

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HONDURAS
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA



TESIS

RELACIÓN ENTRE VALORACIÓN COGNITIVA, ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y
RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN NACIONAL DE HONDURAS DE TAE
KWON DO 2016

PRESENTADA POR:

LIC. ORLANDO JOSÉ VARELA DÍAZ

PREVIA OPCIÓN AL TÍTULO DE MÁSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

ASESOR:

MSC. WALTER MONTES

23 DE JUNIO DE 2017
TEGUCIGALPA, HONDURAS

Resumen

El propósito de este estudio es analizar la forma que los deportistas valoran la situación competitiva, las estrategias que emplean para afrontarla y su relación con el rendimiento deportivo, en 10 atletas de ambos sexos entre los 15 y 17 años de edad, de la selección nacional de Honduras de Tae Kwon Do que participaron en los Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos (CODICADER) en la República de Honduras en agosto del año 2016.

Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Evaluación Cognitiva de la Competición de elaboración propia, la adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano, F., Rodríguez, L. & García, J.) y la adaptación del Programa de Evaluación del Rendimiento Deportivo (Rodríguez, G.).

Los resultados demostraron que la valoración cognitiva de la competición y las estrategias de afrontamiento se encuentran relacionadas con el rendimiento deportivo.

Palabras clave: valoración cognitiva, estrategias de afrontamiento, rendimiento deportivo, ansiedad precompetitiva, motivación, concentración.

Dedicatoria

Quiero dedicar este éxito a las personas más importantes de mi vida, que me han instruido por el camino del bien, me han mostrado que el trabajo duro paga su recompensa, me han demostrado con el ejemplo que si quiero algo, debo ir tras ello hasta que lo consiga; mis padres.

Sería difícil poder expresar en unas cuantas líneas el profundo agradecimiento hacia ustedes, por acompañarme en alegrías y tristezas, felicitaciones y reprensiones, logros y fracasos, y en una vida será difícil de compensar todo lo que me han dado pero todos los días me esforzaré por ser la mejor versión de mí mismo.

¡Gracias por todo!

Agradecimiento

“Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él” (Proverbios 22:6). Este versículo me ha acompañado desde mis primeros recuerdos en la escuela, recuerdo cuando asistía a mis clases y lo repetía muchas veces sin siquiera tener alguna noción de lo que realmente significaba, sin embargo, casi 20 años después entiendo el verdadero significado detrás de este versículo.

Y si no fuera por todas las personas que han estado a mi lado durante mi vida, no sería la persona que soy en el presente. Sería difícil poder expresar mi agradecimiento a todas las personas que de una u otra manera han ayudado a labrar mi camino.

Sin embargo, quiero agradecer a Dios en primer lugar, mis padres, hermanos, abuelos, Paca, y el resto de mi familia por formarme, a cada uno de mis maestros, desde la escuela hasta el día de hoy, que ha dejado una huella en mi vida profesional.

Gracias a todos los involucrados de la maestría, mis asesores que han bregado conmigo por mucho tiempo, y finalmente a mis amigos y mi novia, por acompañarme en este arduo proceso.

“...gracias a Dios, que nos da la victoria por medio de nuestro Señor Jesucristo!”(1 Corintios 15:57)

Índice de Contenido

Introducción.....	1
Capítulo I: Planteamiento del Problema.....	2
1.1 Situación Problemática del Estudio.....	2
1.2 Pregunta Problema.....	4
1.3 Objetivos y/o Preguntas de Investigación.....	4
1.3.1 Objetivo General.....	4
1.3.2 Objetivos Específicos.....	4
1.4 Preguntas de Investigación.....	4
1.5 Justificación.....	5
Capítulo II: Marco Contextual.....	6
Capítulo III: Marco Teórico.....	8
3.1 Psicología Clínica.....	8
3.2 Estrés.....	11
3.3 Activación.....	13
3.4 Ansiedad.....	15
3.4.1 Fuentes y efectos de la ansiedad y estrés en el deporte.....	19
3.5 Valoración Cognitiva.....	20
3.6 Afrontamiento.....	22
3.7 Rendimiento Deportivo.....	28
3.7.1 Motivación.....	30
3.7.2 Atención y concentración.....	34
3.7.3 Composición corporal.....	38
Estudio en el extranjero I: Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad.....	42

Estudio en el extranjero II: Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf.....	43
Estudio en el extranjero III: Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento	44
Capítulo IV: Metodología.....	45
4.1 Tipo de Investigación.....	45
4.2 Población y Muestra.	45
4.3 Variables, Hipótesis e Indicadores.....	46
4.3.1 Operacionalización de variables.	47
4.3.2 Hipótesis.....	52
4.4 Técnicas de Recolección de datos	52
4.5 Procedimiento	60
Capítulo V: Resultados de la Investigación.....	62
Rendimiento deportivo según género	62
Rendimiento deportivo según edad.....	62
Valoración cognitiva según género.....	63
Valoración cognitiva según edad.....	64
Estrategias de afrontamiento según género	64
Estrategias de afrontamiento según edad.....	65
Motivación según género.....	65
Motivación según edad	66
Concentración según género.....	66
Concentración según edad	67
Ansiedad precompetitiva según género	67
Ansiedad precompetitiva según edad	68
Grasa corporal según género.....	68

Grasa corporal según edad.....	69
Desarrollo músculo esquelético según género.....	69
Desarrollo músculo esquelético según edad.....	70
Análisis Inferencial.....	71
Rendimiento deportivo según valoración cognitiva.....	71
Rendimiento deportivo según estrategias de afrontamiento.....	72
Rendimiento deportivo según motivación.....	73
Rendimiento deportivo según concentración.....	73
Rendimiento deportivo según ansiedad precompetitiva.....	74
Rendimiento deportivo según grasa corporal:.....	75
Rendimiento deportivo según desarrollo músculo esquelético.....	75
Capítulo VI: Discusión de los Resultados.....	77
Conclusiones.....	82
Recomendaciones.....	84
Referencias Bibliográficas.....	85
Anexos.....	94
Anexo 1: Escala de Valoración Cognitiva de la Competición.....	95
Anexo 2: Validación del Instrumento “Valoración Cognitiva de la Competición”.....	97
Anexo 3: Inventario de Estrategias de Afrontamiento.....	101
Anexo 4: Evaluación del Rendimiento Deportivo.....	104
Anexo 5: Escala de Motivación Deportiva.....	106
Anexo 6: Inventario de Ansiedad del Estado Competitivo (CSAI-2).....	110
Anexo 7: Test de Concentración D2.....	111
Anexo 8: Mediciones de Pliegues Corporales.....	112

Índice de Figuras

Figura 1: El proceso del estrés	12
Figura 2: Modelo de estrés basado en la asociación cognitiva del deportista.....	13
Figura 3: Relación entre activación y rendimiento del deportista.....	15
Figura 4: formas más frecuentes de presentación de la ansiedad y el estrés en deportistas.....	16
Figura 5: Tipos de ansiedad.....	17
Figura 6: Diferencias entre el constructo ansiedad, estrés y activación/arousal.....	20
Figura 7: Tipos de estilos y estrategias de afrontamiento.....	24
Figura 8: Autodeterminación, superación y consecución de objetivos en el deporte.....	26
Figura 9: Escala de motivación de Maslow.....	34
Figura 10: Diferentes tipos de foco atencional.....	37
Figura 11: Modelo basado en la lógica del juego.....	38
Figura 12: Clasificación de las estrategias de afrontamiento.....	53

Índice de Gráficas

Gráfica 1. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según género.....	62
Gráfica 2. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según edad.....	63
Gráfica 3. Frecuencia de la muestra por valoración cognitiva según género.....	63
Gráfica 4. Frecuencia de la muestra por valoración cognitiva según edad.....	64
Gráfica 5. Frecuencia de la muestra por estrategias de afrontamiento según género.....	64
Gráfica 6. Frecuencia de la muestra por estrategias de afrontamiento según edad.	65
Gráfica 7. Frecuencia de la muestra por motivación según género.....	65
Gráfica 8. Frecuencia de la muestra por motivación según edad.....	66
Gráfica 9. Frecuencia de la muestra por concentración según género.....	66
Gráfica 10. Frecuencia de la muestra por concentración según edad.....	67
Gráfica 11. Frecuencia de la muestra por ansiedad precompetitiva según género.....	67
Gráfica 12. Frecuencia de la muestra por ansiedad precompetitiva según edad.....	68
Gráfica 13. Frecuencia de la muestra por grasa corporal según género.....	68
Gráfica 14. Frecuencia de la muestra por grasa corporal según edad.....	69

Gráfica 15. Frecuencia de la muestra por desarrollo músculo esquelético según género..	69
Gráfica 16. Frecuencia de la muestra por desarrollo músculo esquelético según edad....	70
Gráfica 17. Frecuencia de la muestra por valoración cognitiva según rendimiento deportivo.....	71
Gráfica 18. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según estrategias de afrontamiento.....	72
Gráfica 19. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según motivación.....	73
Gráfica 20. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según concentración....	74
Gráfica 21. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según ansiedad precompetitiva.....	74
Gráfica 22. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según grasa corporal.....	75
Gráfica 23. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según desarrollo músculo esquelético.....	76

Índice de Imágenes

Imagen 1: Pliegue subescapular.....	56
Imagen 2: Pliegue tricipital.....	57
Imagen 3: Pliegue suprailiacico.....	57
Imagen 4: Pliegue paraumbilical.....	58
Imagen 5: Pliegue muslo medio.....	58
Imagen 6: Pliegue pierna media.....	59

Introducción

El deporte, sin duda alguna, se ha convertido en el foco de atención de una enorme cantidad de personas alrededor del mundo, de manera que ha trascendido a la esfera política, económica, social, educativa y cultural, más allá de la simple práctica del mismo. Por lo cual, el atleta se ha convertido en el actor principal, en el cual recae la gran carga de rendir siempre al máximo para cumplir con las expectativas propias y ajenas.

De manera que el atleta debe contar con la mayor preparación posible, no solamente física o técnica sino también psicológica, y por ende, el psicólogo se transforma en una figura profesional de suma importancia. La práctica del deporte de alto rendimiento lleva sujeta consigo una carga de estrés, que será valorada de manera diferente por cada atleta; es entonces que las diferencias individuales afloran para lograr un rendimiento deportivo exitoso.

La forma en que un atleta percibe las situaciones que generan ansiedad y como decide hacer frente a dichos hitos, resaltan la diferencia que puede existir entre un deportista exitoso y uno que no lo es. Por lo que resulta importante establecer la relación entre las variables psicológicas [valoración cognitiva y estrategias de afrontamiento] y el rendimiento deportivo.

El propósito de este estudio fue analizar la forma que los deportistas evalúan la situación competitiva, las estrategias que emplean para afrontarla y su relación con el rendimiento deportivo, en 10 atletas de ambos sexos entre los 15 y 17 años de edad, de la selección nacional de Honduras de Tae Kwon Do que participaron en los Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos (CODICADER) en la República de Honduras en agosto del año 2016.

Los resultados demostraron que la valoración cognitiva de la competición y las estrategias de afrontamiento se encuentran relacionadas con el rendimiento deportivo.

Encontrará en el primer capítulo, la explicación de la situación problemática junto a las preguntas, objetivos y justificación de esta investigación. En su segundo capítulo se encuentra el planteamiento de nuestro contexto a nivel internacional como nacional. El capítulo tercero se basa en la indagación de las variables a estudiar. El capítulo cuarto plantea la metodología que se utilizará en esta investigación. En el quinto capítulo se expone el análisis de los resultados y en el sexto capítulo se realiza la discusión de los mismos. Finalmente, se definen las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo I: Planteamiento del Problema

1.1 Situación Problemática del Estudio.

Las sociedades en los últimos años, han volcado su mirada hacia el deporte, concibiéndolo como una esfera de gran importancia; esto se observa en el crecimiento de los practicantes del mismo, así como la importancia brindada por los diferentes rubros de la sociedad como el económico, social, político, medios de comunicación, etc. (Iriarte, 2011).

Cabe resaltar que dentro del deporte encontramos dos vertientes principales, la actividad física recreativa y el deporte de alto rendimiento. Este último es una rama que se encuentra en constantes cambios, con el objetivo de apuntar a la excelencia, este es concebido como “el deporte de competición practicado al más alto nivel y con objeto de lograr el rendimiento máximo absoluto” (Alfaro, 2004, p.133).

Ahora bien, en el deporte de alto rendimiento el atleta se convierte en el actor principal procurando siempre tener un buen rendimiento deportivo. Sin embargo, existen muchos factores que influyen en el rendimiento deportivo, dentro de estos se encuentran la preparación física, técnica, magnitud del evento, problemas personales o familiares, entorno social, entre otros. De manera que en el presente estudio se aborda la parte cognitiva del atleta, esa parte en la cual no se le dedica el mismo tiempo y esfuerzo para entrenar (Dosil, 2008).

Es importante recalcar que un aspecto que suele ignorarse constantemente en los deportistas es su destreza psicológica, que es precisamente la que le permite rendir a niveles superiores (Garcia-Neveira, 2010). De manera que el entrenamiento psicológico se vuelve un pilar fundamental para adquirir resultados exitosos dentro de la rama deportiva.

Beltrán (2010, párr. 2) nos brinda un punto de vista muy acertado de la situación actual del alto rendimiento:

En los altos niveles de competición la diferencia la marca la performance mental del deportista. Todos consideran y destacan que el aspecto mental es fundamental en el juego. Sin embargo, por lo general, los jugadores o equipos no cuentan con especialistas adecuados en la materia. Casi todo lo mental está librado a la buena voluntad y al sentido común.

Para poder responder a los requerimientos de este fenómeno, la ciencia debe mantenerse en constante adaptación a nuevas estructuras, corrientes y situaciones; la Psicología ha transformado los enfoques para abordar este campo, ha cambiado de un abordaje simple a uno

multifactorial que intenta determinar las consecuencias e influencias de las variables cognitivas (Lazarus, 2000a).

En el pasado se creía que algunos de los factores que influyen en el rendimiento de los deportistas eran atribuciones al azar o factores externos al individuo; sin embargo, se ha demostrado que el papel que juega la valoración cognitiva y la forma en que se decide enfrentar estas situaciones potencialmente estresantes juegan un papel fundamental (Lazarus, 2000a).

Cuando un deportista se enfrenta a una situación potencialmente estresante, basándose en experiencias previas personales o ajenas, realiza un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante; de manera que la propia percepción de los eventos se convierte en un agente importante del rendimiento deportivo (Lazarus, 1991).

Muñoz de Morales & Bisquerra, (2006) reconoce también el papel que juegan las apreciaciones del atleta y expresa que "... no son las situaciones las que causan directamente la respuesta de ansiedad, sino que determinadas situaciones de presión o de potencial conflicto se convierten en estresantes, cuando son evaluadas como amenazadoras" (p. 401).

1.2 Pregunta Problema

¿Cuál es la relación entre valoración cognitiva, estilos de afrontamiento y rendimiento deportivo de la selección nacional de Honduras de Tae Kwon Do 2016?

1.3 Objetivos y/o Preguntas de Investigación

1.3.1 Objetivo General

Establecer la relación entre la valoración cognitiva, los estilos de afrontamiento y rendimiento deportivo de la selección nacional juvenil de Honduras de Tae Kwon Do en los juegos CODICADER 2016.

1.3.2 Objetivos Específicos

1. Establecer la relación entre la valoración cognitiva y rendimiento deportivo.
2. Establecer la relación entre estrategias de afrontamiento y rendimiento deportivo.

1.4 Preguntas de Investigación

1. ¿Existe relación entre la valoración cognitiva y el rendimiento deportivo?
2. ¿Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento deportivo?

1.5 Justificación

La actividad física representa un ámbito de importancia en nuestra sociedad actual, y, específicamente, con el auge creciente que muestra el deporte de alto rendimiento, resulta trascendental potenciar al deportista en todos los aspectos posibles, tomando en cuenta que la preparación psicológica conforma la base, junto a la preparación física y técnica, del éxito en las distintas disciplinas deportivas.

Por lo tanto, el profesional de la psicología clínica aplicada al deporte, en pro de asegurar que las capacidades cognitivas estén en su máxima expresión, debe cumplir con funciones de evaluación y “tratamiento a deportistas y personas que practican ejercicios físicos que presentan trastornos emocionales...” (Weinberg & Gould, 2010, p. 7)

De manera que el psicólogo debe involucrarse en actividades profesionales de investigación, evaluación e intervención principalmente con el fin de investigar los diferentes componentes del deporte de alto nivel (Culver, Gilbert, & Sparkes, 2012; Martens, 1987; Weinberg & Gould, 2010).

Es claro que para lograr la excelencia en el alto rendimiento deportivo es fundamental maximizar todos los recursos disponibles, tanto físicos y técnicos como los mentales. Beltran (2010) expresa que “...sólo así se pueden traspasar los propios límites, expandir las capacidades y aspirar a estar en la cima de una disciplina deportiva”.

Por lo tanto, es necesario dotar a los deportistas de herramientas psicológicas; por lo cual Márquez (2006) expresa que: “...es evidente que los atletas que participan en deportes competitivos necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento.” (p. 361).

Así que al momento de realizar el presente estudio se pretende efectuar una incursión del psicólogo clínico en el ámbito deportivo, al efectuar análisis entre procesos psicológicos y el rendimiento deportivo junto con características físicas como la composición corporal del atleta; y a partir de los resultados obtenidos, contribuir en la preparación psicológica del deportista para afrontar la competición.

De igual manera, esta tarea no constituye una problemática en materia de recursos, tanto económicos como humanos, ya que no requiere de una cantidad excesiva de costos monetarios y se cuenta con una población rica en las variables que se pretenden estudiar; por lo que la convierte en un estudio completamente viable, sin ningún obstáculo de cualquier índole.

Capítulo II: Marco Contextual

En el presente apartado es necesario enfocarse en dos puntos principales, en primer lugar la situación del deporte de alto rendimiento en Honduras y, en segundo lugar, el involucramiento del profesional de la psicología en el deporte.

Respecto al primer punto es necesario destacar que en Honduras no se cuentan con registros específicos del deporte de alto rendimiento, en lo que respecta a un enfoque psicológico, solamente existen algunos datos que brindan generalidades y no temas concernientes a la presente tesis; por lo tanto, la obtención de información es restringida y limita a la obtención de la misma por medio de entrevistas a diferentes personas involucradas en la temática.

Ahora bien, el deporte de alto rendimiento en nuestro país es regido por la Confederación Deportiva Autónoma de Honduras (CONDEPAH) por medio de sus federaciones, ya que son los encargados de la dirección del deporte extraescolar en todo el país. Por lo tanto, la misma es la encargada de la representación de selecciones nacionales en edades escolares en todo el país.

Recordando que el deporte de alto rendimiento es aquel que es "... practicado al más alto nivel y con objeto de lograr el rendimiento máximo absoluto" (Alfaro, 2004, p.133), es necesario resaltar que en Honduras se cumple su esencia, sin embargo, se encuentra ampliamente limitado cuando se trata de lograr rendimientos deportivos altos en competiciones internacionales.

Por lo tanto, en nuestro país el deporte de alto rendimiento no existe en el sentido más amplio, ya que ello implicaría contar con estructuras políticas que le den soporte a los atletas para dedicarse a tiempo completo a practicar cada una de las disciplinas deportivas;

Se aprecia que la mayor parte de atletas, dejando de lado a algunos integrantes de clubes de fútbol, deben siempre cumplir con roles de atleta-estudiante o atleta-empleado, lo cual obviamente dificulta que puedan alcanzar niveles de rendimiento deportivo superiores. Sumando a lo anterior, las necesidades económicas, alimentarias, nutricionales, de capacitación técnica, infraestructura, entre otras, que son inherentes a la población de nuestro país.

De manera que en Honduras el deporte de alto rendimiento es sumamente difícil alcanzarlo debido a razones de índole económica, escasez de recurso humano (formadores), falta de políticas orientadas al fomento de la actividad física y el deporte, estilos de vida incompatibles con los estándares de atletas de alto rendimiento, insuficiente preparación de profesionales especializados en el tema, procesos de selección de talentos deficientes, entre otros.

Retomando el segundo punto principal del apartado, se debe resaltar que a nivel mundial existen tendencias hacia el involucramiento del psicólogo como parte de un equipo multidisciplinario que aborda al deportista en pro de asegurar el máximo desempeño y éxito en las competencias.

Sin embargo, en nuestro país, resulta casi imposible poder añadir la figura del psicólogo debido a múltiples motivos, como por ejemplo, la estigmatización hacia la persona que acude al psicólogo, el poco empoderamiento de dicho profesional en este campo y, principalmente, las carencias de los recursos económicos y humanos, políticas, etc.

En Honduras se han realizado intentos para contar con profesionales de la psicología involucrados en el deporte; y de hecho, se cuenta con las contribuciones de algunos exponentes de la psicología, sin embargo, la tarea es obstaculizada por las escasas oportunidades de formación en el área, desinterés por el ámbito deportivo o, en muchos casos, el recelo del resto de involucrados como entrenadores, directivos, entre otros.

Asimismo, vale la pena resaltar que la Universidad Nacional Autónoma de Honduras, como pionera de las Ciencias, ha realizado diferentes esfuerzos para contar con profesionales de la psicología que puedan realizar un acompañamiento adecuado a los atletas en las competencias deportivas; esto se realiza desde el Área de Deporte Recreativo y Competitivo, dependiente de la Vicerrectoría de Orientación y Asuntos Estudiantiles.

Igualmente, la Universidad ha propiciado la oportunidad para la preparación de profesionales de la psicología en el ámbito deportivo, mediante el impulso de diferentes propuestas de educación no formal respecto a la temática.

Capítulo III: Marco Teórico

A lo largo del presente capítulo se desarrollan las variables principales del estudio, la valoración cognitiva, estrategias de afrontamiento y el rendimiento deportivo. Ahora bien, se inicia haciendo referencia a la Psicología Clínica para conocer los conceptos, objetivos y ámbitos de aplicación de dichas ramas.

Antes de identificar cada uno de los constructos, es necesario contextualizarlos en el proceso del estrés, debido a que representan una parte esencial del mismo. Seguidamente de las temáticas de ansiedad, arousal y activación, realizando un análisis para diferenciar dichos conceptos y, así, brindar un mayor entendimiento.

Posteriormente se abordan cada una de las variables del estudio, brindando conceptos y algunas teorías explicativas de los mismos. Finalmente se abordan algunas de las variables psicológicas y físicas más importantes que influyen en el rendimiento deportivo, como la ansiedad precompetitiva, concentración, motivación, y composición corporal, más específicamente grasa corporal y desarrollo músculo esquelético.

3.1 Psicología Clínica.

Lograr una definición de Psicología Clínica en la cual todos los profesionales estén de acuerdo, es una tarea difícil, debido al crecimiento que ha tenido esta ciencia en múltiples direcciones; de manera que tratar de llegar a un concepto en el cual se pueda describir su amplitud, sería insuficiente hacerlo en algunas líneas. Sin embargo, es necesario realizar un recorrido histórico de dicho constructo y así llegar a un terreno en común.

En términos generales, Rotter (1971, p. 1) plantea que "...la Psicología clínica es la aplicación de los principios de la Psicología a la situación psicológica del individuo, para una mejor adaptación a la realidad".

Otra de las aproximaciones al término de Psicología Clínica es la brindada por Goldenberg (1973) en la cual explica que es "...una rama de la Psicología que investiga y aplica los principios de la Psicología a la situación única y exclusiva del paciente, para reducir sus tensiones y ayudarlo a funcionar en forma eficaz y con mayor sentido" (p. 1).

Por su parte (Shakow, 1969, p. 14) expone que "...la Psicología clínica se dedica a los problemas de adaptación psicológica del individuo, determinando y evaluando sus posibilidades de adaptación, estudiando y aplicando las técnicas psicológicas apropiadas para mejorarla".

Las definiciones anteriores se centran específicamente en hablar de la aplicación de los principios básicos de la Psicología, y en estudiar los problemas de desadaptación de los individuos. Por lo tanto, también es necesario realizar una incursión en la búsqueda por el mejoramiento de la calidad de vida y el avance científico.

Para dar respuesta a estas interrogantes, Korchin, (1976) explica que:

La Psicología clínica se preocupa por entender y mejorar la conducta humana.... Su aspecto clínico consiste en mejorar la situación de las personas que se encuentran en problemas, utilizando para ello los conocimientos y las técnicas más avanzadas, procurando al mismo tiempo, mediante la investigación, mejorar las técnicas y ampliar los conocimientos para lograr mayor eficiencia en el futuro. (p. 3)

Indudablemente, la Psicología Clínica es muy amplia, y por ende compleja, de manera que existirán nuevos planteamientos que puedan reemplazar a los anteriores; así como lo plantea Escobedo (2008) que estipula que la Psicología Clínica “es un campo en continua transformación disciplinaria y profesional que requiere de reflexión, actualización y renovación constantes” (p. 1).

Por lo cual, Bernstein & Nietzel (2015) hacen referencia al alcance y los distintos ámbitos de trabajo en la Psicología Clínica, ya que exponen que “hoy en día, como los círculos concéntricos que provocan la caída de una piedra en un estanque, los ambientes en que trabajan los psicólogos se han ido expandiendo en todas direcciones” (p. 19).

Escobedo (2008) plantea que:

...el psicólogo clínico trabaja en la promoción de la salud mental y en la intervención y rehabilitación de las personas con trastornos mentales y físicos; pero sobrepasa el campo de la anormalidad y la patología, porque en muchos casos los psicólogos clínicos manejan eventos normales, cotidianos o extraordinarios, que de algún modo afectan a las personas en su desarrollo y bienestar (p. 2).

Al analizar los conceptos anteriores, nos damos cuenta que la afirmación realizada por L'Abate, (1964) toma mucha importancia, en la cual plantea que hasta cierto punto, la misma confusión se encuentra entre los propios Psicólogos clínicos, ya que "...nos estamos dedicando a

tantas cosas y caminamos en tan distintas direcciones, que corremos el riesgo de perder de vista en qué consiste nuestra profesión" (p. 2).

Asimismo, Reynoso & Seligson (2005), plantearon que "los problemas que enfrentan los psicólogos clínicos son diversos" (p. 6); sin embargo, se puede llegar a la conclusión que "los psicólogos clínicos se dedican a una combinación de estas seis actividades: evaluación, tratamiento, investigación, enseñanza, consultorio y administración" (p.8)

Ahora bien, debido a la orientación que toma la presente tesis, es necesario realizar una breve revisión acerca de las funciones del psicólogo en el ámbito deportivo, y la ciencia que estudia al individuo en dicho contexto; o sea, la Psicología de la Actividad Física y del Deporte (PAFD).

Según Dosil (2003) la Psicología de la Actividad Física y del Deporte hace referencia al "estudio de la conducta en el contexto de la actividad física y del deporte. Entendido éste como aquel en el que el sujeto realiza una actividad motriz de forma intencionada" (p. 10).

Por su parte, Weinberg & Gould (2010) plantearon que la PAFD es el "estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física" (p. 57). De igual manera, Gill (2001) consideró que la psicología del deporte es la "rama de las ciencias del deporte y del ejercicio que se ocupa de proporcionar respuestas a las cuestiones sobre la conducta humana en esas áreas" (p. 5).

Weinberg & Gould, 2010) resaltan que el objetivo de la psicología del deporte es "ayudar a niños, deportistas de élite, personas con incapacidades físicas y mentales, personas mayores y público en general para lograr la máxima participación, el máximo rendimiento y la satisfacción personal..." (p. 5)

Es necesario destacar que las funciones que desarrolla el psicólogo en el deporte se basan en tres puntos principales: el rol docente, rol de investigador y rol de consultor; ésta última hace referencia a "...desarrollar habilidades psicológicas tendientes a mejorar el rendimiento durante los entrenamientos y competencias" (Weinberg & Gould, 2010, p. 6).

Para finalizar, resulta importante realizar un énfasis en diferenciar dos corrientes de la psicología del deporte contemporánea como lo plantean Weinberg & Gould (2010); la primera es la psicología clínica del deporte, la cual se encuentra orientada "...a brindar tratamiento a deportistas y personas que practican ejercicios físicos que presentan trastornos emocionales

graves” (p. 7); la segunda corriente es la enseñanza de la psicología del deporte en la cual sus especialistas son considerados como “entrenadores de habilidades mentales” (p. 7).

3.2 Estrés

Para obtener una mejor comprensión de los fenómenos psicológicos en el deporte, es necesario referirse al estrés y concebirlo no como un resultado, sino más bien como un proceso presente a lo largo de la vida cotidiana, y por ende, en la dimensión deportiva de un atleta (Cox, 2009).

De acuerdo a Gonzales (2006) el estrés se define como “una sensación de tensión tanto física como psicológica, que puede ocurrir en situaciones específicas difíciles o inmanejables, por lo tanto las personas perciben diferentes situaciones como estresantes dependiendo de factores como la edad o el nivel sociocultural.” (p. 7)

Según Selye (1983) el estrés es la “respuesta no específica del cuerpo hacia cualquier demanda que se le requiera” (p. 2). Gonzales (2006) expresa que el estrés es un “estado psicofísico, que experimentamos cuando existe un desajuste entre la demanda percibida y la percepción de la propia capacidad para hacer frente a dicha demanda” (p. 8).

