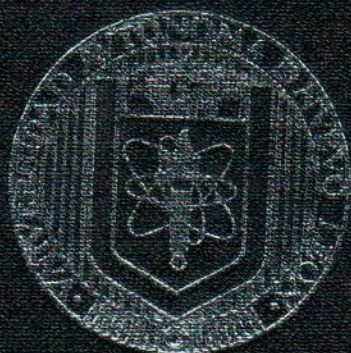


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO



HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN LOS PARTICIPANTES EN EL
NACIONAL DE PRIMERA FUERZA DE ATLETISMO

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS
DEL EJERCICIO CON LA ESPECIALIDAD EN ALTO RENDIMIENTO

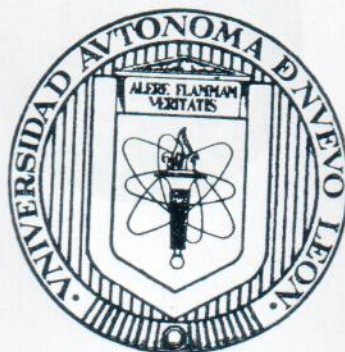
POR

YESSICA MAYTÉ PONCE DE LEÓN MONTEMAYOR

SAN NICOLÁS DE LOS GARZA, NUEVO LEÓN.

SEPTIEMBRE 2007

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
DIVISION DE ESTUDIOS DE POSGRADO



HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN LOS PARTICIPANTES EN EL
NACIONAL DE PRIMERA FUERZA DE ATLETISMO

HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN LOS PARTICIPANTES EN EL
NACIONAL DE PRIMERA FUERZA DE ATLETISMO

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS
DEL EJERCICIO CON LA ESPECIALIDAD EN ALTO RENDIMIENTO

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS
DEL EJERCICIO CON LA ESPECIALIDAD EN ALTO RENDIMIENTO

POR

POR

YESSICA MAYTÉ PONCE DE LEÓN MONTEMAYOR



SAN NICOLÁS DE LOS GARZA, NUEVO LEÓN,

SEPTIEMBRE 2007

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO



**HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN LOS PARTICIPANTES EN EL
NACIONAL DE PRIMERA FUERZA DE ATLETISMO**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS
DEL EJERCICIO CON LA ESPECIALIDAD EN ALTO RENDIMIENTO

POR

YESSICA MAYTÉ PONCE DE LEÓN MONTEMAYOR



SAN NICOLÁS DE LOS GARZA, NUEVO LEÓN
SEPTIEMBRE, 2007



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO



Los miembros del Comité de Tesis de la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva recomendamos que la Tesis: HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN LOS PARTICIPANTES EN EL NACIONAL DE PRIMERA FUERZA DE ATLETISMO realizada por la alumna, Yessica Mayté Ponce de León Montemayor, sea aceptada para su defensa como opción al grado de MAESTRO EN CIENCIAS DEL EJERCICIO, con acentuación en: Deporte de alto Rendimiento.

COMITÉ DE TESIS

Dra. Jeanette M. López Walle
Asesor Principal



M.C. José Alberto Pérez García
Co-asesor

M.C. Mireya Medina Villanueva
Co-asesora

Dr. Arturo Torres Bugdud
Subdirector de Posgrado

San Nicolás de los Garza, Nuevo León, Septiembre 2007

AGRADECIMIENTOS

DEDICATORIA

Dedico este estudio a mis padres quienes siempre me han proporcionado las herramientas necesarias para salir delante en mi vida, en especial mi madre que ha sido un apoyo incondicional y agrego a la Dra. Jeanette M. López Walle por su valiosísimo apoyo tanto en lo personal como en lo profesional.

Dedico también este estudio a los atletas quienes día a día tratamos de realizar nuestro mejor esfuerzo para representar dignamente a nuestra Universidad y/o país, superando el cansancio físico y mental que conlleva este deporte.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente agradezco a Dios el lograr concluir esta tesis que tiene gran importancia para muchos de nosotros, agradezco de una manera muy especial a mi tutora de tesis a la Dra. Jeanette M. López Walle por su paciencia, comprensión y su calidad de persona, y por su gran apoyo para la realización de esta tesis, a mi Universidad en la cual he pasado la mayor parte de mi vida tanto como estudiante y deportista, a mi Facultad de Organización Deportiva quien me proporciono las bases como profesionista obviamente a mis maestros quienes cada uno tiene un lugar muy especial en mi vida, al departamento de Postgrado por reforzar me como profesionista, al equipo de trabajo del Postgrado por su apoyo, a todos mis maestros del Postgrado quienes me han hecho sentir mas preparada y apoyada por ellos, a los directores tanto de la licenciatura como del postgrado por su confianza y apoyo, a los atletas de alto rendimiento quienes mostraron su humildad y grandeza como personas al aplicarles las encuestas, a mi Familia por su comprensión en la inversión de tiempo a mis actividades.

III. EL ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL DEPORTE.....	22
A. Aplicación de la técnica.....	23
B. Experiencia propia de investigadores.....	25
C. Técnicas de respiración.....	26
IV. HABILIDADES Y TÉCNICAS PSICOLÓGICAS.....	27
A. El control de la ansiedad y la autoconfianza.....	27
B. El control de la activación.....	27
C. La mejora de la autoconfianza.....	27
D. La facilitación y la potenciación de habilidades motoras.....	27
E. La facilitación del descenso y la adaptación en la recuperación de lesiones.....	27
F. La mejora de las relaciones interpersonal.....	28
G. Entrenamiento en imaginación.....	28

INDICE

INTRODUCCIÓN	4
I. ACLARACIONES PREVIAS SOBRE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	6
II. CUESTIONES ACTUALES EN LA APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA AL DEPORTE DE COMPETICIÓN	8
A. Circunstancias deportivas y necesidades psicológicas.....	8
B. Objetivo de la preparación psicológica.....	9
C. Variables, habilidades y técnicas psicológicas.....	10
D. Vías de intervención	14
E. Roles específicos en la aplicación de la Psicología	15
F. Participación de los deportistas en la preparación psicológica.....	17
G. Trabajo colectivo y trabajo individual.....	20
III. EL ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL DEPORTE.....	22
A. Aplicación de la técnica.....	22
B. Experiencia rápida de visualización.....	25
C. Técnicas de respiración	26
IV. HABILIDADES Y TÉCNICAS PSICOLÓGICAS.....	27
A. El control de la atención y la concentración.....	27
B. El control de la activación.....	27
C. La mejora de la autoconfianza	27
D. La facilitación y la potenciación de habilidades motoras.....	27
E. La facilitación del descanso y la aceleración en la recuperación de lesiones.....	27
F. La mejora de las relaciones interpersonales.....	28
G. Entrenamiento en imaginación	28

