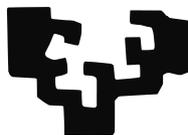


Programa de Doctorado de Psicodidáctica:  
Psicología de la Educación y Didácticas Específicas

eman ta zabal zazu



Universidad Euskal Herriko  
del País Vasco Unibertsitatea

Tesis Doctoral

**ESTUDIO SOBRE LAS RELACIONES ENTRE LA PERCEPCIÓN DE COMPETENCIA,  
EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA TOLERANCIA AL ESTRÉS  
EN JÓVENES DEPORTISTAS EN FORMACIÓN**

Doctoranda:

Oihane Otaegi Garmendia

Directores:

Dra. Susana Irazusta Adarraga

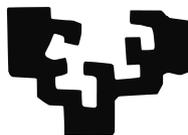
Dr. José Antonio Arruza Gabilondo

Donostia – San Sebastián  
2015



Programa de Doctorado de Psicodidáctica:  
Psicología de la Educación y Didácticas Específicas

eman ta zabal zazu



Universidad Euskal Herriko  
del País Vasco Unibertsitatea

Tesis Doctoral

**ESTUDIO SOBRE LAS RELACIONES ENTRE LA PERCEPCIÓN DE  
COMPETENCIA, EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA TOLERANCIA AL  
ESTRÉS EN JÓVENES DEPORTISTAS EN FORMACIÓN**

Doctoranda:

Oihane Otaegi Garmendia

Directores:

Dra. Susana Irazusta Adarraga  
Dr. José Antonio Arruza Gabilondo

Donostia – San Sebastián  
2015



*Dedicado a todos los que habéis hecho posible esta tesis.  
Pero en especial, a los que ya no estáis entre nosotros.*



## Agradecimientos

*Este trabajo no hubiese sido posible sin la ayuda, la colaboración y el apoyo de muchas personas y por ello, me gustaría aprovechar esta oportunidad para agradecer enormemente a todos los que de una u otra manera me habéis ayudado a realizarlo.*

*Mis agradecimientos más sentidos y especiales son para mis dos directores de tesis, Susana Irazusta y Jose Antonio Arruza.*

*A Susana, agradecerte la buena disposición que mostraste siempre, las ganas de ayudar y los buenos consejos que me diste. Gracias por animarme y confiar en mí, sobre todo al comienzo, cuando tanto me costó arrancar a escribir. Siempre te recordaré como ejemplo de gran deportista, madre trabajadora, fuerte y luchadora.*

*A Josean, gracias por dedicarme tanto tiempo, confiar en mi trabajo antes de que lo pudiera hacer yo y tener tanta paciencia conmigo, sé que no ha sido fácil. Gracias también por todos los momentos vividos antes y durante la realización de esta tesis. Por tantas experiencias, congresos, reuniones, cenas, cafés... En todas ellas he aprendido algo nuevo. También soy consciente de que nada de esto habría ocurrido de no haberte conocido. Gracias a ti, conocí al grupo de Investigación IKERKI 05/30, Grupo Iceberg S.L., Teskal, el programa de doctorado de Psicodidáctica y lo más importante, a un grupo de gente excepcional que te rodea.*

*Gracias a Grupo Iceberg S.L. por ofrecerme la oportunidad de comenzar mi actividad profesional e investigadora en el mundo del deporte. Gracias también a todos los que trabajasteis allí por ser los mejores compañeros que se puede desear: Beñat Arruza, Oscar González, Saioa Telletxea, María Palacios, Juan Aldaz y Amaia Balerdi. A Oscar debo agradecérselo doblemente por sus sabios consejos y su inestimable ayuda con los números y la estadística.*

*Gracias a Silvia Arribas, mi mentora como docente en la UPV-EHU. Siempre recordaré mis primeros años en la Escuela Universitaria de Magisterio de la UPV-EHU cuando comencé como tu sustituta. Debo agradecerte toda la ayuda que me has prestado desde entonces hasta la finalización de esta tesis. Ahora compañeras, siempre disponible, gracias por guiarme, aconsejarme y ayudarme.*

*Gracias al grupo de investigación IKERKI 05/30 y a todos los que habéis pasado por la 2.3 de Magisterio en Donosti, además de los ya mencionados anteriormente: Izaskun Azpillaga, Saioa Urrutia, Izaskun Luis de Cos, Gurutze Luis de Cos, David Muñoz, Lorena Gil de Montes, Ekaitz Saies y tantos otros... un buen ejemplo de lo que supone trabajar en equipo.*

*Gracias también a la UPV-EHU por crear plazas de profesor ayudante. Nunca es fácil compaginar la labor docente con la realización de una tesis pero esta circunstancia me ha facilitado mucho las cosas. También quisiera agradecer a mis compañeros del área de Expresión Corporal Silvia, Beñat, Luispe, Tomas, Ramón y Harkaitz por entender y respetar las características de la figura de profesor ayudante.*

*Y como no, al resto de profesores y trabajadores de la Escuela de Magisterio de Donosti, especialmente a: Marijo, Juan Luis, Celes y Mila, Patxi, Juan Ignacio, Leo, Lourdes... y al resto de personal de la biblioteca por facilitarme tanto las cosas.*

*Al Club Hielo Txuri-Berri. Especialmente a los entrenadores: Jonathan, Yon y Juan por enseñarme tanto sobre su deporte y permitirme poner en práctica todo lo que iba aprendiendo en el Máster y posteriormente en Grupo Iceberg con Teskal; y como no, a los patinadores y padres y madres del Club y de la junta, por mostrarnos siempre dispuestos a colaborar con cada una de las propuestas con las que acudía.*

*Gracias a todos los deportistas Promesa que confiasteis en el programa Eutsi Kirolari y en los profesionales que conformaban cada una de las áreas de apoyo.*

*Y por último y no por ello menos importantes, mi familia y amigos.*

*Gracias a mis padres (Maite y Luis), ya que sin vosotros no sería lo que soy. Gracias por estar siempre ahí, cerca o lejos, pero siempre apoyando cada cosa que hago.*

*Gracias a mi doble, mi hermana Leire, por apoyarme y ayudarme tanto.*

*Gracias a Jean-Mari, por cuidar tanto y tan bien de nuestra madre.*

*Gracias a mi familia (abuelos, tíos y primos) porque si no hubiese sido por vosotros, no hubiera podido estudiar Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en Madrid.*

*Gracias a mis suegros (Maria y Miguel) por acogerme como una hija.*

*Gracias mis amigas, por estar siempre ahí aunque nos veamos más bien poco. Espero poder dedicaros más tiempo de ahora en adelante.*

*Gracias al equipo de curling, mi gran pasión en los últimos años y el lugar donde intento aplicar todos los conocimientos que voy adquiriendo con el paso del tiempo y de los expertos que me rodean en el día a día.*

*Gracias Mikel, por quererme tanto y sobre todo, por aceptar que durante el tiempo que ha durado la realización de esta tesis, muchas cosas las hemos dejado pendientes hasta su finalización. Ya no hay excusa para ninguna de ellas.*

*GRACIAS A TODOS de corazón*

*MILA ESKER bihotz-bihotzez.*



# ÍNDICE

ÍNDICE TABLAS.....	v
ÍNDICE FIGURAS.....	ix
ANTECEDENTES PERSONALES.....	xiii
INTRODUCCIÓN .....	17
I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	19
Capítulo 1 Deportistas en formación en Gipuzkoa .....	21
1.1. Contextualización .....	23
1.2. Iniciación deportiva .....	23
1.3. Fases del desarrollo de la excelencia deportiva.....	25
1.4. Organización del deporte en el País Vasco.....	31
1.5. Organización del deporte en Gipuzkoa .....	36
Capítulo 2 Competencia percibida.....	43
2.1. Contextualización .....	45
2.2. Competencia percibida y autoeficacia .....	50
2.3. Fuentes de información de la autoeficacia .....	55
2.4. Autoeficacia y rendimiento deportivo .....	60
Capítulo 3 Estado de ánimo .....	63
3.1. Introducción.....	65
3.2. Estado de ánimo y emociones.....	65
3.3. Perfil del estado de ánimo en el deporte.....	69
3.4. Aplicaciones del POMS .....	70
3.5. Consideraciones en la utilización del POMS.....	82
Capítulo 4 Tolerancia al estrés .....	85
4.1. Conceptualización del término estrés.....	87
4.2. El estrés en el deporte.....	89
4.3. Recovery-Stress Questionnaire for Athletes RESTQ-Sport.....	90
4.4. Validez de constructo .....	91
4.5. Aplicaciones del RESTQ-Sport.....	95

II. FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA Y RESULTADOS .....	105
Capítulo 5 ESTUDIO 1 .....	109
5.1. Objetivos e hipótesis. ....	111
5.2. Método .....	112
5.2.1. Participantes.....	112
5.2.2. Diseño y variables.....	114
5.2.3. Instrumentos .....	115
5.2.4. Procedimiento .....	117
5.3. Resultados Estudio 1 .....	118
5.4. Discusión Estudio 1 .....	133
Capítulo 6 ESTUDIO 2 .....	147
6.1. Objetivos e hipótesis .....	149
6.2. Método .....	150
6.2.1 Participantes.....	150
6.2.2. Diseño y variables.....	152
6.2.3. Instrumentos .....	153
6.2.4. Procedimiento .....	155
6.3. Resultados Estudio 2 .....	156
6.4. Discusión Estudio 2.....	172
III. DISCUSIÓN GENERAL Y CONCLUSIONES.....	189
Capítulo 7 Discusión general.....	193
Capítulo 8 Conclusiones .....	207
IV. APORTACIONES, LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS DE FUTURO.....	211
Aportaciones .....	213
Limitaciones .....	214
Perspectivas de futuro .....	215
ANEXOS.....	243
Anexo I. Cuestionario: Perfil de Estado de Forma del Entrenamiento .....	245
Anexo II. Cuestionario: Tolerancia Psicológica al Estrés .....	247

# **ÍNDICE TABLAS y FIGURAS**

---



## ÍNDICE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Normativa principal por la que se rige el deporte en el País Vasco .....	32
<b>Tabla 2:</b> Funciones del Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa.....	37
<b>Tabla 3:</b> Estudios sobre estado de ánimo realizados durante el siglo XXI.....	72
<b>Tabla 4:</b> Escalas, número de ítems, año y evolución del RESTQ-Sport de Kellmann y Kallus (2001). .....	91
<b>Tabla 5:</b> Principales estudios donde se ha utilizado el RESTQ-Sport en los últimos 15 años.....	95
<b>Tabla 6:</b> Descripción de los participantes por modalidad, sexo, edad y nivel deportivo. ....	113
<b>Tabla 7:</b> Estadísticos descriptivos de la competencia percibida. ....	119
<b>Tabla 8:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la competencia percibida en función del sexo. ....	119
<b>Tabla 9:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la competencia percibida en función de la edad. ....	119
<b>Tabla 10:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la competencia percibida en función del nivel deportivo. ....	120
<b>Tabla 11:</b> Valores medios de las dimensiones del perfil del estado de ánimo (POMS), con su desviación típica. ....	120
<b>Tabla 12:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias del estado de ánimo en función del sexo. ....	121
<b>Tabla 13:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias del estado de ánimo en función de la edad. ....	121
<b>Tabla 14:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias del estado de ánimo en función del nivel deportivo. ....	122
<b>Tabla 15:</b> Valores medios de los deportistas correspondientes a las puntuaciones de la tolerancia al estrés en cada dimensión. ....	123
<b>Tabla 16:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la tolerancia al estrés en función del sexo. ....	123
<b>Tabla 17:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la tolerancia al estrés en función de la edad. ....	124
<b>Tabla 18:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la tolerancia al estrés en función del nivel deportivo. ....	125
<b>Tabla 19:</b> Estado de ánimo en función del nivel de competencia.....	126
<b>Tabla 20:</b> Tolerancia al estrés en función del nivel de competencia.....	127
<b>Tabla 21:</b> Coeficientes de asimetría y curtosis de las escalas del estrés (variables dependientes). ....	128
<b>Tabla 22:</b> Test de Levene de igualdad de varianzas en los grupos de sexo y nivel deportivo.....	129
<b>Tabla 23:</b> Resumen descriptivo de las escalas del RESTQ-S en los grupos de competencia. ....	129
<b>Tabla 24:</b> Contrastes Multivariados del MANCOVA. ....	130

<b>Tabla 25:</b> Contrastes univariados del MANCOVA.....	131
<b>Tabla 26:</b> Valores correspondientes al grado de correlación encontrado entre las dimensiones seleccionadas así como su nivel de significación.....	131
<b>Tabla 27:</b> Descripción de los participantes por modalidad, sexo y edad.....	151
<b>Tabla 28:</b> Estadísticos descriptivos de la competencia percibida.....	157
<b>Tabla 29:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la competencia percibida en función del sexo.....	157
<b>Tabla 30:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la competencia percibida en función de la edad.....	157
<b>Tabla 31:</b> Valores medios de las dimensiones del Perfil del Estado de Ánimo (POMS), con su desviación típica.....	158
<b>Tabla 32:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias del estado de ánimo en función del sexo.....	158
<b>Tabla 33:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias del estado de ánimo en función de la edad.....	159
<b>Tabla 34:</b> Valores medios de los deportistas correspondientes a las puntuaciones de la tolerancia al estrés en cada dimensión.....	160
<b>Tabla 35:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la tolerancia al estrés en función del sexo.....	161
<b>Tabla 36:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la tolerancia al estrés en función de la edad.....	161
<b>Tabla 37:</b> Descriptivos autoeficacia total.....	162
<b>Tabla 38:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la autoeficacia en función del sexo....	162
<b>Tabla 39:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la autoeficacia en función de la edad.....	163
<b>Tabla 40:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias del estado de ánimo en función del nivel de competencia (ANOVA).....	163
<b>Tabla 41:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la tolerancia al estrés en función del nivel de competencia.....	164
<b>Tabla 42:</b> Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la autoeficacia en función del nivel de competencia.....	166
<b>Tabla 43:</b> Coeficientes de asimetría y curtosis de las escalas del estrés (variables dependientes).....	166
<b>Tabla 44:</b> Test de Levene de igualdad de varianzas en los grupos de sexo y nivel deportivo.....	167
<b>Tabla 45:</b> Resumen descriptivo de las escalas del RESTQ-S en los grupos de competencia.....	167
<b>Tabla 46:</b> Contrastes Multivariados del MANCOVA.....	168
<b>Tabla 47:</b> Contrastes univariados del MANCOVA.....	168
<b>Tabla 48:</b> Valores correspondientes al grado de correlación encontrado entre las dimensiones seleccionadas así como su nivel de significación.....	169

<b>Tabla 49:</b> Tabla resumen Objetivo 1 / Hipótesis 1 de los dos estudios.....	193
<b>Tabla 50:</b> Tabla resumen Objetivo 1 / Hipótesis 2 de los dos estudios.....	195
<b>Tabla 51:</b> Tabla resumen Objetivo 1 / Hipótesis 3 de los dos estudios.....	197
<b>Tabla 52:</b> Tabla resumen Objetivo 2 / Hipótesis 4 de los dos estudios.....	199
<b>Tabla 53:</b> Tabla resumen Objetivo 3 / Hipótesis 5 y 6 de los dos estudios. ....	200
<b>Tabla 54:</b> Carácter (positivo, negativo) de las correlaciones encontradas entre las variables y dimensiones estudiadas.....	203



## ÍNDICE FIGURAS

<b>Figura 1:</b> Fases del proceso de enseñanza-aprendizaje en relación a la edad.....	25
<b>Figura 2:</b> Modelo de estructura del rendimiento basado en Ehlenz, Grosser y Zimmermann (1990). .....	26
<b>Figura 3:</b> Representación gráfica del recorrido de los deportistas dotados hacia la excelencia Arruza (2011). .....	27
<b>Figura 4:</b> Representación de las relaciones entre los agentes catalizadores del modelo de excelencia Arruza (2011). .....	28
<b>Figura 5:</b> Fases del desarrollo de la excelencia deportiva Arruza (2011). .....	29
<b>Figura 6:</b> La cuestión de la regla de los 10 años (tomado de Ruiz y Arruza, 2005). .....	30
<b>Figura 7:</b> Modelo deportivo vasco adaptado del Plan Vasco del Deporte 2003-2007 (Dirección de Deportes del Gobierno Vasco, 2003). .....	33
<b>Figura 8:</b> Itinerarios deportivos del Deporte Escolar recogidos en el nuevo Decreto de Deporte Escolar (Decreto 125/2008, de 1 de julio). .....	34
<b>Figura 9:</b> Modelo vasco de fomento del talento deportivo (Aldazabal, 2014). .....	35
<b>Figura 10:</b> Organización del deporte en Gipuzkoa. ....	38
<b>Figura 11:</b> Organización programa Eutsi Kirolari (Diputación Foral de Gipuzkoa, 2008-2013). .....	40
<b>Figura 12:</b> Fuentes de la autoeficacia percibida y ejecución deportiva. Arruza et al. (2002), adaptado de Bandura (1986) en Telletxea (2009). .....	59
<b>Figura 13:</b> Representación gráfica del Perfil Iceberg (Morgan, 1980). .....	70
<b>Figura 14:</b> Fases del proceso de estrés de McGrath (1970), adaptado de Winberg y Gould (2010). .....	88
<b>Figura 15:</b> Estructura de la fundamentación metodológica y resultados. ....	107
<b>Figura 16:</b> Distribución de la muestra en función de la modalidad practicada. ....	113
<b>Figura 17:</b> Participantes en función del sexo. ....	113
<b>Figura 18:</b> Participantes en función de la edad. ....	114
<b>Figura 19:</b> Participantes en función del nivel deportivo. ....	114
<b>Figura 20:</b> Mensaje mostrado para aceptar las condiciones de servicio. ....	117
<b>Figura 21:</b> Valor medio de la competencia percibida. ....	133
<b>Figura 22:</b> Valores medios de la competencia percibida en función del sexo. ....	134
<b>Figura 23:</b> Valores medios de la competencia percibida en función de la edad. ....	134
<b>Figura 24:</b> Valores medios de la competencia percibida en función del nivel deportivo. ....	135
<b>Figura 25:</b> Diagrama del perfil del estado de ánimo de la muestra (puntuaciones T). ....	136
<b>Figura 26:</b> Diagrama del perfil del estado de ánimo en función del sexo (puntuaciones T). ....	136
<b>Figura 27:</b> Diagrama del perfil del estado de ánimo en función de la edad (puntuaciones T). ....	137
<b>Figura 28:</b> Diagrama del perfil del estado de ánimo en función del nivel deportivo (puntuaciones T). ...	138
<b>Figura 29:</b> Representación gráfica de la tolerancia al estrés. ....	139
<b>Figura 30:</b> Representación gráfica de la tolerancia al estrés en función del sexo. ....	140
<b>Figura 31:</b> Representación gráfica de la tolerancia al estrés en función de la edad. ....	141

<b>Figura 32:</b> Representación gráfica de la tolerancia al estrés en función del nivel deportivo.....	141
<b>Figura 33:</b> Diagrama del perfil del estado de ánimo en función de competencia (puntuaciones T). ....	142
<b>Figura 34:</b> Representación gráfica de la tolerancia al estrés en función del nivel de competencia. ....	143
<b>Gráfica 35:</b> Distribución de la muestra por modalidad deportiva.....	151
<b>Figura 36:</b> Participantes en función del sexo. ....	152
<b>Figura 37:</b> Participantes en función de la edad.....	152
<b>Figura 38:</b> Mensaje mostrado para aceptar las condiciones de servicio.....	155
<b>Figura 39:</b> Valor medio de la competencia percibida.....	172
<b>Figura 40:</b> Valor medio de la competencia percibida en función del sexo.....	173
<b>Figura 41:</b> Valor medio de la competencia percibida en función de la edad. ....	173
<b>Figura 42:</b> Diagrama del perfil del estado de ánimo de la muestra (puntuaciones T). ....	174
<b>Figura 43:</b> Diagrama del perfil del estado de ánimo de la muestra en función del sexo (puntuaciones T). .....	175
<b>Figura 44:</b> Diagrama del perfil del estado de ánimo de la muestra en función de la edad..... (puntuaciones T).....	175
<b>Figura 45:</b> Representación gráfica de la tolerancia al estrés.....	176
<b>Figura 46:</b> Representación gráfica de la tolerancia al estrés en función del sexo.....	177
<b>Figura 47:</b> Representación gráfica de la tolerancia al estrés en función de la edad. ....	177
<b>Figura 48:</b> Representación gráfica de la autoeficacia.....	179
<b>Figura 49:</b> Representación gráfica de la autoeficacia en función del sexo. ....	179
<b>Figura 50:</b> Representación gráfica de la autoeficacia en función de la edad.....	180
<b>Figura 51:</b> Diagrama del perfil del estado de ánimo en función de la competencia (puntuaciones T)....	180
<b>Figura 52:</b> Representación gráfica de la tolerancia al estrés en función del nivel de la competencia.....	182
<b>Figura 53:</b> Representación gráfica de la autoeficacia en función de la competencia. ....	184

## **ANTECEDENTES PERSONALES**

---



## ANTECEDENTES PERSONALES

Aunque nunca tuve muy claro a qué me quería dedicar “de mayor”, lo que sí sabía es que tendría que ser algo relacionado de una u otra manera con el deporte. Desde muy pequeña dediqué muchos años a la gimnasia rítmica, deporte que me apasionaba y practiqué durante 11 años. Durante ese tiempo, también realicé un sinnúmero de cursos y cursillos de todo tipo: esquí, esquí de fondo y snowboard, equitación, piragüismo, windsurf, surf, tenis... Así que como no podía ser de otra manera, acabé estudiando Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en Madrid. Allí seguí con la gimnasia rítmica como especialidad, pero me aficioné al atletismo y me apunté al equipo de la Universidad. Al igual que la gimnasia rítmica, me gustaba mucho pero nunca destacué especialmente y al acabar los estudios, regresé a casa.

Recuerdo que haciendo la mudanza recibí una llamada de teléfono de un padre del equipo de patinaje artístico de San Sebastián. Buscaban a alguien que se encargara de la preparación física de los patinadores. Hasta ese momento, mi única relación con ese deporte había sido por televisión y por lo estrechamente unido que está a la gimnasia rítmica en muchos aspectos. Acepté y pude empezar a poner en práctica lo aprendido en la carrera y a conocer de cerca la realidad del deporte en sus diferentes niveles (iniciación, perfeccionamiento y competición).

Pasados un par de años, mi pasión por el deporte de alto nivel y mi fascinación por los Juegos Olímpicos y todo lo que les rodea, me llevó a matricularme en el Máster de Alto Rendimiento del COE, donde todos los trabajos de cada uno de los módulos los enfoqué hacía el patinaje artístico y hacía el grupo que preparaba físicamente. En el año 2007, la casualidad quiso que me encontrara con Josean Arruza, profesor por aquel entonces del Master de Alto Rendimiento y de la UPV-EHU. Gracias a él tuve la suerte de conocer el grupo de investigación IKERKI 05/30 y la empresa Grupo Iceberg S.L. Me matriculé en el programa de doctorado de Psicodidáctica y realicé la suficiencia investigadora. Al mismo tiempo, comencé a trabajar en Grupo Iceberg, empresa dedicada al asesoramiento deportivo para la optimización de los recursos y la mejora del rendimiento. Allí tomé conciencia de la realidad del deporte guipuzcoano gracias al trabajo que desarrollaban, entre otros con el programa EKOZ (Etorkizuneko Kirolarien

Orientazio Zerbitzua), programa financiado por la Diputación Foral de Gipuzkoa, donde los deportistas promesa, podían disponer de apoyo y orientación psicológica de cara a mejorar sus recursos psicosociales, tanto en el entrenamiento como en la competición.

El programa EKOZ evolucionó y mejoró incorporando 3 nuevos servicios de asesoramiento (apoyo biomédico y nutricional, condicional y académico) surgiendo el programa Eutsi Kirolari, donde tuve la suerte de trabajar como tutora del programa desde sus comienzos hasta casi el final del mismo. Al poco tiempo, tuve la oportunidad de iniciar mi carrera como docente en la UPV-EHU, concretamente en la Escuela Universitaria de Magisterio de Vitoria, en la especialidad de la Educación Física.

Otra oportunidad más para profundizar en el deporte desde otra perspectiva, en este caso, desde la educación y la iniciación deportiva. En ese periodo, tuve que cerrar mi etapa como preparadora física del equipo de patinaje artístico y comencé a dedicar más tiempo a la investigación gracias al grupo de investigación IKERKI 05/30 y la empresa Iceberg. Terminé la suficiencia investigadora y matriculé la tesis con el objetivo de investigar variables que consideramos muy importantes y que quizás pasan desapercibidas para la gran mayoría de deportistas y entrenadores: la importancia de la competencia percibida, el estado de ánimo y la tolerancia al estrés.

# **INTRODUCCIÓN**

---



## INTRODUCCIÓN

Siempre me ha llamado más la atención observar el producto final, la propia competición, que realmente ver como entrenan los deportistas, qué calentamientos realizan, qué progresiones utilizan antes de dominar un gesto técnico, si despedazan ese gesto técnico en varias partes, cuantas repeticiones hacen, cuantas horas entrenan, en cuantas sesiones, cuantas competiciones realizan a lo largo de la temporada, si realizan preparación física y de qué tipo, si realizan algún tipo de trabajo psicológico, si reciben ayudas médicas y nutricionales... También me he preguntado muchas veces por qué unos deportistas llegan a ser excelentes o destacan en su especialidad y otros no. Algunos a simple vista parecen más dotados para una determinada disciplina o modalidad en concreto, pero suele haber otro tipo de deportistas que aún teniendo “ciertas carencias” técnicas o físicas destacan sobre los demás en competición. ¿Qué les hace ser mejores? ¿Qué tienen de diferente? Bandura (1977, 1986) asegura que los deportistas que poseen una elevada competencia percibida se sienten capaces de acometer cualquier situación, por muy difícil que sea y, en este sentido, sus creencias de eficacia influyen sobre su modo de pensar, sentir, motivarse y actuar en diferentes contextos. ¿Se dará esta circunstancia en los deportistas que se encuentran en proceso de formación encaminados hacia la excelencia?

Pretendiendo dar respuesta a esas preguntas y tras realizar diferentes estudios previos, nos llamó la atención las relaciones que se daban entre las variables de la percepción de competencia, el estado de ánimo y la tolerancia al estrés, pues los deportistas estudiados, mostraban semejanzas al analizar las variables mencionadas. Intentando profundizar en el tema, surgió la oportunidad de realizar esta tesis enfocada al estudio de las relaciones entre la percepción de competencia, el estado de ánimo y la tolerancia al estrés en jóvenes deportistas en formación.

El presente estudio, se divide en cuatro partes principales. La primera de ellas, hace referencia a la fundamentación teórica, dividida en cuatro capítulos, que buscan facilitar la contextualización y ayudan a acercarnos a los ejes principales sobre los que se desarrolla la investigación.

La segunda parte está compuesta por la fundamentación metodológica y los resultados, dividida en dos capítulos que diferencian los dos estudios realizados. El capítulo 5 está dedicado al Estudio 1, estudio realizado con una muestra de patinadores de patinaje artístico del Club Hielo Txuri-Berri y algunos deportistas promesa. El capítulo 6 por su parte, amplía la muestra considerablemente y también el nivel de los deportistas, perteneciendo todos ellos al programa Eutsi Kirolari, dirigido a los deportistas Promesa de Gipuzkoa (Estudio 2).

La tercera parte, recoge la discusión general de ambos estudios y las conclusiones finales de la tesis. Para ello, elaboramos una tabla con las conclusiones parciales de cada uno de los estudios y mostrarno las conclusiones finales de la investigación con el propósito de exponerlas de forma clara y ordenada.

Para finalizar, el cuarto apartado lo completan las aportaciones derivadas de esta investigación, así como las limitaciones que nos hemos encontrado en su elaboración y las posibles vías para continuar en la misma línea de investigación.

---

## **I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

---



**CAPÍTULO**  
**1**

**Deportistas en formación en Gipuzkoa**



## DEPORTISTAS EN FORMACIÓN EN GIPUZKOA

### 1.1. Contextualización

En la actualidad, el deporte se encuentra muy presente en todos los ámbitos de nuestra sociedad y se muestra en diferentes contextos: educativo, recreativo, iniciación, competitivo, promesa, élite, alto rendimiento, deporte para todos... Por ello, debemos tener en cuenta, que la práctica deportiva estará determinada principalmente por su finalidad, pudiendo agrupar dichos contextos en tres ámbitos de actuación: recreativo-salud, educativo-formativo y competitivo-alto rendimiento (González-Víllora, García-López, Contreras y Sánchez-Mora, 2009). En este estudio, nos hemos centrado en la fase previa al alto rendimiento, la que denominamos “deportistas en formación”, refiriéndose a los deportistas que una vez han superado la fase de iniciación deportiva, comienzan a destacar en la práctica deportiva y comienzan a trabajar con miras a alcanzar la excelencia deportiva.

### 1.2. Iniciación deportiva

El concepto de iniciación deportiva ha sido definido por numerosos autores, aportando cada uno diferentes matices en la definición de dicho término. Podemos afirmar, que hasta el momento, no existe una definición consensuada que lo defina, ni tampoco un criterio que establezca cuando comienza y finaliza esta etapa.

Según Sánchez-Bañuelos (1984), “un individuo no está iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o en la competición”.

Posteriormente, Blázquez (1986), recoge una de las definiciones más aceptadas para este término: “Tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”, remarcando que se trata de un proceso cronológico durante el cual, el sujeto se relaciona por primera vez con nuevas experiencias regladas, sobre una o varias actividades físico deportivas. El mismo autor añade en 1995, que

“... dicho proceso no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia, y los fines a conseguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva”.

Para Hernández-Moreno (1998), la iniciación deportiva es “el proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica”. El mismo autor y colaboradores, añaden años más tarde (Hernández-Moreno et al., 2000), que se trata de un “proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento”.

Como se puede observar, algunos autores tratan la iniciación deportiva con un enfoque educativo y otros utilizan criterios con vistas a la competición o al rendimiento. Sin embargo, actualmente, la gran mayoría de los autores que estudian la iniciación deportiva defienden la existencia de ciertos elementos, cuya actuación e influencia en esta etapa de formación deportiva, resultan de vital importancia. Entre todos ellos, Blázquez (1999) y Hernández-Moreno (1999) indican que los aspectos más importantes que influyen de forma decisiva en la iniciación deportiva son:

- Las características del individuo que aprende.
- Las características de la actividad deportiva.
- Su estructura lógica.
- Los objetivos que se pretenden alcanzar.
- Los planteamientos pedagógicos o métodos didácticos.

En líneas generales, podríamos decir que el proceso de iniciación deportiva podría iniciarse sobre los seis años coincidiendo con el comienzo de la etapa de Deporte Escolar, y podría finalizar sobre los catorce-dieciséis años aproximadamente, con la finalización del Deporte Escolar y el comienzo del Deporte Federado.

Según González-Víllora et al. (2009), en este rango de edad, existen periodos más sensibles que otros para el aprendizaje deportivo y también se tiene en cuenta

que cualquier persona independientemente de su edad, puede iniciarse en el deporte, aunque matizan que la iniciación deportiva del niño-adolescente, se sitúa en esa franja de edad porque se considera que potencialmente podría alcanzar un buen nivel de pericia deportiva, sin tener necesariamente que considerarse como alto rendimiento.

Basándonos en los estudios expuestos elaboramos la siguiente figura que aglutina las dos ideas de forma gráfica (Figura 1).

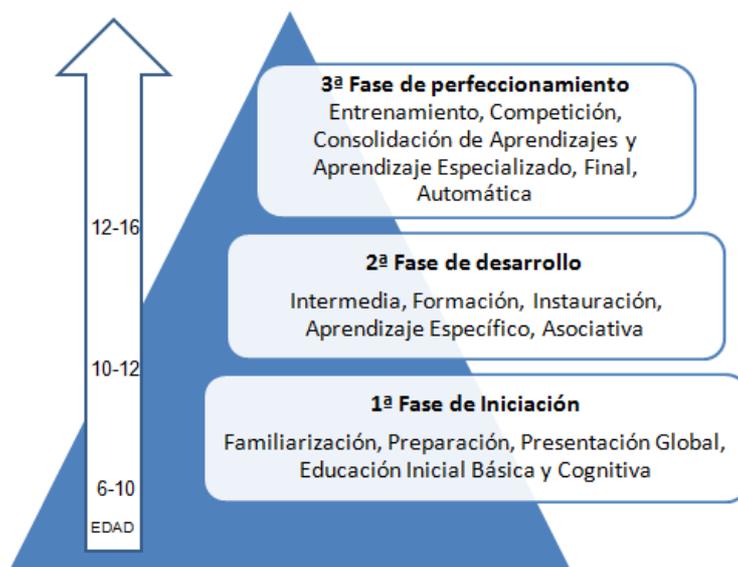
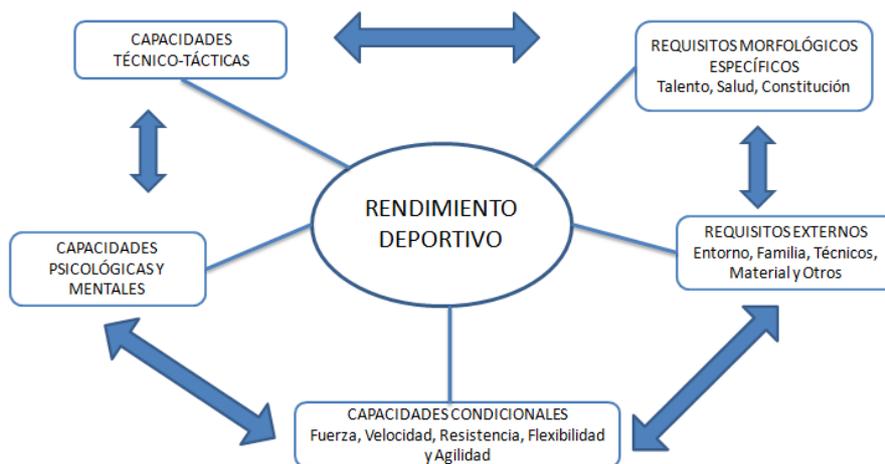


Figura 1: Fases del proceso de enseñanza-aprendizaje en relación a la edad.

### 1.3. Fases del desarrollo de la excelencia deportiva

El entrenamiento, se considera una actividad amplia y compleja que incluye la preparación física, el entrenamiento técnico-táctico y el psicológico, en busca de una mejora deportiva.

La enseñanza de cada modalidad deportiva, debe secuenciarse a lo largo de diferentes etapas, de forma progresiva y atendiendo a las características de edad y nivel de los alumnos, y buscando la mejora de éstos en los ámbitos técnico-táctico, físico y psicológico (Giménez, 2000). Para alcanzar el rendimiento deportivo, consideramos que deben sumarse a los ámbitos descritos, los requisitos morfológicos específicos y los requisitos externos de cada modalidad (Figura 2).



**Figura 2:** Modelo de estructura del rendimiento basado en Ehlenz, Grosser y Zimmermann (1990).

Para llegar a al alto rendimiento, un deportista debe pasar por un proceso de formación adecuado. No obstante, en numerosos contextos han interpretado que para llegar a la élite, el rendimiento debe iniciarse en edades tempranas. Debemos reconocer que en la mayoría de los casos, tanto clubes, entrenadores, padres y medios de comunicación, fomentan que el objetivo del deportista que se inicia sea alcanzar éxitos deportivos. A estos argumentos, deberíamos añadir la opinión de autores como Giménez (2000) que consideran que la formación debe tener un objetivo educativo, por lo que el rendimiento no debería ser el fin último del proceso. Siguiendo la idea de que en las etapas de formación del deportista debe primar la formación integral con respecto a la consecución de un determinado triunfo o llegar al alto rendimiento en sí mismo, Arruza (2011) propone un Modelo Integral de Tecnificación basado en la Excelencia (MITE). Su objetivo principal, es desarrollar y poner en práctica un modelo de excelencia orientado hacia el rendimiento deportivo, que contribuya al desarrollo potencial de los deportistas desde una perspectiva humanista e integrada. Con este modelo, se pretenden principalmente dos objetivos:

- Que los deportistas dispongan de un itinerario en el que puedan desarrollar su talento, dando sentido a su esfuerzo y a su dedicación, aumentando así la posibilidad de alcanzar los objetivos planteados.
- Dotar a los responsables institucionales de un modelo de excelencia acorde a las características de la sociedad actual y en la que se encuentra inmerso.

La aportación de Arruza (2011) tras la conferencia de Serpa (2009) en el XII. Congreso Mundial de Psicología del Deporte que organiza la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (International Society of Sport Psychology), ayuda a clarificar tres conceptos que se utilizan habitualmente en el mundo del deporte, de forma confusa: deportista dotado, talento deportivo y excelencia deportiva. Se definen del siguiente modo:

**Deportista dotado:** se entiende como la capacidad natural de los sujetos para realizar una determinada actividad.

**Talento:** concepto multidisciplinar que se puede desarrollar a través de los años, en una adecuada interacción con el medio y que puede encontrarse en una determinada actividad humana.

**La excelencia:** es la máxima expresión del talento, debido a una armoniosa y exitosa evolución del mismo.

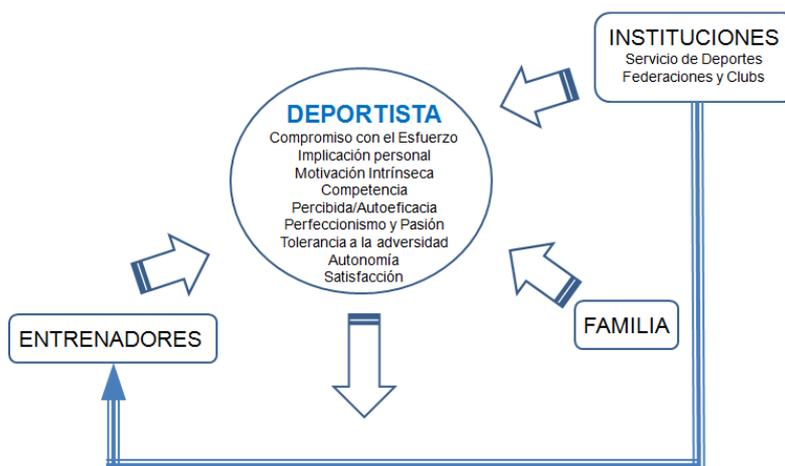
Son por tanto conceptos relacionados que se completan a través de un recorrido jerárquico (ver Figura 3).



**Figura 3:** Representación gráfica del recorrido de los deportistas dotados hacia la excelencia Arruza (2011).

Además, se han identificado las capacidades que hay que desarrollar en aquellos deportistas que quieran alcanzar la excelencia, entre las que se encuentran: el compromiso, el esfuerzo, la perseverancia, la motivación, el perfeccionismo, la pasión, la autonomía y la creatividad. Podríamos afirmar que se trata de capacidades que también caracterizan a los modelos de excelencia de cualquier profesión. La

conclusión general es que en torno a estos aspectos, se debería vertebrar un modelo de excelencia orientado hacia el rendimiento deportivo. En la Figura 4, se presentan las interacciones de los agentes sociales que actúan como catalizadores en el modelo.



**Figura 4:** Representación de las relaciones entre los agentes catalizadores del modelo de excelencia Arruza (2011).

Asimismo, se han abordado los ámbitos que se deben contemplar a la hora de establecer una interacción adecuada en su desarrollo con el medio; concretamente las capacidades a desarrollar son las derivadas de: la genética, las capacidades técnico-tácticas, las capacidades condicionales y biomédicas, y las capacidades psicosociales.

Se busca maximizar el talento, considerado como el reconocimiento del potencial de un deportista que, a través de la medición de ciertas variables consideradas a modo de señales, puedan alcanzar un alto rendimiento deportivo (Williams y Franks, 1998). Se pretende incrementar la posibilidad de detectar a un futuro deportistas de élite desde una adecuada edad. Para ello será necesario establecer unas fases con unos objetivos y contenidos determinados, de carácter formativo.

En este sentido, se contemplan tres aspectos que interactúan entre sí, pero que representan acciones diferenciadas (Hoare, 1998): identificación, selección y desarrollo. La identificación, consiste en la selección de jóvenes individuos que tienen un potencial determinado para triunfar en un deporte concreto, a cuyo fin se sirven de un conjunto de pruebas relativas a las cualidades físicas, de habilidad, psicosociales y funcionales, sin que la práctica previa del deporte en cuestión, constituya un elemento

relevante para la identificación. En todo caso, la identificación hace una labor de predicción (ver Figura 5).



**Figura 5:** Fases del desarrollo de la excelencia deportiva Arruza (2011).

La selección, consiste en la búsqueda de jóvenes deportistas que en la actualidad practican un deporte determinado, para identificar aquellos que tienen posibilidades de triunfar en ese deporte. Para ello, se sirven de la labor de entrenadores de gran experiencia, de pruebas físicas y de habilidad, psicosociales y funcionales.

El desarrollo, sin embargo, supone un momento posterior en el tiempo a los dos anteriores, ya que se trata de poner a disposición de los deportistas identificados y seleccionados, la infraestructura adecuada para darles la posibilidad de desarrollar su potencial al máximo, lo que incluye: la preparación adecuada, programas de entrenamiento y competición, equipamiento, asistencia médica y psicológica, y buena relación familiar.

Nadie puede poner en duda, que llegar a la excelencia deportiva supone muchas horas de entrenamiento planificado y estructurado (Baker, Côté y Abernethy 2003; Ericsson, 1996; Ericsson, Krampe y Tesch-Römer, 1993; Ruiz y Sánchez, 1997; Chase y Simon, 1973). A este respecto Ruiz y Arruza (2005), basados en el trabajo de Chase y Simon (1973) con jugadores de ajedrez, representaron gráficamente la necesidad de un entrenamiento intencional y deliberado durante más de 10 años para llegar a ser experto (Figura 6).



**Figura 6:** La cuestión de la regla de los 10 años (tomado de Ruiz y Arruza, 2005).

Para abordar este tipo de intervenciones en una etapa tan delicada en el desarrollo del deportista como la etapa de formación, se hace necesario definir un modelo integral que contemple todos los ámbitos y necesidades vitales del momento. La detección y selección temprana del talento deportivo en el modelo que propone Arruza (2011), se enfoca hacia un grupo específico de deportistas, altamente dotados, expuestos continuamente a situaciones personales delicadas o críticas, para las que deberán desarrollar recursos suficientes que les permitan prevenir sentimientos de fracaso prematuro. De esta manera, aumentarán las posibilidades de convertirse en deportistas altamente competitivos y gozarán de mayor proyección, evitando al mismo tiempo el abandono y el desinterés por la propia práctica.

Será necesario configurar o crear contextos psico-sociales en los que los jóvenes deportistas puedan desarrollar sus capacidades de acuerdo a los siguientes aspectos:

- a) Entrenar eficientemente desde una perspectiva técnica, física y táctica: calidad, cantidad y adecuación relacionado con las capacidades: neuromotrices, perceptivo-motrices y físico-motrices.
- b) Recibir apoyo biomédico: valoración de la condición biológica, ayudas ergogénicas y nutricionales, seguimiento y controles durante la temporada.
- c) Aprender a competir: desarrollo de las capacidades psico-sociales de rendimiento.
- d) Desarrollarse humana y personalmente: desarrollo afectivo-emocional y social, conciliación académica y un estilo de vida activo.

## 1.4. Organización del deporte en el País Vasco

Según se extrae del Decreto 203/2010, del 20 de julio, de acuerdo con el artículo 10.36 del Estatuto de Autonomía, corresponde a la Comunidad Autónoma del País Vasco, la competencia exclusiva en materia de deporte. En ejercicio de este título competencial, el Parlamento Vasco aprobó la Ley 14/1998, de 11 de junio, del deporte del País Vasco, comenzando dicha Ley con el siguiente párrafo:

“La Comunidad Autónoma del País Vasco tiene, a tenor del artículo 10.36 del Estatuto de Autonomía, la competencia exclusiva en materia deportiva. Al amparo de dicha competencia, este Parlamento, reconociendo la indudable relevancia sociológica, educativa, sanitaria y económica del fenómeno deportivo en nuestra sociedad actual, aprobó la Ley 5/1988, de 19 de febrero, de la Cultura Física y del Deporte. Dicho texto legal nació en un contexto caracterizado por la necesidad de ordenación del deporte en sus múltiples manifestaciones, hasta entonces sometidas a una escasa regulación y estructuración.”

La Ley 14/1998, está dividida en XII títulos y los apartados que recoge son los siguientes:

TÍTULO I	Disposiciones generales
TÍTULO II	Organización administrativa
TÍTULO III	Entidades deportivas
TÍTULO IV	Competiciones deportivas
TÍTULO V	Deporte escolar y deporte universitario
TÍTULO VI	Investigación y formación del personal técnico deportivo
TÍTULO VII	Asistencia y protección de las y los deportistas
TÍTULO VIII	Equipamientos y servicios deportivos
TÍTULO IX	Prevención de la violencia en las competiciones deportivas
TÍTULO X	Régimen disciplinario
TÍTULO XI	Inspección deportiva y régimen sancionador
TÍTULO XII	Justicia deportiva

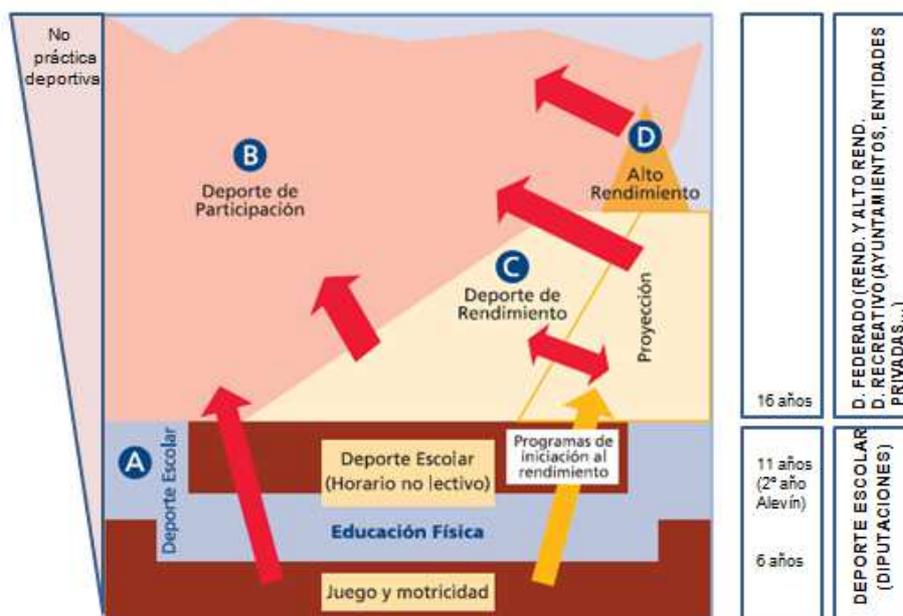
Además de la Ley 14/1998, el deporte en el País Vasco se rige por la normativa recogida en la Tabla 1.

**Tabla 1:** Normativa principal por la que se rige el deporte en el País Vasco

<b>Normativa principal por la que se rige el deporte en el País Vasco</b>
LEY 14/1998, de 11 de junio, del deporte del País Vasco.
Decreto 94/1990, de 3 de abril, de organización y funcionamiento del Registro de Asociaciones y Federaciones Deportivas del País Vasco.
Decreto 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.
Decreto 163/2010, de 22 de junio, de clubes deportivos y agrupaciones deportivas.
Decreto 203/2010, de 20 de julio, del Deporte de Alto Nivel.
Decreto 125/2008, de 1 de julio, sobre el Deporte Escolar.
Orden de 19 de octubre de 2012, por la que se reconocen nuevas disciplinas deportivas y se actualiza el catálogo de modalidades y disciplinas contenidas en el anexo al Decreto 16/2006 de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.
Orden del 2 de julio de 1985, por la que se regulan los Juegos Escolares de Euskadi
Orden de 29 de julio de 1985, sobre el régimen disciplinario de las competiciones de Deporte Escolar
Plan Vasco del Deporte 2003-2007.

El Plan Vasco del Deporte 2003-2007 surgió con la finalidad de exponer el conjunto de estrategias y acciones en materia deportiva que se pretenden desarrollar en la CAPV. Dicho plan, ha sido consensuado en el seno del Consejo Vasco del Deporte a partir de las diferentes necesidades identificadas en un diagnóstico previo, así como de un análisis detallado de las oportunidades que pueden ser explotadas por el Sistema Vasco del Deporte.

En el Capítulo 4 del plan, se realiza un diagnóstico de la situación actual del Sistema Vasco del Deporte. Donde se analizan las variables de los cuatro tipos de práctica deportiva en los que se ha dividido el Modelo Deportivo Vasco: Deporte Escolar, Deporte de Participación, Deporte de Rendimiento y Deporte de Alto Rendimiento (Figura 7).



**Figura 7:** Modelo deportivo vasco adaptado del Plan Vasco del Deporte 2003-2007 (Dirección de Deportes del Gobierno Vasco, 2003).

A continuación se describen los 4 tipos de práctica deportiva según están recogidos en el Plan Vasco del Deporte 2003-2007:

### A. Deporte Escolar

El practicado por los niños y niñas de 0 a 16 años con independencia de las estructuras o agentes del Sistema Vasco del Deporte que participen en la organización de la oferta correspondiente. Consecuentemente, el deporte escolar estará constituido por el conjunto de actividades motrices, físicas y/o deportivas que se realizan por los niños y niñas de 0 a 16 años, organizadas o espontáneas, en horario lectivo o fuera de él.

No existe un modelo común en las tres Diputaciones, por lo que las modalidades deportivas ofrecidas, sus respectivas poblaciones diana, sus duraciones y organización, son diferentes entre sí.

### B. Deporte de Participación

El practicado por las y los deportistas con la finalidad de satisfacer sus necesidades personales de ocio, recreación, relación, estética y/o salud, con independencia de que la misma sea realizada en ámbitos deportivos organizados, de competición, reglamentados o no.

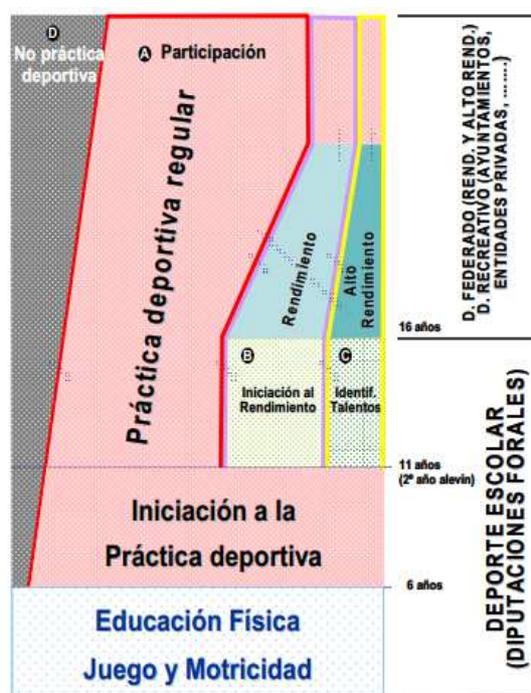
### C. Deporte de Rendimiento

Aquel practicado por las y los deportistas con una vocación fundamentalmente competitiva y de obtención de resultados deportivos. La o el deportista, ve en este tipo de actividad la posibilidad de satisfacer sus necesidades de práctica deportiva en un ambiente donde la competición y la superación de resultados son el objetivo fundamental y/o el camino que es necesario recorrer para acceder al máximo nivel deportivo (alto rendimiento).

### D. Deporte de Alto Rendimiento

Aquel en el que el objetivo de la o el deportista es alcanzar las mayores cotas competitivas de su especialidad, convirtiéndose en el mayor de los casos, en un referente deportivo para la sociedad.

Plan Vasco del Deporte 2003-2007 también recoge 3 itinerarios deportivos diferentes por los que pueden circular sus deportistas: participación, iniciación al rendimiento e identificación de talentos (Figura 8).



**Figura 8:** Itinerarios deportivos del Deporte Escolar recogidos en el nuevo Decreto de Deporte Escolar (Decreto 125/2008, de 1 de julio).

Seguidamente se describen de los diferentes itinerarios deportivos por los que se pueden mover los deportistas guipuzcoanos:

**Itinerario de participación deportiva:** tiene como objetivo principal ofrecer a todos los escolares la posibilidad de practicar diferentes modalidades deportivas, adquirir el hábito de la práctica deportiva y un modo de vida saludable.

**Itinerario de iniciación al rendimiento:** tiene como objetivo para los deportistas que así lo deseen (siempre que entren en unos cupos establecidos) la oportunidad de iniciarse en la práctica deportiva centrada en la consecución de objetivos y una mejora en el rendimiento.

**Itinerario de identificación de Talentos y Promesas deportivas:** el objetivo principal de este itinerario es detectar y seleccionar a las y los posibles deportistas Promesa o talentos, además de desarrollar sus actitudes y aptitudes, en su camino hacia el alto rendimiento deportivo.

Al igual que el Deporte Escolar, el Deporte Promesa, también es competencia de las Diputaciones Forales tal y como se puede apreciar en la Figura 9, del Modelo vasco de fomento del talento deportivo.



Figura 9: Modelo vasco de fomento del talento deportivo (Aldazabal, 2014).

En dicho modelo, los deportistas Promesa se sitúan en el escalafón más bajo del modelo vasco en su camino hacia la excelencia deportiva y el alto rendimiento. Los

deportistas Talento, se encuentran un escalón superior por lo que obtendrán asesoramiento médico y técnico mediante un convenio de colaboración entre el Gobierno Vasco y la Diputación Foral de Gipuzkoa.