Siguiendo la línea de Gonzales (2006), expone que existe el estrés físico y el estrés psicológico, los cuales se entrelazan estrechamente. El primero hace referencia a una reacción fisiológica del cuerpo a diferentes elementos desencadenantes (cirugía, lesiones, etc.); este tipo de estrés lleva a menudo al estrés psicológico y, a su vez, este estrés se experimenta frecuentemente como un malestar físico (cólicos, náuseas, etc.)

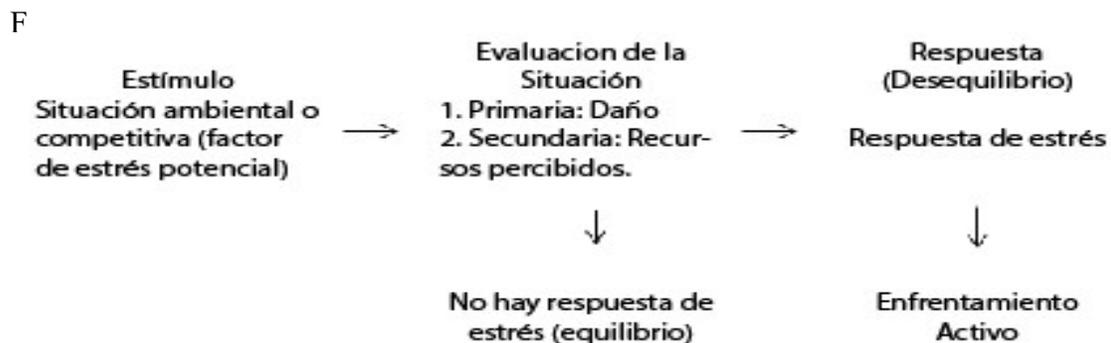
Selye (1983, p. 2) plantea la existencia de dos tipos de estrés; el primero es el positivo, que se produce cuando sirve al deportista como estímulo y motivación para poder responder correctamente a la situación (eutrés); y el segundo es el negativo, que sucede cuando el deportista responde de manera descontrolada y con excesiva activación, es decir, de forma inadaptada (distrés).

Muchas veces se tiende a relacionar el distrés y activación, ya que un alto nivel de distrés se asocia con un aumento en la activación fisiológica. (Cox, 2009, p. 198). La activación resulta esencial en el ámbito deportivo, ya que está asociada con la mayor parte de estados psicológicos como ansiedad, emoción y estrés por los que pasa el atleta. (Dasil, 2008)

Según Dosil & Caracuel (2003) y Jones (1990) el estrés está condicionado por tres variables: a) ambientales (situación), b) percepción personal de esa situación, y c) las distintas respuestas ante ella. El estrés se produce cuando existe una discrepancia entre lo que el deportista percibe como sus capacidades y lo que el ambiente demanda.

El estrés es por sí mismo un proceso y no solamente un resultado, como se ha destacado anteriormente. El proceso del estrés es en realidad un modelo de procesamiento de la información en funcionamiento, tal como lo ilustra la Figura 1.

Figura 1: El proceso del estrés.



Fuente: Cox, 2009, p. 198.

La génesis del proceso radica con un estímulo (la situación competitiva), continúa con la cognición del atleta, la cual determinará la forma en que el deportista responderá a dicha situación (Lazarus, 2000a; Lazarus & Folkman, 1984). Según Cox (2009) “la situación competitiva no es en sí misma estresante, la forma en la que el deportista interpreta la situación es la que determina si la situación es estresante o no” (p. 198).

Basados en la premisa que las situaciones por sí mismas no son estresantes, surge la teoría de la asociación cognitiva que se basa mayormente en que el atleta realizará una serie de asociaciones cognitivas que se encuentran influenciadas por factores individuales, sociales, culturales o ambientales que hacen que una situación se perciba como positiva o negativa (cuando es conocida) o neutra (cuando es nueva) (Dosil, 2008, p. 150)

En este modelo se parte del fundamento que cualquier situación es neutra en principio, de manera que lo que hace que esta se convierta en estresante es la percepción del deportista. Para obtener una idea más clara de esta teoría, observemos con atención la Figura 2.

Figura 2: Modelo de estrés basado en la asociación cognitiva del deportista.



Fuente: Dosil, 2008, p.171.

El flujo del proceso inicia con la interacción del deportista con su entorno; el cual realiza una valoración cognitiva de la situación a la que se tiene que enfrentar y dependerá de dicha asociación, que la situación se convertirá en estresante, algo estresante o nada estresante. (Dosil, 2008).

3.3 Activación.

El nivel de activación resulta esencial en el ámbito deportivo ya que guarda una estrecha relación con la mayor parte de estados psicológicos por los que pasa el deportista. (Dosil, 2008). Linares (2001) resalta que “para toda acción deportiva es necesario un cierto grado de activación, sin embargo, cuando ésta alcanza valores excesivamente altos, la activación identificada como necesaria, puede actuar en contra de las posibilidades del deportista” (p.99).

Debido al uso indistinto entre los términos de activación, arousal y ansiedad, ésta última se abordará mas adelante en esta investigación, los estudios recientes se han apuntado hacia la diferenciación de estos términos, otorgándoles las dimensiones física y psicológica, y utilizándose correctamente en diferentes situaciones; lo que permite una mayor comprensión y facilitar la aplicación de estrategias en el ámbito del deporte. (Gould, Greenleaf, & Krane, 2002; Woodman & Hardy, 2001)

Arroyo (2011) expone que el nivel de activación es la respuesta general de nuestro organismo tanto fisiológica como mental, en una situación determinada. que se manifiesta a nivel

fisiológico (pulso cardíaco, respiración, tensión muscular, sudoración, etc); nivel conductual (actos físicos y verbales observables, no parar de moverse, quedarse paralizado, gritar, hablar en exceso, estar en silencio, etc.) y, por último, el nivel mental o cognitivo (los pensamientos, emociones, autodiálogo, imágenes mentales, etc.). Gould & Krane (1992) plantean que la activación se percibe como una “activación general física y psicológica del sujeto que se extiende por un continuo que va desde estados de sueño profundo a estados de máxima alerta”.

Según Sage (1984), el arousal ha de ser considerado como una función energizante que tiene la responsabilidad de administrar los recursos del organismo cuando el sujeto debe realizar cualquier actividad que suponga un enorme esfuerzo físico y/o mental. Por tanto, el estado de arousal de un individuo se percibe como la intensidad de su motivación en un momento concreto.

De manera que Hardy, Jones, & Gould (1996) exponen que la diferencia entre activación y arousal es muy sutil; definen la activación como un “estado multidimensional complejo que refleja la preparación de anticipación del organismo para responder” y el arousal como “una respuesta inmediata del organismo a nuevos estímulos” (p.135). Resulta evidente, entonces, que más allá de ser conceptos excluyentes, el arousal es una parte integral de la activación.

Se ha establecido anteriormente la necesidad de que la activación se encuentre en cierta dosis en toda actividad deportiva, es aquí donde surge la pregunta: ¿Cuál es el estado óptimo de activación? Según afirma Loehr (1990) este estado está caracterizado por:

Una sensación de relajación y soltura, de calma, quietud interna, sin ansiedad o nerviosismo; una sensación de estar cargado energéticamente, de optimismo y actitud positiva; un sentimiento de goce y diversión en la competición...el deportista está mentalmente alerta con una gran sensación de autoconfianza y autocontrol emocional. (p. 90)

Una vez definido el término, es necesario abordar la tipología del mismo. Martens (1987) plantea la existencia de dos tipos de activación que se anteponen. La activación positiva hace referencia a la percepción positiva del deportista hacia la competición, de manera que produce sensaciones agradables y muestra un alto grado de motivación para realizarlo; a diferencia de la activación negativa que es cuando el deportista se enfrenta a la competición con ansiedad, centrándose en las consecuencias negativas que puede tener la situación.

La activación conlleva por sí misma un proceso, al igual que el estrés, de manera que Landers y Arent (2001) plantean un modelo relacional entre el nivel de activación y el

rendimiento o ejecución del deportista. Según estos autores, cuando un deportista aprecia una situación como negativa (por la dificultad de la tarea o por las demandas de ésta) le crea ansiedad; le seguirá una serie de respuestas fisiológicas (tasa cardíaca, tensión muscular, etc.) que apreciará a nivel cognitivo y finalizando con la fase de ejecución (conducta) (Ver Figura 3).

Figura 3: Relación entre activación y rendimiento del deportista.



Fuente: Landers & Arent, 2001.

3.4 Ansiedad.

La ansiedad en los deportistas es uno de los temas más estudiados en la Psicología del Deporte, lo cual quizás se deba al hecho del gran impacto que los estados emocionales negativos tienen sobre el rendimiento, y a que gran parte de los fracasos deportivos se explican por problemas derivados del manejo de la ansiedad.

Según Trickett (2009) el término ansiedad proviene de un vocablo latín que significa “preocupación por lo desconocido”, también está relacionada con la palabra griega que significa “estrangular o comprimir” (p. 15). Aragón (2006) plantea que la ansiedad es un “estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo”. (p. 6)

En la misma línea, Dosil & Caracuel (2003) la definen como “un conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulo) en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o, simplemente, no deseado” (p. 153). Estas reacciones las describen Gould, Greenleaf y Krane (2002) como “sensaciones de nerviosismo y tensión asociados al nivel de activación del organismo”. Ésta definición de ansiedad permite entender por qué esta emoción se produce con tanta frecuencia en el ámbito deportivo. Wann, Brewer, & Carlson (1998)

consideran que “la ansiedad es una expresión de activación excesiva que afecta negativamente al rendimiento del deportista”. (p. 37)

La ansiedad se acompaña invariablemente de cambios y activación fisiológica de tipo externo, interno e involuntario o parcialmente voluntarios. Estas alteraciones se perciben subjetivamente de forma desagradable y ayudan a conformar el estado subjetivo de ansiedad. (Sandin & Chorot, 1995). En la Figura 4 se muestra una lista de signos cognitivos, conductuales y fisiológicos relacionados con la ansiedad.

Figura 4: formas más frecuentes de presentación de la ansiedad y el estrés en deportistas.

Nivel Fisiológico	Nivel Cognitivo	Nivel Comportamental
1. Aumento del nivel de activación	1. Procesamiento de la información defectuoso	1. Comportamiento de evitación
2. Aumento de la tasa cardíaca	2. Problemas de concentración	2. Movimientos más rápidos o más lentos de lo normal
3. Pérdida de peso	3. Mayor indecisión	3. Falta de iniciativa
4. Problemas digestivos	4. Déficit de autocontrol	4. Falta de precisión
5. Problemas relacionados con la evacuación	5. Dificultad para aprender a partir de la experiencia presente	5. Deterioro del timing, etc.
6. Aumento de la actividad sudorípara	6. Vuelta a antiguos hábitos	
7. Aumento de la tensión muscular		
8. Temblores		
9. Tensión específica en la zona del estómago		
10. Alteraciones de la voz		
11. Engarrotamiento de las piernas, etc.		

Fuente: (Dasil J. , 2008, p. 176)

El término ansiedad suele relacionarse con el de emoción, siendo muchos los autores que consideran que solamente existe un tipo de la misma; sin embargo, Lazarus (2000b) diferencia quince tipos de emociones, entre los que destaca la ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo.

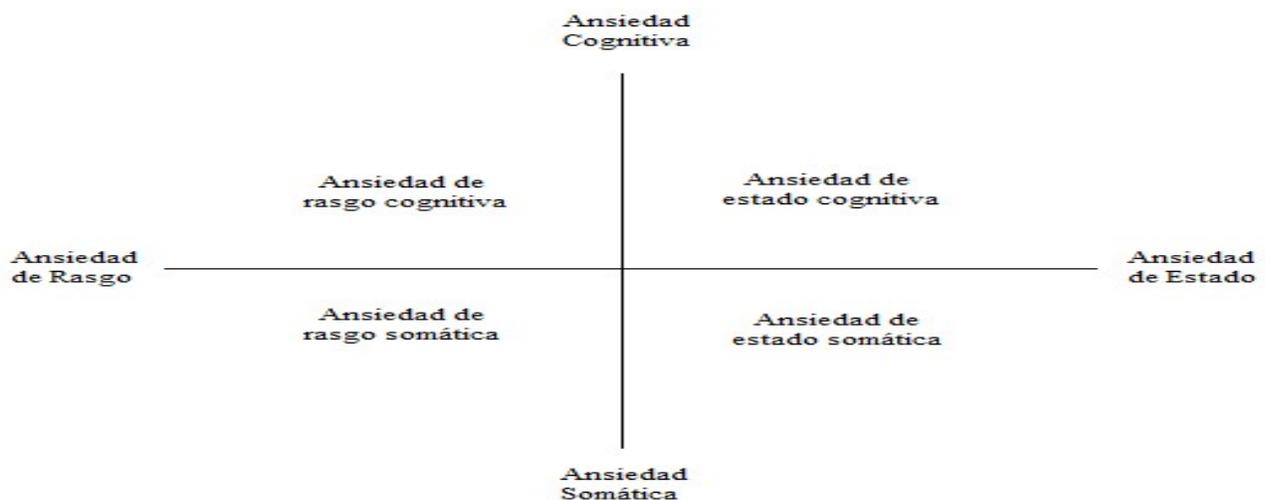
Siguiendo los trabajos de Lazarus, Cox (2009) plantea que la ansiedad es multidimensional en dos formas diferentes, lo cual se expresa en la Figura 5; la primera, hace una distinción entre un componente de rasgo (como una disposición de la personalidad) y uno de estado (como respuesta específica de la situación).

Según Spielberger (1966) la ansiedad de rasgo hace referencia a una disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas (desde el punto de vista físico o psicológico) como amenazadoras, y a responder a estas con reacciones de ansiedad, estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo; y el estado de ansiedad hace referencia a un componente siempre variable del estado de ánimo, y se define como un estado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, acompañadas por la activación o del sistema nervioso autónomo.

En la segunda distinción de Cox, Martens & Rusell (2003); indica que la ansiedad posee componentes tanto cognitivos como somáticos. Según Gould, Greenleaf & Krane (2002) la ansiedad somática se define como la percepción de una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente (por ejemplo, nudo en el estómago, sudoración, incremento de la frecuencia cardiaca, etc.).

Por otra parte, podemos decir que la ansiedad cognitiva se operativiza como un conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención (Gould, Greenleaf, & Krane, 2002). Así mismo, Sandin & Chorot (1995) definen la ansiedad cognitiva como el componente que tiene que ver con la propia experiencia interna, e incluye un espectro de variables relacionadas con la percepción y evaluación subjetiva de los estímulos y estados asociados con la ansiedad.

Figura 5: Tipos de ansiedad.



Fuente: Cox, 2009, p. 200.

Finalmente, abordaremos un estado de ansiedad, propio del deportista, que ocurre previo a los instantes de una competición: hablamos de la ansiedad precompetitiva. Valdez (2002) expresa que:

Este es uno de los estados que se producen y conspiran contra el rendimiento atlético. Los autores soviéticos lo denominan febrilidad del arranque o fiebre de la arrancada. No siente el atleta el estado de alta energía bajo su control, sino que se siente la energía como algo fuera de él mismo. El sujeto se siente tenso (y lo está), intranquilo y temeroso. A partir de este desorden emocional el atleta no puede controlar su atención y por lo tanto mantenerse alerta y actúa como si todo ocurriera demasiado rápidamente para poder oponerse a ello. Dado que el tono muscular está excesivamente alterado, las acciones resultan torpes. Estos deportistas pueden presentar trastornos psicossomáticos antes y durante la competición. Son comunes los sudores inmotivados, temblor de manos, náuseas, dolor de estómago intenso, deseos de orinar e insomnio. Este estado constituye un círculo vicioso pues las torpezas en la competición lo retroalimentan, induciendo un mayor temor y ansiedad o bien cayendo en un estado de carácter depresivo. (p. 52)

Según Endler (1978, 1983) existen cinco antecedentes específicos que llevan a la ansiedad precompetitiva a aumentarse en anticipación a una situación de logro, los cinco factores son los siguientes: a) miedo al fracaso en el desempeño; b) miedo a la evaluación social negativa; c) miedo al daño físico; d) ambigüedad de la situación; e) interrupción de una rutina ya aprendida.

Algunos trabajos de investigación han identificado el miedo al fracaso y el miedo a la evaluación social negativa como las causas más comunes de ansiedad precompetitiva (Dunn, 1999); la importancia percibida de una competencia puede ser también una causa (Marchant, Morris, & Anderson, 1998). Aquellos deportistas que muestran niveles altos de ansiedad de rasgo y perciben un evento como de importancia, son más propensos a percibirlo como estresante.

Thuot, Kavouras, & Kenefick (1998) observaron que los jugadores de baloncesto de escuela secundaria muestran niveles elevados de ansiedad de estado como respuesta al nivel de habilidad percibido por sus oponentes (valorando la falta de control y de recursos para afrontar la situación, según la Figura 1: el proceso del estrés).

Aparte de los factores situacionales mencionados anteriormente, se han identificado variables de personalidad (ansiedad de rasgo, orientación de metas y perfeccionismo) como predictores de ansiedad precompetitiva (Cox, 2009).

Wilson & Steinke (2002) muestran que las atletas de softball categorizadas como optimistas muestran menores niveles de ansiedad precompetitiva que las pesimistas. En el golf, Marchant, Morris, & Anderson (1998) indican que aquellos individuos con un nivel elevado de ansiedad de rasgo, consistentemente mostraban una elevada ansiedad precompetitiva. Por otra parte, en un estudio realizado con corredores de campo traviesa, Hall, Kerr, & Matthews (1998) observaron que quienes tenían una elevada orientación de metas hacia el yo poseían un estado de ansiedad precompetitiva mayor.

Según Cox, Martens & Rusell (2003), el perfeccionismo involucra el establecimiento de estándares de rendimiento muy altos para sí mismo; se han identificado dos tipos de perfeccionamiento; el normal (el que poseen los atletas altamente motivados y exitosos) y el neurótico (característica destructiva que se asocia con inflexibilidad, baja autoestima, culpa y vergüenza).

En un estudio realizado por Dunn, Dunn & Syrotuik (2002) con jugadores canadienses de fútbol americano se observó que existe una asociación entre la orientación perfeccionista adaptativa y la orientación a la tarea, y una asociación entre la orientación perfeccionista no adaptativa y la orientación al yo.

Ahora, ya que se ha establecido un panorama con respecto al estrés, activación y ansiedad, se mostrará las diferencias a partir de la dirección de la conducta en la Figura 6 realizada por Landers y Arent (2001); debido a la importancia que toma el entendimiento del papel importante de cada uno de los anteriores constructos, es necesario realizar dicho análisis. Los autores plantean que la ansiedad se relaciona con aspectos negativos, el estrés puede ser positivo o negativo y la activación no presenta dirección.

3.4.1 Fuentes y efectos de la ansiedad y estrés en el deporte.

Basados en los trabajos de Anshel (1995), Dosil & Caracuel (2003), Cox (2009) y Weinberg & Gould (2010) que describen algunos factores pueden favorecer en la aparición de la respuesta de estrés en deportistas: a) importancia del evento (cuanto más importante es el evento mayor probabilidad existe que el deportista esté estresado); b) inminencia del evento (a medida que se acerca la situación que puede causar estrés, este suele aumentar); c) incertidumbre (el

desconocimiento del resultado o de alguna decisión que puede afectar al deportista puede originar estrés); d) amenaza de fracaso (cualquier situación en la que uno se siente amenazado se transforma en estresante); e) situaciones novedosas/desconocidas (lo nuevo puede apreciarse como algo estresante, pues el no saber cómo se va a responder en esa situación puede crear en el deportista un estado de tensión previo a la situación); y f) experiencias frustrantes (los eventos pasados que no han sido agradables, bien por una mala actuación o bien por un resultado negativo, se mantienen en la memoria del deportista y pueden ser un motivo de estrés para las siguientes competiciones/entrenamientos).

Figura 6: Diferencias entre el constructo ansiedad, estrés y activación/arousal



Fuente: (Landers & Arent, 2001)

3.5 Valoración Cognitiva

En el deporte, la valoración cognitiva establece la forma mediante la cual los deportistas evalúan e interpretan la situación competitiva (Cruz, 1994). Cuando un deportista se enfrenta a una situación potencialmente estresante, realiza un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante (Lazarus, 1991; Márquez, 2006).

Entre los constructos subyacentes a la valoración cognitiva en situaciones competitivas, se encuentran la amenaza al ego, la culpa, el miedo al fracaso, los sentimientos de incompetencia e imperfección y el miedo a la evaluación (Gould, Horn, & Spreemann, 1983).

Son numerosas las situaciones en el deporte que pueden ser percibidas como amenazantes, peligrosas o no deseadas; sin embargo, es necesario puntualizar que las situaciones

son neutras y es el sujeto que las asocia con ese tipo de pensamientos o sensaciones amenazantes, peligrosas (Dosil, 2008).

Cuando el deportista se enfrenta con una situación potencialmente estresante, realizará una evaluación instantánea de la situación en dos niveles. En la evaluación primaria, el deportista determina si la situación lo involucra; si determina que el resultado es muy importante para él, entonces cobra importancia la evaluación secundaria, en la cual se evalúan los recursos para manejar dicha situación (Cox, 2009).

Además, conviene subrayar que existe un consenso general en que, de forma similar a la distinción rasgo-estado de ansiedad, los deportistas poseen ciertos estilos de valoración cognitiva, incluyendo la valoración de amenaza, que predicen cómo tienden a evaluar las situaciones estresantes (Skinner & Brewer, 2004).

Es decir, la valoración de amenaza puede ocurrir por una variedad de razones y los individuos pueden diferir en la amenaza general que evalúan, porque perciben diferentes niveles de amenaza con respecto a una o más metas, dependiendo de características individuales o estructurales, de factores socioculturales e incluso de fuentes idiosincráticas (amenazas, metas o experiencias de peligro únicas), entre otros aspectos (Lewthwaite, 1990).

En el caso de considerarla estresante (una amenaza, un desafío, un daño o una pérdida), el deportista va a experimentar diversas emociones, siendo la ansiedad una reacción emocional producto de la valoración cognitiva de amenaza (Estrada & Pérez, 2008; Moscoso, 1998).

Por otra parte, cada vez más se acepta y defiende la idea de que el impacto de la ansiedad en el rendimiento o éxito deportivo depende, en gran medida, de las estrategias y competencias de afrontamiento de los deportistas, por ejemplo, de los recursos de que dispone el deportista para controlar y/ o neutralizar las situaciones estresantes que se presenten en el entorno competitivo (Anshel, Sutarso, & Jubenville, 2009).

Adicionalmente, Skinner y Brewer (2004) sugirieron que la evaluación de una estrategia de afrontamiento no es una reacción primaria que tenga como objetivo disminuir los efectos negativos del estrés, sino que es una consecuencia de la valoración cognitiva que se realiza ante una situación amenazante. Se piensa que cada persona será influenciada por su valoración cognitiva, o bien, por los recursos de afrontamiento disponibles y que, diferentes evaluaciones son la razón que subyace al uso de diferentes estrategias de afrontamiento para hacer frente a diferentes fuentes de estrés (Kim & Duda, 2003).

Los deportistas que utilizan estrategias de afrontamiento incorrectas o que no son capaces de interpretar de forma adecuada los eventos relacionados con su práctica deportiva y de reaccionar de una manera racional, experimentan niveles de ansiedad más elevados (Márquez, 2006). En otras palabras, es posible que los efectos negativos del exceso de ansiedad puedan ser, por lo menos parcialmente, explicados por pensamientos dirigidos hacia “temores de fracaso” o, por el uso de estrategias de afrontamiento menos eficaces.

Y, además, existen muchos estudios que comprueban que deportistas que manifiestan más ansiedad en situaciones estresantes emplean estrategias de afrontamiento diferentes, generalmente, orientadas a la emoción (autodistracción, negación, abandono de resolución, descarga emocional, autocrítica) y teóricamente, más ineficaces que aquellos deportistas menos ansiosos (Hammermeister & Burton, 2001).

Todavía, aunque cada vez más sea aceptada por diferentes perspectivas teóricas, la valoración cognitiva de una situación puede generar respuestas emocionales en relación a las cuales se desencadenan estrategias de afrontamiento

Por lo tanto, no son las situaciones las que causan directamente la respuesta de ansiedad, sino que determinadas situaciones de presión o de potencial conflicto se convierten en estresantes, cuando son evaluadas como amenazadoras; liderando así a la elección de los recursos disponibles del sujeto para afrontar dichas situaciones (Muñoz de Morales & Bisquerra, 2006).

3.6 Afrontamiento

El término “afrontamiento” es la traducción castellana del término inglés “coping”, y con él se hace referencia a hacer frente a una situación estresante. La gran mayoría de los autores utiliza este término para referirse a todo un conjunto de respuestas que tratan de reducir las cualidades negativas o aversivas de la situación estresante (Lazarus & Folkman, 1984).

El afrontamiento es definido por Everly (1989, p. 44) “como un esfuerzo para reducir o mitigar los efectos aversivos del estrés, esfuerzos que pueden ser psicológicos o conductuales”. En la misma línea, Frydenberg & Lewis (1991, p. 13) definen al afrontamiento como “las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas”.

Lazarus & Folkman (1986, p. 141) en concreto, lo definieron como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes

de los recursos del individuo”. Asimismo, Soriano & Monsalve (2004) poseen un concepto muy parecido que expresa que el afrontamiento son los “esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio que sirven para manejar las demandas externas y/o internas y que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 74).

El afrontamiento implica una respuesta personal del deportista para encarar la respuesta al estrés, de manera que las estrategias dependen de la evaluación primaria y secundaria, es decir, la situación y los recursos que tenga la persona para afrontarla determinan su condición como reto o amenaza para hacerle frente. Cuando las estrategias constituyen una amenaza, la persona se torna ansiosa y con poca disposición al afrontamiento y, por tanto, menos tendente a realizar acciones eficaces (Casado Cañero, 2002; Soriano & Monsalve, 2004).

Cada sujeto tiende a la utilización de las estrategias de afrontamiento que domina, ya sea por aprendizaje o por hallazgo fortuito en una situación de emergencia. Las estrategias de afrontamiento pueden resultar, según Girdano y Everly (1986), adaptativas o inadaptativas. Las primeras reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, mientras que las segundas reducen el estrés sólo a corto plazo, pero tienen un efecto nocivo en la salud a largo plazo.

Por otro lado, Valdés y Flores (1985) distinguen entre mecanismos de afrontamiento adaptativos, de lucha y de inhibición: Los mecanismos adaptativos tratarían de suprimir los estímulos amenazadores o de reducir la activación biológica que provocan. Por ejemplo, las conductas sustitutivas (comer, beber, fumar, dormir, respuesta sexual, hacer ejercicio...) serían un tipo de mecanismos adaptativos, ya que reducen la tensión. Los mecanismos de lucha se centrarían en buscar el control de la situación, que no siempre tiene consecuencias positivas. Los mecanismos de inhibición implican la inmovilidad por parte del sujeto, inhibición que se da como consecuencia de un estado de máxima activación ante el cual el sujeto reacciona con una respuesta de indefensión tras haber evaluado el entorno y sus posibilidades de adaptarse a él. Por lo tanto, no se trata de una simple ausencia de conducta, sino la rendición del organismo en sus intentos de adaptarse al medio.

Lazarus & Folkman (1984) señalan que las estrategias de afrontamiento son de dos tipos: a) Centradas en la emoción que son las que buscan regular las emociones con el objeto de reducir o controlar el estrés cognitivo; y b) Centradas en el problema (o afrontamiento centrado en la tarea o centrado en la acción) que se centran en el alivio de los estímulos ambientales que causan la respuesta al estrés.

Partiendo del modelo de Lazarus & Folkman, varios autores han propuesto una tercera estrategia y la denominaron “evitación del afrontamiento” (Endler & Parker, 1990). Sin embargo, Anshel, Williams & Hodge (1997) determinaron que más allá de ser una estrategia, el hecho de evitarlo era realmente un estilo de afrontamiento y no una estrategia.

Según Anshel et al.(1997) se han identificado dos tipos de estilos de afrontamiento: el estilo de afrontamiento de abordaje en el que prefiere abordar directamente la situación estresante; y de manera inversa, el estilo de afrontamiento de evitación, en el que su estilo predilecto para resolver el problema es evitándolo. Para tener una imagen con mayor claridad acerca de las estrategias y estilos de afrontamiento, ver la Figura 7.

Figura 7: Tipos de estilos y estrategias de afrontamiento

		Estilos de Afrontamiento	
		Aproximación	Evitación
Estrategias de Afrontamiento	Centradas en el problema	Análisis de las razones por las cuales sucedieron los errores y corregirlas	Utilización de una distracción mental
	Centradas en la Emoción	Utilización de la relajación progresiva para reducir el estrés	Desahogo de las emociones desagradables, llorar

Fuente: Cox, 2009, p. 244.

La psicología se ha interesado en conocer si las estrategias de afrontamiento de los deportistas son parte del temperamento o si son consistentes con un proceso dinámico. La hipótesis del temperamento afirma que los deportistas tienen un modo aprendido o innato de enfrentarse a todas las situaciones relacionadas con el estrés. De manera inversa, la hipótesis dinámica afirma que las respuestas de afrontamiento del deportista son dinámicas y fluidas, y varían de una situación a otra. (Cox, 2009).

