja caer toda la responsabilidad del fracaso incluso la suya.
- A hacerlo mal y que el entrenador se disguste con el porque pensara que puede ser requerido en publico o no, o simple le sea vergonzoso.
- A cometer errores y que el entrenador lo considere un flojo y se decepcione de el porque piense que puede ser sacado de todo plan con respecto a la participación en grandes eventos.
- A fallar y que el contrario se burle de el porque cree que puede ser el hazmerreír

del evento.

- A hacerlo mal y que alguien del público se burle o le grite algo ofensivo porque tienen miedo a defraudar a los aficionados que le dieron ánimo.
- A hacerlo mal, por culpa de lo cual su equipo pierda puntos porque si no contribuye al resultado del equipo a lo mejor no se cumplen los objetivos trazados.

Dentro de las causas de miedo no previstas se pueden determinar que los alumnos le presentan miedo a romper la bicicleta porque podría perder la competencia.

- A poncharse porque se retrasaría mucho y después tendría que hacer un mayor esfuerzo para poder ocupar nuevamente la ubicación en que venia.
- A partir la horquilla porque esta clase de roturas el ciclista sale por encima de bicicleta por la parte frontal de la misma impactándose contra el pavimento.
- A que se le valla el pie del pedal por que al sucederle esto el corredor pierde la estabilidad sobre el vehículo y puede terminar en una caída si este es incapaz de controlarla.
- A que se el pare la manilla porque la misma es la que controla la bicicleta en cuanto al uso del avance de la relación numérica de la multiplicación entre platos y piñones que determina la longitud de la pedalada que es el factor fundamental en un sprint.

#### Resultados del Test de autocontrol volitivo (Thomas Shack)

Cuando realizan la acción, saltar un obstáculo, se observa que el ítem que más predomina es: el No. 3 (Me digo: “Tengo que controlarme para poder lograrlo”), No.5

(Me digo: “Yo he sido capaz de lograr otras cosas, esto también lo lograré”), No. 6 (Pienso: “Si no me sale bien, probaré de nuevo”), No. 14 (Me digo: ¡Arriba! ¡Vamos! ¡Guapo! ¡Sin miedo!) con un 90%. Por el contrario de los ítem No.4 (No lo pienso mucho, lo que deseo es sentarme) y No. 12 (Pienso: Seguramente que me sale mal) con un 10%.

Por parte individual de cada deportista se puede observar que los que más autocontrol presentaron fue el No. 1 con un 81.25%, a diferencia del No.6, con un 25% que tienen dificultades para controlar el miedo ante la ejecución de esta actividad, ya que utilizan poco el lenguaje interior positivo para movilizar su voluntad y vencerlo.

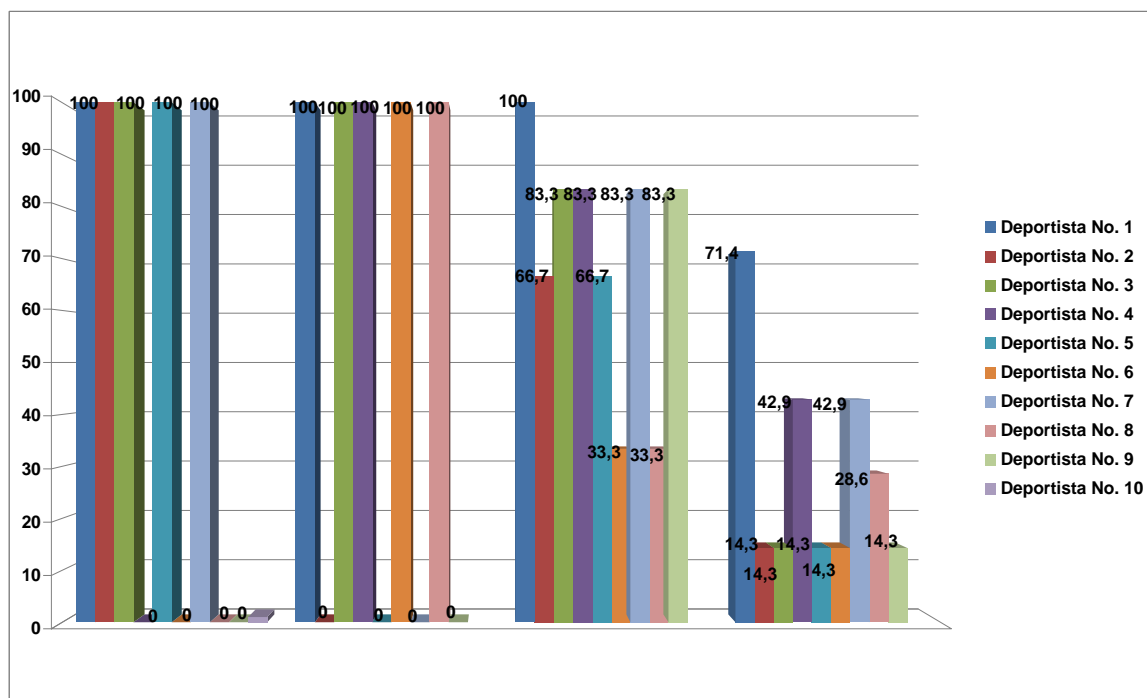
Todos los deportistas, a excepción de los No. 4, No. 6, No.8 y No. 9 poseen buena actitud ante la tarea, para un 60% de la muestra, ya que se siente bien realizándola. Mientras que los No.1, No.3, No.4, No.6 y No. 8 reconoce experimentar trastorno psicofisiológico cuando ejecutan esta acción.