H.	Reestructuración cognitiva.....	28
I.	Biorretroalimentación.....	28
J.	Técnicas de control de la respiración.....	28
K.	Relajación muscular progresiva	29
L.	Establecimiento de objetivos.....	29
V.	INVENTARIOS SOBRE HABILIDADES PSICOLÓGICAS	30
A.	Inventario de Motivación Atlética (AMI; Tutko, Lyon, y Ogilvie, 1969)	30
B.	Inventario de Rendimiento Psicológico (PPI; Loehr, 1986).....	30
C.	Cuestionario de Habilidades Psicológicas relacionadas con el Deporte (SPSQ; Nelson y Hardy, 1990).....	31
D.	Inventario de Reproducción de Habilidades Atléticas –28 (ACSI-28; Smith, Schutz, Smoll y Ptacek, 1995).....	31
E.	Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS; Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987) 33	33
VI.	ADAPTACIÓN AL ESPAÑOL DEL PSIS R-5	34
A.	Análisis de las puntuaciones totales del PSIS R-5.....	37
B.	Análisis de la variable de rendimiento deportivo	38
C.	Análisis de la fiabilidad global y por habilidades psicológicas	40
D.	Análisis de la capacidad predictiva del PSIS R-5	41
E.	Análisis discriminante y regresión	44
F.	Análisis de cluster	45
1.	Diferencias entre atletas de élite, pre-élite, y no-élite	46
2.	Diferencias entre deportes de conjunto y deportes individuales	47
3.	Diferencias entre género	48
VII.	PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACION	50
A.	Antecedentes del Problema.....	50
B.	Definición del Problema.....	50
VIII.	JUSTIFICACIÓN.	51
IX.	OBJETIVOS.....	52

X. METODOLOGIA.....	53
A. Sujetos	53
B. Instrumento.....	53
C. Procedimiento	54
XI. RESULTADOS	55
A. Análisis descriptivo.....	55
B. Análisis inferencial	55
C. Análisis de Fiabilidad	63
D. Análisis de Factorial confirmatorio	64
XII. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	65
LISTA DE REFERENCIAS	67
ANEXO	70

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el deporte en México se ha desarrollado significativamente en diversos aspectos importantes como su cultura, su promoción, inversión equipamiento entre otros. Pero en el aspecto psicológico nos falta mucho por avanzar tanto en la importancias que se le debe dar a la preparación de los atletas como en el estudio de las diferentes habilidades psicológicas de los mismos.

Constantemente vemos que grandes resultados deportivos son basados en la preparación psicología del deportista tanto en deporte individual como de conjunto y en todos los niveles desde niños, adolescentes, universitarios y profesionales como es también el caso en alto rendimiento.

En función de lo anterior esta tesis pretende aportar un estudio que se realizó a deportistas de Atletismo, que participaron en el Nacional de Primera Fuerza celebrado en el 2004 en Monterrey, en donde se les aplicó el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS-R5) adaptado al español por López (2002).

En esta se tesis proporciona material y contenido que puede ser utilizado por el entrenador y atletas en mejora de sus entrenamientos y competencias.

En el **capítulo 1** Se hace un bagaje acerca de las aclaraciones previas sobre la psicología del deporte en donde nos aclaran que el psicólogo no es un "loquero" sino un apoyo en entrenamiento mental, también menciona que para que un atleta domine realmente su mente debe dedicar años de desarrollo de estas habilidades; menciona también ejemplos de Campeones olímpicos que mejoraron sus resultados deportivos aplicando el entrenamiento mental mas que el entrenamiento físico obviamente ya con una gran base física.

En el **capítulo 2** Se mencionan cuestiones actuales en la aplicación de la psicología al deporte de competición. Nos menciona que cada deporte y cada deportista tiene circunstancias deportivas particulares que deben ser consideradas para poder comprender cuales son las necesidades psicológicas existentes.

El **capítulo 3** Se refiere al entrenamiento mental en el deporte. Nos muestra como optimizar su funcionamiento y lograr el mejor resultado proporcionándonos cómo aplicar la técnica del entrenamiento mental y la experiencia rápida de visualización en dónde podemos experimentar sensaciones con el simple hecho de imaginarnos.

En el **capítulo 4** de habilidades y técnicas en psicología del deporte nos muestra como a través de las diferentes habilidades podemos mejorar y perfeccionar ejecuciones motora,

recuperación de lesiones y acelerando el proceso de recuperación así como el control de la concentración, atención, activación y auto confianza. Además del

Entrenamiento en imaginación, reestructuración cognitiva, biorretroalimentación, relajación muscular progresiva y establecimiento de objetivos.

En el **capítulo 5** Se mencionan diferentes instrumentos e evaluación psicológica. Nos menciona 5 inventarios de diferentes tipos y autores.

En el **capítulo No. 6** Se muestra la Adaptación al español del PSIS R-5 nos muestra lo que es el análisis de las puntuaciones totales del PSIS R-5, análisis de la variable de rendimiento deportivo, de la fiabilidad global y por habilidades psicológicas, de la capacidad predictiva del PSIS R-5, el análisis discriminante y regresión, el análisis de cluster y diferencias entre atletas.

En el siguiente capítulo se hace referencia al planteamiento de la investigación con los antecedentes del problema y la definición el problema, justificación y objetivo.

En el **capítulo 8** Se muestra la metodología en los sub apartados de sujetos, instrumento y procedimientos.

En el **capítulo 9** Se muestran los resultados en los cuales encontramos datos interesantes en los atletas de las distintas disciplinas del Atletismo como diferencias en el género, edad y disciplina.