Algunas investigaciones han confirmado la hipótesis de que las estrategias y estilos de afrontamiento son dinámicos y fluidos; como el estudio realizado por Gould, Eklund, & Jackson (1993) con luchadores de juegos olímpicos; asimismo, la investigación llevada a cabo por Gould, Finch, & Jackson (1993) con patinadores del campeonato nacional de Estados Unidos; y el trabajo de Park (2000) con atletas Coreanos de élite confirman que no solo utilizan la misma estrategia de afrontamiento a cada situación, sino más bien seleccionan entre diferentes estrategias que se ajusten a diferentes situaciones.

La forma de afrontar una determinada situación estresante (estrategias de afrontamiento) viene determinada por múltiples factores, ya que cada persona contará con más o menos recursos, de los cuales unos serán más efectivos que otros en función de la situación concreta. Así, Rodríguez Marín (1995) clasifica los recursos de afrontamiento en: físicos/biológicos, psicológicos/psicosociales, culturales y sociales: los recursos físicos/biológicos incluyen todos aquellos elementos físicos de la propia persona que contribuyen a un afrontamiento más adecuado: su salud física, su energía, fuerza, resistencia..., así como su entorno físico (clima, condiciones de la vivienda...); recursos psicológicos/psicosociales son todas aquellas cualidades psíquicas y destrezas que pueden ser importantes en el afrontamiento de una situación estresante, como la capacidad intelectual, autoestima, sentido de control, creencias, capacidad de solución de problemas, autocontrol, etc.; finalmente, los recursos culturales están relacionados con los valores y atribuciones causales reconocidos por la cultura y sociedad de la que el sujeto forma parte: normas, símbolos, prejuicios, creencias, costumbres; y los recursos sociales son aquellos que incluye el apoyo social, recurso crucial para hacer frente a los estresores.

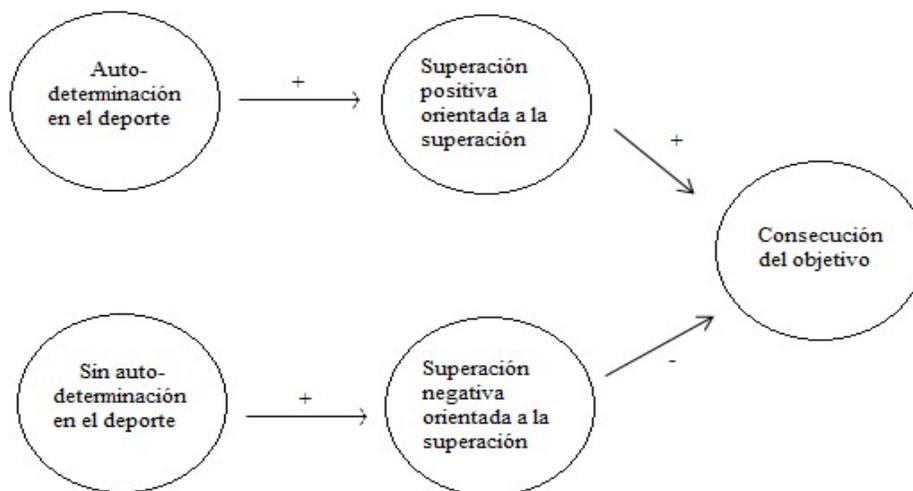
Asimismo, existen diversos factores que pueden influir en la efectividad del afrontamiento; según Hammereister & Burton (2004) la efectividad del afrontamiento se relaciona con el sexo del deportista, ya que su trabajo de investigación demuestra que las mujeres utilizan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción más efectivamente que los hombres, así como el mayor provecho que obtienen con el apoyo social.

Kim & Duda (2003) demostraron que los estilos de afrontamiento de evitación son efectivos al reducir el estrés en corto plazo y tiene poco efecto en la satisfacción, placer y deseo de continuar con la actividad a largo plazo; en cambio el estilo de afrontamiento de abordaje es efectivo a largo plazo.

Amiot, Gaudreau, & Blanchard (2004) observaron que la efectividad de afrontamiento en los deportes se relaciona con la percepción del deportista de la autodeterminación; tal como lo muestra la Figura 8, una alta puntuación en la autodeterminación se asocia positivamente con un estilo de afrontamiento de abordaje activo, que se relaciona en forma positiva con el logro del objetivo; de manera inversa, una baja puntuación en la autodeterminación se relaciona positivamente con un estilo de afrontamiento de evitación y retirada, la cual a su vez se asocia negativamente con el logro de objetivos.

En otro estudio realizado por Ntoumanis & Biddle (2000) estudiaron la relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento; los deportistas fueron categorizados según el tipo de ansiedad (cognitiva y somática) y visualizando la ansiedad como facilitadora o debilitante (dirección). Los resultados muestran que los altos niveles de ansiedad cognitiva con direccionalidad debilitante se asocian a estilos de afrontamiento de evitación, a diferencia de la ansiedad cognitiva con direccionalidad facilitadora que se asocia a niveles elevados de afrontamiento con la solución y abordaje de problemas. En cuanto a la ansiedad somática mostraron una asociación entre la intensidad y funcionalidad con un estilo de afrontamiento de abordaje.

Figura 8: Autodeterminación, superación y consecución de objetivos en el deporte.



Fuente: Cox, 2009, p. 247.

Como se puede observar, las respuestas de afrontamiento pueden ser de naturaleza muy variada, pudiendo ser las diferencias muy marcadas de un individuo a otro, e incluso en el mismo

individuo pueden variar considerablemente de un momento a otro. Rodríguez Marín (1995) describe una serie de determinantes de la selección de unas u otras respuestas de afrontamiento, a saber: a) gravedad percibida del estresor: cuanto más grave sea una situación estresante mayor variedad de respuestas de afrontamiento evocará; b) mutabilidad percibida del estresor: cuantas más posibilidades de cambiar la situación se perciba, más respuestas comportamentales se emitirán; c) remediabilidad percibida: si el sujeto percibe que la situación es remediable adoptará estrategias de afrontamiento más activas (búsqueda de apoyo, solución de problemas...), mientras que si percibe que la situación es irremediable sus respuestas serán más pasivas (resignación, uso de drogas); d) dificultad o costo de la respuesta de afrontamiento: dado que algunas estrategias de afrontamiento requieren más esfuerzo que otras, frente a similares consecuencias, las personas tenderán a elegir aquellas que menor esfuerzo requieran.

Smith (1999) plantea que los atletas que adquieren las destrezas para afrontarse a situaciones estresantes relacionadas con el deporte pueden generalizarse a otras situaciones de la vida más generales; para ello, plantea que existen cinco factores que pueden facilitar esta generalización, las cuales son: a) reconocimiento de la generalidad de los estímulos; b) aplicación extensa de las destrezas de afrontamiento; c) importancia personal de la aplicación del afrontamiento; d) centro interno de control de la destreza de afrontamiento; y e) recursos aprendidos (aprendizaje de una destreza de afrontamiento específica).

Cox (2009) plantea que los atletas que poseen destrezas de afrontamiento bien desarrolladas y entrenadas serán más eficaces en el control del estrés y las demandas del entrenamiento y la competición.

Por tal razón, Gould, Eklund, & Jackson (1993) y Gould, Finch, & Jackson (1993) realizaron estudios con luchadores olímpicos, ya que se encuentran en el escalón más alto del deporte, y patinadoras del equipo nacional de Estados Unidos respectivamente. Los resultados obtenidos con los luchadores es que utilizaban constantemente las siguientes estrategias: a) estrategias de control de pensamiento; b) estrategias del centro atencional; c) estrategias de control emocional; y d) estrategias conductuales. Asimismo, las patinadoras mostraron estrategias de afrontamiento muy similares, a excepción de la búsqueda de apoyo social.

Por otra parte, Park (2000) estudió las estrategias de afrontamiento en 180 deportistas coreanos de elite de 41 diferentes deportes. Los resultados brindaron tres estilos primordiales; el más utilizado fue, por mucho, la aplicación de alguna forma de entrenamiento psicológico

(meditación, diálogo interno, autoconfianza, imaginación, establecimiento de objetivos y fuerza de voluntad); el entrenamiento y las estrategias físicas ocupan el segundo lugar; y por último, la relajación somática (relajación progresiva, masajes, dormir). Entre las 3 estrategias anteriores se cubrió el 79,9% de todas las estrategias citadas.

Otro estudio realizado por Giacobbi, Foore & Weinberg (2004) se dieron a la tarea de comunicar las estrategias utilizadas tanto por golfistas habilidosos y moderadamente habilidosos. Se identificaron cinco estrategias para enfrentar el estrés, entre ellas destacan: técnicas de ajuste cognitivo, esfuerzos para mejorar la habilidad en el golf y estrategias de la situación de juego (centradas en el problema); y técnicas de relajación y estrategias generales (centradas en la emoción).

Finalmente, Danish, Petitpas & Hale (1992) plantean que para obtener los mejores resultados posibles, las estrategias de afrontamiento deben analizarse, practicarse y perfeccionarse; proponiendo, entonces, la participación de especialistas en intervención en el desarrollo vital para que ayuden a los individuos en el desarrollo de estrategias de afrontamiento del estrés.

3.7 Rendimiento Deportivo

Existen diferentes concepciones de lo que el rendimiento deportivo es, por lo cual veremos los distintos puntos de vista de algunos teóricos.

Pérez & Merino (2014) plantean que el rendimiento es un concepto que hace mención a la relación entre los medios que se emplean para conseguir algo y el resultado que finalmente se obtiene.

Viadé (2003) expone que si aceptamos que la psicología estudia la conducta humana, la psicología del rendimiento deportivo debe estudiar la conducta que desarrolla el deportista; por lo tanto el objeto de estudio no es el deportista que hace deporte, sino el deportista cuando hace deporte.

Por norma general, cuando se habla de rendimiento deportivo solo se piensa en el momento de la competición deportiva, o específicamente se piensa en el deporte de alto rendimiento; y, si bien es cierto, la competencia en sí representa una parte fundamental del rendimiento deportivo, los momentos de preparación física, técnica, psicológica y disciplinar, también forman parte del mismo (Viadé, 2003).

Billat, (2001) hace referencia a que el significado de rendimiento deportivo deriva de la palabra performer, adoptada del inglés, que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento; de manera que, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales

De igual manera, Martin, Carl, & Lehnertz (2001) definen el rendimiento deportivo como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas" (p. 68)

Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar (Billat, 2001)

Como contraparte, Perez & Merino (2014) exponen que el rendimiento deportivo, más allá de exclusivamente ejecutar, está vinculado a los logros que consiguen o que pueden conseguir los deportistas; por lo que para incrementar el rendimiento deportivo, los atletas deben estar en condiciones de explotar sus recursos (físicos, técnicos, tácticos y psicológicos) al máximo.

Otra acepción que abona a esta forma de ver el rendimiento deportivo es la planteada según el diccionario de la Real Academia Española (2016) en la cual plantean que el rendimiento es el "producto o utilidad que da alguien o algo"; y en el deporte este concepto adopta con frecuencia una connotación de gran esfuerzo, de élite y de alto rendimiento.

Siguiendo la línea, Santiago & Rial (2006) muestran su percepción que el rendimiento deportivo es un área del deporte que se identifica con la obtención de logros, considerando la relación entre el tipo y grado de esfuerzos ejecutados y los resultados obtenidos en un contexto determinado.

Sin embargo, este concepto del rendimiento deportivo no debería ser así; cualquier persona puede mejorar su rendimiento sin necesidad de hacer un esfuerzo excesivo. Sencillamente, uno puede rendir más si mejora con respecto a si mismo sin necesidad de ganar ninguna competición (Viadé, 2003).

El rendimiento siempre es relativo entre la capacidad de ejecución de una acción y el resultado real de la acción; por lo cual se puede decir que un deportista rinde a tope de sus

capacidades si hace lo que se supone que debe hacer, y que rinde por encima de sus posibilidades si consigue una marca superior a la que se espera de él, de manera que la valoración del rendimiento debe ir orientada en relación con los objetivos marcados o según las posibilidades del deportista en un momento dado (Viadé, 2003).

Por lo tanto, el rendimiento deportivo se podría expresar considerando la relación entre el grado de esfuerzo ejecutado y la obtención de resultados, donde se puede valorar la mejora con respecto a uno mismo en relación a los objetivos definidos y las posibilidades del deportista en un momento determinado, para eliminar el efecto del competidor y la relatividad del resultado. (Santiago & Rial, 2006).

Finalmente, Gardner & Moore (2007) llegan a un concepto holístico del rendimiento deportivo, en el cual expresan que es “la correcta combinación de las condiciones cognitivas, afectivas y fisiológicas que permiten adecuadamente que las habilidades aprendidas ocurran de una manera aparentemente sin esfuerzo y automática” (p. 4).

Cabe destacar que el rendimiento deportivo es una variable en la cual recaen diferentes factores que influyen sea de manera positiva o negativa, factores tales como condición física y coordinación neuromuscular, capacidades y habilidades técnico-tácticas, factores morfológicos y de salud, cualidades de personalidad, equipo técnico, condiciones externas: clima, vestimenta, alimentación, público, relaciones interpersonales, liderazgo, rechazos, competitividad o desenvolvimiento táctico (Gil, 2013). Por lo cual se realizará a continuación una breve descripción de los factores psicológicos y no psicológicos más importantes que influyen en el rendimiento deportivo.

3.7.1 Motivación

La motivación representa un papel fundamental en todos los ámbitos posibles de un ser humano, y no es la excepción en el la actividad física y el deporte. De manera que explica muchos fenómenos dentro del deporte, tales como la iniciación, orientación, mantenimiento y el abandono de dicha actividad (Dosil, 2008).

El concepto motivación proviene del verbo latín “movere”, lo que significa “mover” ‘por lo que un estado de alta motivación se relaciona con términos como excitación, energía, intensidad o activación (Escartí & Cervelló, 1994; Roberts, 1995).

Por su parte, Chiavenato (2000) la define como “el resultado de la interacción entre el individuo y la situación que lo rodea” (p. 241). Según Chiavenato para que una persona esté motivada debe existir una interacción entre el individuo y la situación que esté viviendo en ese momento, el resultado arrojado por esta interacción es lo que va a permitir que el individuo esté o no motivado.

Autores como Paglilla y Zavanella (2005), señalan que “la motivación es la fuerza impulsora de nuestra conducta; lo que determina en buena medida y casi siempre nuestro éxito o nuestro fracaso, en el sentido de que nos lleva a utilizar en mayor medida nuestras reales capacidades” (p. 89)

La motivación es, en síntesis, lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera; o sea, una “combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía” (Antón, 2011).

Atendiendo a la historia, son muchas las teorías de la motivación que han sido formuladas, en un primer momento, Paglilla y Zavanella, (2005) hablan de la teoría hedonista, la cual señala que la conducta humana se limita a la búsqueda de placer o a la evitación del dolor. Cabe destacar que determinados aspectos se escapan a la teoría, como la percepción sobre el dolor y el placer que tienen los seres humanos, pues para muchos deportistas, el dolor es parte de su día a día y el placer es un logro en ocasiones inalcanzable.

Una segunda teoría es la de los instintos, donde se señala que el ser humano actúa en función de sus instintos, buscando fundamentalmente la supervivencia. La barrera entre lo innato y lo adquirido puede ser tan delgada que en ocasiones es superada, con lo que la teoría podría quedar en entre dicho.

En tercer lugar se hace mención a la teoría de las necesidades primarias, por la cual el ser humano actúa en base a unas necesidades fisiológicas, como pudiese ser el hambre o la sed. Se podría situar aquí la necesidad por parte de las personas de realizar actividad física, como con el juego o la manipulación de objetos. Esta teoría tiende a limitar las acciones humanas a las de una máquina, actuando cuando está programada. Otra de las teorías habla del restablecimiento del equilibrio, por el cual el organismo de los seres humanos trata de mantener su integridad, equilibrando el cuerpo de acuerdo a los estímulos que percibe. Es cierto que existen dichos

mecanismos de regulación, pero en ocasiones muchas conductas escapan a la consecución de este equilibrio.

A continuación se menciona la teoría de los factores múltiples, donde entran en juego diferentes motivaciones sociales, como la tendencia a la unión, la agresión, el dominio, la exploración, donde los estímulos se independizan de bases fisiológicas. Una sexta teoría es la de las capacidades, la cual afirma que el sujeto está motivado para hacer cosas que responden a sus aptitudes.

Y por último se hace referencia a los motores de la conducta, formulados como “tendencias”, las cuales ponen en marcha la vida anímica de las personas, buscando un estado aún inexistente y de configuración de la vida, como pueden ser el impulso a la actividad por actividad en sí, por su propio valor funcional; necesidad de estimación; ansia de notoriedad; necesidad de convivencia; deseo de poder; deseo de saber o el impulso a la creación.

Citando a Paglilla y Zavanella (2005) y una vez vistas las teorías, el deporte, como un hecho social que es y por tanto que está muy presente en la sociedad, está sobrecargado de motivaciones sociales: 1. La influencia del medio cultural. Dependiendo de la cultura en la que se encuentre un individuo, la práctica hacia el deporte puede ser mayor o menor que en otros lugares, por tanto se encontraran mayores facilidades en cuanto a la accesibilidad. 2. Competencia y cooperación. Son realidades vivas de la práctica deportiva. Aunque antagonistas, acompañan el día a día de deportistas. 3. Búsqueda de prestigio y mejoramiento del Status social. El deporte es utilizado en multitud de ocasiones con el objetivo de que este sirva como medio para la búsqueda de un mayor reconocimiento, donde la competitividad adquiere un papel muy importante. 4. Influencia de los observadores. La presencia de público ante una actividad deportiva, puede ocasionar en los deportistas cambios en cuanto al rendimiento, la ejecución o la conducta a mostrar, tanto de una forma positiva como negativa.

Además de estos hechos sociales, destacar otros como la obtención de premios, los incentivos económicos, el convencimiento de la importancia de la actividad, la influencia del grupo y un largo número más.

Según (Antón, 2011) en el terreno ya de la práctica deportiva, la motivación tendrá una gran influencia sobre la actitud que el sujeto muestre ante la misma, sobre la iniciación y el modo de llevarla a cabo, sobre el grado de esfuerzo a aplicar así como en la evaluación de la actividad. Por lo tanto para entender el porqué de las acciones de los deportistas en primer lugar nos

fijaremos en su motivación ante la propia práctica, ya que está sentará las bases de un posible éxito o fracaso.

El deportista profesional dispone de una motivación diferente ante la actividad física que la que puede tener una persona que práctica deporte de una forma recreativa. Así el profesional realizará un desgaste mayor, no sólo físico sino también mental, ya que en función de los logros que este alcance su futuro se tornará más seguro o incierto. “Pero en ocasiones puede ocurrir que un deportista, que por lo general está muy motivado por practicar su deporte o por conseguir unos resultados deportivos, le falte un extra de motivación que podría ser decisivo para que fracase en los momentos más importantes” (Buceta, 2003).

Pero más allá del grado de implicación en la actividad, ambos comparten unos motivos de práctica similares, que les han llevado al inicio y perseverancia en dicha práctica. Ahora bien, el abanico de motivos por los que se pueden guiar, puede que sea tan amplio como el número de personas que practican dicho deporte.

Ahora bien, en cuanto a los tipos de motivación, Buceta (2003) diferencia por un lado la motivación básica, la cual se refiere a la base estable de motivación que determina el compromiso del deportista con su actividad. Hace referencia por tanto a la ambición de los jugadores por su deporte, resultados deportivos, mejora personal así como los beneficios implícitos del mismo.

Es necesario señalar que la motivación básica será mayor cuanto más atractivo sea para los jugadores el beneficio material (dinero) social (relaciones con amigos, prestigio...) o interno (satisfacciones personales, diversión...) que podrían conseguir jugando en ese equipo.

Esta motivación se consolidará si los jugadores conocen y están dispuestos “a pagar” el coste que conlleva conseguir tal beneficio (dedicación, esfuerzo, sacrificio). Siguiendo a Buceta (2003) plantea que “en general el coste que los jugadores estarán dispuestos a soportar será más elevado cuanto más interesante les resulte el beneficio, siempre que perciban que dicho coste les llevará, casi con seguridad, a la consecución de ese beneficio” (p. 351). Finalmente la motivación se mantendrá y fortalecerá, si los jugadores consiguen el beneficio deseado y, más aún, si perciben que lo consiguen gracias al coste que están “pagando”.

Por otra parte destaca la motivación cotidiana, la cual se refiere al interés de los deportistas por la actividad diaria y la gratificación inmediata que produce ésta. Tiene que ver con el atractivo del ambiente de trabajo y las tareas cotidianas (relación con compañeros, cuerpo técnico, retos) el disfrute, la satisfacción y el rendimiento personal diario (diversión, satisfacción

del trabajo bien hecho, alcanzar retos en partidos y entrenamientos) así como la obtención de reconocimiento para el jugador por aquel colectivo que más interesante le resulte, entrenador, público, premios.

Siguiendo en esta línea, hay que señalar como uno de los aspectos más importantes se manifiesta a través de las necesidades de las personas, pues estas influyen en su motivación, propiciando que se interesen por alcanzar aquello que necesitan. Así según Maslow las necesidades humanas pueden organizarse en una pirámide con cinco categorías (Buceta 2003) (Ver Figura 9).

Figura 9: Escala de motivación de Maslow.



Fuente: Buceta, 2003.

En la medida en que las necesidades más básicas estén satisfechas, la necesidad de las personas se desplazará hacia otras cuestiones (las necesidades superiores) como el amor, y a la estima a los demás, la autoestima y la autorrealización. Por lo que gracias a esta pirámide se pueden comprender y organizar mejor las necesidades humanas y la motivación de las personas en función de éstas, teniendo muy en cuenta las diferencias individuales entre unos deportistas y otros.

3.7.2 Atención y concentración

La consideración de la concentración como una variable que puede explicar un amplio porcentaje del éxito o del fracaso que alcancen los atletas en las competiciones, exige que se realice un esfuerzo consciente por comprender cuáles son los factores que la subyacen y que conducen a replantearse las causas últimas de los problemas que pueden encontrar los deportistas.

La concentración es una de las habilidades más importantes a desarrollar en el deportista para mejorar sus prestaciones deportivas y, reconocida de forma general como una de las relevantes en el rendimiento (De la Vega, 2003). De hecho, las alusiones a la concentración son muy frecuentes entre los deportistas y los entrenadores. Es muy frecuente, incluso, escuchar cómo se explica un mal resultado por la falta de concentración, ya sea en momentos críticos puntuales de la competición, o durante todo su desarrollo (De la Vega, 2003).

El término atención procede del latín (*tendere ad*, tender hacia), implicando una tendencia del individuo a entrar en contacto con algo concreto, sea ese algo muy particular o específico (concentrado en ello) o más amplio o genérico (alerta a lo que ocurre) (Morilla, 2002).

En el contexto deportivo, varios autores han tratado de obtener una definición de atención y concentración aplicada a este ámbito. Weinberg (1996) entiende que una definición útil de concentración debe contener dos partes: a) atención a las señales pertinentes del entorno: se refiere a centrarse en las señales ambientales pertinentes, y hacer caso omiso al resto de estímulos. Así, por ejemplo, el futbolista excluiría señales procedentes del público y se centraría únicamente en el desarrollo del juego; b) mantenimiento de ese foco atencional: el mantenimiento de ese foco durante todo el tiempo requerido, además de formar parte del concepto de concentración, no resulta sencillo, puesto que muchos encuentros de competición llegan casi a dos horas, y algunos (con prórrogas) las superan.

Por su parte, Nideffer (1991) uno de los autores más representativos de la temática, apunta que "...se debe definir los factores que afectan la concentración, y además, predecir los efectos conductuales. El entrenamiento en el control atencional se compone de una serie de procedimientos de adiestramiento, procesos que hacen referencia a la ejecución". Asimismo, afirma que la capacidad para controlar los procesos de pensamiento y para concentrarse en una tarea es, sin duda, la clave más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte.

Por lo cual, Mora (2001) apoya la definición de atención como "la capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado" y además la considera "como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora". Asimismo, cuando habla de concentración alude a que "estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad".

Las habilidades psicológicas de la atención y la concentración han tratado de ser explicadas desde diferentes perspectivas teóricas. De ellas, las que más han destacado han sido las relacionadas con la teoría psicofisiológica, la psicología social y con el procesamiento de la información (González, 1996). Además, algunos autores como Boutcher (2001) elaboraron un modelo de atención que intenta aunar los principios de las tres perspectivas mencionadas en el cual considera que la atención se caracteriza por cuatro aspectos: mecanismo de alerta, claridad y amplitud del campo atencional, capacidad atencional y selectividad de la atención. Sin embargo, la teoría sobre la atención más utilizada en la psicología del deporte es la propuesta por Nideffer (1991).

Este modelo teórico establece que existen dos dimensiones de la focalización atencional: amplitud y dirección. La dimensión de amplitud se refiere a la cantidad de información que es capaz de atender un sujeto en un momento determinado. Esta dimensión posee dos categorías: reducida (se centra en un número limitado de estímulos), y amplia (centrada en un gran número de estímulos). Se trata de dos categorías excluyentes y complementarias entre sí, y su uso estará en función de las demandas ambientales. La dimensión de dirección se entiende como la capacidad de deportista para dirigir la atención hacia dentro o hacia fuera de sí mismo. También posee dos categorías: interna (pulsaciones) y externa (el público).

De la combinación de ambas dimensiones resultan cuatro estilos diferentes de concentración, correspondientes a cuatro modos diferentes de focalizar la atención. Nideffer representa los cuatro estilos mediante un gráfico de ejes cartesianos en el que cada eje simboliza una de las dos dimensiones (amplitud-dirección); los estilos atencionales son el resultado de la intersección de ambas dimensiones.

Nideffer (1991) definió cuatro estilos o tipos atencionales basados en una clasificación referida a las dos dimensiones ya mencionadas: la amplitud y la dirección (Ver Figura 10).

Cuatro estilos diferentes de concentración resultan de la combinación de las dos dimensiones y de sus posteriores divisiones, que se corresponden a cuatro modos diferentes de focalizar la atención. Atención amplia - externa: Se produce cuando el deportista centra su atención en un importante número de estímulos y en estímulos fuera de él mismo. Se corresponde sobre todo con situaciones de evaluación, es decir, es la adecuada para reaccionar a las situaciones rápidamente cambiantes del juego (como puede ser la puesta en marcha de un contra ataque). Atención amplia - interna: El deportista se fija en su estado físico o mental. Es el tipo de

atención adecuado por ejemplo para analizar y planificar mentalmente una estrategia de juego ante una situación dada. Atención estrecha - externa: El deportista focaliza su atención en un estímulo concreto del entorno. Atención estrecha - interna: Se produce cuando el deportista dirige la atención sobre sí mismo. Es la adecuada para prepararse para ejecutar una acción mediante el repaso mental o para examinar el nivel de tensión.

Figura 10: Diferentes tipos de foco atencional

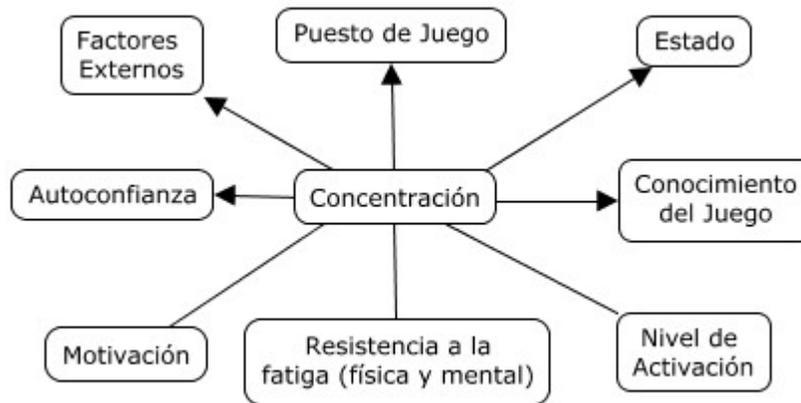
	Externo		
Amplio	Favorece el estado de alerta necesario para reaccionar con rapidez y eficacia ante cualquier estímulo Conlleva la evaluación automática de todo lo que sucede alrededor del deportista	Asimilación de la información externa del deportista Estado de alerta respecto a un número limitado de estímulos conocidos Favorece la precisión en las acciones	Reducido
	Análisis detallado y consciente de situaciones pasadas y futuras Favorece el aprendizaje, la puesta en práctica y el perfeccionamiento de habilidades deportivas	Asimilación de información que proviene del propio organismo del deportista Prepara al deportista para la acción inmediata Autocontrol de pensamientos, sentimientos y movimientos	
	Interno		

Fuente: Nideffer, 1991.

De la Vega (2003) expone un modelo teórico de referencia y organizativo, muy contextualizado en el deporte, y que atiende a las variables relacionadas con la concentración (Ver Figura 11).

Como se puede ver en este modelo, la concentración puede entenderse como la variable más directamente observable de una serie de aspectos psicológicos que se pueden encontrar en su base y que pueden explicar los déficits que se encuentren en los atletas e incluso en la competencia. Dentro de los aspectos abordados en el presente modelo, se pueden englobar en dos aspectos principales; en primer lugar se pueden abordar las variables internas como el factor conocimiento del deporte, dominio del nivel de activación, motivación, autoconfianza, la relación entre la fatiga física y mental y el estado emocional del atleta. Por otra parte, se puede concebir a los factores externos como un segundo factor importante del nivel de concentración, estos hacen referencia la importancia o magnitud del evento deportivo, así como la presencia de público y lo que se encuentra en juego (De la Vega, 2003).

Figura 11: Modelo basado en la lógica del juego



Fuente: De la Vega, 2003.