En cuanto a la categoría estrategia volitiva se puede observar que el deportista que más utiliza el lenguaje interior positivo para vencer las tareas, fue el No.1 con un 100%, al contrario de los No. 6, y 8, que utilizan pocos automandatos para darse ánimo.

Se puede observar que el No. 1 con un 71.43%, es el que más deficiencias de autocontrol presenta, al contrario del No. 10.

Analizando a nivel de categorías se puede observar, que la estrategia volitiva con un 71.6% fue las que más predominó; seguidas de la actitud ante la tarea con 60%, los trastornos psicofisiológicos con un 50% y las deficiencias de autocontrol con un 25.71%.

El análisis anterior se muestra gráficamente representado a continuación :



Resultados de la relación entre las manifestaciones, las causas del miedo y el autocontrol volitivo a través de la obtención del coeficiente de correlación de Pearson:

Posterior al análisis realizado para comprender el grado de relación o influencia que presentan entre sí cada uno de los aspectos investigados, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson al rango que obtuvo cada uno de los deportistas dentro del equipo en esos parámetros, los cuales son: manifestaciones del miedo en la práctica deportiva, sus causas y el nivel de autocontrol volitivo.

Al saltar un obstáculo se puede observar que existe correlación positiva en:

- Las causas sociales y las deficiencias de autocontrol: 0.651 con una significación de 0.4.

- Las causas no previstas: miedo a poncharse y romper la bicicleta: 0.667 con una significancia de 0.035

Ello permite inferir que los deportistas que presentan miedo al saltar un obstáculo por las causas anteriores son aquellos que presentan mayores dificultades para dominar el miedo.

Existe correlación inversa en:

- Las manifestaciones del miedo en la esfera social y las manifestaciones psicofisiológicas: -0.829 con una significancia de 0.003;
- Las manifestaciones en esfera social y las causas sociales: -0.672 con una significación de 0.33.
- Las manifestaciones en la esfera social y la causa no prevista romper la bicicleta: -0.641 con significación de 0.046.

Lo anterior significa que los deportistas que manifiestan miedo cuando ejecutan esta acción en la esfera social son aquellos no presentan manifestaciones psicofisiológicas ni las causas ante mencionadas.



## CONCLUSIONES

1. Se le da respuesta a las preguntas científicas planteadas ya que se caracterizó el miedo hacia la ejecución de la acción competitiva de saltar un obstáculo del equipo de ciclismo de ruta masculino.
2. En las manifestaciones del miedo en la acción de saltar un obstáculo predominó manifestaciones en la calidad y disposición de ejecución.
3. En cuanto a las causas del miedo en la acción de saltar un obstáculo predominó la relacionada con la autoestima.
4. En la acción investigada, los deportistas utilizan con mayor frecuencia el lenguaje interior positivo para movilizar su voluntad por encima del negativo, ya que manifiestan menos deficiencias de autocontrol.

## **RECOMENDACIONES:**

1. Entregar el informe de la presente investigación a la comisión de ciclismo de Matanzas para que puedan incorporar tareas de intervención psicológica que permitan el desarrollo acelerado del autocontrol basado en el estudio.
2. Ampliar la investigación a otras categorías de este deporte.
3. Incorporar en el análisis otros componentes psicológicos que pueden afectar el desempeño competitivo.
4. Analizar la posible aparición del miedo en otras técnicas tanto defensivas como ofensivas, que puedan ser difíciles, de peligro o que impliquen riesgos durante la ejecución de ellas por parte de los deportistas.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

1. Acosta, M. S. 2005. La preparación psicológica del deportista. [Disponible en: [http://www.kinesis.com.co/la\\_preparacion.htm](http://www.kinesis.com.co/la_preparacion.htm).

Consultado el 23 de Noviembre del 2008

2. Alerta, miedo y agresión. 2007. [Disponible en: <http://www.rincondelvalgo/alertamiedoagresión.htm>.

Consultado el 23 de Noviembre del 2008

3. Bello Dávila, Z. 2003. Psicología general. La Habana, Editorial Félix Varela. 187p.

4. Bozhovich, L .I. 1981. La personalidad y su formación en la Redad Infantil. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

5. Catalán Bitrián, J.L. 2000. Temor y Angustia. [Disponible en: <http://www.kinesis.temorangustia.html>

Consultado el 23 de Noviembre del 2008

6. CEMA. 2005. Temáticas de ciclismo para evaluación teórica del evento de Habilidad y Destreza.

7. Cortegasa, L. 2007. Bases teórico – Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Material docente de la Maestría en Ciencias y Juegos Deportivos. Matanzas, ISCF

“Manuel Fajardo“

8. Domínguez García, L. s.a. Ponencia presentada en mesa redonda sobre los problemas de la Periodización del desarrollo XXI Congreso Interamericano de Psicología.
9. Dzhamgarov, T. T. y T. S. Puni. 1988. Psicología de la educación física y el deporte. Ciudad Habana, Editorial Científico – técnica. 257p
10. García Ucha, F. 2004. Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. Ciudad de La Habana, Revista Digital EFDeportes.com. 162p.
11. Gorbunov, G.D. 1988. Psicopedagogía del deporte. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación. 230p.
12. Origen del ciclismo. 2009.. Enciclopedia Encarta.
13. Petrovski, A. V. 1980. Psicología general: Manual didáctico para los Institutos de Pedagogía. Moscú, Editorial Progreso. 422p.
14. Rusell, L. 2002. Características Psicológicas de los Deportes de Resistencia. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo “

15. Saínz de la Torre, N. 2003. La llave del éxito: Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Puebla, Editorial Serna, BUAP. 181p.
  
16. Valdés Camacho, D. s.a. Glosario de términos y conceptos utilizados en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo. CD de la Universalización de la Cultura Física.