Con todo lo anterior espero que los especialistas en el deporte encuentren datos que les sea de utilidad para mejorar marcas, y resultados tanto en entrenamiento como en competencias que disfruten de la lectura.

I. ACLARACIONES PREVIAS SOBRE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Muchos deportistas tienen miedo al psicólogo porque piensan que si lo necesitan es porque están locos o enfermos. Esto es un error. Los psicólogos deportivos son educadores, no clínicos. El trabajo del psicólogo deportivo no consiste en solucionar problemas personales de los atletas, ni tampoco en tratar a atletas con problemas mentales, sino que el objetivo es dotar o potenciar en el atleta una serie de cualidades o habilidades psicológicas para competir con mejores prestaciones. El trabajo del psicólogo deportivo es muy parecido al del entrenador, pero éste, en lugar de entrenar el aspecto físico, técnico o táctico, entrena el psicológico (Buceta, 1993)

Muchos atletas y entrenadores piensan que el entrenamiento psicológico debería de producir resultados milagrosos, mágicos y, casi instantáneos. Los atletas saben bien que para desarrollar sus habilidades físicas han de pasar años entrenándose. El entrenamiento psicológico necesita el mismo tipo de dedicación y de tiempo. Para que un atleta domine realmente su mente, debe dedicar años de desarrollo de estas habilidades (Buceta, 1993)

Se cree que la próxima frontera del deporte no será el desarrollo de nuevos métodos de entrenamiento físico sino el desarrollo de estas habilidades psicológicas hasta el punto de que los atleta podrán dominar sus cuerpos para conseguir un nivel superior de ejecución.

El Dr. Rainer Martens, prestigioso psicólogo deportivo de la Universidad de Illinois, propone una serie de ejemplos de como aplicar el entrenamiento psicológico en deportistas de su país. Según él, muchos atletas están muy bien dotados físicamente, pero no rinden adecuadamente en sus especialidades deportivas porque no han desarrollado el aspecto psicológico necesario para ser líderes de élite. Muchos atletas pasan 30 o 40 horas semanales entrenando. Cuando se les pregunta: Cuánto tiempo pasan preparándose psicológicamente para la competición suelen contestar que no saben que significa eso del entrenamiento psicológico, y como mucho indican que se relajan antes de competir. Entonces, cuando se les pregunta la importancia que le conceden al aspecto psicológico de la competición, normalmente contestan que puede representar del 50 al 90% de ésta. Y en los atletas que compiten a un nivel de élite, muy a menudo, contestan que el aspecto psicológico es lo más importante para el resultado final de la competición. Y sin duda es irónico que haciendo 20, 30, 40 horas semanales de entrenamiento físico no dediquen nada de tiempo al entrenamiento psicológico (Martens, 1987).

Actualmente, disponemos de estrategias de entrenamiento psicológico para progresar y batir nuevos récords en el deporte. Uno de los problemas más graves en los atletas de hoy es que algunos están demasiado entrenados físicamente y si no ganan creen que se han de entrenar más, y por tanto, están forzando demasiado sus cuerpos, rompiéndolos; y

no llegan a reconocer que lo que necesitan, en realidad, es entrenamiento psicológico para tener un buen rendimiento (Weinberg y Gould, 1996).

Podríamos decir algo de un atleta que se llama Rick McKeney. Él fue campeón mundial de tiro con arco. Hace unos años quedaba cuarto o quinto en los mundiales y no llegaba a ser campeón. Decidió que debía entrenarse más intensamente. Pasaba tres horas diarias practicando tiro con arco; se dio cuenta que no llegaría a ser campeón mundial y aumentó el entrenamiento a 4 horas diarias. Después pasó a cinco y, al final, seis horas de práctica diaria. Fue a la competición y aún quedaba cuarto, aumentó las horas de entrenamiento a ocho y a diez. -Nos podemos imaginar lo que representa practicar tiro ocho horas-. Finalmente perdió todo el interés por el deporte. Rick McKeney dejó de practicar durante seis meses y en este periodo aprendió Psicología del Deporte (Budney y Woolfolk, 1990).

Una de las cosas que él hacía mal es que cuando practicaba el tiro con arco en competición, su objetivo era siempre el de vencer, el de pasar al rival, y por tanto, se encontraba con el objetivo de hacerlo mejor que el resto de competidores. Aprendió a cambiar su objetivo: a ultrapasar lo que hacían los otros sin centrarse en querer ganarles. Bloqueó este pensamiento en los demás y, ya que era un arquero muy bien preparado, su meta se convirtió en hacer el tiro perfecto, en ejecutarlo de forma perfecta, técnicamente hablando. Rick comenzó a practicar el entrenamiento en habilidades psicológicas, cambiando su objetivo, entrenándose mejor en su tiro perfecto. En aquella época estudiaba Educación Física y decidió volver a la competición. Como consecuencia de los estudios sólo podía entrenarse una hora al día, por tanto las ocho horas diarias las redujo a una. Fue campeón mundial en Japón y batió todos los récords. Practicaba una hora al día, pero aprendió que no necesitaba más práctica física, sino práctica psicológica (Budney y Woolfolk, 1990).

Otro ejemplo lo encontramos en un corredor de medio fondo del equipo de atletismo de la Universidad de Illinois. Se trabajó con un joven que era un corredor muy bueno de la milla. Al principio, al entrar en la universidad, perdió unas cuantas carreras; nunca había perdido carreras en la escuela secundaria y encontró eso muy difícil. Él explicaba que cuando corría y se situaba delante se ponía muy nervioso y tenso, y entonces prefería ponerse más hacia atrás en el 'paquete' y dejar que los otros tomaran la línea delantera. No quería salir delante con ellos porque no corría bien allí; finalmente no podía coger a los que iban delante y perdía la carrera. Al acabar la carrera no se sentía muy cansado físicamente, pero estaba bloqueado mentalmente por correr de aquella forma (Budney, Murphy y Woolfolk, 1996).

Se entrenó psicológicamente utilizando la práctica imaginada para que se configurara corriendo por delante. Finalmente, fue capaz de sobreponerse a ese bloqueo mental y durante los dos últimos años de su carrera en la universidad ganó casi todas las carreras batiendo muchas marcas (Budney, Murphy y Woolfolk, 1996).