3.7.3 Composición corporal

La composición corporal desempeña un papel vital en el rendimiento de muchos deportes, por lo cual los deportistas de élite suelen mostrar características que se ajustan al rendimiento necesario en cada deporte (Hawley & Burke, 2000)

Cuando se describe el peso corporal, este se puede separar en dos componentes: el peso de la grasa y el peso de los tejidos no grasos o magro. La grasa incluye los depósitos grasos que rodean a algunos órganos vitales para mantenerlos en su posición y protegerlos de agresiones físicas. La masa magra corporal incluye músculos, huesos y otros tejidos no grasos. (Guerra, 1988).

Repasaremos, en primer lugar, lo que es la grasa corporal; según Kent (2003) en el diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte define que la grasa corporal es:

Cantidad de grasa del cuerpo humano, suele expresarse como un porcentaje del peso corporal total. Un varón adulto suele tener un 15-17 por ciento de grasa y una mujer en torno al 25 por ciento de grasa. Los deportistas, sobre todo los que realizan actividades vigorosas, tienden a tener menos grasa corporal (p. 366)

La cantidad de grasa es variable según la edad y el sexo, teniendo patrones diferentes durante el desarrollo de cada individuo. Entra en importancia no solamente el porcentaje de grasa sino la distribución de la misma; resulta especialmente problemática la adiposidad concentrada en

la zona abdominal, ya que está asociada con mayor incidencia en enfermedad como diabetes e hipertensión (Gonzales, Sanchez, & Mataix, 2006).

Ahora bien, es necesario destacar la importancia de la disciplina deportiva que se practica para determinar la influencia que tiene el porcentaje de grasa corporal en el rendimiento deportivo; por ejemplo, en los deportes en la habilidad técnica (como el golf, tiro con arco o pistola, etc.) el rendimiento es en gran medida independiente de la grasa corporal, a diferencia de los deportes que implican una gran cantidad de movimiento (de combate, atletismo o con balón) una masa corporal y un bajo nivel de grasa corporal representan una clara ventaja en el rendimiento deportivo (Hawley & Burke, 2000)

En un estudio se determinó la relación entre el peso, la grasa corporal y el rendimiento en hombres jóvenes; los resultados indican claramente que el grado de adiposidad y no el peso corporal total es lo que tiene mayor influencia sobre el rendimiento físico del deportista (Wilmore & Costill, 2007)

Por lo tanto Wilmore & Costill (2007) exponen que “el grado de adiposidad tiene más influencia en el rendimiento que el peso corporal total. En general, cuanto mayor es la grasa corporal total, peor es el rendimiento” (p. 493)

Williams (2002) expone que la grasa corporal que sobrepasa los niveles necesarios para un óptimo funcionamiento provocará un deterioro del rendimiento físico (por ende deportivo); por lo tanto: “el cuerpo se convierte en una máquina menos eficiente cuando tiene que cargar con peso adicional que no le sirve absolutamente para nada, y este peso extra normalmente es un exceso de grasa corporal” (p. 337)

Siguiendo la línea de los efectos de la grasa corporal en el rendimiento deportivo; Wilmore & Costill (2007) aseveran que “la excesiva grasa corporal está asociada con una reducción en el rendimiento deportivo” (p. 492).

Sin embargo, la grasa corporal cumple funciones importantes para nuestro cuerpo, tales como obtención de energía, aislamiento y protección; por lo cual, la ausencia total de grasa corporal no es posible ni deseable (Guerra, 1988).

Entonces debemos preguntar ¿cuál es el porcentaje de grasa corporal recomendado para un deportista en cualquier deporte? La respuesta es que para cada deporte deben establecerse intervalos de valores óptimos fuera de los cuales es probable que el rendimiento deportivo se deteriore. (Gonzales, Sanchez, & Mataix, 2006)

Asimismo, Hawley & Burke (2000) plantean que por lo general las normas establecidas por un grupo específico de deportistas pueden dar una pauta para la variedad de niveles compatibles con un buen rendimiento, sin embargo, “el nivel ideal de grasa corporal de todo deportista es una característica individual” (p. 278).

Ahora bien, es necesario abordar la temática de la masa magra, el segundo elemento de la composición corporal; entendiendo para efectos de la investigación que la masa magra está formada por todos los elementos corporales que no son tejidos adiposos.

Gonzales, Sanchez, & Mataix (2006) definen la masa magra como: “aquella que contiene todos los órganos y tejidos del organismo a excepción del tejido adiposo y puede llegar a representar entre un 72% en las mujeres y un 85% en los hombres respecto al peso corporal total” (p. 265)

Por su parte, Carbajal (2014) brinda una concepción muy completa a lo que respecta con la masa magra; expone que:

El tejido magro o masa libre de grasa (MLG) en el que quedan incluidos todos los componentes funcionales del organismo implicados en los procesos metabólicamente activos. El contenido de la masa libre de grasa es muy heterogéneo e incluye: huesos, músculos, agua extracelular, tejido nervioso y todas las demás células que no son adipocitos o células grasas. La masa muscular o músculo esquelético (40% del peso total del cuerpo) es el componente más importante de la masa magra (50% de MLG) y es reflejo del estado nutricional de la proteína.

Debido a lo expuesto anteriormente, la masa grasa toma un puesto importante en lo que respecta al rendimiento deportivo; en el sentido que es un indicador del peso óseo, residual y, sobre todo, muscular.

De manera que a la hora de optimizar el rendimiento deportivo, algo en lo que el deportista debe fijarse es en el valor de masa magra, evitando centrarse en el tamaño o peso corporal de forma más global (López, 2014).

Asimismo, Wilmore & Costill (2007) acuerdan con la postura de que en lugar de preocuparse por el tamaño o el peso corporal total, la mayoría de los deportistas deben preocuparse más específicamente por la masa magra.

Ahora bien, debemos preguntarnos ¿cuál es el porcentaje de masa magra recomendado para un deportista en cualquier deporte? La respuesta recae en que va a depender de la disciplina deportiva; para deportes que demanden fuerza, potencia y resistencia muscular, un incremento de la masa magra va a ser muy importante, mientras que en el caso de deportes de resistencia, este incremento de la masa magra va a suponer un lastre en el rendimiento. (López, 2014)

En adición Ortega Sanchez-Pinilla (1992) plantea que “al deportista le interesa tener la masa magra lo más alta posible para poder desarrollar más trabajo muscular” (p. 383)

Algo que no se puede colocar en duda es que la masa magra debe mantenerse a nivel aceptable pues el rendimiento deportivo recae en la misma y casi todas las modalidades deportivas dependerá de la magnitud del desarrollo muscular (Gonzales, Sanchez, & Mataix, 2006).

Estudios en el Extranjero

En el presente apartado se realiza una breve revisión bibliográfica de algunas investigaciones que abordan algunas variables que guardan relación con los variables de estudio en la presente tesis.

Estudio en el extranjero I: Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad

Cláudia Dias, José F. Cruz y António Manuel Fonseca

Universidade do Porto. Portugal

Universidade do Minho. Portugal

Resumen: El propósito de este estudio fue analizar los niveles de ansiedad, percepción de amenaza y las estrategias de afrontamiento de deportistas portugueses, confirmando la posibilidad de diferenciar deportistas con baja y alta ansiedad basándonos en sus niveles de percepción de amenaza y en las estrategias de afrontamiento que utilizaban. 550 deportistas de ambos sexos, entre los 15 y los 35 años (19.8 ± 4.5), rellenaron las versiones portuguesas de la Sport Anxiety Scale (Smith, Smoll, & Schutz, 1990) y del Brief COPE (Carver, 1997), así como la Escala de Avaliação Cognitiva da Competição - Percepção de Ameaça (Escala de Evaluación Cognitiva de la Competición - Percepción de Amenaza; Cruz, 1994). Los resultados sugirieron que deportistas con bajo y alto rasgo de ansiedad podían ser distinguidos a partir de los niveles de amenaza percibidos y de las estrategias utilizadas para su afrontamiento. Los resultados fueron discutidos en relación con su aplicación investigadora y práctica.

Palabras clave: ansiedad rasgo, percepción de amenaza, estrategias de afrontamiento, deporte.

Estudio en el extranjero II: Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf

María Florencia Pinto* y Natalia Vázquez*

Resumen: El objetivo del estudio es analizar si existe relación entre el nivel de ansiedad de esta competitivo, la utilización de estrategias de afrontamiento y el rendimiento de una muestra de 77 jugadores amateur argentinos de golf (Edad media 16.14). El diseño del estudio fue descriptivo, correlacional y transversal. Para la recolección de datos, fueron aplicadas las versiones en español del Inventario de Ansiedad de Estado Competitiva y el Cuestionario de Acercamiento al Afrontamiento en el Deporte. Los jugadores de golf que tienen un peor nivel de hándicap presentan mayores niveles de ansiedad somática ($r=,30$; $p< ,01$); mientras que los que obtienen un mejor rendimiento deportivo en el torneo son los que presentan mayores niveles de autoconfianza ($r=-,31$; $p< ,01$) y recurren a la búsqueda de apoyo social como estrategia de afrontamiento ($r=-,27$; $p< ,01$).

Palabras Clave: Ansiedad, Estrategias de afrontamiento, Golf, Rendimiento.

Estudio en el extranjero III: Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento

Alejo García Naveira

Universidad Pontificia de Comillas de Madrid

El optimismo se presenta como una variable importante de estudio en relación al rendimiento y la salud de los deportistas. Los objetivos del presente estudio son estudiar: (a) la relación que pueda existir entre el optimismo, las habilidades de afrontamiento, la afectividad y la satisfacción en la vida y

(b) determinar qué tipo de factores tienen mayor validez discriminante a la hora de predecir la variable de satisfacción en la vida como un indicador del ajuste psicológico. Un total de 80 jóvenes atletas de rendimiento completaron las escalas LOT-R, PANAS, CSI y el Test de Satisfacción en la Vida. Los resultados señalan que el optimismo se relaciona positivamente con las estrategias de afrontamiento activo, la afectividad positiva y la satisfacción en la vida, mientras que la afectividad positiva es el mejor predictor de la satisfacción en la vida. Se discuten los resultados y algunas implicaciones para futuras investigaciones.

Palabras clave: características psicológicas, optimismo, Psicología Positiva y rendimiento deportivo.

Capítulo IV: Metodología

4.1 Tipo de Investigación.

El enfoque de la investigación es cuantitativo ya que se utilizó la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías siguiendo un proceso secuencial y lineal de la investigación. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

Posee un alcance correlacional, de manera que pretende explicar que la forma de percibir la competición deportiva (valoración cognitiva) y la manera de afrontarla (mediante los diferentes estilos de afrontamiento) tienen una relación con el rendimiento deportivo de los atletas de la selección nacional de Honduras de Tae Kwon Do. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

El tipo de diseño es no experimental transversal ya que es un estudio que se realiza sin la manipulación deliberada de variables, sin embargo, se tuvo el mayor control posible sobre las variables extrañas. Transversal ya que se recabó datos en un momento específico del tiempo. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

Según el tipo de fuente es de campo debido a que se apoya en informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones. Su finalidad es básica ya que se busca el progreso científico, acrecentar los conocimientos teóricos, sin involucrarse directamente en sus posibles aplicaciones o consecuencias prácticas; es más formal y persigue las generalizaciones con vistas al desarrollo de una teoría basada en principios y leyes. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

4.2 Población y Muestra.

Las unidades de muestreo de la presente investigación son los atletas que practican la disciplina de Tae Kwon Do; la población es delimitada por la participación de los atletas en los Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos (CODICADER) en la República de Honduras en Agosto del año 2016 que cumplan con la asistencia a las evaluaciones médicas y psicológicas y tengan la aprobación del entrenador encargado de dirigir dicha selección.

La muestra para esta investigación fue de 10 atletas de la disciplina de Tae Kwon Do la cual participó en los Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos (CODICADER) en Agosto del 2016, en una edad comprendida entre 15 y 17 años con una edad media de 16.1 años

y una desviación típica de 0.738, de los cuales tres (3) son del género masculino y siete (7) son del género femenino.

El tipo de muestreo utilizado es no probabilístico, debido a que se seleccionaron individuos de una población determinada sin intentar que sean estadísticamente representativos; además la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de los propósitos de la investigación; y finalmente, se tomó la totalidad de la población, tomando en cuenta que eran pocos casos.

La distribución de las edades y el género está compuesta de la siguiente forma: del género masculino dos atletas tienen 16 años y uno tiene 17 años. Por otra parte, el género femenino dos atletas tienen 15 años, tres tienen 16 años y 2 tienen 17 años. (Ver Tabla 3).

4.3 Variables, Hipótesis e Indicadores.

4.3.1 Variables

En la presente tesis se realiza un análisis de las siguientes variables:

- Valoración cognitiva.
- Estrategias de afrontamiento.
- Rendimiento deportivo.

Adicionalmente, se realiza un análisis complementario de algunas de las variables más importantes que afectan el rendimiento deportivo, las cuales son:

- Motivación.
- Ansiedad precompetitiva.
- Concentración.
- Composición corporal.

				Problemas 1.2 Pensamiento Desiderativo B 2. Centrado en la Emoción 1.1 Retirada Social 1.2 Autocritica
Rendimiento Deportivo	“la correcta combinación de las condiciones cognitivas, afectivas y fisiológicas que permiten adecuadamente que las habilidades aprendidas ocurran de una manera aparentemente sin esfuerzo y automática” (Gardner y Moore, 2007, p 4).	Puntaje obtenido en el programa de evaluación del rendimiento deportivo	Técnico	Ataque Defensa Contraataque Manejo de penalidades Táctica
			Físico	Porcentaje de grasa Desarrollo músculo esquelético Velocidad Fuerza Agilidad amplitud de movimiento

			Psicológico	Atención y concentración Motivación Ansiedad precompetitiva Autoconfianza
			Teórico-Disciplinar	Conocimiento del deporte Valores Deportividad
Motivación	Paglilla y Zavarella (2005), señalan que “la motivación es la fuerza impulsora de nuestra conducta; lo que determina en buena medida y casi siempre nuestro éxito o nuestro fracaso, en el sentido de que nos lleva a utilizar en mayor medida nuestras reales capacidades” (p. 89)	Puntaje obtenido en la Escala de Motivación Deportiva	Motivación Intrínseca Motivación Extrínseca Amotivación	

<p>Ansiedad Precompetitiva</p>	<p>Valdez H. (2002) expresa que: No siente el atleta el estado de alta energía bajo su control, sino que se siente la energía como algo fuera de él mismo. El sujeto se siente tenso (y lo está), intranquilo y temeroso. A partir de este desorden emocional el atleta no puede controlar su atención y por lo tanto mantenerse alerta y actúa como si todo ocurriera demasiado rápidamente para poder oponerse a ello. Dado que el tono muscular está excesivamente alterado, las acciones resultan torpes. Estos deportistas pueden presentar trastornos psicósomáticos antes y durante la competición. Son comunes los sudores inmotivados, temblor de manos, náuseas, dolor de estómago intenso, deseos de orinar e insomnio. Este estado constituye un círculo vicioso pues las torpezas en la competición lo retroalimentan, induciendo un mayor temor y ansiedad o bien cayendo en un estado de carácter depresivo. (p. 52)</p>	<p>Puntaje obtenido en la escala CSAI-2 (inventario de ansiedad del estado competitivo)</p>	<p>Ansiedad cognitiva Ansiedad somática Autoconfianza</p>	
------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	--

Concentración	(Mora, 2001) plantea que es “la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando. Estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad”.	Puntaje obtenido en la prueba D2	Concentración	Errores Omisiones Aciertos
Composición Corporal	Cuando se describe el peso corporal, este se puede separar en dos componentes: el peso de la grasa y el peso de los tejidos no grasos o magro. La grasa incluye los depósitos grasos que rodean a algunos órganos vitales para mantenerlos en su posición y protegerlos de agresiones físicas. La masa magra corporal incluye músculos, huesos y otros tejidos no grasos. (Guerra, 1988).	Masa grasa: Puntaje obtenido en la formula Withers (WIT) Masa magra: Puntaje obtenido según formula de desarrollo músculo esquelético (AKS).	Masa grasa Masa magra	Pliegue subescapular Pliegue Tricipital Pliegue Suprailiaco Pliegue Paraumbilical Pliegue Muslo Medio Pliegue Pierna Media

4.3.2 Hipótesis

Hipótesis de Investigación 1: Existe relación estadísticamente significativa entre el rendimiento deportivo y la valoración cognitiva.

Hipótesis nula 1: No existe relación estadísticamente significativa entre el rendimiento deportivo y la valoración cognitiva.

Sustento Teórico: En el caso de considerarla estresante (una amenaza, un desafío, un daño o una pérdida), el deportista va a experimentar diversas emociones, siendo la ansiedad una reacción emocional producto de la valoración cognitiva de amenaza (Estrada & Pérez, 2008; Moscoso, 1998). Así, no son las situaciones las que causan directamente la respuesta de ansiedad, sino que determinadas situaciones de presión o de potencial conflicto se convierten en estresantes, cuando son evaluadas como amenazadoras (Muñoz de Morales & Bisquerra, 2006).

En el caso de la ansiedad, Valdez H. (2002) expresa que: “este es uno de los estados que se producen y conspiran contra el rendimiento atlético”.

Hipótesis de investigación 2: Existe relación estadísticamente significativa entre el rendimiento deportivo y las estrategias de afrontamiento.

Hipótesis nula 2: No existe relación estadísticamente significativa entre el rendimiento deportivo y las estrategias de afrontamiento.

Sustento Teórico: “Los que poseen destrezas de afrontamiento bien desarrolladas y entrenadas serán más eficaces en el control del estrés y las demandas del entrenamiento y la competición” (Gould, Finch, & Jackson, 1993; Gould, Eklund, & Jackson, 1993)

4.4 Técnicas de Recolección de datos

1. Valoración cognitiva (Ver Anexo 1): Escala de diferencial semántico compuesta por 18 adjetivos antónimos para obtener la intensidad además de la presencia o no presencia de un estado. El presente instrumento fue de realización propia, validado por jueces y obtuvo un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.706, en el Anexo 2 se encuentra más detalladamente el proceso de validez y confiabilidad.

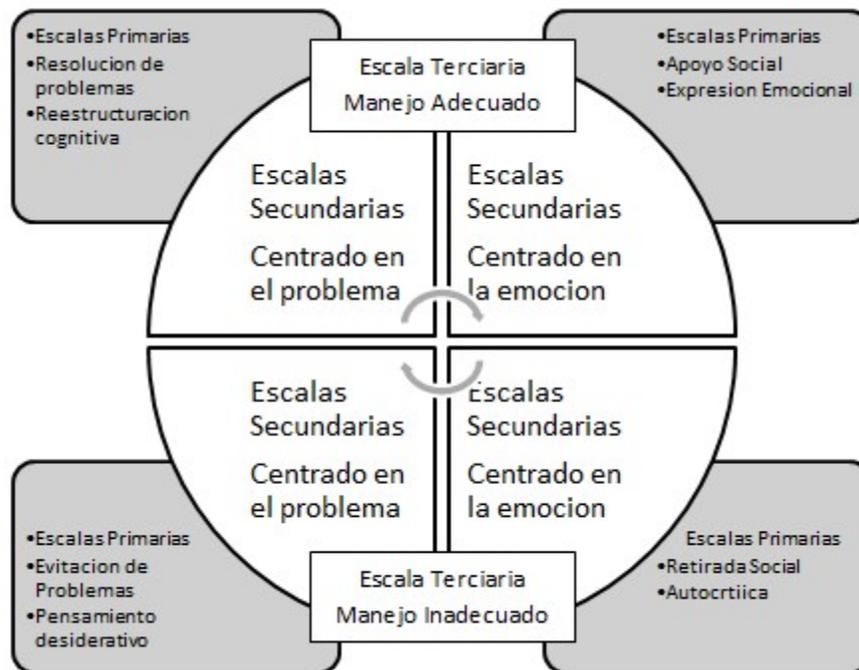
2. Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Anexo 3): Se utilizó la adaptación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) al idioma español; obteniendo resultados de

confiabilidad que oscilan entre 0,69 y 0,89 y la validez se comprobó mediante las intercorrelaciones entre escalas.

Presenta una estructura jerárquica compuesta por ocho estrategias primarias, cuatro secundarias y dos terciarias. La persona comienza por describir detalladamente la situación estresante. Posteriormente, el sujeto contesta a 40 ítems, según una escala tipo Lickert de cinco puntos, con qué frecuencia hizo en la situación descrita, lo que expresa cada ítem (Vea Figura 12 y Anexo 3). Las ocho escalas primarias son, brevemente:

- a) Resolución de problemas: estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce.
- b) Reestructuración cognitiva: estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante.
- c) Apoyo social: estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional.
- d) Expresión emocional: estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés.

Figura 12: Clasificación de las estrategias de afrontamiento.



Fuente: Elaboración propia.

- e) Evitación de problemas: estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante.
- f) Pensamiento desiderativo: estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante.
- g) Retirada social: estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante.
- h) Autocrítica: estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo.

Las escalas secundarias surgen de la agrupación empírica de las primarias:

- a) Manejo adecuado centrado en el problema: incluye las subescalas Resolución de problemas y Reestructuración cognitiva, indicando un afrontamiento adaptativo centrado en el problema, bien modificando la situación, bien su significado.
- b) Manejo adecuado centrado en la emoción: incluye las subescalas Apoyo social y Expresión emocional, reflejando un afrontamiento adaptativo centrado en el manejo de las emociones que afloran en el proceso estresante.
- c) Manejo inadecuado centrado en el problema: incluye las subescalas Evitación de problemas y Pensamiento desiderativo, indicando un afrontamiento desadaptativo centrado en el problema, bien evitando las situaciones estresantes, bien fantaseando sobre realidades alternativas pasadas, presentes o futuras.
- d) Manejo inadecuado centrado en la emoción: incluye las subescalas Retirada social y Autocrítica, reflejando un afrontamiento desadaptativo centrado en las emociones, pero basado en el aislamiento, la autocrítica y la autoinculpación.

Las escalas terciarias surgen de la agrupación empírica de las secundarias:

- a) Manejo adecuado: incluye las subescalas Resolución de problemas, Reestructuración cognitiva, Apoyo social y Expresión emocional, indicando esfuerzos activos y adaptativos por compensar la situación estresante.

- b) Manejo inadecuado: incluye las subescalas Evitación de problemas, Pensamiento desiderativo, Retirada social y Autocrítica, sugiriendo un afrontamiento pasivo y desadaptativo.

3. Programa de evaluación del rendimiento deportivo (Anexo 4): Consiste en una plantilla automatizada que permite evaluar el rendimiento deportivo del atleta de manera holística, centrándose en cinco áreas principales (preparación táctica, técnica, física, psicológica y teórica-disciplinar) y realizando un análisis estadístico de cada faceta para obtener un puntaje detallado de las actividades realizadas por el atleta en competición.

El estudio del rendimiento deportivo se realizará por medio del análisis minucioso de la grabación de videos de los combates de la población junto a expertos en Tae Kwon Do, periodista y Técnico del Sistema de Repetición Instantánea del Evento CODICADER.

4. Escala de Motivación Deportiva (Anexo 5): Escala de tipo Lickert que consta de 28 ítems que forman 3 componentes de primer orden: motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación. En estudio preliminares se analizó la discriminación de los reactivos a través de la validación cruzada, así como la consistencia interna por medio del Alpha deCronbach (.8936) y la confiabilidad fue de .8468.

Brevemente las escalas son las siguientes:

- a) Motivación Intrínseca-Para aprender: Hacer una actividad por el placer y la satisfacción experimentada al aprender, explorar e intentar entender algo nuevo.
- b) Motivación Intrínseca-Logros: La conducta se realiza por la satisfacción de lograr maestría y dominar la actividad
- c) Motivación Intrínseca-Experimentar Estimulación: Hacer actividad para experimentar sensaciones de estimulación
- d) Motivación Extrínseca-Identificada: Se da cuando las personas juzgan la conducta como algo importante, y aunque la actividad se realiza todavía por motivos extrínsecos, la conducta es internamente regulada y autodeterminada.
- e) Motivación Extrínseca-Introyectada: Representa conductas que están empezando a interiorizarse, pero que no están completamente autodeterminadas.

- f) Motivación Extrínseca-Regulación Externa: Aquellas conductas que son controladas por fuentes externas (refuerzos materiales)
- g) Amotivación: Falta de motivación a realizar las actividades deportivas.

5. Inventario Ansiedad Precompetitiva: CSAI-2 (Anexo 6): Este inventario de tipo Lickert cuenta con 27 ítems, los cuales conforman tres componentes de primer orden: ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza. Los índices de confiabilidad obtenidos mediante el análisis estadístico del Alfa de Cronbach arrojan que los tres componentes de orden obtuvieron coeficientes que oscilan 0,87 y 0,93.

6. Atención y concentración: Test D2: Es un test de tiempo limitado para medir la atención selectiva. Consta de 14 líneas con 47 caracteres con estímulos que contienen las letras “d” o “p” que pueden estar acompañadas de una o dos rayitas. El test se corrige con la plantilla y se procede a obtener diferentes puntuaciones (Vea Anexo 7). En la mayoría de los estudios, los resultados de las puntuaciones del d2 son muy fiables ($r > 0,90$).

7. Composición corporal: Cineantropometría (Anexo 8): es un método para estimar la composición corporal donde se cuantifican mediciones de pliegues corporales, diámetros óseos bicondilares y perímetros musculares. Se procede a obtener los datos de altura, peso y mediciones de los siguientes elementos:

- a) Pliegue subescapular (PSE): Localizado en la parte posterior del torso (Ver Imagen 1).

Imagen 1: Pliegue subescapular



Fuente: (Ceballos & Gonzales, 2003)

b) Pliegue Tricipital (PTR): La localización del sitio es en el punto mesobraquial y de forma vertical (Vea Imagen 2).

Imagen 2: Pliegue tricipital.



Fuente: (Ceballos & Gonzales, 2003)

c) Pliegue Suprailiaco (PSI): La localización del sitio es un punto situado encima de la cresta iliaca donde se encuentra con una línea imaginaria que es la prolongación de la línea axilar anterior en dirección diagonal (Vea Imagen 3)

Imagen 3: Pliegue suprailiaco.



Fuente: (Ceballos & Gonzales, 2003)

d) Pliegue Paraumbilical (PPU): Se localiza en el punto situado al lado derecho del ombligo, en el mismo nivel de este, adyacente al ombligo pero sin interesar el tejido periférico, la dirección es vertical (Vea Imagen 4).

Imagen 4: Pliegue Paraumbilical



Fuente: (Ceballos & Gonzales, 2003)

e) Pliegue Muslo Medio (PMM): La localización del sitio de medición debe ser en el plano medio sagital del aspecto anterior del muslo, en la mitad de la distancia entre el surco inguinal y el borde proximal de la rótula (Vea Imagen 5).

Imagen 5: Pliegue Muslo Medio.



Fuente: (Ceballos & Gonzales, 2003)

f) Pliegue Pierna Media (PPM): La localización del punto conlleva primero la medición de la circunferencia máxima de la pierna, para determinar la altura de la parte de más volumen, el nivel de esa circunferencia se marca sobre el borde medial (Vea Imagen 6).

Imagen 6: Pliegue Pierna Media.



Fuente: (Ceballos & Gonzales, 2003)

Después de obtener las mediciones se procede a realizar diferentes cálculos matemáticos para obtener la siguiente información:

- Porcentaje de Grasa según Withers (WIT)
- Kilogramos de Grasa (kgG)
- Kilogramos de Masa Corporal Activa (kgMCA)
- Desarrollo Musculo esquelético (AKS)

Esta medición fue llevada a cabo con la ayuda de la Dra. Ligia Palma, Dr. Jesús Pérez Gonzales y Msc. Walter Montes; expertos en medicina deportiva y en actividad física para la salud, respectivamente.

4.5 Procedimiento

1. Fase de identificación de fuentes de información: dicho proceso consistió en mantener reuniones informativas con los entrenadores encargados de las selecciones nacionales de Tae Kwon Do (Juan Medina y Julio Jova); se había concertado en un inicio que se trabajaría con la selección nacional mayor ya que iba a competir en un torneo en Costa Rica, sin embargo, no se pudo asistir a dicho evento por problemas financieros de la Federación Nacional y Comité Olímpico Hondureño. Después de ciertas barreras encontradas tanto en la Universidad Nacional Autónoma de Honduras, específicamente con los dirigentes del departamento de equipos de alto rendimiento, se logró establecer la población que se utilizó en el presente estudio, con la disposición de ayudar de los entrenadores mencionados anteriormente.

2. Fase de validación de los instrumentos: se encontró una problemática con respecto al instrumento para medir la valoración cognitiva, ya que no se cuenta en la actualidad con un instrumento de ese tipo a nivel nacional, y a nivel internacional fue muy difícil de tener acceso; por lo cual se procedió a construir un instrumento. Una primera etapa se basó en trabajos con equipos de baloncesto para realizar una encuesta de los adjetivos que mejor describían la competición deportiva; luego una recopilación de 72 adjetivos para detectar la presencia-ausencia en atletas; finalmente se redujo a 18 pares de adjetivos antónimos en un instrumento de diferencial semántico. (Ver Anexo 2). Asimismo, el instrumento para medir el rendimiento deportivo representó una problemática ya que no se cuenta con un instrumento específico para estimar dicha variable en este deporte. Por lo cual se procedió a investigar en diferentes fuentes bibliográficas y dio resultado en un programa de evaluación del rendimiento deportivo para la disciplina de fútbol en Cuba; lo cual se procedió a realizar la adaptación de dicho instrumento junto a tres expertos en la temática.