### **1.5. Organización del deporte en Gipuzkoa**

La ley 27/1983, de 25 e noviembre, llamada comúnmente de Territorios Históricos, define las competencias de las Diputaciones, órganos Forales y su relación con las instituciones comunes de los tres territorios históricos, fundamentalmente del Gobierno Vasco. En lo que respecta al deporte, como se puede leer en el artículo 7, apartado b punto 6, dice: “Corresponde a los Territorios Históricos el desarrollo y la ejecución de las normas emanadas de las Instituciones Comunes en las siguientes materias: ... 6.- Fomento del deporte. Programas de deporte escolar y deporte para todos”.

Por su parte, el Decreto Foral 32/2008, de 20 de mayo, sobre estructura orgánica y funcional del Departamento de Deportes y Acción Exterior y de la Oficina Estratégica de Gipuzkoa dependiente del Primer Teniente de Diputado General establece los departamentos de la Diputación Foral de Gipuzkoa, sus áreas de actuación y funciones.

Al Departamento de Deportes y Acción Exterior le corresponden las siguientes áreas de actuación referidas solo y exclusivamente al deporte:

- a) Deporte escolar y deporte para todos.
- b) Promoción y racionalización del equipamiento deportivo.
- c) Federaciones deportivas territoriales y asociacionismo deportivo.

Por su parte, la estructura orgánica básica del departamento será la siguiente:

1. Dirección General de Deportes.
  - Servicio de Deportes.
2. Dirección General de Cooperación, Derechos Humanos e Igualdad.
  - Servicio de Cooperación, Derechos Humanos e Igualdad.
3. Dirección General de Relaciones Externas y Turismo.
  - Servicio de Relaciones Externas.

- Unidad de Promoción del Turismo.

#### 4. Secretaría Técnica.

Según el artículo 7, corresponden al Servicio de Deportes las funciones que se recogen en la Tabla 2:

**Tabla 2:** Funciones del Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa.

a	Facilitar al sistema deportivo guipuzcoano los equipamientos deportivos adecuados para satisfacer sus demandas.
b	Fomentar en la sociedad guipuzcoana la actividad física y el deporte como factores básicos de la calidad de vida y de la conservación y mejora de la salud.
c	Desarrollar el deporte como elemento de identidad y cohesión social: El deporte de alto nivel y los espectáculos deportivos.
d	Impulsar la estructuración del sistema deportivo guipuzcoano y la colaboración y coordinación de todos los agentes deportivos integrantes de ese sistema.
e	Fomentar las relaciones del sistema deportivo guipuzcoano con sistemas y agentes de los territorios limítrofes, con el Gobierno Vasco, con otras comunidades autónomas y entidades públicas y privadas, desarrollando asimismo la cooperación transfronteriza.
f	Colaborar en la proyección hacia el futuro de las entidades asociativas del deporte guipuzcoano.
g	La asistencia y modernización de las federaciones deportivas guipuzcoanas.
h	Segmentar las políticas deportivas en función de las necesidades de la población.
i	Promover la igualdad de oportunidades en el deporte: La práctica deportiva de las niñas, jóvenes y mujeres guipuzcoanas.
j	Impulsar la colaboración y participación de los sectores económicos privados en el fomento de la práctica de la actividad física y el deporte.
k	Apoyar la formación, investigación e innovación en materia de actividad física y deporte.
l	Propiciar el acceso a la iniciación deportiva de toda la población escolar, sin exclusiones, durante el periodo de escolarización obligatoria, de forma que los hábitos de práctica deportiva se extiendan a toda la población guipuzcoana.
m	Impulsar la estructuración de la actividad deportiva de rendimiento de Gipuzkoa, a fin de que las y los deportistas guipuzcoanos que posean aptitudes para el rendimiento deportivo puedan desarrollar todo su potencial.
n	Fomentar los deportes autóctonos en el Territorio Histórico de Gipuzkoa.
ñ	Incrementar el uso del euskera en el sistema deportivo guipuzcoano.
o	Consolidar la utilización de las TIC en el sistema deportivo guipuzcoano.
p	Promover y difundir los valores y beneficios del deporte entre la sociedad guipuzcoana.
q	Fomentar el voluntariado en el deporte.

Una vez contemplada la normativa por la que se rige el deporte en la provincia de Gipuzkoa, los departamentos que componen la Diputación Foral de Gipuzkoa, sus áreas de actuación y las funciones del Servicio de Deportes, la organización del deporte en Gipuzkoa queda representada en la Figura 10.



Figura 10: Organización del deporte en Gipuzkoa.

En el primer nivel, se sitúa el Deporte Escolar facilitando a todos los escolares el primer contacto con la iniciación deportiva. En función del nivel, los intereses y objetivos de cada deportista, transitarán por diferentes itinerarios:

- Deporte de Participación.
- Deporte de Competición (Federado).
- Iniciación al Rendimiento (Promesas / Talentos).
- Abandonarán la práctica deportiva.

La Diputación Foral de Gipuzkoa cuenta con distintas líneas de subvenciones, que abarcan todas las actividades de las federaciones con distintos objetivos en cada uno de los estamentos del deporte, entre los cuales se sitúa el rendimiento (actividad ordinaria, organización de acontecimientos extraordinarios, formación de jueces, técnicos y técnicas y árbitros, planes de mejora de promesas y planes de tecnificación, desplazamientos a competiciones y material). Cada línea de subvención está dirigida a un tema o ámbito concreto, por lo que los criterios de cada tipo de subvención son específicos y distintos. Entre las ayudas destinadas a los jóvenes deportistas con aspiraciones al alto rendimiento, se encuentra el ya mencionado, programa de ayuda, Eutsi Kirolari, enfocado a los deportistas Promesa de Gipuzkoa.

**Programa de apoyo a deportistas Promesa Eutsi Kirolari**

Según se recoge en la normativa de la Diputación Foral de Gipuzkoa, “se consideran deportistas Promesa aquellos deportistas que, sin haber alcanzado el alto nivel competitivo, tienen fundadas expectativas de llegar al mismo, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 70.3 de la Ley 14/1998 de 11 de junio del deporte del País Vasco”. En cuanto a la edad, como norma general, podrán ser denominados deportistas Promesa aquellos que compitan en la correspondiente temporada en las categorías cadete, juvenil o junior (deportistas de 15 a 21 años, aunque dependiendo de la modalidad, podrían considerarse deportistas Promesa con 14 años). El programa Eutsi Kirolari, programa financiado por la Diputación Foral de Gipuzkoa y gestionado por la empresa Grupo Iceberg S.L. surgió en el año 2008. Tras la introducción de mejoras en el programa anterior denominado Etorkizuneko Kirolarien Orientazio Zerbitzua (EKOZ).

El programa EKOZ, ofrecía a todos los deportistas Promesa una beca en forma de ayuda económica y además, un servicio de apoyo y orientación psicológico de cara a mejorar los recursos psicosociales, tanto en el entrenamiento como en la competición. Ante las nuevas corrientes y la aparición de modelos de excelencia como el que propone Arruza (2011), se produjeron mejoras en el programa EKOZ, dando paso al comienzo del programa Eutsi Kirolari, programa multidisciplinar que abordaba de forma globalizada la intervención hacia el deportista, añadiendo 3 servicios de apoyo al ya existente apoyo psicológico: apoyo condicional, apoyo biomédico y nutricional y apoyo académico (Figura 11). El programa estaba coordinado por una tutora que realizaba el seguimiento anual de los deportistas.

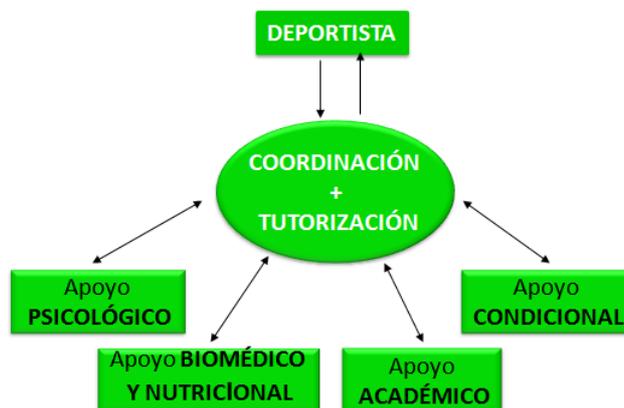


Figura 11: Organización programa Eutsi Kirolari (Diputación Foral de Gipuzkoa, 2008-2013).

### Ámbito de cualificación “Promesa”

Para obtener la cualificación de Deportista Promesa era necesario el cumplimiento de todos los criterios que establecía la normativa para cada modalidad y/o disciplina deportiva, pero por norma general, los requisitos de entrada en el periodo 2008-2013 eran los siguientes:

- Requisitos comunes a los deportistas nuevos y renovaciones:
  - No se podían proponer deportistas que figuraran o hubieran figurado en la relación anual de Deportistas de Alto Nivel (CSD).
  - Deportistas con licencia de clubes guipuzcoanos (podía haber excepciones).
  - Los deportistas debían competir, en las categorías cadete de segundo año o juvenil (15-20 años con la excepción de acceder con 14 años en el caso de algunos deportes).
- Nuevos
  - Deportes de equipo: haber participado con la selección nacional.
  - Deportes Individuales: haber participado con la selección nacional y/o haber obtenido el 1º o 2º puesto en el Campeonato Nacional.
- Renovaciones:
  - Justificar que se encontraban en el camino de alcanzar el alto nivel.

### **Ámbito de cualificación “Talento”**

De entre todos los deportistas Promesa, se seleccionaba un número reducido de deportistas (entre 10 y 15) que se consideraba tenían proyección especial tras valorar de forma individual, su nivel deportivo, el rendimiento personal, la dedicación, el nivel de satisfacción y el grado de inversión personal. Estos deportistas seleccionados, se denominaban Talentos y disfrutaban de una serie de servicios y beneficios añadidos. Algunos de esos beneficios eran: ayuda económica directa, servicio de apoyo integral mediante un seguimiento más exhaustivo por medio del programa Eutsi Kirolari, apoyo en la tecnificación, control y seguimiento del entrenamiento, equipamiento corporativo, material especial si fuera necesario así como ventajas sociales (homenaje y obsequio).



**CAPÍTULO**  
**2**

**Competencia Percibida**



## COMPETENCIA PERCIBIDA

### 2.1. Contextualización

Hoy en día es habitualmente reconocido el efecto que las creencias en las propias capacidades, tienen a la hora de explicar el comportamiento humano en términos de interacción recíproca entre aspectos personales y ambientales, siendo el alto rendimiento deportivo, un excelente lugar en el que se evidencia con claridad esta relación. Las personas que poseen una alta competencia percibida se sienten capaces de acometer cualquier situación, por muy difícil que sea y en este sentido, las creencias de eficacia influyen sobre el modo de pensar, sentir, motivarse y actuar en diferentes contextos (Bandura, 1977, 1986).

Recientemente, Ruiz (2014) recoge en un artículo, diferentes reflexiones sobre la noción de competencia motriz desde que en 1995 apareciera en el ámbito de la educación física. Se recalca que la inclusión del vocablo “competencia” en el lenguaje educativo, se ha visto favorecida tanto por su uso en los ámbitos laborales e industriales, como por su identificación con la capacitación adquirida por los sujetos para el desempeño de una actividad profesional. En dicho estudio se recoge una de las definiciones más reconocidas de la competencia, la emitida por White (1959) en la que se define la competencia como la “capacidad de un organismo para interactuar con su medio de manera eficaz”, destacando que los seres humanos manifiestan una constante incitación para ser competentes. También recoge otra definición algo más reciente, como la de Zabalza (2003), que define la competencia como “el conjunto de conocimientos y habilidades que las personas necesitan para desarrollar cualquier tipo de actividades”. En el caso del deporte, el propio Ruiz (1995), añade que ser competente en el deporte, supone un proceso dinámico y complejo caracterizado por una progresión de cambio en el control de toda una serie de procedimientos técnicos de actuación, de manera aislada o en relación con otros y con objetivos diferentes .

Por lo tanto, la competencia percibida se puede entender como la creencia que tienen las personas sobre su nivel de habilidad para tener éxito en la realización de diferentes tareas, en este caso, motrices. Danish, Petitpas y Hale (1990) hacen

referencia a la percepción que los individuos poseen de su capacidad para planificar sus vidas, poseer autoconfianza, y buscar recursos en los demás para poder afrontar las demandas de su entorno. Por otro lado, los partidarios de la teoría de Metas de Logro, existen diferentes interpretaciones referidas a este constructo, resaltan su importancia y la consideran como un elemento central, o antecedente, de la motivación de logro (Harter, 1982; Horn y Amorose, 1998). Otras investigaciones indican que en el contexto deportivo, las percepciones de competencia tienen una influencia positiva en su equilibrio emocional y en su comportamiento (Weiss, 1991; Danish et al., 1990). Autores como Fonseca y De Paula (2000) señalan que esta capacidad no es uniforme de sujeto a sujeto, sino que se construye a partir de la interacción entre el tipo de implicación que el deportista manifiesta y la actividad concreta. Además, destacan el papel nuclear que asume la competencia percibida en las atribuciones causales generadas por los deportistas, cuando quieren explicar sus resultados.

La competencia percibida puede evaluarse con diferentes niveles de especificidad y globalidad relacionados con la situación (Villamarín, Maurí y Sanz, 1998), en cuyo caso, el constructo es semejante a la autoeficacia, y el ámbito referenciado puede ser general, social, físico y académico, fundamentalmente (Lintunen, 1978; Harter, 1982; Puig y Villamarín, 1995; Ruiz y Graupera, 2005, Moreno y Ruiz, 2008).

Asimismo, durante los últimos años se ha constatado que el rendimiento deportivo está determinado por las características personales de cada deportista, y que la activación y el estado de rendimiento óptimo es específico e individual. En la teoría de la autorregulación (Deci y Ryan, 1985) juegan un papel fundamental la competencia percibida y la motivación intrínseca así como los pensamientos y los juicios que el deportista tiene sobre su capacidad para actuar, donde resultan importantes los procesos vicarios, simbólicos y autorreguladores (Ruiz y Arruza, 2005).

Para Ruiz (2008), la competencia tiene diferentes interpretaciones en la literatura psicológica y pedagógica. Dichas interpretaciones están relacionadas con: la motivación (capacidad de los sujetos para establecer metas y realizar acciones persistentes para alcanzarlas), con la percepción personal de ser capaz en un área

específica con respecto a una acción en concreto, con la posesión de habilidades y recursos para satisfacer las necesidades del medio ambiente, y con la posesión de rasgos de personalidad que favorezcan un comportamiento eficaz.

Para Arruza et al. (2011), se hace necesario reflexionar sobre la forma en que utilizan los deportistas sus fuentes de información para percibir su competencia, al considerar que existen tres referentes evaluativos:

- a) Normativo: en el que la fuente comparativa son los demás.
- b) Ipsativo: en cuyo caso la comparación se realiza con él mismo, es decir, con lo que es capaz de llevar a cabo ahora, que antes no hacía.
- c) Modelado: referido a la forma ideal de ejecutar las tareas propuestas, es decir, la comparación entre su nivel de actuación y el modelo óptimo de ejecución.

Otra definición de competencia motriz percibida se relaciona con la creencia sobre la capacidad de los sujetos para aplicar sus recursos de manera eficiente en la consecución de un logro motor en un entorno en continuo cambio. Este concepto supone la puesta en escena de conocimientos y procedimientos de actitudes, sentimientos y valores que refuerzan la autonomía de las personas, y es considerado como una dimensión motivacional y afectiva que hace que las personas tomen decisiones relacionadas con las actividades que quieren realizar y con el nivel de implicación de las mismas (Griffin y Keogh, 1982; Ruiz, 1994a y 1994b).

Hellín, Moreno y Rodríguez (2006), señalaban que una mejor percepción de la competencia motriz se traducían con una mayor posibilidad de disfrutar de la actividad física y de reforzar el interés por la continuidad de la práctica. Estudiaron la relación entre la percepción de competencia motriz con los hábitos de práctica físico-deportiva en una muestra de 1111 sujetos con edades comprendidas entre los 15 y los 64 años. La muestra la agruparon en tres grupos (15-25 años, 26-40 años y 41-60 años). Los resultados mostraron que la percepción de competencia motriz es mayor en jóvenes y varones, disminuyendo progresivamente con la edad. También encontraron una relación directa entre la sensación de competencia motriz percibida y el nivel de

práctica, siendo mayor en los practicantes federados y en los que realizan actividades físico-deportivas de carácter colectivo.

Otras Investigaciones anteriores, realizadas tanto en el ámbito de la educación física como en el deportivo, también mostraron una percepción de competencia mayor en los chicos que en las chicas (Balaguer, 1999; Hagger, Biddle, y Wang, 2005; Castillo Balaguer y Duda, 2002; Duda y Hall, 2001; Duda y Whitehead, 1998; Mañano, Ninot, y Bilard, 2004; Moreno y Cervelló, 2005; Torre, 1998; Velázquez, et al., 2001).

Por ello, en la etapa de formación o iniciación, se recomienda realizar o enfocar la práctica de actividad deportiva de forma placentera, agradable y apasionada. Es decir, tareas que produzcan altos niveles de satisfacción cuando se realizan, tareas que ejerzan un efecto positivo sobre la motivación intrínseca, pues diferentes investigaciones han mostrado que la percepción de una alta competencia se relaciona con una mayor participación en actividades físicas y deportivas (Balaguer, 1998; Brettschneider y Heim, 1997; Castillo, Balaguer, Duda y García-Merita., 2004; Gutiérrez, Sicilia, y Moreno, 1999; Nicholls, 1989; Page, Ashford, Fox, y Biddle, 1993; Ruiz, 1995; Telama; 1998; Ulrich, 1987; Van Wersch, 1997), considerando la percepción de competencia, como una de las variables motivacionales predictoras de la actividad física y deportiva (Weiss y Ferrer-Caja, 2002). Por el contrario, cuando se siente insatisfacción bien porque el deportista aborda tareas que superan sus propias posibilidades o bien por exceso de complejidad de las mismas, genera una percepción de incompetencia.

Al considerar el entorno de práctica, Ames (1992), señala la importancia que tiene el contexto social como elemento facilitador de la percepción de competencia. En este sentido, autores como Alonso, Boixadós, y Cruz (1995) y Biddle (1999) han destacado que el entorno genera un clima motivacional en el que aumenta o disminuye el disfrute y las percepciones de competencia.

Otros estudios, aunque no se hayan realizado con una muestra de deportistas, ayudan a entender procesos que se dan en entornos deportivos. En este caso, Rueda, Pérez-García y Bermúdez (2003), analizaron la relación existente entre la competencia percibida y los procesos de afrontamiento, así como su influencia sobre la aparición de

síntomas emocionales, en una muestra de sujetos sanos (estudiantes de primer y segundo curso de psicología). Los resultados mostraron que la creencia de competencia constituye un importante recurso psicológico, dado que reduce las consecuencias negativas del estrés, al mismo tiempo que promueve un modo eficaz de afrontamiento de los problemas.

Rueda, Pérez García y Bermúdez (2005), realizaron un estudio para analizar la estructura de la competencia considerando sus componentes y examinar su validez predictiva sobre los estilos de afrontamiento y el bienestar. Los resultados indicaron que la competencia se componía de una expectativa de autoeficacia y otra de resultados. Los factores que predijeron ambas creencias fueron la energía y la estabilidad emocional, aunque la apertura también explicó la autoeficacia. Asimismo, ambas expectativas predijeron significativamente el afrontamiento y el bienestar. En casi todos los criterios, salvo en el afrontamiento emocional, la autoeficacia explicó un porcentaje de varianza superior. Estos resultados les permitieron delinear el ámbito de la competencia percibida y clarificar la distinción empírica entre las expectativas que integra.

Fonseca y De Paula (2000) examinaron las relaciones entre las concepciones acerca de la naturaleza de la competencia deportiva y los objetivos de logro en dos muestras de individuos con diferentes relaciones con el deporte (deportistas federados y estudiantes). Los resultados revelaron que los deportistas que creían más en que la habilidad deportiva es una consecuencia del aprendizaje, mejorable y específico, tendían a ser más orientados a la tarea. Y por el contrario, los deportistas que creían más en que la habilidad deportiva es fruto del talento natural, estable y general, tendían a ser más orientados al ego. Concluyendo que las implicaciones motivacionales y comportamentales de las dos funciones parecen ser completamente distintas ya que, la primera parece constituirse como adaptativa a una práctica deportiva regular y sistemática, y la segunda parece implicar lo opuesto.

Tal y como recogen Castillo et al. (2004), diversos estudios han mostrado que los jóvenes orientados a la tarea, independientemente del nivel de competencia percibida, tienden a divertirse con la práctica de actividades físicas y deportivas y a ser más activos. Por el contrario, los jóvenes orientados al ego, tienden aburrirse en mayor

medida con dichas prácticas y su diversión con la actividad deportiva se produce, cuando se perciben con una alta competencia deportiva (Duda, 2001).

Arruza et al. (2011) analizaron el papel que juega la competencia percibida en el estado de ánimo y la tolerancia al estrés de jóvenes deportistas orientados hacia el alto rendimiento, concluyendo que, altos valores de competencia percibida ofrecían altas correlaciones negativas con las dimensiones generadoras de estrés, así como positivas con las dimensiones recuperadoras de estrés. Asimismo, la competencia percibida mostraba una correlación elevada y negativa con la fatiga. Todo ello indica que la competencia percibida funciona como un elemento nuclear y mediador de variables psicológicas que juegan un papel importante en el rendimiento de los jóvenes deportistas.

Quisiéramos añadir, que el comportamiento de los entrenadores durante el entrenamiento y la competición, tendrá una influencia positiva en la construcción de la percepción de competencia relacionada con la actividad que practican y reforzará y consolidará, la continuidad y persistencia en dicha práctica, guardando estrecha relación con el abandono de la actividad practicada cuando esta relación sea negativa.

## **2.2. Competencia percibida y autoeficacia**

Percepción de competencia y autoeficacia son dos constructos que están íntimamente relacionados y a la hora de analizar su influencia sobre las conductas que se puedan producir, difieren en cuanto a las creencias. En el caso de la creencia sobre su habilidad, estaríamos hablando de la percepción de competencia percibida, mientras que si hablamos sobre la creencia sobre su capacidad para realizar los cursos de acción necesarios para conseguir el logro, nos estaríamos refiriendo a la autoeficacia. Además, en el caso de la autoeficacia, las consecuencias de lo que se logra se contemplan en la expectativa de resultado. Es decir, la autoeficacia contempla dos elementos inseparables a efectos prácticos: la expectativa de eficacia y la expectativa de resultado. Por lo tanto, se habla de dos elementos diferentes: uno autorreferenciado y el otro vinculado a elementos externos. Desde el punto de vista empírico, entendemos que se deberían de realizar estudios para explicar de forma más

precisa, las diferencias entre la autoeficacia y la competencia percibida en el caso de que así fuese (Arruza et al., 2011).

En la teoría de la autoeficacia (Bandura, 1986), los pensamientos y los juicios que el deportista tiene sobre su capacidad para actuar juegan un papel central ya que estos influirán en su conducta, patrones y reacciones emocionales en un nivel determinado y en una tarea concreta. Asimismo, este autor sostiene que conducta, persona y medio, están entrelazados, estableciéndose una interacción recíproca y continua entre los determinantes personales y los ambientales. Desde esta perspectiva, resultan importantes los procesos vicarios, simbólicos y autorreguladores, Ruiz y Arruza (2005).

Las personas con un sentido alto de eficacia percibida confían en sus propias capacidades para dominar diferentes tipos de demandas ambientales. Las creencias de eficacia influyen sobre el modo de pensar, sentir, motivarse y actuar de las personas y, desde esta perspectiva, las personas no están ni impulsadas por fuerzas internas ni a merced de los estímulos del medio: el comportamiento se explica en términos de una interacción recíproca y continua entre determinantes personales y ambientales, en donde las acciones de anticipación y de autovaloración cobran una importancia capital (Bandura, 1999).

Desde hace varios años, ha adquirido mayor importancia el rol que las creencias en sí mismas tienen sobre el comportamiento humano y el alto rendimiento deportivo, siendo este, un contexto idóneo para observar nítidamente la interacción entre el deportista y su entorno de práctica. Desde la teoría cognitivo social, se considera que los juicios de autoeficacia influyen tanto en la elección de las conductas, como en el compromiso con el esfuerzo empleado y la persistencia ante las dificultades y fracasos obtenidos durante la persecución de un logro. En el campo de la psicología del deporte se encuentran referencias de la aplicación de esta área de conocimiento con la variable autoeficacia (Blasco, 1999; Cantón y Checa, 2012; Chase y Feltz, 1999; Feltz, 1982; Feltz y Lirgg, 2001; Feltz, Short y Sullivan, 2008; Lázaro y Villamarín, 1993; Ortega, Olmedilla, Sainz de Baranda y Gómez, 2009; Vealey, 2001; Vealey, Hayashi, Garner-Holman y Giacobbi, 1998). Las personas con mayor confianza en sus capacidades de ejecución, realizan más esfuerzo y persisten más ante los

cambios y las dificultades. La autoeficacia percibida, también afecta a los patrones de pensamiento y reacciones emocionales. La inseguridad en las propias capacidades produce previsión de calamidades, sentimientos de miedo y estrés psicológico y finalmente puede llevar a la depresión. Esta teoría otorga un lugar de privilegio a las metas personales, visualizándolas como motivadores claves del comportamiento (Bandura, 1986, 1991, 1999; Beck, 1976; Lazarus y Launier, 1978; Meichenbau, 1977).

Por lo tanto, el marco conceptual cognitivo social, enfatiza varias variables de agencia personal, como son, la autoeficacia, las metas, la motivación, la confianza, la autorregulación, y la interacción de las mismas con otras importantes variables personales y ambientales, por ejemplo, obstáculos o adversidades sociales y emocionales: estrés, ansiedad, estado de ánimo, etc.

Las percepciones de autoeficacia de los sujetos acerca del nivel o tipo de rendimiento que uno es capaz de alcanzar en una determinada situación, juegan una función crítica en la motivación (Telletxea, 2009).

En la capacidad adaptativa que tenemos los seres humanos se hace necesario realizar una estimación precisa de los recursos físicos y mentales. Si alguien cree que puede realizar una tarea, aunque ésta esté por encima de sus capacidades y sea inútil e incluso peligrosa, la llevará a cabo y la mantendrá en el tiempo. Por el contrario, cuando uno mismo se juzga incapaz de realizar actividades potencialmente recompensantes, se limitan sus posibilidades de desarrollo personal. Por lo tanto, sobreestimar ligeramente lo que uno puede realizar constituye una capacidad adaptativa, que puede inducir a algunos sujetos a realizar mayores esfuerzos para su autodesarrollo.

Diversos estudios (Burton y Martens, 1986; Duda y Chi, 1989; Feltz, 1995; Hall, 1990; Harter, 1978; Roberts, Kleiber y Duda, 1981) muestran que la competencia percibida puede jugar un importante papel en el sistema de autoevaluación, no todos utilizan los mismos valores a la hora de medir su competencia, cada individuo puede medir su competencia partiendo o bien de su propia habilidad o bien por ganar a los demás (resultado), siendo estas dos fuentes muy diferentes a la hora de evaluar la competencia personal y las consecuencias en la ejecución y en la permanencia.

Cuando se habla de competencia percibida y su repercusión se considera adecuado hablar de autoconfianza y autoeficacia, ya que como se ha dicho anteriormente, las creencias en uno mismo juegan un papel muy importante a la hora de poder realizar una acción. Cuando el dominio de la tarea ha sido enfatizado y las percepciones de competencia demostrada son auto-referentes, se puede considerar que la implicación en la tarea podrá fomentar el desarrollo de la habilidad percibida.

La implicación normativa supone que las percepciones de competencia demostradas, se asocian a que uno ha superado a los otros, pero sin embargo, esta implicación no favorece el mantenimiento de las percepciones de alta capacidad, particularmente entre individuos cuya competencia percibida es débil. Un sentido de competencia decaída, es inadecuado cuando las personas están implicadas en la tarea, sin tener en cuenta su nivel inicial de capacidad percibida en base a los referentes normativos.

Aunque la confianza es un determinante fundamental del rendimiento, no resolverá la incompetencia. El rendimiento mejora a medida que aumenta el nivel de confianza, hasta un punto óptimo. La autoconfianza óptima equivale a estar tan convencido que se pueden alcanzar los objetivos marcados, que se invierte gran esfuerzo en ello, lo cual, no significa necesariamente que el deportista siempre vaya a tener una buena ejecución, pero es esencial si quiere llegar a su máximo potencial (Telletxea, 2009).

La máxima convicción de las creencias en uno mismo ayudará a afrontar los errores y las dificultades con eficacia y a mantener el esfuerzo que conduce al éxito. Muchos deportistas tienen las destrezas físicas necesarias para lograr el éxito, pero les falta confianza en su capacidad para ejecutarlas en condiciones de presión. Las dudas sobre uno mismo debilitan el rendimiento: provocan ansiedad, rompen la concentración y crean indecisiones. Los deportistas que carecen de confianza se centran en sus puntos débiles más que en sus habilidades, lo que les impide fijar la atención en la tarea que tienen que realizar. Además, conviene señalar que cuando los deportistas se encuentran excesivamente confiados tienen una seguridad falsa en sí mismos, y su rendimiento disminuye porque creen que no tienen por qué prepararse o realizar el esfuerzo preciso para llevar a cabo su tarea.

En la competición, es necesario conocer de antemano la forma de actuación más adecuada para cada una de las situaciones preveyendo diferentes alternativas basadas en sus habilidades, siendo necesario integrar las competencias cognitivas, emocionales, sociales y conductuales, en cursos de acción integrados, a fin de conseguir distintos propósitos.

La eficacia en el comportamiento requiere una continua improvisación de habilidades que permitan dominar las circunstancias continuamente cambiantes del entorno. La mayoría de las cuales, están constituidas por elementos ambiguos, impredecibles y muchas veces estresantes. Incluso las actividades más rutinarias no se hacen siempre exactamente igual. Un rendimiento adecuado, requiere tanto de la existencia de habilidades, como la creencia por parte del sujeto de que dispone de la eficacia suficiente para utilizarlas (Telletxea, 2009). La iniciación y el control de la interacción con el entorno, están determinados en parte por el juicio que haga el individuo de sus propias capacidades operantes, es decir, lo que pueda opinar en determinadas situaciones.

Bandura (1986), describe la autoeficacia percibida como el juicio emitido sobre la propia capacidad para alcanzar un cierto nivel de ejecución, mientras que las expectativas de resultados, hacen referencia a las consecuencias más probables que producirá dicha ejecución. Un resultado, es la consecuencia de un acto, no es el acto en sí mismo y cuando de forma errónea, se interpreta un acto como el resultado, la confusión que se genera es considerable (Telletxea, 2009). Los actos deben definirse a partir de criterios que permitan determinarlos con exactitud. El fracaso en el cumplimiento del acto es una consecuencia del mismo, puesto que para que ésta se produzca, es necesario que el acto se realice enteramente.

En ocasiones, las expectativas de resultado pueden confundirse con la eficacia de la técnica utilizada (Maddux, Sherer y Rogers, 1982, Manning y Wright, 1983). Los juicios sobre la eficacia personal y sobre los resultados esperados son distintos. Así, es posible que una persona crea que una determinada conducta conseguirá ciertos resultados positivos y no intente actuar porque duda de la capacidad para desarrollarla. Así pues, los resultados en su interacción con el entorno, no dependen únicamente de los actos, sino del propio comportamiento, pues este influye

directamente en los resultados que se obtengan. Del mismo modo, el tipo de resultado que el individuo anticipa mentalmente, depende en gran medida de los juicios sobre su propia eficacia de actuación en las distintas situaciones (Telletxea, 2009).

### **2.3. Fuentes de información de la autoeficacia**

Bandura (1987), afirma que el conocimiento de la propia eficacia, ya sea exacto o no, se basa en cuatro fuentes principales de información:

- Logros de ejecución.
- Experiencia vicaria.
- Persuasión verbal.
- Estado fisiológico.

Esta información no es por sí misma esclarecedora siendo solamente instructiva cuando se realiza la evaluación cognitiva, por lo que habrá que distinguir entre la información proporcionada por las cuatro vías señaladas anteriormente y la información seleccionada, valorada e integrada en juicios de autoeficacia. Es por ello, que incluso alcanzando un alto nivel de ejecución o rendimiento, no se mejore necesariamente la percepción de autoeficacia, si el sujeto no percibe adecuadamente estas informaciones. En este aspecto, la figura del entrenador es clave para que el deportista realice una correcta percepción sobre su propia autoeficacia, sobre todo, en la fase de iniciación deportiva (Ortega, 2005).

El procesamiento cognitivo de la información sobre la eficacia implica dos funciones diferenciadas entre sí: la primera afecta al tipo de información recogida, la segunda función, guarda relación con las reglas de combinación que se utilizan para evaluar e integrar la información sobre eficacia obtenida a partir de distintas fuentes a la hora de elaborar los juicios de autoeficacia (Bandura, 1986).

Según Guzmán (1996), las fuentes de información de la autoeficacia, son la base del conocimiento de la propia eficacia, siendo los logros de ejecución los que aportan la principal información para la autoeficacia, seguida en orden descendente en el nivel de influencia, la experiencia vicaria, la persuasión verbal y el estado fisiológico.

**Logros de ejecución**

Los logros de ejecución se basan en las experiencias propias vividas por el individuo y están considerados como la mayor fuente de información sobre la eficacia personal. Aportan información sobre anteriores ejecuciones. El éxito aumenta las evaluaciones positivas de eficacia, mientras que los fracasos repetidos las disminuyen, especialmente si se producen al principio de la actividad, no reflejando por lo tanto falta de esfuerzo o la existencia de circunstancias externas adversas (Bandura, 1987).

Una vez alcanzada una creencia firme de autoeficacia a partir de éxitos personales, no es probable que los fracasos ocasionales que puedan producirse cambien la percepción del sujeto sobre su capacidad. Cuando el individuo está seguro de sí mismo, tiende a considerar responsables de los fracasos a factores externos, a un esfuerzo insuficiente por su parte o a la falta de estrategias adecuadas. Cuando las personas atribuyen sus malas actuaciones a estrategias inadecuadas más que una falta de habilidad, el fracaso inducirá la confianza de que, en el futuro, unas estrategias mejores conducirán al éxito (Anderson y Jennings, 1980; Bandura, 1987).

La modificación de la autoeficacia percibida por el deportista, dependerá a su vez de otros factores como: la dificultad percibida, la cantidad de esfuerzo, los factores externos, las circunstancias en las que actúa, y el patrón temporal de éxitos y de fracasos (Amenabar, 2003; Irazusta, 2006; Ortega, 2005).

**Experiencia vicaria**

En el segundo orden de importancia en cuanto al modo en el que se crean y fortalecen las fuentes de eficacia, se encuentran las experiencias vicarias. Se trata de observar la conducta de otros sujetos. Viendo o imaginando que otras personas similares actúan con éxito es posible que aumente la autopercepción de eficacia del observador, llegando a creer que él mismo posee también las capacidades suficientes para dominar actividades similares (Bandura, 1987; Bandura, Adams, Hardy y Howells, 1980; Kazdin, 1979). El deportista se persuade a sí mismo de que, si los demás pueden hacerlo, él ha de conseguir como mínimo, mejorar su rendimiento. Por la misma regla, observar cómo fracasan, a pesar de sus esfuerzos, aquellos que se perciben semejantes en cuanto a competencia, hace disminuir la opinión del observador sobre las propias capacidades y reduce igualmente sus esfuerzos.

**Persuasión verbal**

La persuasión verbal se utiliza para inducir en el sujeto la creencia de que posee la capacidad suficiente para conseguir aquello que desea. La persuasión social por sí sola puede resultar insuficiente para provocar aumentos duraderos en el nivel de autoeficacia, pero puede contribuir a conseguir un rendimiento adecuado si el incremento de la autoeficacia se halla dentro de unos límites reales. Los individuos a los que se persuade verbalmente de poseer la capacidad necesaria para desarrollar determinadas tareas, tienen mayor probabilidad de mantener un nivel de esfuerzo elevado al enfrentarse a las dificultades y problemas que puedan surgir que aquellos que continúan albergando dudas sobre sí mismos y acentuando sus deficiencias personales. En la medida en que el fortalecimiento persuasivo de la autoeficacia hace que el individuo ponga un gran esfuerzo para triunfar en su empresa, favorece el desarrollo de habilidades y un sentido de eficacia personal. Por consiguiente, las atribuciones de eficacia de tipo persuasivo, influirán con mayor fuerza en aquellas personas que tienen algún motivo para pensar que realmente pueden conseguir sus objetivos a través de sus actos (Bandura, 1987; Chambliss y Murray, 1979a; 1979b).

**Estado fisiológico**

El individuo, normalmente, al juzgar sus capacidades, se basa en parte en la información sobre su estado fisiológico, interpretando su activación somática ante las situaciones estresantes o amenazantes como signos globales de vulnerabilidad a la disfunción. Dado que, por lo general, un nivel de activación elevado debilita el rendimiento, el individuo suele ser más optimista en cuanto al éxito que podrá alcanzar, cuando no se siente desbordado por el grado de activación somática, que cuando se nota tenso y trastornado a nivel físico. Las reacciones de miedo son capaces de generar más miedo mediante la autoactivación anticipatoria. Al evocar pensamientos sobre su propia ineptitud, que inducen temor, el propio individuo puede crearse niveles de distres elevado que produzcan realmente las disfunciones que teme. Los tratamientos que eliminan la activación emocional frente a las amenazas subjetivas, aumentan la autoeficacia percibida, mejorando con ello el rendimiento del individuo (Bandura y Adams, 1977; Barrios, 1983). Los indicadores fisiológicos de eficacia no se limitan a la activación autonómica, así por ejemplo, en actividades para

las que se requiere fuerza y resistencia, el individuo interpreta la fatiga, el jadeo, los dolores y los achaques, como indicadores de ineficacia física (Taylor, Bandura, Ewart, Miller y Debusk, 1985).

La activación interna por sí misma no puede jugar un papel diferenciador en el etiquetado social porque no es observable por los demás. Además, emociones fenomenológicamente distintas tienen reacciones fisiológicas demasiado parecidas para ser diferenciables por la persona que las experimenta. Por tanto, los adultos han de inferir el estado corporal de los niños a partir de sus reacciones y de los estímulos ambientales que se conoce producen tipos determinados de emociones. Basándose en estos acontecimientos observables, los adultos describen y distinguen las emociones que experimentan los niños y explican sus motivos. Así los padres etiquetan la tensión corporal de su hijo y otras manifestaciones de agitación somática como miedo ante situaciones amenazantes y como ira ante las situaciones irritantes o frustrantes (Bandura, 1987). Mediante la asociación social repetida de estímulos, respuestas expresivas y activación interna, los niños acaban por aprender a interpretar y a diferenciar sus experiencias afectivas.

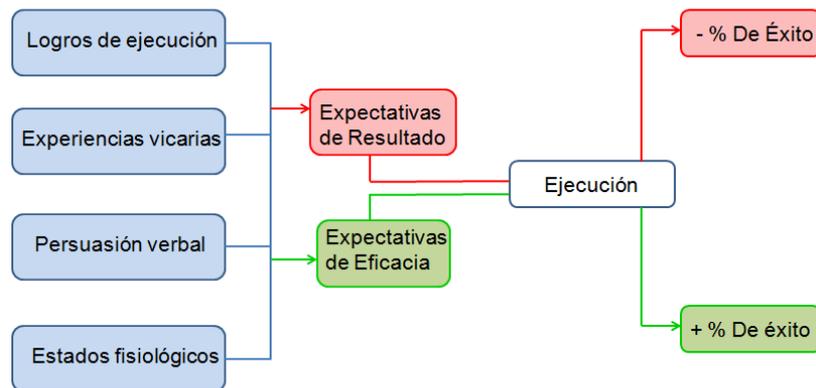
Las implicaciones de la activación sobre la autoeficacia dependen de la forma en que la activación etiquetada haya influido en el rendimiento en experiencias pasadas. Realmente, las personas que consiguen grandes logros consideran la activación facilitadora, mientras que aquellas que consiguen metas pequeñas, la consideran debilitadora (Hollandsworth, Glazeski, Kirkland, Jones, y Van Norman, 1979).

En áreas de funcionamiento que implican actividad física, las fuentes fisiológicas de información de autoeficacia tendrán una importancia especial. La forma en que se procese cognitivamente esta información afectará al grado de actividad del individuo.

Existen muy pocos estudios que hayan analizado las relaciones entre los estados fisiológicos o emocionales y la autoeficacia. Los pocos trabajos sobre el tema no llegan a resultados concluyentes (Escartí, 2002). Los individuos tienen que evaluar e integrar la información aportada por las diversas fuentes.

Cuando se comparan las descripciones subjetivas de sus procesos de valoración con los juicios reales, los hallazgos demuestran que el individuo tiende a subestimar su dependencia de señales importantes y a sobrestimar otras de menos valor. También los sentimientos pueden tener un efecto distinto sobre los juicios personales y sobre los juicios sociales, y en este caso la activación de los procesos autorreferentes puede distorsionar la autoobservación, la retención o el procesamiento de la información multidimensional de eficacia.

Como se ha mencionado anteriormente, la autoeficacia se nutre de los logros de ejecución, las experiencias vicarias, la persuasión verbal y los estados fisiológicos (Figura 12).



**Figura 12:** Fuentes de la autoeficacia percibida y ejecución deportiva. Arruza et al. (2002), adaptado de Bandura (1986) en Telletxea (2009).

Asimismo, podemos afirmar que en el camino hacia la obtención de un logro hay que distinguir dos elementos de la autoeficacia que van unidos, pero que tienen un efecto muy diferente en el rendimiento:

- Expectativas de eficacia: la creencia de que será capaz de hacer lo que esté en su mano para obtener el logro. Las expectativas de eficacia aumentan las probabilidades de obtenerlo.
- Expectativas de resultado: la creencia de que si se ejecuta lo que se quiere hacer se conseguirá el resultado deseado. Las expectativas de resultado, disminuyen las probabilidades de obtenerlo.

La combinación de estos aspectos dará como resultado una ejecución con un porcentaje mayor o menor de éxito.

## **2.4. Autoeficacia y rendimiento deportivo**

Balaguer, Escartí y Villamarín (1995), realizaron una revisión de estudios realizados en el entorno anglosajón y en grupos de investigación nacionales sobre autoeficacia, tanto en el área de la actividad física como del deporte. En dicha revisión, destaca la teoría de la autoeficacia de Bandura (1977), sus fuentes de información, las relaciones entre autoeficacia y ejecución y las relaciones entre la autoeficacia y la motivación. Para finalizar proponen diferentes líneas de investigación: autoeficacia colectiva, autoeficacia y motivación, autoeficacia y otras variables cognitivas y generalización de la autoeficacia.

Arruza, Balagué y Arrieta (1998), continuaron la línea de investigación surgida a raíz de la preparación de un grupo de judokas realizada para los Juegos Olímpicos de Barcelona-92. A raíz de ese trabajo, se verificó tanto la importancia del estado de ánimo (POMS), la dificultad percibida estimada y la autoeficacia. Los resultados indicaron que la fatiga percibida puede ser un buen predictor del resultado de la competición y que las fluctuaciones durante la misma, tanto del estado de ánimo, de la dificultad percibida estimada como de la autoconfianza, influyen en el comportamiento de las deportistas.

Feltz y Lirgg (2001), en su trabajo ofrecen una visión general del concepto de autoeficacia y su medición, realizando una revisión de la investigación relevante sobre atletas, equipos deportivos y entrenadores, y la orientación futura de la investigación en este campo.

Bueno, Capdevila y Fernández-Castro (2002), estudiaron la relación entre aspectos precompetitivos (ansiedad, estado de ánimo y autoeficacia) y aspectos ocurridos durante la competición (percepción de amenaza y medios de afrontamiento) con el rendimiento. La muestra estaba compuesta por 90 atletas (hombres y mujeres) de resistencia, con edades comprendidas entre los 14 y los 53 años ( $M = 31.01$ ;  $DT = 10.44$ ). Los resultados del estudio dieron validez al concepto de “sufrimiento

competitivo” que aparece cuando el atleta obtiene la certeza, mientras está compitiendo, de que no alcanzará el objetivo por el que está luchando. También se evaluó la fuerza de la autoeficacia para alcanzar esos objetivos (Bandura, 1986; Chase y Feltz, 1999).

Guillén (2007), estudió las implicaciones psicológicas y conductuales de la autoeficacia en el rendimiento de los deportistas de cualquier modalidad deportiva. Y concluyó el estudio, afirmando que las creencias de la autoeficacia influyen en el pensamiento de las personas, ya que el significado que una persona le asigne a una experiencia determinada, influirá en sus potenciales respuestas, le permitirá movilizar mayores esfuerzos y perseverar resistiendo a las adversidades y para finalmente, acercarse gradualmente a metas más desafiantes.

Arruza et al. (2009), sobre una muestra de 11 deportistas de 7 modalidades deportivas diferentes, analizan las posibles influencias que pudieran ejercer en el rendimiento de los deportistas la “posesión” o no, de un plan de competición a la hora de afrontar la competición de forma óptima y si esta influye positivamente en la autovaloración postcompetición del rendimiento percibido. Los resultados indican que el plan de competición tiene una influencia positiva sobre el estado de ánimo, la ansiedad y la autoeficacia.

Meseguer y Ortega (2009), con una muestra de 97 jugadores de baloncesto y 13 entrenadores, plantearon analizar el nivel de autoeficacia percibida por los jugadores, el nivel de autoeficacia percibida por los entrenadores en relación a sus propios jugadores y la relación entre la autoeficacia percibida por los jugadores y la mostrada por sus entrenadores. Los resultados más significativos evidenciaron una mayor percepción de autoeficacia por parte de los entrenadores sobre la percepción de los jugadores. Lo que les sugirió la necesidad de crear programas de intervención para acercar las opiniones de los entrenadores a la de sus jugadores, aspecto clave en la transmisión de feedback.

Cantón y Checa (2012) evaluaron la relación entre las atribuciones en competición, la percepción de autoeficacia y las emociones que se experimentan durante la misma en una muestra de 60 deportistas (futbolistas y karatecas) con una

media de edad de 21,87 años. La percepción de autoeficacia fue evaluada mediante un ítem con cuatro alternativas de respuesta. Los resultados mostraron diferencias significativas en la experimentación de emociones positivas, en función de las atribuciones realizadas. Respecto a la autoeficacia, se halló correlación positiva entre emociones agradables y autoeficacia y una correlación negativa entre experimentación de emociones desagradables de arousal alto (ira y miedo) y autoeficacia percibida.

Argudo-Iturriaga, De la Vega-Marcos, Tejero-González y Ruiz-Barquín (2013) elaboraron una escala de autoeficacia de logro para porteros de waterpolo, instrumento original que permite evaluar la autoeficacia de logro en la detención de lanzamientos, considerándose la primera escala a nivel internacional sobre autoeficacia en waterpolo.

**CAPÍTULO**  
**3**

**Estado de Animo**



## **ESTADO DE ÁNIMO**

### **3.1. Introducción**

Durante los últimos 20 años se han realizado numerosos estudios relacionados con las emociones y el estado de ánimo, tanto a nivel general como aplicado al deporte. A pesar de ello, existen dificultades para diferenciar las emociones, los sentimientos, el afecto y el estado de ánimo, ya que forman parte de un mismo marco conceptual.

Diversos autores definen el estado de ánimo como un conjunto de sensaciones de naturaleza pasajera y cambiante en intensidad y duración y que normalmente involucra a más de una emoción (Parkinson, Totterdell, Briner, y Reynolds, 1996; Watson y Clark, 1994).

Son numerosas las líneas de investigación que han abordado esta temática, dada la estrecha relación que hay a la hora de realizar esfuerzos o a la hora de optimizar las capacidades del rendimiento del deportista durante la competición, la recuperación de lesiones deportivas y los perfiles del estado de forma del entrenamiento. El esfuerzo que realiza el deportista durante una sesión de entrenamiento, a menudo está condicionado por su estado anímico, así como las ejecuciones que pueda realizar en la propia competición. Los cambios, que se suceden antes, durante y después de la competición, deben ser tomados en consideración para relacionarlas con otras variables que determinan el rendimiento del deportista. Para abordar la revisión teórica, utilizaremos como base, los estudios realizados por Amenabar (2003), Arruza (1996), Arruza et al. (1998, 2002, 2011), Irazusta (2006), Telletxea (2009) y González (2010), y los completaremos con otros estudios realizados en los últimos 5 años.

### **3.2. Estado de ánimo y emociones**

Según Lazarus (1986), se constata la existencia de un "componente afectivo", un "algo emocional" en la definición de la situación provocada por el contexto, en los que las emociones se plantean en base a varios términos de afectos distintos y

específicos, basados en diversos modelos sobre las características emocionales de las personas (Ekman, y Davidson, 1994). Últimamente, se ha aceptado un consenso general, según el cual existen dos grandes dimensiones, afecto positivo y afecto negativo, que constituyen los principales factores de la estructura afectiva (Watson y Clark, 1994, 1997). En nuestro caso, el instrumento utilizado en este estudio, el Perfil de los Estados de Ánimo (POMS), contempla estas dos grandes dimensiones.

Son fácilmente observables las respuestas emocionales en numerosas situaciones de competición, tanto de deportistas como de entrenadores, bien relacionadas con el afecto positivo y/o los negativos, sobre todo cuando se producen situaciones adversas, se cometen errores o a los entrenadores no les gusta lo que realizan los deportistas. En un estudio realizado por miembros del departamento de psicología de la Universidad de Amsterdam (Frijda, Mesquita, Sonnemans, y Van Goozen, 1991), revisado por González (2010), se clarifican algunos de estos conceptos:

- a) Emoción: Un estado de sentimiento activado o desactivado, relacionado con un objeto emocional específico. Siendo las emociones, reacciones afectivas, más o menos espontáneas, a eventos significativos. Su duración puede ayudarnos a identificarla ya que puede durar de varios segundos a varias horas.
- b) Afecto: Es la cualidad positiva o negativa de las emociones, siendo la valoración que nos merece una emoción en una dimensión de placer-displacer.
- c) Episodio emocional: Estados diversos que se suceden en el tiempo y que se ligan emocionalmente con un único evento. Estos episodios emocionales pueden llegar a durar días o incluso semanas.
- d) Sentimiento: Son las disposiciones a responder emocionalmente a un objeto específico. La diferenciación con respecto al término de emoción es confusa por lo que una vez más, su duración podría ayudar a distinguirla, siendo en el caso de los sentimientos, más duraderos en el tiempo.
- e) Pasión: Metas persistentes para la acción de naturaleza emocional de duración indefinida. Los deseos de venganza, la xenofobia y el racismo, las

pasiones eróticas, el ansia de poder... podrían entenderse como ejemplos de pasión.

- f) Estado de ánimo: Son estados emocionales más o menos continuos de activación o desactivación sin objeto específico. La causa de su estado afectivo, no se vive como estrechamente vinculado a un objeto determinado. La duración de estos estados de ánimo son indeterminados, pudiendo durar días, meses o incluso años.

La revisión realizada, conduce a concebir el estado de ánimo o humor, como el estado emocional en el que destaca el componente vivencial, llevado a cabo con una intensidad más bien moderada durante largo tiempo. Dicho estado de ánimo se diferencia de las emociones en que éstas se manifiestan en el mismo grado a través de los componentes conductual y fisiológico, y en que la intensidad afectiva suele ser menor y su duración mayor. No obstante, los estados de ánimo suponen una elevación o un descenso del umbral para determinadas emociones, que si se orientan hacia un fin particular pueden tener una duración indeterminada. Las emociones se caracterizan por tener una respuesta no prevista, de duración breve y alta intensidad; el estado de ánimo presenta una duración más prolongada y de menor intensidad; en el caso de los sentimientos pueden durar mucho más tiempo con una intensidad mucho menor que las anteriores.

Lazarus (1991) habla de "tareas adaptativas comunes tal como son evaluadas y configuradas en situaciones relacionales vitales, tales como afrontar un peligro inmediato, experimentar una pérdida irreparable, o progresar hacia la realización de una meta". Este autor, también distingue dos modos de evaluación: uno automático, no reflexivo, inconsciente o preconsciente y el otro deliberado y consciente. Asimismo, señala que la evaluación automática está también influenciada por el aprendizaje social, y esto para nosotros es muy importante, dada la posibilidad de modelar la respuesta emocional, incluso la que proviene de ésta evaluación automática.