II. CUESTIONES ACTUALES EN LA APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA AL DEPORTE DE COMPETICIÓN

A. Circunstancias deportivas y necesidades psicológicas

Cada deporte y cada deportista o grupo de deportistas, tiene unas circunstancias deportivas particulares que deben ser consideradas para poder comprender cuáles son las necesidades psicológicas existentes, pues de lo contrario se estaría aplicando la Psicología, como por desgracia ocurre en ocasiones, dando auténticos "palos de ciego". Por tanto, no se puede hablar de una problemática psicológica y de un subsiguiente trabajo psicológico estandarizados, sino de una problemática y de un trabajo que aún pudiendo coincidir en numerosos casos en muchos aspectos, son la consecuencia de unas circunstancias deportivas específicas. (Herman, 1982).

Por ejemplo, el principal objetivo del deporte de competición es la consecución de un determinado resultado deportivo (ganar una prueba, batir un record, no descender de categoría, quedar entre los cinco primeros, etc.), y todo el esfuerzo de la preparación del deportista en su conjunto, consiste en optimizar al máximo sus posibilidades de rendimiento para poder alcanzar este objetivo concreto. Se parte de la base de que incrementando el rendimiento de los deportistas, aumenta la probabilidad de que consigan el resultado deseado, y aquí, precisamente, es dónde tiene cabida la contribución de las ciencias aplicadas como la Psicología: en concreto, ayudando a que los deportistas rindan al máximo de sus posibilidades reales para poder conseguir, así, los resultados deportivos que constituyen su objetivo. Sin embargo, siendo este aspecto común a todos los deportistas de competición, son diferentes las circunstancias de cada uno de ellos, y por tanto debe ser diferente el camino de la intervención psicológica que pretenda ser eficaz en cada caso particular (Horns, 1992).

Por ejemplo, en el caso de un equipo de fútbol de primera división, el objetivo de obtener el mejor resultado en cada partido de liga, para poder conseguir, así, la clasificación deseada al final de la temporada, obliga a que sus jugadores individualmente y como conjunto rindan al máximo durante nueve meses. En otro extremo, un corredor de maratón cuyo objetivo sea conseguir una determinada clasificación o marca personal en una prueba concreta de la temporada, dedicará la mayor parte del año a prepararse para este evento, entrenando durante muchas horas y compitiendo en otras pruebas menores sin un objetivo de clasificación o de consecución de marca *per se*, sino de llegar en el mejor estado posible a la carrera principal. Lógicamente, las circunstancias deportivas de este corredor son diferentes a las de los futbolistas anteriores, y por tanto, sus necesidades psicológicas serán otras y su caso deberá ser contemplado también de manera diferente (Mahoney y Avenier, 1977).

Otros ejemplos: en el caso de los deportistas "promesa" que siguen un plan de trabajo a largo plazo, sus objetivos de resultados y de rendimiento a corto plazo estarán supeditados a su progreso hacia metas mayores; mientras que en el caso de los deportistas más jóvenes, puede ocurrir que la competición tenga como principal objetivo

contribuir a su formación integral, relegándose los resultados deportivos a un segundo plano; y en el de un deportista ya muy veterano, su objetivo sea rendir al máximo a pesar del declive de sus facultades físicas.

Las necesidades psicológicas de todos estos deportistas, pueden coincidir, cómo es lógico, en algunas cuestiones (por ejemplo: para todos puede ser muy estresante la evaluación que su entrenador hace de ellos; todos pueden tener momentos de desánimo; etc.), pero difieren claramente en otras muchas (por ejemplo: la motivación por el entrenamiento deberá ser mayor en el deportista que debe entrenar muchas horas, días y semanas, con pocas competiciones en su calendario anual, que en el deportista que compite una o dos veces todas las semanas y apenas entrena) (McKay, Davis y Fanning, 1986).

En líneas generales, deben tenerse en cuenta diferencias deportivas determinantes, tales como: el ciclo competición-entrenamiento de cada deporte; las exigencias y circunstancias concretas del entrenamiento y la competición de cada especialidad; los objetivos específicos de la actividad deportiva en función de la edad, la existencia de perspectivas deportivas a largo plazo, el grado de profesionalidad, etc.; y, por supuesto, la situación concreta en la que se encuentra cada deportista en particular dentro de un mismo deporte o de una misma edad o circunstancia global (no es lo mismo, por ejemplo, ser titular que suplente, destacar que no hacerlo, disponer del apoyo apropiado de la familia que sufrir la "presión" irracional de los padres, etc.). En definitiva, cada deportista de competición tiene unas circunstancias deportivas específicas que plantean unas necesidades psicológicas también específicas; y comprendiéndose las primeras se podrán detectar mejor cuáles son las segundas, y determinar cuál es el trabajo psicológico que en cada caso particular conviene realizar (Orlick, 1986).

B. Objetivo de la preparación psicológica

La preparación psicológica de los deportistas incluye la aplicación rigurosa de estrategias apropiadas para conseguir que alcancen un determinado estado mental y realicen una conducta o conjunto de conductas que resulten relevantes para su rendimiento. La preparación psicológica, supone la manipulación de variables psicológicas como la motivación, la auto-confianza, la atención, etc. con el objetivo, en este contexto, de conseguir el rendimiento deportivo y personal más apropiado en cada momento concreto (entrenamientos, competiciones, momentos previos a la competición, periodos de descanso, reuniones entrenador-deportista, etc.) (Williams, 1991).

En general, existen tres grandes áreas de trabajo psicológico en el deporte de competición:

(a) el área del entrenamiento deportivo, en la que el principal objetivo es contribuir a ensanchar las posibilidades de rendimiento de los deportistas, ayudando a incrementar y "poner a punto" sus recursos de todo tipo;

(b) el área de la competición deportiva, en la que se trata de colaborar a que los deportistas pongan en práctica las habilidades que dominan en las condiciones estresantes de la competición;

(c) un área de apoyo a las anteriores, en la que se incluyen apartados que pueden contribuir a optimizar el rendimiento tanto en el entrenamiento como en la competición; principalmente: la comunicación interpersonal, el funcionamiento del grupo, la prevención y rehabilitación de lesiones, y el ajuste o equilibrio psicológico.