3. Aplicación de las pruebas: ésta se basó en 3 etapas principales; la primera que ocurrió 1 semana antes de la competición, donde se recabaron la mayor parte de los datos (valoración cognitiva, estrategias de afrontamiento, motivación y composición corporal). La segunda etapa se llevó a cabo la mañana del día de competición para cada atleta, en el que se le aplicó la prueba de ansiedad precompetitiva, así como la grabación de video de los combates correspondientes. La última etapa consistió en la interpretación del instrumento de rendimiento deportivo junto con el análisis de los videos obtenidos de cada deportista. Todas las pruebas

fueron administradas bajo la consigna principal de prestar atención a las indicaciones del aplicador; teniendo algunas variaciones que se describen a continuación:

Valoración cognitiva: a continuación encontrará un listado de pares de palabras que hacen referencia a emociones, conductas o pensamientos. Por favor indique con una “X” en el intervalo que más se asocie acerca de su percepción de la **próxima competición o evento deportivo**.

Estrategias de afrontamiento: Piense en una situación competitiva que le conlleva problema para resolverla; trate de imaginarla lo más viva y clara posible. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo maneja usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hace lo que cada frase indica en la situación que antes eligió.

Motivación deportiva: Utilizando esta escala, por favor indique en qué medida cada una de las siguientes afirmaciones corresponde a una de las razones por las que usted está actualmente practicando su deporte.

Ansiedad Precompetitiva: A continuación encontrará una serie de frases que los deportistas han utilizado para describir como se sienten antes de la competición. Lea cada frase y marque con una “X” la puntuación que indique mejor **COMO SE SIENTE EN ESTE MOMENTO**

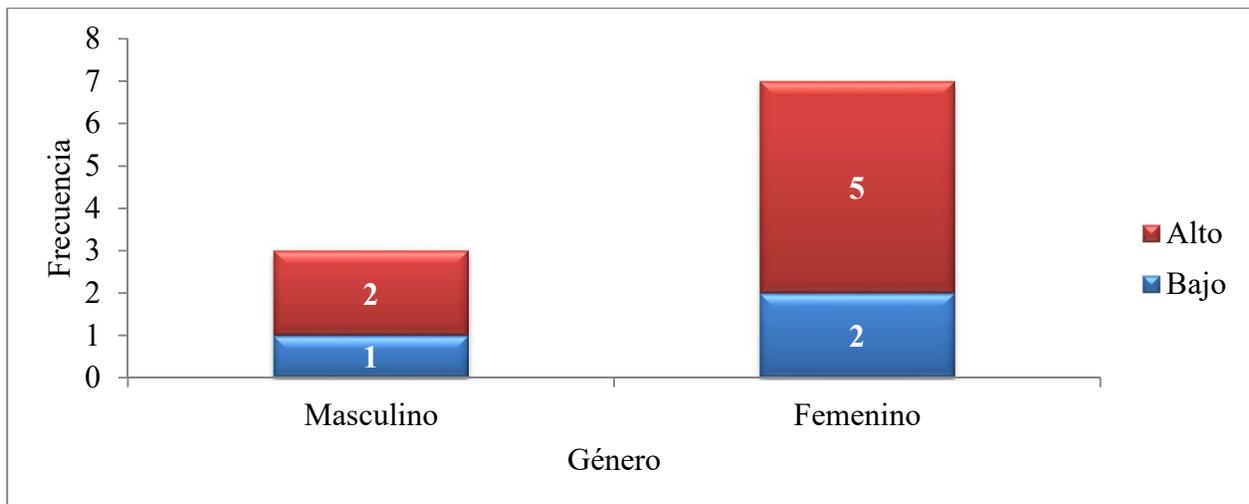
Concentración: su tarea consiste en buscar las letras “d” iguales a las 3 del ejemplo y marcarlas con una línea (/).

Capítulo V: Resultados de la Investigación.

La presentación, análisis e interpretación de datos se desarrolló en dos partes; en la primera se realizó un análisis descriptivo, en el cual se construyeron cuadros de frecuencias y representaciones gráficas de las variables en estudio; en la segunda se recurrió a un análisis inferencial donde se comprobaron las hipótesis planteadas, para ello se empleó el estadístico de correlación de Spearman-Brown y ,adicionalmente, se efectuó un análisis de chi cuadrado complementario con las diferentes variables; ambos análisis fueron llevados a cabo con un nivel de confianza del 95% y una magnitud de error del 0.05. Para realizar lo antes expuesto se utilizó como ayuda el Software Microsoft Excel versión 2010 y el Programa Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS versión 19).

Rendimiento deportivo según género: en cuanto al género masculino dos atletas obtuvieron un rendimiento deportivo alto y uno obtuvo rendimiento deportivo bajo. Así mismo, en el género femenino cinco atletas obtuvieron rendimiento deportivo alto y dos obtuvieron rendimiento deportivo bajo (Ver Gráfica 1).

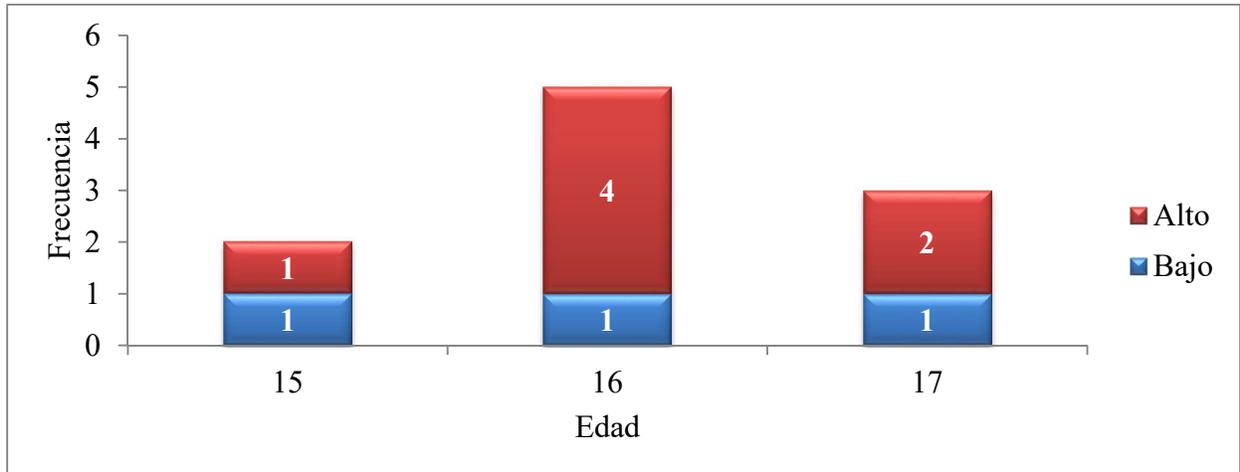
Gráfica 1. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según género. Tegucigalpa; 2016.



Rendimiento deportivo según edad: en cuanto a los sujetos con una edad de 15 años un atleta obtuvo rendimiento deportivo alto y uno rendimiento deportivo bajo; en la edad de 16 años un atleta obtuvo rendimiento deportivo bajo, por su parte, cuatro atletas obtuvieron rendimiento

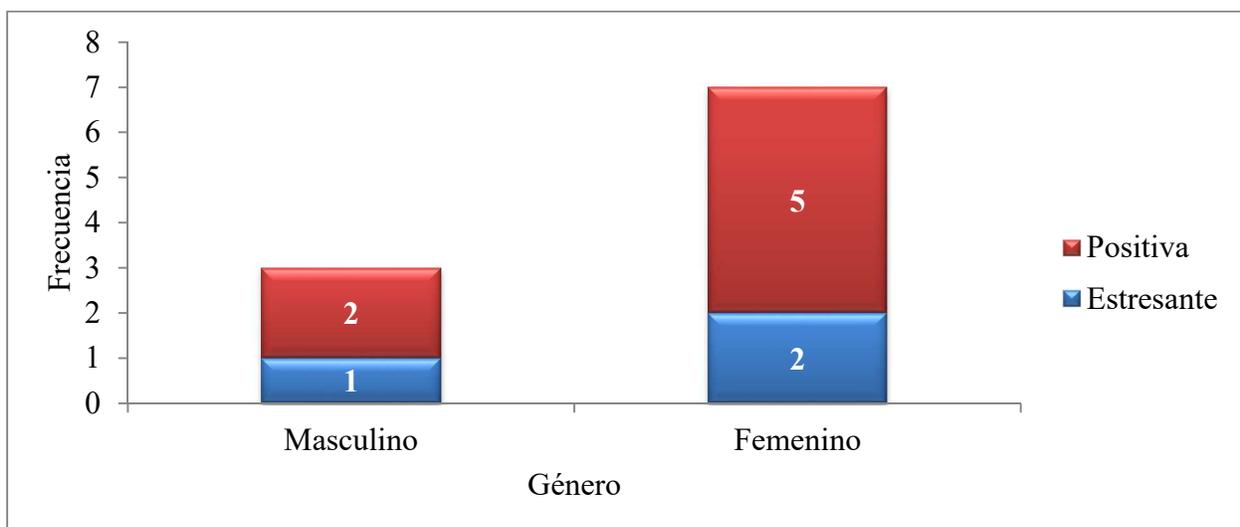
deportivo alto; asimismo, en la edad de 17 años, un atleta obtuvo rendimiento deportivo bajo y dos obtuvieron rendimiento deportivo alto (Ver Gráfica 2).

Gráfica 2. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según edad. Tegucigalpa; 2016.



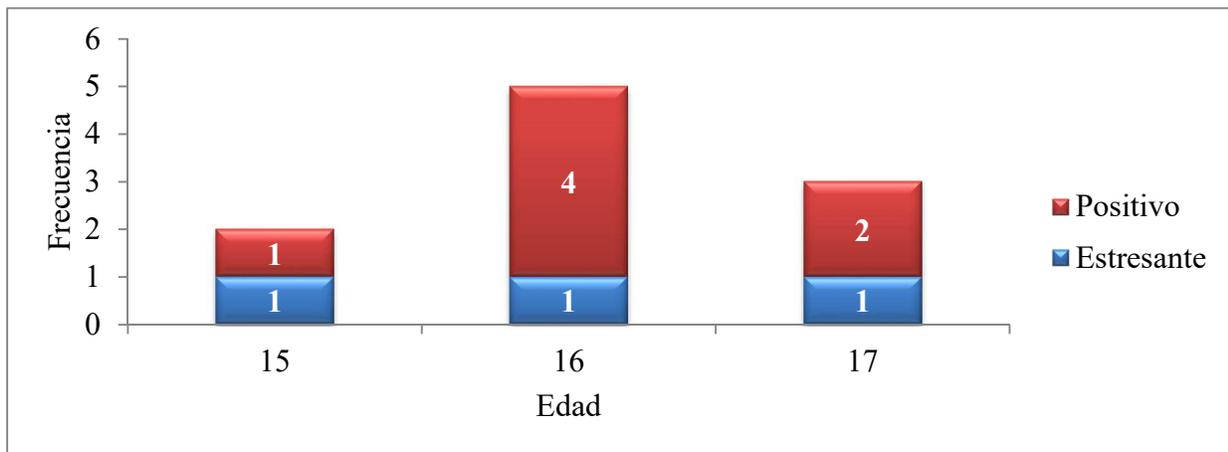
Valoración cognitiva según género: En cuanto al género masculino un atleta posee una valoración cognitiva estresante y dos tienen una valoración positiva. Por otra parte, dos atletas de la población femenina obtuvieron una valoración cognitiva estresante y cinco atletas obtuvieron una valoración cognitiva positiva (Ver Gráfica 3).

Gráfica 3. Frecuencia de la muestra por valoración cognitiva según género. Tegucigalpa; 2016.



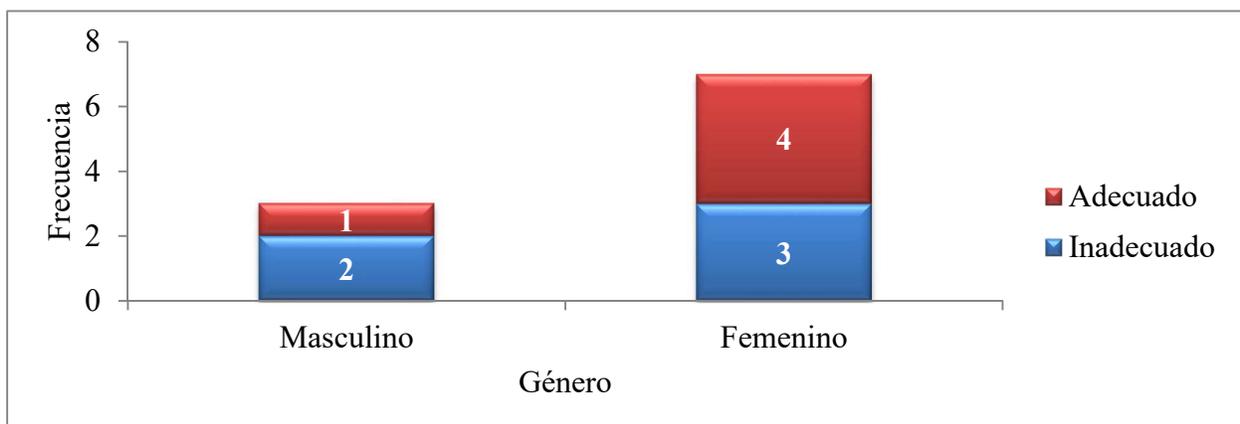
Valoración cognitiva según edad: en cuanto a los sujetos con una edad de 15 años un atleta obtuvo una valoración cognitiva estresante y uno valoración cognitiva positiva; en la edad de 16 años un atleta obtuvo una valoración cognitiva estresante, por su parte, cuatro atletas obtuvieron una valoración cognitiva positiva; asimismo, en la edad de 17 años, un atleta obtuvo una valoración cognitiva estresante y dos obtuvieron una valoración cognitiva positiva (Ver Gráfica 4).

Gráfica 4. Frecuencia de la muestra por valoración cognitiva según edad. Tegucigalpa; 2016.



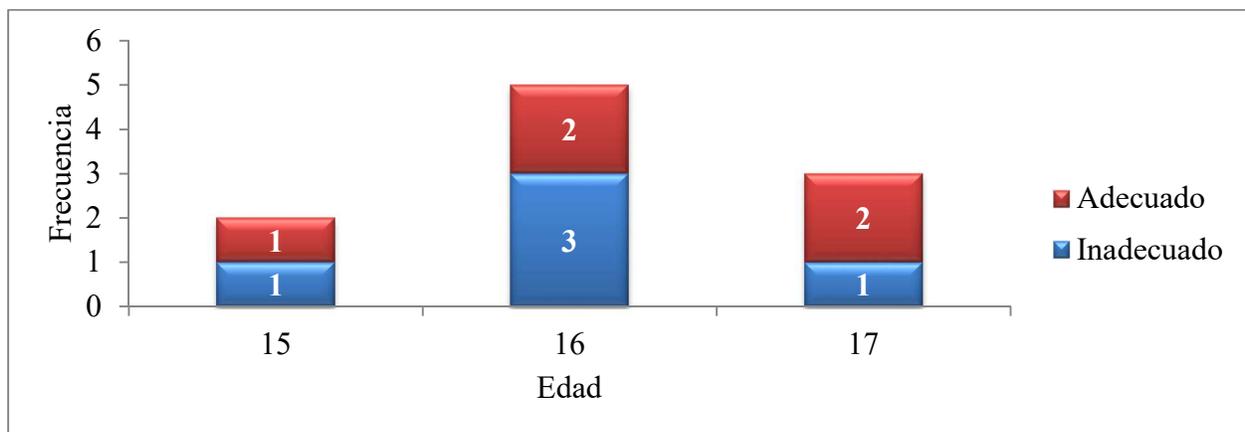
Estrategias de afrontamiento según género: Con respecto al género femenino, tres atletas optan por la utilización de estrategias de afrontamiento inadecuadas, en cambio cuatro atletas utilizan estrategias de afrontamiento adecuadas. Por otra parte, dos atletas del género masculino hace uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas y uno utiliza estrategias de afrontamiento adecuadas (Ver Gráfica 5).

Gráfica 5. Frecuencia de la muestra por estrategias de afrontamiento según género. Tegucigalpa; 2016.



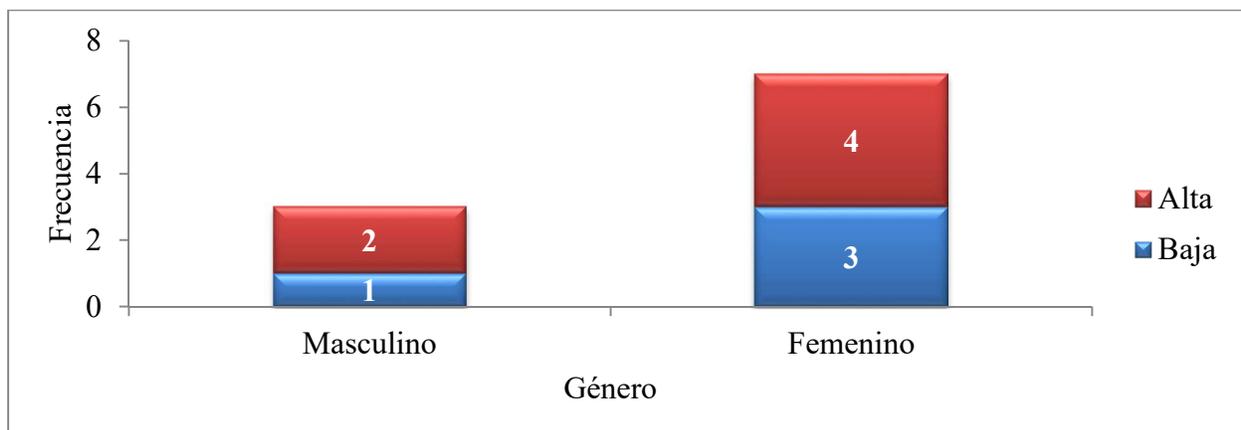
Estrategias de afrontamiento según edad: en cuanto a los sujetos con una edad de 15 años un atleta utiliza estrategias de afrontamiento inadecuadas y uno estrategias de afrontamiento adecuadas; en la edad de 16 años tres atletas utilizan estrategias de afrontamiento inadecuadas y dos utilizan estrategias de afrontamiento adecuadas; asimismo, en la edad de 17 años, un atleta utiliza estrategias de afrontamiento inadecuadas y dos utilizan estrategias de afrontamiento adecuadas (Ver Gráfica 6).

Gráfica 6. Frecuencia de la muestra por estrategias de afrontamiento según edad. Tegucigalpa; 2016.



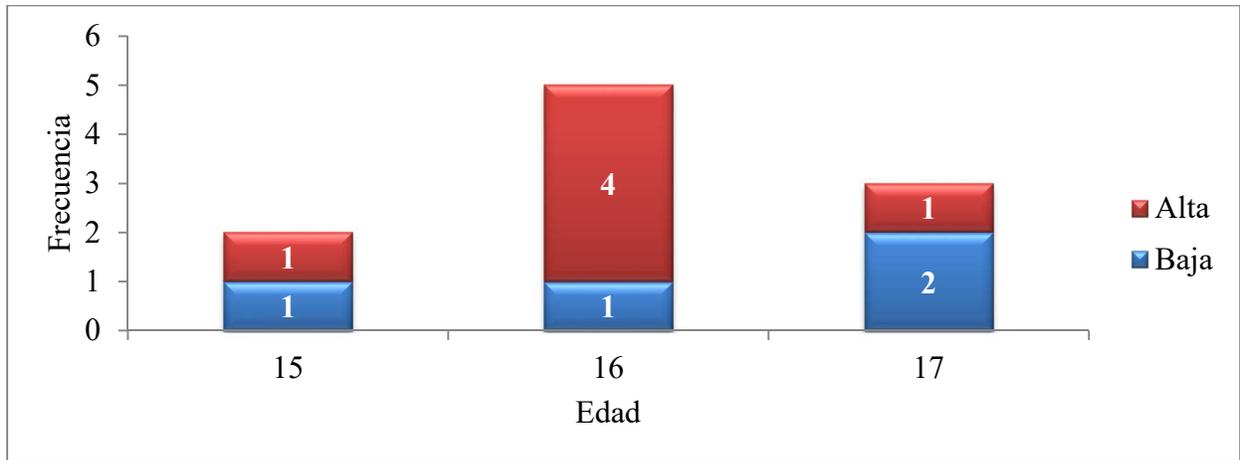
Motivación según género: un atleta de la población masculina posee baja motivación y dos atletas poseen alta motivación. Por otra parte, en el género femenino, tres atletas obtuvieron una motivación baja y cuatro poseen alta motivación (Ver Gráfica 7).

Gráfica 7. Frecuencia de la muestra por motivación según género. Tegucigalpa; 2016.



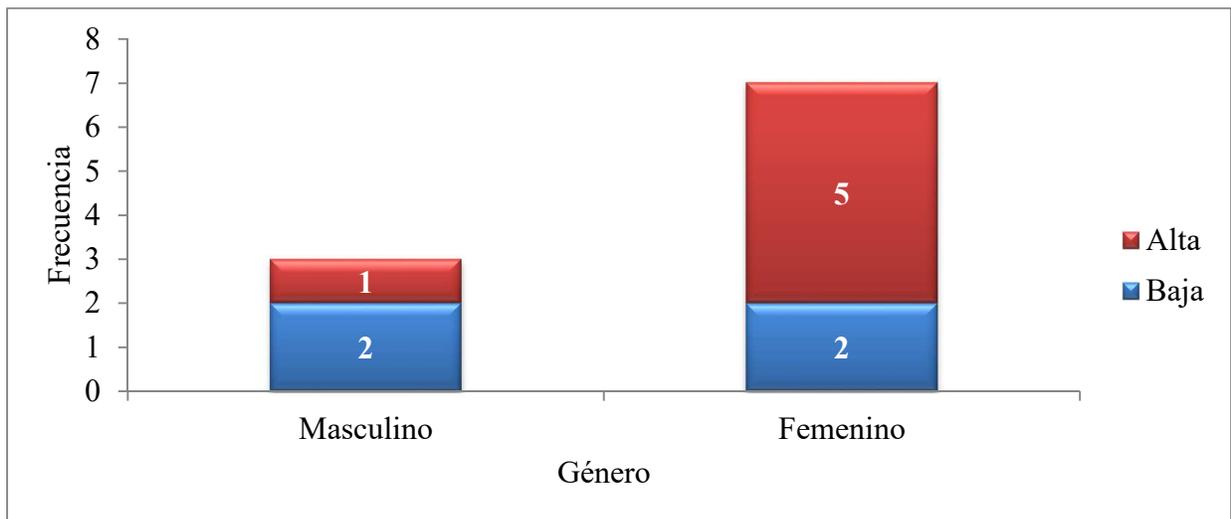
Motivación según edad: en el grupo de edad de 15 años, un atleta obtuvo baja motivación y uno alta motivación. En la población de 16 años, un atleta obtuvo motivación baja y cuatro obtuvieron alta motivación. Dos atletas del grupo de 17 años, obtuvieron baja motivación y uno alta motivación (Ver Gráfica 8).

Gráfica 8. Frecuencia de la muestra por motivación según edad. Tegucigalpa; 2016.



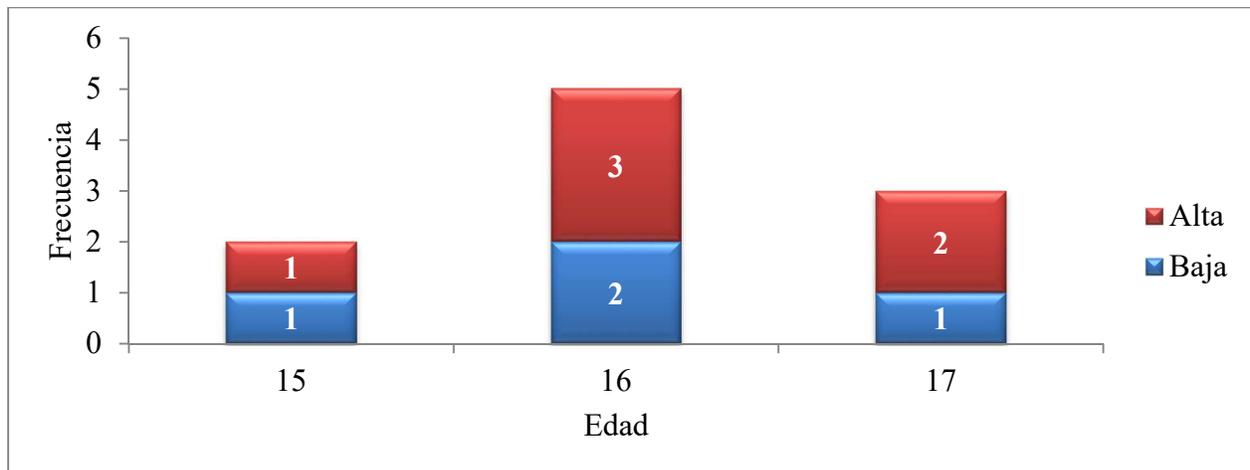
Concentración según género: dos atletas del género masculino obtuvieron baja concentración y uno obtuvo alta concentración. En cuanto al género femenino, dos atletas obtuvieron baja concentración y cinco mostraron alta concentración (Ver Gráfica 9).

Gráfica 9. Frecuencia de la muestra por motivación según género. Tegucigalpa; 2016.



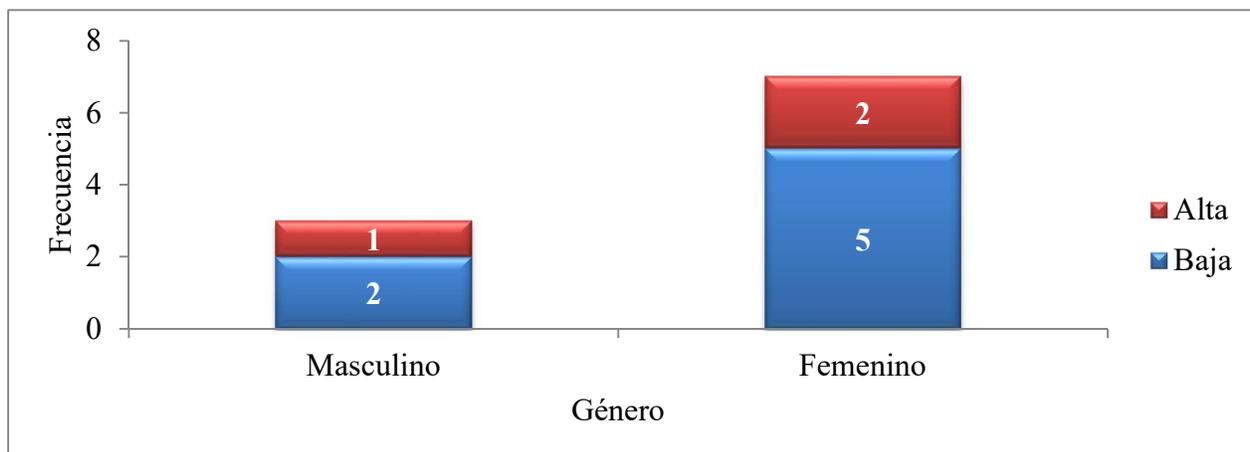
Concentración según edad: un atleta de la población de 15 años obtuvo concentración baja y uno obtuvo concentración alta. En el grupo de 16 años, dos atletas obtuvieron concentración baja y tres obtuvieron concentración alta. Por otra parte, en el grupo de 17 años un atleta obtuvo concentración baja y dos obtuvieron alta concentración (Ver Gráfica 10).

Gráfica 10. Frecuencia de la muestra por concentración según edad. Tegucigalpa; 2016.



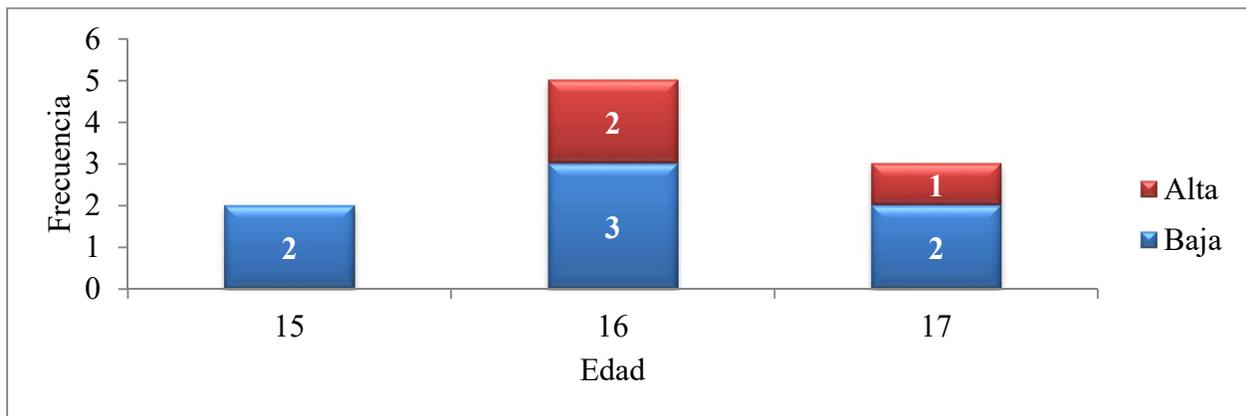
Ansiedad precompetitiva según género: en el género masculino, dos atletas obtuvieron ansiedad precompetitiva baja y uno obtuvo ansiedad precompetitiva alta. En el género femenino, cinco atletas obtuvieron ansiedad precompetitiva baja y dos obtuvieron ansiedad precompetitiva alta (Ver Gráfica 11).