Algunas de las características que definen a las emociones y se relacionan con los sentimientos y el estado de ánimo son:

- a) Ocurrencia no deliberada: Las personas pueden elegir meterse en situaciones en las que se produzcan respuestas emocionales, pero esto no quiere decir que puedan prever lo que sentirán en ese momento ni la intensidad de dicha sensación; por esto, a veces, en determinadas situaciones, los deportistas se envuelven en "un manto emocional" que les capacita para realizar actuaciones fuera de lo común con resultados excepcionales. Esto no se puede prever y a veces en la misma situación, la respuesta emocional es diferente, con consecuencias negativas para su rendimiento.
- b) Inicio rápido: Está en la naturaleza de la propia emoción, ya que a veces pueden iniciarse muy rápidamente, incluso antes de que nos demos cuenta. Esto es lo que caracteriza su valor adaptativo, ya que nos moviliza para responder a acontecimientos importantes donde está en juego la supervivencia y se requiere un mínimo tiempo de respuesta. En ocasiones las emociones se despliegan lentamente, tardando varios segundos e incluso minutos.
- c) Duración breve: Además de ese inicio rápido también es característico de las emociones básicas su duración breve, y los cambios de respuesta movilizados que no duran mucho tiempo, segundos o minutos normalmente; sólo en casos excepcionales pueden durar un tiempo mayor, ya que esto le permite actuar en circunstancias rápidamente cambiantes. Esta es una buena razón por la que se distinguen de los estados de ánimo, además de su fisiología y sus mecanismos de acción, los cuales duran horas e incluso días. Es evidente que los estados de ánimo están impregnados de dimensiones emocionales, pero son estados afectivos diferentes.
- d) Mecanismos de evaluación: Se proponen dos mecanismos de evaluación: uno automático y otro retardado. En el primer caso la evaluación muy rápida, en la mayoría de los casos sin conciencia, por lo tanto se puede considerar que funciona de forma automática. En el segundo caso la evaluación es lenta, deliberada, consciente y racional, el deportista se encuentra más estimulado y más alerta. Asimismo, la cognición juega un

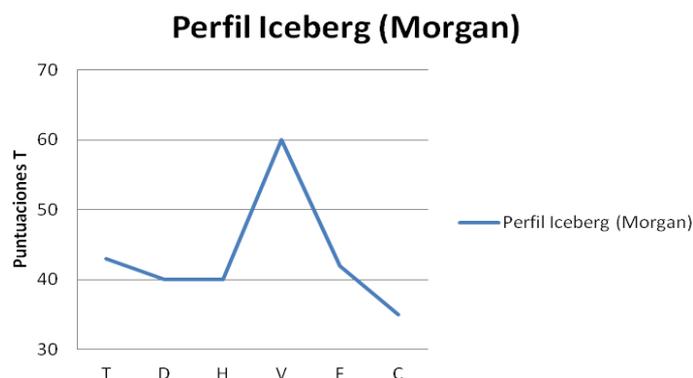
papel importante, y la valoración que se realiza de la situación va a determinar el carácter de dicha respuesta emocional.

### 3.3. Perfil del estado de ánimo en el deporte

La herramienta para medir el estado de ánimo denominada originalmente *Profile of Mood State (POMS)*, fue creada por McNair, Lorr y Droppleman (1971). Se trata de una lista de adjetivos multidimensionales para la autodescripción de las emociones. Inicialmente se aplicó en la intervención clínica psiquiátrica, pero poco a poco se ha visto constatada su relevancia en la aplicación de trabajos desarrollados en el área del alto rendimiento deportivo, siendo este uno de los instrumentos más utilizados en la psicología del deporte (LeUnes, Hayward y Daiss, 1988).

En un estudio realizado por LeUnes (2000) analizan 315 publicaciones en el área deportiva en las que ha sido citado el POMS. Fundamentalmente existen tres ideas en las que, de una manera "instrumental", se basa la utilización de esta escala en el área del rendimiento deportivo (Arruza, 1996). Una de ellas sería su parecido con escalas de medición de rasgos de personalidad y la posible incidencia que esta pueda tener en el rendimiento deportivo. Otra es relativa a su poder efectivo en la predicción del estado de forma deportiva de los deportistas, el intento de acercamiento a una predicción de su rendimiento y la posible utilización como detector de síndromes de sobreentrenamiento. La tercera, se encuentra relacionada con la recuperación de lesiones deportivas en las que una evolución positiva del estado de ánimo genera un menor tiempo de recuperación de la lesión.

El autor que más ha utilizado esta herramienta en el deporte ha sido Morgan, siendo pionero en este ámbito. Realizó importantes investigaciones que condujeron al descubrimiento del denominado "Perfil Iceberg" (Morgan, 1980). En dicho perfil se refleja de forma gráfica, a modo de valoración charteada, los resultados de las auto percepciones de emociones como tensión, depresión, hostilidad, fatiga y confusión, siendo que estas están por debajo del percentil 50 de la escala, y el vigor que se encuentra por encima de dicho percentil 50 (Figura 13). Este perfil resulta coincidente para muchos de los deportistas de alto nivel (Morgan, 1974, 1980, 1985).



**Figura 13:** Representación gráfica del Perfil Iceberg (Morgan, 1980).

Esta idea de relacionar el éxito y estado de ánimo, Morgan la toma de la psicopatología, en donde la presencia de un estado de ánimo positivo se asocia con niveles de ejecución superiores al observado en deportistas con alteraciones en su estado de ánimo. Frente a un "perfil plano" de estado de ánimo correspondiente a la población en general, en la alta competición, el deportista de elite se caracteriza por una mayor presencia de estado de ánimo positivo y una menor presencia de estados de ánimo negativos. En sentido contrario, cuando las escalas negativas son las que proporcionan puntuaciones más altas y la escala del vigor aporta los valores más bajos, la representación gráfica adopta la forma inversa, lo que se ha denominado "Perfil Iceberg Invertido" (Morgan, Brown, Raglin, O'Connor y Ellikson, 1987; Dishman 1992).

### 3.4. Aplicaciones del POMS

Las diferentes investigaciones realizadas sobre el estado de ánimo en el entorno deportivo a lo largo del tiempo, han demostrado la utilidad del POMS como medida de estados de ánimo en el alto rendimiento (Andrade, Arce, Garrido, Torrado y De Francisco, 2011; Arruza, 1996; Arruza et al., 1998; McNair et al., 1971; Molinero, Salguero, y Márquez, 2011; Morgan, 1980). Morgan (1980), considera la utilidad del POMS principalmente en tres vertientes: detección de talentos deportivos, predictor del rendimiento deportivo a corto plazo y detector temprano del sobreentrenamiento.

Estudios posteriores han resaltado la utilización de esta herramienta en otros campos relacionados directamente con el deporte: evaluación del seguimiento en la

rehabilitación de lesiones deportivas, evaluación de programas de actividad física de carácter ocio/recreativo y evaluación del estado de forma psicológico en el entrenamiento junto con la motivación de logro, entre otros (Irazusta, 2000).

### **Investigaciones relacionadas con el POMS durante el siglo XX**

Como se ha comentado, el POMS es un instrumento que viene utilizándose en la investigación deportiva desde los años 80. A continuación se presentan algunos de los estudios más representativos de aquella época para posteriormente, abordar los trabajos más relevantes del presente siglo XXI, denominados actuales.

En una investigación realizada por Kennedy y Newton (1997) en la que se analizaron las fluctuaciones del estado de ánimo en 42 sujetos que realizaban habitualmente aeróbic, se observó que la tensión, depresión, hostilidad y fatiga decrecía y que el vigor aumentaba. Asimismo, los sujetos a quienes se les aplicó el programa de alta intensidad mostraron valores de fatiga y hostilidad más bajos.

En cuanto a las diferencias por sexo, destacan las investigaciones de Morgan et al. (1987) y O'Connor, Morgan y Raglin (1991) quienes observaron que en las variaciones del POMS en respuesta al sobreentrenamiento, no se observan diferencias entre hombres y mujeres.

La relación de la dimensión de la fatiga con el resultado en deportistas de alto rendimiento deportivo se ve reflejada en estudios como el de Arruza et al. (1998), en el que hallaron relaciones significativas en algunos casos en los que un aumento de la hostilidad se relaciona con la fatiga percibida, y esta a su vez, con un descenso de la confianza. Se producía una relación claramente perjudicial de cara a obtener resultados positivos en competición.

En situaciones de muy alta intensidad y de gran significado personal como pueden ser los Juegos Olímpicos, pueden surgir respuestas que no se han dado anteriormente (Amenabar, 2003). Diversos elementos contingentes a dicho tipo de eventos pueden derivar en problemas para el deportista, como pueden ser: dificultades para entrenar, transiciones entre actuación y actuación, la activación durante el tiempo de espera para salir a competir, a demás de otros extradeportivos

(familiares, medios de comunicación, transporte...). El perfil anímico revela un cambio en el estado mental antes de que se manifieste en la actuación competitiva (Terry, 1995). Este hecho puede generar que el problema al que el deportista se enfrenta, se aborde de manera preventiva, evitando malgastar energía en acciones poco consistentes.

### Investigaciones actuales del POMS relacionadas con el deporte

Tras la revisión bibliográfica de los estudios llevados a cabo durante el presente siglo, y basándonos en el análisis sistemático realizado por LeUnes y Burger (1998) y LeUnes (2000), hemos recopilado los principales estudios que han utilizado la herramienta del POMS, para registrar los estados de ánimo. En su mayoría se trata de estudios realizados con deportistas, aunque algunos han sido realizados con población estudiantil. Los estudios más relevantes se recogen en la Tabla 3.

**Tabla 3:** Estudios sobre estado de ánimo realizados durante el siglo XXI.

Autor/es	Año	Deporte	Tema/Objetivo
Andrade, Arce y Seoane	2000		Sintetizar las principales aportaciones del cuestionario a la evaluación psicológica de los deportistas.
Arce, Andrade y Seoane	2000	(estudiantes universitarios)	Traducción del POMS al castellano y una primera aplicación a una muestra de 374 estudiantes universitarios.
Beedie, Terry y Lane	2000		Realización de dos meta-análisis para investigar las relaciones entre el humor y los logros deportivos; y entre el humor y el resultado del rendimiento.
Berger y Motl	2000		Revisión y síntesis de la literatura generada en torno al uso del POMS en investigaciones de actividad física.
LeUnes	2000		Añadir 57 citas sobre el uso de la escala del POMS en el deporte y la investigación en psicología del ejercicio al artículo de LeUnes (1998) donde ya se citaban 258.
LeUnes y Burger	2000		Realizar una revisión de la literatura del deporte y el ejercicio para los años 1971 a principios de 1998 en la que el POMS ocupó un lugar destacado.
Prapavessis	2000		Revisar críticamente la literatura sobre los estados de ánimo precompetitivo (utilizando el POMS) y el rendimiento deportivo.
Rey, Blasco y Borràs	2000	(estudiantes)	Analizar experimentalmente el efecto de la inducción de estados de ánimo positivos y negativos sobre la autoeficacia.

Autor/es	Año	Deporte	Tema/Objetivo
Steinacker, et al.	2000	Remo	Publicar datos de atletas de competición (rendimiento) en entrenamiento sobre reacciones metabólicas, hormonales y psicológicas a la exralimitación (sobreenentrenamiento transitorio) y su disminución en los atletas exitosos.
Sánchez et al.	2001	Fútbol	Observar cómo los estados de ánimo, previos a la competición, influyen en el rendimiento de un equipo de fútbol durante toda la temporada, y si esta relación está mediada por la variable localización del partido.
Andrade, Arce y Seoane	2002	Diferentes modalidades, principalmente modalidades colectivas	Examinar las propiedades psicométricas de la versión resultante, con 63 ítems, en una muestra de 216 deportistas. Mediante análisis de ítems y análisis factorial, el cuestionario fue reducido a 48 ítems, que abordan 6 estados de ánimo cólera, depresión (estado deprimido), tensión, fatiga, vigor y amistad.
Baker, Denniston, Zabora, Polland y Dudley	2002	(No son deportistas)	Examinar la estructura factorial, consistencia interna y validez de la versión abreviada Shacham (37 artículos) del perfil de 65 ítems de los estados de ánimo (POMS).
Cecchini, González, Carmona, y Contreras	2004	Atletismo	Examinar las relaciones entre el clima motivacional generado en las sesiones de entrenamiento, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas antes y después de una competición.
Moreno y Vigoya	2005	22 disciplinas tanto individuales como colectivas	Realizar la estandarización del Test Estados de Ánimo para deportistas de Rendimiento (TEAD-R) construido por Moreno (2004) aplicado en dos etapas del entrenamiento deportivo.
Irazusta y Arruza	2006	Golf	Analizar las variaciones del estado de ánimo intracompetición en los jugadores amateurs de golf y la influencia que tiene el grado de confianza y otras variables motivacionales en el resultado de la competición.
Lane	2007		Revisar la investigación del estado de ánimo de rendimiento en psicología del deporte ofreciendo el trabajo de Terry (1995) como una importante contribución al desarrollo de un modelo teórico por Lane y Terry (2000).
Andrade, Arce, Armental, Rodríguez y De Francisco	2008	Fútbol	Propuesta de versión reducida del POMS, con 33 ítems, para su utilización con jóvenes deportistas españoles.

Autor/es	Año	Deporte	Tema/Objetivo
<b>De La Vega-Marcos, Ruiz-Barquín, García-Mas, Balagué, Olmedilla, y Del Valle</b>	2008	Fútbol	Describir los procesos de estado de ánimo de un equipo de fútbol profesional durante la competición, mediante la administración de test específicos.
<b>Abenza, Olmedilla, Ortega, Ato y García-Mas</b>	2010	Fútbol, balonmano, triatlón y atletismo	Analizar la relación entre diferentes estados de ánimo y el nivel de adherencia al programa de rehabilitación de los deportistas lesionados.
<b>Andrade, Arce, Torrado, Garrido, De Francisco y Arce</b>	2010	Atletismo, baloncesto, fútbol, balonmano, natación, tenis, karate, ciclismo	Examinar el grado en que el POMS español evalúa los mismos factores que la forma original del cuestionario.
<b>Bourgeois, LeUnes y Meyers</b>	2010	Tenis, aeróbic, estudiantes, equitación, rodeo, béisbol, esquí acuático	Describir cuestiones psicométricas pertinentes al uso del POMS, para proporcionar índices de fiabilidad y validez POMS, y contrastar las características de fiabilidad del POMS y diversas formas reducidas.
<b>Torres-Luque, Hernández-García, Ortega y Olmedilla</b>	2010	Judo	Valorar la evolución del estado de ánimo en un período competitivo en judokas de élite.
<b>Andrade, Arce, Garrido, Torrado y De Franciasco</b>	2011	Baloncesto, fútbol, atletismo, ajedrez, esgrima, fútbol sala y rugby.	Obtener evidencias internas de validez de una versión en español del POMS para adolescentes.
<b>Arruza, Arribas, Otaegi, González, Irazusta y Ruiz</b>	2011	Actvs. Subacuáticas, atletismo, ciclismo, esquí de fondo, golf, judo, pádel, patinaje artístico sobre hielo, piragüismo y surf	Estudiar el papel que juega la competencia percibida en el estado de ánimo y la tolerancia al estrés de jóvenes deportistas orientados hacia el alto rendimiento.
<b>De la Vega-Marcos, Ruiz-Barquín, García y Del Valle</b>	2011	Fútbol	Profundizar en la importancia que tiene el estado anímico de los jugadores de un equipo de fútbol profesional, abordando su estudio desde el enfoque de la comparación de jugadores titulares y suplentes.
<b>Liberal-García y García-Mas</b>	2011	Fútbol	Mostrar en las diferentes etapas de un entrenamiento psicológico y durante el proceso de recuperación de una lesión y vuelta a la competición, la variabilidad en la percepción de dolor y de fatiga en relación con el estado de ánimo.
<b>Molinero, Salguero y Márquez</b>	2011	Número elevado de modalidades deportivas (no específica)	Establecer los datos basales de la muestra participante en un amplio estudio longitudinal para el estudio de aspectos psicológicos del sobreentrenamiento en el deporte.

Autor/es	Año	Deporte	Tema/Objetivo
<b>Jiménez-Torres, Martínez, Miró y Sánchez</b>	2012	(Universitarios)	Examinar si el estado de ánimo negativo puede explicarse a partir del estrés percibido y del estilo de afrontamiento; y si existen diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas en función del género y la edad.
<b>Molinero, Salguero, y Márquez</b>	2012	11 modalidades deportivas	Evaluar situaciones relacionadas con el sobreentrenamiento en el contexto deportivo, e identificar su relación temporal con las modificaciones en los estados de ánimo y la posible influencia en la aparición de desequilibrios entre estrés y recuperación en función del tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas.
<b>Andrade, Arce, De Francisco, Torrado y Garrido</b>	2013	Muestra 1: Fútbol, remo, baloncesto, ajedrez, atletismo, fútbol sala, esgrima, waterpolo, ciclismo y natación Muestra 2: no deportistas	Versión breve del cuestionario de perfil de estados de ánimo POMS en español. Estudio sobre la validez interna de este instrumento con deportistas.
<b>De la Vega-Marcos, Galán, Ruiz-Barquín y Tejero-González</b>	2013	Boccia	Estudiar cuál ha sido el perfil anímico de la Selección Española en los Juegos Paralímpicos de Beijing'08 y describir el rendimiento deportivo percibido por el equipo en las pruebas individuales y colectivas.
<b>Moreno, Parrado y Capdevila</b>	2013	Estudio 1: baloncesto, hockey hierba y fútbol. Estudio 2: fútbol	Primer estudio: analizar la utilidad del análisis de la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (VFC) dentro del contexto de los deportes de equipo de alto rendimiento. Segundo estudio: analizar la VFC en base a los perfiles de estado de ánimo evaluados con el POMS.
<b>Torres-Luque, Hernández-García, Olmedilla, Ortega y Garatachea</b>	2013	Judo	Analizar la relación entre la evolución de la carga de entrenamiento y el perfil de los estados de ánimo a lo largo de un periodo competitivo en judokas de élite.
<b>De la Vega-Marcos, Ruiz-Barquín, Borges-Hernández y Tejero-González</b>	2014	Waterpolo	Creación de un instrumento para la medición tridimensional de los estados de ánimo: el POMS-VIC.
<b>De la Vega-Marcos, Ruiz-Barquín, Tejero-González y Rivera-Rodríguez</b>	2014	Voleibol	Analizar la relación entre los estados de ánimo precompetitivos y el rendimiento deportivo de un equipo de voleibol.
<b>Olmedilla, Ortega y Gómez</b>	2014	Fútbol	Analizar la incidencia de la lesión sobre los posibles cambios en el estado de ánimo y en la ansiedad precompetitiva en futbolistas.

Autor/es	Año	Deporte	Tema/Objetivo
Palacios, González, Arruza, Arribas y Irazusta	2015	Deportes individuales y colectivos	Examina la invarianza factorial del POMS en dos muestras de deportistas (individual/colectivos), en función del formato de presentación del test (papel/ <i>online</i> ).

Entre todos los estudios citados, destacamos los realizados en los últimos 5 años.

Torres-Luque et al. (2010), estudiaron la evolución del estado de ánimo en un período competitivo en judokas de élite. Para ello, se seleccionaron 10 judokas de alto rendimiento, a los que se le administró el cuestionario Profile of Mood States, POMS, adaptado al castellano (Balaguer et al., 1994), a lo largo de 7 semanas de un periodo competitivo. Se controló el volumen de entrenamiento (específico, de fuerza y aeróbico) y se observaron la relación entre ambas variables. Los resultados indicaron que tras observar un descenso significativo en el volumen de la carga de entrenamiento específico durante el período competitivo, no aparecen modificaciones significativas en el perfil de estado de ánimo de los judokas. Sin embargo, antes de la competición se muestran diferencias estadísticamente significativas donde aumenta la tensión y el vigor, y desciende la fatiga. Este tipo de análisis contribuyen a un mejor conocimiento del deportista y su respuesta ante los períodos competitivos.

De la Vega-Marcos et al. (2011), profundizan en la importancia que tiene el estado anímico de los jugadores de un equipo de fútbol profesional, desde la comparación de jugadores titulares y suplentes. El estudio lo realizaron con jugadores de la AD Alcorcón (2ª División B) y utilizaron la versión reducida de 29 ítems (Fuentes, Balaguer, Meliá y García-Merita, 1995), durante cinco partidos de de liga (inmediatamente anteriores a la disputa de la fase de ascenso a 2ª División A). Mediante la prueba no paramétrica para muestras independientes U de Mann-Whitney, hallaron diferencias significativas en dos de las cinco escalas del POMS, (hostilidad y depresión), lo que les permite reflexionar sobre las estrategias de optimización del rendimiento psicológico de los jugadores titulares y suplentes en momentos clave de la temporada, ayudando a los entrenadores a crear las condiciones para mejorar las puntuaciones ofrecidas por jugadores que se alejan del Perfil Iceberg ideal de Morgan (1980).

Arruza et al. (2011), tras estudiar el papel que juega la competencia percibida en el estado de ánimo y la tolerancia al estrés en jóvenes deportistas, concluyeron que a medida que se reduce el valor de la fatiga, también se reducen las sensaciones negativas emocionales, indicando además, que un efecto reductor sobre la fatiga, conllevaría una reducción tanto de la depresión como de la hostilidad, dado que se produce de forma directa un efecto amortiguador sobre la tensión.

Jiménez-Torres et al. (2012), examinaron si el estado de ánimo negativo puede explicarse a partir del estrés percibido y del estilo de afrontamiento. También analizaron si existen diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas en función del género y la edad. Registraron el estrés percibido, el estado de ánimo y el estilo de afrontamiento en quinientos diez universitarios. Los resultados mostraron que el estrés percibido y un uso frecuente de un estilo de afrontamiento pasivo son factores predictores del estado de ánimo negativo. Además, se encontraron diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas en función del género y de la edad pero no en estrés percibido ni en estado de ánimo negativo entre hombres y mujeres. Todo ello sugiere que desarrollar estrategias encaminadas a minimizar el estrés percibido y responder con estrategias adecuadas ante los eventos estresores, puede colocar a las personas en una posición más favorable para minimizar el desgaste emocional derivado de los mismos e incluso prevenir la aparición de futuros trastornos emocionales.

De la Vega-Marcos et al. (2013) realizaron un trabajo con el equipo paralímpico español de boccia. Analizaron el perfil anímico de la Selección Española en los Juegos Paralímpicos de Beijing'08, estudiando cuál fue dicho perfil y describiendo el rendimiento deportivo percibido por el equipo, tanto en las pruebas individuales como colectivas. Los resultados revelan un patrón estable de no alteración emocional, si bien el grado de depresión es estadísticamente más elevado en la competición colectiva frente a la competición individual, al tiempo que se obtiene que la fatiga está asociada al rendimiento deportivo percibido en la competición individual. Se discuten los resultados y se enfatiza la importancia de seguir profundizando en la relación existente entre estados de ánimo y rendimiento percibido, en contextos de alta competición para personas con discapacidad.

Torres-Luque et al. (2013) replicaron su estudio realizado en 2010. En esta ocasión analizaron la relación entre la evolución de la carga de entrenamiento y el perfil de los estados de ánimo a lo largo de un periodo competitivo en judokas de élite. Para ello seleccionaron a 7 judokas de élite, a los que se les administró el cuestionario Profile of Mood States, POMS, adaptado al castellano (Balaguer et al., 1995) a lo largo de 6 semanas de un período competitivo. Se controló el volumen de entrenamiento clasificándolo de específico, de fuerza y aeróbico y se observaron la relación entre ambas variables. Los resultados indicaron como el tipo de carga de entrenamiento puede afectar directamente a los estados de ánimo. En este caso, un incremento del entrenamiento aeróbico producía un incremento en la tensión, depresión y hostilidad, así como un descenso del factor vigor. Deduciendo que el vigor, a pesar de estar por encima del resto de factores, el tipo de entrenamiento realizado tiene una implicación directa sobre él. Por lo tanto, se puede afirmar que este tipo de análisis contribuye a un mejor conocimiento del deportista de élite y su respuesta ante períodos competitivos.

De la Vega-Marcos et al. (2014) analizó la relación entre los estados de ánimo precompetitivos y el rendimiento deportivo de un equipo de doce jugadores de voleibol durante el campeonato del mundo de Brasil-2011, en categoría masculina sub-20. Para la medición de los estados de ánimo utilizó el instrumento Profile of Moods States (POMS) y para la medición del rendimiento deportivo una escala de valoración o percepción de los entrenadores, el software Data Voley System. Los participantes mostraron un perfil anímico alto en vigor, moderado en tensión, bajo en cólera, y mínimo fatiga y depresión. El hecho de perder un partido que les daba el pase a las medallas, influyó hacia una menor tensión y vigor de los jugadores, a la vez que aumentó la depresión y la fatiga.

Andrade et al. (2010) examinaron hasta qué punto el POMS en español aborda los mismos factores que la forma original del cuestionario. Partieron con una versión de 63 ítems, referidos a siete dimensiones conceptuales obteniendo evidencia de la invarianza del modelo mediante análisis factorial confirmatorio multi-grupo.

Andrade et al. (2013), realizaron un nuevo estudio sobre la validez interna del POMS con deportistas, buscando evidencia favorable para extender su uso a la

población general no-deportista. En este estudio, ofrecen una versión breve del cuestionario de perfil de estados de ánimo, POMS, en español, con 44 ítems y 6 factores de primer orden: cólera, fatiga, vigor, amistad, tensión, y estado deprimido (Andrade et al., 2010). Con una muestra de 400 deportistas, los resultados del análisis factorial confirmatorio fueron aceptables, aunque proporcionaron pautas para refinar el modelo de medida. Procedieron a reducir el número de ítems, manteniendo sólo 5 por cada dimensión teórica, los que fueron estadística y sustantivamente más apropiados. De este modo también se consiguió un incremento significativo de la bondad de ajuste del modelo. En una segunda fase se realizó el análisis factorial confirmatorio del patrón obtenido en una muestra de población general no deportista ( $N = 400$ ). Finalmente, realizaron la aproximación multigrupo para comprobar la invarianza del modelo a dos niveles, configuración y equivalencia métrica. Los resultados indicaron que los ítems no sólo miden los mismos constructos, sino que miden cada constructo latente de forma comparable en ambos grupos.

En un estudio reciente, Palacios et al., (2015) examinaron la invarianza factorial del Profile of Mood State (POMS) en dos muestras de atletas de diferentes modalidades deportivas (individuales y colectivas), teniendo en cuenta el formato de presentación del test, formato tradicional en papel ( $N = 215$ ) y formato *online* ( $N = 307$ ), a través del programa web Teskal (Arruza, 2007; Palacios, 2011). Los resultados permiten mantener evidencia empírica a favor de la fiabilidad e invarianza factorial del POMS entre las versiones tradicional y *online* de la herramienta.

Otro de los aspectos estudiados mediante el POMS, ha sido el de analizar los estados de ánimo en deportistas lesionados como es el caso del estudio realizado por Abenza et al., (2010), que estudiaron la relación entre diferentes estados de ánimo (tensión, depresión, cólera, vigor y fatiga) y el nivel de adherencia al programa de rehabilitación de los deportistas lesionados. La muestra está formada por 5 deportistas federados en distintas disciplinas, con edades comprendidas entre los 17 y los 21 años, con lesiones moderadas o graves. Tanto los estados de ánimo como la adherencia a la rehabilitación se evaluaron de forma continuada durante 15 días. Los resultados indicaron que la tensión, depresión y hostilidad muestran una evolución inversa respecto al nivel de adherencia en todos los momentos del proceso de recuperación, y

por el contrario, el vigor y la fatiga muestran una evolución paralela, de manera que cuanto mayor es el nivel de adherencia, mayores son las puntuaciones en vigor y fatiga. Se discute sobre la influencia de los estados de ánimo, asociados a la lesión, en las conductas de adherencia del deportista; parece que pueden frenar su proceso de recuperación, por lo que puede ser beneficioso intervenir sobre estos aspectos psicológicos durante el proceso de rehabilitación.

Liberal-García y García-Mas (2011), analizan el caso de un futbolista de categoría juvenil que inicia la práctica deportiva después de seis meses de recuperación tras sufrir diferentes tipos de lesión durante el periodo de un año. El estudio tiene como objetivo mostrar, en las diferentes etapas de un entrenamiento psicológico y durante el proceso de recuperación de una lesión y vuelta a la competición, la variabilidad en la percepción de dolor y de fatiga en relación con el estado de ánimo. Se utilizó el POMS y a través de escalas de valoración subjetiva se midieron las variables de dolor, fatiga y satisfacción, obteniendo como resultado el mayor umbral de dolor al inicio de la vuelta a la competición y, en esta misma etapa, puntuaciones bajas en fatiga y satisfacción.

Molinero et al. (2011), realizaron una investigación con el propósito de establecer los datos basales de la muestra participante en un estudio longitudinal, donde analizaron aspectos psicológicos del sobreentrenamiento en el deporte. Participaron en el estudio 141 sujetos de ambos sexos, con un rango de edad de 18 a 24 años, practicantes de diversas modalidades deportivas a nivel competitivo. Se les aplicaron dos cuestionarios RESTQ-Sport para el estudio del estrés y la recuperación (González-Boto, Salguero, Tuero, Márquez y Kellmann, 2008) y el POMS (Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Pérez-Recio, 1993). Los resultados obtenidos mostraron la existencia de estados agudos de estrés en los deportistas, que fueron afrontados de forma satisfactoria, posiblemente debido a la recuperación experimentada y a las bajas cargas de entrenamiento, correspondientes al comienzo de la pre-temporada. Se detectaron unos patrones de correlación entre las puntuaciones en las diversas escalas del RESTQ-Sport y del POMS que reproducen los obtenidos en otros estudios, y corroboran la posible existencia de algún tipo de

relación teórica y conceptual entre las emociones, los estados de ánimo y el nivel de recuperación-estrés.

Molinero et al. (2012), examinaron situaciones relacionadas con el sobreentrenamiento en el contexto deportivo e identificaron su relación temporal con las modificaciones en los estados de ánimo y su posible influencia en la aparición de desequilibrios entre estrés y recuperación en función del tipo de estrategias de afrontamiento. Con una muestra de 167 deportistas (62,5% hombres y 36,9% mujeres), de entre 18 y 24 años, pertenecientes a 11 modalidades deportivas diferentes, encontraron que se producen modificaciones en los diferentes niveles de estrés. A nivel emocional, se observaron cambios en los niveles de depresión, hostilidad, confusión y alteración emocional total sin que se produjeran cambios en el uso de las distintas estrategias de afrontamiento. Estos autores advierten que es necesario prestar más atención a los cambios temporales durante la recuperación, ya que pueden inducir adaptaciones positivas tras periodos de sobreentrenamiento, y su relación con los estados de ánimo de los deportistas, que han sido utilizados habitualmente como indicadores de fatiga (González-Boto, Salguero, Tuero y Márquez, 2009; Kellmann, Altenburg, Lormes y Steinacker, 2001; Rietjens et al., 2005). Diversos autores indican que los deportistas utilizan unas estrategias de afrontamiento que podrían condicionar de forma diversa el balance entre estrés y recuperación y, por tanto, el posible desencadenamiento de situaciones de sobreentrenamiento (González-Boto, Molinero, Kellman y Márquez, 2006; González-Boto, Salguero, Tuero, González-Gallego y Márquez, 2008; González-Boto et al., 2009; Márquez, 2006;).

Olmedilla et al. (2014) estudiaron las relaciones entre lesión y aspectos psicológicos del deportista, con el objetivo de analizar la incidencia de la lesión sobre los posibles cambios en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva de los futbolistas. Los resultados indicaron que los futbolistas manifestaban, antes de la lesión, niveles superiores de tensión y de autoconfianza, y después de haber sufrido una lesión, manifestaban niveles superiores de depresión, ansiedad cognitiva y ansiedad somática.

### 3.5. Consideraciones en la utilización del POMS

Tal y como recoge la revisión bibliográfica realizada por LeUnes y Burger (2000), el perfil de los estados de ánimo de McNair, et al. (1971), ha demostrado ser el instrumento más popular para la evaluación de los estados de ánimo en el contexto del deporte y el ejercicio, pero señalan algunas cuestiones que deberán ser tenidas en cuenta con respecto a su uso, además de sugerir formas en las que el POMS podría utilizarse mejor en investigaciones futuras.

Cabe recordar, que originalmente, el POMS en el ámbito deportivo, se empezó a utilizar principalmente para discriminar entre atletas exitosos y menos exitosos, a partir de su estado de ánimo previo a la competición. Las primeras investigaciones se realizaron con deportistas olímpicos americanos en diferentes modalidades deportivas (remo, atletas de larga distancia y luchadores). Tras la realización del estudio, Morgan y sus colaboradores fueron capaces de discriminar entre los deportistas seleccionados para formar parte del equipo olímpico americano y los que no (Morgan y Johnson, 1978; Morgan y Pollock, 1977; Nagle, Morgan, Hellickson, Serfass, y Alexander, 1975). Entre los atletas seleccionados para participar en los Juegos Olímpicos, los valores en tensión, depresión, hostilidad, fatiga y confusión fueron ligeramente inferiores, y sustancialmente mayores en vigor, comparados con los no seleccionados, describiendo además, el Perfil Iceberg, característico de los deportistas de élite, según Morgan (1979). En la revisión realizada por Prapavessis (2000), también encontramos estudios similares con los mismos resultados. Gutman, Pollock, Foster, y Schmidt (1984) administraron el POMS a atletas olímpicos de patinaje de velocidad. Los resultados mostraron que los que se clasificaban para el equipo olímpico, presentaban menos tensión, hostilidad, depresión, fatiga y confusión así como más vigor que otros que no conseguían la clasificación. Hallazgos similares fueron presentados por Silva, Schultz, Haslam, y Murray (1981); Silva, Schultz, Haslam, Martin y Murray (1985).

Posteriormente, hubo autores que pusieron en duda su validez. Entre ellos Renger (1993), sugiriendo que las deficiencias metodológicas podían hacer que la conceptualización de Morgan (1979) fuese menos válida que lo que informó por primera vez. En concreto, Renger afirmaba que la falta de claridad al informar de los

resultados estadísticos en el estudio de Nagle et al. (1975) pues no informaban sobre si las diferencias eran estadísticamente significativas o meras tendencias en la dirección deseada, al no incluir en el artículo los estadísticos descriptivos necesarios para interpretar correctamente los datos. Dicho autor, también observó el mismo tipo de deficiencias en el estudio de Morgan y Pollock (1977) y Morgan y Johnson (1978) aludiendo que habían sido mal dirigidos. Terry (1995), ofreció otra visión escéptica del Perfil Iceberg, citando dos preocupaciones importantes; en primer lugar, Terry señalaba que hay variaciones en la conveniencia de determinados perfiles del estado de ánimo en relación con el rendimiento en unos determinados deportes, por ejemplo, citaba deportes en los que altos valores de hostilidad (puntuaciones en deportes de combate) y tensión (carreras de campo a través) se relacionan positivamente con el rendimiento exitoso; en segundo lugar, encontró que las diferencias individuales en respuesta al estado de ánimo eran grandes, permitiendo a los atletas rendir bien a pesar de la presencia teóricamente de un perfil negativo. En España, Arruza et al. (1998) corroboraron esta teoría destacando la influencia positiva que ejercen en el rendimiento deportivo cierto incremento de la tensión y de la hostilidad en la práctica de algunas modalidades deportivas.

Otro autor que criticó el POMS fué Yeung (1996), quien lo calificó de fracaso para medir de manera más eficaz el estado de ánimo positivo. Una preocupación de la que también se hicieron eco Watson y Clark (1997), que al mismo tiempo hicieron uso de su escala de evaluación del estado de ánimo, el registro del *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS) de Watson, Clark, y Tellegen (1988) que se traduce al español como: escala de afecto positivo y negativo. Si bien hay cierta validez sobre los argumentos planteados por dichos autores, LeUnes y Burger (2000), recuerdan que el POMS estaba destinado esencialmente a una medida de estado de ánimo negativo, sin pretender la medición del afecto positivo. También matizaron que, de cara al futuro, los trabajos que se realizarán con el POMS, podrían agruparse entorno a cuatro grandes temas: el primero, iría destinado a corregir los defectos metodológicos señalados anteriormente y a intentar enfatizar sobre la medición de los estados de ánimo positivos, los problemas con la muestra y el no ser específico acerca de la modalidad deportiva, la duración y su intensidad. El segundo tema entorno al cual

girarían los estudios relacionados con el POMS, sería el de la utilización de las formas abreviadas del instrumento como así ha sido. McNair, Lorr y Droppleman (1992), redujeron la versión original de 65 ítems a una de 30. Al igual que Grove y Prapavessis (1992) con otra versión de 40 ítems. En el ámbito nacional también se han utilizado otras formas reducidas como la Andrade et al. (2010), con 44 ítems o la propuesta por Fuentes, García-Meritá, Melia y Balaguer (1994) de 15 ítems. Un tercer campo propuesto por LeUnes y Burger (2000), fue el de la adaptación del POMS para su utilización por jóvenes, ya que cabe recordar que el POMS fue originalmente diseñado para que fuera utilizado por sujetos mayores de 18 años con por lo menos, la educación secundaria realizada. En este sentido, Terry, Keohane y Lane (1996) publicaron el POMS-C. Por último, el cuarto campo propuesto fue el de investigar entorno a la utilidad del POMS para monitorizar el estado de ánimo de los deportistas con diferentes fines como puede ser la identificación y la vigilancia del sobreentrenamiento, la rehabilitación de lesiones, como predictor del rendimiento y herramienta para el registro individual del entrenamiento mental.

**CAPÍTULO**  
**4**

**Tolerancia al Estrés**



## **TOLERANCIA AL ESTRÉS**

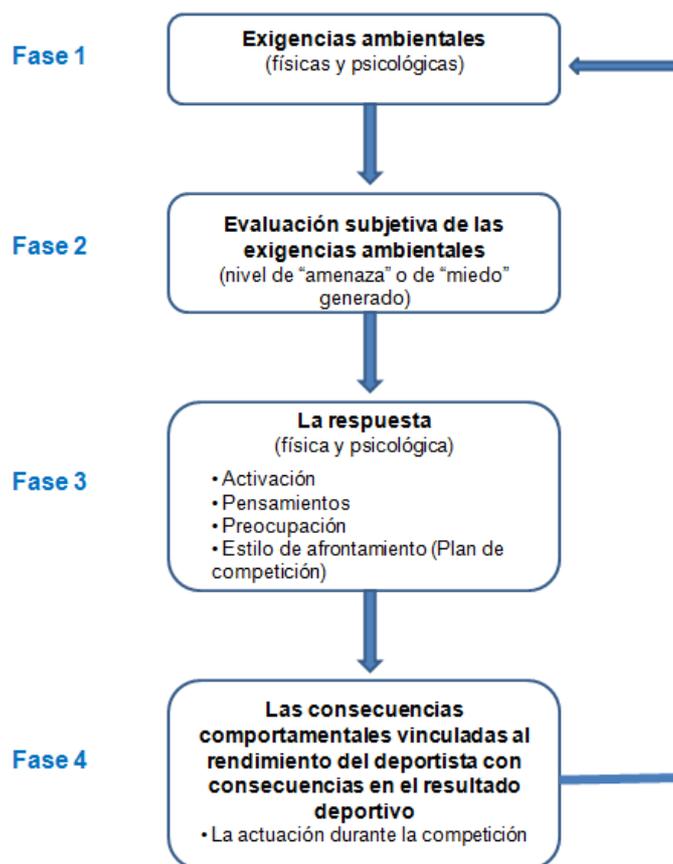
### **4.1. Conceptualización del término estrés**

El origen de la palabra estrés se remonta a finales del siglo XVIII y se utilizaba en el ámbito de la industria y de la ingeniería mecánica para describir el efecto que suponía la aplicación de una fuerza externa sobre una estructura física y el impacto que generaba en ella. En el ámbito de la psicología, el término estrés aparece por primera vez en 1944 en el índice de Psychological Abstract (Lazarus y Folkman, 1986).

Durante los años posteriores, aparecieron numerosas investigaciones en numerosos campos sobre el efecto del estrés en las personas: en relación a las personas, ante enfermedades o lesiones deportivas, en el ámbito militar en cuanto a los soldados en combate, catástrofes naturales... es decir, normalmente ante situaciones de máxima exigencia con diferentes elementos estresantes en cada una de ellas.

La Organización Mundial de la Salud, define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”, entendiendo dichas reacciones como una respuesta a determinados factores externos que pueden provocar una alteración en el equilibrio homeostático que impide la autorregulación.

Según Weinberg y Gould (2010), el estrés aparece cuando existe un importante desequilibrio entre la demanda física y psicológica puesta sobre un individuo y la capacidad de respuesta de dicho individuo en condiciones en las que la incapacidad de satisfacer la demanda tiene importantes consecuencias. Dicho proceso, queda reflejado en la Figura 14, McGrath (1970), en la que se exponen las cuatro fases del proceso de estrés:



**Figura 14:** Fases del proceso de estrés de McGrath (1970), adaptado de Winberg y Gould (2010).

**Fase 1:** Momento en el que se depositan ciertas exigencias sobre una persona, pudiendo ser éstas psicológicas o físicas.

**Fase 2:** Fase en la cual cada sujeto percibe individualmente las demandas psicológicas o físicas. En función de cómo se percibe una determinada situación, esto es, en función de si el sujeto percibe un desequilibrio entre la demanda ejercida sobre sí y su capacidad para satisfacer dicha demanda, percibirá una determinada situación como amenazante o por el contrario, disfrutará de ese hecho, instante o momento.

**Fase 3:** Fase en la que se genera la respuesta física o psicológica del sujeto ante la circunstancia o situación dada, tal y como la percibe.

**Fase 4:** Momento en el que se produce la conducta concreta del sujeto bajo la situación de estrés que se haya producido. Una vez llegados a la 4ª fase, volvemos a la primera formando un ciclo continuo.

## 4.2. El estrés en el deporte

Entendemos el estrés como una desestabilización del equilibrio interno del deportista desde una perspectiva de un organismo integrado. Se produce por determinadas causas y genera una discrepancia entre el estado deseado y el estado generado que influye en el rendimiento deportivo, de tal manera que, a mayor diferencia entre ambas, se producirá peor rendimiento del deportista. Asimismo, las características de las exigencias externas y el nivel con la que se presentan pueden generar un impacto negativo multivariado en el organismo (fatiga física y mental, sueño, desgana y apatía).

En psicología, especialmente desde los años 70, se han separado los conceptos de estrés y de tensión (González, 2010). El primero, estaba constituido por aquellos agentes o factores externos que afectan a las personas desde el exterior. El segundo, es el resultado que esos estresores provocan en la persona, es decir, el efecto en la gente (Rohmert y Rutenfranz, 1975; Fletcher, 1988). Según este autor, debido al uso limitado del término tensión, se empleo el termino estrés para denominar los procesos que surgen en la persona (el equivalente al concepto tensión) y el termino estresor a aspectos circunstanciales. Dependiendo de la opinión subjetiva de los hechos objetivos, el propio estresor puede causar diferentes niveles de estrés.

Sin embargo, hay que señalar que el estrés puede tener efectos positivos o negativos dependiendo del estado de la persona, de los procesos de afrontamiento y de la capacidad de recuperación que poseen. Dependerá del proceso de evaluación que realice el deportista en términos de reto y desafío frente a la amenaza o la preocupación. En este sentido, las relaciones que se produzcan frente al estrés dependerán de los recursos de que disponga la persona (nivel de habilidad, estado de forma física, experiencia) en base a los cuales el deportista se organizará para hacer frente al estrés.

Hemos señalado que junto al estrés, interaccionan procesos de recuperación y en ese sentido, Kallus, (1995) y Kallus y Kellman (2000) destacan una serie de características:

- La recuperación es un proceso que se da a lo largo del tiempo.
- A su vez, está relacionado con el tipo y duración del estrés.
- Depende de una reducción, un cambio, o una rotura de los procesos de estrés.
- Es un proceso personal y específico que depende de una valoración individual.
- Termina cuando se restaura un estado de tipo psicosocial y se alcanza un equilibrio homeostático.
- Incluye tanto acciones empleadas de manera consciente (recuperación activa) como los procesos psicológicos y biológicos automáticos dirigidos a restaurar el equilibrio inicial (recuperación pasiva).
- Los procesos de recuperación se presentan a varios niveles (nivel fisiológico, psicológico, social, sociocultural, ambiental etc.).
- La recuperación está fuertemente unida a condiciones límite (sueño, contacto social, etc.).

También queremos añadir que el estrés puede generar un estado de sobreentrenamiento en el deportista y también el efecto de *burnout*, evitables con una recuperación positiva. A este respecto, Kellmann (2010) recalca la importancia de optimizar el estado de recuperación del estrés, ya que puede llegar a determinar el éxito o el fracaso deportivo. Los esfuerzos de atletas, entrenadores y científicos del deporte por abordar la prevención del sobreentrenamiento y maximizar la recuperación, ha llevado a crear instrumentos como el Cuestionario de Recuperación-Estrés para Atletas, *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes* (RESTQ-Sport), proporcionando una herramienta para evaluar su estado percibido de recuperación.

### **4.3. Recovery-Stress Questionnaire for Athletes RESTQ-Sport**

El Recovery-Stress Questionnaire por Athletes (RESTQ-Sport) fue creado por Kellmann y Kallus (2001), consta de 86 ítems, 48 relacionados con aspectos generales y 38 ítems específicos del deporte agrupados en 6 escalas. Se realizaron diferentes estudios para su validación modificando las versiones en función de los análisis

paramétricos en relación a su fiabilidad y validez. Sus autores, recogieron en una tabla las escalas, números de ítem, año y evolución de las diferentes versiones del RESTQ-Sport.

**Tabla 4:** Escalas, número de ítems, año y evolución del RESTQ-Sport de Kellmann y Kallus (2001).

		1992	1995	1999	1999	2000
<b>RESTQ-Sport Scales</b>		<b>86</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>52</b>
<b>1</b>	<b>Estrés general</b>	4	4	4	4	2
<b>2</b>	<b>Estrés emocional</b>	4	4	4	4	2
<b>3</b>	<b>Estrés social</b>	4	4	4	4	2
<b>4</b>	<b>Conflictos/Presión</b>	4	4	4	4	2
<b>5</b>	<b>Fatiga</b>	4	4	4	4	2
<b>6</b>	<b>Falta de energía</b>	4	4	4	4	2
<b>7</b>	<b>Quejas físicas</b>	4	4	4	4	2
<b>8</b>	<b>Éxito</b>	4	4	4	4	2
<b>9</b>	<b>Recuperación social</b>	4	4	4	4	2
<b>10</b>	<b>Recuperación física</b>	4	4	4	4	2
<b>11</b>	<b>Bienestar general</b>	4	4	4	4	2
<b>12</b>	<b>Calidad del sueño</b>	4	4	4	4	2
<b>13</b>	<b>Interrupciones molestas</b>	2	6	4	4	4
<b>14</b>	<b>Agotamiento emocional</b>	6	4	4	4	4
<b>15</b>	<b>Lesiones</b>	6	6	4	4	4
<b>16</b>	<b>Estado de forma</b>	6	4	4	4	4
<b>17</b>	<b>Realización personal</b>	6	5	4	4	4
<b>18</b>	<b>Auto eficacia</b>	-	6	4	4	4
<b>19</b>	<b>Auto regulación</b>	12	6	4	4	4
<b>Ítems adicionales</b>				4		
<b>Total ítems</b>		<b>86</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>52</b>

La validación del RESTQ-Sport se llevó a cabo a lo largo de 10 años mediante el empleo de diferentes muestras, principalmente americanos, canadienses y alemanes, siendo satisfactorias la mayoría de las estimaciones de fiabilidad.

Los autores manifiestan coeficientes de consistencia interna superior a  $\alpha = .7$  a lo largo de las investigaciones.

La fiabilidad test-retest de todas las escalas del RESTQ-Sport obtuvieron índices consistentes para los periodos de pasación de 3 y 4 días.

#### 4.4. Validez de constructo

La validez de constructo se estudió en base a las interrelaciones de las escalas. El patrón de correlación general se mantuvo estable en todas las muestras con respecto a las dimensiones estresoras y recuperadoras. Tanto el estrés y las escalas de

recuperación se correlacionan positivamente con las escalas de las áreas correspondientes, pero tienen una relación negativa con las escalas de las áreas opuestas.

Se llevó a cabo un análisis de componentes principales empleando una rotación varimax para comprobar la estructura factorial del instrumento. Los resultados confirmaron la solución de 2 factores en todas las muestras analizadas. Los ítems que componen el factor relacionado con el “estrés general” explicaron un 50% de la varianza, mientras que los ítems relacionados con el factor “recuperación” explicó entre un 13 y un 27% de la varianza total en función de la muestra. Asimismo, se puede concluir que la solución de 2 factores separa claramente las escalas generales con aquellas específicas del deporte. Dentro de las escalas específicas del deporte, se encontró que el factor relacionado con el estrés explicaba alrededor del 25% de la varianza mientras que el factor recuperación llegaba a explicar aproximadamente un 45%.

La validez de criterio del instrumento se llevó a cabo correlacionando las escalas del instrumento con otros constructos psicológicos como el estado de ánimo entre otros. Los investigadores correlacionaron el RESQ-Sport con la percepción de síntomas físicos empleando el *Multidimensional Physical Symptom List* (MPSL) de Erdmann y Janke (1981), el Perfil de Estados de Ánimo POMS de McNair et al. (1971, 1992) y el *State-Trait-Anxiety Inventory* (STAI) de Spielberg, Gorsuch y Lushene (1970).

Los análisis revelaron teóricamente lo esperado y las escalas del RESQ-Sport correlacionaron positivamente con las dimensiones de los otros instrumentos. Las dimensiones negativas del POMS correlacionaron negativamente con las escalas relacionadas con la recuperación y positivamente con el vigor. Se dió la circunstancia inversa cuando se correlacionaron con las puntuaciones de los estresores, es decir, correlaciones positivas entre las dimensiones negativas del POMS y negativa con el vigor. Un patrón similar se encontró con respecto a las dimensiones del STAI. Correlaciones positivas entre la ansiedad y el estrés y negativas entre ansiedad y recuperación.

A estos hallazgos hay que añadir los de González-Boto et al. (2006), quienes realizaron un estudio para confirmar la composición factorial de la versión española del cuestionario RESTQ-Sport y su relación con los componentes totales y el estado de estrés-recuperación. La muestra estuvo compuesta por 194 sujetos con una edad media de 21 años, 52,6% hombres y 47,4% mujeres. La estructura del cuestionario RESTQ-Sport quedó demostrada y se confirmó su utilidad como instrumento de evaluación.

Posteriormente, González-Boto et al. (2008), analizaron las propiedades psicométricas de la versión española del RESTQ-Sport (Kellmann y Kallus, 2000), y la determinación de las relaciones entre las dimensiones específicas y generales de estrés y recuperación. Una muestra de deportistas españoles de diversos deportes completó el instrumento. Dos factores fueron obtenidos tanto en la general (estrés no específico del deporte y recuperación no específica del deporte) y el módulo específico del cuestionario (estrés específico del deporte y recuperación específica del deporte). Se desarrolló un modelo recursivo con un ajuste satisfactorio, en el que todos los factores explican una dimensión total de tensión, una dimensión de recuperación total y un estado de recuperación de estrés. Los resultados apoyan la validez interna y la fiabilidad de la versión española del RESTQ-Sport y permiten el establecimiento de relaciones entre las diversas construcciones diferentes que forman la base del cuestionario.

Un año más tarde, González-Boto et al. (2009), investigaron la validez concurrente de la versión española del RESTQ-Sport, comparándolo con el Perfil de los Estados de Ánimo (POMS) y la escala de Ansiedad-Estado del Inventario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI). La muestra la componían 194 deportistas (53% varones, y 47% mujeres). Las dimensiones del POMS (tensión, depresión, cólera, fatiga y confusión) correlacionaron positivamente con las escalas y factores de estrés y negativamente con las escalas y factores de recuperación del RESTQ-Sport. La dimensión positiva del POMS (vigor) correlacionó positivamente con las escalas y factores de recuperación y negativamente con las escalas y factores de estrés del RESTQ-Sport. La ansiedad-estado correlacionó positivamente con las escalas de estrés y de negativamente con

las escalas de recuperación. Los datos obtenidos confirmaron la validez concurrente de la adaptación española del RESTQ-Sport.

Asimismo, se han hallado resultados similares en otros estudios llevados a cabo en otros países como el realizado por Davis, Orzeck y Keelan (2007) con deportistas canadienses. Efectuaron la estructura factorial del RESTQ-Sport con el fin de evaluar su validez. La muestra la componían 585 deportistas (masculinos y femeninos) entrenados en un centro de deporte nacional canadiense. Los resultados confirmaron la estructura de dos factores propuestos por Kellmann y Kallus (2001) para el RESTQ-Sport.

Otro estudio fue el realizado por Nederhof, Brink y Lemmink (2008) con la traducción al holandés del RESTQ-Sport. El objetivo de este estudio fue investigar la validez transcultural del cuestionario RESTQ-Sport, mediante el análisis de fiabilidad y validez de una traducción al holandés. Se realizaron dos estudios para evaluar la fiabilidad test-retest con un intervalo de una semana, la consistencia interna y la estructura factorial. La validez de criterio se evaluó sólo en el primer estudio, con el Perfil de Estados de Ánimo como una medida de criterio. La fiabilidad test-retest del RESTQ-Sport holandés fue comparable a las mediciones con intervalos cortos en la versión original. La consistencia interna fue también comparable a la versión original, con mayores alfa de Cronbach en la segunda medición en comparación con el primero en ambos estudios. Los análisis factoriales confirmaron la estructura de recuperación de la tensión del RESTQ-Sport holandés. La validez de criterio también fue apoyada. En general, se concluyó que el RESTQ-sport holandés con validez y confiabilidad similar a la versión original, da soporte al concepto transcultural de la escala. Las limitaciones del RESTQ-Sport originales deben tenerse en cuenta cuando se utiliza la traducción.

Más recientemente, se han analizado las propiedades psicométricas del RESTQ-Sport en una muestra de jugadores franceses de tenis de mesa en la que Martinent, Decret, Isoar-Gauthier, Filaire y Ferrand (2014), utilizaron un análisis factorial confirmatorio para: la estructura original de 19 factores, la estructura de 14 factores sugerida en la literatura y la estructura factorial jerárquica del RESTQ-Sport. 148 jugadores de tenis de mesa completaron el cuestionario RESTQ-Sport de una a cinco veces con una diferencia de un mes entre una pasación y otra. Los resultados del

análisis factorial confirmatorio mostraron: evidencia de superioridad relativa del modelo original en comparación con un modelo alternativo propuesto recientemente en la literatura, un buen ajuste de los datos para el modelo de 17 factores y 67 ítems del RESTQ-Sport y un ajuste aceptable de los datos para el modelo jerárquico del RESTQ-Sport. Las correlaciones entre las subescalas del RESTQ-Sport y el *burnout* y las subescalas de motivación también proporcionaron evidencia de validez de criterio del RESTQ-Sport, proporcionando apoyo para su fiabilidad y validez.