Por tanto, en contraste con lo que todavía piensan algunas personas del deporte, el trabajo psicológico no es algo que sirva únicamente para los deportistas con problemas emocionales o alteraciones mentales de cualquier tipo, sino que constituye una rama más de la preparación global del deportista, al igual que la preparación física, el entrenamiento técnico o el entrenamiento táctico. Lógicamente, la prevención de alteraciones mentales y el control o alivio de éstas cuando estén presentes, serán también objetivos de la intervención psicológica, tal y como hemos apuntado al referirnos al área de apoyo, pero debe entenderse que el trabajo psicológico en el deporte abarca mucho más, incluyendo, fundamentalmente, la preparación de los deportistas que sin ningún problema psicológico pueden optimizar su rendimiento, aumentar su grado de satisfacción y disfrutar más con la práctica de su deporte. (Williams, 1991).

En ocasiones se ha planteado si la intervención psicológica debe centrarse prioritariamente en el rendimiento deportivo del deportista o en cuestiones más relacionadas con el deportista como persona, tales como su desarrollo integral, su funcionamiento general o su ajuste emocional. Parece claro, que el rendimiento del deportista debe ser, en general, el principal objetivo del trabajo psicológico en el contexto del deporte de competición, pero no por ello se debe olvidar al deportista como persona, ayudándole a que aproveche la experiencia deportiva en un sentido más amplio que el del rendimiento, se enfrente saludablemente a los riesgos y problemas psicológicos que pueden derivarse de las exigencias permanentes del deporte de competición y, en definitiva, sea una persona equilibrada, satisfecha y feliz, sin que por ello desvíe su atención del objetivo principal de su cometido como deportista de competición: el alto rendimiento. Además, puesto que el deportista equilibrado y satisfecho también tenderá a rendir mejor a lo largo del tiempo, esta vertiente del trabajo psicológico no sólo es perfectamente compatible con la preparación psicológica dirigida específicamente a la optimización del rendimiento deportivo, sino que constituye una alternativa complementaria que indirectamente beneficiará también al rendimiento, razón por la que debe incluirse dentro del área que hemos denominado de apoyo. (Williams, 1991).

C. Variables, habilidades y técnicas psicológicas

Al igual que el entrenamiento físico pretende incidir sobre variables relevantes para el rendimiento como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad o la velocidad, el trabajo psicológico debe centrarse en la manipulación de variables psicológicas que también sean relevantes en este contexto, tales como la motivación, el estrés psicosocial, la autoconfianza, la auto-estima, los estados de ánimo, el nivel de activación, la atención, la toma

de decisiones, la agresividad, la constancia o persistencia, las relaciones interpersonales y la cohesión de equipo, teniendo en cuenta las condiciones ambientales y personales que afectan a estas variables y las estrategias que pueden controlarlas en la dirección adecuada. (Mora, García, Toro y Zarco,2000)

Como ya se ha señalado, la manipulación de estas variables dependerá de las necesidades existentes en cada momento concreto. Por ejemplo, en la pretemporada o en general en periodos alejados de la competición caracterizados por una elevada carga de trabajo físico y técnico, será muy importante incrementar la motivación por la actividad deportiva, eliminar el estrés asociado a situaciones ajenas al entrenamiento y conseguir que la atención se centre en los objetivos y tareas de este periodo de entrenamiento, pero al mismo tiempo quizá convenga provocar estrés en relación a las demandas deportivas del entrenamiento (para que los deportistas se acostumbren a enfrentarse a las dificultades de la competición), desarrollar una cierta inseguridad respecto a los propios recursos (que alerte y predisponga favorablemente a los deportistas respecto a la necesidad de entrenar) y favorecer una cierta rivalidad deportiva interna entre los miembros del equipo (que evite el acomodamiento y motive a los deportistas a entrenar) (Mora, García, Toro y Zarco,2000).

Sin embargo, cuando la competición esté cerca, aunque en ocasiones puedan observarse déficits, lo normal es que la motivación sea ya suficientemente elevada per se, y que no sea necesario incrementarla sino controlarla para que no aumente en exceso, resultando muy importante, además, sustituir la inseguridad respecto a los propios recursos por una elevada auto-confianza que contrarreste el potencial estresante de la competición, y reemplazar la rivalidad interna por una sólida y apropiada cohesión de equipo (Mora, García, Toro y Zarco,2000).

Asimismo, será importante mantener bajo el nivel de activación del organismo en las horas anteriores a la participación en la competición (para que el deportista funcione bien y acumule energía), pero también conseguir en los momentos previos un nivel de activación apropiado (el considerado nivel óptimo) para comenzar la competición en las mejores condiciones físicas y mentales; y también que en el transcurso de la competición la atención se centre en las cuestiones que sean relevantes para rendir al máximo en el momento presente, evitando desviarse hacia cuestiones superfluas que distraigan al deportista o que puedan ser estresantes y perjudiquen el estado psicológico apropiado para conseguir el máximo rendimiento posible (como analizar en profundidad lo sucedido en las acciones anteriores o estar demasiado pendiente del marcador, de la actuación de los árbitros, de sus sensaciones de cansancio o dolor, o de cuestiones ajenas a su control) (Mora, García, Toro y Zarco,2000)

En definitiva, se debe comprender la importancia de las variables psicológicas que pueden ser relevantes en cada momento concreto, y saber la dirección en la que partiendo de la situación presente, debería ser controlada cada variable con cada deportista o grupo de deportistas en particular. Por desgracia, ésta es una de las lagunas más importantes de la Psicología aplicada al deporte de competición, pues a menudo se habla y se escribe sobre habilidades psicológicas o técnicas de intervención concretas (por ejemplo: la relajación o la práctica en imaginación) sin que se explique cuál es la

variable que se pretende que cambie, y cuál la dirección de este cambio, al utilizarse una determinada habilidad o técnica. Es cómo si en el terreno del entrenamiento deportivo, se les enseñara a los deportistas habilidades como realizar correctamente ejercicios de pesas o planificar y evaluar series de carreras, o se les aplicara un determinado entrenamiento como el interval-training, pero no se supiera exactamente que es lo que se pretendía manipular: ¿la fuerza?, ¿la resistencia muscular?, ¿la resistencia orgánica?, etc. El deportista podría tener muchas habilidades y el entrenador aplicar muy bien diferentes sistemas o técnicas de entrenamiento, y en muchos casos todo ello incidiría en un rendimiento mejor, pero al ignorarse las variables concretas que deben cambiar a través del entrenamiento, se estaría trabajando en gran medida "dando palos de ciego". Algo parecido sucede cuándo se trata de la preparación psicológica y se ignora el papel de las variables (motivación, estrés, auto-confianza, etc.) que juegan un papel crucial en relación con el rendimiento (Mora, García, Toro y Zarco,2000).