Gráfica 11. Frecuencia de la muestra por ansiedad precompetitiva según género. Tegucigalpa; 2016.



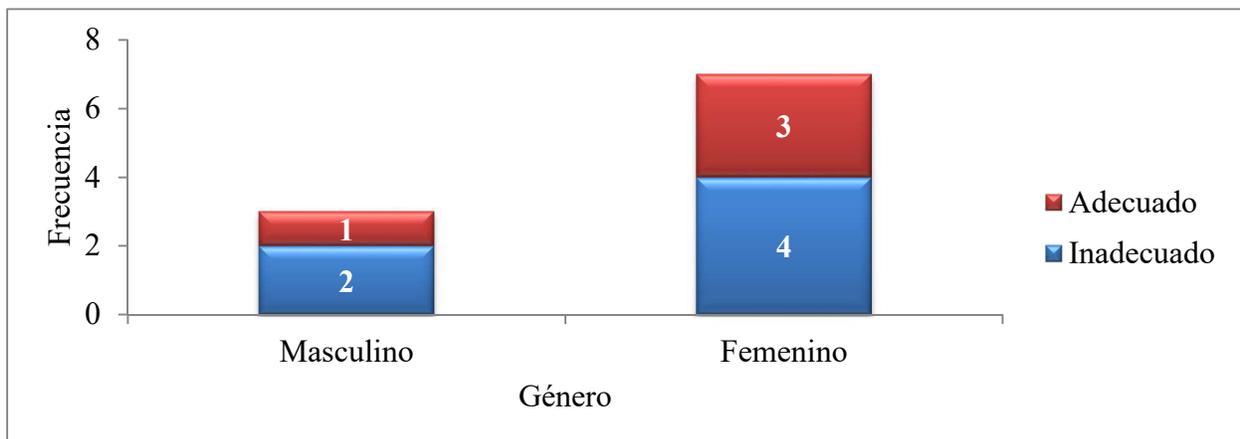
Ansiedad precompetitiva según edad: Dentro del grupo de 15 años dos atletas obtuvieron ansiedad precompetitiva baja. En los 16 años, tres atletas obtuvieron ansiedad precompetitiva baja y dos obtuvieron ansiedad precompetitiva alta. En el grupo de 17 años, dos atletas obtuvieron ansiedad precompetitiva baja y uno obtuvo ansiedad precompetitiva alta (Ver Gráfica 12).

Gráfica 12. Frecuencia de la muestra por ansiedad precompetitiva según edad. Tegucigalpa; 2016.



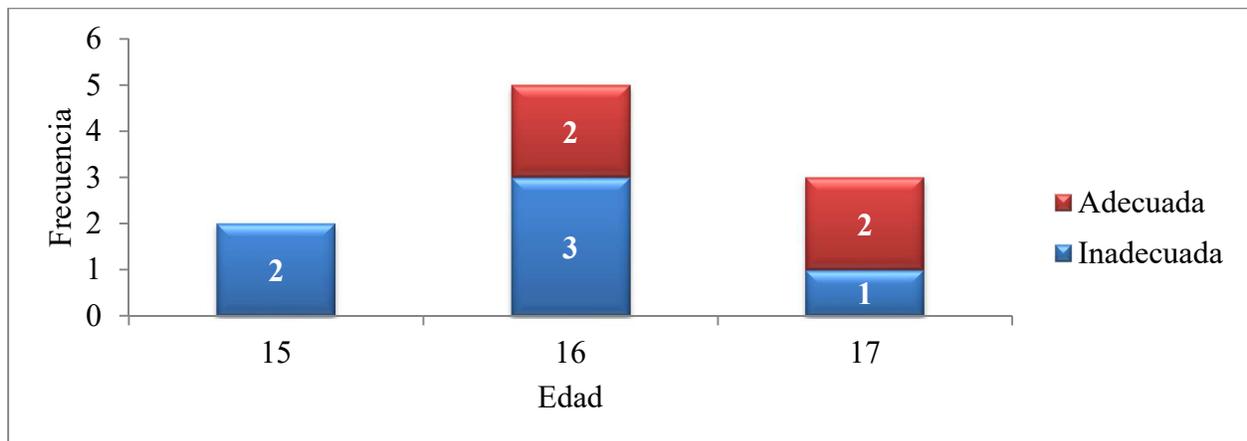
Grasa corporal según género: en cuanto al género masculino, dos atletas obtuvieron un nivel de grasa corporal inadecuado y uno obtuvo un adecuado porcentaje. Por su parte, en el género femenino cuatro atletas obtuvieron un nivel inadecuado de grasa corporal y tres obtuvieron un nivel adecuado de grasa corporal (Ver Gráfica 13).

Gráfica 13. Frecuencia de la muestra por grasa corporal según género. Tegucigalpa; 2016.



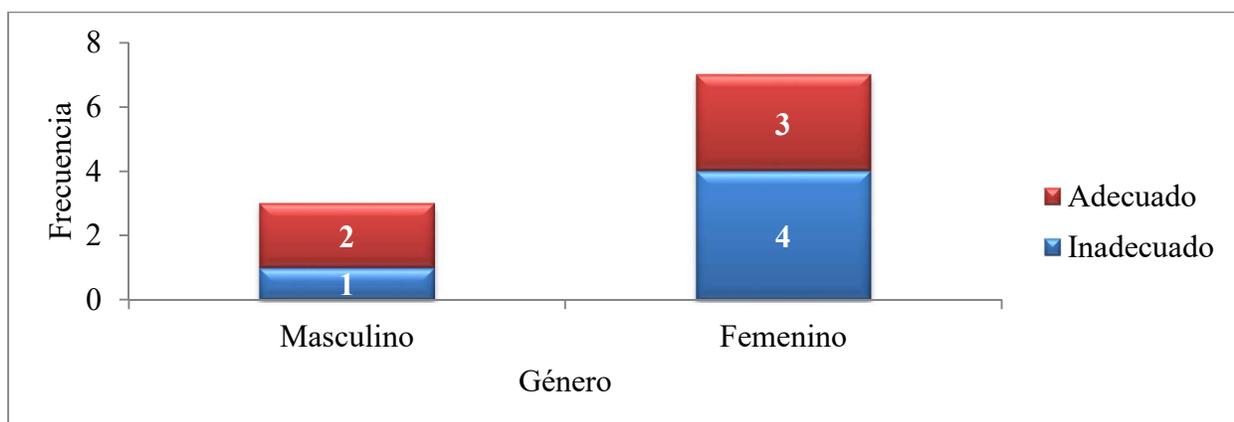
Grasa corporal según edad: en la edad de 15 años, dos atletas obtuvieron un nivel de grasa corporal inadecuado; en el grupo de 16 años tres atletas mostraron un nivel de grasa corporal inadecuado y dos obtuvieron un nivel de grasa corporal adecuado; por su parte, en el grupo de 17 años, un atleta obtuvo un nivel de grasa corporal inadecuado y dos obtuvieron un adecuado nivel (Ver Gráfica 14).

Gráfica 14. Frecuencia de la muestra por grasa corporal según edad. Tegucigalpa; 2016.



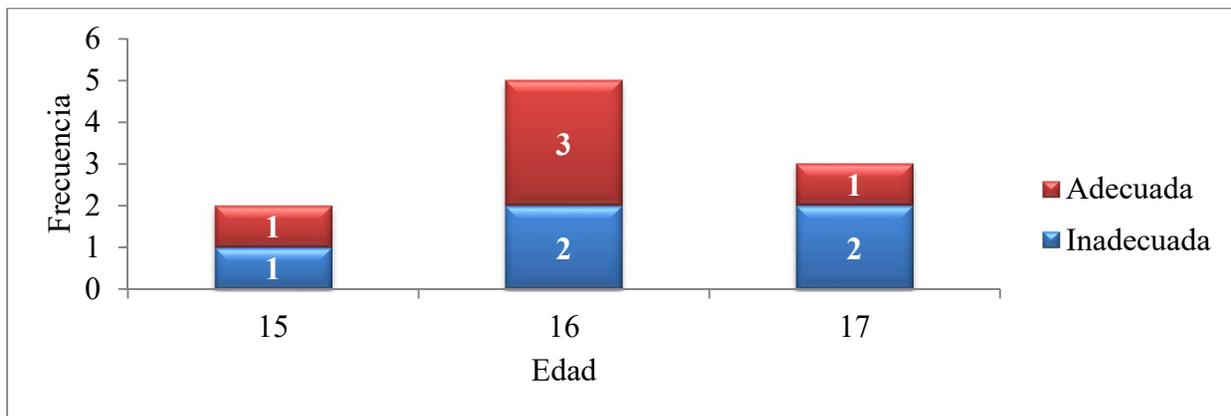
Desarrollo músculo esquelético según género: en el género masculino un atleta mostró un desarrollo músculo esquelético inadecuado y dos mostraron un desarrollo adecuado. En el género femenino, cuatro atletas obtuvieron un desarrollo músculo esquelético inadecuado y tres mostraron un desarrollo adecuado (Ver Gráfica 15).

Gráfica 15. Frecuencia de la muestra por desarrollo músculo esquelético según género. Tegucigalpa; 2016.



Desarrollo músculo esquelético según edad: en la edad de 15 años, un atleta mostró un desarrollo músculo esquelético inadecuado y uno mostró un desarrollo adecuado. En el grupo de 16 años, dos atletas mostraron un desarrollo músculo esquelético inadecuado y tres mostraron un desarrollo adecuado. Por su parte, en el grupo de 17 años dos atletas mostraron un desarrollo músculo esquelético inadecuado y uno mostró un desarrollo adecuado (Ver Gráfica 16).

Gráfica 16. Frecuencia de la muestra por desarrollo músculo según edad. Tegucigalpa; 2016.



Análisis Inferencial

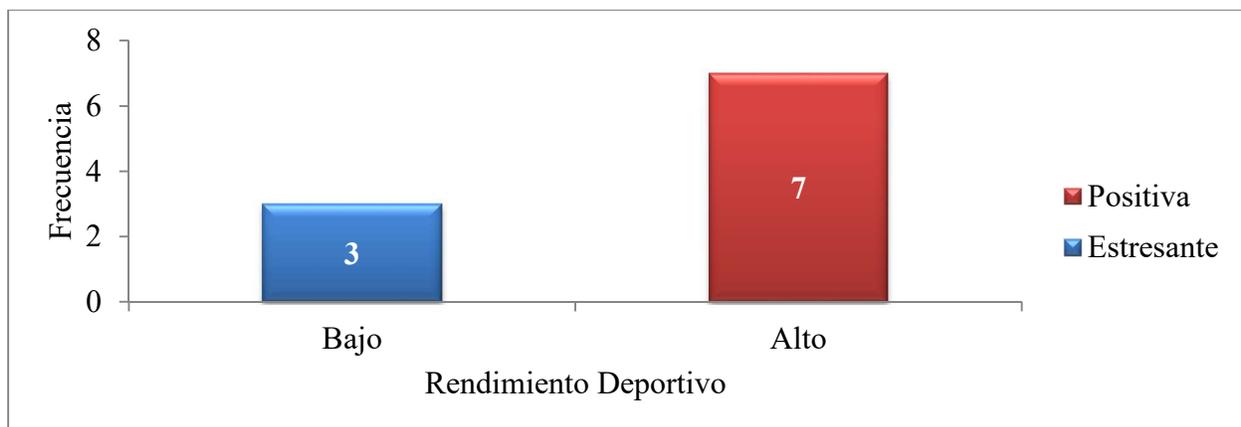
Rendimiento deportivo según valoración cognitiva:

En cuanto al rendimiento deportivo bajo se encontró que tres atletas obtuvieron valoración cognitiva estresante. En cambio, en lo que concierne al rendimiento deportivo alto siete atletas obtuvieron una valoración cognitiva positiva (Ver Gráfica 17).

La hipótesis de investigación 1 plantea lo siguiente: “*Existe relación estadísticamente significativa entre el rendimiento deportivo y la valoración cognitiva*”. El análisis de correlación de Spearman Brown entre los/as atletas que presentan rendimiento deportivo bajo/alto desde la valoración cognitiva positiva/estresante, utilizando un nivel de confianza del 95%, con una magnitud de error del 5% (0.05); muestra un coeficiente de correlación altamente significativo, donde el valor Rho de Spearman = 1.000; Pvalor = 0.000, por lo que se rechaza la hipótesis nula 1 y se acepta la hipótesis de investigación 1.

Adicionalmente, se realizó un análisis del χ^2 (Chi cuadrado) con respecto al rendimiento deportivo y la valoración cognitiva, el cual fue significativo; se utilizó un nivel de confianza del 95%, con una magnitud de error del 5% (0.05); χ^2 teórico [1, N=10] = 10.000, Pvalor = 0.002, siendo el p valor menor a 0.05 [<0.05] (ver Tabla 2). De manera que el rendimiento deportivo y la valoración cognitiva se encuentran asociados estadísticamente.

Gráfica 17. Frecuencia de la muestra por valoración cognitiva según rendimiento deportivo. Tegucigalpa; 2016.



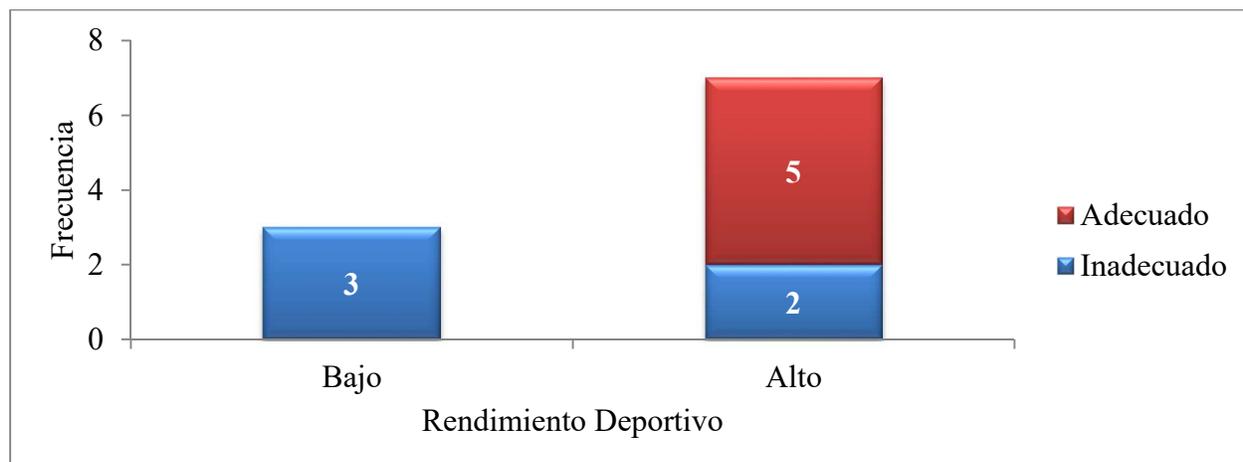
Rendimiento deportivo según estrategias de afrontamiento:

En cuanto al rendimiento deportivo bajo se encontró que tres atletas mostraron un manejo inadecuado de las estrategias de afrontamiento. En cambio, en lo que concierne al rendimiento deportivo alto dos atletas mostraron un manejo inadecuado de estrategias de afrontamiento y cinco mostraron un manejo adecuado de los mismos (Ver Gráfica 18).

La hipótesis de investigación 2 plantea lo siguiente: “*Existe relación estadísticamente significativa entre el rendimiento deportivo y las estrategias de afrontamiento*”. El análisis de correlación de Spearman Brown entre los/as atletas que presentan rendimiento deportivo bajo/alto desde el manejo estrategias de afrontamiento adecuadas/inadecuadas, utilizando un nivel de confianza del 95%, con una magnitud de error del 5% (0.05); muestra un coeficiente de correlación significativo, donde el valor Rho de Spearman = 0.655; Pvalor = 0.40 por lo que se rechaza la hipótesis nula 2 y se acepta la hipótesis de investigación 2.

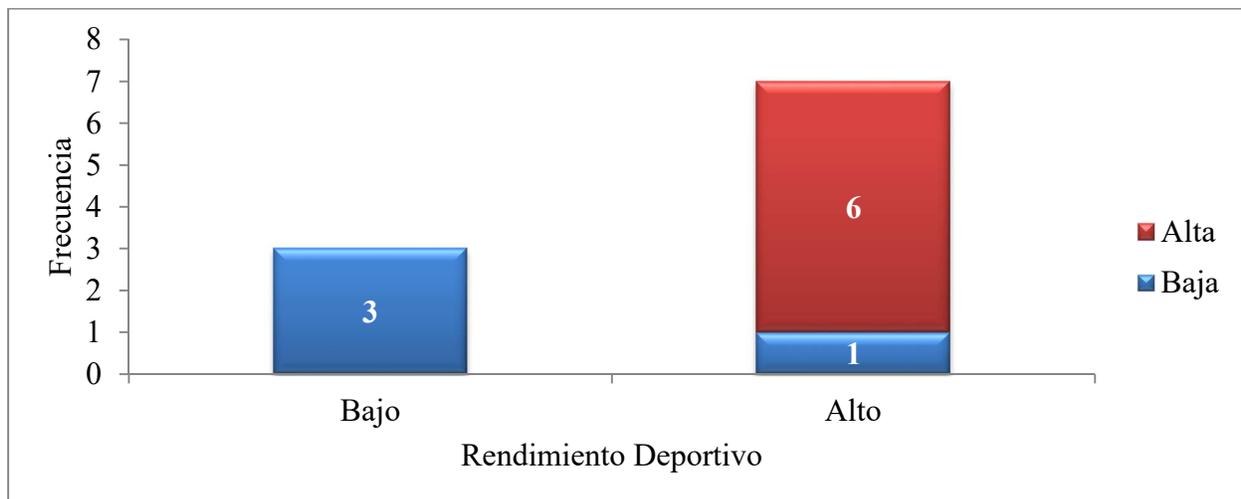
Adicionalmente, se realizó un análisis del χ^2 (Chi cuadrado) con respecto al rendimiento deportivo y el manejo de estrategias de afrontamiento, el cual fue significativo; se utilizó un nivel de confianza del 95%, con una magnitud de error del 5% (0.05); χ^2 teórico [1, N=10] = 4.216, Pvalor = 0.038, siendo el p valor menor a 0.05 [<0.05]. De manera que el rendimiento deportivo y el manejo de las estrategias de afrontamiento se encuentran asociados estadísticamente.

Gráfica 18. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según estrategias de afrontamiento. Tegucigalpa; 2016.



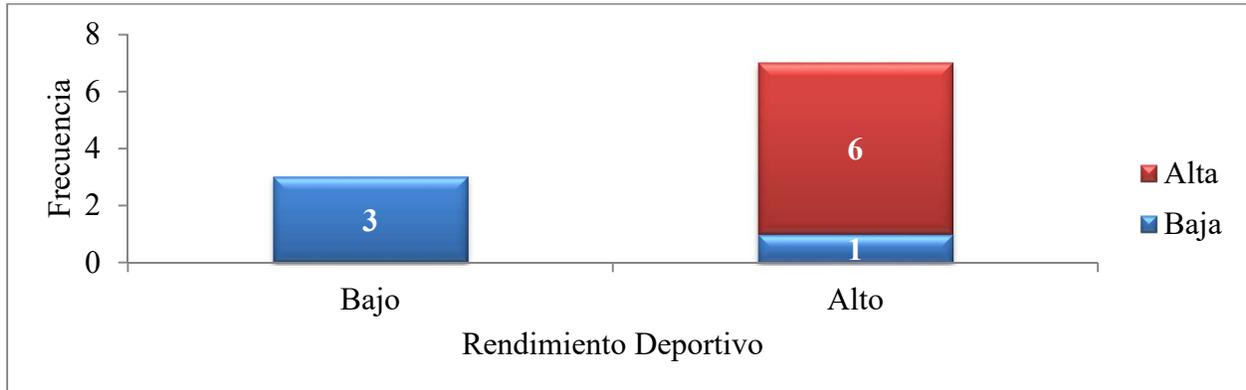
Rendimiento deportivo según motivación: En cuanto al rendimiento deportivo bajo se encontró que tres atletas obtuvieron un nivel de motivación baja. En cambio, en lo que concierne al rendimiento deportivo alto un atleta obtuvo motivación baja y seis atletas obtuvieron motivación alta (Ver Gráfica 19). Un análisis del χ^2 (Chi cuadrado) de la diferencias entre los/as atletas que presentan rendimiento deportivo bajo/alto desde los niveles de motivación alta/baja; utilizando un nivel de confianza del 95%, con una magnitud de error del 5% (0.05); fue significativo, χ^2 teórico [1, N=10] = 6.429, Pvalor = 0.011, siendo el p valor menor a 0.05 [<0.05]; por lo tanto el rendimiento deportivo y la motivación se encuentran asociados estadísticamente.

Gráfica 19. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según motivación. Tegucigalpa; 2016.



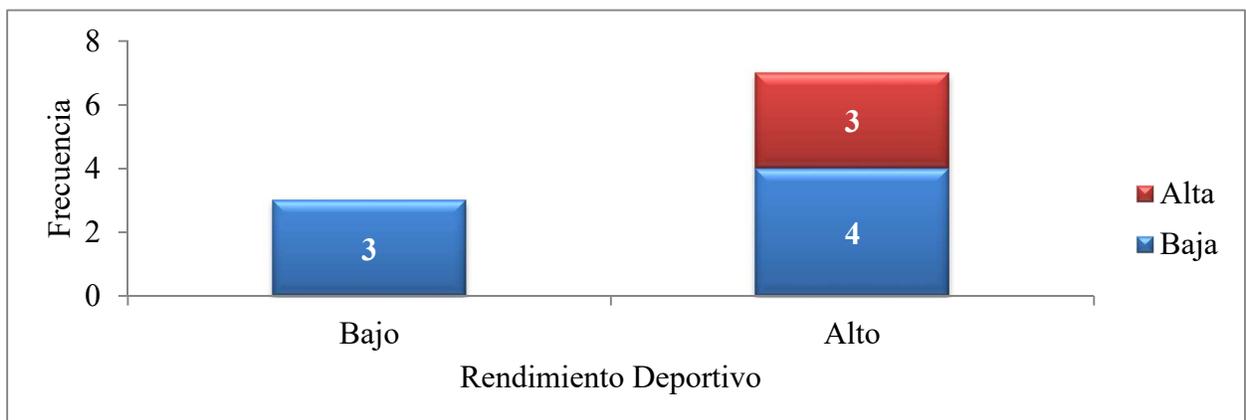
Rendimiento deportivo según concentración: En cuanto al rendimiento deportivo bajo se encontró que tres atletas obtuvieron baja concentración. En cambio, en lo que concierne al rendimiento deportivo alto un atleta mostró baja concentración y seis atletas mostraron un nivel de alta concentración (Ver Gráfica 20). Un análisis del χ^2 (Chi cuadrado) de la diferencias de entre los/as atletas que presentan rendimiento deportivo bajo/alto desde los niveles de concentración alta/baja; utilizando un nivel de confianza del 95%, con una magnitud de error del 5% (0.05); fue significativo, χ^2 teórico [1, N=10] = 6.429, Pvalor = 0.011, siendo el p valor menor a 0.05 [<0.05]; por lo tanto, el rendimiento deportivo y la concentración se encuentran asociados estadísticamente.

Gráfica 20. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según concentración. Tegucigalpa; 2016.



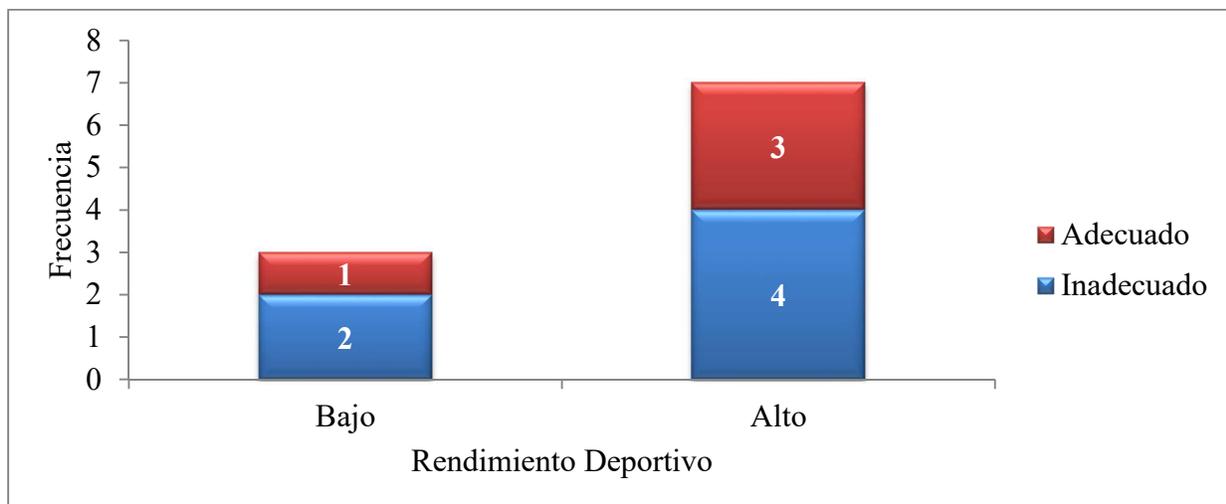
Rendimiento deportivo según ansiedad precompetitiva: En cuanto al rendimiento deportivo bajo se encontró que tres atletas obtuvieron ansiedad precompetitiva baja. En cambio, en lo que concierne al rendimiento deportivo alto cuatro atletas obtuvieron un bajo nivel de ansiedad precompetitiva y tres atletas obtuvieron alta ansiedad precompetitiva (Ver Gráfica 21). Un análisis del χ^2 (Chi cuadrado) de la diferencias entre los/as atletas que presentan rendimiento deportivo bajo/alto desde los niveles de ansiedad precompetitiva alta/baja; utilizando un nivel de confianza del 95%, con una magnitud de error del 5% (0.05); fue significativo, χ^2 teórico [1, N=10] = 1.837, Pvalor = 0.175, siendo el p valor mayor a 0.05 [0.05>]; por lo tanto el rendimiento deportivo y la ansiedad precompetitiva no se encuentran asociados estadísticamente.

Gráfica 21. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según ansiedad precompetitiva. Tegucigalpa; 2016.



Rendimiento deportivo según grasa corporal: En cuanto al rendimiento deportivo bajo se encontró que dos atletas obtuvieron un porcentaje de grasa corporal inadecuado y uno obtuvo un nivel adecuado. En cambio, en lo que concierne al rendimiento deportivo alto cuatro atletas obtuvieron un porcentaje de grasa corporal inadecuado y tres atletas obtuvieron un nivel adecuado (Ver Gráfica 22). Un análisis del χ^2 (Chi cuadrado) de la diferencias entre los/as atletas que presentan rendimiento deportivo bajo/alto desde los niveles de grasa corporal adecuado/inadecuado; utilizando un nivel de confianza del 95%, con una magnitud de error del 5% (0.05); fue significativo, χ^2 teórico [1, N=10] = 0.079, Pvalor = 0.778, siendo el p valor mayor a 0.05 [0.05>] (vea Tabla 7); por lo tanto el rendimiento deportivo y los niveles de grasa corporal no se encuentran asociados estadísticamente.

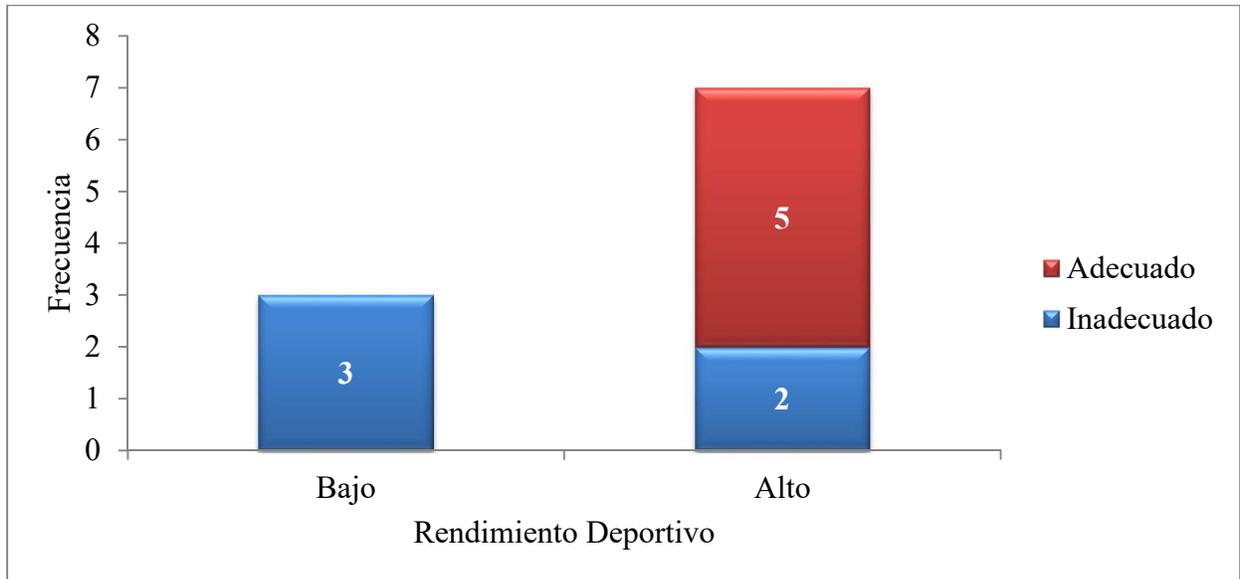
Gráfica 22. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según grasa corporal. Tegucigalpa; 2016.