#### 4.5. Aplicaciones del RESTQ-Sport

Los estudios que analizan el estrés en el deporte, los podríamos agrupar en 4 grandes grupos en función del objetivo del estudio: los que estudian las propiedades psicométricas (fiabilidad y validez) del instrumento RESTQ-Sport, los que evalúan el estrés y la recuperación en diferentes poblaciones de deportistas y lo relacionan con diferentes variables psicológicas, los que relacionan el estrés con la aparición de lesiones y los que relacionan el estrés con situaciones de *burnout* (sobreentrenamiento).

A continuación, se recogen algunos de los estudios que han utilizado el cuestionario RESTQ-Sport en sus investigaciones en los últimos 15 años (Tabla 5).

**Tabla 5:** Principales estudios donde se ha utilizado el RESTQ-Sport en los últimos 15 años.

Autor/es	Año	Deporte	Objetivo
Kellmann y Günther	2000	Remo	Investigar los cambios en el estrés y la recuperación durante la preparación para los JJ.OO de Atlanta 1996.
Kellmann, Altenburg, Lormes y Steinacker	2001	Remo	Evaluar el estrés y la recuperación durante la preparación del Campeonato del Mundo de 1998.
Mäestu, Jürimäe, y Jürimäe	2005	Remo	Dar una visión general de los métodos utilizados para controlar la formación en el remo y dar algunas sugerencias futuras para hacer que el proceso de seguimiento de formación más eficaz y lograr mejores resultados de rendimiento durante las competiciones.
Bouget, Rouveix, Michaux, Pequignot y Filaire	2006	Ciclismo	Examinar el efecto del aumento rápido del volumen de entrenamiento y la intensidad de las respuestas hormonales y sulfato de dehidroepiandrosterona urinaria y el estado de recuperación del estrés percibido.

<b>Autor/es</b>	<b>Año</b>	<b>Deporte</b>	<b>Objetivo</b>
<b>González-Boto, Molinero, Kellmann y Márquez</b>	2006	32 modalidades deportivas individuales y colectivas	Confirmar la composición factorial de la versión española del RESTQ-Sport y su relación con los componentes totales y el estado de estrés-recuperación.
<b>Mäestu, Jürimäe, Kreegipuu y Jürimäe</b>	2006	Remo	Evaluar la utilidad del RESQ-Sport en el control del entrenamiento y si refleja cambios a nivel psicológico y/o bioquímico.
<b>Coutts, Wallace y Slattery</b>	2007	Triatlón	Comparar las respuestas en marcadores fisiológicos, bioquímicos y psicológicos previamente identificados de la exralimitación en triatletas
<b>Davis, Orzeck y Keelan</b>	2007	Patinaje de velocidad, natación, ciclismo, saltos de esquí y gimnasia	Realizar la estructura factorial del RESTQ-Sport para evaluar su validez.
<b>Dodson</b>	2007	Lucha	Determinar si existe correlación entre las señales fisiológicas Y los signos psicológicos del sobreentrenamiento.
<b>Jürimäe y Jürimäe</b>	2007	Remo	Comprobar si la utilización del RESTQ-Sport puede ser más eficaz que la escala de Borg POMS, para conocer los niveles de estrés de los deportistas.
<b>Coutts y Reaburn</b>	2008	Rugby	Evaluar si el RESTQ-Sport podría ser utilizado para monitorear cambios en el estrés y la recuperación percibida durante el entrenamiento intensivo en rugby.
<b>González-Boto, Salguero, Tuero, González-Gallego y Márquez</b>	2008	Natación	Valorar si la monitorización del estrés y la recuperación puede detectar estadios precoces de sobreentrenamiento y utilizarse para evaluar los efectos de los cambios en las cargas de entrenamiento.
<b>González-Boto, Salguero, Tuero, Márquez y Kellmann</b>	2008	Diferentes modalidades individuales y colectivas	Analizar las propiedades psicométricas de la versión española del RESTQ-Sport.
<b>Kramar</b>	2008	Fútbol	Examinar los efectos de un programa de 8 semanas de entrenamiento mental sobre el ajuste de la ansiedad, la resistencia al estrés entre otros.
<b>Nederhof, Brink y Lemmink</b>	2008		Analizar la validez transcultural del RESTQ-Sport mediante el análisis de fiabilidad y validez de una traducción al holandés.
<b>Filaire, Rouveix y Duclos</b>	2009	Tenis	Examinar los efectos de 28 semanas de entrenamiento en 24 horas de excreción urinaria de catecolaminas y el estado de ánimo.
<b>González-Boto, Salguero, Tuero y Márquez</b>	2009	32 modalidades individuales y colectivas	Investigar la validez concurrente de la versión española del RESTQ-Sport mediante la comparación con el POMS y la escala STAI.

Autor/es	Año	Deporte	Objetivo
Brink, Visscher, Arends, Zwerver, Post y Lemmink	2010	Fútbol	Investigar cómo las medidas para controlar el estrés y la recuperación, y su análisis, proporcionan información útil para la prevención de lesiones y enfermedades.
Kellmann	2010	Remo	Destacar la importancia de la recuperación de los atletas de élite y proporcionar una visión general de los instrumentos de seguimiento.
King, Clark y Kellman	2010	Rugby	Observar los cambios en el estrés y la recuperación de la muestra.
Arruza, Arribas, Otaegi, González, Irazusta y Ruiz	2011	10 modalidades	Evaluar el papel de la competencia percibida en el estado de ánimo y la tolerancia al estrés.
Molinero, Salguero y Márquez	2011	Diversas modalidades	Establecer los datos basales de la muestra en un estudio longitudinal para el estudio de aspectos psicológicos del sobreentrenamiento en el deporte.
Brink, Visscher, Arends, Zwerver, Post y Lemmink	2012	Fútbol	Investigar cómo medir el estrés y la recuperación y su análisis, proporcionan información útil para la prevención de lesiones y enfermedades.
Brink, Visscher, Coutts y Lemmink	2012	Fútbol	Monitorear el rendimiento específico del deporte y evaluar el equilibrio de recuperación-estrés.
Molinero, Salguero y Márquez	2012	11 modalidades	Evaluar situaciones relacionadas con el sobreentrenamiento, los estados de ánimo, desequilibrios de estrés y recuperación y estrategias de afrontamiento.
Filaire, Ferreira, Oliveira y Massart	2013	Tenis	Evaluación del estrés y la recuperación tras 16 semanas de entrenamiento.
Martinet, Decret, Isoard-Gauthier, Filaire y Ferrand	2014	Tenis de mesa	Evaluar las propiedades psicométricas del RESTQ-Sport.

### Estudios relacionados con el análisis del estrés y la recuperación en diferentes poblaciones de deportistas

En los últimos años, se han realizado numerosos estudios en los que se ha tratado de evaluar la utilidad del RESTQ-Sport como medio para evaluar el estrés y la recuperación en la preparación de diferentes deportistas. Como se ha podido apreciar en la tabla anterior, uno de los deportes donde más se ha utilizado esta herramienta ha sido en el remo (Jürimäe y Jürimäe, 2007; Kellmann, 2010; Kellmann et al., 2001; Kellmann y Günther, 2000; Mäestu et al., 2005, 2006).

Kellmann y Günter (2000), realizaron un estudio con once remeros de elite de la Selección Nacional alemana durante la preparación para los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, para investigar los cambios que se producían en el estrés y la recuperación. Los once deportistas completaron cuatro veces el RESTQ-Sport y los ocho remeros que participaron en los Juegos Olímpicos rellenaron el RESTQ-Sport una quinta vez 2 días antes de las pruebas clasificatorias. Los resultados revelaron que se reflejaban alteraciones significativas en componentes somáticos del estrés (falta de energía, molestias somáticas y vulnerabilidad a las lesiones) y los factores de recuperación (estado de forma) cuando se realizaban entrenamientos de resistencia de larga duración. Destacando la importancia del equilibrio entre el estrés y la recuperación en el entrenamiento para un desarrollo óptimo del rendimiento, así como el potencial del RESTQ-Sport para el control del entrenamiento.

Kellmann et al. (2001), realizaron un estudio con remeros del equipo nacional juvenil alemán (24 mujeres y 30 hombres), durante un campamento de entrenamiento de seis semanas previo al Campeonato del Mundo y durante el mismo. Completaron el RESTQ-Sport y el POMS seis veces. Los resultados del MANOVA revelaron un aumento significativo del estrés y disminución de la recuperación cuando la carga de entrenamiento aumentaba y viceversa. Los cambios en el estado de ánimo, la creatinquinasa y el rendimiento en el ergómetro reflejaban los cambios y el éxito del entrenamiento. Los resultados obtenidos, sugieren que el RESTQ-Sport es una alternativa potencial al POMS en la evaluación del impacto de diversos programas de entrenamiento.

Mäestu et al. (2006), analizaron la utilidad del RESTQ-Sport en el proceso de control del entrenamiento y si un cambio en los parámetros psicológicos se reflejaba en parámetros bioquímicos específicos por cambios similares en un grupo de 12 remeros estonas de nivel nacional. Los resultados mostraron que los cambios en el volumen de entrenamiento se reflejaba en los cambios en las escalas del RESTQ-Sport y se encontró una relación estrecha entre el cortisol y la actividad de la creatinquinasa y valoraciones subjetivas de estrés y recuperación.

Jürimäe y Jürimäe (2007) afirmaron que la utilización del RESTQ-Sport puede ser más eficaz que la escala de Borg utilizada anteriormente o el Perfil de Estados de

Ánimo, para conocer los niveles de estrés de los deportistas. Mediante estudios longitudinales con atletas demostraron que el RESTQ-Sport puede monitorizar con sensibilidad procesos de estrés y recuperación en entrenamiento y a lo largo de la temporada. Detectaron una relación estímulo-respuesta entre el volumen de entrenamiento y los componentes somáticos del estrés y la recuperación en remeros. Sugiriendo que el RESTQ-Sport es una herramienta potencial para el seguimiento de la formación de los deportistas de élite. A través de la utilización de la RESTQ-Sport, los deportistas y los entrenadores pueden ser informados de la importancia de las actividades diarias y cómo estas actividades están relacionadas con el estado de recuperación del estrés del deportista en comparación con la frecuentemente utilizada escala de Borg de un ítem o el POMS, que generalmente miden el estrés relacionado con el comportamiento y, por lo tanto, entienden que no puede ser suficiente en las poblaciones de alto rendimiento.

Mäestu et al. (2005), realizaron una revisión sobre los métodos utilizados para controlar la formación en el remo y dar algunas sugerencias futuras para hacer que el proceso de seguimiento de formación sea más eficaz y se puedan lograr mejores resultados de rendimiento durante las competiciones.

Kellmann (2010), destaca la importancia de la recuperación en los atletas de élite y proporciona una visión general de los instrumentos de seguimiento más utilizados como el POMS (McNair et al., 1971, 1992), escala de Borg (Borg, 1975, 1998), Total Quality Recovery (Kenttä y Hassmén, 1998, 2002), IZOF (Hanin, 2000, 2002) y el RESTQ-Sport (Kellmann y Kallus, 2001). Posteriormente se centra en los diferentes estudios realizados con remeros que utilizan el RESQ-Sport.

El RESTQ-Sport también fue utilizado con otras modalidades deportivas. Coutts, Wallace y Slattery (2007) compararon las respuestas en marcadores fisiológicos, bioquímicos y psicológicos previamente identificados de la extralimitación en triatletas. Los resultados hallados sugieren que ninguna de las variables fisiológicas y bioquímicas medidas en este estudio fueron eficaces para la identificación temprana de la extralimitación en triatletas experimentados, pero por el contrario, el RESTQ-76 puede resultar una herramienta práctica para el reconocimiento de la extralimitación en sus primeras etapas.

Arruza et al. (2011), como ya hemos mencionado anteriormente, estudiaron el papel de la competencia percibida con respecto al estado de ánimo y la tolerancia al estrés en jóvenes deportistas orientados hacia el alto rendimiento. Con una muestra de 30 deportistas de 10 modalidades deportivas diferentes, encontraron que unos altos valores de competencia percibida ofrecían altas correlaciones negativas con las dimensiones generadoras de estrés, así como positivas con las dimensiones recuperadoras de estrés.

En el caso del tenis, Filaire et al. (2013), examinaron los efectos de 16 semanas de entrenamiento en el patrón diurno de alfa-amilasa salival, el cortisol y la relación de alfa-amilasa sobre el cortisol en 12 tenistas adolescentes de nivel nacional. Los resultados obtenidos apoyan a la hipótesis de que aumentar la carga de entrenamiento durante el periodo del estudio induce la activación de asimetría entre los dos sistemas de estrés, en relación a alteraciones psicológicas y la disminución del rendimiento. Estos resultados proporcionan el estímulo para continuar explorando el impacto de un programa de entrenamiento con un enfoque psicobiológico entre los atletas jóvenes con el fin de prevenir la fatiga y preservar la salud de estos atletas.

Estudios similares se han realizado con modalidades colectivas. Coutts y Reaburn (2008) evaluaron si el RESTQ-Sport podría ser utilizado para monitorear los cambios en el estrés y la recuperación percibida durante el entrenamiento intensivo en jugadores de la liga de rugby. 20 jugadores de la liga de rugby semiprofesional se dividieron en dos grupos iguales asignados al azar para completar 6 semanas de entrenamiento normal o entrenamiento intenso, cada uno seguido con un periodo de disminución gradual de 7 días. Concluyeron el estudio afirmando que el RESTQ-Sport es una herramienta psicométrica práctica para el seguimiento de las respuestas de estrés en la formación en los atletas de deportes de equipo.

### **Estudios relacionados con la prevención de lesiones**

Williams (1996), revisó investigaciones anteriores, así como los esfuerzos para identificar mecanismos que podrían explicar por qué se produce la relación estrés-lesiones y las intervenciones que esperan reducir el riesgo de lesiones. Aunque la investigación se centró en gran medida en las lesiones deportivas, los hallazgos tienen

relevancia también en la comprensión y prevención potencial de accidentes y lesiones que se producen fuera del ámbito del deportivo.

Díaz (2007), comenta la posible relación entre el estrés psicosocial y las lesiones deportivas, destacando el papel de las variables ambientales y personales que parecen aumentar la vulnerabilidad de los deportistas a lesionarse.

Brink et al. (2010), investigaron cómo las medidas para controlar el estrés y la recuperación y su posterior análisis, proporcionan información útil para la prevención de lesiones y enfermedades en jóvenes jugadores de fútbol de élite. Concluyeron afirmando que las lesiones están relacionadas al estrés físico. El estrés físico y el estrés psicosocial y la recuperación son importantes en relación con la enfermedad. El seguimiento individual de la tensión y la recuperación puede proporcionar información útil para evitar que los jugadores de fútbol sufran lesiones y enfermedades.

#### **Estudios relacionados con el sobreentrenamiento (“burnout”)**

Según recogen Medina y García (2002), en la revisión realizada en torno al *burnout*, señalan que los estudios sobre este estado comenzaron en los 70 por Freudenberg (1974) y en los 80 en el ámbito deportivo, con el objetivo de explicar el mal que afectaba a una gran cantidad de deportistas, advirtiendo que había deportistas que presentaban síntomas de agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal (Maslach y Jackson, 1981).

Kellmann et al. (2001), afirman que el estrés de entrenamiento y una adecuada recuperación han sido identificados como factores importantes para mejorar el rendimiento en los deportes y para evitar el sobreentrenamiento. Esta investigación trata sobre el control del entrenamiento y sobreentrenamiento y se basa principalmente en el Perfil de Estados de Ánimo (POMS).

Kellmann (2010), recalcó la importancia de optimizar el estado de recuperación del estrés, ya que puede llegar a determinar el éxito o el fracaso deportivo. Buscando herramientas que ayuden a comprender que los esfuerzos de atletas, entrenadores y científicos del deporte por abordar la prevención del sobreentrenamiento y maximizar la recuperación, ha llevado a crear instrumentos como el RESTQ-Sport, proporcionando una herramienta para evaluar su estado percibido de recuperación.

En España, González-Boto et al. (2008), plantearon un estudio para valorar si la monitorización del estrés y la recuperación puede resultar útil para la detección de los estadios precoces del sobreentrenamiento a corto plazo y puede emplearse para evaluar los efectos de los cambios en las cargas de entrenamiento. Aplicaron el cuestionario Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-Sport) a nueve deportistas en cuatro ocasiones (M1, M2, M3, M4) a lo largo de un periodo de entrenamiento de 6 semanas previo a la competición. Los resultados obtenidos indicaron que el RESTQ-Sport se modifica significativamente en función de la carga de entrenamiento. Concluyendo que la monitorización regular del estrés y la recuperación mediante esta herramienta puede ayudar a detectar los estadios precoces de sobreentrenamiento a corto plazo.

Medina y García (2002), realizan uno de los primeros estudios sobre *burnout* en Cuba, donde estudiaron a 40 deportistas de alto rendimiento en pesas, balonmano, baloncesto y taekwondo. Con edades comprendidas entre 18 y 28 años y experiencia deportiva entre 5 y 16 años. Los resultados corroboraron que el ámbito deportivo es propenso para la aparición del síndrome y que en la muestra, no existieron términos estadísticos para establecer una relación entre el *burnout* y el locus de control.

Garcés de los Fayos y Vives (2003), proponen un modelo teórico explicativo del *burnout* en deportistas, basándose en otros ya existentes (Smith, 1986; Schmidt y Stein, 1991; y Coakley, 1992) al que añaden dimensiones como factores de personalidad.

Carlin y Garcés de los Fayos (2010) realizaron una revisión bibliográfica sobre el síndrome de *burnout* en el contexto laboral y deportivo, citando a Flippin (1981) como autor del primer trabajo centrado en el estudio del *burnout* en deportistas. También señalan, que la mayoría de los autores han asumido y adaptado el marco teórico general propuesto por Maslach y Jackson (1981), en el que planteaban un modelo tridimensional del síndrome anteriormente comentado (agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal). También destacan que en el ámbito deportivo, otro aspecto muy estudiado ha sido la relación existente entre el padecimiento del síndrome de sobreentrenamiento y el abandono de la práctica

deportiva, puesto de manifiesto desde la perspectiva motivacional por Garcés de los Fayos y Cantón (1995).

Como ya hemos mencionado en el capítulo sobre el estado de ánimo, Molinero et al. (2011, 2012), realizaron diferentes estudios en los que evaluaron situaciones relacionadas con el sobreentrenamiento en el contexto deportivo. En lo referido al estrés, en el primer estudio, los resultados mostraron la existencia de estados agudos de estrés que fueron afrontados de forma satisfactoria por parte de los deportistas. También se detectaron patrones de correlación entre las puntuaciones en las diversas escalas del RESTQ-Sport y del POMS corroborando la posible existencia de algún tipo de relación teórica y conceptual entre las emociones, los estados de ánimo y el nivel de recuperación-estrés. En el segundo estudio, encontraron que se producen modificaciones en los diferentes niveles de estrés, también a nivel emocional (depresión, confusión y alteración emocional total), por el contrario, no se produjeron cambios en el uso de las distintas estrategias de afrontamiento.



---

## **II. FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA Y RESULTADOS**

---



## FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA Y RESULTADOS

El trabajo empírico que se presenta a continuación, se ha organizado en base a dos estudios diferenciados que denominaremos a partir de ahora ESTUDIO 1 y ESTUDIO 2. En cada uno de ellos se desarrollan: objetivos e hipótesis, método (participantes, diseño y variables, instrumentos y procedimiento), resultados y discusión, como aparece representado a modo de resumen en la Figura 15.



**Figura 15:** Estructura de la fundamentación metodológica y resultados.



**CAPÍTULO**  
**5**

**ESTUDIO 1**



## ESTUDIO 1

### 5.1. Objetivos e hipótesis.

Como se ha planteado anteriormente, el objetivo principal se orienta hacia el análisis y la valoración de determinadas capacidades psicosociales (competencia percibida, estado de ánimo y tolerancia al estrés) de un grupo de jóvenes deportistas, inmersos en contextos competitivos. Asimismo, planteábamos la importancia que tienen las relaciones entre la competencia percibida con el conjunto de las variables seleccionadas. Por todo ello, los objetivos específicos que se plantean son:

- Objetivo 1: Analizar y valorar el nivel que presentan las dimensiones de las tres variables seleccionadas: competencia percibida, estado de ánimo y tolerancia al estrés.

En este sentido planteamos tres hipótesis:

- Hipótesis 1: Los deportistas presentarán un alto nivel de competencia percibida con diferencias significativas en función del sexo, la edad y el nivel deportivo.
  - Hipótesis 2: Los deportistas de este estudio presentarán altos valores en la dimensión positiva y bajos valores en las dimensiones negativas del POMS, dándose un diagrama del estado de ánimo semejante al Perfil Iceberg. Así mismo, se producirán diferencias significativas en función de la edad y el sexo de los participantes.
  - Hipótesis 3: Los deportistas presentarán altos valores de tolerancia al estrés en sus dimensiones recuperadoras y valores bajos en sus dimensiones generadoras de estrés. Se encontrarán diferencias significativas tanto en las dimensiones generadoras como en las recuperadoras de estrés función del sexo y de la edad.
- Objetivo 2: Valorar e identificar la influencia que ejerce la competencia percibida en relación al estado de ánimo y la tolerancia al estrés en función de 2 grupos (mayor y menor competencia):
- Hipótesis 4: En los deportistas que presentan un mayor nivel de competencia percibida se dará un diagrama del Perfil Iceberg más pronunciado. Así mismo,

obtendrán puntuaciones más bajas en las dimensiones generadoras de estrés y más altas en las dimensiones recuperadoras de estrés. Además, las diferencias que se encuentren serán significativas.

- Objetivo 3: Determinar las posibles relaciones existentes entre las variables seleccionadas:

- Hipótesis 5: Se producirán correlaciones positivas y significativas entre la competencia percibida y las dimensiones recuperadoras de estrés así como con la dimensión positiva del vigor.
- Hipótesis 6: Se producirán relaciones negativas y significativas entre la competencia percibida y las dimensiones generadoras de estrés, así como con las dimensiones negativas del estado de ánimo.

## **5.2. Método**

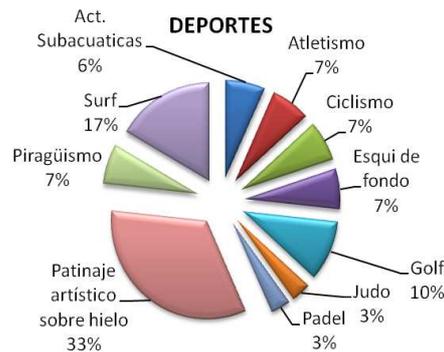
### **5.2.1. Participantes**

En este estudio participaron 30 jóvenes deportistas de ambos sexos, pertenecientes (en su mayoría) al programa de apoyo integral Eutsi Kirolari (2008-2012), destinado a los deportistas Promesa de Gipuzkoa (Tabla 6). Parte de la muestra también la completaban los patinadores del equipo de competición del Club Hielo Txuri-Berri. Por tanto, el muestreo elaborado fue no probabilístico y de tipo accidental (León y Montero, 2004). Sus edades oscilaron entre los 12 y 20 años de edad ( $M = 16.90$ ;  $DT = 2.52$ ).

**Tabla 6:** Descripción de los participantes por modalidad, sexo, edad y nivel deportivo.

Modalidad Deportiva	N	SEXO		EDAD		NIVEL DEPORTIVO	
		Chicos	Chicas	≤17	≥18	Nacional	Internacional
Actividades Subacuáticas	2	2	0	0	2	1	1
Atletismo	2	1	1	0	2	1	1
Ciclismo	2	1	1	0	2	1	1
Esquí de fondo	2	1	1	1	1	0	2
Golf	3	0	3	2	1	2	1
Judo	1	1	0	1	0	0	1
Pádel	1	0	1	1	0	1	0
Patinaje artístico sobre hielo	10	2	8	7	3	8	2
Piragüismo	2	2	0	0	2	0	2
Surf	5	4	1	2	3	1	5
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>

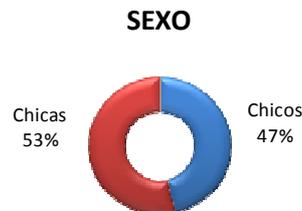
A continuación, se muestra la representación gráfica de los participantes en función de las modalidades deportivas practicadas (Figura 16).



**Figura 16:** Distribución de la muestra en función de la modalidad practicada.

### Distribución de la muestra en función del sexo

Se puede afirmar que la muestra en función del sexo está bastante equilibrada ya que el 53% son chicas (16) y el 47% chicos (14) (Figura 17).



**Figura 17:** Participantes en función del sexo.

### Distribución de la muestra en función de la edad

En cuanto a la edad, se realizaron 2 grupos agrupados de la siguiente manera; primer grupo: deportistas de 17 años o menos; segundo grupo: deportistas de 18 años o más (Figura 18). En este caso la muestra también se puede decir que ha quedado equilibrada ya que el 47% de los deportistas tiene 17 años o menos (14) y el 53% 18 años o más (16).

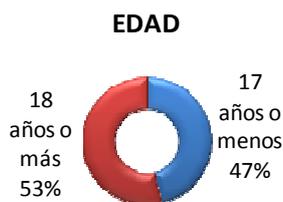


Figura 18: Participantes en función de la edad.

### Distribución de la muestra en función del nivel deportivo

En este caso la muestra ha quedado totalmente equilibrada ya que el 50% de los deportistas compite a nivel nacional y el otro 50% lo ha hecho por lo menos en una ocasión, a nivel internacional (Figura 19).

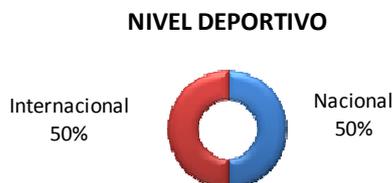


Figura 19: Participantes en función del nivel deportivo.

#### 5.2.2. Diseño y variables

El diseño de este estudio es “ex post facto” dado que los valores de la variable independiente (competencia percibida) ya vienen dados y se realiza una selección de los valores de la misma para crear las categorías (Kerlinger, 1984; Montero y León, 2007). Como variables dependientes se consideran el estado de ánimo y la tolerancia al estrés. Asimismo, se puede considerar de carácter retrospectivo dado que se comienza estudiando la variable independiente y después se prueban posibles variables dependientes. Y “simple” dado que se ha elegido un grupo de participantes que comparten una característica (competencia) cuyas posibles causas se quieren

estudiar. Por tanto, el diseño de esta investigación sería “ex post facto, retrospectivo de grupo simple”.

A continuación, se exponen las variables analizadas en esta investigación:

1. Competencia Percibida: Se puede entender como la creencia que tienen las personas sobre su nivel de habilidad para tener éxito en la realización de diferentes tareas, en este caso, motrices o deportivas (Arruza et al., 2011). Para calcular la variable competencia percibida se utilizó el cuestionario “Perfil del Estado de Forma del Entrenamiento” (PEFE), apartado dedicado al registro de los valores del estado de ánimo, la motivación de logro y la autoeficacia.
2. Estado de Ánimo: Entendido como los sentimientos y afectos. En este estudio se midieron 5 dimensiones del estado de ánimo: tensión, depresión, fatiga, vigor y hostilidad.
3. Tolerancia al Estrés: Referida a la capacidad que tienen los deportistas para soportar las demandas de sus respectivos deportes. Se midieron las dimensiones recuperadoras de estrés: estado de forma, logro personal, autoeficacia y autorregulación; y las generadoras: descanso interrumpido, cansancio emocional y vulnerabilidad a las lesiones.
4. Sexo: Masculino o femenino. Para este estudio hemos optado por la denominación de chico o chica.
5. Edad: Se pedía la fecha de nacimiento completa: día, mes y año. Se tuvo en cuenta la edad a la hora de completar el cuestionario.
6. Nivel deportivo: Se consideró de nivel internacional a todo deportista que hubiera competido por lo menos una vez representando al equipo nacional o compitiendo con su club fuera del estado español. El resto se consideró que competían a nivel nacional (campeonatos de España o a nivel autonómico).

### 5.2.3. Instrumentos

Para la recogida de datos se utilizarán los siguientes cuestionarios en su versión *online* disponibles en [www.teskal.com](http://www.teskal.com) (Arruza, 2007):

**A. Perfil del Estado de Forma del Entrenamiento** que contiene el estado de ánimo, la competencia percibida y la autoeficacia (Anexo I):

- Profile of Mood States (POMS) de McNair et al. (1971) en una de sus formas paralelas (A), adaptada y validada al español (Fuentes et al., 1994). La presente investigación empleó la versión reducida de 15 ítems empleada en los últimos años en diversas investigaciones (Arruza et al., 2011; Bonete, Moya y Suay, 2009; Palacios, 2011; Palacios et al., 2015; Telletxea, 2009) por suponer un instrumento de sobrada validez y consistencia interna satisfactoria. Palacios (2011) encontró índices de consistencia interna que oscilaron entre .70 para la dimensión tensión hasta .80 para la dimensión hostilidad. Encontrando un índice de .79 para el total de la escala.

Los ítems se agrupan en cinco factores, de los cuales la dimensión positiva es el vigor y las otras cuatro dimensiones negativas son: tensión, depresión, hostilidad y fatiga. La escala de medida es de tipo Likert con un rango de 0 a 4, distribuida de la siguiente manera: 0 (Nada), 1 (Un poco), 2 (Moderadamente), 3 (Bastante), 4 (Muchísimo).

- Subescala de Competencia percibida del cuestionario de Motivación de Logro (Ruiz et al., 2004). Esta subescala, compuesta por 3 ítems, evalúa la percepción que los participantes tienen de su competencia física en contextos de actividad física y deporte. El coeficiente de fiabilidad de esta subescala en diferentes estudios se ha encontrado por encima de un  $\alpha = .70$ , lo que representa un nivel de consistencia interna mínimo aceptable, propuesto por Nunnally (1978) y concuerda con la adecuada aplicabilidad de estas escalas cuando mantienen su fiabilidad (Tenenbaum, 2009).

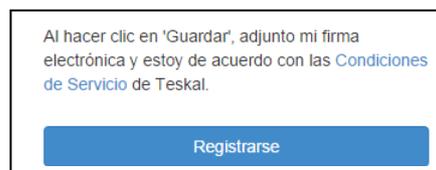
**B. Tolerancia Psicológica al Estrés** (Anexo II):

- Tolerancia Psicológica al Estrés (TPE). Este instrumento es una adaptación de la traducción llevada a cabo por González-Boto et al. (2006), del RESTQ-Sport de Kellmann y Kallus (2001). Consta de 28 ítems y dos módulos diferentes de ítems de estrés y recuperación representados a través de 7 escalas. Los ítems

parten de la pregunta general “en el último mes” y se miden en una escala tipo likert que oscila entre 0 (nada) hasta 6 (siempre).

#### 5.2.4. Procedimiento

Tanto los deportistas del programa Eutsi Kirolari que solicitaron el servicio de apoyo psicológico, como los patinadores que quisieron utilizar la aplicación web Teskal, fueron dados de alta en la aplicación *online* Teskal ([www.teskal.com](http://www.teskal.com)) diseñada por Arruza (2007) y creada para la evaluación, seguimiento y desarrollo de las capacidades psicológicas. A todos los deportistas se les indicó cuál sería el procedimiento a seguir, ya que cumplimentarían los diferentes cuestionarios de forma *online*. Por lo tanto, todos los participantes dieron su consentimiento a la hora de darse de alta en la aplicación (Figura 20).



**Figura 20:** Mensaje mostrado para aceptar las condiciones de servicio.

En lo que a las condiciones del servicio se refiere, en el apartado de derechos de autor y de la propiedad se puede leer el siguiente párrafo:

“Derechos de autor y de la propiedad Teskal renuncia a los derechos de propiedad intelectual sobre el contenido que usted cargue o proporcione al Servicio. Sin embargo, al utilizar el Servicio, usted acepta que su contenido puede ser utilizado con fines de investigación, al tiempo que preserva la privacidad de sus datos personales (nombre y dirección de correo electrónico)”.

Los criterios utilizados para la selección de la muestra fueron: de entre todos los deportistas que solicitaron el servicio de apoyo psicológico, se seleccionó únicamente a los deportistas que realizaron los 2 cuestionarios utilizados como soporte para la realización de este estudio, en el mismo mes. Todos los cuestionarios fueron recogidos a lo largo de la temporada 2007-2008.

### **Análisis de datos**

Para el tratamiento de los datos hemos utilizado el software SPSS 22.0, a través del cual hemos realizado diferentes tipos de análisis para buscar las relaciones existentes entre las distintas variables de investigación. Las técnicas utilizadas han sido: el análisis descriptivo, el análisis de fiabilidad, el análisis correlacional y análisis multivariado de la covarianza (MANCOVA). Para la valoración de los resultados se tuvo en cuenta generalmente el nivel de significación bilateral de .05; aunque se calculó siempre el valor (*p-value*) obtenido. Asimismo, se considera conveniente informar del tamaño del efecto obtenido.

### **5.3. Resultados Estudio 1**

En este primer estudio, presentamos los resultados obtenidos tras la recogida de los datos y su posterior análisis.

En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos y pruebas *t* de Student para muestras independientes en función del sexo (chico o chica), la edad (17 años o más de 17 años) y el nivel deportivo (nacional o internacional) por cada variable seleccionada. En segundo lugar, y tras categorizar la variable competencia percibida en dos grupos (menor y mayor competencia) en función de la mediana, se realizaron nuevamente pruebas *t* de Student para el estado de ánimo y la tolerancia al estrés. Posteriormente, se realizaron análisis diferenciales en función de la competencia percibida mediante un análisis multivariado de la covarianza (MANCOVA), entre las dimensiones implicadas en la investigación. Finalmente, se realizaron análisis correlacionales mediante la *r* de Pearson, para comprobar la asociación entre las dimensiones del estado de ánimo, la tolerancia al estrés y los niveles de competencia percibida.

#### **Análisis descriptivos y pruebas *t* en función del sexo, la edad y el nivel deportivo**

Para representar los datos descriptivos iniciales, se calculó la media y la desviación típica de la competencia percibida, el estado de ánimo y la tolerancia al estrés, así como la media y la desviación típica de cada una de las variables en función del sexo, la edad y el nivel deportivo.

### Competencia percibida

En cuanto a la competencia percibida (Tabla 7), las puntuaciones se situaron en un valor medio de 7.93 puntos ( $DT = 1.85$ ), sobre un rango de 0 a 12.

**Tabla 7:** Estadísticos descriptivos de la competencia percibida.

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Competencia percibida	30	7.93	1.85

Con relación al género (Tabla 8), el valor medio de las chicas fue de 8 ( $DT = 1.59$ ) sobre los 7.85 ( $DT = 2.17$ ) de los chicos, siendo la diferencia de -0.14 puntos, no encontrándose diferencias significativas entre ambos, siendo  $p = .838$ , con una  $t(28) = -0.207$ .

**Tabla 8:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la competencia percibida en función del sexo.

SEXO	Chicos			Chicas			Dif.Medias	<i>t</i> (28)	<i>p</i>
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Competencia percibida	14	7.85	2.17	16	8	1.59	-0.14	-0.207	.838

Con relación a la edad (Tabla 9), los deportistas más jóvenes mostraron una puntuación media de 8.28 ( $DT = 1.38$ ) y los de 18 años o más una puntuación media de 7.62 ( $DT = 2.18$ ), siendo la diferencia de 0.66 puntos, no encontrándose diferencias significativas, para una  $t(28) = 0.972$  y una  $p = .339$ .

**Tabla 9:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la competencia percibida en función de la edad.

EDAD	≤17			≥18			Dif.Medias	<i>t</i> (28)	<i>p</i>
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Competencia percibida	14	8.28	1.38	16	7.62	2.18	0.66	0.972	.339

Con respecto al nivel deportivo, como se muestra en la Tabla 10, los internacionales obtuvieron una puntuación media en competencia percibida de 7.86 ( $DT = 1.92$ ) y los de nivel nacional ( $M = 8$ ;  $DT = 1.85$ ), siendo la diferencia entre ambos de 0.13 puntos, con una  $t(28) = 0.193$  y una  $p = .848$ , no encontrándose diferencias significativas.

**Tabla 10:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la competencia percibida en función del nivel deportivo.

NIVEL	Nacional			Internacional			Dif.Medias	t(28)	p
	N	M	DT	N	M	DT			
Competencia percibida	15	8	1.85	15	7.86	1.92	0.13	0.193	.848

### Estado de ánimo

Al analizar el estado de ánimo, Tabla 11, se observa que los deportistas obtuvieron una puntuación media en la dimensión positiva del vigor de 9.03 ( $DT = 2.67$ ). En el caso de las dimensiones negativas, los valores medios relacionados con la tensión fueron de 2.17 puntos ( $DT = 2.32$ ); en el caso de la depresión, el valor medio se situó en 0.87 puntos ( $DT = 1.33$ ); en el caso de la hostilidad, el valor medio fue de 1.93 ( $DT = 2.86$ ); y en el caso de la fatiga, el valor medio se situó en 2.53 puntos ( $DT = 2.88$ ). Es este caso, el rango también fue de 0 a 12 puntos.

**Tabla 11:** Valores medios de las dimensiones del perfil del estado de ánimo (POMS), con su desviación típica.

Escala POMS	M	DT
Tensión	2.17	2.32
Depresión	0.87	1.33
Hostilidad	1.93	2.86
Vigor	9.03	2.67
Fatiga	2.53	2.88

En relación al estado de ánimo en función del género (Tabla 12), se observa como las chicas presentaron un valor medio en el vigor de 9.56, con una  $DT = 2.10$ . En el caso de las dimensiones negativas, los valores medios relacionados con la tensión fueron de 1.62, con una  $DT = 2.06$ ; en el caso de la depresión, el valor medio se situó en 0.87, con una  $DT = 1.5$ ; en el caso de la hostilidad, el valor medio fue de 1.62, con una  $DT = 2.63$ ; y en el caso de la fatiga, el valor medio se situó en 1.87, con una  $DT = 2.12$ .

Con respecto a los chicos, el valor medio del vigor fue de 8.43, con una  $DT = 3.18$ . En cuanto a las dimensiones negativas, los valores medios relacionados con la tensión, fueron de 2.78, con una  $DT = 2.52$ ; en el caso de la depresión, el valor medio

se situó en 0.86, con una  $DT = 1.17$ ; en el caso de la hostilidad, el valor medio fue de 2.28, con una  $DT = 3.17$ ; y en el caso de la fatiga, el valor medio se situó en 3.28, con una  $DT = 3.49$ .

En ninguna de las 5 dimensiones se encontraron diferencias significativas.

**Tabla 12:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias del estado de ánimo en función del sexo.

SEXO	Chicos			Chicas			Dif. Medias	t(gl)	p	
	N	M	DT	N	M	DT				
ESTADO DE ÁNIMO	Tensión	14	2.78	2.52	16	1.62	2.06	1.16	1.388 (28)	.176
	Depresión	14	0.86	1.17	16	0.87	1.50	-0.02	-0.036 (28)	.972
	Hostilidad	14	2.28	3.17	16	1.62	2.63	0.66	0.624 (28)	.538
	Vigor	14	8.43	3.18	16	9.56	2.10	-1.13	-1.167 (28)	.253
	Fatiga	14	3.28	3.49	16	1.87	2.12	1.41	1.313 (20.876)	.204

En relación al estado de ánimo en función de la edad, Tabla 13, los deportistas de 17 años o menos, presentaron un valor medio en vigor de 9.36, con una  $DT = 2.56$ . En el caso de las dimensiones negativas, los valores medios relacionados con la tensión fueron de 1.5, con una  $DT = 1.79$ ; en el caso de la depresión, el valor medio se situó en 0.5, con una  $DT = 1.4$ ; en el caso de la hostilidad, el valor medio fue de 1, con una  $DT = 2.35$ ; y en el caso de la fatiga, el valor medio se situó en 1.36, con una  $DT = 1.34$ .

**Tabla 13:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias del estado de ánimo en función de la edad.

EDAD	17 años o menos			18 años o más			Dif. Medias	t(gl)	p	
	N	M	DT	N	M	DT				
ESTADO DE ÁNIMO	Tensión	14	1.50	1.79	16	2.75	2.62	-1.25	-1.504 (28)	.144
	Depresión	14	0.50	1.40	16	1.19	1.22	-0.69	-1.436 (28)	.162
	Hostilidad	14	1	2.35	16	2.75	3.09	-1.75	-1.726 (28)	.095
	Vigor	14	9.36	2.56	16	8.75	2.82	0.61	0.614 (28)	.544
	Fatiga	14	1.36	1.34	16	3.56	3.48	-2.20	-2.343 (19.825)	.030

En el caso de los deportistas de 18 años o más, el valor medio del vigor fue de 8.75, con una  $DT = 2.82$ . En el caso de las dimensiones negativas, los valores medios relacionados con la tensión fueron de 2.75, con una  $DT = 2.62$ ; en el caso de la depresión el valor medio se situó en 1.19, con una  $DT = 2.2$ ; en el caso de la hostilidad el valor medio fue de 2.75, con una  $DT = 3.09$ ; y en el caso de la fatiga el valor medio se situó en 3.56, con una  $DT = 3.48$ .

En ninguna de las 5 dimensiones se encontraron diferencias significativas.

Al analizar el estado de ánimo en función del nivel deportivo (Tabla 14), se observa que los deportistas de nivel nacional mostraron un valor medio en vigor de 10 puntos ( $DT = 1.96$ ). En el caso de las dimensiones negativas, los valores medios relacionados con la tensión fueron de 2.4, con una  $DT = 2.78$ ; en el caso de la depresión, el valor medio se situó en 1.13, con una  $DT = 1.68$ ; en el caso de la hostilidad, el valor medio fue de 2.47, con una  $DT = 3.56$ ; y en el caso de la fatiga, el valor medio se situó en 2.40, con una  $DT = 2.99$ .

**Tabla 14:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias del estado de ánimo en función del nivel deportivo.

ESTADO DE ÁNIMO	NIVEL	Nacional			Internacional			Dif.Medias	t(gl)	p
		N	M	DT	N	M	DT			
	Tensión	15	2.40	2.78	15	1.93	1.83	0.47	.544 (28)	.591
	Depresión	15	1.13	1.68	15	0.60	0.83	0.53	1.100 (20.392)	.284
	Hostilidad	15	2.47	3.56	15	1.40	1.92	1.07	1.021 (21.497)	.319
	Vigor	15	10	1.96	15	8.07	2.99	1.93	2.094	.045
	Fatiga	15	2.40	2.99	15	2.67	2.87	-0.27	-.249	.805

En cuanto a los deportistas de nivel internacional, el valor medio del vigor fue de 8.07, con una  $DT = 2.99$ . Con respecto a las dimensiones negativas, los valores medios relacionados con la tensión fueron de 1.93, con una  $DT = 1.83$ ; en el caso de la depresión el valor medio se situó en 0.60, con una  $DT = 0.83$ ; en el caso de la hostilidad el valor medio fue de 1.40, con una  $DT = 1.92$ ; y en el caso de la fatiga el valor medio se situó en 2.67, con una  $DT = 2.87$ .

Se encontraron diferencias significativas en el vigor, con una  $t(28) = 2.094$  y una  $p = .045$ .

### Tolerancia al estrés

En cuanto a la tolerancia al estrés (Tabla 15), se obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 6.80 ( $DT = 5.05$ ); en el caso del cansancio emocional el valor medio se situó en 4.57 puntos ( $DT = 4.80$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones el valor medio fue de 8.43 puntos ( $DT = 5.14$ ). En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 16.03 puntos ( $DT = 4.25$ ); con respecto al logro personal el

valor medio fue de 16.83 puntos ( $DT = 4.23$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere, la puntuación media fue de 15.30 puntos ( $DT = 4.23$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 16.17 con una  $DT = 3.72$ . Es este caso el rango fue de 0 a 24 puntos.

**Tabla 15:** Valores medios de los deportistas correspondientes a las puntuaciones de la tolerancia al estrés en cada dimensión.

TOLERANCIA AL ESTRÉS	M	DT
Descanso interrumpido	6.80	5.05
Cansancio emocional	4.57	4.80
Vulnerabilidad a las lesiones	8.43	5.14
Estado de forma	16.03	4.25
Logro personal	16.83	4.23
Autoeficacia	15.30	4.23
Autorregulación	16.17	3.72

En referencia a la tolerancia al estrés en función del sexo, Tabla 16, los chicos obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 6.86 ( $DT = 4.15$ ); en el caso del cansancio emocional el valor medio se situó en 4.50 puntos ( $DT = 5.44$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones el valor medio fue de 8.14 puntos ( $DT = 4.74$ ).

**Tabla 16:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la tolerancia al estrés en función del sexo.

SEXO	Chicos			Chicas			Dif. Medias	t(28)	p	
	N	M	DT	N	M	DT				
TOLERANCIA AL ESTRÉS	Descanso interrumpido	14	6.86	4.15	16	6.75	5.86	0.11	0.057	.955
	Cansancio emocional	14	4.50	5.44	16	4.62	4.33	-0.12	-0.070	.945
	Vulnerabilidad a las lesiones	14	8.14	4.74	16	8.69	5.61	-0.54	-0.285	.778
	Estado de forma	14	15.78	3.94	16	16.25	4.61	-0.46	-0.294	.771
	Logro personal	14	16.86	4.15	16	16.81	4.43	0.04	0.028	.978
	Autoeficacia	14	16.00	4.59	16	14.69	3.94	1.31	0.842	.407
	Autorregulación	14	16.86	3.70	16	15.56	3.76	1.29	0.948	.351

En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 15.78 puntos ( $DT = 3.94$ ); con respecto al logro personal el valor medio fue de 16.86 puntos ( $DT = 4.15$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere la puntuación media fue de 16 puntos ( $DT = 4.59$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 16.86 con una  $DT = 3.70$ .

Por otro lado, las chicas obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 6.75 ( $DT = 5.86$ ); en el caso del cansancio emocional el valor medio se situó en 4.62 puntos ( $DT = 4.33$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones el valor medio fue de 8.69 puntos ( $DT = 5.61$ ). En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 16.25 puntos ( $DT = 4.61$ ); con respecto al logro personal el valor medio fue de 16.81 puntos ( $DT = 4.43$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere la puntuación media fue de 14.69 puntos ( $DT = 3.94$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 15.56 con una  $DT = 3.76$ .

En ninguna de las dimensiones nombradas anteriormente se encontraron diferencias significativas.

En la tabla 17, se muestran las diferencias de medias de la tolerancia al estrés en función de la edad. Como se puede observar, los deportistas de 17 años o menos, obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 6.50 ( $DT = 5.97$ ); en el caso del cansancio emocional el valor medio se situó en 4.64 puntos ( $DT = 4.68$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones el valor medio fue de 8.43 puntos ( $DT = 5.83$ ).

**Tabla 17:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la tolerancia al estrés en función de la edad.

EDAD	17 años o menos			18 años o más			Dif. Medias	t(28)	p	
	N	M	DT	N	M	DT				
TOLERANCIA AL ESTRÉS	Descanso interrumpido	14	6.50	5.97	16	7.06	4.26	-0.56	-0.300	.767
	Cansancio emocional	14	4.64	4.68	16	4.50	5.05	0.14	0.080	.937
	Vulnerabilidad a las Lesiones	14	8.43	5.83	16	8.44	4.65	-0.01	-0.005	.996
	Estado de forma	14	17.43	4.27	16	14.81	3.95	2.61	1.741	.093
	Logro personal	14	17.35	4.36	16	16.37	4.19	0.98	0.628	.535
	Autoeficacia	14	15.78	3.57	16	14.87	4.81	0.91	0.581	.566
	Autorregulación	14	16.78	3.55	16	15.62	3.89	1.16	0.848	.404

En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 17.43 puntos ( $DT = 4.27$ ); con respecto al logro personal el valor medio fue de 17.35 puntos ( $DT = 4.36$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere la puntuación media fue de 15.78 puntos ( $DT = 3.57$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 16.78 con una  $DT = 3.55$ .

Por otro lado, los deportistas de 18 años o más, obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 7.06 ( $DT = 4.26$ ); en el caso del cansancio emocional el valor medio se situó en 4.50 puntos ( $DT = 5.05$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones el valor medio fue de 8.44 puntos ( $DT = 4.65$ ). En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 14.81 puntos ( $DT = 3.95$ ); con respecto al logro personal el valor medio fue de 16.37 puntos ( $DT = 4.19$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere la puntuación media fue de 14.87 puntos ( $DT = 4.81$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 15.62 con una  $DT = 3.89$ .

En ninguno de los casos se encontraron diferencias significativas.

En la Tabla 18, se muestran las puntuaciones medias de la tolerancia al estrés en función del nivel deportivo, donde observamos que los deportistas de nivel nacional, obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 5 ( $DT = 3.34$ ); en el caso del cansancio emocional el valor medio se situó en 4.20 puntos ( $DT = 3.99$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones el valor medio fue de 7.87 puntos ( $DT = 5.37$ ).

**Tabla 18:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la tolerancia al estrés en función del nivel deportivo.

NIVEL	Nacional			Internacional			Dif. Medias	t(gl)	p
	N	M	DT	N	M	DT			
Descanso interrumpido	15	5	3.34	15	8.60	5.89	-3.60	-2.060 (28)	.049
Cansancio emocional	15	4.20	3.99	15	4.93	5.61	-0.73	-0.413 (28)	.683
Vulnerabilidad a las lesiones	15	7.87	5.37	15	9	5.01	-1.13	-0.597 (28)	.555
TOLERANCIA AL ESTRÉS	15	16	5.36	15	16.07	2.94	-0.07	-0.042 (21.724)	.967
Estado de forma	15	17.47	4.85	15	16.20	3.55	1.27	0.816 (28)	.421
Logro personal	15	14.73	4.80	15	15.87	3.66	-1.13	-0.727 (28)	.473
Autoeficacia	15	16	4.17	15	16.33	3.35	-0.33	-0.241 (28)	.811
Autorregulación	15	15.62	3.89	15	15.62	3.89	0	0	1

En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 16 puntos ( $DT = 5.36$ ); con respecto al logro personal el valor medio fue de 17.47 puntos ( $DT = 4.85$ ); en lo que a la

autoeficacia se refiere la puntuación media fue de 14.73 puntos ( $DT = 4.80$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 16 con una  $DT = 4.17$ .

Por otro lado, los deportistas de nivel internacional, obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 8.60 ( $DT = 5.89$ ); en el caso del cansancio emocional el valor medio se situó en 4.93 puntos ( $DT = 5.61$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones el valor medio fue de 9 puntos ( $DT = 5.01$ ). En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 16.07 puntos ( $DT = 2.94$ ); con respecto al logro personal el valor medio fue de 16.20 puntos ( $DT = 3.55$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere la puntuación media fue de 15.87 puntos ( $DT = 3.66$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 16.33 con una  $DT = 3.35$ .

En el caso del descanso interrumpido se encontraron diferencias significativas, con una  $t(28) = -2.060$  y una  $p = .049$ .

### Estado de ánimo

A continuación, se muestran las puntuaciones medias del estado de ánimo tras dividir la muestra en dos grupos de competencia (menor y mayor competencia) en función de la mediana (Tabla 19).

**Tabla 19:** Estado de ánimo en función del nivel de competencia.

COMPETENCIA	Menor Competencia			Mayor Competencia			Dif.Medias	t(gl)	p
	N	M	DT	N	M	DT			
	Tensión	17	2.76	2.49	13	1.38			
Depresión	17	1.23	1.56	13	0.38	0.77	0.85	1.957 (24.452)	.062
Hostilidad	17	2.65	3.26	13	1	2	1.65	1.603 (28)	.120
Vigor	17	8.89	2.26	13	9.23	3.22	-0.35	-0.349 (28)	.730
Fatiga	17	3.18	2.90	13	1.69	2.75	1.48	1.420 (28)	.167

Tras dicha división, se observa que los deportistas de menor competencia presentaron un valor medio en vigor de 8.89, con una  $DT=2.26$ . En el caso de las dimensiones negativas los valores medios relacionados con la tensión fueron de 2.76, con una  $DT= 2.49$ ; en el caso de la depresión el valor medio se situó en 1.23, con una

$DT = 1.4$ ; en el caso de la hostilidad el valor medio fue de 2.65, con una  $DT = 3.26$ ; en el caso de la fatiga el valor medio se situó en 3.18, con una  $DT=2.90$ .

En el caso de los deportistas de mayor competencia, el valor medio del vigor fue de 9.23, con una  $DT = 3.22$ . En el caso de las dimensiones negativas los valores medios relacionados con la tensión fueron de 1.38, con una  $DT= 1.89$ ; en el caso de la depresión el valor medio se situó en 0.38, con una  $DT = 0.77$ ; en el caso de la hostilidad el valor medio fue de 1, con una  $DT = 2$ ; en el caso de la fatiga el valor medio se situó en 1.69, con una  $DT = 2.75$ .

En ninguno de los casos se encontraron diferencias significativas.