Estas variables, eso sí, pueden ser manipuladas a través de habilidades y técnicas psicológicas. Las primeras se refieren a la capacidad de un deportista para auto-controlar las variables relevantes que pueden afectar su propio rendimiento, (o también a la capacidad de un entrenador para controlar las variables relevantes que pueden afectar el rendimiento de sus deportistas). Pueden tener algo de innato y/o haber sido adquiridas a través de la propia experiencia de los deportistas o entrenadores, o haber sido aprendidas mediante el entrenamiento psicológico apropiado. En ocasiones se observa que los deportistas y los entrenadores dominan habilidades psicológicas que nadie les ha enseñado de manera específica (aunque en parte han podido aprenderlas recibiendo información verbal de otras personas u observando a otros deportistas o entrenadores); en muchos de estos casos estas habilidades podrían ser perfeccionadas mediante un entrenamiento específico que corregiría posibles defectos, añadiría nuevos detalles y, en definitiva, haría más eficaces a estos deportistas y entrenadores. En otros casos, los deportistas y entrenadores no dominan las habilidades psicológicas relevantes, y sólo llegan a hacerlo después de haberse sometido al entrenamiento correspondiente (Mora, García, Toro y Zarco,2000).

En general, el entrenamiento apropiado para el dominio o perfeccionamiento de habilidades como el planteamiento de objetivos, la auto-evaluación del nivel de activación, la utilización de la relajación y de otras estrategias de auto-regulación de la activación, el uso de la práctica en imaginación, la utilización de monólogos internos, el empleo de estrategias que ayuden a controlar la atención durante la competición, el análisis objetivo y apropiado del propio rendimiento, etc., puede constituir una valiosísima ayuda para la mayoría de los deportistas, aunque también habrá que entrenarles para que aprendan a aplicar tales habilidades en función de las variables (motivación, estrés, atención, etc.) que se deban controlar y de la dirección (aumentar, disminuir) o cuestión específica de cada variable que se deba manipular (Mora, García, Toro y Zarco,2000).

Reducir la intervención psicológica en el deporte de competición al simple entrenamiento de habilidades, e incluso extenderlo a la aplicación de éstas sin discriminar muy bien cuál es la variable sobre la que se pretende actuar, es un grave y común error en la evolución de esta disciplina que en el futuro se debe subsanar (Mora, García, Toro y Zarco,2000).

Otro grave déficit, es que apenas se ha incidido sobre las habilidades psicológicas de los entrenadores; por ejemplo: plantear objetivos apropiados para sus deportistas, utilizar correctamente estrategias operantes y de modelado, aplicar con precisión técnicas de exposición para controlar las situaciones estresantes de la competición, dominar habilidades de comunicación e interacción social, habilidades de negociación, habilidades para la motivación del grupo y la solución de conflictos, etc. Parece obvio, que el papel tan relevante que tiene el entrenador en el rendimiento de sus deportistas, la importancia tan notable de habilidades como las anteriores y las enormes carencias existentes en la mayoría de los entrenadores, requieren que desde la Psicología se le dedique una atención mayor a este trascendente apartado (Mora, García, Toro y Zarco,2000).

En gran parte, las habilidades relevantes de los entrenadores incluyen la aplicación de determinadas técnicas psicológicas para conseguir que sus deportistas rindan al máximo de sus posibilidades; pero también se refieren a su capacidad para rendir al máximo en su propio cometido como entrenadores. Por ejemplo, un entrenador puede dominar la habilidad de controlar la activación de sus deportistas en un determinado momento, pero puede no dominar la habilidad de controlar su propia activación, lo que puede provocar que aún sabiendo hacerlo, no sea capaz de aplicar la primera habilidad en situaciones estresantes en las que se pone nervioso. El entrenamiento en habilidades de los entrenadores debe abarcar, por tanto, dos grandes apartados: las habilidades que pueden afectar el rendimiento de sus deportistas incidiendo en variables psicológicas relevantes; y las habilidades de auto-regulación de su propio funcionamiento como personas y entrenadores (Mora, García, Toro y Zarco,2000).

Por último, las técnicas psicológicas son estrategias que sirven para manipular las variables psicológicas relevantes (motivación, estrés, etc.), pero no necesariamente son habilidades que auto-aplica el deportista o aplica el entrenador. En ocasiones incluyen habilidades sólo propias del psicólogo, que por tanto no pueden ser aplicadas por deportistas y entrenadores sin la especialización profesional de aquél. Entre ellas, está la habilidad de saber entrenar a deportistas y entrenadores para que dominen las habilidades propias de su condición y de orientarles correctamente sobre la utilización de estas habilidades; y también el uso riguroso de procedimientos de evaluación e intervención específicos. Técnicas como la desensibilización sistemática para la eliminación de miedos concretos, la reestructuración cognitiva con objetivos como el anterior o la modificación de creencias disfuncionales y estados emocionales adversos, el condicionamiento encubierto de determinadas respuestas a estímulos antecedentes específicos, el diseño de programas operantes complejos para la modificación de conductas deportivas, etc., no son habilidades que puedan formar parte del repertorio de deportistas y entrenadores (como tampoco lo es, por ejemplo en la Medicina del Deporte, la habilidad de operar una rodilla), pero bien aplicadas por los psicólogos pueden contribuir enormemente a modificar variables relevantes relacionadas con el rendimiento (Mora, García, Toro y Zarco,2000).