Rendimiento deportivo según desarrollo músculo esquelético: En cuanto al rendimiento deportivo bajo se encontró que tres atletas obtuvieron un adecuado desarrollo músculo esquelético. En cambio, en lo que concierne al rendimiento deportivo alto dos atletas mostraron un desarrollo músculo esquelético inadecuado y cinco atletas obtuvieron un adecuado desarrollo músculo esquelético (Vea Gráfica 23). Un análisis del χ^2 (Chi cuadrado) de la diferencias de porcentajes entre los/as atletas que presentan rendimiento deportivo bajo/alto desde los niveles de desarrollo músculo esquelético adecuado/inadecuado; utilizando un nivel de confianza del 95%, con una magnitud de error del 5% (0.05); fue significativo, χ^2 teórico [1,

$N=10$] = 4.286, Pvalor = 0.038, siendo el p valor menor a 0.05 [<0.05] (vea Tabla 25); por lo tanto, el rendimiento deportivo y el desarrollo músculo esquelético se encuentran asociados estadísticamente.

Gráfica 23. Frecuencia de la muestra por rendimiento deportivo según desarrollo músculo esquelético. Tegucigalpa; 2016.



Capítulo VI: Discusión de los Resultados

El primer hallazgo está relacionado con la valoración cognitiva de la competición, y se demostró que siete atletas que valoraron la situación competitiva como positiva coincidieron en obtener un alto rendimiento deportivo, a diferencia de tres atletas que valoraron cognitivamente la situación competitiva como estresante y obtuvieron un bajo rendimiento deportivo.

Al respecto Muñoz de Morales & Bisquerra (2006), exponen que no es la situación de competición la que produce en la persona estados de tensión, estrés o ansiedad; sino que es la forma de interpretar y el significado que le otorga la persona a la situación lo que hará que esta se pueda convertir en una respuesta no deseada. Asimismo, no son las situaciones las que causan directamente la respuesta de ansiedad, sino que determinadas situaciones de presión o de potencial conflicto se convierten en estresantes, cuando son evaluadas como amenazadoras.

Por lo tanto, al conocer que se puede otorgar una connotación positiva o estresante a la competición deportiva, el atleta puede alcanzar niveles de rendimiento deportivo altos al modificar el significado de la situación competitiva, es decir, si el atleta modifica sus estructuras cognitivas tendrá una mayor oportunidad de alcanzar los resultados de desempeño óptimo.

El segundo hallazgo se encuentra relacionado con las estrategias que utilizan los atletas para afrontar la competición; de los siete atletas que obtuvieron un alto rendimiento deportivo se observa que cinco emplean estrategias de afrontamiento adecuadas y dos hacen uso de estrategias inadecuadas; a su vez, los tres atletas que obtuvieron un bajo rendimiento deportivo también demostraron usar estrategias de afrontamiento inadecuadas.

En relación a esto, Gould, Finch, & Jackson, (1993) plantearon que “los que poseen destrezas de afrontamiento bien desarrolladas y entrenadas serán más eficaces en el control del estrés y las demandas del entrenamiento y la competición”. Por lo tanto, los atletas que mostraron manejo adecuado de estrategias de afrontamiento también alcanzaron un rendimiento deportivo alto; esto implica que las rutas o planes que trazan los atletas para lidiar con sus problemas en el ambiente deportivo les facilita que puedan resolver la tarea de una manera más eficiente.

En contraparte, también se mostró que existe una parte de los atletas que obtuvieron un alto rendimiento deportivo utilizando estrategias de afrontamiento inadecuadas. Las evidencias anteriores deben interpretarse bajo la luz que las estrategias de afrontamiento se encuentran destinadas a combatir una situación estresante, pero ¿qué pasa cuando el atleta no se siente

estresado?, de cierta manera no necesita desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas, sino utilizar una forma preventiva al estrés, modificando la percepción de la situación competitiva.

El tercer hallazgo se encuentra relacionado con la motivación, de los siete atletas que alcanzaron un rendimiento deportivo alto, seis concordaron con alta motivación y, solamente, uno mostró baja motivación; a diferencia de los tres atletas que obtuvieron un bajo rendimiento deportivo coincidieron con baja motivación.

En este sentido, Antón (2011) plantea que en el terreno de la práctica deportiva, la motivación tendrá una gran influencia sobre la actitud que el sujeto muestre ante la misma, sobre la iniciación y el modo de llevarla a cabo, sobre el grado de esfuerzo a aplicar así como en la evaluación de la actividad.

La motivación es un constructo muy cotidiano; podemos escuchar en las noticias que muchas veces los atletas fallan por falta de motivación y, hasta cierto punto, pueden tener razón. Hay que comprender que la motivación en sí, juega un papel fundamental en el inicio, mantenimiento y desarrollo en las áreas deportivas, y por ende representa mucho más que un estado emocional.

Por lo cual, la motivación tendrá un impacto directo el rendimiento deportivo de un atleta, por lo cual es imperante mantener la motivación intrínseca y extrínseca por medio de técnicas de automotivación así como estrategias de recompensas y metas.

Un cuarto hallazgo es concerniente a la concentración, seis de los siete atletas que alcanzaron un rendimiento deportivo alto, mostraron alta concentración y, solamente, uno mostró baja concentración; a diferencia de los tres atletas que obtuvieron un bajo rendimiento deportivo coincidieron con baja concentración.

En este sentido, De la Vega (2003) plantea que la concentración es una de las habilidades más importantes a desarrollar en el deportista para mejorar su rendimiento deportivo; de hecho, las alusiones a la concentración son muy frecuentes entre los deportistas y los entrenadores.

Ahora bien, hay que tener algo en cuenta, la mayor parte de pruebas psicológicas apuntan a medir la concentración en lugares estándares con requerimientos de aplicación, sin embargo, no toman en cuenta la dimensión del atleta en plena acción o ejecución de tareas específicas del deporte: debido a esto, podemos encontrar atletas que a pesar de tener niveles de concentración muy deficientes (hablando de resultados en pruebas estandarizadas) y, aun así, obtener niveles de rendimiento deportivo superiores a algunos que poseen alta concentración. Por lo cual es

necesario entonces poder tomar en cuenta la concentración en ambos escenarios y buscar la mejora de esta variable mediante ejercicios mentales y de ejecución propios de cada disciplina deportiva.

El quinto hallazgo está enlazado con la ansiedad; de los atletas que mostraron alto rendimiento deportivo tres atletas presentaron altos niveles de ansiedad precompetitiva y cuatro atletas mostraron bajos niveles de ansiedad precompetitiva, en contraste, los tres atletas que obtuvieron un rendimiento deportivo bajo coincidieron en mostrar niveles de ansiedad precompetitiva baja.

Por su parte, Wann, Brewer, & Carlson (1998) consideran que “la ansiedad es una expresión de activación excesiva que afecta negativamente al rendimiento del deportista” (p. 37). Asimismo Valdez (2002) expresa que este es uno de los estados que se producen y conspiran contra el rendimiento atlético, y los atletas que son víctima de la ansiedad precompetitiva suelen expresarla sea de manera cognitiva o conductual.

Ahora bien, en cuanto a los resultados de la investigación no se pudo establecer una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad precompetitiva y el rendimiento deportivo; de manera que se esperaría que los atletas que tienen un rendimiento deportivo alto tengan niveles de ansiedad precompetitiva bajos; sin embargo, esto se puede abordar desde la perspectiva que es una medición realizada con al menos dos horas de antelación a la competición, por ende, es tiempo suficiente para tratar de reducir los efectos negativos de esta variable, utilizando estrategias de afrontamiento para abordar la competición.

Asimismo, se puede manejar una perspectiva que la ansiedad precompetitiva está altamente correlacionada con la ansiedad de rasgo; por lo cual los atletas pueden alcanzar niveles altos de rendimiento deportivo teniendo altos niveles de ansiedad precompetitiva sin que les afecte. Marchant, Morris, & Anderson (1998) indican que aquellos individuos con un nivel elevado de ansiedad de rasgo, consistentemente mostraban una elevada ansiedad precompetitiva.

Sin embargo, lo mejor para los practicantes del deporte es mantener los niveles de ansiedad precompetitiva lo más bajo posible mediante la implementación de técnicas de relajación, técnicas cognitivas y desensibilización sistemática.

El sexto hallazgo se encuentra relacionado con la dimensión física en un atleta, la cual conforma un aspecto de amplia magnitud, específicamente la grasa corporal. En cuanto al rendimiento deportivo alto, se encontró que tres atletas mostraron un nivel adecuado de grasa

corporal y cuatro mostraron un índice de grasa corporal inadecuado; y con respecto al rendimiento deportivo bajo, un atleta mostró un nivel adecuado de grasa corporal y dos atletas presentaron un nivel de grasa corporal inadecuado.

Al respecto, la grasa corporal es necesaria para supervivencia de la especie, de manera que tratar de obtener niveles extremadamente bajos no es posible ni deseable. Por lo tanto, Williams (2002) expone que la grasa corporal que sobrepasa los niveles necesarios para un óptimo funcionamiento provocará un deterioro del rendimiento físico (por ende deportivo), debido a la cantidad de peso corporal que debe trasladar el atleta es importante mantener los niveles de grasa corporal al mínimo para que pueda, entonces, tener un mejor desempeño.

Se debe preguntar ¿cuál es el porcentaje de grasa corporal adecuado para un deportista? La respuesta es que para cada deporte deben establecerse intervalos de valores óptimos fuera de los cuales es probable que el rendimiento deportivo se deteriore. (Gonzales, Sanchez, & Mataix, 2006). Sin embargo, Hawley & Burke (2000) plantean que por lo general las normas establecidas por un grupo específico de deportistas pueden dar una pauta para la variedad de niveles compatibles con un buen rendimiento, sin embargo, “el nivel ideal de grasa corporal de todo deportista es una característica individual” (p. 278).

En cuanto a los resultados de la investigación, no se pudo establecer una relación estadísticamente significativa; dicho análisis puede abordarse desde la perspectiva que el nivel de grasa corporal se debe comparar con baremos adecuados a categoría de peso y etapa de entrenamiento que se encuentran, por lo tanto, la problemática radica que en nuestro país carecemos de baremos para la mayoría de deportes, lo cual nos obliga a tener que compararnos con niveles de otros países, en nuestro caso en particular con la Republica de Cuba. Asimismo se puede deducir que los niveles de grasa corporal adquieren importancia a medida que los eventos van adquiriendo mayor dificultad, importancia y exigencias para el atleta, por lo cual es necesario que se alcance el nivel óptimo de grasa corporal para afrontar las diferentes competiciones.

Por lo tanto, a medida que la dificultad de las competición va progresando, es deseable mantener los niveles de grasa corporal lo más bajo posible, mediante la realización de ejercicios específicos y el mantenimiento de una dieta rica en proteína y baja en grasas.

Finalmente, el séptimo hallazgo está vinculado con un segundo componente de la condición física, el desarrollo músculo esquelético. En cuanto al rendimiento deportivo alto, cinco atletas mostraron un desarrollo musculo esquelético adecuado y dos mostraron un

desarrollo inadecuado, en contraste con los tres atletas que alcanzaron un rendimiento deportivo bajo también presentan un desarrollo músculo esquelético inadecuado.

Cabe agregar que anatómicamente se distinguen dos tipos de masas: grasa y magra. En este sentido, Gonzales, Sanchez, & Mataix (2006) definen la masa magra como: “aquella que contiene todos los órganos y tejidos del organismo a excepción del tejido adiposo” (p. 265). Por lo cual, se incluye dentro de la masa magra, el desarrollo muscular que puede tener un atleta.

Debido a lo expuesto anteriormente, la masa grasa toma un puesto importante en lo que respecta al rendimiento deportivo; por lo que Ortega Sanchez-Pinilla (1992) plantea que “al deportista le interesa tener la masa magra lo más alta posible para poder desarrollar más trabajo muscular” (p. 383).

En la presenta investigación se encuentra que los atletas que mostraron un rendimiento deportivo alto, consistentemente mostraron patrones adecuados de desarrollo músculo esquelético a su categoría individual de peso, así como a la etapa de entrenamiento deportivo en la que se encontraban; por lo cual se deben propiciar las cargas de entrenamiento adecuadas para propiciar cambios físicos ventajosos para el deportista, y así, lograr el desarrollo músculo esquelético apropiado para cada disciplina deportiva para lograr un alto rendimiento deportivo

Conclusiones

1. La valoración cognitiva y las estrategias de afrontamiento poseen relaciones estadísticamente significativas con respecto al rendimiento deportivo.

2. La valoración cognitiva es la forma en la que los atletas perciben la situación competitiva, por lo cual, no es la competición en sí la que provoca la respuesta de estrés sino la forma en que el atleta percibe y le asigna significado a la misma. Los resultados demostraron consistentemente que los deportistas que evaluaron la situación competitiva como estresante obtuvieron niveles de rendimiento deportivo inferior a los que evalúan la situación competitiva como positiva debido a la experimentación de ansiedad, lo cual atenta contra el rendimiento deportivo.

3. Las estrategias de afrontamiento significan la respuesta que utilizan las personas para hacer frente a las situaciones estresantes. Los resultados mostraron que los deportistas que poseen un manejo adecuado de los estrategias de afrontamiento (la estrategia más utilizada es la reestructuración cognitiva) mostraron un rendimiento deportivo superior a los que tienen un manejo inadecuado de estilos de afrontamiento (la estrategia más utilizada es la retirada social), presentado mejores formas de afrontar la situación competitiva.

4. En cuanto a la motivación representa la razón por la cual los individuos inician, se mantienen y logran el éxito deportivo, de manera que es mucho más que un estado emocional, sino que constituye un elemento fundamental para la actividad deportiva. Los resultados de los deportistas con alta motivación demostraron un rendimiento deportivo superior que los que tienen baja motivación.

5. La concentración es una habilidad necesaria para la realización de cualquier actividad, y en la actividad deportiva, puede representar la diferencia entre el éxito o el fracaso deportivo. Los resultados de los deportistas con concentración alta demostraron un rendimiento deportivo superior que los que tienen concentración baja.

6. Respecto a la ansiedad, esta es un estado emocional que afecta el desempeño de los deportistas, debido al miedo a lo desconocido o por las experiencias negativas previas. Ahora bien, los resultados mostraron que no existen diferencias significativas entre los deportistas que tienen baja ansiedad y los que tienen alta ansiedad en cuanto al rendimiento deportivo; esto puede deberse a que el instrumento destinado a recabar esta información es aplicado 2 horas antes de la

competición, dando la oportunidad que el atleta pueda modificar estos niveles altos de ansiedad y cambiar el grado de importancia de dicha emoción.

7. La grasa corporal es necesaria para la supervivencia, y en el deporte, se aspira a mantener lo más bajo posible dicho niveles. Sin embargo, los resultados mostraron que no existen diferencias significativas entre los deportistas con bajo nivel de grasa corporal y alto índice en cuanto al rendimiento deportivo; una forma de explicar este fenómeno, es que la importancia que adquiere este índice, va tornándose mucho más significativa a medida que la exigencia de los eventos deportivos va aumentando y por ende, demanda la mejor preparación deportiva posible.

8. El desarrollo muscular representa un pilar fundamental para poseer una adecuada condición física, por lo cual la mayor parte de los deportistas (junto a sus entrenadores) aspiran a obtener el mayor nivel de desarrollo muscular posible, dependiendo de la disciplina deportiva. Los resultados mostraron que los atletas con mayor desarrollo musculo esquelético mostraron un rendimiento deportivo superior que los atletas que tienen un menor desarrollo muscular.

Recomendaciones

Dirigido a psicólogos:

- La mayor parte de profesionales de la psicología en el ámbito deportivo se centran en abordar temáticas como la ansiedad, depresión o motivación, sin embargo, estas son ramificaciones de la interpretación respecto a la competición deportiva creada por los atletas; por lo cual debe apuntarse a rediseñar la valoración cognitiva que realiza el atleta con respecto a la situación competitiva. Esto puede llevarse a cabo por medio de la realización de técnicas de la terapia cognitiva como la reatribución, imaginación racional emotiva o la modificación de los esquemas disfuncionales.
- El tratamiento a los integrantes de las diferentes disciplinas deportivas también debe dirigirse a propiciar en un espacio clínico, el andamiaje apropiado para que el sujeto realice la elección de las estrategias de afrontamiento adecuadas para poder abordar la situación competitiva y de entrenamiento y así garantice alcanzar los niveles de rendimiento deportivo óptimos o deseables.

Dirigido a Instituciones Deportivas, Directores Deportivos, Personal Técnico (Entrenadores, preparadores físicos y otros):

- Se deben destinar esfuerzos para entrenar el factor psicológico al igual que la dimensión física o técnica y considerar al psicólogo como un componente esencial para la preparación del deportista

Dirigido a Instituciones Educativas Formales y No Formales:

- Dada la importancia del profesional de la psicología en el ámbito deportivo, es necesario propiciar las oportunidades de especialización en la temática.

Referencias Bibliográficas

- Alfaro, E. (2004). El talento psicomotor y las mujeres en el deporte de alta competición. *Educación y deporte*(335), 127-151.
- Aniot, C. E., Gaudreau, P. M., & Blanchard, C. (2004). Self-determination, coping and attainment in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*(26), 396-411.
- Anshel, M. H. (1995). Anxiety. En T. Morris, & J. Summers, *Sport psychology: theory, application and issues*. Brisbane: John Wiley & Sons.
- Anshel, M. H., Sutarso, T., & Jubenville, C. (2009). Racial and gender differences on sources of acute stress and coping style among among competitive athletes. *Journal of Social Psychology*(149), 1-20.
- Anshel, M. H., Williams, L. R., & Hodge, K. (1997). Cross-cultural and gender differences on coping style in sport. *International Journal of Sport Psychology*(28), 141-156.
- Antón, A. M. (1 de diciembre de 2011). <http://www.efdeportes.com>. Obtenido de <http://www.efdeportes.com>: <http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>
- Aragón, S. (Abril de 2006). Ansiedad en el deporte. *Lecturas: Educacion Fisica y Deportes*(95), 141-159.
- Arroyo, S. (2 de Mayo de 2011). *Psicología Deportiva en Mountain Bike*. Recuperado el 5 de Abril de 2016, de <http://www.psicologiamtb.com/variables-psicologicas-en-el-deporte/>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*(84), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thoughts and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Beltran, R. (Julio de 2010). *Psicología del Deporte*. Recuperado el 29 de Noviembre de 2014, de Alto rendimiento en el deporte: <http://www.psicologiadeldeporte.org/alto-rendimiento-en-el-deporte/alto-rendimiento.php>
- Bernstein, D., & Nietzel, M. (2015). *Introducción a la Psicología Clínica*. México, D. F.: McGraw Hill.
- Billat, V. (2001). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento (De la teoría a la práctica)*. Nantes: Paidotribo.

- Boutcher, S. (2001). *Attentional processes and sport performance*. Champaign: T. S. Horn.
- Buceta, J. (2003). *Psicología de la Enseñanza y del Entrenamiento*. Madrid: Sarabia SL.
- Carbajal, A. (13 de Octubre de 2014). *Manual de Nutricion y Dietética. Composicion corporal*. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid.
- Casado Cañero, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes Psicología*, 21(1), 403-414.
- Cattell, R. B. (1965). *The scientific analysis of personality*. Baltimore: Penguin.
- Ceballos, J., & Gonzales, P. (2003). *Manual de Antropometria*. La Habana: Instituto Superior de Cultura Fisica "Manuel Fajardo".
- Chiavenato, I. (2000). *Administracion de recursos humanos*. Colombia: McGraw-Hill.
- Cox, R. (2009). *Psicologia del Deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid, España.: Editorial Medica Panamericana.
- Cox, R., Martens, M., & Russell, W. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Excercise Psychology*(25), 519-533.
- Cruz, J. F. (1994). *Stress, ansiedad y rendimiento en la competicion deportiva: la importancia de las competencias y de los procesos psicologicos. Disertacion de doctorado no publicada*. Braga, Portugal.: Universidad de Minho.
- Culver, D., Gilbert, W., & Sparkes, A. (2012). Qualitative research in sport psychology journals: The next decade 2000-2009 and beyond. *The Sport Psychologist*(26), 261-281.
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1992). A developmental-educational model of sport psychology. *The Sport Psychologist*(6), 403-415.
- De la Vega, R. (2003). *La preparación psicológica del deportista y el entrenador: planificación*. Madrid: CV. Ciencias del Deporte.
- Dias, C., Cruz, J., & Fonseca, A. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: Diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17(1), 1-13.
- Dosil, J. (2008). *Psicologia de la actividad fisica y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Dosil, J., & Caracuel, J. C. (2003). *Psicología aplicada al deporte*. En J. Dosil, *Ciencias de la Actividad Fisica y del deporte* (págs. 155-186). Madrid: Síntesis.

- Dunn, J. G. (1999). A theoretical framework for structuring the content of competitive worry in ice hockey. *Journal of Sport & Exercise Psychology*(24), 259-279.
- Dunn, J. G., Dunn, J. D., & Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientation in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*(24), 376-395.
- Endler, N. S. (1978). The interaction model of anxiety: some possible implications. En D. M. Landers, & R. W. Christina, *Psychology of motor behavior and sport* (págs. 332-351). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Endler, N. S. (1983). Interactionism: a personality model but not yet a theory. En M. M. Page, *Personality-Current theory and research* (págs. 155-200). Lincoln, Nebraska: University of Nebraska Press.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). *Manual of Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*. Toronto, Ontario: Multihealth Systems, Inc.
- Escartí, A., & Cervelló, E. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros.
- Escobedo, P. (2008). *Psicología Clínica*. México, D.F.: El Manual Moderno.
- Española, R. A. (2016). *Diccionario de la Lengua Española*. Madrid, España.
- Estrada, O., & Perez, E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*(8), 31-45.
- Everly, G. S. (1989). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. Nueva York: Plenum Press.
- Eysenck, H. J. (1970). *The structure of human personality*. Londres: Methuen.
- Feldman, R. S. (1995). *Psicología con aplicaciones para Iberoamérica*. México: McGraw-Hill.
- Freud, S. (1933). *New introductory lectures on psychoanalysis*. Nueva York: Norton.
- Frydenberg, E. y. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of adolescence*(14), 119-133.
- García Naveira, A. (2015). Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento. *Anuario de Psicología de la Universidad de Barcelona, II*(45), 161-175.
- García-Neveira, A. (2010). El Psicólogo del deporte en el alto rendimiento: Aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*(31), 259-268.

- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Giacobbi, B., Foore, B., & Weinberg, R. S. (2004). Broken clubs and expletives: The sources of stress and coping response of skilled and moderately skilled golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*(16), 166-182.
- Gil, S. (19 de Julio de 2013). *International Endurance Work Group*. Recuperado el Abril de 25 de 2016, de <https://g-se.com/es/entrenamiento-de-la-resistencia/blog/rendimiento-deportivo>
- Gill, D. L. (2001). Feminist sport psychology: A guide for our journey. *The Sport Psychologist*(15), 363-372.
- Girdano, D., & Everly, G. (1986). *Controlling Stress and Tension. 2ª Edición*. Englewood Cliffs, NJ.: Prentice-Hall.
- Goldenberg, H. (1973). *Contemporary clinical psychology*. California: Brooks/Cole.
- Gonzales, M. J. (2006). *Manejo del Estrés*. Malaga: Antakira Grafic.
- Gonzales, P., Sanchez, J., & Mataix, J. (2006). *Nutrición en el deporte: ayudas ergogénicas y dopaje*. España: Fundación Universitaria Iberoamericana.
- González, J. L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gould, D., & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship. En T. S. Horn, *Advances in sport psychology* (págs. 119-141). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research quarterly for Exercise and Sport*(64), 83-93.
- Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research quarterly for Exercise and Sport*(64), 453-468.
- Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002). Arousal-anxiety and sport behaviour. En T. Horn, *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1983). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*(5), 58-71.
- Guerra, R. (1988). *Nutrición para el éxito del deportista*. España: Reverté.

- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport Exercise Psychology*(20), 194-217.
- Hammereister, J., & Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Sport behavior*(27), 148-164.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2001). Stress, appraisal and coping revisited: Examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist*(15), 66-90.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chichister, UK: John Wiley & Sons.
- Hawley, J., & Burke, L. (2000). *Rendimiento deportivo máximo*. Barcelona: Paidotribo.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigacion* (6ta ed.). Ciudad de México: McGraw-Hill.
- Holt, N., Hoar, S., & Fraser, S. N. (2005). How does coping change with development? A review of choldhodd and adolescence sport coping research. *European Journal of Sport Sciences*(5), 25-39.
- Iriarte, J. (18 de Enero de 2011). Recuperado el 29 de Noviembre de 2014, de El deporte: La importancia del deporte en la actualidad: <http://juanfelipeiriarte.blogspot.com/2011/01/la-importancia-de-las-ligas-mundiales.html>
- Jones, G. (1990). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport. En G. Jones, & L. Hardy, *Stress and performance in sport* (págs. 17-42). Chichester, UK.: John Wiley & Sons.
- Kalat, J. W. (1999). *Introduction to psychology*. Pacific Grove, CA: Broos/Cole Wadsworth.
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Kim, M. S., & Duda, J. L. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies and coping effectiveness. *The Sports Psychologist*(17), 406-425.
- Kim, M. S., & Duda, J. L. (2003). The coping process: Cognitive appraisasl of stress, coping strategies and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*(17), 406-425.
- Korchin, S. J. (1976). *Modern clinical psychology: Principies of intervention in the clinic and community*. New York: Basic Books, In.
- L'Abate, L. (1964). *Principies of clinical psychology*. New York: Grune & Stratton.

- Landers, D. M., & Arent, S. M. (2001). Arousal-performance relationships. En J. M. Williams, *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Lazarus, R. (1991). Progress on a cognitive-motivationalrelational theory of emotion. *American Psychologist*(46), 819-834.
- Lazarus, R. S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. En Y. L. Hanin, *Emotions in sports* (págs. 39-64). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*(14), 229-252.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lewthwaite, R. (1990). Threat perception in competitive trait anxiety: The endangerment of important goals. *Journal of Sport and Excercise Psychology*(12), 280-300.
- Linares, R. E. (2001). *Psicologia del Deporte*. Argentina: Brujas.
- Loehr, J. (1990). *The mental game*. New York: Penguin books.
- López, I. (25 de Agosto de 2014). *Peso corporal y rendimiento deportivo*. Recuperado el 26 de Abril de 2016, de <https://www.entrenamiento.com/salud/peso-corporal-y-rendimiento-deportivo/>
- Marchant, D. B., Morris, T., & Anderson, M. B. (1998). Perceived importance of outcome as a contributing factor in competitive state anxiety. *Journal of Sport Behavior*(21), 71-91.
- Marquez, S. (Mayo de 2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1987). Science, knowledge and sport psychology. *Sport Psychologist*(1), 29-55.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodologia del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Mora, J., Zarco, J., & Blanca, M. (2001). Atención concentración como entrenamiento deportivo en jugadores profesionales. *Revista Psicología del Deporte*(35), 49-65.

- Morilla, M. P. (2002). *Entrenamiento de la atención y la concentración*. Sevilla: Difusión Gráfica.
- Moscoso, M. S. (1998). Estrés, salud y emociones: Estudio de la ansiedad, colera y hostilidad. *Revista de Psicología, III(3)*, 47-81.
- Muñoz de Morales, M., & Bisquerra, R. (2006). Evaluación de un programa de educación emocional para la prevención del estrés psicosocial en el contexto del aula. *Ansiedad y Estrés, XII(25)*, 401-412.
- Nideffer, R. (1991). *Entrenamiento para el control de la atención y concentración*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Ntomautis, N., & Biddle, S. J. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist(14)*, 360-371.
- Ortega Sanchez-Pinilla, R. (1992). *Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud*. Madrid: Lavel, S.A.
- Paglilla, D., & Zavanella, A. (2005). *La Motivación en el Deporte*. Obtenido de <http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/mot>
- Park, J. K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The sport psychologist(14)*, 63-80.
- Perez, E. (s.f.). *Ansiedad en el deporte*. Córdoba, España: Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Delegación Córdoba.
- Perez, J., & Merino, M. (2014). *www.definicion.de*. Recuperado el 28 de Abril de 2016, de <http://definicion.de/rendimiento-deportivo/>
- Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte, I(22)*, 47-52.
- Pueyo, A. A. (1997). *Manual de psicología diferencial*. Madrid: McGraw-Hill.
- Reynoso, L., & Seligson, I. (2005). *Psicología Clínica de la Salud*. Guadalajara: El Manual Moderno.
- Roberts, G. C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio: limitaciones y convergencias conceptuales*. Bilbao: Descleé De Brouwer.
- Rodríguez Marin, J. (1995). *Psicología Social de la Salud*. Madrid: Síntesis.
- Rotter, J. B. (1971). *Clinical Psychology* (2da ed.). Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.