### Tolerancia al estrés

En cuanto a la tolerancia al estrés, también se utilizó la mediana para establecer 2 grupos de competencia: menor y mayor competencia (Tabla 20). En este caso, los deportistas de menor competencia obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 7.65 ( $DT = 6.32$ ); en el caso del cansancio emocional el valor medio se situó en 6.23 puntos ( $DT = 5.53$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones el valor medio fue de 10.47 puntos ( $DT = 5.36$ ). En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 14.18 puntos ( $DT = 3.63$ ); con respecto al logro personal el valor medio fue de 15.76 puntos ( $DT = 3.70$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere la puntuación media fue de 14.35 puntos ( $DT = 3.66$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 15.47 con una  $DT = 3.77$ .

**Tabla 20:** Tolerancia al estrés en función del nivel de competencia.

COMPETENCIA	Menor Competencia			Mayor Competencia			Dif. Medias	t(gl)	p
	N	M	DT	N	M	DT			
Descanso interrumpido	17	7.65	6.32	13	5.69	2.43	1.95	1.167 (21.690)	.256
Cansancio emocional	17	6.23	5.53	13	2.38	2.40	3.85	2.572 (22.992)	.017
TOLERANCIA AL ESTRÉS Vulnerabilidad a las lesiones	17	10.47	5.36	13	5.77	3.44	4.70	2.751 (28)	.010
Estado de forma	17	14.18	3.63	13	18.46	3.84	-4.28	-3.126 (28)	.004
Logro personal	17	15.76	3.70	13	18.23	4.60	-2.46	-1.628 (28)	.115
Autoeficacia	17	14.35	3.66	13	16.54	4.75	-2.18	-1.425 (28)	.165
Autorregulación	17	15.47	3.77	13	17.08	3.59	-1.60	-1.179 (28)	.248

Por otro lado, los deportistas de mayor competencia, obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 5.69 ( $DT = 2.43$ ); en el caso del cansancio emocional el valor medio se situó en 2.38 puntos ( $DT = 2.40$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones el valor medio fue de 5.77 puntos ( $DT = 3.44$ ). En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 18.46 puntos ( $DT = 3.84$ ); con respecto al logro personal el valor medio fue de 18.23 puntos ( $DT = 4.60$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere la puntuación media fue de 16.54 puntos ( $DT = 4.75$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 17.08 con una  $DT = 3.59$ .

En este caso se encontraron diferencias significativas en dos de las 3 dimensiones generadoras de estrés: cansancio emocional, con una diferencia de 3.85 puntos para una  $t(22.992) = 2.572$  y una  $p = .017$ ; y la vulnerabilidad a las lesiones con una con una  $t(28) = 2.751$  y una  $p = .010$ ; así como en la dimensión recuperadora de estrés, estado de forma con una con una  $t(28) = -3.126$  y una  $p = .004$ .

## MANCOVA

### Normalidad

Los coeficientes de asimetría de las variables dependientes “Estrés Específico del Deporte” y “Recuperación Específica del Deporte” presentaron valores de asimetría de 1.68 y -0.42 respectivamente (Tabla 21).

**Tabla 21:** Coeficientes de asimetría y curtosis de las escalas del estrés (variables dependientes).

Escala	Asimetría (error típico = .427)	Curtosis (error típico = .833)
Estrés Específico del Deporte	1.68	3.69
Recuperación Específica del Deporte	-0.42	-0.68

Por su parte, los coeficientes de curtosis presentaron valores respectivos de 3.69 para la dimensión “Estrés Específico del Deporte” y de -0.68 para la dimensión “Recuperación Específica del Deporte”. Algunos autores (Pérez, 2004) consideran como un criterio suave sobre la normalidad el intervalo comprendido entre -2 y 2, por lo que la dimensión “Recuperación Específica del Deporte” puede considerarse normal. No ocurre lo mismo en el caso de la dimensión “Estrés Específico del Deporte” ya que

el coeficiente de curtosis, excede los valores comentados para la normalidad. A pesar de ello, el MANCOVA es una técnica robusta frente a las desviaciones de la normalidad (Peña, 1989,) por lo que se decide continuar con el análisis.

### Comprobación de homogeneidad de varianzas entre los grupos

Para llevar a cabo este contraste se empleó el test de Levene, que informa sobre la igualdad de varianzas para cada variable dependiente (Estrés Específico del Deporte; Recuperación Específica del Deporte) en todas las combinaciones de nivel de los factores inter-sujetos, sólo para los factores inter-sujetos (competencia percibida baja, media y alta). En la tabla 22 puede observarse que no se encontró heterogeneidad de varianzas en ninguna de las escalas incluidas en el análisis, Estrés Específico del Deporte ( $F_{2, 27} = 2.28; p = .121$ ) y Recuperación Específica del Deporte ( $F_{2, 27} = 1.01; p = .377$ ).

**Tabla 22:** Test de Levene de igualdad de varianzas en los grupos de sexo y nivel deportivo.

Escala	$F_{(2,27)}$	$p$
Estrés Específico del Deporte	2.28	0.12
Recuperación Específica del Deporte	1.01	0.38

### Comprobación de homogeneidad de las matrices de covarianzas

Para llevar a cabo este contraste, se llevó a cabo el contraste M de Box, que contrasta la homogeneidad de las matrices de covarianza de las variables dependientes, a lo largo de todas las combinaciones de niveles de los factores inter-sujetos. En este caso, La prueba arrojó un valor M de Box de 13.731, que resultó ser no significativo ( $p = .063$ ), por lo que se puede concluir que las matrices de covarianzas observadas de las variables dependientes son iguales entre los grupos (Tabla 23).

**Tabla 23:** Resumen descriptivo de las escalas del RESTQ-S en los grupos de competencia.

Escala	Competencia	$N$	$M$	$DT$
Estrés Específico del Deporte	Baja Competencia	6	27.67	13.69
	Media Competencia	11	22.54	15.86
	Alta Competencia	13	13.85	5.56
Recuperación Específica del Deporte	Baja Competencia	6	49.50	12.03
	Media Competencia	11	65.36	9.04
	Alta Competencia	13	70.31	14.53

### Resultados del MANCOVA

Tomando como variables dependientes las dos escalas del RESTQ-S, se llevó a cabo el MANCOVA: “Estrés Específico del Deporte” y “Recuperación Específica del Deporte”. La variable independiente fue la competencia percibida recodificada en tres grupos (baja, media y alta competencia) y como covariable se introdujo el PGEA (Perfil General del Estado de Ánimo, es igual al vigor, menos la suma de la tensión, la depresión, la hostilidad y la fatiga, sumándole a todo ello 100;  $PGEA = (Positiva - \sum \text{negativas}) + 100$ ), para controlar el efecto del estado de ánimo sobre el estrés percibido.

Se calcularon inicialmente los contrastes multivariados (Tabla 24). La covariable PGEA mostró una asociación no significativa con las dos dimensiones del estrés (variables dependientes), tomadas en conjunto, (Lambda de Wilks = .983;  $F_{2, 25} = .22$ ;  $p = .804$ ). Por su parte, el efecto de la variable independiente (competencia percibida) sobre el conjunto de variables dependientes, se encontró que era significativo (Lambda de Wilks = .686;  $F_{4, 50} = 2.59$ ;  $p = .048$ ) y de un tamaño moderado ( $\eta^2 = .172$ ).

**Tabla 24:** Contrastes Multivariados del MANCOVA.

Efecto	Variables	Lambda de Wilks	F	gl. Hipótesis	gl. Error	p	$\eta^2$
Covariable	PGEA	.983	0.22	2	25	.804	.017
V.I	Competencia Percibida	.686	2.59	4	50	.048	.172

A continuación, se realizaron los contrastes univariados (Tabla 25). En esta ocasión, la covariable PGEA tuvo una relación no significativa con el Estrés Específico del Deporte ( $F_{1, 26} = .02$ ;  $p = .895$ ) y, asimismo, presentó una relación no significativa con la dimensión Recuperación Específica del Deporte ( $F_{1, 26} = 0.46$ ;  $p = .504$ ). Por su parte, la variable independiente, competencia percibida, presentó una asociación no significativa con el Estrés Específico del Deporte ( $F_{2, 26} = 2.52$ ;  $p = .100$ ), y una relación significativa ( $F_{2, 26} = 3.94$ ;  $p = .032$ ) y moderada ( $\eta^2 = .233$ ) con la Recuperación Específica del Deporte.

**Tabla 25:** Contrastes univariados del MANCOVA.

Fuente	Variable dependiente	gl	F	p	η <sup>2</sup>
Covariables					
PGEA	Estrés Específico al Deporte	1	0.02	.895	.001
	Recuperación Específica al Deporte	1	0.46	.504	.017
V.I.					
C. Percibida	Estrés Específico al Deporte	2	2.52	.100	.162
	Recuperación Específica al Deporte	2	3.94	.032	.233

**Correlaciones**

Seguidamente se presentan los resultados del estudio correlacional, donde se muestran los valores correspondientes al grado de correlación encontrado entre las dimensiones del estado de ánimo, la tolerancia al estrés y la competencia percibida (Tabla 26).

**Tabla 26:** Valores correspondientes al grado de correlación encontrado entre las dimensiones seleccionadas así como su nivel de significación.

Variables	Estado de Ánimo					Tolerancia al Estrés						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 Tensión												
2 Depresión												
3 Hostilidad	.41*	.89**										
4 Vigor												
5 Fatiga	.47**	.51**	.66**	-.62**								
6 D. Interrumpido												
7 C. Emocional	.40*				.38*	.63**						
8 V. a las lesiones						.54**	.61**					
9 Estado de forma					-.40*		-.47**	-.48**				
10 Logro personal									.68**			
11 Autoeficacia					-.37*				.61**	.59**		
12 Autorregulación									.68**	.75**	.70**	
13 Competencia percibida	-.49**				-.39*		-.66**	-.48**	.61**		.43*	.48**

\* $p \leq .05$  \*\* $p \leq .01$

Al analizar las correlaciones entre la competencia percibida con las dimensiones del estado de ánimo y las recuperadoras de estrés, se pudo constatar que se obtenían correlaciones positivas tanto moderadas como elevadas con la autoeficacia ( $r = .43, p < .05$ ), con el estado de forma ( $r = .61, p < .01$ ) y con la autorregulación ( $r = .48, p < .01$ ).

Por el contrario, se mostraron correlaciones significativas de carácter negativo con las dimensiones emocionales negativas y con las generadoras de estrés. En el caso de la tensión la correlación fue de  $r = -.49, p < .01$  y de la fatiga de  $r = -.39, p < .01$ . En

cuanto a la vulnerabilidad a las lesiones fue de  $r = -.48, p < .01$  y con relación al cansancio emocional fue de  $r = -.66, p < .01$ .

También se observaron correlaciones significativas aunque de carácter débil, entre las dimensiones del estado de ánimo y las de la tolerancia al estrés. Por un lado, el cansancio emocional correlacionó de forma positiva con la tensión ( $r = .40, p < .05$ ) y la fatiga ( $r = .38, p < .05$ ); y por otro lado, la fatiga, correlacionó de forma negativa con el estado de forma ( $r = -.40, p < .05$ ) y la autoeficacia ( $r = -.37, p < .05$ ).

Si se consideran las correlaciones existentes entre las dimensiones correspondientes a la tolerancia al estrés, se destaca la existencia de una correlación significativa y positiva entre las variables recuperadoras de estrés, concretamente entre la autoeficacia con el logro personal ( $r = .59, p < .01$ ), con el estado de forma ( $r = .61, p < .01$ ), y con la autorregulación ( $r = .70, p < .01$ ). Además, el estado de forma presentó elevadas correlaciones positivas con el logro personal ( $r = .68, p < .01$ ) y con la autorregulación ( $r = .68, p < .01$ ). La autorregulación también correlacionó positivamente de forma clara con el logro personal ( $r = .75, p < .01$ ).

En el caso de las dimensiones generadoras de estrés, también se obtuvieron correlaciones positivas entre ellas, concretamente entre la vulnerabilidad a las lesiones con el descanso interrumpido ( $r = .54, p < .01$ ) y con el cansancio emocional ( $r = .61, p < .01$ ), y además, entre el descanso interrumpido con el cansancio emocional ( $r = .63, p < .01$ ). Por otro lado, se mostró una correlación negativa y significativa entre el estado de forma con el cansancio emocional ( $r = -.47, p < .01$ ) y con la vulnerabilidad a las lesiones ( $r = -.48, p < .01$ ).

Si observamos lo propio entre las dimensiones del estado de ánimo, también hallamos correlaciones significativas de moderada, alta e incluso muy alta intensidad entre ellas, donde las dimensiones negativas, correlacionaron de forma positiva entre sí. La hostilidad, correlacionó de forma positiva con la depresión ( $r = .89, p < .01$ ) y la tensión ( $r = .41, p < .05$ ). Por su parte la fatiga, correlacionó de forma positiva con la tensión ( $r = .47, p < .01$ ), la depresión ( $r = .51, p < .01$ ) y la hostilidad ( $r = .66, p < .01$ ), y de forma negativa con el vigor ( $r = -.62, p < .01$ ).

## 5.4. Discusión Estudio 1

### Competencia percibida

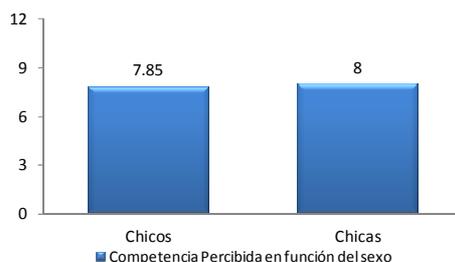
Los deportistas estudiados han alcanzado una puntuación media de 7.93 puntos ( $DT = 1.85$ ) en competencia percibida (Figura 21). Una puntuación que se sitúa en un valor medio elevado teniendo en cuenta que la escala es de 0 a 12 puntos.



**Figura 21:** Valor medio de la competencia percibida.

Esto indica que los deportistas en su conjunto se sienten altamente competentes en relación al deporte que practican. Coincidiendo con la idea de (Balaguer, 1998; Brettschneider y Heim, 1997; Castillo et al., 2004; Gutiérrez et al., 1999; Nicholls, 1989; Page et al., 1993; Ruiz, 1995; Telama, 1998; Ulrich, 1987; Van Wersch, 1997) asociando positivamente la percepción de competencia con los sujetos que practican actividades deportivas. Esta idea, se apoya en la teoría de Bandura (1977, 1986) al afirmar que las personas que poseen una alta competencia percibida se sienten capaces de acometer cualquier situación, en este caso, competir en sus respectivos deportes. A este respecto, Fonseca y De Paula (2000), destacan el papel nuclear que asume la competencia percibida en las atribuciones causales generadas por los deportistas cuando quieren explicar sus resultados.

Con relación al sexo (Figura 22), el valor medio de las chicas ha sido ligeramente superior al de los chicos, con una puntuación media de 8 ( $DT = 1.59$ ) sobre los 7.85 ( $DT = 2.17$ ) de los chicos, siendo la diferencia de -0.14 puntos, no encontrándose diferencias significativas, siendo  $p = .838$  con una  $t(28) = -0.207$ .



**Figura 22:** Valores medios de la competencia percibida en función del sexo.

Es decir, las chicas se sienten ligeramente más competentes que los chicos en la muestra estudiada. Este hecho, contradice a la literatura existente, ya que la gran mayoría de los estudios, confirman que los chicos se suelen percibir más competentes que las chicas (Balaguer, 1999; Hagger et al., 2005; Castillo et al., 2002; Duda y Hall, 2001; Duda y Whitehead, 1998; Hellín et al., 2006; Mañano et al., 2004; Moreno y Cervelló, 2005; Torre, 1998; Velázquez et al., 2001). Esta pequeña variación, podría deberse al tamaño de la muestra o que quizás no comprendieran correctamente el significado de algunos de los ítems a la hora de completar los cuestionarios, teniendo en cuenta que el deportista más joven tenía 12 años a la hora de completar dicho test y la media en su conjunto fue de 16.90 puntos ( $DT = 2.52$ ).

Con relación a la edad (Figura 23), los deportistas más jóvenes han mostrado un valor medio de 8.28 puntos ( $DT = 1.38$ ) frente a los deportistas de mayor edad ( $M = 7.62$ ;  $DT = 2.18$ ), siendo la diferencia de 0.66 puntos, no encontrándose diferencias significativas, para una  $t(28) = 0.972$  y una  $p = .339$ .

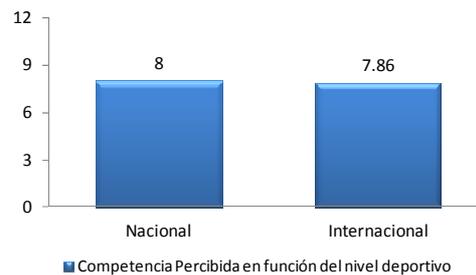


**Figura 23:** Valores medios de la competencia percibida en función de la edad.

Aunque los deportistas más jóvenes hayan obtenido una puntuación ligeramente superior a los de 18 años o más, podríamos considerar que apenas se han dado diferencias entre ambos grupos. Este hecho, podría ser coincidente con el estudio de Hellín et al. (2006), al afirmar que la percepción de competencia disminuye con la edad, aunque es este caso, tanto el grupo de 17 años o menos o el de 18 años o

más, coincidirían en el mismo grupo en el estudio realizado por los autores citados. Ya que en su estudio, el grupo con una percepción de competencia mayor se debía al que agrupaba a jóvenes de 15 a 25 años.

Con respecto al nivel deportivo, como se muestra en la Figura 24, prácticamente se han encontrado valores similares para los internacionales ( $M = 7.86$ ;  $DT = 1.92$ ) y ( $M = 8$ ;  $DT = 1.85$ ) para los nacionales, siendo la diferencia entre ambos de 0.13 puntos, con una  $t(28) = 0.193$  y una  $p = .848$ , no encontrándose diferencias significativas.



**Figura 24:** Valores medios de la competencia percibida en función del nivel deportivo.

En este caso, también podríamos decir que casi no se aprecian diferencias entre los deportistas nacionales e internacionales y como en el caso de la edad, esta mínima diferencia, podría deberse al tamaño de la muestra o a que no se han comprendido correctamente algunos ítems del cuestionario. Teniendo en cuenta que la práctica se asocia a una mayor percepción de competencia (Balaguer, 1998; Brettschneider y Heim, 1997; Castillo et al., 2004; Gutiérrez et al., 1999; Nicholls, 1989; Page et al., 1993; Ruiz, 1995; Telama; 1998; Ulrich, 1987; Van Wersch, 1997), entendemos que los deportistas de nivel internacional dedicarán más horas a dicha práctica que los de nivel nacional, por lo que su nivel de competencia entendemos debía haber sido superior. Al no ser la diferencia significativa, también podría deberse a que no guarda relación directa con cómo se perciben los deportistas.

Estos resultados en su conjunto confirman la primera hipótesis salvo en la significación encontrada en cuanto al sexo, la edad y el nivel deportivo.

### Estado de ánimo

Al analizar el estado de ánimo, se observó que se ha obtenido una puntuación media alta en la dimensión del vigor ( $M = 58.37$ ;  $DT = 9.54$ ) y bajas en los valores medios de las dimensiones negativas: tensión ( $M = 38.93$ ;  $DT = 8.48$ ), depresión ( $M = 44.37$ ;  $DT = 5.09$ ), hostilidad ( $M = 45.07$ ;  $DT = 10.21$ ) y fatiga ( $M = 43.97$ ;  $DT = 9.32$ ). Es adecuado señalar que los valores de la desviación típica de las dimensiones negativas se aproximan al valor medio e incluso lo superan, como es el caso de la tensión y de la fatiga.

Como se puede observar en la Figura 25, los deportistas de la muestra, presentan un perfil semejante al Perfil Iceberg, característico de los deportistas de alta competición, manteniendo bajos los valores de las dimensiones negativas y una alta puntuación en la única dimensión positiva (puntuaciones T).

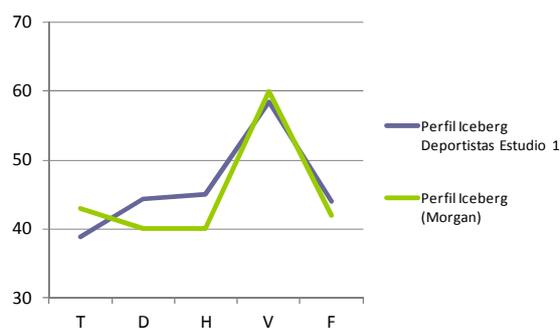


Figura 25: Diagrama del perfil del estado de ánimo de la muestra (puntuaciones T).

En cuanto al estado de ánimo en función del sexo (Figura 26), se observa que las chicas han obtenido una puntuación media ligeramente superior en la dimensión positiva del vigor ( $M = 60.56$ ;  $DT = 7.80$ ), frente a ( $M = 55.86$ ;  $DT = 10.97$ ) de los chicos, aunque no se encontraron diferencias significativas, siendo  $t(28) = -1.367$  y  $p = .182$ .

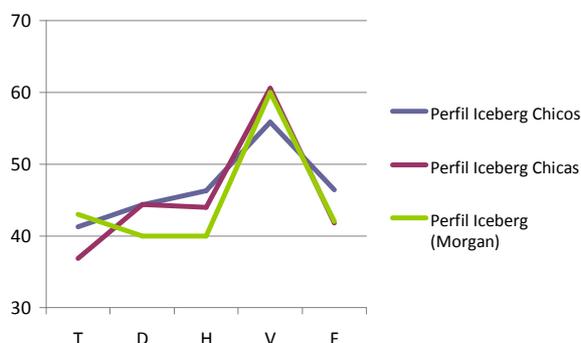
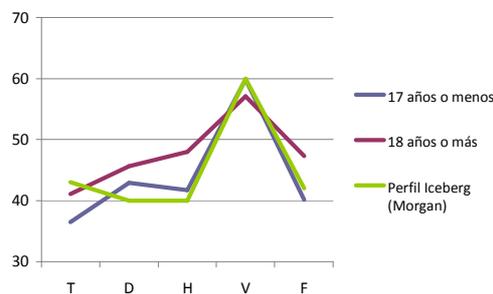


Figura 26: Diagrama del perfil del estado de ánimo en función del sexo (puntuaciones T).

Con respecto a las dimensiones negativas del estado de ánimo, salvo en depresión, donde los chicos ( $M = 44.36$ ;  $DT = 4.46$ ), como las chicas ( $M = 44.37$ ;  $DT = 5.72$ ), han obtenido puntuaciones medias similares, con una diferencia de  $-0.02$  puntos, en el resto, fueron las chicas las que alcanzaron puntuaciones medias ligeramente inferiores en las dimensiones negativas, como la tensión ( $M = 36.87$ ;  $DT = 7.45$ ), hostilidad ( $M = 44$ ;  $DT = 9.46$ ) y fatiga ( $M = 41.81$ ;  $DT = 6.83$ ); frente a los valores obtenidos por los chicos: tensión ( $M = 41.28$ ;  $DT = 9.23$ ), hostilidad ( $M = 46.28$ ;  $DT = 11.25$ ) y fatiga ( $M = 46.43$ ;  $DT = 11.30$ ). Aunque en ninguna de las dimensiones se hayan encontrado diferencias significativas, el Perfil Iceberg de las chicas, se ajusta ligeramente más al Perfil Iceberg descrito por Morgan (1980).

En relación al estado de ánimo en función de la edad (Figura 27), los deportistas de 17 años o menos, han mostrado una media mayor en la dimensión positiva del vigor ( $M = 59.86$ ;  $DT = 9.40$ ), sobre los deportistas de 18 años o más ( $M = 57.06$ ;  $DT = 9.77$ ), siendo la diferencia de 2.79 puntos y no se encontrándose diferencias significativas, con una  $t(28) = 0.795$  y una  $p = .433$ .

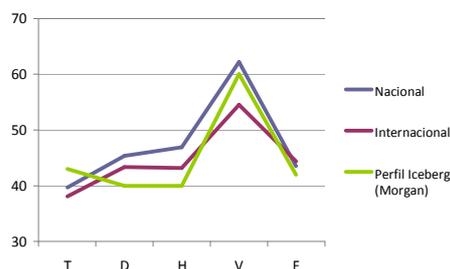


**Figura 27:** Diagrama del perfil del estado de ánimo en función de la edad (puntuaciones T).

En el caso de las dimensiones negativas, los deportistas de 17 años o menos, también fueron los que obtuvieron puntuaciones medias inferiores con respecto a los de 18 años o más, como la fatiga ( $M = 40.14$ ;  $DT = 4.17$ ) para los menores sobre los mayores ( $M = 47.31$ ;  $DT = 11.28$ ), siendo la diferencia de  $-7.17$  y significativa, con una  $t(19.494) = -2.364$  y una  $p = .029$ . En el resto de dimensiones, no se encontraron diferencias significativas y los deportistas de 17 años o menos obtuvieron puntuaciones medias en tensión de 36.50 ( $DT = 6.52$ ), depresión 42.93 ( $DT = 5.35$ ) y en hostilidad 41.71 ( $DT = 8.37$ ). Por el contrario, los deportistas de 18 años o más, presentaron unos valores medios en tensión de 41.06 ( $DT = 9.57$ ), depresión 45.62

( $DT = 4.64$ ) y en hostilidad 48 puntos ( $DT = 11.01$ ). En general, los deportistas más jóvenes, los de 17 años o menos, han mostrado un Perfil Iceberg más parecido al descrito por Morgan (1980).

Al analizar el estado de ánimo en función del nivel deportivo (Figura 28), se observa que los deportistas de nivel nacional, mostraron un valor medio en vigor de 62.20 puntos ( $DT = 7.39$ ), superior a los de nivel internacional, los cuales obtuvieron un valor medio de 54.53 puntos ( $DT = 10.13$ ), siendo la diferencia de 7.67, y significativa, con una  $t(28) = 2.369$  y una  $p = .025$ .



**Figura 28:** Diagrama del perfil del estado de ánimo en función del nivel deportivo (puntuaciones T).

En el caso de la fatiga, los deportistas de nivel nacional mostraron valores ligeramente inferiores ( $M = 43.53$ ;  $DT = 9.66$ ) con respecto a los de nivel internacional ( $M = 44.40$ ;  $DT = 9.29$ ), siendo la diferencia de  $-0.87$  puntos, no encontrándose diferencias significativas, con una  $t(28) = -.251$  y una  $p = .804$ .

En el resto de variables, los deportistas de nivel internacional, mostraron puntuaciones ligeramente inferiores en: tensión ( $M = 38.13$ ;  $DT = 6.72$ ), depresión ( $M = 43.40$ ;  $DT = 3.31$ ) y hostilidad ( $M = 43.20$ ;  $DT = 6.88$ ); sobre los de nivel nacional: tensión ( $M = 39.73$ ;  $DT = 10.12$ ), depresión ( $M = 45.33$ ;  $DT = 6.38$ ) y hostilidad ( $M = 46.93$ ;  $DT = 12.70$ ). No encontrándose diferencias significativas en ninguna de las dimensiones citadas. Aunque en ambos casos, tanto los deportistas de nivel nacional como internacional, describan un Perfil Iceberg semejante al descrito por Morgan (1974, 1980, 1985), los deportistas de nivel nacional destacan por su alta puntuación en vigor, por lo que en líneas generales, podríamos decir que se ajusta más al perfil ideal.

Los resultados hallados en cuanto al estado de ánimo, se orientan en la dirección de la segunda hipótesis, y en relación a la existencia del Perfil Iceberg (Morgan, 1980). En el caso de la dimensión positiva del estado de ánimo, el vigor, se

encontraron diferencias significativas en función del nivel deportivo y en el caso de la fatiga, también se hallaron diferencias significativas en función de la edad, pero no así en función del sexo.

Estos resultados coinciden con los estudios realizados por numerosos investigadores (Andrade et al. 2000, 2011, Amenabar, 2003; 2011; Arruza, 1996, 2002; Arruza et al., 2011; De la Vega-Marcos et al., 2011, 2013, 2014; Gutman et al., 1984; Irazusta 2006; Jiménez-Torres et al., 2012; Kennedy y Newton, 1997; McNair et al., 1971; Molinero et al., 2011, 2012; Morgan 1974, 1979, 1980, 1985, 1987; Morgan y Johnson, 1978; Morgan y Pollock, 1977; Nagle et al., 1975; O'Connor et al. 1991, Telletxea, 2009; Torres-Luque et al., 2010, 2013; Silva et al., 1981, 1985), donde los deportistas estudiados también describen el Perfil Iceberg de Morgan (1980), característico en los deportistas de élite.

### Tolerancia al estrés

En cuanto a la tolerancia al estrés (Figura 29), se observan valores medios altos en sus dimensiones positivas: logro personal ( $M = 16.83$ ;  $DT = 4.23$ ), autorregulación ( $M = 16.17$ ;  $DT = 3.72$ ), estado de forma ( $M = 16.03$ ;  $DT = 4.25$ ), autoeficacia ( $M = 15.30$ ;  $DT = 4.23$ ); y valores medios bajos en sus dimensiones negativas: cansancio emocional ( $M = 4.57$ ;  $DT = 4.80$ ), descanso interrumpido ( $M = 6.80$ ;  $DT = 5.05$ ) y vulnerabilidad a las lesiones ( $M = 8.43$ ;  $DT = 5.14$ ), en una escala con un rango de 0 a 24.

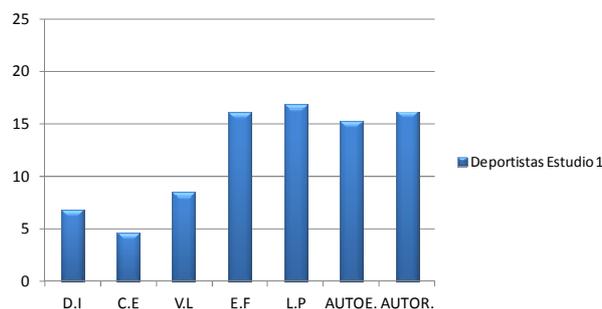
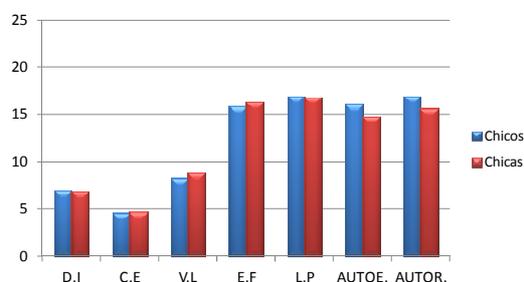


Figura 29: Representación gráfica de la tolerancia al estrés.

En referencia a la tolerancia al estrés en función del sexo, Figura 30, los chicos obtuvieron puntuaciones medias ligeramente inferiores en las dimensiones generadoras de estrés: cansancio emocional ( $M = 4.50$ ;  $DT = 5.44$ ) y vulnerabilidad a

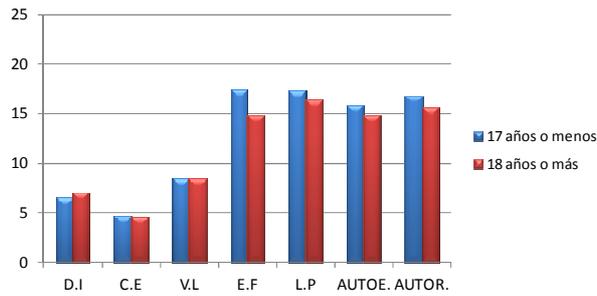
las lesiones ( $M = 8.14$ ;  $DT = 4.74$ ), sobre las chicas: cansancio emocional ( $M = 4.62$ ;  $DT = 4.33$ ) y vulnerabilidad a las lesiones ( $M = 8.69$ ;  $DT = 4.74$ ). La diferencia en el caso del cansancio emocional fue de  $-0.22$  puntos, no encontrándose diferencias significativas, siendo  $t(28) = -0.0070$  y  $p = .945$ . La diferencia en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones fue de  $-0.54$  puntos, donde tampoco se encontraron diferencias significativas, siendo  $t(28) = -0.285$  y  $p = .778$ . Las chicas, por el contrario, mostraron puntuaciones medias ligeramente inferiores en la dimensión generadora de estrés, descanso interrumpido, con una puntuación media de  $6.75$  ( $DT = 5.86$ ), con respecto a los chicos  $6.86$  puntos ( $DT = 4.15$ ). La diferencia entre ambos fue de  $0.11$ , no encontrándose diferencias significativas, con una  $t(28) = -0.057$  y una  $p = .955$ .



**Figura 30:** Representación gráfica de la tolerancia al estrés en función del sexo.

En el caso de las dimensiones recuperadoras de estrés, las chicas con una media de  $16.25$  puntos ( $DT = 4.61$ ) mostraron un valor medio ligeramente superior al de los chicos ( $M = 15.78$ ;  $DT = 3.94$ ) en la dimensión del estado de forma. Siendo la diferencia de  $-0.46$  puntos, no encontrándose diferencias significativas, con una  $t(28) = -0.294$  y una  $p = .771$ . En el resto de dimensiones recuperadoras, los chicos obtuvieron puntuaciones medias ligeramente superiores y en ninguna de ellas se encontraron diferencias significativas.

En la Figura 31, se muestran las diferencias de medias de la tolerancia al estrés en función de la edad. Como se puede observar, los deportistas de 17 años o menos, obtuvieron puntuaciones medias ligeramente inferiores en 2 de las 3 dimensiones generadoras de estrés: descanso interrumpido y vulnerabilidad a las lesiones, mientras que los deportistas de 18 años o más, obtuvieron también puntuaciones medias ligeramente inferiores, pero en este caso en la dimensión generadora de estrés del cansancio emocional.

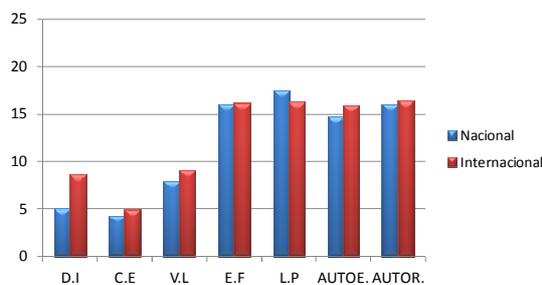


**Figura 31:** Representación gráfica de la tolerancia al estrés en función de la edad.

Por el contrario, en el caso de las dimensiones recuperadoras del estrés, en todas ellas, las puntuaciones medias mayores las obtuvieron los deportistas de 17 años o menos.

En ninguno de los casos se encontraron diferencias significativas.

En la Figura 32, se muestran las puntuaciones medias de la tolerancia al estrés en función del nivel deportivo, donde observamos que los deportistas de nivel nacional, obtuvieron puntuaciones medias inferiores a los deportistas de nivel internacional, en las dimensiones generadoras de estrés: descanso interrumpido, cansancio emocional y vulnerabilidad a las lesiones. Encontrándose diferencias significativas únicamente en la dimensión del descanso interrumpido, con una diferencia de -3.60 puntos, con una  $t(28) = -2.060$  y una  $p = .049$ .



**Figura 32:** Representación gráfica de la tolerancia al estrés en función del nivel deportivo.

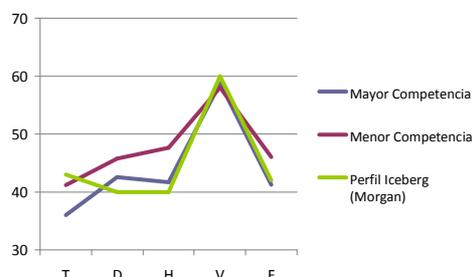
En el caso de las dimensiones recuperadoras de estrés, los deportistas de nivel internacional, obtuvieron puntuaciones ligeramente mayores que los deportistas de nivel nacional en 3 de las dimensiones: estado de forma, autoeficacia y autorregulación; no encontrándose diferencias significativas en ninguna de ellas. Por otro lado, los deportistas de nivel nacional, obtuvieron puntuaciones ligeramente mayores con respecto a los deportistas de nivel internacional tanto en logro personal

como en autorregulación, no encontrándose diferencias significativas en ninguno de los dos casos.

En resumen, los resultados obtenidos muestran altos valores en las dimensiones recuperadoras de estrés y bajos en las generadoras. En el caso de las dimensiones generadoras de estrés la diferencia más destacable y significativa se encontró en el descanso interrumpido, favorable para los deportistas de nivel internacional. Por el contrario, no se encontraron diferencias significativas ni en función del sexo ni de la edad, lo que confirma en parte la tercera hipótesis.

Estos resultados, confirman que los deportistas estudiados muestran una alta tolerancia al estrés, ya que no se han producido desequilibrios entre las dimensiones recuperadoras y generadoras de estrés, tal y como afirman otros estudios (Filaire et al., 2013; Jürimäe y Jürimäe, 2007; Kellmann, 2010; Kellmann et al., 2001; Kellmann y Günter, 2000; Mäestu et al., 2006) donde al aumentar la carga del entrenamiento (entrenamientos de resistencia de larga duración, principalmente el volumen de entrenamiento) si se han producido dichos desequilibrios.

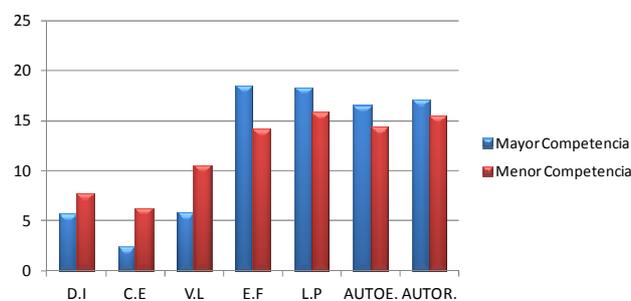
En relación a los grupos de competencia que se establecieron en función de la mediana, los resultados mostraron que las dimensiones negativas correspondientes al estado de ánimo obtenían puntuaciones medias más bajas en los deportistas de mayor competencia percibida: tensión ( $M = 1.38$ ;  $DT = 189$ ), depresión ( $M = 0.38$ ;  $DT = 0.77$ ), hostilidad ( $M = 1$ ;  $DT = 2$ ) y fatiga ( $M = 1.69$ ;  $DT = 2.75$ ). Mientras que en el caso del vigor, las puntuaciones medias en los de mayor competencia percibida eran mayores ( $M = 9.23$ ;  $DT = 3.22$ ). Las diferencias no fueron significativas en ninguno de los casos mencionados (Figura 33).



**Figura 33:** Diagrama del perfil del estado de ánimo en función de competencia (puntuaciones T).

En esta caso, los resultados hallados están en sintonía con numerosos estudios (Andrade et al. 2000, 2011, Amenabar, 2003; 2011; Arruza, 1996, 2002; Arruza et al., 2011; De la Vega-Marcos et al., 2011, 2013, 2014; Gutman et al., 1984; Irazusta 2006; Jiménez-Torres et al., 2012; Kennedy y Newton, 1997; McNair et al., 1971; Molinero et al., 2011, 2012; Morgan 1974, 1979, 1980, 1985, 1987; Morgan y Johnson, 1978; Morgan y Pollock, 1977; Nagle et al., 1975; O'Connor et al. 1991, Telletxea, 2009; Torres-Luque et al., 2010, 2013; Silva et al., 1981, 1985), donde los deportistas estudiados, también describen el Perfil Iceberg de Morgan (1980), característico en los deportistas de élite. Además, se observa que dicho perfil, se ajusta más en los deportistas de mayor competencia, con valores en hostilidad y depresión menores con respecto a los de menor competencia, evidenciando que las percepciones de competencia, tienen una influencia positiva en su equilibrio emocional y en su comportamiento, tal y como indican Weiss (1991) y Danish et al. (1990).

En cuanto a la tolerancia al estrés, las puntuaciones de las dimensiones generadoras de estrés fueron más bajas y las de las recuperadoras más altas en el grupo de mayor competencia, asimismo, estas diferencias fueron significativas en el caso del cansancio emocional, concretamente fue de 3.85 puntos ( $t = 2.572$ ;  $p = .017$ ) y en el de la vulnerabilidad a las lesiones de 4.7 puntos ( $t = 2.751$ ;  $p = .010$ ); mientras que en el caso de las recuperadoras fueron significativamente más favorables en el caso del estado de forma, con un valor de -4.28 puntos ( $t = -3.106$ ;  $p = .004$ ). Es decir, que en el grupo de mayor competencia los valores de las dimensiones generadoras de estrés fueron inferiores y el de las recuperadoras de estrés superiores que en los de menor competencia (Figura 34).



**Figura 34:** Representación gráfica de la tolerancia al estrés en función del nivel de competencia.

En ambos casos se confirma la hipótesis 4 aunque solo se encuentren diferencias significativas en el caso dos dimensiones generadoras de estrés, el cansancio emocional y la vulnerabilidad a las lesiones y una de las recuperadoras, el estado de forma.

Una vez más, se observa que los deportistas del grupo de mayor competencia, muestran una alta tolerancia al estrés, mayor que los del grupo de menor competencia ya que no se han producido desequilibrios entre las dimensiones recuperadoras y generadoras de estrés, tal y como afirman otras investigaciones (Filaire et al., 2013; Jürimäe y Jürimäe, 2007; Kellmann, 2010; Kellmann et al., 2001; Kellmann y Günter, 2000; Mäestu et al., 2006) donde al aumentar la carga del entrenamiento (entrenamientos de resistencia de larga duración y volumen de entrenamiento) si se han producido dichos desequilibrios.

### **MANCOVA**

Para llevar a cabo el análisis multivariado de la covarianza MANCOVA, se tomaron como variables dependientes, por una parte, la dimensión Estrés Específico al Deporte (EED), y por otra, la dimensión Recuperación Específica al Deporte (RED) de acuerdo, a la categorización realizada por González-Boto et al. (2006). Como variable independiente, se tomó la competencia percibida tras categorizarla en tres niveles (baja, media y alta competencia), y como covariable, se introdujo la Puntuación General del Estado de Ánimo (PGEA). A mayor valor del PGEA, se corresponde un estado de ánimo más negativo. Dicho de otra forma, el modelo sostiene que es la competencia percibida la que influye en los niveles de estrés de los deportistas y esta influencia es independiente del estado de ánimo de los mismos.

En lo que hace referencia al análisis multivariado, se encontró por una parte, un efecto significativo y moderado de la competencia percibida (V.I.) sobre el conjunto de variables dependientes (Estrés Específico del Deporte y Recuperación Específica del Deporte) tomadas en conjunto. Asimismo, el Perfil General del Estado de Ánimo introducido como covariable, no presentó un efecto significativo sobre el conjunto de variables dependientes. Lo cual nos lleva a pensar, que es la competencia percibida la

que incide sobre los niveles de estrés del deportista, independientemente del estado de ánimo de estos.

A continuación, se realizaron los contrastes univariados. En esta ocasión, la competencia percibida (V.I.) presentó una asociación no significativa con el Estrés Específico del Deporte y una relación significativa y moderada con la Recuperación Específica del Deporte. Mientras que el Perfil General del Estado de ánimo (covariable) tuvo una relación no significativa con el Estrés Específico del Deporte y, asimismo, presentó una relación no significativa con la dimensión Recuperación Específica del Deporte. Estos resultados indican, que elevados niveles de competencia percibida, influyen sobre los recuperadores del estrés, pero no sobre los estresores, y que el estado de ánimo de los deportistas, no modifica esta influencia.

### **Correlaciones**

El análisis correlacional efectuado, ha mostrado en general, interesantes y consistentes resultados que refuerzan el planteamiento de la presente investigación. Se han observado correlaciones positivas, fuertes y moderadas, entre la competencia percibida y las dimensiones recuperadoras de estrés, lo que coincide con estudios previos realizados (Arruza et al., 2011; González-Boto et al., 2006, 2008, 2009; Jürimae y Jürimae, 2007; Kellmann y Kallus, 2001; Molinero et al., 2011, 2012), siendo coherentes con las correlaciones negativas de las dimensiones generadoras de estrés, y confirmando la relación teórica y conceptual entre el nivel de estrés-recuperación, los estados de ánimo y las emociones.



**CAPÍTULO**  
**6**

**ESTUDIO 2**



## ESTUDIO 2

### 6.1. Objetivos e hipótesis

Como se ha comentado anteriormente, el objetivo principal de este estudio, se orienta hacia el análisis y la valoración de las capacidades psicosociales (competencia percibida, estado de ánimo y tolerancia al estrés) de un grupo de jóvenes deportistas, inmersos en contextos competitivos. Asimismo, planteábamos la importancia que tienen las relaciones entre la competencia percibida con el conjunto de variables seleccionadas. Por todo ello, los objetivos específicos que se plantean en este segundo estudio son:

- Objetivo 1: Analizar y valorar el nivel que presentan las dimensiones de las tres variables seleccionadas: competencia percibida, estado de ánimo y tolerancia al estrés.

En este sentido planteamos tres hipótesis:

- Hipótesis 1: Los deportistas presentarán un alto nivel de competencia percibida con diferencias significativas en función del sexo, la edad y el nivel deportivo.

- Hipótesis 2: Los deportistas de este estudio presentarán altos valores en la dimensión positiva y bajos valores en las dimensiones negativas del POMS, dándose un diagrama del estado de ánimo semejante al Perfil Iceberg. Así mismo, se producirán diferencias significativas en función de la edad y el sexo de los participantes.

- Hipótesis 3: Los deportistas presentarán altos valores de tolerancia al estrés en sus dimensiones recuperadoras y valores bajos en sus dimensiones generadoras de estrés. Se encontrarán diferencias significativas tanto en las dimensiones generadoras como en las recuperadoras de estrés función del sexo y de la edad.

- Objetivo 2: Valorar e identificar la influencia que ejerce la competencia percibida en relación al estado de ánimo y la tolerancia al estrés en función de 3 grupos (baja, media y alta competencia):

- Hipótesis 4: En los deportistas que presentan un mayor nivel de competencia percibida se dará un diagrama del Perfil Iceberg más pronunciado. Así mismo, obtendrán puntuaciones más bajas en las dimensiones generadoras de estrés y más altas en las dimensiones recuperadoras de estrés. Además, las diferencias que se encuentren serán significativas.
- Objetivo 3: Determinar las posibles relaciones existentes entre las variables seleccionadas:
  - Hipótesis 5: Se producirán correlaciones positivas y significativas entre la competencia percibida y las dimensiones recuperadoras de estrés así como con la dimensión positiva del vigor.
  - Hipótesis 6: Se producirán relaciones negativas y significativas entre la competencia percibida y las dimensiones generadoras de estrés, así como con las dimensiones negativas del estado de ánimo.

## **6.2. Método**

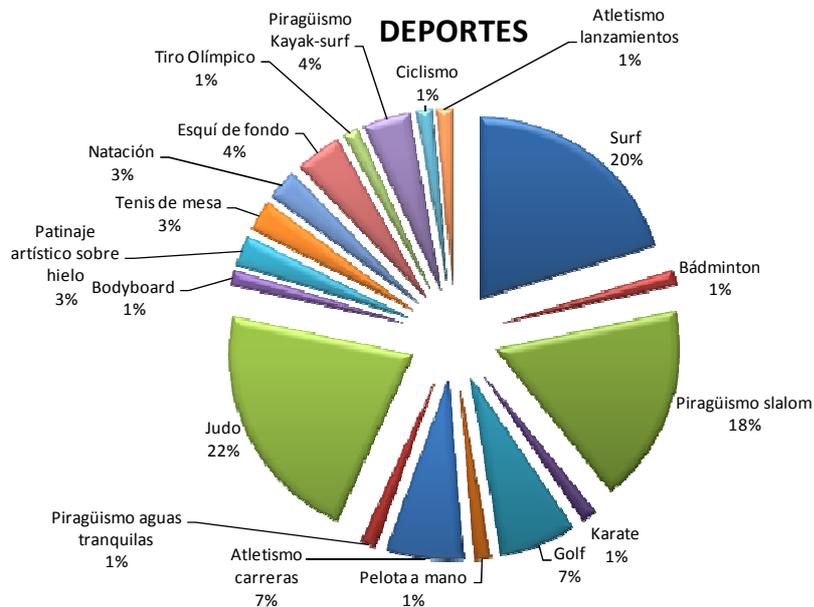
### **6.2.1 Participantes**

En este segundo estudio participaron 74 jóvenes deportistas de ambos sexos, todos ellos pertenecientes a un programa especial orientado hacia el alto rendimiento deportivo al ser considerados deportistas Promesa en sus diferentes deportes (Tabla 27). Por tanto, el muestreo elaborado fue no probabilístico y de tipo accidental (León y Montero, 2004). Sus edades oscilaron entre 14 y 21 años ( $M = 17.63$ ;  $DT = 1.90$ ).

**Tabla 27:** Descripción de los participantes por modalidad, sexo y edad.

Modalidad Deportiva	N	Sexo		Edad	
		Chicos	Chicas	≤17	≥18
Atletismo carreras	5	2	3	3	2
Atletismo lanzamientos	1	1	0	0	1
Bádminton	1	1	0	1	0
Bodyboard	1	1	0	0	1
Ciclismo	1	0	1	1	0
Esquí de fondo	3	2	1	0	3
Golf	5	1	4	4	1
Judo	16	10	6	11	5
Karate	1	1	0	0	1
Natación	2	1	1	0	2
Patinaje artístico sobre hielo	2	0	2	1	1
Pelota a mano	1	1	0	0	1
Piragüismo aguas tranquilas	1	0	1	0	1
Piragüismo Kayak-surf	3	0	0	2	1
Piragüismo slalom	13	11	2	6	7
Surf	15	14	1	9	6
Tenis de mesa	2	2	0	0	2
Tiro Olímpico	1	1	0	0	1
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>51</b>	<b>23</b>	<b>38</b>	<b>36</b>

A continuación, se muestra la representación gráfica de los participantes en función de la modalidad deportiva practicada (Figura 35).



**Gráfica 35:** Distribución de la muestra por modalidad deportiva.

### Distribución de la muestra en función del sexo

En este caso, la distribución de la muestra en función del sexo, no está muy equilibrada, ya que el 69% de los deportistas son chicos (51) y el 31% chicas (23), (Figura 36).

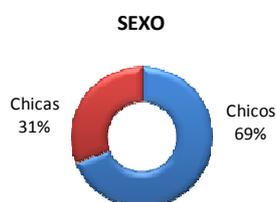


Figura 36: Participantes en función del sexo.

### Distribución de la muestra en función de la edad

En cuanto a la edad, se realizaron 2 grupos agrupados de la siguiente manera; primer grupo: deportistas de 17 años o menos; segundo grupo: deportistas de 18 años o más (Figura 37). En este caso, sí se puede decir que la muestra ha quedado equilibrada, ya que el 51% de los deportistas tiene 17 años o menos (38) y el 49%, 18 años o más (36).

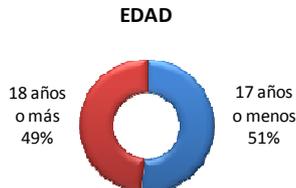


Figura 37: Participantes en función de la edad.

#### 6.2.2. Diseño y variables

El diseño de este estudio es "ex post facto" dado que los valores de la variable independiente (competencia percibida) ya vienen dados y se realiza una selección de los valores de la misma para crear las categorías (Kerlinger, 1984; Montero y León, 2007). Como variables dependientes se consideran el estado de ánimo y la tolerancia al estrés. Asimismo, se puede considerar de carácter retrospectivo dado que se comienza estudiando la variable independiente y después se prueban posibles variables dependientes. Y "simple" dado que se ha elegido un grupo de participantes que comparten una característica (competencia) cuyas posibles causas se quieren

estudiar. Por tanto, el diseño de esta investigación sería “ex post facto, retrospectivo de grupo simple”.

A continuación, se exponen las variables analizadas en esta investigación:

1. Competencia percibida: Se puede entender como la creencia que tienen las personas sobre su nivel de habilidad para tener éxito en la realización de diferentes tareas, en este caso, motrices o deportivas (Arruza et al., 2011). Para calcular la variable competencia percibida se utilizó el cuestionario “Perfil del Estado de Forma del Entrenamiento” (PEFE), apartado dedicado al registro de los valores del estado de ánimo, la motivación de logro y la autoeficacia.
2. Estado de ánimo: Entendido como los sentimientos y afectos. En este estudio se midieron 5 dimensiones del estado de ánimo: tensión, depresión, fatiga, vigor y hostilidad.
3. Tolerancia al estrés: Referida a la capacidad que tienen los deportistas para soportar las demandas de sus respectivos deportes. Se midieron las dimensiones recuperadoras de estrés: estado de forma, logro personal, autoeficacia y autorregulación; y las generadoras: descanso interrumpido, cansancio emocional y vulnerabilidad a las lesiones.
4. Autoeficacia: Definida por Bandura (1977) como: “la creencia en la propia habilidad para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para obtener determinados logros. En este estudio fué medida a través de 2 dimensiones: “expectativa de eficacia” y expectativa de resultado”.
5. Sexo: Masculino o femenino. Para este estudio hemos optado por la denominación de chico o chica.
6. Edad: Se pedía la fecha de nacimiento completa: día, mes y año. Se tuvo en cuenta la edad a la hora de completar el cuestionario.

### 6.2.3. Instrumentos

Para la recogida de datos se utilizarán los siguientes cuestionarios *online* disponibles en [www.teskal.com](http://www.teskal.com) (Arruza, 2007):

**A. Perfil del Estado de Forma del Entrenamiento** que contiene el estado de ánimo, la competencia percibida y la autoeficacia (Anexo I):

- Profile of Mood States (POMS) de McNair et al., (1971) en una de sus formas paralelas (A), adaptada y validada al español (Fuentes et al., 1994). La presente investigación empleó la versión reducida de 15 ítems empleada en los últimos años en diversas investigaciones (Arruza et. al, 2011; Bonete et al., 2009; Palacios, 2011; Palacios et al., 2015; Telletxea, 2009) por suponer un instrumento de sobrada validez y consistencia interna satisfactoria. Palacios (2011) encontró índices de consistencia interna que oscilaron entre .70 para la dimensión tensión hasta .80 para la dimensión hostilidad. Encontrando un índice de .79 para el total de la escala.