En resumen, tanto las habilidades que pueden auto-aplicar los deportistas o aplicar los entrenadores, como las técnicas de uso exclusivo de los psicólogos, deben dirigirse a la manipulación apropiada de variables psicológicas que afectan el rendimiento de los deportistas (Mora, García, Toro y Zarco,2000).

D. Vías de intervención

Como consecuencia del planteamiento del apartado anterior, la intervención psicológica (o preparación psicológica) puede realizarse por distintas vías. Como ocurre con otras parcelas de la preparación de un deportista (entrenamiento físico, entrenamiento técnico, etc.), el objetivo será contribuir al máximo rendimiento del deportista, en este caso manipulando variables psicológicas relevantes, y para conseguirlo se podrán utilizar: (a) el entrenamiento de los deportistas en habilidades de auto-aplicación; (b) el entrenamiento de los entrenadores en habilidades relevantes; (c) el entrenamiento de todos aquellos profesionales que pueden tener una influencia sobre las variables psicológicas relevantes (en la misma línea que en el caso del entrenador: el médico, el fisioterapeuta, otros miembros del cuadro técnico, los directivos, los familiares); (d) el asesoramiento de deportistas, entrenadores y otras personas influyentes para que apliquen correctamente las habilidades aprendidas; y (e) la aplicación de procedimientos de evaluación e intervención por parte del psicólogo. Todas estas posibles formas de intervención psicológica, pueden agruparse en dos grandes bloques o vías de intervención: la intervención directa y la intervención indirecta (Guill, 1986).

La intervención psicológica directa tiene lugar cuando el psicólogo y el deportista trabajan en contacto directo, incluyendo el entrenamiento y asesoramiento del deportista para la auto-aplicación de habilidades, y la aplicación de técnicas específicas por parte del psicólogo. Es la forma más tradicional de trabajar y, erróneamente, suele hablarse de intervención psicológica sólo cuando se trabaja de esta manera. Mediante la intervención indirecta, sin embargo, el psicólogo intenta incidir sobre el estado psicológico del deportista a través de intermediarios que están en el entorno habitual de éste: sus entrenadores, directivos, médicos, compañeros, familiares, etc.; entrenándoles y asesorándoles para que mediante sus decisiones y actuaciones influyan en las variables psicológicas relevantes (Guill, 1986).

La decisión de un entrenador sobre la selección de un deportista para disputar una prueba o un partido, las normas que utiliza en los ejercicios de los entrenamientos, los objetivos que establece y la manera de hacerlo, el rol específico que asigna a cada uno de sus jugadores, etc., pueden tener una notable influencia en el estado psicológico de los deportistas a su cargo; como también sucede con el contenido y la forma de sus instrucciones, comentarios y cualquier otra de sus conductas verbales y no verbales. Lo mismo ocurre cuando se trata de otros miembros del cuadro técnico (entrenadores ayudantes, preparador físico, médico, fisioterapeuta, etc.) cuyas decisiones y acciones puedan ser influyentes. Resulta obvio, que el control adecuado de estas importantes vías de influencia psicológica (es decir, la intervención indirecta) también debe considerarse intervención psicológica aunque el psicólogo no aplique directamente ninguna técnica específica (Guill, 1986).

En general, la intervención indirecta debería estar siempre presente formando parte de la preparación global de cualquier deportista (y de alguna manera siempre lo está, aunque por falta de entrenamiento y asesoramiento apropiados, dándose múltiples "palos de ciego" con efectos diversos que a veces resultan muy perjudiciales en lugar de positivos), mientras que la intervención directa puede o no estar presente en función del

conocimiento y la disposición de los responsables que deben contratar a los psicólogos, la disposición de los deportistas a trabajar con éstos, y la conveniencia de llevar a cabo este tipo de intervención teniendo en cuenta las necesidades existentes. En realidad, en un planteamiento ideal cada vez más habitual y al que se debe aspirar, la correcta interacción entre intervención directa e indirecta, será la clave de una preparación psicológica verdaderamente eficaz (Guill, 1986).

E. Roles específicos en la aplicación de la Psicología

Numerosos entrenadores han reconocido, y reconocen, la importancia de las cuestiones psicológicas en el funcionamiento general y el rendimiento deportivo de sus deportistas. Sin embargo, muchos de ellos no aceptan o no comprenden la necesidad de los psicólogos, llegando a esgrimir, incluso, que "el entrenador es el auténtico psicólogo". En realidad, no es extraño este planteamiento, ya que, por un lado, tal y como se ha señalado en el apartado anterior, los entrenadores, a través de sus decisiones y actuaciones, pueden incidir poderosamente en variables psicológicas relevantes de sus deportistas (en su motivación, su auto-confianza, etc.), y por otro lado, existe un gran desconocimiento y una tremenda desconfianza como consecuencia de éste, respecto a la posible aportación e implicaciones del trabajo del psicólogo (Greenspan y felt, 1989).

La distinción entre intervención directa e indirecta, delimita claramente el rol del psicólogo y del entrenador en la aplicación de la Psicología. Los entrenadores pueden aprender mucha Psicología asistiendo a cursos o estudiando por su cuenta, pero no por ello serán psicólogos titulados con la capacidad de aplicar cualquier estrategia psicológica. Eso sí, cuanta más Psicología sepan, mejor comprenderán la problemática y las necesidades de sus deportistas, y más enriquecerán su método habitual de trabajo incorporando estrategias de evaluación e intervención que sí puedan emplear. Buscando un símil con la Medicina del Deporte, el entrenador puede incrementar sus conocimientos sobre las lesiones más habituales en su deporte e incorporar algunos ejercicios preventivos para evitar lesiones o contribuir a su recuperación, pero por mucho que sepa no estará capacitado para operar la rodilla a uno de sus deportistas. Del mismo modo, las cuestiones más complejas de la Psicología no están al alcance del entrenador, por lo que aún considerándose "un gran psicólogo" que influye psicológicamente en sus deportistas hasta cierto punto, será inevitable que se le escapen detalles importantes, casos complejos y, en definitiva, problemas cuya solución requiere algo más que "un buen psicólogo", es decir la intervención de un verdadero psicólogo profesional especializado en este campo (Greenspan y felt, 1989).