- Sage, G. (1984). *Motor learning and control* (Segunda ed.). Dubuque: William C. Brown.
- Sandin, B., & Chorot, P. (1995). *Sindromes Clínicos de la Ansiedad*. Madrid: McGraw Hill.
- Santiago, D., & Rial, B. (2006). Rendimiento deportivo y discapacidad. *I Congreso Internacional de las Ciencias Deportivas*. Pontevedra: Universidad de Vigo.
- Selye, H. (1983). The stress concept: past, present and future. En C. L. Cooper, *Stress Research: Issues for the Eighties* (págs. 1-20). New York: John Wiley & Sons.
- Shakow, D. (1969). *Clinical Psychology as science and profession*. Chicago: Aldine: 1969.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge and positive emotion. *Journal of Sport and Exercise Psychology*(26), 283-305.
- Smith, R. E. (1999). Generalization effects in coping skills training. *Journal of Sport & Exercise Psychology*(21), 189-204.
- Soriano, J., & Monsalve, V. (2004). Validación del cuestionario de afrontamiento al dolor crónico reducido. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*(17), 407-414.
- Spielberger, C. D. (1966). *Theory and research on anxiety*. New York: Academic Press.
- Tamara, S. (15 de Marzo de 2010). *Psicología Quinto Centenario*. Recuperado el 9 de Abril de 2016, de <http://psicologiaquintocentenario.blogspot.com/2010/03/teoria-humanista-de-la-personalidad-la.html>
- Thuot, S., Kavouras, S., & Kenefick, R. (1998). Effect of perceived ability, game location and state anxiety on basketball performance. *Journal of Sport Behavior*(21), 311-321.
- Trickett, S. (2009). *Coping with anxiety and depression*. Londres: Sheldon Press.
- Valdés, H. (2002). *La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento humano*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Valdes, M., & Flores, T. (1985). *Psicobiología del Estrés*. Barcelona: Martínez Roca.
- Vealey. (2002). Personality and sport behavior. En T. H. Horn, *Advances in sport psychology* (págs. 50-77). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: Eureka Media S. de R. L.
- Wann, D., Brewer, K., & Carlson, J. (1998). Focus of attention and sports spectators. *Perceptual and motor skills*(21), 35-41.
- Weinberg, R. G. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

- Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Madrid: Panamericana.
- Williams, M. (2002). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Wilmore, J., & Costill, D. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Wilson, G. S., & Steinke, J. S. (2002). Cognitive orientation, precompetition and actual competition anxiety. *Research Quarterly for Exercise and Sport*(73), 335-339.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle, *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley & Sons.

Anexos

Anexo 1: Escala de Valoración Cognitiva de la Competición

Nombre: _____ Género: M ___ F ___ Edad: _____

En el presente instrumento se le muestran algunos ítems en formato de escala. A continuación encontrará un ejemplo para que pueda familiarizarse con los mismos.

Ejemplo: Si usted está evaluando el concepto o estímulo “**Deporte**”, por ejemplo, se le señala que si el adjetivo “**Disciplinado**” está muy asociado con “**Deporte**”, coloque una X en el intervalo más cercano a ese adjetivo; si lo percibe como “**Saludable**”, pero no totalmente, su X deberá estar en el intervalo anterior al próximo a “**Saludable**”; si no percibe al “**Deporte**”, ni “**Exclusivo**” ni “**Inclusivo**”, debería marcar el intervalo de en medio.

Deporte		
Disciplinado	_____ X / _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____	Indisciplinado
	Muy Moderado Leve Leve Moderado Muy	
Insano	_____ / _____ / _____ / _____ / _____ / X / _____	Saludable
Exclusivo	_____ / _____ / _____ / X / _____ / _____ / _____	Inclusivo

Instrucciones: El objetivo de la escala es identificar como los deportistas evalúan e interpretan la situación competitiva. Por lo cual, a continuación encontrará un listado de pares de palabras que hacen referencia a emociones, conductas o pensamientos. Por favor indique con una “X” en el intervalo que más se asocie acerca de su percepción de la **próxima competición o evento deportivo**. Trabaje lo más rápido que pueda, no deje ningún espacio vacío y evite regresar a incisos anteriores.

La Competición me hace sentir:

1.- Animado	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Desanimado
2.- Motivado	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Desmotivado
3.- Comprometido	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Descomprometido
4.- Entusiasmado	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Desalentado
5.- Pesimista	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Optimista
6.- Activo	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Pasivo
7.- Alegre	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Triste
8.- Ansioso	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Calmado
9.- Concentrado	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Desconcentrado
10.- Enfocado	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Desenfocado
11.- Realista	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Idealista
12.- Nervioso	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Tranquilo
13.- Pensativo	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Impulsivo
14.- Perseverante	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Inconstante
15.- Valiente	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Temeroso
16.- Alerta	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Adormecido
17.- Seguro	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Inseguro
18.- Estresado	___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___ / ___	Relajado

¡Muchas Gracias!

Anexo 2: Validación del Instrumento “Valoración Cognitiva de la Competición”

El proceso llevado a cabo ha conestado de 3 diferentes etapas, explicadas de la siguiente manera:

Etapas 1

Se realizó una extensa revisión bibliográfica buscando un instrumento específico que pudiera medir la variable en cuestión (se utilizaron diferentes nombres como “Percepción de Amenaza”, “Percepción del Deporte” y “Valoración Cognitiva”). Debido a la falta de instrumentos específicos se procedió a realizar el instrumento tomando algunas ideas de instrumentos tales como: **Escala de Evaluación Cognitiva de la Competición – Percepción de Amenaza** y la versión en español del **Profile of Mood States (POMS)**

Para realizar el instrumento fue necesario realizar una consulta con diferentes profesionales que tienen experiencia en la elaboración de instrumentos de investigación y se llegó a la conclusión que para poder llegar a una conceptualización de la percepción que tiene el atleta acerca de la competición, era más idóneo realizarlo mediante el autodescubrimiento de la presencia de algunos adjetivos (ansioso, motivado, etc.).

Se procede a realizar un estudio piloto con el equipo de baloncesto (12 atletas) de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras solicitándoles que identifiquen como los hace sentir su participación en los Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos en abril del presente año, mediante la escritura de diez o más adjetivos. El resultado del análisis fue el siguiente:

Adjetivos	Frecuencia	Adjetivos	Frecuencia
Ansioso	11	Emocionado/ entusiasmado	7
Nervioso	5	Exigido	5
Motivado	6	Debo hacer sacrificios para asistir	5
Activo/Enérgico	8	Fuerte	3
Concentrado	4	Acompañado	4
Alegre	6	Responsable	3
Comprometido	9	Tenso	3
Esforzado	2	Divertido	2
Preocupado	2	Eufórico	3

Esperanzado	2	Agresivo	3
Optimista	2	Valiente	2

Palabras que mencionaron solo una vez: Decidido, creativo, confundido, esfuerzo, trabajo duro, excelencia, exitoso, competitivo, miedoso, disciplinado, perfección, apagado y enojado.

Con dicho análisis concluye la primera etapa.

Etapa 2

Tomando en cuenta el análisis descrito anteriormente, se procede a realizar un instrumento que tome en cuenta los adjetivos anteriores más una amplia gama de opciones (obtenidos de diccionario RAE) para que los atletas puedan ahora identificar mediante una “X” cuales adjetivos se encuentran presentes bajo la misma consigna

Se procedió a realizar una prueba piloto con 24 atletas de 3 diferentes disciplinas (Voleibol, tenis de mesa y futsala), aplicándoles la primera versión del instrumento el cual consta de 72 adjetivos. De dicha aplicación se desprende el análisis del instrumento que consta de un conteo de frecuencia de la siguiente manera:

Adjetivo	Frecuencia	Adjetivo	Frecuencia
Animado	21	Intranquilo	2
Motivado	19	Pasivo	2
Comprometido	18	Sereno	2
Entusiasmado	18	Tranquilo	2
Optimista	18	Agresivo	1
Activo	17	Enojado	1
Alegre	17	Impetuoso	1
Ansioso	17	Incomodo	1
Concentrado	16	Inseguro	1
Enfocado	16	Perturbado	1
Realista	13	Preocupado	1
Nervioso	12	Prudente	1
Pensativo	12	Relajado	1
Perseverante	10	Sorprendido	1

Valiente	10	Temeroso	1
Alerta	6	Tolerante	1
Seguro	6	Vivaz	1
Despierto	5	Acertado	0
Estresado	5	Amenazado	0
Reflexivo	5	Calmado	0
Atento	4	Débil	0
Cansado	4	Decaído	0
Cómodo	4	Desatento	0
Confiado	4	Desconfiado	0
Impaciente	4	Desinteresado	0
Inquieto	4	Despejado	0
Amable	3	Despreocupado	0
Dudoso	3	Distraído	0
Eufórico	3	Impulsivo	0
Melancólico	3	Insensible	0
Paciente	3	Intolerante	0
Poderoso	3	Malhumorado	0
Tenso	3	Reacio	0
Angustiado	2	Reservado	0
Anuente	2	Sensible	0
Desesperado	2	Triste	0

Etapas 3

Tomando en cuenta el análisis anterior, se redujo la lista a 18 adjetivos y se cambió el estilo del instrumento, pasó de tipo checklist a diferencial semántico, para obtener la intensidad además de la presencia o no presencia de un estado.

Posterior a esta etapa, se llegó a la versión final del instrumento y se aplicó a una muestra de 31 individuos de diferentes escuelas de Tae Kwon Do afiliadas a la Federación Nacional de dicha disciplina. A continuación se presenta el análisis estadístico de los resultados.

Tablas de Frecuencia

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	9	29
Masculino	22	71
Total	31	100

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14 – 20	23	74.2
21 -27	5	16.1
28 – 34	2	6.5
35 - 42	1	3.2
Total	31	100.0

Validación por Jueces

El instrumento fue validado por tres (3) jueces expertos en evaluación deportiva y en la disciplina (Tae Kwon Do), los cuales son:

- Msc. Walter Montes
- Lic. Marco Banegas
- Prof. Julio Jova

Confiabilidad del Instrumento “Valoración Cognitiva de la Competición”

Se realizó el análisis estadístico con el programa SPSS 19, la prueba Alfa de Cronbach obteniendo un resultado de 0.706.

Anexo 3: Inventario de Estrategias de Afrontamiento

Piense en una situación competitiva que le conlleva problema para resolverla; trate de imaginarla lo más viva y clara posible. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo maneja usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hace lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

1: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente

Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

1. Lucho para resolver el problema	1	2	3	4	5
2. Me culpo a mí mismo	1	2	3	4	5
3. Dejo salir mis sentimientos para reducir el estrés	1	2	3	4	5
4. Deseo que la situación nunca hubiera empezado	1	2	3	4	5
5. Encuentro a alguien que escuche mi problema	1	2	3	4	5
6. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	1	2	3	4	5
7. No dejo que me afecte; evito pensar en ello demasiado	1	2	3	4	5
8. Paso algún tiempo solo	1	2	3	4	5
9. Me esfuerzo para resolver los problemas de la situación	1	2	3	4	5
10. Me doy cuenta de que soy personalmente responsable de mis dificultades y me lo reprocho	1	2	3	4	5
11. Expreso mis emociones, lo que siento	1	2	3	4	5
12. Deseo que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	1	2	3	4	5
13. Hablo con una persona de confianza	1	2	3	4	5
14. Cambio la forma en que veo la situación para que las cosas no parezcan tan malas	1	2	3	4	5
15. Trato de olvidar por completo el asunto	1	2	3	4	5
16. Evito estar con gente	1	2	3	4	5
17. Hago frente al problema	1	2	3	4	5

18. Me critico por lo ocurrido	1	2	3	4	5
19. Analizo mis sentimientos y simplemente los dejo salir	1	2	3	4	5
20. Deseo no encontrarme nunca más en esa situación	1	2	3	4	5
21. Dejo que mis amigos me echen una mano	1	2	3	4	5
22. Me convengo de que las cosas no eran tan malas como parecían	1	2	3	4	5
23. Quito importancia a la situación y no quise preocuparme más	1	2	3	4	5
24. Oculto lo que pienso y siento	1	2	3	4	5
25. Sé lo que hay que hacer, así que redoblo mis esfuerzos y trato con más ímpetu hacer que las cosas funcionen	1	2	3	4	5
26. Me recrimino por permitir que esto ocurriera	1	2	3	4	5
27. Dejo desahogar mis emociones	1	2	3	4	5
28. Deseo poder cambiar lo que había sucedido	1	2	3	4	5
29. Paso algún tiempo con mis amigos	1	2	3	4	5
30. Me pregunto qué es realmente importante y descubro que las cosas no estaban tan mal después de todo	1	2	3	4	5
31. Me comporto como si nada hubiera pasado	1	2	3	4	5
32. No dejo que nadie sepa cómo me siento	1	2	3	4	5
33. Mantengo mi postura y lucho por lo que quiero	1	2	3	4	5
34. Es un error mío, así que tengo que sufrir las consecuencias	1	2	3	4	5
35. Mis sentimientos son abrumadores y estallan	1	2	3	4	5
36. Me imagino que las cosas pueden ser diferentes	1	2	3	4	5
37. Pido consejo a un amigo o familiar que respeto	1	2	3	4	5
38. Me fijo en el lado bueno de las cosas	1	2	3	4	5
39. Evito pensar o hacer nada	1	2	3	4	5
40. Trato de ocultar mis sentimientos	1	2	3	4	5

FIN DE LA PRUEBA

Resumen de las Estrategias de Afrontamiento

Primarias	Secundarias	Terciarias
Resolución de problemas: encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce.	Manejo adecuado centrado en el problema	Manejo Adecuado
Reestructuración cognitiva: modifican el significado de la situación estresante.		
<u>Apoyo social</u> : búsqueda de apoyo emocional.		
<u>Expresión emocional</u> : liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés.	Manejo adecuado centrado en la emoción	
<u>Evitación de problemas</u> : incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante.	Manejo inadecuado centrado en el problema	Manejo Inadecuado
<u>Pensamiento desiderativo</u> : estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante.		
<u>Retirada social</u> : retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante.	Manejo inadecuado centrado en la emoción	
<u>Autocrítica</u> : basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo.		

Anexo 4: Evaluación del Rendimiento Deportivo

EVALUACION DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE UN DEPORTISTA								
INFORMACION GENERAL								
NOMBRE: Michell Alvarado			OPONENTE: El Salvador		CATEGORIA: -47 kg			
					EDAD:	DEPORTE: TAE-KWON-DO		
RESULTADO: 16 - 15(P)								
COMPONENTE TECNICO	EFECTIVIDAD			50%	EVALUACION CUANTITATIVA			
ATAQUE (12%) EFECTIVIDAD DE TECNICAS UTILIZADAS DURANTE EL COM	Intentos	Completos	Efectividad	M / 1	R / 2	B / 3	MB / 4	E / 5
Dollyo Chagui	2	1	0.5	0		3		
Chigo chagui	0	0	0	0				
Bandal	13	1	0.076923	1				
Dufurio	2	1	0.5	0		3		
Mondolio Chagui	0	0	0	0				
Yop Chagui	8	1	0.125	1				
Tuit Chagui	1	1	1	0				5
Ton Chagui	0	0	0	0				
TOTAL EVALUACION POR NIVEL				2	0	6	0	5
SUMATORIA EN PUNTOS DEL COMPONENTE	13							
PORCENTAJE DE RENDIMIENTO DEL COMPONENTE	6.24							
DEFENSA (12%) EFECTIVIDAD DEFENSIVA DURANTE EL COM	Intentos	Completos	Efectividad	M / 1	R / 2	B / 3	MB / 4	E / 5
Dollyo Chagui	5	1	0.2	1				
Chigo chagui	1	1	1					5
Bandal	22	21	0.954545					5
Dufurio	0	0	0	0				
Mondolio Chagui	0	0	0	0				
Yop Chagui	5	4	0.8					5
Tuit Chagui	0	0	0	0				
Ton Chagui	0	0	0	0				
TOTAL EVALUACION POR NIVEL				1	0	0	0	15
SUMATORIA EN PUNTOS DEL COMPONENTE	16							
PORCENTAJE DE RENDIMIENTO DEL COMPONENTE	9.6							
CONTRATAQUE (12%)	Intentos	Completos	Efectividad	M / 1	R / 2	B / 3	MB / 4	E / 5
Dollyo Chagui	0	0	0					
Chigo chagui	0	0	0					
Bandal	13	0	0	1				
Dufurio	0	0	0					
Mondolio Chagui	0	0	0					
Yop Chagui	0	0	0					
Tuit Chagui	1	1	1					5
Ton Chagui	0	0	0					
TOTAL EVALUACION POR NIVEL				1	0	0	0	5
SUMATORIA EN PUNTOS DEL COMPONENTE	6							
PORCENTAJE DE RENDIMIENTO DEL COMPONENTE	7.2							

PENALIDADES (4%)				M / 1	R / 2	B / 3	MB / 4	E / 5
Provocadas	5							5
Recibidas	5					3		
TOTAL EVALUACION POR NIVEL				0	0	3	0	5
SUMATORIA EN PUNTOS DEL COMPONENTE				8				
PORCENTAJE DE RENDIMIENTO DEL COMPONENTE				3.2				
TACTICA (10%)								
				M / 1	R / 2	B / 3	MB / 4	E / 5
Rapidez en toma de decisiones								5
Capacidad de Observacion								5
Improvisacion								5
Eleccion de la mejor tecnica adaptada a la situacion y adversario								5
TOTAL EVALUACION POR NIVEL				0	0	0	0	20
SUMATORIA EN PUNTOS DEL COMPONENTE				20				
PORCENTAJE DE RENDIMIENTO DEL COMPONENTE				10				
TOTAL PORCENTAJE DE RENDIMIENTO DEL COMPONENTE				36.24				
COMPONENTES DE LA PREPARACION FISICO				EFFECTIVIDAD	35%	EVALUACION CUANTITATIVA		
COMPONENTE FISICO				EVALUACION CUANTITATIVA				
DIRECCIONES				M / 1	R / 2	B / 3	MB / 4	E / 5
Velocidad Aerobica Maxima VAM							4	
Rapidez: Trabajo de 6 segundos. 30 de descanso y 6 series							4	
Fuerza tecnica: Medicion en el peto electronico							4	
Amplitud de Movimiento ADM								5
Desarrollo Fisico AKS								5
Masa Corporal Activa								5
Indice de Grasa								5
Agilidad: Cantidad de toques a diferentes conos en 10 s.							4	
Fuerza Explosiva: Test de salto vertical y horizontal								5
TOTAL EVALUACION POR NIVEL				0	0	0	16	25
TOTAL EVALUACION DEL COMPONENTE				41				
PORCENTAJE DE RENDIMIENTO DEL COMPONENTE				31.88888889				
COMPONENTES DE LA PREPARACION PSICOLOGICO						10%	EVALUACION CUANTITATIVA	
COMPONENTE PSICOLOGICO				P untaje			EVALUACION CUANTITATIVA	
CRITERIOS						M / 1	R / 2	B / 3
Concentracion								5
Motivacion								4
Autoconfianza								4
Ansiedad Precompetitiva								4
TOTAL EVALUACION POR NIVEL				0	0	0	12	5
TOTAL EVALUACION DEL COMPONENTE				17				
PORCENTAJE DE RENDIMIENTO DEL COMPONENTE				8.5				

COMPONENTES DE LA PREPARACION TEORICO-DISCIPLIN				5%	EVALUACION CUANTITATIVA				
CRITERIOS				M/1	R/2	B/3	MB/4	E/5	
CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO								5	
DEPORTIVIDAD								5	
PUNTUALIDAD								5	
RESPECTO CON LAS PERSONAS								5	
CUMPLIMIENTO DE LO PLANIFICADO								5	
RESPONSABILIDAD								5	
ASEO PERSONAL								5	
HONESTIDAD								5	
TOTAL EVALUACION POR NIVEL				0	0	0	0	40	
SUMATORIA EN PUNTOS DEL COMPONENTE				40					
PORCENTAJE DE RENDIMIENTO DEL COMPONENTE				5					
TOTAL RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA									
				81.6288889					

Anexo 5: Escala de Motivación Deportiva

Nombre: _____ Sexo: _____

Edad: _____ Deporte: _____

PORQUE PRACTICAS TU DEPORTE?

Utilizando esta escala, por favor indique en qué medida cada una de las siguientes afirmaciones corresponde a una de las razones por las que usted está actualmente practicando su deporte.

No corresponde para nada	1
Corresponde un poco	2
Corresponde moderadamente	3
Corresponde mucho	4
Corresponde Exacto	5

MIE	1	Por el placer que siento en vivir experiencias emocionantes.	1	2	3	4	5
MIA	2	Por el placer que me da de saber más acerca del deporte que practico.	1	2	3	4	5
A	3	Antes tenía buenos motivos para practicar deportes, pero ahora me pregunto a mí mismo si debería continuar practicándolo.	1	2	3	4	5
MIA	4	Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	1	2	3	4	5
A	5	No lo sé más; tengo la impresión de ser incapaz de tener éxito en mi deporte.	1	2	3	4	5
MER	6	Porque me permite ser reconocido por las personas que conozco.	1	2	3	4	5
MEI	7	Porque, en mi opinión, es una de las mejores formas de conocer nuevas personas.	1	2	3	4	5
MIL	8	Porque siento mucha satisfacción personal al manejar ciertas técnicas de entrenamiento difíciles.	1	2	3	4	5
MEIn	9	Porque es absolutamente necesario practicar deportes para estar en forma.	1	2	3	4	5
MER	10	Por el prestigio de ser atleta.	1	2	3	4	5

MEI	11	Porque es una de las mejores formas que he escogido para desarrollar otros aspectos de mi vida.	1	2	3	4	5
MIL	12	Por el placer que siento mientras mejoro algunos de mis puntos débiles.	1	2	3	4	5
MIE	13	Por la emoción que siento cuando estoy realmente involucrado en la actividad.	1	2	3	4	5
MEIn	14	Porque debo hacer deportes para sentirme bien conmigo mismo.	1	2	3	4	5
MIL	15	Por la satisfacción que experimento cuando mejoro mis habilidades.	1	2	3	4	5
MER	16	Porque la gente alrededor de mí creen que es importante estar en forma	1	2	3	4	5
MEI	17	Porque es una buena manera de aprender muchas cosas que me pueden ser útiles en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5
MIE	18	Por las emociones intensas que siento al hacer el deporte que me gusta.	1	2	3	4	5
A	19	No es claro para mí; de verdad no creo que mi lugar sea en el deporte.	1	2	3	4	5
MIL	20	Por el placer que siento cuando ejecuto ciertos movimientos difíciles.	1	2	3	4	5
MEIn	21	Porque me sentiría mal si no tomara tiempo para hacerlo.	1	2	3	4	5
MER	22	Para demostrar a los demás lo bueno que soy en mi deporte.	1	2	3	4	5
MIA	23	Por el placer que siento cuando mientras aprendo técnicas de entrenamiento que nunca antes había intentado.	1	2	3	4	5
MEI	24	Porque es una de las mejores maneras de mantener buenas relaciones con mis amigos.	1	2	3	4	5
MIE	25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en la actividad.	1	2	3	4	5
MEIn	26	Porque debo hacer deporte regularmente.	1	2	3	4	5
MIA	27	Por el placer de descubrir nuevas estrategias de desempeño.	1	2	3	4	5
A	28	Me parece que no puedo alcanzar las metas	1	2	3	4	5

Tipo de Motivación	Implicación
Motivación Intrínseca-Para aprender: (Ítems 2, 4, 23, 27)	Hacer una actividad por el placer y la satisfacción experimentada al aprender, explorar e intentar entender algo nuevo.
Motivación Intrínseca-Logros: (Ítems 8, 12, 15, 20)	La conducta se realiza por la satisfacción de lograr maestría y dominar la actividad
Motivación Intrínseca-Experimentar Estimulación: (Ítems 1, 13, 18, 25)	Hacer actividad para experimentar sensaciones de estimulación
Motivación Extrínseca-Identificada: (Ítems 7, 11, 17, 24)	Se da cuando las personas juzgan la conducta como algo importante, y aunque la actividad se realiza todavía por motivos extrínsecos, la conducta es internamente regulada y autodeterminada.
Motivación Extrínseca-Introyectada: (Ítems 9, 14, 21, 26)	Representa conductas que están empezando a interiorizarse, pero que no están completamente autodeterminadas.
Motivación Extrínseca-Regulación Externa: (Ítems 6, 10, 16, 22)	Aquellas conductas que son controladas por fuentes externas (refuerzos materiales)
Amotivación: (Ítems 3, 5, 19, 28)	

Anexo 6: Inventario de Ansiedad del Estado Competitivo (CSAI-2)

Nombre: _____ Sexo: _____

Edad: _____ Deporte: _____

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de frases que los deportistas han utilizado para describir como se sienten antes de la competición. Lea cada frase y marque con una “X” la puntuación que indique mejor **COMO SE SIENTE EN ESTE MOMENTO**. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	Afirmaciones	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1	Estoy preocupado por esta competición.	1	2	3	4
2	Me siento nervioso	1	2	3	4
3	Me siento a gusto	1	2	3	4
4	Me siento inseguro	1	2	3	4
5	Me siento inquieto	1	2	3	4
6	Me siento incómodo	1	2	3	4
7	Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría en esta competencia	1	2	3	4
8	Mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
9	Tengo confianza en mí mismo	1	2	3	4
10	Me preocupa perder	1	2	3	4
11	Siento tenso el estómago	1	2	3	4
12	Me siento seguro	1	2	3	4
13	Me preocupa bloquearme por la presión	1	2	3	4
14	Mi cuerpo está relajado	1	2	3	4
15	Confío en superar el reto	1	2	3	4
16	Me preocupa hacerlo mal	1	2	3	4
17	Mi corazón late muy rápido	1	2	3	4
18	Confío en hacerlo bien	1	2	3	4
19	Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo	1	2	3	4
20	Siento un nudo en el estómago	1	2	3	4

21	Mi mente está relajada	1	2	3	4
22	Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros	1	2	3	4
23	Mis manos están húmedas	1	2	3	4
24	Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo	1	2	3	4
25	Me preocupa que no pueda concentrarme	1	2	3	4
26	Mi cuerpo esta rígido	1	2	3	4
27	Tengo confianza en superar la presión	1	2	3	4

Composición	Tabulación	Interpretación
a) Ansiedad Cognitiva (Ítems 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 y 25)	$AC = (X-9) * 3,7=$	Nada = 0 - 32 Algo = 33 - 65
b) Ansiedad Somática (Ítems 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 y 26)	$AS = (X-4) * 3,7=$	Mucho = 66 - 100
c) Autoconfianza (Ítems 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 y 27)	$AU = (X-9) * 3,7=$	

Anexo 7: Test de Concentración D2

Componentes	Implicación
1.- Total de Respuestas (TR)	Se determina por la posición de la última marca realizada de cada línea.
2.- Total de Aciertos (TA)	Número de marcas correctas.
3.- Errores (Suma de Omisiones [O] y Comisiones [C])	Omisiones: Número de errores por omisión Comisiones: Número de marcas incorrectas
4.- Total TR - (O + C)	Total
5.- Concentración (CON) TA - C	Total de aciertos menos las comisiones

Anexo 8: Mediciones de Pliegues Corporales

No.	División	Edad	Peso	Talla	PSE	PTR	PSI	PPU	PMM	PPM	WIT.	Kg G	Kg MCA	AKS
1	55 kg	16	59.7	169.0	7.8	5.1	4.8	7.5	8.1	4.2	6.3	3.8	55.9	1.16
2	63 kg	16	66.6	168.0	11.4	12.5	12	19.3	16.6	10.4	13.2	8.8	57.8	1.22
3	68 kg	17	62.5	175.0	16.1	12.3	13.7	24.2	12.5	11.0	14.5	9.1	53.4	1.00
4	42 kg	16	36.7	151	8.5	6	6.5	9	14	7	14.3	5.3	31.4	0.92
5	46 kg	17	45.0	165.0	6.1	6.9	5.4	7.2	12.7	7.8	13.4	6.1	38.9	0.87
6	49 kg	17	50	154	14.0	11.5	11.5	29.0	20.0	17.0	22.3	11.1	39.0	1.07
7	53 kg	16	49.8	159	8.1	11.1	6.9	8.2	19.5	10	16.3	8.1	41.7	1.04
8	55 kg	15	55.9	155	22.4	26.1	19.1	27.1	27.2	18.6	28.5	16.0	39.9	1.07
9	67 kg	15	66	164	20	17	19.5	40.0	29	18	29.0	19.3	47.1	1.07
10	68 kg	16	72	166	29	23	24	35	30	19.5	31.6	22.7	48.9	1.07

1 = Carlos Martínez

2 = Alberto Fiallos

3 = Guillermo Aguilera

4 = Ileana Melghem

5 = Riccy Talbott

6 = Michelle Alvarado

7 = Allison Ramírez

8 = Galilea Galeas

9 = Heydi Canales

10 = Marcia Casco

(PSE) Pliegue subescapular

(PTR) Pliegue Tricipital

(PSI) Pliegue Suprailiaco

(PPU) Pliegue Paraumbilical

(PMM) Pliegue Muslo Medio

(PPM) Pliegue Pierna Media

(WIT) % de Grasa según Withers

(KgG) Kilogramos de Grasa

(KgMCA) Kilogramos de Masa

Corporal Activa

(AKS) Desarrollo Musculo esquelético