Los ítems se agrupan en cinco factores, de los cuales la dimensión positiva es el vigor y las otras cuatro dimensiones negativas son: tensión, depresión, hostilidad y fatiga. La escala de medida es de tipo Likert con un rango de 0 a 4, distribuida de la siguiente manera: 0 (*Nada*), 1 (*Un poco*), 2 (*Moderadamente*), 3 (*Bastante*), 4 (*Muchísimo*).

- Subescala de Competencia percibida del cuestionario de Motivación de Logro (Ruiz et al., 2004). Esta subescala, compuesta por 3 ítems, evalúa la percepción que los participantes tienen de su competencia física en contextos de actividad física y deporte. El coeficiente de fiabilidad de esta subescala en diferentes estudios se ha encontrado por encima de un  $\alpha = .70$ , lo que representa un nivel de consistencia interna mínimo aceptable, propuesto por Nunnally (1978) y concuerda con la adecuada aplicabilidad de estas escalas cuando mantienen su fiabilidad (Tenenbaum, 2009).

- Autoeficacia Total: se utilizaron 2 preguntas con una escala porcentual del 0 a 100.

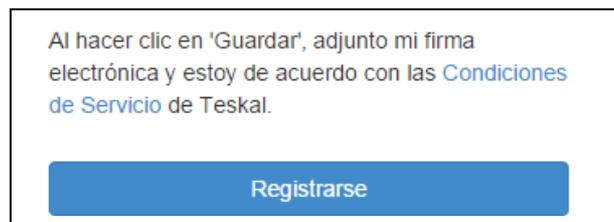
**B. Tolerancia Psicológica al Estrés (Anexo II):**

- Tolerancia Psicológica al Estrés (TPE). Este instrumento es una adaptación de la traducción llevada a cabo por González-Boto et al. (2006), del RESTQ-Sport de Kellmann y Kallus (2001). Consta de 28 ítems y dos módulos diferentes de

ítems de estrés y recuperación representados a través de 7 escalas. Los ítems parten de la pregunta general “en el último mes” y se miden en una escala tipo likert que oscila entre 0 (nada) hasta 6 (siempre).

#### 6.2.4. Procedimiento

Todos los deportistas del programa Eutsi Kirolari que solicitaron el servicio de apoyo psicológico, fueron dados de alta en la aplicación *online* Teskal ([www.teskal.com](http://www.teskal.com)) diseñada por Arruza (2007) y creada para la evaluación, seguimiento y desarrollo de las capacidades psicológicas. A todos los deportistas se les indicó cuál sería el procedimiento a seguir, ya que cumplimentarían los diferentes cuestionarios de forma *online*. Por lo tanto, todos los participantes dieron su consentimiento a la hora de darse de alta en la aplicación (Figura 38).



**Figura 38:** Mensaje mostrado para aceptar las condiciones de servicio.

En lo que a las condiciones del servicio se refiere, en el apartado de derechos de autor y de la propiedad se puede leer el siguiente párrafo:

“Derechos de autor y de la propiedad Teskal renuncia a los derechos de propiedad intelectual sobre el contenido que usted cargue o proporcione al Servicio. Sin embargo, al utilizar el Servicio, usted acepta que su contenido puede ser utilizado con fines de investigación, al tiempo que preserva la privacidad de sus datos personales (nombre y dirección de correo electrónico)”.

Los criterios utilizados para la selección de la muestra fueron: de entre todos los deportistas que solicitaron el servicio de apoyo psicológico, se seleccionó únicamente a los deportistas que realizaron los 2 cuestionarios utilizados como

soporte para la realización de este estudio, en el mismo mes. Todos los cuestionarios fueron recogidos a lo largo de la temporada 2010-2012.

### **Análisis de datos**

Para el tratamiento de los datos hemos utilizado el software SPSS 22.0, a través del cual hemos realizado diferentes tipos de análisis para buscar las relaciones existentes entre las distintas variables de investigación. Las técnicas utilizadas han sido: el análisis descriptivo, el análisis de fiabilidad, el análisis correlacional y análisis multivariado de la covarianza (MANCOVA). Para la valoración de los resultados se tuvo en cuenta generalmente el nivel de significación bilateral de .05; aunque se calculó siempre el valor (*p-value*) obtenido. Asimismo, se considera conveniente informar del tamaño del efecto obtenido.

### **6.3. Resultados Estudio 2**

En este segundo estudio presentamos los resultados obtenidos tras la recogida de los datos y su posterior análisis.

En primer lugar se realizaron análisis descriptivos y pruebas *t* de Student para muestras independientes en función del sexo (chico o chica) y la edad (17 años o más de 17 años) por cada variable seleccionada. En segundo lugar, y tras categorizar la variable competencia percibida en tres grupos (alta, media y baja) en función de los percentiles 25 y 75, se realizaron ANOVAS para el estado de ánimo, la tolerancia al estrés y la autoeficacia. Posteriormente, se realizaron análisis diferenciales en función de la competencia percibida mediante un análisis multivariado de la covarianza (MANCOVA), entre las dimensiones implicadas en la investigación. Finalmente, se realizaron análisis correlacionales mediante la *r* de Pearson, para comprobar la asociación entre las dimensiones del estado de ánimo, la tolerancia al estrés y los niveles de competencia percibida.

#### **Análisis descriptivos y pruebas *t* en función del sexo y de la edad**

Para representar los datos descriptivos iniciales, se calculó la media y la desviación típica de la competencia percibida, el estado de ánimo y la tolerancia al

estrés, así como la media y la desviación típica de cada una de las variables en función del sexo y la edad.

### Competencia percibida

La Tabla 28 muestra que los deportistas estudiados obtuvieron una puntuación media en competencia percibida de 8.08 puntos ( $DT = 1.83$ ) sobre un rango de 0 a 12.

**Tabla 28:** Estadísticos descriptivos de la competencia percibida.

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Competencia percibida	74	8.08	1.83

Analizando los datos de la Tabla 29, observamos que los chicos mostraron un valor medio en competencia percibida de 8.55 ( $DT = 1.59$ ), mientras que las chicas obtuvieron una puntuación media de 7.04 ( $DT = 1.94$ ), siendo la diferencia de 1.5 puntos y significativa, con una  $t(72) = 3.513$  y una  $p = .001$ .

**Tabla 29:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la competencia percibida en función del sexo.

SEXO	Chicos			Chicas			Dif.Medias	<i>t</i> (72)	<i>p</i>
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Competencia percibida	51	8.55	1.59	23	7.04	1.94	1.50	3.513	.001

Al analizar la competencia percibida en función de la edad, como se aprecia en la tabla 30, los deportistas de 17 años o menos obtuvieron una puntuación media de 7.76 ( $DT = 1.92$ ); los deportistas de 18 años o más por el contrario, alcanzaron una puntuación media de 8.41 ( $DT = 1.70$ ), no encontrándose diferencias significativas para una  $t(72) = -1.457$  y una  $p = .126$ .

**Tabla 30:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la competencia percibida en función de la edad.

EDAD	17 años o menos			18 años o más			Dif.Medias	<i>t</i> (72)	<i>p</i>
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Competencia percibida	38	7.76	1.92	36	8.41	1.70	-0.65	-1.547	.126

### Estado de ánimo

En referencia al estado de ánimo (Tabla 31), se observa que los deportistas obtuvieron una puntuación media en la dimensión positiva del vigor de 8.88 ( $DT = 2.38$ ). En el caso de las dimensiones negativas, los valores medios relacionados con la tensión fueron de 2.49 puntos ( $DT = 1.29$ ); en el caso de la depresión, el valor medio se situó en 0.92 puntos ( $DT = 1.29$ ); en el caso de la hostilidad el valor medio fue de 1.49 ( $DT = 2.17$ ); y en el caso de la fatiga, el valor medio se situó en 2.61 puntos ( $DT = 2.52$ ).

Es este caso, el rango también fue de 0 a 12 puntos.

**Tabla 31:** Valores medios de las dimensiones del Perfil del Estado de Ánimo (POMS), con su desviación típica.

Escala POMS	M	DT
Tensión	2.49	2.36
Depresión	0.92	1.29
Hostilidad	1.49	2.17
Vigor	8.88	2.38
Fatiga	2.61	2.52

En cuanto al estado de ánimo en función del sexo (Tabla 32), se observa como los chicos, presentaron un valor medio en el vigor de 9,12 puntos, con una  $DT = 2.46$ . En cuanto a las dimensiones negativas, los valores medios relacionados con la tensión fueron de 2.31, con una  $DT = 2.38$ ; en el caso de la depresión, el valor medio se situó en 0.82, con una  $DT = 1.16$ ; en el caso de la hostilidad, el valor medio fue de 1.43, con una  $DT = 2.29$ ; y en el caso de la fatiga el valor medio se situó en 2.41, con una  $DT = 2.71$ .

**Tabla 32:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias del estado de ánimo en función del sexo.

SEXO		Chicos			Chicas			Dif. Medias	t(72)	p
		N	M	DT	N	M	DT			
ESTADO DE ÁNIMO	Tensión	51	2.31	2.38	23	2.87	2.32	-0.55	-0.937	.352
	Depresión	51	0.82	1.16	23	1.13	1.55	-0.31	-0.946	.347
	Hostilidad	51	1.43	2.29	23	1.61	1.90	-0.18	-0.324	.747
	Vigor	51	9.12	2.46	23	8.35	2.14	0.77	1.293	.200
	Fatiga	51	2.41	2.71	23	3.04	2.05	-0.63	-0.996	.323

Con respecto a las chicas, el valor medio del vigor fue de 8.35, con una  $DT = 2.14$ . En el caso de las dimensiones negativas, los valores medios relacionados con la tensión fueron de 2.87, con una  $DT = 2.32$ ; en el caso de la depresión, el valor medio se

situó en 1.13, con una  $DT = 1.55$ ; en el caso de la hostilidad, el valor medio fue de 1.61, con una  $DT = 1.90$ ; y en el caso de la fatiga, el valor medio se situó en 3.04, con una  $DT = 2.05$ .

En ninguna de las 5 dimensiones se encontraron diferencias significativas.

En relación al estado de ánimo en función de la edad, Tabla 33, los deportistas de 17 años o menos presentaron una valor medio en el vigor de 8.76, con una  $DT = 2.35$ . En el caso de las dimensiones negativas, los valores medios relacionados con la tensión fueron de 2.58, con una  $DT = 2.33$ ; en el caso de la depresión, el valor medio se situó en 1.13, con una  $DT = 1.43$ ; en el caso de la hostilidad, el valor medio fue de 1.34, con una  $DT = 1.73$ ; y en el caso de la fatiga el valor medio se situó en 2.66, con una  $DT = 2.40$ .

**Tabla 33:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias del estado de ánimo en función de la edad.

EDAD		17 años o menos			18 años o más			Dif.Medias	t(72)	p
		N	M	DT	N	M	DT			
ESTADO DE ÁNIMO	Tensión	38	2.58	2.33	36	2.39	2.42	0.19	0.344	.732
	Depresión	38	1.13	1.43	36	0.69	1.09	0.44	1.468	.146
	Hostilidad	38	1.34	1.73	36	1.64	2.56	-0.30	-0.586	.559
	Vigor	38	8.76	2.35	36	9	2.44	-0.24	-0.425	.672
	Fatiga	38	2.66	2.40	36	2.55	2.69	0.10	0.173	.863

En el caso de los deportistas de 18 años o más, el valor medio del vigor fue de 9 puntos con una  $DT = 2.44$ . En relación a las dimensiones negativas, los valores medios de la tensión fueron de 2.39, con una  $DT = 2.42$ ; en el caso de la depresión, el valor medio se situó en 0.69, con una  $DT = 1.09$ ; en el caso de la hostilidad, el valor medio fue de 1.64, con una  $DT = 2.56$ ; y en el caso de la fatiga, el valor medio se situó en 2.55, con una  $DT = 2.69$ .

En este caso tampoco se han encontrado diferencias significativas.

### Tolerancia al estrés

Con respecto a la tolerancia al estrés (Tabla 34), se obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 6.61 ( $DT = 5.22$ ); en el caso del cansancio emocional, el valor medio se situó en 5.11 puntos ( $DT = 3.80$ ); en el caso de la vulnerabilidad, a las lesiones el valor medio fue de 9.35 puntos ( $DT = 4.80$ ). En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el

estado de forma fueron de 16.81 puntos ( $DT = 4.05$ ); con respecto al logro personal, el valor medio fue de 16.88 puntos ( $DT = 3.80$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere, la puntuación media fue de 16.12 puntos ( $DT = 4.38$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 17.66 con una  $DT = 7.18$ .

Es este caso el rango fue de 0 a 24 puntos.

**Tabla 34:** Valores medios de los deportistas correspondientes a las puntuaciones de la tolerancia al estrés en cada dimensión.

<b>TOLERANCIA AL ESTRÉS</b>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Descanso interrumpido	6.61	5.22
Cansancio emocional	5.11	3.80
Vulnerabilidad a las lesiones	9.35	4.80
Estado de forma	16.81	4.05
Logro personal	16.88	3.80
Autoeficacia	16.12	4.38
Autorregulación	17.66	7.18

En referencia a la tolerancia al estrés en función del sexo, como se observa en la Tabla 35, los chicos alcanzaron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 5.78 ( $DT = 4.94$ ); en el caso del cansancio emocional, el valor medio se situó en 4.61 puntos ( $DT = 3.71$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones, el valor medio fue de 8.74 puntos ( $DT = 4.69$ ). En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 17.51 puntos ( $DT = 4.11$ ); con respecto al logro personal, el valor medio fue de 17.25 puntos ( $DT = 3.70$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere, la puntuación media fue de 16.92 puntos ( $DT = 4.40$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 17.61 con una  $DT = 3.69$ .

Por otro lado, las chicas obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 8.43 ( $DT = 5.47$ ); en el caso del cansancio emocional, el valor medio se situó en 6.22 puntos ( $DT = 3.86$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones, el valor medio fue de 10.69 puntos ( $DT = 4.86$ ). En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 15.26 puntos ( $DT = 3.51$ ); con respecto al logro personal, el valor medio fue de 16.04 puntos ( $DT = 3.96$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere, la puntuación media fue de 14.35 puntos ( $DT = 3.87$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 17.79 con una  $DT = 11.83$ .

**Tabla 35:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la tolerancia al estrés en función del sexo.

SEXO	Chicos			Chicas			Dif. Medias	t(gl)	p
	N	M	DT	N	M	DT			
TOLERANCIA AL ESTRÉS	51	5.78	4.94	23	8.43	5.47	-2.65	-2.065 (72)	.043
Descanso interrumpido	51	4.61	3.71	23	6.22	3.86	-1.61	-1.706 (72)	.092
Cansancio emocional	51	8.74	4.69	23	10.69	4.86	-1.95	-1.636 (72)	.106
Vulnerabilidad a las lesiones	51	17.51	4.11	23	15.26	3.51	2.25	2.273 (72)	.026
Estado de forma	51	17.25	3.70	23	16.04	3.96	1.21	1.276 (72)	.206
Logro personal	51	16.92	4.40	23	14.35	3.87	2.57	2.414 (72)	.018
Autoeficacia	51	17.61	3.69	23	17.79	11.83	-0.17	-0.069 (23,949)	.945
Autorregulación									

En este caso sí se encontraron diferencias significativas en una de las 3 dimensiones generadoras de estrés, el descanso interrumpido, con una diferencia de -2.65 puntos para una  $t(72) = -2.065$ ,  $p = .043$ ; así como en las dimensiones recuperadoras de estrés: estado de forma siendo  $t(72) = 2.273$ ,  $p = .026$ ; y autoeficacia con una con una  $t(72) = 2.414$ ,  $p = .018$ .

La Tabla 36 hace referencia a la tolerancia al estrés en función de la edad, donde los deportistas de 17 años o menos, obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 7.26 ( $DT = 5.29$ ); en el caso del cansancio emocional, el valor medio se situó en 5.63 puntos ( $DT = 3.60$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones, el valor medio fue de 10.39 puntos ( $DT = 4.61$ ).

**Tabla 36:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la tolerancia al estrés en función de la edad.

EDAD	17 años o menos			18 años o más			Dif. Medias	t(72)	p
	N	M	DT	N	M	DT			
TOLERANCIA AL ESTRÉS	38	7.26	5.29	36	5.92	5.13	1.35	1.110	.271
Descanso interrumpido	38	5.63	3.60	36	4.55	3.98	1.08	1.220	.227
Cansancio emocional	38	10.39	4.61	36	8.25	4.81	2.14	1.958	.054
Vulnerabilidad a las lesiones	38	16.79	3.80	36	16.83	4.35	-0.04	-0.046	.963
Estado de forma	38	15.84	3.66	36	17.97	3.68	-2.13	-2.498	.015
Logro personal	38	15.31	3.90	36	16.97	4.74	-1.66	-1.644	.105
Autoeficacia	38	18.05	9.29	36	17.25	3.99	0.80	0.478	.634
Autorregulación									

En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 16.79 puntos ( $DT = 3.80$ ); con respecto al logro personal, el valor medio fue de 15.84 puntos ( $DT = 3.66$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere, la puntuación media fue de 15.31 puntos ( $DT = 3.90$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 18.05 con una  $DT = 9.29$ .

Por otro lado, los deportistas de 18 años o más, obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 5.92 ( $DT = 5.13$ ); en el caso del cansancio emocional el valor medio se situó en 4.55 puntos ( $DT = 3.98$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones, el valor medio fue de 8.25 puntos ( $DT = 4.81$ ). En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 16.83 puntos ( $DT = 4.35$ ); con respecto al logro personal, el valor medio fue de 17.97 puntos ( $DT = 3.68$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere, la puntuación media fue de 16.97 puntos ( $DT = 4.74$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 17.25 con una  $DT = 3.99$ .

En el caso del logro personal se encontraron diferencias significativas, siendo  $t(72) = -2.498, p = .015$ .

### Autoeficacia

La tabla 37 muestra que los deportistas de la muestra obtuvieron una puntuación media de 78.31 ( $DT = 12.67$ ) en autoeficacia, sobre una escala de 0 a 100.

**Tabla 37:** Descriptivos autoeficacia total.

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Autoeficacia total	74	78.31	12.67

Analizando los datos de la Tabla 38, observamos que los chicos mostraron un valor medio en autoeficacia de 80.10 ( $DT = 12.06$ ); por lo que respecta a las chicas, éstas obtuvieron una puntuación media en autoeficacia de 74.35 ( $DT = 13.34$ ), siendo la diferencia de 5.75 puntos, no encontrándose diferencias significativas, con una  $t(72) = 1.836$  y una  $p = .070$ .

**Tabla 38:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la autoeficacia en función del sexo.

SEXO	Chicos			Chicas			Dif. Medias	<i>t</i> (72)	<i>p</i>
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Autoeficacia total	51	80.10	12.06	23	74.35	13.34	5.75	1.836	.070

Al analizar la autoeficacia en función de la edad (Tabla 39), los deportistas de 17 años o menos, obtuvieron valores medios de 77.89 ( $DT = 10.88$ ), mientras que los deportistas de 18 años o más, obtuvieron una puntuación media de 78.75 ( $DT = 14.46$ ), siendo la diferencia de -0.85, no encontrándose diferencias significativas siendo  $t(72) = -0.288$  y  $p = .774$ .

**Tabla 39:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la autoeficacia en función de la edad.

EDAD	17 años o menos			18 años o más			Dif. Medias	t(72)	p
	N	M	DT	N	M	DT			
Autoeficacia Total	38	77.89	10.88	36	78.75	14.46	-0.85	-0.288	.774

## ANOVAS

### Estado de ánimo

La Tabla 40, muestra la diferencia de medias del estado de ánimo en función del nivel de competencia. Para ello se establecieron 3 grupos de competencia: baja, media y alta competencia. La división de los grupos se realizó en función de los percentiles (25 y 75). Tras dicha división, se observó que los deportistas de baja competencia presentaron un valor medio en vigor de 7.83, con una  $DT = 2.59$ . En el caso de las dimensiones negativas, los valores medios relacionados con la tensión fueron de 3.58, con una  $DT = 2.74$ ; en el caso de la depresión, el valor medio se situó en 1.50, con una  $DT = 1.88$ ; en el caso de la hostilidad, el valor medio fue de 2.58, con una  $DT = 2.87$ ; y en el caso de la fatiga, el valor medio se situó en 3.42, con una  $DT = 2.50$ .

**Tabla 40:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias del estado de ánimo en función del nivel de competencia (ANOVA).

		Baja Competencia			Media Competencia			Alta Competencia			F (2, 71)	p
		N	M	DT	N	M	DT	N	M	DT		
ESTADO DE ÁNIMO	T	12	3.58	2.74	35	2.97	2.45	27	1.37	1.55	5.71	.005
	D	12	1.50	1.88	35	1.06	1.28	27	0.48	0.80	3.14	.049
	H	12	2.58	2.87	35	1.68	2.34	27	0.74	1.16	3.51	.035
	V	12	7.83	2.59	35	8.43	2.32	27	9.92	2.04	4.86	.011
	F	12	3.42	2.50	35	3.14	2.73	27	1.55	1.91	4.06	.021

En el caso de los deportistas de media competencia, el valor medio del vigor fue de 8.43, con una  $DT = 2.32$ . En el caso de las dimensiones negativas, los valores medios relacionados con la tensión fueron de 2.97, con una  $DT = 2.45$ ; en el caso de la

depresión, el valor medio se situó en 1.06, con una  $DT = 1.28$ ; en el caso de la hostilidad, el valor medio fue de 1.68, con una  $DT = 2.34$ ; y en el caso de la fatiga, el valor medio se situó en 3.14, con una  $DT = 2.73$ .

Para finalizar, señalar que los deportistas de alta competencia mostraron un valor medio en vigor de 9.92, con una  $DT = 2.04$ . En el caso de las dimensiones negativas, los valores medios relacionados con la tensión fueron de 1.37, con una  $DT = 1.55$ ; en el caso de la depresión, el valor medio se situó en 0.48, con una  $DT = 0.80$ ; en el caso de la hostilidad, el valor medio fue de 0.74, con una  $DT = 1.16$ ; y en el caso de la fatiga, el valor medio se situó en 1.55, con una  $DT = 1.91$ .

En este caso, en todas las dimensiones se encontraron diferencias significativas: en el caso de la tensión  $F(2, 71) = 5.71$  y  $p = .005$ ; al igual que en la depresión  $F(2, 71) = 3.14$  y  $p = .049$ ; la hostilidad  $F(2, 71) = 3.51$ ;  $p = .035$ ; también en el vigor  $F(2, 71) = 4.86$  y  $p = .011$ ; y la fatiga con una  $F(2, 71) = 4.06$  y una  $p = .021$ .

### Tolerancia al estrés

En cuanto a la tolerancia al estrés, también se utilizaron los percentiles (25 y 75) para establecer tres grupos de competencia: baja, media y alta competencia (Tabla 41). En este caso, los deportistas de baja competencia obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 7.67 ( $DT = 5.68$ ); en el caso del cansancio emocional, el valor medio se situó en 6.08 puntos ( $DT = 4.10$ ); y en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones, el valor medio fue de 9.50 puntos ( $DT = 4.50$ ).

**Tabla 41:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la tolerancia al estrés en función del nivel de competencia

	Baja Competencia			Media Competencia			Alta Competencia			$F$ (2, 71)	$p$	
	$N$	$M$	$DT$	$N$	$M$	$DT$	$N$	$M$	$DT$			
TOLERANCIA AL ESTRÉS	D.I	12	7.67	5.68	35	7.37	5.63	27	5.15	4.25	1.71	.189
	C.E	12	6.08	4.10	35	5.54	3.74	27	4.11	3.68	1.57	.214
	V.L	12	9.50	4.50	35	9.68	5.27	27	8.85	4.41	0.23	.794
	E.F	12	13.08	3.34	35	16.54	3.82	27	18.81	3.38	10.72	<.001
	L.P	12	14.42	3.60	35	16.48	3.57	27	18.48	3.55	5.79	.005
	AE	12	10.83	2.85	35	16.28	3.70	27	18.26	3.86	17.33	<.001
	AR	12	12.67	4.38	35	16.63	2.94	27	21.22	9.96	7.82	.001

En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 13.08 puntos ( $DT = 3.34$ ); con respecto al logro personal, el valor medio fue de 14.42 puntos ( $DT = 3.60$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere, la puntuación media fue de 10.83 puntos ( $DT = 2.85$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 12.67 con una  $DT = 4.38$ .

Con respecto los deportistas de media competencia, obtuvieron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 7.37 ( $DT = 5.63$ ); en el caso del cansancio emocional el valor medio se situó en 5.54 puntos ( $DT = 3.74$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones, el valor medio fue de 9.68 puntos ( $DT = 5.27$ ).

En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 16.54 puntos ( $DT = 3.82$ ); con respecto al logro personal, el valor medio fue de 16.48 puntos ( $DT = 3.57$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere, la puntuación media fue de 16.28 puntos ( $DT = 3.70$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 16.63 con una  $DT = 2.94$ .

Por otro lado, los deportistas de alta competencia, mostraron puntuaciones medias en descanso interrumpido de 5.15 ( $DT = 4.25$ ); en el caso del cansancio emocional el valor medio se situó en 4.11 puntos ( $DT = 3.68$ ); en el caso de la vulnerabilidad a las lesiones el valor medio fue de 8.85 puntos ( $DT = 4.41$ ). En cuanto a las dimensiones recuperadoras de estrés, los valores medios relacionados con el estado de forma fueron de 18.81 puntos ( $DT = 3.38$ ); con respecto al logro personal el valor medio fue de 18.48 puntos ( $DT = 3.55$ ); en lo que a la autoeficacia se refiere, la puntuación media fue de 18.26 puntos ( $DT = 3.86$ ); y la autorregulación obtuvo una puntuación media de 21.22 con una  $DT = 9.96$ .

En este caso, se encontraron diferencias significativas en las 4 dimensiones recuperadoras de estrés: logro personal con una  $F(2, 71) = 5.79$  y una  $p = .005$ , autoeficacia con una  $F(2, 71) = 17.33$  y una  $p < .001$ , autorregulación con una  $F(2, 71) = 7.82$  y una  $p = .001$  y estado de forma con una con una  $F(2, 71) = 10.72$ ,  $p < .001$ .

## Autoeficacia

En la Tabla 42, se analizó la autoeficacia manteniendo los 3 grupos de competencia mostrados anteriormente. En este caso, las puntuaciones medias de los de baja competencia fueron de 70.83 ( $DT = 14.27$ ); en el caso de los de media competencia el valor medio se situó en 77.43 ( $DT = 12.39$ ); y en el caso de los de alta competencia, la puntuación media fue de 82.78 ( $DT = 10.77$ ), encontrándose diferencias significativas, siendo  $F(2, 71) = 4.19$ ;  $p = .019$ .

**Tabla 42:** Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la autoeficacia en función del nivel de competencia.

	Baja Competencia			Media Competencia			Alta Competencia			$F(2, 71)$	$p$
	$N$	$M$	$DT$	$N$	$M$	$DT$	$N$	$M$	$DT$		
AUTOEFICACIA	12	70.83	14.27	35	77.43	12.39	27	82.78	10.77	4.19	.019

## MANCOVA

### Normalidad

Los coeficientes de asimetría de las variables dependientes “Estrés Específico del Deporte” y “Recuperación Específica del Deporte” presentaron valores de asimetría de 1.05 y 0.25 respectivamente (Tabla 43). Por su parte, los coeficientes de curtosis presentaron valores respectivos de 1.39 para la dimensión “Estrés Específico del Deporte” y de 0.44 para la dimensión “Recuperación Específica del Deporte”. Algunos autores (Pérez, 2004) consideran como un criterio suave sobre la normalidad el intervalo comprendido entre -2 y 2, por lo que ambas dimensiones pueden considerarse normales.

**Tabla 43:** Coeficientes de asimetría y curtosis de las escalas del estrés (variables dependientes).

Escala	Asimetría (error típico = .279)	Curtosis (error típico = .552)
Estrés Específico del Deporte	1.05	0.25
Recuperación Específica del Deporte	1.39	0.44

### Comprobación de homogeneidad de varianzas entre los grupos

Para llevar a cabo este contraste, se empleó el test de Levene que informa sobre la igualdad de varianzas para cada variable dependiente (Estrés Específico del Deporte y Recuperación Específica del Deporte) en todas las combinaciones de nivel de

los factores inter-sujetos sólo para los factores inter-sujetos (competencia percibida baja, media y alta).

En la tabla 44, puede observarse que no se encontró heterogeneidad de varianzas en ninguna de las escalas incluidas en el análisis, Estrés Específico del Deporte ( $F_{2, 71} = 0.90$ ;  $p = .413$ ) y Recuperación Específica del Deporte ( $F_{2, 71} = 1.27$ ;  $p = .287$ ).

**Tabla 44:** Test de Levene de igualdad de varianzas en los grupos de sexo y nivel deportivo.

Escala	$F_{(2, 71)}$	$p$
Estrés Específico del Deporte	0.90	.413
Recuperación Específica del Deporte	1.27	.287

### Comprobación de homogeneidad de las matrices de covarianzas

Para llevar a cabo este contraste, se llevó a cabo el contraste M de Box que contrasta la homogeneidad de las matrices de covarianza de las variables dependientes a lo largo de todas las combinaciones de niveles de los factores inter-sujetos. En este caso, La prueba arrojó un valor M de Box de 4.221, que resultó ser no significativo ( $p = .677$ ), por lo que se puede concluir que las matrices de covarianzas observadas de las variables dependientes son iguales entre los grupos (Tabla 45).

**Tabla 45:** Resumen descriptivo de las escalas del RESTQ-S en los grupos de competencia.

Escala	Competencia	$N$	$M$	$DT$
Estrés Específico del Deporte	Baja Competencia	12	23.25	11.05
	Media Competencia	35	22.60	12.51
	Alta Competencia	27	18.11	10.08
Recuperación Específica del Deporte	Baja Competencia	12	51.00	12.02
	Media Competencia	35	65.94	10.85
	Alta Competencia	27	76.78	14.41

### Resultados del MANCOVA

Se llevó a cabo el MANCOVA tomando como variables dependientes las dos escalas del RESTQ-S: “Estrés Específico del Deporte” y “Recuperación Específica del deporte”. La variable independiente fue la competencia percibida recodificada en tres grupos de baja, media y alta competencia y como covariable se introdujo el PGEA

(Perfil General del Estado de Ánimo, es igual al vigor menos la suma de la tensión, la depresión, la hostilidad y la fatiga, sumándole a todo ello 100; PGEA = (Positiva -  $\Sigma$  negativas) + 100) para controlar el efecto del estado de ánimo sobre el estrés percibido.

Se calcularon inicialmente los contrastes multivariados (tabla 46). La covariable PGEA, mostró una asociación significativa con las dos dimensiones del estrés (variables dependientes) tomadas en conjunto (Lambda de Wilks= .708;  $F_{2, 69} = .22$ ;  $p < .001$ ) y de un efecto moderado ( $\eta^2 = .292$ ). Por su parte, el efecto de la variable independiente (competencia percibida) sobre el conjunto de variables dependientes se encontró que era significativo (Lambda de Wilks = .740;  $F_{2, 69} = 5.61$ ;  $p < .001$ ) y de un efecto moderado ( $\eta^2 = .140$ ).

**Tabla 46:** Contrastes Multivariados del MANCOVA.

Efecto	Variables	Lambda de Wilks	F	gl. hipótesis	gl. Error	p	$\eta^2$
Covariable	PGEA	.708	14.22	2	69	<.001	.292
V.I	Competencia Percibida	.740	5.61	4	138	<.001	.140

A continuación, se realizaron los contrastes univariados (Tabla 47). En esta ocasión, la covariable PGEA tuvo una relación significativa con el estrés Específico del Deporte ( $F_{1, 73} = 24.76$ ;  $p < .001$ ) y un efecto moderado ( $\eta^2 = .261$ ). Asimismo, presentó una relación significativa con la dimensión Recuperación Específica del Deporte ( $F_{1, 73} = 8.07$ ;  $p = .006$ ) y un efecto ligero ( $\eta^2 = .103$ ).

**Tabla 47:** Contrastes univariados del MANCOVA.

Fuente	Variable dependiente	gl	F	p	$\eta^2$
Covariable	PGEA				
	Estrés Específico del Deporte	1	24.76	<.001	.261
	Recuperación específica del deporte	1	8.07	.006	.103
Variable Independiente					
C. Percibida	Estrés Específico del Deporte	2	0.11	.898	.003
	Recuperación específica del deporte	2	11.49	<.001	.247

Por su parte, la variable independiente competencia percibida presentó una asociación no significativa con el Estrés Específico del Deporte ( $F_{2, 73} = 0.11$ ;  $p = .898$ ) y

una relación significativa ( $F_{2, 73} = 11.49; p < .001$ ) y moderada ( $\eta^2 = .247$ ) con la Recuperación Específica del Deporte.

**Correlaciones**

A continuación se presentan los resultados del estudio correlacional realizado, donde se muestran los valores correspondientes al grado de correlación encontrado entre las dimensiones del estado de ánimo, la tolerancia al estrés y la competencia percibida (Tabla 48).

**Tabla 48:** Valores correspondientes al grado de correlación encontrado entre las dimensiones seleccionadas así como su nivel de significación.

Variables	Estado de Ánimo					Tolerancia al Estrés								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1 Tensión														
2 Depresión	.55**													
3 Hostilidad	.69**	.63**												
4 Vigor	-.40**	-.60**	-.48**											
5 Fatiga	.49**	.51**	.48**	-.59**										
6 D. Interrumpido	.46**	.31**	.36**	-.38**	.50**									
7 C. Emocional	.31**	.28*	.29*	-.51**	.39**	.65**								
8 V. a las lesiones		.25*		-.32**	.41**	.56**	.38**							
9 Estado de Forma	-.46**	-.35**	-.52**	.63**	-.55**	-.50**	-.54**	-.33**						
10 Logro Personal	-.28*			.37**	-.24*		-.28*		.50**					
11 Autoeficacia	-.48**	-.32**	-.40**	.47**	-.39**	-.35**	-.44**		.71**	.63**				
12 Autorregulación									.30**	.41**	.40**			
13 Competencia percibida	-.33**	-.28*	-.26*	.35**	-.28*		-.27*		.52**	.41**	.61**	.45**		
14 Autoeficacia total	-.40**	-.25*	-.37**	.31**	-.28*	-.27*			.41**	.30*	.32**		.29*	

\* $p \leq .05$  \*\* $p \leq .01$

Al analizar las correlaciones entre la competencia percibida con las dimensiones recuperadoras de estrés, se observaron correlaciones positivas moderadas como elevadas con el logro personal ( $r = .41, p < .01$ ), la autorregulación ( $r = .45, p < .01$ ), el estado de forma ( $r = .52, p < .01$ ) y la autoeficacia ( $r = .61, p < .01$ ). Por el contrario, se observó una correlación significativa de carácter negativo con una de las dimensiones generadoras de estrés, concretamente, con el cansancio emocional ( $r = -.27, p < .05$ ). En el caso de la competencia percibida con relación al estado de ánimo, se observó una correlación significativa y positiva con el vigor ( $r = .35, p < .01$ ) y correlaciones

significativas de carácter negativo con las dimensiones emocionales negativas: tensión ( $r = -.33, p < .01$ ), depresión ( $r = -.28, p < .05$ ), hostilidad ( $r = -.26, p < .05$ ) y fatiga ( $r = -.28, p < .05$ ).

También se observaron correlaciones significativas entre las dimensiones de tolerancia al estrés y el estado de ánimo. En el caso de las dimensiones generadoras de estrés, se aprecia que correlacionaron significativa y positivamente con las dimensiones negativas del estado de ánimo y significativa y negativamente con la dimensión positiva del estado de ánimo. Se encontraron correlaciones tanto bajas como moderadas entre el descanso interrumpido y la tensión ( $r = .46, p < .01$ ), la depresión ( $r = .31, p < .01$ ), la hostilidad ( $r = .36, p < .01$ ) y la fatiga ( $r = .50, p < .01$ ). Correlaciones un poco más débiles en el caso del cansancio emocional con la tensión ( $r = .31, p < .01$ ), la depresión ( $r = .28, p < .05$ ), la hostilidad ( $r = .29, p < .05$ ) y la fatiga ( $r = .39, p < .01$ ). Y correlaciones de moderada intensidad entre la vulnerabilidad a las lesiones y la fatiga ( $r = .41, p < .01$ ) y de forma más leve con la depresión ( $r = .25, p < .05$ ). Con respecto al vigor, correlacionó negativamente de forma moderada con el cansancio emocional ( $r = -.51, p < .01$ ) y con menor intensidad con el descanso interrumpido ( $r = -.38, p < .01$ ) y con la vulnerabilidad a las lesiones ( $r = -.32, p < .01$ ).

Y por el contrario, las dimensiones recuperadoras del estrés, correlacionaron significativa y positivamente con la dimensión positiva del estado de ánimo, y significativa y negativamente con las dimensiones negativas del estado de ánimo. Estas correlaciones, fueron en general, significativamente mayores que las mencionadas anteriormente, donde el vigor correlacionó de forma fuerte y significativa con el estado de forma ( $r = .63, p < .01$ ), de forma moderada con la autoeficacia ( $r = .47, p < .01$ ) y en menor medida con el logro personal ( $r = .37, p < .01$ ). El estado de forma con la tensión ( $r = -.46, p < .01$ ), la depresión ( $r = -.35, p < .01$ ), hostilidad ( $r = -.52, p < .01$ ) y la fatiga ( $r = -.55, p < .01$ ). Lo mismo ocurrió con la autoeficacia, al correlacionar con la tensión ( $r = -.48, p < .01$ ), la depresión ( $r = -.32, p < .01$ ), la hostilidad ( $r = -.40, p < .01$ ) y la fatiga ( $r = -.39, p < .01$ ). En el caso del logro personal, el grado de correlación fue débil con respecto a la tensión ( $r = -.28, p < .05$ ) y la fatiga ( $r = -.24, p < .05$ ).

Si consideramos las correlaciones existentes entre las dimensiones correspondientes a la tolerancia al estrés, destaca la existencia de una correlación significativa y positiva entre las variables recuperadoras de estrés, concretamente entre el estado de forma con la autoeficacia ( $r = .71, p < .01$ ), con el logro personal ( $r = .50, p < .01$ ) y la autorregulación ( $r = .30, p < .01$ ). Además, el logro personal también presentó correlaciones positivas elevadas con la autoeficacia ( $r = .63, p < .01$ ) y moderadas con la autorregulación ( $r = .41, p < .01$ ). Esta última, también correlacionó de forma positiva con la autoeficacia ( $r = .40, p < .01$ ).

En el caso de las dimensiones generadoras de estrés, también se obtuvieron correlaciones positivas entre ellas, concretamente entre la vulnerabilidad a las lesiones con el descanso interrumpido ( $r = .56, p < .01$ ) y con el cansancio emocional ( $r = .38, p < .01$ ), y además, entre el descanso interrumpido con el cansancio emocional ( $r = .65, p < .01$ ). Por otro lado, también se mostraron correlaciones negativas y significativas entre las dimensiones generadoras y las recuperadoras. En el caso del estado de forma con el descanso interrumpido ( $r = -.50, p < .01$ ), el cansancio emocional ( $r = -.54, p < .01$ ) y la vulnerabilidad a las lesiones ( $r = -.33, p < .01$ ). También entre la autoeficacia y el descanso interrumpido ( $r = -.35, p < .01$ ) y el cansancio emocional ( $r = -.44, p < .01$ ). Y para finalizar, entre el cansancio emocional y el logro personal ( $r = -.28, p < .05$ ).

Si observamos lo propio entre las dimensiones del estado de ánimo, también hallamos correlaciones significativas de moderada y alta intensidad entre ellas, donde las dimensiones negativas, correlacionaron de forma positiva entre sí. La fatiga correlacionó con la tensión ( $r = .49, p < .01$ ), la depresión ( $r = .51, p < .01$ ) y la hostilidad ( $r = .48, p < .01$ ). La hostilidad con la tensión ( $r = .69, p < .01$ ) y la depresión ( $r = .63, p < .01$ ). Y la depresión con la tensión ( $r = .55, p < .01$ ). Las dimensiones negativas del estado de ánimo, por el contrario, correlacionaron de forma negativa con la dimensión positiva del estado de ánimo. En este caso, el vigor correlacionó de forma negativa la tensión ( $r = -.40, p < .01$ ), la depresión ( $r = -.60, p < .01$ ) y la hostilidad ( $r = -.48, p < .01$ ).

## 6.4. Discusión Estudio 2

### Competencia percibida

Los deportistas estudiados obtuvieron una puntuación media de 8.08 puntos ( $DT = 1.83$ ) en competencia percibida (Figura 39). Un valor medio elevado, teniendo en cuenta que la escala fue de 0 a 12. Esto supone que los deportistas en su conjunto se sienten altamente competentes y habilidosos en relación al deporte que practican.



**Figura 39:** Valor medio de la competencia percibida.

Al igual que en el estudio 1, estos deportistas en su conjunto, se sienten altamente competentes coincidiendo con los estudios realizados por diferentes autores (Balaguer, 1998; Brettschneider y Heim, 1997; Castillo et al., 2004; Gutiérrez et al., 1999; Nicholls, 1989; Page et al., 1993; Ruiz, 1995; Telama; 1998; Ulrich, 1987; Van Wersch, 1997) los cuales asocian positivamente la percepción de competencia a la práctica físico deportiva. Esta idea, se apoya en la teoría de Bandura (1977, 1986) al afirmar que las personas que poseen una alta competencia percibida se sienten capaces de acometer cualquier situación, en este caso, competir en sus respectivos deportes. A este respecto, Fonseca y De Paula (2000), destacan el papel nuclear que asume la competencia percibida en las atribuciones causales generadas por los deportistas cuando quieren explicar sus resultados.

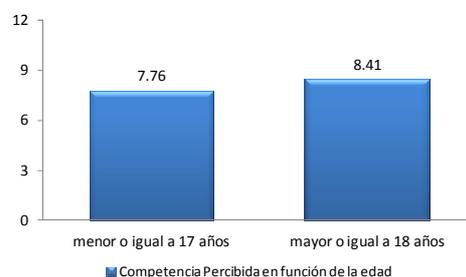
Analizando los datos de la Figura 40, observamos que los chicos mostraron un valor medio en competencia percibida de 8.55 ( $DT = 1.59$ ), ligeramente mayor al que presentaron las chicas 7.04 ( $DT = 1.94$ ), siendo la diferencia de 1.5 puntos y significativa, con una  $t(72) = 3.513$  y una  $p = .001$ .



**Figura 40:** Valor medio de la competencia percibida en función del sexo.

Es decir, estos resultados confirman que los chicos se sienten más competentes que las chicas al igual que ocurría en estudios previos realizados por diferentes autores (Balaguer, 1999; Hagger et al., 2005; Castillo et al., 2002; Duda y Hall, 2001; Duda y Whitehead, 1998; Hellín et al., 2006; Maïano et al., 2004; Moreno y Cervelló, 2005; Torre, 1998; Velázquez et al., 2001).

Al analizar la competencia percibida en función de la edad, como se aprecia en la Figura 41, los deportistas de 18 años o más, obtuvieron valores medios mayores que los deportistas de 17 años o menos. Para los primeros, la media fue de 8.41 ( $DT = 1.70$ ) y para los segundos de 7.76 ( $DT = 1.92$ ), no encontrándose diferencias significativas  $t(72) = -1.457$ ;  $p = .126$ .



**Figura 41:** Valor medio de la competencia percibida en función de la edad.

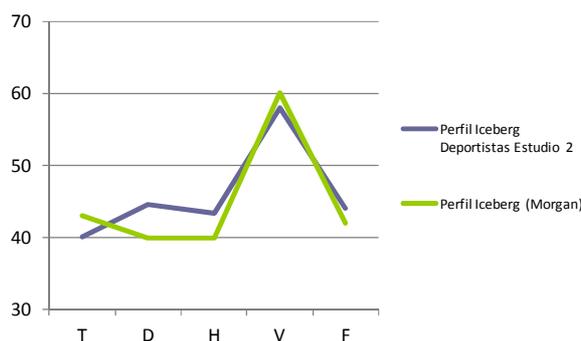
En este caso, es lógico pensar que los deportistas de más edad se sientan más competentes y habilidosos que los más jóvenes, aunque en este caso la diferencia no sea significativa, seguramente porque es pequeña. Al igual que en el estudio 1, utilizamos como referencia el estudio de Hellín et al. (2006) al afirmar que las percepción de competencia disminuye con la edad, aunque es este caso, tanto el grupo de 17 años o menos, o el de 18 años o más, coincidirían en el mismo grupo en el estudio realizado por los autores citados. Ya que en su estudio, el grupo con una percepción de competencia mayor, se debía al que agrupaba a jóvenes de 15 a 25 años.

Estos resultados en su conjunto, confirman la primera hipótesis salvo en la significación encontrada en cuanto a la edad.

### Estado de ánimo

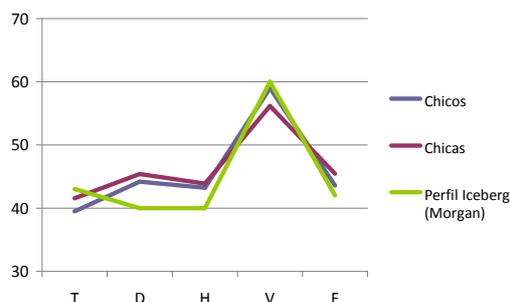
En referencia al estado de ánimo, se obtuvieron puntuaciones medias altas en la dimensión positiva del vigor ( $M = 58.08$ ) y bajas en los valores medios de las dimensiones negativas: tensión ( $M = 40.13$ ), depresión ( $M = 44.54$ ), hostilidad ( $M = 43.42$ ) y fatiga ( $M = 44.13$ ).

Como se puede observar en la Figura 42, los deportistas de la muestra, presentaron un perfil semejante al Perfil Iceberg, característico de los deportistas de alta competición, manteniendo bajos los valores de las dimensiones negativas y una alta puntuación en la única dimensión positiva (puntuaciones T). Lo que coincide con otros estudios en los que se evidencia que los deportistas de alto rendimiento presentan un Perfil Iceberg.



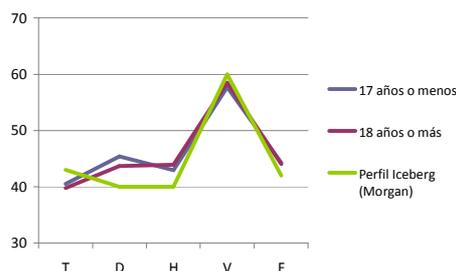
**Figura 42:** Diagrama del perfil del estado de ánimo de la muestra (puntuaciones T).

En cuanto al estado de ánimo en función del sexo (Figura 43), se observa que los chicos obtuvieron puntuaciones medias inferiores en la dimensiones negativas como la tensión ( $M = 39.49$ ), depresión ( $M = 44.16$ ), hostilidad ( $M = 43.21$ ) y fatiga ( $M = 43.55$ ); y una media mayor en la dimensión positiva del vigor ( $M = 58.94$ ), frente a los valores obtenidos por las chicas: tensión ( $M = 41.56$ ;  $DT = 8.43$ ), depresión ( $M = 45.39$ ;  $DT = 5.91$ ), hostilidad ( $M = 43.87$ ;  $DT = 6.86$ ), fatiga ( $M = 45.43$ ;  $DT = 6.67$ ) y vigor ( $M = 56.17$ ;  $DT = 7.82$ ). En ninguna de las dimensiones se encontraron diferencias significativas.



**Figura 43:** Diagrama del perfil del estado de ánimo de la muestra en función del sexo (puntuaciones T).

En la Figura 44, se muestran los valores medios del estado de ánimo en función de la edad. En este caso, los deportistas de 18 años o más, obtuvieron medias ligeramente inferiores en las dimensiones negativas de tensión ( $M = 39.78$ ;  $DT = 8.77$ ), depresión ( $M = 43.69$ ;  $DT = 4.13$ ) y fatiga ( $M = 44.03$ ;  $DT = 8.65$ ) y una media mayor en la dimensión positiva del vigor ( $M = 58.50$ ;  $DT = 8.95$ ). Mientras que los deportistas de 17 años o menos, mostraron valores ligeramente inferiores en la dimensión negativa de la hostilidad ( $M = 42.92$ ;  $DT = 6.20$ ). En este caso tampoco se encontraron diferencias significativas.



**Figura 44:** Diagrama del perfil del estado de ánimo de la muestra en función de la edad (puntuaciones T).

Los resultados hallados en cuanto al estado de ánimo, se orientan en la dirección de la segunda hipótesis y en la relación a la existencia del Perfil Iceberg. Aunque se constatan pequeñas diferencias en cuanto a la edad y el sexo, estas no llegan a ser significativas.

Estos resultados coinciden con los estudios realizados por numerosos investigadores (Andrade et al., 2000, 2011; Amenabar, 2003; 2011; Arruza, 1996, 2002; Arruza et al., 2011; De la Vega-Marcos et al., 2011, 2013, 2014; Gutman et al., 1984; Irazusta 2006; Jiménez-Torres et al., 2012; Kennedy y Newton, 1997; McNair et al., 1971; Molinero et al., 2011, 2012; Morgan, 1974, 1979, 1980, 1985, 1987; Morgan y Johnson, 1978; Morgan y Pollock, 1977; Nagle et al., 1975; O'Connor et al., 1991,

Telletxea, 2009; Torres-Luque et al., 2010, 2013; Silva et al., 1981, 1985), donde los deportistas estudiados también describen el Perfil Iceberg de Morgan (1980), característico en los deportistas de élite.

### Tolerancia al estrés

En cuanto a la Tolerancia al estrés (Figura 45), se observan valores medios altos en sus dimensiones positivas: autorregulación ( $M = 17.66$ ;  $DT = 7.18$ ), logro personal ( $M = 16.88$ ;  $DT = 3.80$ ), estado de forma ( $M = 16.81$ ;  $DT = 4.05$ ) y autoeficacia ( $M = 16.12$ ;  $DT = 4.38$ ); y valores medios bajos en sus dimensiones negativas: cansancio emocional ( $M = 5.11$ ;  $DT = 3.80$ ), descanso interrumpido ( $M = 6.61$ ;  $DT = 5.22$ ) y vulnerabilidad a las lesiones ( $M = 9.35$ ;  $DT = 4.80$ ), en una escala con un rango de 0 a 24.

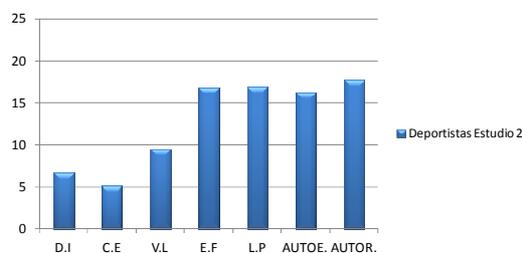
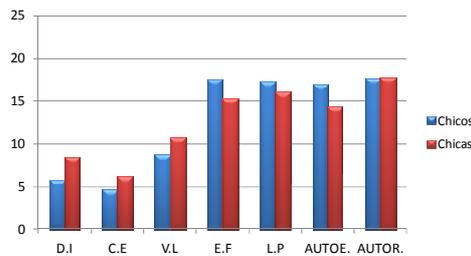


Figura 45: Representación gráfica de la tolerancia al estrés.

En referencia a la tolerancia al estrés en función del sexo, como se observa en la Figura 46, los chicos alcanzaron puntuaciones medias inferiores en todas las dimensiones negativas. Estas dimensiones fueron: vulnerabilidad a las lesiones ( $M = 8.74$ ;  $DT = 4.69$ ) en los chicos frente a ( $M = 10.69$ ;  $DT = 4.86$ ) de las chicas, no hallándose diferencias significativas siendo  $t(72) = -1.636$ ,  $p = .106$ ; descanso interrumpido ( $M = 5.78$ ;  $DT = 4.94$ ) de los chicos frente a ( $M = 8.43$ ;  $DT = 5.47$ ) de las chicas, hallándose diferencias significativas, siendo  $t(72) = -2.065$ ,  $p = .043$ ; cansancio emocional en los chicos ( $M = 4.61$ ;  $DT = 3.71$ ) sobre ( $M = 6.22$ ;  $DT = 3.86$ ) de las chicas, no encontrándose diferencias significativas siendo  $t(72) = -1.706$ ,  $p = .092$ .

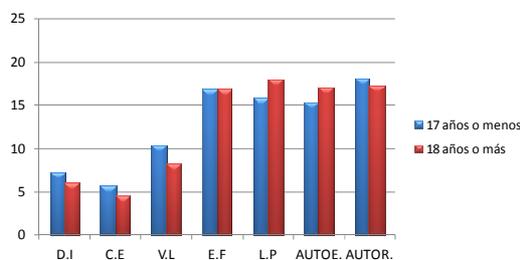
En el caso de las dimensiones positivas, salvo en el caso de la autorregulación donde las chicas obtuvieron puntuaciones medias ligeramente mayores que los chicos, ( $M = 17.79$ ;  $DT = 11.83$ ) sobre ( $M = 17.61$ ;  $DT = 3.69$ ) respectivamente, no encontrándose diferencias significativas siendo  $t(23,949) = -0.069$ ,  $p = .945$ ; en el resto de dimensiones positivas, las puntuaciones medias de los chicos fueron mayores:

autoeficacia en los chicos ( $M = 16.92$ ;  $DT = 4.40$ ) sobre ( $M = 14.35$ ;  $DT = 3.87$ ) de las chicas, encontrándose diferencias significativas, siendo  $t(72) = 2.414$ ,  $p = .018$ ; estado de forma en los chicos ( $M = 17.51$ ;  $DT = 4.11$ ) sobre ( $M = 15.26$ ;  $DT = 3.51$ ) de las chicas, encontrándose diferencias significativas, siendo  $t(72) = 2.273$ ,  $p = .026$ ; logro personal en los chicos ( $M = 17.25$ ;  $DT = 3.70$ ) sobre ( $M = 16.04$ ;  $DT = 3.96$ ) de las chicas, no encontrándose diferencias significativas, siendo  $t(72) = 1.276$ ,  $p = .206$ .



**Figura 46:** Representación gráfica de la tolerancia al estrés en función del sexo.

La Figura 47, hace referencia a la tolerancia al estrés en función de la edad, donde los deportistas de 18 años o más, obtuvieron puntuaciones medias inferiores en todas las dimensiones negativas frente a los deportistas de 17 años o menos. Dichas dimensiones fueron: vulnerabilidad a las lesiones con una puntuación media de ( $M = 8.25$ ;  $DT = 4.81$ ) en los deportistas de 18 años o más frente a ( $M = 10.39$ ;  $DT = 4.61$ ) de los deportistas de 17 años o menos, no encontrándose diferencias significativas, siendo  $t(72) = 1.958$ ,  $p = .054$ ; descanso interrumpido ( $M = 5.92$ ;  $DT = 5.13$ ) en los deportistas de 18 años o más sobre ( $M = 7.26$ ;  $DT = 5.29$ ) de los deportistas de 17 años o menos, no encontrándose diferencias significativas, siendo  $t(72) = 1.110$ ,  $p = .271$ ; cansancio emocional en los deportistas de 18 años o más ( $M = 4.55$ ;  $DT = 3.98$ ) sobre ( $M = 5.63$ ;  $DT = 3.60$ ) de los deportistas de 17 años o menos, no encontrándose diferencias significativas siendo  $t(72) = 1.220$ ,  $p = .227$ .



**Figura 47:** Representación gráfica de la tolerancia al estrés en función de la edad.

En el caso de las dimensiones positivas, salvo en el caso de la autorregulación donde los deportistas de 17 años o menos obtuvieron puntuaciones medias mayores que los deportistas de 18 años o más, ( $M = 18.05$ ;  $DT = 9.29$ ) sobre ( $M = 17.25$ ;  $DT = 3.99$ ) respectivamente, no encontrándose diferencias significativas, siendo  $t(72) = 0.478$ ,  $p = .634$ ; en el resto de dimensiones positivas, las puntuaciones medias de los deportistas de 18 años o más fueron mayores respecto a los de 17 años o menos: logro personal ( $M = 17.97$ ;  $DT = 3.68$ ) sobre ( $M = 15.84$ ;  $DT = 3.66$ ), hallándose diferencias significativas, siendo  $t(72) = -2.498$ ,  $p = .015$ ; autoeficacia ( $M = 16.97$ ;  $DT = 4.74$ ) sobre ( $M = 15.31$ ;  $DT = 3.90$ ), no hallándose diferencias significativas, siendo  $t(72) = -1.644$ ,  $p = .105$ ; estado de forma ( $M = 16.83$ ;  $DT = 4.35$ ) sobre ( $M = 16.79$ ;  $DT = 3.80$ ) respectivamente, no encontrándose diferencias significativas, siendo  $t(72) = -0.046$ ,  $p = .963$ .

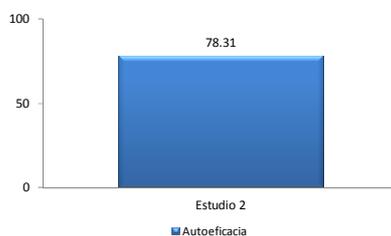
En resumen, los resultados obtenidos muestran altos valores en las dimensiones recuperadoras de estrés y bajos en las generadoras. En cuanto a las diferencias por sexo, se producen valores más altos en el caso de las generadoras de estrés pero solo es significativa en el caso del descanso interrumpido. En el caso de las dimensiones recuperadoras, las diferencias más destacables y significativas se encontraron en la autoeficacia y en el logro personal, favorable a los chicos.

Estos resultados confirman que los deportistas estudiados muestran una alta tolerancia al estrés, ya que no se han producido desequilibrios entre las dimensiones recuperadoras y generadoras de estrés, tal y como afirman otros estudios (Filaire et al., 2013; Jürimäe y Jürimäe, 2007; Kellmann, 2010; Kellmann et al., 2001; Kellmann y Günter, 2000; Mäestu et al., 2006) donde al aumentar la carga del entrenamiento (entrenamientos de resistencia de larga duración, volumen de entrenamiento, principalmente) sí se han producido dichos desequilibrios.

Estos resultados confirman en parte la tercera hipótesis.

## Autoeficacia

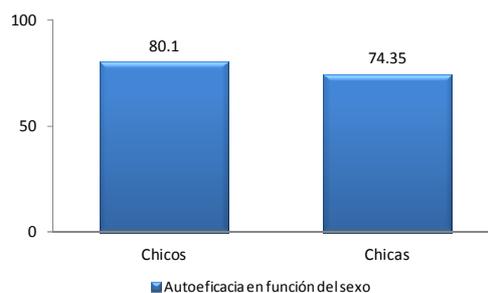
La Figura 48 muestra que los deportistas de la muestra obtuvieron una puntuación media de 78.31 ( $DT = 12.67$ ) en autoeficacia. Un valor medio elevado, teniendo en cuenta que la escala fue de 0 a 100.



**Figura 48:** Representación gráfica de la autoeficacia.

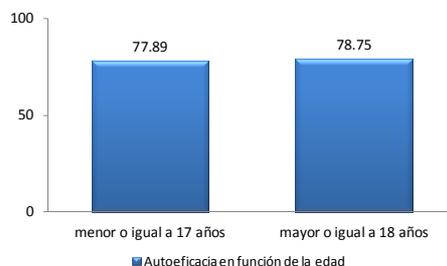
Esto supone un alto nivel de autoeficacia dado que a partir de un valor de 75 puntos empieza a tener una positiva influencia en el rendimiento del deportista. Este hecho refuerza la idea de que los deportistas de alto nivel tienen un sentido alto de eficacia percibida, confiando en sus propias capacidades para dominar diferentes tipos de demandas ambientales, ya sea en el entrenamiento como en la competición. El rol de las creencias en sí mismas tienen sobre el comportamiento en el alto rendimiento deportivo está adquiriendo cada vez mayor importancia y queda reflejado en diferentes investigaciones (Arruza et al., 1998, 2009; Balaguer et al., 1995; Bandura, 1977, 1986; Bueno et al., 2002; Cantón y Checa, 2012; Chase y Fetz, 1999; Guillén y Rojas, 2007; Meseguer y Ortega, 2009), dejando patente que los deportistas con mayor confianza en sus capacidades de ejecución realizan más esfuerzo y persisten más ante los cambios y las dificultades.

Analizando los datos de la Figura 49, observamos que los chicos mostraron un valor medio en autoeficacia de 80.10 ( $DT = 12.06$ ), ligeramente mayor al que presentaron las chicas 74.35 ( $DT = 13.34$ ), siendo la diferencia de 5.75 puntos, no encontrándose diferencias significativas, con una  $t(72) = 1.836$  y una  $p = .070$ .



**Figura 49:** Representación gráfica de la autoeficacia en función del sexo.

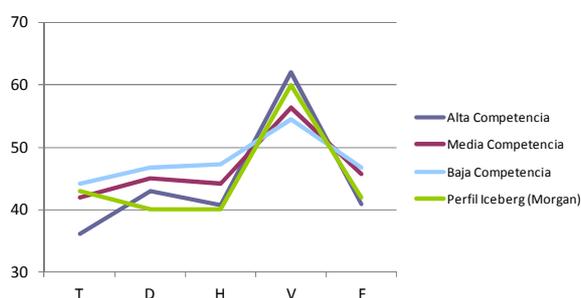
Al analizar la autoeficacia en función de la edad (Figura 50), los deportistas de 18 años o más, obtuvieron valores medios ligeramente mayores en comparación a los deportistas de 17 años o menos. Para los primeros, la media fue de 78.75 ( $DT = 14.46$ ) y para los segundos de 77.89 ( $DT = 10.88$ ), no encontrándose diferencias significativas siendo  $t(72) = -0.288$ ;  $p = .774$ .



**Figura 50:** Representación gráfica de la autoeficacia en función de la edad.

En ambos casos, se repite el mismo patrón que en el caso de la competencia percibida, donde los chicos y los deportistas de 18 años o más, se sienten con una percepción de autoeficacia mayor, dando consistencia al estudio, dado que son constructos semejantes.

La Figura 51, muestra la diferencia de medias del estado de ánimo en función del nivel de competencia. Si observamos dimensión a dimensión, vemos que los deportistas con un nivel de competencia mayor, obtuvieron una puntuación media mayor en vigor ( $M = 9.92$ ;  $DT = 2.04$ ), seguidos de los de media competencia ( $M = 8.43$ ;  $DT = 2.32$ ) y los de baja competencia ( $M = 7.83$ ;  $DT = 2.59$ ) respectivamente, siendo además significativa  $F(2, 71) = 4.857$ ;  $p = 0.11$ .



**Figura 51:** Diagrama del perfil del estado de ánimo en función de la competencia (puntuaciones T).

En el resto de dimensiones negativas, se observa que los deportistas de alta competencia, alcanzaron puntuaciones medias menores en tensión ( $M = 1.37$ ;  $DT =$

1.55), frente a los de media ( $M = 2.97$ ;  $DT = 2.45$ ) y baja competencia ( $M = 3.58$ ;  $DT = 2.74$ ) respectivamente, siendo significativa con una  $F(2, 71) = 5.708$ ;  $p = 0.005$ .

En cuanto a la depresión, se observa la misma tendencia, menores puntuaciones medias en el grupo de alta competencia ( $M = 0.48$ ;  $DT = 0.80$ ), seguidos por los de media competencia ( $M = 1.06$ ;  $DT = 1.28$ ) y una puntuación de ( $M = 1.50$ ;  $DT = 1.88$ ) entre los de baja competencia, siendo además significativa  $F(2, 71) = 3.144$ ;  $p = .049$ .

Ocurre lo mismo con la hostilidad, donde los de alta competencia, obtuvieron la menor puntuación ( $M = 0.74$ ;  $DT = 1.16$ ), seguidos de los de media competencia ( $M = 1.68$ ;  $DT = 2.34$ ) y baja competencia ( $M = 2.58$ ;  $DT = 2.87$ ) respectivamente, encontrándose diferencias significativas con una  $F(2, 71) = 3.513$ ;  $p = .035$ .

Al igual que en el caso de la fatiga, donde también obtuvieron menores puntuaciones medias los deportistas de alta competencia, ( $M = 1.55$ ;  $DT = 1.91$ ), seguidos de los de media competencia ( $M = 3.14$ ;  $DT = 2.73$ ) para finalizar con los de baja competencia ( $M = 3.42$ ;  $DT = 2.50$ ), hallándose diferencias significativas con una  $F(2, 71) = 4.058$ ;  $p = .021$ .

A la vista de los resultados obtenidos, podemos afirmar, que estos resultados también están en sintonía con los estudios de (Andrade et al., 2000, 2011; Amenabar, 2003, 2011; Arruza, 1996, 2002; Arruza et al., 2011; De la Vega-Marcos et al., 2011, 2013, 2014; Gutman et al., 1984; Irazusta, 2006; Jiménez-Torres et al., 2012; Kennedy y Newton, 1997; McNair et al., 1971; Molinero et al., 2011, 2012; Morgan 1974, 1979, 1980, 1985, 1987; Morgan y Johnson, 1978; Morgan y Pollock, 1977; Nagle et al., 1975; O'Connor et al., 1991; Telletxea, 2009; Torres-Luque et al., 2010, 2013; Silva et al., 1981, 1985), donde los deportistas estudiados también describen el Perfil Iceberg de Morgan (1980), característico en los deportistas de élite. Además, se observa que dicho perfil se ajusta más en los deportistas de mayor competencia (alta competencia), con valores muy altos en la dimensión positiva del vigor. Los del grupo de baja competencia por el contrario, son los que muestran un Perfil Iceberg más distante con respecto al recomendado por Morgan (1980). Evidenciando una vez más, que las

percepciones de competencia tienen una influencia positiva en su equilibrio emocional y en su comportamiento, tal y como indican Weiss (1991) y Danish et al. (1990).

Estos resultados confirman la hipótesis 4 del 2º objetivo tanto en las dimensiones positivas como en las negativas del estado de ánimo.

En la Figura 52, se muestran las puntuaciones medias de la tolerancia al estrés en función del nivel de competencia. Si observamos las dimensiones negativas, vemos que en el caso del descanso interrumpido, los deportistas de alta competencia alcanzaron puntuaciones medias de ( $M = 5.15$ ;  $DT = 4.25$ ), menores respecto a los de media competencia ( $M = 7.37$ ;  $DT = 5.63$ ) y baja competencia ( $M = 7.67$ ;  $DT = 5.68$ ) respectivamente. No encontrándose diferencias significativas, siendo  $F(2, 71) = 1.707$ ,  $p = .189$ .

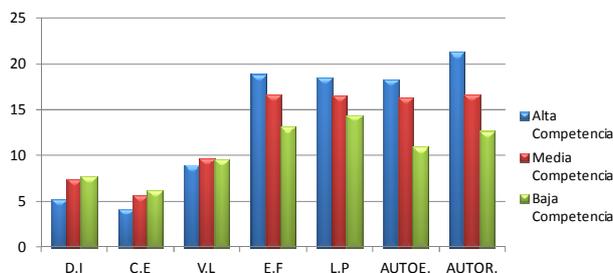


Figura 52: Representación gráfica de la tolerancia al estrés en función del nivel de la competencia.

En el caso del cansancio emocional, los deportistas de alta competencia volvieron a obtener puntuaciones medias más bajas ( $M = 4.11$ ;  $DT = 3.68$ ), con respecto a los de media competencia ( $M = 5.54$ ;  $DT = 3.74$ ) y baja competencia ( $M = 6.08$ ;  $DT = 4.10$ ). No encontrándose diferencias significativas, siendo  $F(2, 71) = 1.573$ ,  $p = .214$ .

Con respecto a la dimensión de vulnerabilidad a las lesiones, la puntuación media menor la obtuvieron los deportistas de alta competencia una vez más ( $M = 8.55$ ;  $DT = 4.55$ ), frente a los de baja competencia ( $M = 9.50$ ;  $DT = 4.50$ ) seguidos de los de media competencia ( $M = 9.68$ ;  $DT = 5.27$ ). No encontrándose diferencias significativas, siendo  $F(2, 71) = 0.232$ ,  $p = .794$ .

Sin embargo, en el caso de las dimensiones positivas de la tolerancia al estrés, ocurrió todo lo contrario. En todas ellas los deportistas de alta competencia obtuvieron puntuaciones medias mayores que los de media y baja competencia, y en

todas ellas se encontraron diferencias significativas. La mayor puntuación media se dio en la autorregulación ( $M = 21.22$ ;  $DT = 9.96$ ) entre los deportistas de alta competencia, seguido de los de media competencia ( $M = 16.63$ ;  $DT = 2.94$ ) y baja competencia ( $M = 12.67$ ;  $DT = 4.38$ ), encontrándose diferencias significativas siendo  $F(2, 71) = 7.818$ ,  $p = .001$ .

Al igual que en el estado de forma, se obtuvieron puntuaciones medias mayores entre los deportistas de alta competencia ( $M = 18.81$ ;  $DT = 3.39$ ), seguidos de los de media competencia ( $M = 16.54$ ;  $DT = 3.83$ ) y baja competencia ( $M = 13.08$ ;  $DT = 3.34$ ) respectivamente, hallándose diferencias significativas siendo  $F(2, 71) = 10.718$ ,  $p = <.001$ .

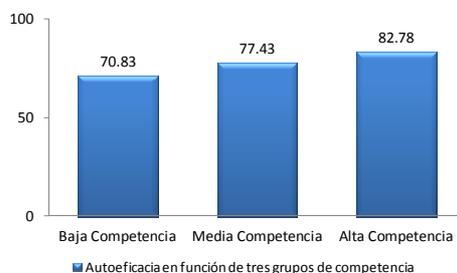
Ocurrió lo mismo en el caso del logro personal, donde la puntuación media mayor la alcanzaron los deportistas de alta competencia con ( $M = 18.48$ ;  $DT = 3.55$ ), seguidos de los de media competencia ( $M = 16.48$ ;  $DT = 3.57$ ) y baja competencia ( $M = 14.41$ ;  $DT = 3.60$ ) hallándose también diferencias significativas, siendo  $F(2, 71) = 5.790$ ,  $p = .005$ .

En el caso de la autoeficacia se siguió la misma tendencia, donde los deportistas de alta competencia con ( $M = 18.26$ ;  $DT = 3.86$ ) obtuvieron puntuaciones medias mayores con respecto a los de media competencia ( $M = 16.28$ ;  $DT = 3.70$ ) y baja competencia ( $M = 10.83$ ;  $DT = 2.85$ ), hallándose también diferencias significativas siendo  $F(2, 71) = 17.332$ ,  $p = <.001$ .

Estos resultados se orientan en la misma dirección que la señalada en la hipótesis 5, donde los deportistas de mayor competencia obtendrán puntuaciones más bajas en las dimensiones generadoras de estrés y más altas en las dimensiones recuperadoras de estrés. Y es de destacar que las diferencias encontradas en las generadoras del estrés no hayan sido significativas. De esta manera, queda demostrado que la competencia percibida juega un importante papel en el sistema de autoevaluación (Burton y Martens, 1986; Duda y Chi, 1989; Feltz, 1995; Hall, 1990; Harter, 1978; Roberts et al., 1981).

A la vista de los resultados obtenidos en las hipótesis 4 y 5 podemos considerar que se ha conseguido en un alto grado el 2º objetivo.

En la Figura 53, se observa que los deportistas con un nivel de competencia mayor, los de alta competencia, alcanzaron puntuaciones medias mayores en autoeficacia 82.78 ( $DT = 10.77$ ) frente a 77.43 ( $DT = 12.39$ ) de los de media competencia y 70.83 ( $DT = 14.27$ ) de los de baja competencia, encontrándose diferencias significativas, siendo  $F(2, 71) = 4.191; p = .019$ .



**Figura 53:** Representación gráfica de la autoeficacia en función de la competencia.

Una vez más, se repite el mismo patrón que en el caso de la competencia percibida, donde los deportistas del grupo de alta competencia, obtienen valores en autoeficacia mayores con respecto a los otros dos grupos, reforzando nuevamente que son constructos semejantes.

## MANCOVA

Para llevar a cabo el análisis multivariado de la covarianza MANCOVA, se tomaron como variables dependientes, por una parte la dimensión Estrés Específico al Deporte (EED), y por otra la dimensión Recuperación Específica al Deporte (RED) de acuerdo, a la categorización realizada por González-Boto et al. (2006). Como variable independiente se tomó la competencia percibida tras categorizarla en tres niveles (baja competencia, media competencia y alta competencia), y como covariable se introdujo la Puntuación General del Estado de Ánimo (PGEA). A mayor valor del PGEA, se corresponde un estado de ánimo más negativo. Dicho de otra forma, el modelo sostiene que es la competencia percibida la que influye en los niveles de estrés de los deportistas y esta influencia es independiente del estado de ánimo de los mismos.

En lo que hace referencia al análisis multivariado, se encontró por una parte un efecto significativo y moderado de la competencia percibida (V.I.) sobre el conjunto de variables dependientes (Estrés Específico al Deporte y Recuperación Específica del Deporte) tomadas en conjunto. Asimismo, el Perfil General del Estado de Ánimo,

introducido como covariable, presentó un efecto significativo sobre el conjunto de variables dependientes. Lo cual, nos lleva a pensar, que la competencia percibida incide sobre los niveles de estrés de los deportistas y que el estado de ánimo de estos, está relacionado con estos niveles.

A continuación, se realizaron los contrastes univariados. En esta ocasión, la competencia percibida (V.I.) presentó una asociación no significativa con el Estrés Específico del Deporte y una relación significativa y moderada con la Recuperación Específica del Deporte. Mientras que el Perfil General del Estado de Ánimo (covariable) tuvo una relación significativa y moderada con el Estrés Específico del Deporte y, significativa pero baja (en cualquier caso, menor que con la competencia) con la dimensión Recuperación Específica del Deporte. Estos resultados, indican que la competencia percibida no presenta relación con los estresores, y que es el estado de ánimo el que influye sobre los mismos. Mientras que la competencia percibida, sí presenta una relación significativa y moderada con la recuperación al estrés, que a su vez, también está asociada o influenciada por el estado de ánimo del deportista (aunque en menor medida que la competencia).

### **Correlaciones**

El análisis correlacional realizado ha mostrado interesantes y consistentes resultados que refuerzan el planteamiento de la presente investigación. Se han observado correlaciones positivas moderadas entre la competencia percibida y las dimensiones recuperadoras de estrés, son coherentes, y se ven reforzadas por las correlaciones negativas de las dimensiones generadoras de estrés.

También, en relación al estado de ánimo, se ha producido una correlación positiva y significativa entre la competencia percibida y el vigor (dimensión positiva del estado de ánimo). Mientras que, las correlaciones con las dimensiones emocionales negativas han sido negativas y significativas.

Por otro lado, la dimensión positiva del estado de ánimo presenta una correlación negativa moderada con las generadoras de estrés y una correlación positiva con las dimensiones recuperadoras del estrés.

También se aprecian correlaciones positivas de nivel bajo y moderado, entre las dimensiones negativas del estado de ánimo y las generadoras de estrés. Por el contrario, las dimensiones negativas del estado de ánimo correlacionan de forma negativa con las recuperadoras de estrés.

Si centramos nuestra atención entre las dimensiones del estado de ánimo, vemos que se produce una correlación significativa moderada y de alta intensidad, donde las dimensiones negativas correlacionan de forma positiva entre sí y de forma negativa con el vigor, sin olvidar que se trata de la dimensión positiva del estado de ánimo.

Al abordar los resultados de las dimensiones correspondientes a la tolerancia al estrés, se produce una correlación significativa y positiva entre las dimensiones generadoras de estrés. Mientras que la correlación con las dimensiones recuperadoras de estrés son negativas. En el caso de las recuperadoras de estrés, se produce una alta y positiva correlación entre ellas. Por ejemplo, el alto valor de la correlación encontrado entre la autoeficacia y el estado de forma ( $r = .71^{**}$ ).

Asimismo, queremos mencionar en un apartado diferente la relación entre la autoeficacia y el conjunto de las variables seleccionadas. En este sentido, se han encontrado correlaciones negativas, medias y altas con las dimensiones negativas del estado de ánimo, por ejemplo el valor de la correlación con respecto a la tensión  $r = -.40^{**}$ . Mientras que en el caso de la dimensión positiva del estado de ánimo, la correlación es moderada, positiva y significativa.

Lo mismo ocurre en relación a la tolerancia al estrés, donde se produce una baja, negativa y significativa correlación con el descanso interrumpido, mientras que con las dimensiones recuperadoras de estrés, las correlaciones son moderadas, positivas y significativas. Como la del estado de forma que alcanza un valor de  $r = .41^{**}$ .

Es importante destacar, que tanto la competencia percibida como la autoeficacia total, correlacionan significativamente con la misma orientación (positiva/negativa) con 10 variables de las 12 estudiadas. La fatiga es otra dimensión

destacable porque muestra correlaciones con todas las variables estudiadas salvo con la autorregulación.

Este hecho, también coincide con estudios previos realizados (Arruza et al., 2011; González-Boto et al., 2006, 2008, 2009; Jürimae y Jürimae, 2007; Kellmann y Kallus, 2001; Molinero et al., 2011, 2012), siendo coherentes con las correlaciones negativas de las dimensiones generadoras de estrés y confirmando la relación teórica y conceptual entre el nivel de estrés recuperación, los estados de ánimo y las emociones.



---

### **III. DISCUSIÓN GENERAL Y CONCLUSIONES**

---



**CAPÍTULO**  
**7**

**Discusión General**



## Capítulo 7 Discusión general

Para abordar este apartado, vamos a seguir el orden planteado en el apartado de objetivos e hipótesis, comparando los resultados obtenidos en el Estudio 1 y Estudio 2.

**Tabla 49:** Tabla resumen Objetivo 1 / Hipótesis 1 de los dos estudios.

<b>OBJETIVO 1: Analizar y valorar el nivel que presentan las dimensiones de las tres variables seleccionadas: competencia percibida, estado de ánimo y tolerancia al estrés.</b>	
<b>HIPÓTESIS 1: Los deportistas presentarán un alto nivel de competencia percibida con diferencias significativas en función del sexo, la edad y el nivel deportivo.</b>	
<b>ESTUDIO 1</b>	<b>ESTUDIO 2</b>
Niveles elevados de competencia percibida ( $M = 7.93$ ; $DT = 1.85$ ), escala de 0-12. No se encuentran diferencias significativas en función del sexo, edad, ni nivel deportivo.	Niveles elevados de competencia percibida ( $M = 8.08$ ; $DT = 1.83$ ), escala de 0-12, encontrándose diferencias significativas en función del sexo.
Las chicas muestran un valor medio en competencia percibida ligeramente mayor al de los chicos ( $M = 8$ ; $DT = 1.59$ ) frente a ( $M = 7.85$ ; $DT = 2.17$ ) no encontrándose diferencias significativas $t(28) = -0.207$ y una $p = .838$ .	Los chicos muestran un valor medio en competencia percibida mayor al de las chicas ( $M = 8.55$ ; $DT = 1.59$ ) frente a ( $M = 7.04$ ; $DT = 1.94$ ) encontrándose diferencias significativas $t(72) = 3.513$ y una $p = .001$ .
Los $\leq 17$ años muestran valores medios en competencia percibida de 8.28 ( $DT = 1.38$ ), mayores que los $\geq 18$ años los cuales muestran unos valores de 7.62 ( $DT = 2.18$ ), no encontrándose diferencias significativas.	Los $\geq 18$ años muestran valores medios en competencia percibida de 8.41 ( $DT = 1.70$ ), mayores que los deportistas de $\leq 17$ años los cuales muestran unos valores de 7.76 ( $DT = 1.92$ ), no encontrándose diferencias significativas.
Los de nivel nacional, obtienen puntuaciones medias ligeramente mayores en competencia percibida que los de nivel internacional ( $M = 8$ ; $DT = 1.85$ ) frente a ( $M = 7.86$ ; $DT = 1.92$ ) no encontrándose diferencias significativas.	No se tuvo en cuenta.

A la vista de los resultados obtenidos en ambos estudios, se puede afirmar que los deportistas presentan unos elevados niveles de competencia percibida y que solo se han encontrado diferencias significativas en función del sexo, favorable a los chicos, en el segundo estudio. En el caso del estudio 1, las chicas han presentado un nivel mayor de competencia percibida, aunque esta no sea significativa.

Los deportistas de mayor edad presentan un mayor nivel de competencia percibida, pero en ninguno de los dos estudios, las diferencias son significativas.

Estos resultados, son coincidentes con estudios realizados por diferentes autores (Balaguer, 1998; Brettschneider y Heim, 1997; Castillo et al., 2004; Gutiérrez et al., 1999; Nicholls, 1989; Page et al., 1993; Ruiz, 1995; Telama; 1998; Ulrich, 1987; Van

Wersch, 1997) al coincidir en afirmar que la práctica físico deportiva está asociada positivamente con la percepción de competencia. Esto es, a mayor práctica deportiva, mayor percepción de competencia. Tanto Gutiérrez et al., (1999), como Hellín et al. (2006), añaden que la percepción de competencia se asocia positivamente con los que practican deporte, lo hacen de forma federada y además dedican más tiempo diario a practicarlo. También se confirman los resultados de otros autores (Balaguer, 1999; Hagger et al., 2005; Castillo et al., 2002; Duda y Hall, 2001; Duda y Whitehead, 1998; Hellín et al., 2006; Mañano et al., 2004; Moreno y Cervelló, 2005; Torre, 1998; Velázquez et al., 2001) al afirmar que los chicos se sienten más competentes que las chicas.

Estos resultados en su conjunto, confirman la primera hipótesis salvo en la significación encontrada en cuanto a la edad y el nivel deportivo.

**Tabla 50:** Tabla resumen Objetivo 1 / Hipótesis 2 de los dos estudios.

<b>OBJETIVO 1: Analizar y valorar el nivel que presentan las dimensiones de las tres variables seleccionadas: competencia percibida, estado de ánimo y tolerancia al estrés.</b>	
<b>HIPÓTESIS 2: Los deportistas de este estudio presentarán altos valores en la dimensión positiva y bajos valores en las dimensiones negativas del POMS, dándose un diagrama del estado de ánimo semejante al Perfil Iceberg. Asimismo, se producirán diferencias significativas en función de la edad y el sexo de los participantes.</b>	
ESTUDIO 1	ESTUDIO 2
Puntuaciones medias altas en vigor ( $M = 9.03$ ; $DT = 2.67$ ) y bajas en dimensiones negativas: tensión ( $M = 2.17$ ), depresión ( $M = 0.87$ ), hostilidad ( $M = 1.93$ ) y fatiga ( $M = 2.53$ ) dándose el diagrama semejante al Perfil Iceberg.	Puntuaciones medias altas en vigor ( $M = 8.88$ ; $DT = 2.38$ ) y bajas en las dimensiones negativas: tensión ( $M = 2.49$ ), depresión ( $M = 0.92$ ), hostilidad ( $M = 1.49$ ) y fatiga ( $M = 2.61$ ), dándose el diagrama semejante al Perfil Iceberg.
Las chicas muestran una puntuación media mayor en vigor ( $M = 9.56$ ; $DT = 2.10$ ). Chicos y chicas obtienen prácticamente la misma puntuación media en depresión, y las chicas obtienen puntuaciones medias ligeramente inferiores en tensión ( $M = 1.62$ ; $DT = 2.06$ ), hostilidad ( $M = 1.62$ ; $DT = 2.63$ ) y fatiga ( $M = 1.87$ ; $DT = 2.12$ ). No se encuentran diferencias significativas en función del sexo.	Los chicos muestran una puntuación media mayor en vigor ( $M = 9.12$ ; $DT = 2.46$ ) y puntuaciones medias inferiores en las dimensiones negativas del estado de ánimo con respecto a las puntuaciones obtenidas por las chicas: tensión ( $M = 2.31$ ; $DT = 2.38$ ), depresión ( $M = 0.82$ ; $DT = 1.16$ ), hostilidad ( $M = 1.43$ ; $DT = 2.29$ ) y fatiga ( $M = 2.41$ ; $DT = 2.71$ ). No se encuentran diferencias significativas en función del sexo.
Los $\leq 17$ años obtienen una puntuación mayor en vigor ( $M = 9.36$ ; $DT = 2.56$ ) y puntuaciones medias inferiores en las dimensiones negativas con respecto a los $\geq 18$ años. Sí se encuentran diferencias significativas en la fatiga, siendo $t(19.825) = -2.343$ y $p = .030$ .	Los $\geq 18$ años obtienen una puntuación media ligeramente mayor en vigor ( $M = 9$ ) y puntuaciones medias ligeramente inferiores en dimensiones negativas salvo en la hostilidad donde los deportistas $\leq 17$ años han obtenido una puntuación media de ( $M = 1.34$ ). No se encuentran diferencias significativas en función de la edad.
Los de nivel nacional obtienen puntuaciones medias inferiores en las dimensiones negativas de tensión, depresión y hostilidad. Los de nivel internacional, por el contrario, una puntuación media inferior en la dimensión de la fatiga. Sí se encuentran diferencias significativas en el vigor, siendo la diferencia de 1.93 puntos con una $t(28) = 2.094$ y una $p = .045$ .	No se tuvo en cuenta.

En relación a la hipótesis 2, en todos los casos se ha identificado el diagrama del Perfil Iceberg, mostrando un alto valor en la dimensión positiva y bajos en las dimensiones negativas. En ambos estudios las diferencias mostradas en función del género no fueron significativas. En el caso de la edad no se encontraron diferencias significativas salvo en la dimensión de la fatiga del primer estudio. En el primer estudio se tuvo en cuenta el nivel deportivo (nacional e internacional) en el que se

encontraron diferencias significativas en la dimensión positiva del estado de ánimo (vigor) lo que supone un mayor pronunciamiento del Perfil Iceberg.

Estos resultados, coinciden con las diferentes investigaciones realizadas sobre el estado de ánimo en el entorno deportivo a lo largo del tiempo (Andrade et al., 2000, 2011; Amenabar, 2003; 2011; Arruza, 1996, 2002; Arruza et al., 2011; De la Vega-Marcos et al., 2011, 2013, 2014; Gutman et al., 1984; Irazusta, 2006; Jiménez-Torres et al., 2012; Kennedy y Newton, 1997; McNair et al., 1971; Molinero et al., 2011, 2012; Morgan, 1974, 1979, 1980, 1985, 1987; Morgan y Johnson, 1978; Morgan y Pollock, 1977; Nagle et al., 1975; O'Connor et al., 1991; Telletxea, 2009; Torres-Luque et al., 2010, 2013; Silva et al., 1981, 1985), mostrando la utilidad del POMS como medida de estados de ánimo en el alto rendimiento. En todos los casos, se ha observado que los deportistas estudiados también describen el Perfil Iceberg de Morgan (1980), característico en los deportistas de élite, frente al “perfil plano” que correspondería a la población general.

Morgan (1980), considera la utilidad del POMS principalmente en tres vertientes: detección de talentos deportivos, predictor del rendimiento deportivo a corto plazo y detector temprano del sobreentrenamiento.

**Tabla 51:** Tabla resumen Objetivo 1 / Hipótesis 3 de los dos estudios.

OBJETIVO 1: Analizar y valorar el nivel que presentan las dimensiones de las tres variables seleccionadas: competencia percibida, estado de ánimo y tolerancia al estrés.	
HIPÓTESIS 3: Los deportistas presentarán altos valores de tolerancia al estrés en sus dimensiones recuperadoras y valores bajos en sus dimensiones generadoras de estrés. Se encontrarán diferencias significativas tanto en las dimensiones generadoras como en las recuperadoras de estrés en función del sexo y de la edad.	
ESTUDIO 1	ESTUDIO 2
Alta tolerancia al estrés, con puntuaciones muy bajas en dimensiones generadoras de estrés: descanso interrumpido ( $M = 6.80$ ), cansancio emocional ( $M = 4.57$ ) y vulnerabilidad a las lesiones ( $M = 8.43$ ); y muy altas en las recuperadoras: estado de forma ( $M = 16.03$ ), logro personal ( $M = 16.83$ ), autoeficacia ( $M = 15.30$ ) y autorregulación ( $M = 16.17$ ).	Alta tolerancia al estrés, con puntuaciones muy bajas en dimensiones generadoras de estrés: descanso interrumpido ( $M = 6.61$ ), cansancio emocional ( $M = 5.11$ ) y vulnerabilidad a las lesiones ( $M = 9.35$ ); y muy altas en las recuperadoras: estado de forma ( $M = 16.81$ ), logro personal ( $M = 16.88$ ), autoeficacia ( $M = 16.12$ ) y autorregulación ( $M = 17.66$ ).
No se encuentran diferencias significativas en función del sexo.	Sí se encontraron diferencias significativas en función del sexo, tanto en dimensiones generadoras como recuperadoras de estrés: descanso interrumpido, estado de forma y autoeficacia. En todas ellas, los chicos obtuvieron puntuaciones medias mayores (incluida la dimensión negativa del descanso interrumpido). En general, los chicos obtuvieron puntuaciones medias mayores en las dimensiones recuperadoras de estrés y puntuaciones medias ligeramente inferiores en las dimensiones generadoras de estrés.
No se encuentran diferencias significativas en función de la edad.	También se encontraron diferencias significativas en función de la edad, más concretamente en la dimensión del logro personal, donde los deportistas de 18 años o más, obtuvieron puntuaciones mayores, en la citada dimensión, con una diferencia con respecto a los de 17 años o menos de $-2.13$ puntos, para una $t(72) = -2.498$ y una $p = .015$ .
Sí se encuentran diferencias significativas en función del nivel deportivo. En el caso del descanso interrumpido, se muestra que los deportistas de nivel nacional, han obtenido una puntuación media de 5 puntos, menor que la obtenida por los deportistas de nivel internacional ( $M = 8.60$ ; $DT = 5.89$ ), con una diferencia de $-3.60$ puntos, siendo significativa, con una $t(28) = -2.060$ y una $p = .049$ .	No se tuvo en cuenta.

Al observar los comportamientos de la tolerancia al estrés, se ha podido observar que en ambos estudios los deportistas presentan una alta tolerancia al estrés dado que las dimensiones generadoras del estrés obtuvieron puntuaciones muy bajas y las recuperadoras muy altas.

En el estudio 2 se encontraron diferencias significativas en función del sexo y la edad. En el primer caso, los chicos obtuvieron puntuaciones medias mayores en las dimensiones recuperadoras de estrés y puntuaciones medias ligeramente inferiores en las dimensiones generadoras de estrés. En el segundo caso, los deportistas de 18 años o más, obtuvieron puntuaciones medias mayores en logro personal, autoeficacia y estado de forma. Sin embargo, en el primer estudio solo se encontraron diferencias significativas en función del nivel deportivo.

Estos resultados confirman que los deportistas estudiados muestran una alta tolerancia al estrés. Estrés que aparece cuando existe un importante desequilibrio entre la demanda física y psicológica puesta sobre un individuo, y la capacidad de respuesta de dicho individuo en condiciones en las que la incapacidad de satisfacer la demanda, tiene importantes consecuencias tal y como afirman Weinberg y Gould (2010).

También se contempla que estos deportistas en su conjunto están asimilando bien las cargas de entrenamiento, ya que no se han producido desequilibrios entre las dimensiones recuperadoras y generadoras de estrés, tal y como afirman otros estudios (Filaire et al., 2013; Jürimäe y Jürimäe, 2007; Kellmann, 2010; Kellmann et al., 2001; Kellmann y Günter, 2000; Mäestu et al., 2006) en los que al aumentar la carga del entrenamiento, se han producido dichos desequilibrios (entrenamientos de resistencia de larga duración, volumen de entrenamiento, principalmente).

**Tabla 52:** Tabla resumen Objetivo 2 / Hipótesis 4 de los dos estudios.

<b>OBJETIVO 2: Valorar e identificar la influencia que ejerce la competencia percibida en relación al estado de ánimo y la tolerancia al estrés en función de los grupos estudiados (estudio 1: mayor y menor competencia; estudio 2: baja, media y alta competencia).</b>	
<b>HIPÓTESIS 4: En los deportistas que presentan un mayor nivel de competencia percibida se dará un diagrama de Perfil Iceberg más pronunciado. Asimismo, obtendrán puntuaciones más bajas en las dimensiones generadoras de estrés y más altas en las dimensiones recuperadoras de estrés. Además, las diferencias que se encuentren serán significativas.</b>	
ESTUDIO 1	ESTUDIO 2
<p>En ambos grupos se describe el Perfil Iceberg (Morgan 1980), siendo más pronunciado en los de mayor competencia aunque no se han encontrado diferencias significativas entre ambos grupos.</p> <p>En el caso de la tolerancia al estrés, los deportistas de mayor competencia, han obtenido puntuaciones medias más bajas en las dimensiones generadoras de estrés y más altas en las dimensiones recuperadoras de estrés que los deportistas del grupo de menor competencia. En este caso, se han encontrado diferencias significativas en el caso del cansancio emocional (3.85 puntos, <math>t(22.992) = 2.572</math>; <math>p = .017</math>), vulnerabilidad a las lesiones (4.7 puntos, <math>t(28) = 2.751</math>; <math>p = .010</math>) y estado de forma (-4.28 puntos, <math>t(28) = -3.106</math>; <math>p = .004</math>).</p>	<p>En los 3 grupos se describe el Perfil Iceberg (Morgan 1980), siendo más pronunciado en el grupo de mayor competencia, encontrándose diferencias significativas en todas las dimensiones del estado de ánimo.</p> <p>En el caso de la tolerancia al estrés, los deportistas de mayor competencia, han obtenido puntuaciones medias más bajas en las dimensiones generadoras de estrés y más altas en las dimensiones recuperadoras de estrés que los deportistas de los otros dos grupos (media y baja competencia). También se han encontrado diferencias significativas pero únicamente en las dimensiones recuperadoras de estrés: estado de forma, logro personal, autoeficacia y autorregulación.</p>

A la hora de analizar el estado de ánimo en ambos estudios, se mostró el denominado Perfil Iceberg, destacando que el grupo de mayor competencia presentaba un perfil más pronunciado. Este hecho concuerda con los estudios realizados por (Morgan y Johnson, 1978; Morgan y Pollock, 1977; Nagle et al., 1975; Gutman et al., 1984; Silva et al., 1981; Silva et al., 1985) en los que los deportistas seleccionados para formar parte de los equipos olímpicos en diferentes modalidades deportivas, mostraban un Perfil Iceberg más acorde con el descrito por Morgan (1980).

En el caso de la tolerancia al estrés, los deportistas de mayor competencia son los que muestran un mayor nivel de tolerancia al estrés, mostrando altos valores en las dimensiones recuperadoras de estrés y bajos en las generadoras.

En ambos casos se confirma la hipótesis 4.

**Tabla 53:** Tabla resumen Objetivo 3 / Hipótesis 5 y 6 de los dos estudios.

<b>OBJETIVO 3: Determinar las posibles relaciones existentes entre las variables seleccionadas.</b>	
<b>HIPÓTESIS 5: Se producirán correlaciones positivas y significativas entre la competencia percibida y las dimensiones recuperadoras de estrés así como con la dimensión positiva del vigor.</b>	
<b>ESTUDIO 1</b>	<b>ESTUDIO 2</b>
Se producen correlaciones positivas y significativas, tanto moderadas como altas, entre la competencia percibida y las dimensiones recuperadoras de estrés, como son el estado de forma ( $r = .61, p < .01$ ), la autoeficacia ( $r = .43, p < .05$ ) y la autorregulación ( $r = .48, p < .01$ ).	Se producen correlaciones positivas y significativas, tanto moderadas como altas, entre la competencia percibida y las 4 dimensiones recuperadoras de estrés: estado de forma ( $r = .52, p < .01$ ), logro personal ( $r = .41, p < .01$ ), autoeficacia ( $r = .61, p < .01$ ) y la autorregulación ( $r = .45, p < .01$ ).
No se ha encontrado correlación significativa entre la competencia percibida y la dimensión positiva del estado de ánimo.	Sí se produjo una correlación positiva y significativa entre la competencia percibida y la dimensión positiva del estado de ánimo, vigor ( $r = .35, p < .01$ ).
<b>HIPÓTESIS 6: Se producirán relaciones negativas y significativas entre la competencia percibida y las dimensiones generadoras de estrés, así como con las dimensiones negativas del estado de ánimo.</b>	
<b>ESTUDIO 1</b>	<b>ESTUDIO 2</b>
Se han producido relaciones negativas y significativas entre la competencia percibida y las dimensiones generadoras de estrés: cansancio emocional ( $r = -.66, p < .01$ ) y vulnerabilidad a las lesiones ( $r = -.48, p < .01$ ).	Se ha producido una única relación negativa y significativas entre la competencia percibida y la dimensión generadora de estrés del cansancio emocional ( $r = -.27, p < .05$ ).
Se han encontrado correlaciones negativas significativas entre las dimensiones negativas del estado de ánimo y la competencia percibida: la tensión ( $r = -.49, p < .01$ ) y la fatiga ( $r = -.39, p < .01$ ).	La competencia percibida correlacionó de forma significativa y negativa con todas las dimensiones negativas del estado de ánimo: tensión ( $r = -.33, p < .01$ ), depresión ( $r = -.28, p < .05$ ), hostilidad ( $r = -.26, p < .05$ ) y fatiga ( $r = -.28, p < .05$ ).

A la hora de determinar las posibles relaciones existentes entre las variables seleccionadas, se observa que se han producido correlaciones positivas y significativas entre la competencia percibida y las dimensiones recuperadoras de estrés en ambos estudios y con el vigor en el estudio 2.

También se han producido correlaciones negativas entre la competencia percibida y las dimensiones generadoras de estrés en ambos estudios.

A partir de los resultados de estas hipótesis se puede destacar la importancia que tiene la competencia percibida en el equilibrio emocional a la hora de afrontar las situaciones deportivas, dado que ha mostrado una relación significativa de mediana y alta intensidad con 10 de las dimensiones analizadas, al igual que ocurría en otros trabajos (Bandura, 1977, 1986). Al observar el comportamiento de la autoeficacia, queda corroborada la importancia de dichas relaciones (Arruza et al., 1998, 2009;

Balaguer et al., 1995; Bandura, 1977, 1986; Bueno et al., 2002; Cantón y Checa, 2012; Chase y Fetz, 1999; Guillén y Rojas, 2007; Meseguer y Ortega, 2009), lo que supone un refuerzo positivo en las capacidades psicológicas que ayudan a rendir óptimamente, y que minimizan o amortiguan el efecto de las que perjudican en la optimización del rendimiento de los deportistas, como sucede en el caso del exceso de cansancio emocional y de fatiga percibida.

También quisiéramos destacar la importancia del vigor como dimensión positiva del estado de ánimo, que muestra relaciones con 12 de las dimensiones estudiadas. Entre las dimensiones negativas del estado de ánimo, la fatiga guarda una estrecha relación con todas las dimensiones salvo con la autorregulación, coincidiendo con otros estudios (Arruza et al., 1998, 2011; De la Vega-Marcos et al., 2011, 2013, 2014; Torres-Luque et al., 2010).

En cuanto a la tolerancia al estrés, las dimensiones negativas del descanso interrumpido y el cansancio emocional adquieren también gran relevancia, porque guardan una estrecha relación con todas las dimensiones menos con la autorregulación. En el caso de las dimensiones positivas, destaca la dimensión del estado de forma que correlaciona con todas las variables estudiadas.

A la vista de los resultados obtenidos, se puede afirmar que el grupo de deportistas estudiado, presenta unos niveles elevados de competencia percibida, con un diagrama de estado de ánimo tipo Perfil Iceberg (Morgan, 1980) y una alta tolerancia al estrés, dado que las dimensiones generadoras de estrés obtienen puntuaciones muy bajas y, por el contrario, las recuperadoras del estrés son muy altas. Todo ello concuerda con las características que deben poseer los deportistas de alto rendimiento, y deja entrever, que los deportistas participantes en el programa de promesas y talentos al que pertenecen, están habituados a las exigencias de la competición.

Al analizar la relación entre la competencia percibida con el estado de ánimo y la tolerancia al estrés, se observa que se producen correlaciones negativas altas con las dimensiones negativas en ambas variables. En el caso del estado de ánimo, con la

tensión y la fatiga y en el caso de la tolerancia al estrés, con el cansancio emocional y con la vulnerabilidad a las lesiones.

Además, se produce una correlación positiva y significativa con las dimensiones recuperadoras de estrés, como son el estado de forma, la autoeficacia y la autorregulación. Esto supone que la competencia percibida contribuye a fortalecer las capacidades psicológicas que ayudan a rendir óptimamente, y minimizan, o amortiguan, el efecto de las que perjudican el rendimiento del deportista, como sucede en el caso del exceso de tensión y del cansancio emocional.

Asimismo, en el caso de las dimensiones recuperadoras del estrés, las correlaciones altas se producen con las dimensiones que se encuentran bajo control del deportista, como son el estado de forma, la autoeficacia y la autorregulación, lo que refuerza la relación con la motivación autodeterminada, señalada en otras investigaciones (Deci y Ryan, 1985). En el caso de las dimensiones negativas, existe una estrecha relación entre la vulnerabilidad a las lesiones y la fatiga percibida.

Cuando se analizó el conjunto de la muestra en función del género, la edad y el nivel deportivo, no se obtuvieron diferencias significativas. Sin embargo, al establecer dos grupos en base al valor de la mediana, uno de mayor nivel (9 o más) y otro de menor nivel (menos de 9) de competencia percibida, se constató que sí se producían diferencias importantes y significativas.

Con relación al estado de ánimo, en ambos grupos, se muestra el denominado Perfil Iceberg (Morgan, 1980), pero es importante destacar que en los de mayor competencia, dicho perfil es más pronunciado, es decir, los valores de las puntuaciones negativas son más bajos y el de la positiva más alto.

Asimismo, en el caso de la tolerancia al estrés, se manifiestan diferencias importantes en la misma dirección, sobre todo en los valores del estado de forma y del logro personal, que son significativamente más altos, y en los valores del cansancio emocional y de la vulnerabilidad a las lesiones, que son significativamente más bajos.

Esto se orienta en la dirección de que la competencia, percibida genera un efecto amortiguador sobre las dimensiones negativas del estado de ánimo y de la

tolerancia al estrés, y refuerza la dimensión emocional positiva y las recuperadoras de estrés.

En el contexto deportivo, tanto en el entrenamiento como en la competición, una mayor percepción de competencia genera una mayor sensación de solidez, aleja las posibilidades de lesionarse y retrasa la fatiga, contribuyendo de esta manera a una inestimable función predictora del sobreentrenamiento y del riesgo de lesiones, dada la relevante utilidad de esta dimensión emocional, medida a través del POMS (Morgan et al, 1980; Barrow et al., 1985; O'Connor et al., 1991; Raglin et al., 1994; Terry, 1995; Arruza et al., 1998, 2005), para prevenir la aparición de dichos procesos.

Finalmente, como se ha observado a través de los resultados obtenidos, la competencia percibida genera un efecto transversal muy relevante, ya que en el caso de dimensiones positivas del estado de ánimo y de la tolerancia al estrés, las altas correlaciones positivas y significativas encontradas, refuerzan su importancia, y contribuyen a optimizar el rendimiento deportivo. Si centramos la atención en las dimensiones anímicas negativas y en las generadoras de estrés, las correlaciones negativas y significativas encontradas podrían explicar el papel amortiguador de la competencia percibida, que minimiza el efecto negativo de las dimensiones señaladas, cuando el deportista tiene que rendir al máximo (ver Tabla 54).

**Tabla 54:** Carácter (positivo, negativo) de las correlaciones encontradas entre las variables y dimensiones estudiadas.

	Correlación	Variables
Competencia Percibida	+	Con la dimensión positiva del estado de ánimo (vigor) y con las recuperadoras de estrés.
	-	Con las dimensiones negativas del estado de ánimo y con las generadoras de estrés.
Estado de Ánimo Positiva	+	Con las dimensiones recuperadoras de estrés, la autoeficacia y la competencia percibida.
	-	Con las dimensiones generadoras de estrés.
Estado de Ánimo Negativas	+	Con las dimensiones generadoras de estrés.
	-	Con las dimensiones recuperadoras de estrés, la competencia percibida y la autoeficacia.
Tolerancia al Estrés Recuperadoras	+	Con la autoeficacia, la competencia percibida y la dimensión positiva del estado de ánimo.
	-	Con las dimensiones negativas del estado de ánimo.
Tolerancia al Estrés Generadoras	+	Con las dimensiones negativas del estado de ánimo.
	-	Con la competencia percibida, la autoeficacia y la dimensión positiva del estado de ánimo.

Los resultados muestran que a medida que se reduce el valor de la fatiga, también se reducen las sensaciones negativas emocionales y las generadoras de estrés, al tiempo que aumentan el estado de forma percibido y la autoeficacia. Por lo tanto, un efecto reductor sobre la fatiga conllevaría una reducción tanto de la depresión como de la hostilidad, dado que se produce, de forma directa, un efecto amortiguador sobre la tensión.

**CAPÍTULO**  
**8**

**Conclusiones**



## Capítulo 8 Conclusiones

Para finalizar, tras mostrar los resultados y la discusión de los dos estudios realizados en esta investigación, se presentan las conclusiones generales derivadas de ambos.

1. Los deportistas presentan elevados niveles de competencia percibida, siendo mayor en el caso de los chicos.
2. Los deportistas de mayor edad obtienen mayores valores en competencia percibida que los de menor edad, aunque no es significativa.
3. Se ha constatado la existencia del “Perfil Iceberg”, diagrama del estado de ánimo correspondiente a deportistas de alto rendimiento, tanto en chicos como en chicas.
4. El en caso de los chicos, el pronunciamiento del “Perfil Iceberg” es mayor que en las chicas.
5. Los deportistas participantes en el estudio muestran alta tolerancia al estrés.
6. Los chicos presentan mayores niveles de tolerancia al estrés que las chicas.
7. Los deportistas de mayor edad han mostrado mejores valores en las dimensiones recuperadoras de estrés que los de menor edad.
8. Los deportistas de mayor nivel de competencia percibida presentan un “Perfil Iceberg” más pronunciado que los de menor competencia.
9. Los deportistas de mayor nivel de competencia percibida muestran mayores niveles de tolerancia al estrés.
10. Se han constatado relaciones positivas y significativas entre la competencia percibida y la dimensión positiva el estado de ánimo.
11. Se han constatado relaciones negativas y significativas entre la competencia percibida y las dimensiones negativas del estado de ánimo.
12. Se han constatado relaciones positivas y significativas entre la competencia percibida y las dimensiones recuperadoras de estrés.
13. Se han constatado relaciones negativas y significativas entre la competencia percibida y las dimensiones generadoras de estrés.

14. Se han evidenciado relaciones positivas y significativas entre las dimensiones negativas del estado de ánimo y las generadoras de estrés.
15. Se han evidenciado relaciones positivas y significativas entre la dimensión positiva del estado de ánimo y las recuperadoras de estrés.
16. Se han evidenciado relaciones negativas y significativas entre la dimensión positiva del estado de ánimo y las generadoras de estrés.
17. Existe una estrecha relación entre las dimensiones negativas del estado de ánimo.
18. Se ha constatado una importante relación entre las dimensiones recuperadoras de estrés.
19. La relación y el comportamiento de la competencia percibida y de la autoeficacia, presenta una alta semejanza con la dimensión positiva del estado de ánimo y con las recuperadoras de estrés.
20. La relación y el comportamiento de la competencia percibida y de la autoeficacia presenta una alta semejanza con las dimensiones negativas del estado de ánimo y con las generadoras de estrés.

Tomando como referencia las variables estudiadas (competencia percibida, fatiga percibida y tolerancia al estrés) y en base a los resultados obtenidos, concluimos el estudio considerando que se pueden generar dos perfiles diferentes de deportistas:

- **Perfil 1:** Caracterizado por una alta competencia percibida, tolerancia a la fatiga y tolerancia al estrés, que se desenvuelven de forma acertada en las situaciones críticas de máxima exigencia personal en la que se requieren elevados niveles de esfuerzo.
- **Perfil 2:** Perfil representado por los deportistas con un nivel de competencia medio pero con baja tolerancia a la fatiga y al estrés, que en situaciones críticas o de máximo esfuerzo se sienten más vulnerables frente a las lesiones deportivas.

Estos perfiles representan consecuencias para los entrenadores, ya que los deportistas del Perfil 2, son más vulnerables, presentan mermas en su entrenamiento, un bajo rendimiento competitivo y pequeñas interrupciones en su entrenamiento, provocadas por ligeras molestias y por excesivas sensaciones de cansancio frente a altas intensidades de esfuerzo, lo que les impide alcanzar un estado de forma óptimo. Sin embargo, los deportistas del Perfil 1, son más resistentes a las lesiones y son capaces de soportar altas intensidades de esfuerzo, lo que les permite tener una larga continuidad en el entrenamiento. Por todo ello, una competencia percibida elevada influirá positivamente de forma generalizada en la mejora de las capacidades psicológicas señaladas, y contribuirá a desarrollar el potencial de los jóvenes deportistas en su camino hacia la excelencia deportiva.

Los resultados de este estudio, contribuyen a orientar la intervención de entrenadores y responsables técnicos que trabajan con jóvenes deportistas en los procesos de tecnificación, clarificando la importancia de la competencia percibida en todo el proceso formativo, y la necesidad de trabajarla específicamente para conseguir un adecuado desarrollo emocional y una mejor salud psicológica. Se hace necesario continuar con esta línea de estudio y abordarlo con un mayor número de deportistas de diferentes modalidades.



---

## **IV. APORTACIONES, LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS DE FUTURO**

---



## Aportaciones

Como aportaciones de la presente investigación, nos gustaría destacar tres aspectos que consideramos muy importantes una vez concluido el estudio:

- ❖ La existencia de dos perfiles distintos de deportistas, dirigiendo el trabajo hacía el que consideramos Perfil 1: Deportistas caracterizados por una alta competencia percibida, tolerancia a la fatiga y al estrés, capaces de soportar altas intensidades de esfuerzo, resolviendo con éxito situaciones críticas de máxima exigencia, siendo más resistentes a las lesiones, más persistentes en el trabajo y continuando por más tiempo la actividad.
- ❖ La importancia de desarrollar estrategias para construir de forma eficiente altos valores de competencia percibida y la autoeficacia desde la etapa de iniciación deportiva hasta llegar a la excelencia deportiva, de forma específica, incorporándolo a las sesiones de entrenamiento.
- ❖ La relevancia que tiene la interacción de las variables psicológicas entre sí con las capacidades de rendimiento deportivo, que deberán ser tenidas en cuenta en los procesos de entrenamiento y competición, para explicar las valoraciones que se realicen a los deportistas, lo que contribuirá a facilitar la labor de los entrenadores en la búsqueda de la excelencia.

## Limitaciones

Entre las cuestiones que consideramos como limitaciones en el presente estudio, podemos destacar:

- ❖ Se trata de una muestra no representativa seleccionada por conveniencia.
- ❖ Aunque la muestra es en cierta manera representativa de la población estudiada, no ha sido seleccionada con criterios aleatorios o con un criterio de equidad y especificidad.
- ❖ Este estudio se ha centrado sólo y exclusivamente en deportes y modalidades individuales y aunque las variables estudiadas son de rendimiento y carácter personal, no se han considerado los deportes colectivos.
- ❖ No se ha realizado un programa pre-post para ver si el programa de intervención planteado ha tenido consecuencias.

## Perspectivas de futuro

Durante la propia realización del estudio y tras su finalización, nos han ido surgido otras posibles vías para la investigación relacionadas con las variables analizadas. De entre todas ellas, señalamos las siguientes como posibles futuras investigaciones:

- ❖ Realizar el mismo estudio con una muestra representativa, respetando los criterios de aleatoriedad, equidad y especificidad.
- ❖ Estudiar las diferencias que se puedan dar entre los niveles de competencia percibida, estado de ánimo y tolerancia al estrés analizándolo en muestras de diferentes deportes con perfiles adecuados para cada tipo de deporte.
- ❖ Realizar estudios pre-post para ver los efectos que puede generar la aplicación de un programa, una intervención orientado al desarrollo de las capacidades psicológicas y mentales en la línea de lo que pretende conseguir una herramienta como Teskal ([www.teskal.com](http://www.teskal.com)).
- ❖ Relacionar las variables estudiadas con las funciones ejecutivas.
- ❖ Realizar estudios en los que se aborde el análisis de estas variables con la dureza mental, un tema que actualmente está adquiriendo gran relevancia en los estudios realizados en el ámbito del alto rendimiento deportivo.



## **BIBLIOGRAFÍA**

---



## Bibliografía

- Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E., Ato, M., y García-Mas, A. (2010). Análisis de la relación entre el estado de ánimo y las conductas de adherencia en deportistas lesionados. *Anales De Psicología*, 26(1), 159-168.
- Aldazabal, J. (junio, 2014). *El fomento del talento deportivo en la CAPV: marco legal*. Trabajo presentado en Tendencias actuales en la detección y el desarrollo de las y los talentos deportivos, Escuela Vasca del Deporte, Gobierno Vasco.
- Alonso, C., Boixadós, M., y Cruz, J. (1995). Asesoramiento a entrenadores de baloncesto: efectos en la motivación deportiva de los jugadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 135-146.
- Amenabar, B. (2003). *Análisis y valoración de la influencia que ejercen el carácter y la dificultad de tareas motrices en relación con el estado de ánimo y la autoeficacia en remontistas* (Tesis Doctoral). Unibersidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, Leioa.
- Ames, C. (1992). Classroom: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 73, 441-418.
- Anderson, C. A., y Jenkins, D. L. (1980). Fuentes de información de la autoeficacia. En A. Bandura (ed.) *Pensamiento y acción*. Barcelona. Martinez Roca.
- Andrade, E. M., Arce, C., y Seoane, G. (2000). Aportaciones del POMS a la medida del estado de ánimo de los deportistas: Estado de la cuestión. *Revista De Psicología Del Deporte*, 9(1-2), 7-20.
- Andrade, E. M., Arce, C., y Seoane, G. (2002). Adaptación al español del cuestionario "Perfil de los Estados de Ánimo" en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14(4), 708-713.
- Andrade, E., Arce, C., Armental, J., Rodríguez, M., y De Francisco, C. (2008). Indicadores del estado de ánimo en deportistas adolescentes según el modelo multidimensional del POMS. *Psicothema*, 20(4), 630-635.
- Andrade, E., Arce, C., De Francisco C., Torrado, J., y Garrido, J. (2013). Versión breve en español del cuestionario POMS para deportistas adultos y población general. *Revista De Psicología Del Deporte*, 22(1), 95-102.

- Andrade, E., Arce, C., Garrido, J., Torrado, J., y De Francisco, C. (2011). Modelo de medida del estado de ánimo subjetivo en deportistas adolescentes. *Revista De Psicología Del Deporte*, 20(2), 537-548.
- Andrade, E., Arce, C., Torrado, J., Garrido, J., De Francisco, C., y Arce, I. (2010). Factor structure and invariance of the POMS mood state questionnaire in Spanish. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(01), 444-452.
- Arce, C., Andrade, E. M., y Seoane, G. (2000). Problemas semánticos en la adaptación del POMS al castellano. *Psicothema*, 12(2), 47-51.
- Argudo-Iturriaga, F. M., De la Vega-Marcos, R., Tejero-González, C. M., y Ruiz-Barquín, R. (2013). Escala de autoeficacia de logro para porteros de waterpolo. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 40, 125-138.
- Arruza, J. A. (1996). *Estado de ánimo, esfuerzo percibido, frecuencia cardiaca. Un estudio aplicado al entrenamiento de judo* (Tesis Doctoral). Servicio Editorial Universidad del País Vasco.
- Arruza, J. A. (2007). Aplicación *online* Teskal. Recueprado de: [www.teskal.com](http://www.teskal.com)
- Arruza, J. A. (2011). *Generando una atmósfera de excelencia en la formación de jóvenes futbolistas*. I. Congreso Internacional de Educación Física, Deporte y Recreación. Universidad Juarez, Mexico.
- Arruza, J. A., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., y Ruiz, L. M. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de Psicología*, 27(2), 536-543.
- Arruza, J. A., Balegué, G., y Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista De Psicología Del Deporte*, 7(2), 193-204.
- Arruza, J. A., Telletxea, S., Gil de Montes, L., Arribas, S., Balague, G., Cecchini, J. A., y Brustad, R. J. (2009). Understanding the relationship between perceived development of the competition plan and sport performance: mediating effects of self-efficacy and state depression. *Perceptual and Motor Skills*, 109(1), 1-11.
- Arruza, J. A., Telletxea, S., Azurza, A., Amenabar, B. y Balagué, G. (julio, 2002). *Relation among the mood states and the pre-competitive anxiety in snowboarders*. Poster

- presentado en el XXV. International Congress of Applied Psychology, Singapur, Malasia.
- Baker, J., Côté, J., y Abernethy, B. (2003) Learning from the experts: Practice activities of expert decision-makers in sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(3), 342-347.
- Baker, F., Denniston, M., Zabora, J., Polland, A., y Dudley, W. N. (2002). A POMS short form for cancer patients: Psychometric and structural evaluation. *Psycho-oncology*, 11(4), 273-281. doi:10.1002/pon.564
- Balaguer, I. (1998). *Self-concept, physical activity and health among adolescents*. 24th International Congress of Applied Psychology, San Francisco, USA.
- Balaguer, I. (1999). Estilo de vida de los adolescentes de la comunidad valenciana: un estudio de la socialización para estilos de vida saludables. DGICYT (PB94-1555).
- Balaguer, I., Escartí, A., y Villamarín, F. (1995). Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: estado actual de la investigación. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 139-159.
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Merita, M. L., y Pérez-Recio, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista De Psicología Del Deporte*, 4, 39-52.
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Mérita, M., y Pons, D. (1994). *Adaptación del perfil de estados de ánimo (POMS) a una muestra de estudiantes valencianos*. Paper presentado en el IV. Congreso de Evaluación Psicológica. Santiago de Compostela, España.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewoods Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1991). Self-efficacy mechanism in physiological activation and health promoting behavior. En J. Madden (Ed.), *Neurobiology of learning, emotion and effect*. New York: Raven.

- Bandura, A. (1999). *Aufoeficacia: Como afrontamos los cambios de la sociedad actual. Desclee de Brouwer*. Bilbao. (Traducción de Self-efficacy in changing societies. Bandura A. 1995. Cambridge University Press).
- Bandura, A., y Adams, N. E. (1977). Análisis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 287-308.
- Bandura, A., Adams, N. E., Hardy, A. B., y Howells, G. N. (1980). Tests of the generality of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 39-66.
- Barrios, B. A. (1983). The role of cognitive mediators in heterosocial anxiety: A test of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 543-554.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Nueva York, NY, EE.UU.: International Universities Press.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., y Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 49-68. doi:10.1080/10413200008404213
- Berger, B. G., & Motl, R. W. (2000). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the profile of mood states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 69-92.
- Biddle, S. (1999). *The Motivation of Pupils in PE*. En C. A. Hardy y M. Mawer (Eds.), Learning and Teaching in Physical Education. London: Falmer Press.
- Blasco, T. (1999). Competencia personal, autoeficacia y estrés en árbitros de ciclismo. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 195-205.
- Blázquez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca. Barcelona.
- Blázquez, D. (1995). *La Iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- Blázquez, D. (1999). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. En Blázquez D. (Dir.). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
- Bonete E., Moya M., y Suay, F. (2009). La subescala confusión del POMS como indicador del impacto de carga de entrenamiento en corredores fondo y medio fondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(2), 289-304.

- Borg, G. (1975). Perceived exertion as an indicator of somatic stress. *Scand J Rehabil Med*, 2, 92–98.
- Borg, G. (1998). *Borg's perceived exertion and pain rating scales*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bouget, M., Rouveix, M., Michaux, O., Pequignot, J. M., y Filaire, E. (2006). Relationships among training stress, mood and dehydroepiandrosterone sulphate/ cortisol ratio in female cyclists. *Journal of Sports Sciences*, 24(12): 1297–1302. DOI: 10.1080/02640410500497790
- Bourgeois, A., LeUnes, A., y Meyers, M. (2010). Full-scale and short-form of the profile of mood states: A factor analytic comparison. *Journal of Sport Behavior*, 33(4), 355-376.
- Brettschneider, W. D. y Heim, R. (1997). Identity, Sport and Youth Development. En K. R. Fox (Ed.), *The Physical Self: From Motivation to Well-Being*. Hampaing, IL: Human Kinetics.
- Brink, M. S., Visscher, C., Arends, S., Zwerver, J., Post, W. J., y Lemmink, K. A. (2010). Monitoring stress and recovery: new insights for the prevention of injuries and illnesses in elite youth soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 44(11), 809-815.
- Brink, M. S., Visscher, C., Coutts, A. J., y Lemmink, K. A. P. M. (2012). Changes in perceived stress and recovery in overreached young elite soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(2), 285-292.
- Bueno, J., Capdevila, L., y Fernández-Castro, J. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del deporte*, 11(2), 209-226.
- Burton, D., y Martens, R. (1986). Pinned by their own goals: An exploratory investigation into why kids drop out of wrestling. *Journal of Sport Psychology*, 8, 183-197.
- Calleja, J., y Lorenzo, A. (2010). Factores condicionantes del desarrollo deportivo. *Bizkaia, España: Diputación Foral de Bizkaia. Dirección General de Deportes*.

- Cantón, E., y Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista De Psicología Del Deporte, 21(1)*, 171-176.
- Carlin, M., y Garcés de los Fayos, E. J. (2010). El síndrome de *burnout*: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de psicología, 26(1)*, 169-180.
- Castillo, I., Balaguer, I. y Duda, J. L. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Psicothema, 14 (2)*, 280-287.
- Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. L., y García-Merita, M. L. (2004). Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista latinoamericana de psicología, 36(3)*, 505-515.
- Cecchini, J. A., González, C., Carmona, A.M., y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema, 16(1)*, 104-109.
- Chambliss, C. A. y Murray, E. J. (1979a). Cognitive procedures for smoking reduction: Symptom attribution versus efficacy attribution. *Cognitive Therapy and Research, 3*, 91-96.
- Chambliss, C. A. y Murray, E. J. (1979b). Efficacy attribution, locus of control and weight loss. *Cognitive Therapy and Research, 3*, 349-354.
- Chase, M. A. y Feltz, D. L. (1999). Evaluación de la autoeficacia en la actividad física y el deporte. *Revista de Psicología Social Aplicada, 9(1)*, 85-98.
- Chase, W. G., y Simon, H. A. (1973). Perception in chess. *Cognitive psychology, 4(1)*, 55-81.
- Chirivella, E. C., y Esquivá, I. C. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista De Psicología Del Deporte, 21(1)*, 171-176.
- Coutts, A. J., y Reaburn, P. (2008). Monitoring changes in rugby league players' perceived stress and recovery during intensified training. *Perceptual and Motor Skills, 106(3)*, 904.

- Coutts, A. J., Wallace, L. K., y Slattery, K. M. (2007). Monitoring changes in performance, physiology, biochemistry, and psychology during overreaching and recovery in triathletes. *International Journal of Sports Medicine*, 28(2), 125–134.
- Davis IV, H., Orzeck, T., & Keelan, P. (2007). Psychometric item evaluations of the recovery-stress questionnaire for athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 917-938. doi:10.1016/j.psychsport.2006.10.003
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., y Hale, B. D. (1990). Sport as a context for developing competence. En T.P. Gullotta, G.R. Adams, y R. Montemayor (Eds.), *Developing social competency in adolescence* (pp. 169-194). Newbury park, CA: Sage.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Decreto 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.
- Decreto 32/2008, del 20 de mayo, sobre estructura orgánica y funcional del Departamento de Deportes y Acción Exterior y de la Oficina Estratégica de Gipuzkoa dependiente del primer Teniente de la Diputación General, BOG N°V103, 30 de mayo de 2008.
- Decreto 94/1990, de 3 de abril, de organización y funcionamiento del Registro de Asociaciones y Federaciones Deportivas del País Vasco.
- Decreto 125/2008, del 1 de julio, sobre deporte escolar del País Vasco, BOPV N° 135, 16 de julio de 2008.
- Decreto 163/2010, de 22 de junio, de clubes deportivos y agrupaciones deportivas.
- Decreto 203/2010, del 20 de julio, del Deporte de Alto Nivel.
- De la Vega-Marcos, V., Ruiz-Barquín, R., García, D., y Del Valle, M.S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: Un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 11(2), 107-117.
- De la Vega-Marcos, Ruiz-Barquín, R., Borges-Hernández, P., y Tejero-González, C. (2014). Una nueva medida tridimensional del estado de ánimo deportivo: El POMS-VIC A new three-dimensional measure of sport mood state: POMS-VIC. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 14(2), 37-46.

- De la Vega-Marcos, R., Galán, Á., Ruiz-Barquín, R., y Tejero-González, C. M. (2013). Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en boccia paralímpica. *Revista De Psicología del Deporte*, 22(1), 39-45.
- De la Vega-Marcos, R., Ruiz-Barquín, R., García-Mas, A., Balagué, G., Olmedilla, A., y Del Valle, S. (2008). Consistencia y fluctuación de los estados de ánimo en un equipo de fútbol profesional durante una competición de play off. *Revista De Psicología Del Deporte*, 17(2), 241-251.
- De la Vega-Marcos, R., Ruiz-Barquín, R., Tejero-González, C. M., y Rivera-Rodríguez, M. (2014). Relación entre estados de ánimo y rendimiento en voleibol masculino de alto nivel. *Revista De Psicología Del Deporte*, 23(1), 49-56.
- Díaz, P. (2007). Estrés y vulnerabilidad a las lesiones deportivas. Recuperado de [www.futsalcoach.com](http://www.futsalcoach.com)
- Dishman, R. K. (1992). Psychological and psychological effects of overtraining. En: K. D. Brownell, J. Rodin y J. H. Wilmore (Eds). *Eating, Body weight, and performances in athletes. Disorders of the Modern Society* (248-272). Philadelphia: Lea y Fediger.
- Dodson, D. L. (2007). *Over-training Syndrome a Study to Determine the Correlation Between the Physiological Symptoms and the Psychological Signs in College Wrestlers* (Doctoral dissertation). Oklahoma State University.
- Duda, J. L. (2001). Goal perspectives and their implications for health-related outcomes in the physical domain. En F. Cury y P. Sarrazin (Eds.), *Advances in motivation theories in the sport domain* (pp. 255-276). Paris: Presses Universitaires de France
- Duda, J. L. y Chi, L. (septiembre, 1989). The effect of task-and ego-involving conditions on perceived competence and causal attributions in basketball. Paper presented at the meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, University of Washington, Seattle, EE.UU.
- Duda, J. L. y Hall, H. K. (2001). Achievement goal theory in sport: recent extensions and futures directions. En R. Singer, C. Janelle y H. Hausenblas (Eds.), *Handbook of Research in Sport Psychology* (2nd ed.) (pp. 417-443). New York: John Wiley & Sons, Inc.

- Duda, J. L. y Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 21-48). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Ehlenz, H., Grosser, M., y Zimmermann E. (1990). *Entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Martinez Roca.
- Ekman, P. y Davidson, R. J. (1994). The nature of emotion. Oxford. *Oxford University Press*.
- Erdmann, G., y Janke, W. (1981). *Mehrdimensionale Körperliche Symptomliste* [Multidimensional Physical Symptom List]. Unpublished Questionnaire. Berlin / Würzburg: Technical University of Berlin / University of Würzburg.
- Ericsson, K. A. (1996) *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Ericsson, K., Krampe, R., y Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100(3), 363-406.
- Escartí, A. (2002). La teoría cognitiva social en el estudio de la práctica del ejercicio: El rol de la autoeficacia. En Arruza, J., y cols., *Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo*. Universidad del País Vasco, España.
- Feltz, D. L. (1982). Path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 764-781.
- Feltz, D. (1995). Comprensión de la motivación en el deporte: una perspectiva de autoeficacia, en: G. C. Roberts, (ed). *Motivación en el Deporte y el Ejercicio*. (pp. 123-137), Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Feltz, D. L. y Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas, y C. Janelle (Eds.): *Handbook of Sport Psychology*, 2nd ed. (pp. 340-361). Nueva York: John Wiley & Sons.
- Feltz, D. L., Short, S. E. y Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Filaire, E., Ferreira, J. P., Oliveira, M., y Massart, A. (2013). Diurnal patterns of salivary alpha-amylase and cortisol secretion in female adolescent tennis players after 16 weeks of training. *Psychoneuroendocrinology*, 38(7), 1122.

- Filaire, E., Rouveix, M., y Duclos, M. (2009). Training and 24-hr urinary catecholamine excretion. *International Journal of Sports Medicine*, 30(1), 33-39.
- Fonseca, A. y De Paula, A. (2000). Las concepciones sobre competencia deportiva y los objetivos de logro. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 159-176.
- Fletcher, B. (1988). The epidemiology of occupational stress. En C.L. Cooper y R. Payne (Eds.), *Causes, Coping, and consequences of stress at work* (pp. 3-52). Chichester: Wiley.
- Flippin, R. (1981). Burning out. *The Runner*, 32, 77-83.
- Frijda, N.H., Mesquita, B., Sonnemans, J., y Van Goozen, S. (1991). The duration of affective phenomena or emotions, sentiments and passions. *International Review of Research on Emotion*, 1, 187-225.
- Fuentes, I., García-Merita, M. L., Meliá, J. L., y Balaguer, I. (1994). Formas paralelas de la adaptación valenciana del Perfil de los Estados de Ánimo. *Trabajo presentado al IV Congreso de Evaluación Psicológica*. Santiago de Compostela.
- Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J. L., y García-Merita, M. L. (1995). Forma abreviada del Perfil de Estado de Ánimo (POMS). En E. Cantón (Comp.). *V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, (pp. 19-26). Valencia: Universitat de València.
- Freudenberg, H. J. (1974). Stall burnout. *The Journal of Social Issues*, 30(1), 159-166.
- Garcés de los Fayos, E. J. y Cantón, E. (1995). El cese de la motivación: El síndrome de burnout en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, (7-8), 147-154.
- Garcés de los Fayos, E. J. y Vives (2003). Hacia un modelo teórico explicativo de burnout en deportistas: una propuesta integradora. *EduPsykhé*, 2, 221-242.
- Guillén, N. (2007). Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3(9), 21-32
- Giménez, F. J. (2000). *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. Sevilla: Wanceulen.
- Gobierno Vasco (2003). Plan Vasco del Deporte 2003-2007. Recuperado de: [https://apps.euskadi.eus/r46-714/es/contenidos/informacion/plan\\_deporte\\_2003\\_2007/es\\_6112/plan\\_deporte\\_c.html](https://apps.euskadi.eus/r46-714/es/contenidos/informacion/plan_deporte_2003_2007/es_6112/plan_deporte_c.html)
- González, O. (2010). *Análisis y validación de un cuestionario de Inteligencia Emocional en diferentes contextos deportivos*. (Tesis doctoral). Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, Donostia.

- González-Boto, R., Molinero, O., Kellmann, M., y Márquez, S. (2006). Analisis de la version espanola del Cuestionario de Estres-Recuperacion para Deportistas (RESTQ-SPORT) mediante modelizacion estructural. En A. González Valeiro, J. A. Sánchez Molina y A. Areces Gayo. (Eds.), IV Congreso de la Asociacion Espanola de Ciencias del Deporte. A Coruña.
- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., González-Gallego, J., y Márquez, S. (2008). Monitoring the effects of training load changes on stress and recovery in swimmers. *Journal of Physiology and Biochemistry*, 64(1), 19-26.
- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., y Márquez, S. (2009). Validez concurrente de la versión española del cuestionario de recuperación-estrés para deportistas (RESTQ-SPORT). *Revista De Psicología del Deporte*, 18(1), 53.
- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., Márquez, S., y Kellmann, M. (2008). Spanish adaptation and analysis by structural equation modeling of an instrument for monitoring overtraining: The recovery-stress questionnaire. *Social Behavior and Personality*, 36(5), 635.
- González-Víllora, S., García-López, L. M., Contreras, O. R., y Sánchez-Mora (2009). El Concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 15, 14-20.
- Griffin, D., y Keogh, J. F. (1982). A model of movement confidence. En J. A. S. Kelso, y J. Clark (Eds.), *The development of movement control and coordination*. Norwich, John Wiley & Son, Ltd.
- Grove, J. R., y Prapavessis, H. (1992). Preliminary evidence for the reliability and validity of an abbreviated Profile of Mood States. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 93-109.
- Gutiérrez, M., Sicilia, A., y Moreno, J. A. (1999). Autoconcepto Físico y práctica deportiva de una muestra de estudiantes universitarios. En *Aplicacions i fonaments de les activitats físicoesportives. Actes del IV Congrés de les Ciències de l'Esport, l'Educació Física i la Recreació*. Lleida: INEFC.
- Gutman, M., Pollock, M., Foster, C., y Schmidt, D. (1984). Training stress in Olympic speed skaters: A psychological perspective. *The Physician and Sports Medicine*, 12, 45-57.

- Guzmán, J. F. (1996). *Análisis de la teoría de la autoeficacia en una tarea atlética*. (Tesis doctoral inédita). Universitat de Valencia, Valencia.
- Hagger, M. S., Biddle, S. J. H., y Wang C. K. J. (2005). Physical self-concept in adolescence: Generalizability of a multidimensional, hierarchical model across gender and grade. *Educational and Psychological Measurement*, 65, 297-322.
- Hall, H. (1990). A social-cognitive approach to goal setting: The mediating effects of achievement goals and perceived ability. University of Illinois. Unpublished doctoral dissertation.
- Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: emotion–performance relationships in sport. In: Hanin, Y. L., ed. *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2002). Individually optimal recovery in sports: an application of the IZOF model. In: Kellmann M, ed. *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a development model. *Human Development*, 21, 34-64.
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, 53, 87-97.
- Hellín, P., Moreno, J. A., y Rodríguez, P. L. (2006). Relación de la competencia motriz percibida con la práctica físico-deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 219-231.
- Hernández-Moreno, J. (1998). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. INDE. Barcelona.
- Hernández-Moreno, J. (1999). La diversidad de prácticas. Análisis de la estructura de los deportes para su aplicación a la iniciación deportiva. En Blázquez, D. (Dir.). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.
- Hernández-Moreno, J., Castro, U., Cruz, H., Gil, G., Guerra, G., Quiroga, M. y Rodríguez, J.P. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Inde.
- Hoare, D.G. (1998). Talent Search: A review and update. *Sports Coach*, 21(3), 32-33.
- Hollandsworth, J. G., Jr., Glazeski, R. C., Kirkland, K., Jones, G. E., y Van Norman, L. R.

- (1979). An analysis of the nature and effects of test anxiety: Cognitive, behavioural and physiological, components. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 165-180.
- Horn, S., y Amorose, A.J. (1998). *Sources of competence information*. En J. Duda (Ed.). Advances in sport and exercise psychology measurement. Morgantown: Fitness Information Technologies.
- Irazusta, S. (2006). *Análisis y valoración de las relaciones del estado de ánimo, la autoeficacia y las variables motivacionales en jugadores amateurs de golf* (Tesis doctoral). Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, Leioa.
- Irazusta, S., y Arruza, J. (2006). Influencia de variables psicológicas en el rendimiento de jugadores amateurs de golf. *Revista De Psicología Del Deporte*, 15(1), 127-138.
- Jiménez-Torres, M. G., Martínez, M. P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: Diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de Psicología*, 28(1), 28-36.
- Jürimäe, J., y Jürimäe, T. (2007). The perceived recovery-stress state as a marker of training and performance stress in highly trained rowers. *Mood and Human Performance: Conceptual, Measurement and Applied Issues*, 233.
- Kallus, K.W. (1995). The Recovery-Stress Questionnaire. Frankfurt: Swets y Zeitlinger.
- Kallus, K.W., y Kellmann, M. (2000). Burnout in athletes and coaches. En Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 209-230). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kazdin, A. E. (1979). Imagery elaboration and self-efficacy in the covert modeling treatment of unassertive behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 725-733.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 95-102. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x
- Kellmann, M., Altenburg, D., Lormes, W., y Steinacker, J. M. (2001). Assessing stress and recovery during preparation for the world championships in rowing. *The Sport Psychologist*, 15(2), 151.

- Kellmann, M., y Günther, K. (2000). Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(3), 676-683.
- Kellmann, M., y Kallus, K.W. (2001). *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes. User manual*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kennedy, M., y Newton, M. (1997). Effect of exercise intensity on mood in step aerobics. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 37(3), 200-204.
- Kenttä, G., y Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery. *Sports Med*, 26, 1-16.
- Kenttä, G., y Hassmén, P. (2002). Underrecovery and overtraining: a conceptual model. In: Kellmann, M., ed. *Enhancing recovery: preventing underperformance in athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics, 57-79.
- Kerlinger, F. N. (1984). *Enfoque conceptual de la investigación del comportamiento*. Interamericana.
- King, D., Clark, T., y Kellmann, M. (2010). Changes in stress and recovery as a result of participating in a premier rugby league representative competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(2), 223.
- Kramar, M. (2008). The effects of mental interventions on competitive anxiety, stress resistance, cardiovascular activity and sport performance of college athletes. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 69(5-B), 3312.
- Lane, A. M. (2007). The rise and fall of the iceberg: Development of a conceptual model of mood-performance relationships. A.M. Lane (ed.), *Mood and Human Performance: Conceptual, Measurement, and Applied Issues*. Hauppauge, NY: Nova Science.
- Lázaro, I., y Villamarín, F. (1993). Capacidad predictiva de la autoeficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 27-38.
- Lazarus, R. S. (1986). Sensory systems and emotions: a model of affective processing. *Interactive Psychiatry*, 4(4), 245-247.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY, EE.UU.: Oxford University Press.

- Lazarus, R.S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Lazarus, R. S., y Lurnier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. En L. A. Pervin y M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology*. Nueva York, NY, EE.UU.: Plenum.
- León, O. G., y Montero, I. (2004). *Métodos de investigación en psicología y educación* (3ª ed.). Madrid: McGraw-Hill.
- LeUnes, A. (2000). Updated bibliography on the profile of mood states in sport and exercise psychology research. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 110-113.
- LeUnes, A. y Burger, J. (1998). Bibliography on the Profile of Mood States in sport and exercise, 1971-1998. *Journal of Sport Behavior*, 21, 53-70.
- LeUnes, A., y Burger, J. (2000). Profile of mood states research in sport and exercise psychology: Past, present, and future. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 5-15. doi:10.1080/10413200008404210.
- LeUnes A., Hayward, S., y Daiss, S. (1988). Annotated bibliography on the Profile of Mood States in sport, 1957-1988. *Journal of Sport Behavior*, 11, 213-239.
- Ley 14/1998, de 11 de junio, del País Vasco, BOPV Nº 118, del 25 de junio de 1998.
- Ley 27/1983, de 25 de noviembre, de Relaciones entre las Instituciones Comunes de la Comunidad Autónoma y los Organos Forales de sus Territorios Históricos, BOPV Nº 182, del 10 de diciembre de 1983.
- Liberal-García, R., y García-Más, A. (2011). Percepción de dolor y fatiga en relación con el estado de ánimo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 93-106.
- Lintunen, T. (1978). Perceived physical competence scale for children. *Scandinavian Journal of Sport Sciences*, 9(2), 57-64.
- Mäestu, J., Jürimäe, J., y Jürimäe, T. (2005). Monitoring of performance and training in rowing. *Sports Medicine*, 35(7), 597-617.
- Mäestu, J., Jürimäe, J., Kreegipuu, K., y Jürimäe, T. (2006). Changes in perceived stress and recovery during heavy training in highly trained male rowers. *The Sport Psychologist*, 20(1), 24.

- Maïano, C., Ninot, G., y Bilard, J. (2004). Age and gender effects on global self-esteem and physical self-perception in adolescents. *European Physical Education Review*, 10, 53- 69.
- McNair, D. M., Lorr, M. y Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, California: EdITS/Educational and Industrial Testing Service.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. E (1992). *Revised Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA.: Educational and Industrial Testing Service.
- McGrath, J. E. (1970). *Major methodological issues*. In J.E. McGrath (Ed), *Social and psychological factors in stress*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Maddux, J. E., Sherer, M. y Rogers, R. W. (1982). Self-efficacy expectancy and outcome expectancy: Their relationship and their effects. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 207-212.
- Manning M. M., y Wright T. L. (1983). Self efficacy expectancies, outcome expectancies and the persistence of pain control in child birth. *Journal of Personality and Social Psychololy*, 45, 421-431.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 359-378.
- Martinent, G., Decret, J., Isoard-Gauthier, S., Filaire, E., y Ferrand, C. (2014). Evaluations of the psychometric properties of the recovery-stress questionnaire for athletes among a sample of young french table tennis players. *Psychological Reports*, 114(2), 326.
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychological Press.
- Medina, G., y García, F. E. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 29-42.
- Meinchenbaum, D. H. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Nueva York: Plenum.
- Meseguer, M., y Ortega, E. (2009). Valoración de la autoeficacia percibida en baloncesto: diferencias entre el entrenador y los jugadores. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(2), 271-288.

- Molinero, O., Salguero, A., y Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 163-170.
- Molinero, O., Salguero, A., y Márquez, S. (2011). Análisis de la recuperación-estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo: Un estudio descriptivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 47-55.
- Monteagudo, M., Rodríguez-Blanco, T., Pueyo, M. J., Zabaleta-del-Olmo, E., Mercader, M., García, J., ... Bolívar, B. (2013). Gender differences in negative mood states in secondary school students: Health survey in Catalonia (Spain). *Gaceta Sanitaria*, 27(1), 32-39.
- Montero, I., y León, O. G. (2007). Guía para nombrar los estudios de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862.
- Moreno, J. A., y Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in spanish adolescents: effects of gender and involent in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Moreno, J.A., y Ruiz, L.M. (2008). Aquatic Perceived Competence in Children: Development and Preliminary Validation of a Pictorial Scale. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2, 313-329
- Moreno, A. J, y Vigoya, D. A. (2005). Estandarización del TEAD-R (test estados de ánimo para deportistas de rendimiento) en una muestra de deportistas de rendimiento de Bogota D.C., en las etapas de entrenamiento deportivo general y competitiva. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 5(1 y 2), 99-113.
- Moreno, J., Parrado, E., y Capdevila, L. (2013). Variabilidad de la frecuencia cardíaca y perfiles psicofisiológicos en deportes de equipo de alto rendimiento<sup>1</sup>. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 345-352.
- Morgan, W. P. (1974). Selected psychological considerations in sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 45, 374-390.
- Morgan, W. P. (1979). Prediction of performance in athletics. En P. Klavora, and J. V. Daniel (Eds.). *Coach, Athlete, and the Sport Psychologist*. Champaign. IL: Human Kinetics.

- Morgan, W. P. (1980). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 50-76.
- Morgan, W. P. (1985). Selected psychological factors limiting performance: A mental health model. In D. H. Clarke y H. M. Eckert (Eds.), *Limits of human performance*. Champaigns, IL. Human Kinetics.
- Morgan, W. P., Brown D. R., Raglin, J. S., O'Connor, P. J. y Ellikson K. A. (1987). Psychological monitoring and overtraining and stalennes. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107-114.
- Morgan, W. P., y Johnson, R. (1978). Personality characteristics of successful and unsuccessful oarsmen. *International Journal of Sport Psychology*, 9, 119-133.
- Morgan, W. P., y Pollock, L. (1977). Psychological characterization of the elite female distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 301, 382-403.
- Nagle, F., Morgan, R., Hellickson, R., Serfuss, R., y Alexander, J. (1975). Sporting success traits in Olympic contenders. *The Physician and Sports Medicine*, 3, 31-34.
- Nederhof, E., Brink, M. S., y Lemmink, Koen A. P. M. (2008). Reliability and validity of the dutch recovery stress questionnaire for athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 39(4), 301-311.
- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- O'Connor, P. J., Morgan, W. P., y Raglin, J. S. (1991). Psychobiologic effects of 3 days of increased training in female and male swimmers. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 23(9), 1055-1061.
- Olmedilla, A., Ortega, E., y Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 55-62.
- Orden de 19 de octubre de 2012, por la que se reconocen nuevas disciplinas deportivas y se actualiza el catálogo de modalidades y disciplinas contenidas en el anexo al Decreto 16/2006 de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.
- Orden del 2 de julio de 1985, por la que se regulan los Juegos Escolares de Euskadi

- Orden de 29 de julio de 1985, sobre el régimen disciplinario de las competiciones de Deporte Escolar.
- Ortega, E. (2005). *Autoeficacia y deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Ortega, E., Olmedilla, A., Sainz de Baranda, P., y Gómez, M. A. (2009). Relación del nivel de autoeficacia con indicadores de rendimiento y participación deportiva en baloncesto de formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(Supl.), 64.
- Page, A., Ashford, B., Fox, K. R. y Biddle, S. J. H. (1993). Evidence of cross-cultural validity of the Physical Self-Perception Profile. *Personality and Individual Differences*, 16, 585-590.
- Palacios, M. (2011). *Aspectos psicosociales aplicados a la formación en jóvenes deportistas a través de las nuevas tecnologías* (Tesis Doctoral inédita). Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, Donostia.
- Palacios, M., González, O., Arruza, J., Arribas, S., y Irazusta, S. (2015). Evaluación de la invarianza factorial entre las versiones lápiz/papel y online del profile of mood state (POMS) en una muestra de deportistas. *Revista Mexicana de Psicología*, 21(1), 48-56.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R.B. y, Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and Mood Regulation*. London: Longman.
- Pérez, C. (2004). *Técnicas de Análisis Multivariante de datos*. Aplicaciones con SPSS. Editorial Pearson Educación.
- Plan Vasco del Deporte 2003-3007. Eusko Jaurlaritz-Gobierno Vasco. Vitoria-Gasteiz 2003. [https://apps.euskadi.eus/r46-714/es/contenidos/informacion/plan\\_deporte\\_2003\\_2007/es\\_6112/adjuntos/deporte\\_vasco\\_cas\\_.pdf](https://apps.euskadi.eus/r46-714/es/contenidos/informacion/plan_deporte_2003_2007/es_6112/adjuntos/deporte_vasco_cas_.pdf)
- Prapavessis, H. (2000). The POMS and sports performance: A review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 34-48. doi:10.1080/10413200008404212
- Puig, J., y Villamarin, F. (1995). Motivación y autoeficacia durante la iniciación deportiva en tenis. Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Valencia: Universitat de Valencia.
- Raglin, J. S., Morgan, W. P., y Luchsinger, A. E. (1990). Mood and self-motivation in female rowers. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 22, 849-853.

- Ramirez, A. (2000). *Lesiones deportivas: un análisis psicológico de su recuperación* (Tesis doctoral inédita). Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, Donostia.
- Renger, R. (1993). A review of the Profile of Mood States (POMS) in the prediction of athletic success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 78-84.
- Rey, M., Blasco, T., y Borràs, F. X. (2000). Efectos de un procedimiento de inducción de estados de ánimo sobre la autoeficacia. *Anales De Psicología*, 16(1), 23-31.
- Rietjens, G. J., Kuipers, H., Adam, J. J., Saris, W. H., Breda van, E., Hamont van, D. y Keizer, H. (2005). Physiological, biochemical and psychological markers of overreaching. *International Journal of Sports Medicine*, 26, 16-26.
- Roberts, G. C., Kleiber, D. A., y Duda, J. L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216.
- Rohmert, W., y Rutenfranz, J. (1975). *Scientific Rating on stress in different industrial workplaces*. Bonn: Bundesminister fur Arbeit und Sozialordnung.
- Rueda, B., Pérez-García, A. M., y Bermúdez, J. (2003). La salud emocional desde la perspectiva de la competencia percibida. *Acción Psicológica*, 2(1), 41-49.
- Rueda, B., Pérez-García, A.M., y Bermúdez, J. (2005). Estudio de la competencia percibida a partir de sus dos componentes: expectativa de autoeficacia y expectativa de resultados. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58, 75-87.
- Ruiz, L. M. (1994a) *Competencia motriz y aprendizaje deportivo: El caso de los niños que fracasan aprendiendo los deportes*. Congreso Nacional de Educación Física y Deporte. Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física.
- Ruiz, L. M. (1994b). *Conocimiento afectivo y deseo de aprender*. Jornadas internacionales sobre actividades Físicas para Minusválidos Físicos y Psíquicos. Málaga: UNISPORT-Andalucía.
- Ruiz, L.M. (1995). *Competencia motriz*. Madrid: Gymnos.
- Ruiz, L. M. (2008). Competencia motriz, talento y educación. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 7(28), 54-62.

- Ruiz, L. M. (2014). De qué hablamos cuando hablamos de Competencia Motriz. *Acciónmotriz*, 12, 37-44.
- Ruiz, L. M. y Arruza, J., (2005). *El proceso de toma de decisiones en el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Ruiz, L. M., y Graupera, J. L. (2005). New measure of perceived motor competence for children aged 4 to 6 years. *Perceptual and Motor Skills*, 101, 131–148.
- Ruiz, L. M. y Sánchez, F. (1997) *Rendimiento deportivo: claves para la optimización del aprendizaje*. Madrid: Gymnos.
- Sánchez-Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la Educación Física y Deporte*. Madrid: Gymnos.
- Sánchez, A., González, E., Ruiz, M., San Juan, M., Abando, J., De Nicolás, L., y García, F. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿existe la ventaja de jugar en casa? *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 197-209.
- Sarason, I. G. (1975). *Anxiety and self-preoccupation*. En I. G. Sarason y D. C. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety*. Washington, DC: Hemisphere.
- Scanlan, T. K., y Passer, M. W. (1977). Factors related to competitive stress among male youth sport participants. *Medicine and Science in Sports*, 10(2), 103-108.
- Schmidt, G. W., y Stein, G. L. (1991). Sport commitment: a model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254-265.
- Serpa, S., y Teques, P. (Junio, 2009). *Parental involvement and soccer talents*. 12<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology. Marrakesh, Marruecos.
- Silva, J. M., Shultz, B. B., Haslam, R. W., y Murray, D. (1981). A psychophysiological assessment of elite wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52, 348-358.
- Silva, J. M., Shultz, B. B., Haslam, R. W., Martin, T., y Murray, D. (1985). Discriminating characteristics of contestants at the United States Olympic wrestling trials. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 79-102.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.

- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., y Lushene, R.E. (1970). *Manual for the State Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Steinacker, J.M. Lormes, W., Kellmann, M., Liu, Y., Reissnecker, S., Opitz-Gress, A., ... y Altenburg, D et al. (2000). Training of junior rowers before world championships. effects on performance, mood state and selected hormonal and metabolic responses. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 40(4), 327-335.
- Taylor, C. B., Bandura, A., Ewart, C. K., Miller, N. H., y Debusk, R. F. (1985). Raising spouse's and patient's perception of his cardiac capabilities alter clinically uncomplicated acute myocardial infarction. *American Journal of Cardiology*, 55, 635-638.
- Telama, R. (1998). Psychological background of a physically active lifestyle among european youth. En R. Naul, K. Hardman, M. Pieron, y B. Skirsted (Eds) *Physical Activity and Active Lifestyles of Children and Youth*. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Telletxea, S. (2009). *Aplicación de un programa de intervención psicosocial orientado hacia la formación y optimización de las capacidades de rendimiento en deportistas* (Tesis doctoral). Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitates, Leioa. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- Tenenbaum, G. (junio, 2009). *The Study of Perception: From the Perceptions of Traits and States to the Perceptions of Effort, and the Perceptual-Cognitive-Emotion-Motor Linkage*. Keynotes Lectures. 12<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology. Marrakesh, Marruecos.
- Terry, P. C. (1995). The efficacy of Mood State Profiling with Elite Performers: A review and Synthesis. *Sport Psychologist*, 9(3), 309-324.
- Terry, P. C., Keohane, L., y Lane, H. (1996). Development and validation of a shortened version of the Profile of Mood States suitable for use with younger athletes. *Journal of Sports Sciences*, 14, 49.
- Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanzas medias* (Tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada.

- Torres-Luque, G., Hernández-García, R., Olmedilla, A., Ortega, E., y Garatachea, N. (2013). Fluctuación del perfil de estados de ánimo (POMS) en un periodo competitivo en judokas de élite. *Revista de Psicología del Deporte, 22*(2), 313-320.
- Torres-Luque, G., Hernández-García, R., Ortega, E., y Olmedilla, A. (2010). Estudio de casos sobre el perfil de los estados de ánimo en judokas a lo largo de un periodo competitivo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 5*(1), 89-98.
- Ulrich, B. (1987). Perceptions of physical competence, motor competence, and participation in organized sport: Their interrelationships in young children. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 58*(1), 57-67.
- Van Wersch, A. (1997) Individual differences and intrinsic motivation for sport participation. En J. Kremer, K. Trew y S. Ogle. (Eds.), *People's Involvement in Sport*. London: Routledge.
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. En R. Singer, H. Hausenblas y C. Janelle (eds.): *Handbook of Sport Psychology*. Nueva York: Wiley.
- Vealey, R. S., Hayashi, S., Garner-Holman, M., y Giacobbi, P. (1998). Sources of sport confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*, 54-80.
- Velázquez, R., García, M., Castejón, F. C., Hernández, J. L., López, C., y Maldonado, A. (2001). *Relaciones que se dan entre la imagen del deporte que tienen los chicos y las chicas y sus hábitos de práctica deportiva durante el ocio*. Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física Facultades de Educación y Escuelas de Magisterio. Murcia: Universidad de Murcia.
- Verde, T., Thomas, S. C., y Sheppard, R. J. (1992). Potential markers of heavy training in highly trained distance runners. *British Journal of Sports Medicine, 26*, 167-175.
- Villamarín, F., Maurí, C., y Sanz, A. (1998). Competencia percibida y motivación durante la iniciación en la práctica del tenis. *Revista de Psicología del Deporte, 13*, 41-56.

- Watson, D., Clark, L. A., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, D., y Clark, L. A. (1994). Emotions, moods, traits and temperaments conceptual distinctions and empirical findings. En P. Ekman y R. Davidson (Eds.) *the nature of emotion*. Oxford. *Oxford University Press*.
- Watson, D., y Clark, L. A. (1997). Measurement and mismeasurement of mood: recurrent and emergent signs. *Journal of Personality Assessment*, 68, 267-296.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana. (4ª edición)
- Weiss, M. R. (1991). Psychological skill development in children and adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.
- Weiss, M. R., y Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations in sport. En T. S. Horn (Ed.), *Avances in sport psychology 2ª Ed.* Champaign, IL: Human Kinetics.
- White, R.W. (1956). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297-323.
- Williams, A. M., y Franks, A. (1998). Talent identification in soccer. *Sport Exercise and Injury*, 4, 159-165.
- Williams, J. M. (1996). Stress, coping resources, and injury risk. *International Journal of Stress Management*, 3(4), 209-221.
- Yeung, R. R. (1996). The acute effects of exercise on mood state. *Journal of Psychosomatic Research*, 40, 123-141.
- Zabalza, M. A. (2003). *Competencias docentes del profesorado universitario. Calidad y desarrollo profesional*. Madrid: Narcea.

# **ANEXOS**

---



## Anexo I. Cuestionario: Perfil de Estado de Forma del Entrenamiento

Extraído de [www.teskal.com](http://www.teskal.com)

# TESKAL

### Perfil de Estado de Forma del Entrenamiento

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente, y una serie de comentarios y frases relacionadas con situaciones de entrenamiento. Por favor, lee cada una cuidadosamente, y haz clic en el número que mejor describa cómo te sientes en este momento, o que mejor describa tu comportamiento durante las sesiones de entrenamiento.

0 [nada] • 1 [un poco] • 2 [moderadamente] • 3 [bastante] • 4 [mucho]

##	Ahora mismo me siento...	0	1	2	3	4
1	Intranquil@	<input type="radio"/>				
2	Desamparad@	<input type="radio"/>				
3	Sin fuerzas	<input type="radio"/>				
4	Llen@ de energía	<input type="radio"/>				
5	Molest@	<input type="radio"/>				
6	Agitad@	<input type="radio"/>				
7	Desdichad@	<input type="radio"/>				
8	Cansad@	<input type="radio"/>				
9	Animad@	<input type="radio"/>				
10	Enfadad@	<input type="radio"/>				
11	Tens@	<input type="radio"/>				
12	Triste	<input type="radio"/>				
13	Fatigad@	<input type="radio"/>				
14	Activ@	<input type="radio"/>				
15	De mal genio	<input type="radio"/>				

##	En el entrenamiento...	0	1	2	3	4
16	Presto mucha atención a las cosas que tengo que hacer en el entrenamiento	<input type="radio"/>				
17	Soy capaz de hacer cosas que antes no podía hacer	<input type="radio"/>				
18	Si cometo fallos en el entrenamiento, al día siguiente estoy intranquil@	<input type="radio"/>				
19	Cuando el ejercicio es difícil, me esfuerzo más para conseguir hacerlo bien	<input type="radio"/>				
20	Domino cualquier tarea que se plantee	<input type="radio"/>				
21	Me pongo nervios@ cuando cometo un fallo en el entrenamiento	<input type="radio"/>				
22	Sigo esforzándome en el entrenamiento aunque las cosas no me salgan bien	<input type="radio"/>				
23	Hago las cosas que me propongo	<input type="radio"/>				
24	Me pone nervios@ practicar tareas nuevas en el entrenamiento	<input type="radio"/>				

##	En este momento, indica el porcentaje de...	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
25	Nivel de competencia que tienes para realizar acciones técnicas	<input type="radio"/>										
26	En que medida te sientes capaz de competir en tu deporte	<input type="radio"/>										



## Anexo II. Cuestionario: Tolerancia Psicológica al Estrés

Extraído de [www.teskal.com](http://www.teskal.com)

# TESKAL

### Tolerancia Psicológica al Estrés

Más abajo tienes una serie de frases relacionadas con diferentes aspectos del entrenamiento y de la competición sobre las que queremos recoger tu opinión. Por favor, léelas con tranquilidad, responde con sinceridad y haz clic en el número con el que estés más de acuerdo o que describa mejor tu opinión.

0 [nada] • 1 [rara vez] • 2 [a veces] • 3 [a menudo] • 4 [muchas veces] • 5 [casi siempre] • 6 [siempre]

##	En el último mes...	0	1	2	3	4	5	6
1	Me han dolido algunas partes del cuerpo	<input type="radio"/>						
2	No he podido descansar durante los descansos	<input type="radio"/>						
3	He estado convencid@ de que podía lograr mis metas	<input type="radio"/>						
4	Me he recuperado bien físicamente	<input type="radio"/>						
5	Me he sentido quemad@ en mi deporte	<input type="radio"/>						
6	He conseguido muchas cosas que merecen la pena en mi deporte	<input type="radio"/>						
7	Me he preparado mentalmente para rendir	<input type="radio"/>						
8	He tenido la musculatura tensa/agarrotada durante el entrenamiento/competición	<input type="radio"/>						
9	He tenido la impresión de que había poco tiempo de descanso	<input type="radio"/>						
10	He estado convencid@ de que podía rendir en cualquier momento	<input type="radio"/>						
11	He resuelto de forma adecuada los problemas con mis compañeros/as	<input type="radio"/>						
12	He estado en buena forma física	<input type="radio"/>						
13	Me he motivado durante el entrenamiento/competición	<input type="radio"/>						
14	Me he sentido agotad@ emocionalmente durante el entrenamiento/competición	<input type="radio"/>						
15	He tenido dolores musculares tras el entrenamiento/competición	<input type="radio"/>						
16	He estado convencid@ de que he entrenado/competido correctamente	<input type="radio"/>						
17	Se me ha pedido que haga demasiadas cosas durante los descansos	<input type="radio"/>						
18	Me he mentalizado antes de la actuación	<input type="radio"/>						
19	He sentido que quería abandonar mi deporte	<input type="radio"/>						
20	Me he sentido llen@ de energía	<input type="radio"/>						
21	He comprendido fácilmente cómo se sentían mis compañeros/as	<input type="radio"/>						
22	He estado convencid@ de que he entrenado correctamente	<input type="radio"/>						
23	Los descansos no han sido en los momentos adecuados	<input type="radio"/>						
24	Me he sentido vulnerable a las lesiones	<input type="radio"/>						
25	Me he marcado objetivos para el entrenamiento/competición	<input type="radio"/>						
26	Me he sentido físicamente fuerte	<input type="radio"/>						
27	Me he sentido frustrad@ en mi deporte	<input type="radio"/>						
28	He manejado con tranquilidad los problemas emocionales en mi deporte	<input type="radio"/>						
		0	1	2	3	4	5	6