Del mismo modo, el psicólogo, aún teniendo amplios conocimientos de un determinado deporte, no debe ignorar la importancia del entrenador en la aplicación de la Psicología con los deportistas, sino que debe ayudarle en este cometido sin cometer el grave error de pensar que podría suplantarle. En muchos casos, el papel del psicólogo se limitará a observar el funcionamiento de los deportistas desde una perspectiva más especializada y un poco más alejada que la del entrenador, anticipando posibles problemas y buscando soluciones preventivas para ellos. Otras veces, escuchará al entrenador y le asesorará sobre la forma más conveniente de actuar desde el punto de vista psicológico, sin decirle al entrenador "lo que tiene que hacer" (pues la decisión final debe ser siempre del

entrenador) sino explicándole las posibles alternativas y sus previsibles efectos psicológicos a corto y a largo plazo, y preparándole, si procediera, para que utilice correctamente alguna estrategia concreta (Greenspan y felt, 1989).

Asimismo, el psicólogo puede utilizar sus habilidades profesionales y su posición distante de las decisiones deportivas que afectan a los deportistas, para entrenar a los deportistas en el dominio de habilidades psicológicas relevantes y tratar problemas que requieran una ayuda más específica. Buscando un símil en el rol del preparador físico, éste puede asesorar al entrenador sobre la conveniencia de incorporar a las sesiones de entrenamiento técnico o táctico, ingredientes que contribuyan a mejorar la preparación física de los deportistas (por ejemplo, incrementar la intensidad, reducir los periodos de recuperación, etc.), y este trabajo deberá ser realizado por el entrenador, que es el responsable de dirigir estas sesiones de entrenamiento. Además, el preparador físico puede entrenar a los deportistas para que aprendan a trabajar con las pesas y puedan llevar a cabo un plan específico de pesas con un determinado deportista, sin que en estos casos intervenga el entrenador. Es verdad que el entrenador puede ser un gran especialista en temas relacionados con la preparación física y podría trabajar sin un preparador físico, mientras que en el caso de la Psicología nunca podrá sustituir al psicólogo en determinadas tareas salvo que sea también un psicólogo titulado, pero el ejemplo anterior puede servir para comprender cuál puede ser la interacción entre el rol del entrenador y el de otros profesionales que colaboran con él en la preparación de sus deportistas (Greenspan y felt, 1989).

¿Y qué sucede si el entrenador es también un psicólogo titulado?. En este caso, el entrenador sí estaría capacitado para ejercer el papel del psicólogo (Buceta, 1993) podría beneficiarse de su doble rol si fuera capaz de controlar las dificultades que éste conlleva. En general, el entrenador-psicólogo estará en una buena posición para despertar el interés de sus deportistas por las cuestiones mentales, coordinar con facilidad lo deportivo y lo psicológico, entrenar a sus deportistas en el dominio de habilidades psicológicas básicas y aplicar con conocimiento la intervención indirecta, pero le faltará tiempo para llevar a cabo ambos roles con la dedicación que cada uno requiere y podrá encontrarse con dificultades como: (a) una falta de confianza de los deportistas hacia él y viceversa (por ejemplo: los deportistas pueden pensar que la información que le den al entrenador podría perjudicarles cuando el entrenador tome decisiones deportivas que les afectan; y el entrenador puede pensar que los deportistas le están diciendo aquello que piensan que a él le gustaría oír); (b) una mínima disposición de los deportistas a colaborar en un tipo de trabajo (el trabajo psicológico más profundo) que requiere compartir ideas, pensamientos, creencias e imágenes muy íntimas; y (c) un exceso de implicación emocional (sobre todo cerca y durante la competición) que impedirá que el entrenador trabaje con la perspectiva y la objetividad que necesita el trabajo psicológico más complejo.

Indica que incluso en las mejores condiciones para llevar a cabo este doble cometido, el entrenador-psicólogo debe aceptar la existencia de un límite a partir del cuál no puede seguir realizando un trabajo psicológico específico. Hasta ese límite puede beneficiarse considerablemente en la mayoría de los casos, pero después, la doble condición de entrenador-psicólogo dificultará que pueda seguir avanzando en su trabajo como psicólogo. Por tanto, si se pretende conseguir el máximo aprovechamiento de todas las posibilidades que ofrece la preparación psicológica, el entrenador-psicólogo debe

complementar su trabajo indirecto y directo, con el trabajo directo de otro psicólogo ajeno a la responsabilidad como entrenador (Buceta, 1992 y 1993).

En definitiva, aunque queda claro que los entrenadores pueden y deben trabajar para conseguir una buena preparación psicológica de sus deportistas, ésta no será completa, en la mayoría de los casos, en ausencia de un profesional de la Psicología que ayude al entrenador y complemente su trabajo; e incluso cuando el entrenador sea un psicólogo titulado, convendrá que cuente con la colaboración de otro psicólogo no implicado en las decisiones deportivas que afectan a los deportistas (Buceta, 1993).

El psicólogo profesional puede colaborar con el entrenador desde diferentes perspectivas, en función de los medios disponibles y de las preferencias de los interesados. En general, podrá ser un miembro más del equipo técnico de un equipo, un club u otra organización deportiva, o podrá trabajar por cuenta ajena y ser contratado por la organización deportiva (club o federación) o por los propios deportistas para tareas concretas (Buceta, 1993).

En cualquier caso, deberá respetarse la confidencialidad de su relación con el deportista, pues es ésta una de las piezas clave del trabajo psicológico más complejo. Aunque le contrate la organización, el psicólogo no puede ser un "confidente" del entrenador o de los directivos, pues además de atentar contra los principios éticos de la profesión, perdería la confianza de los deportistas y ya no podría realizar eficazmente su trabajo. Ahora bien, tampoco puede ser un "cómplice" de los deportistas, en contra de los intereses de la organización, para ganarse su confianza por esta vía y evitarse problemas. El psicólogo debe colaborar con el entrenador y con la organización sin necesidad de revelar detalles que el deportista no le contaría si no confiara en su discreción. Y debe ganarse la confianza del deportista trabajando con profesionalidad; fundamentalmente: comprendiéndole, analizando las situaciones objetivamente, asesorándole convenientemente aún teniendo que decirle lo que no le gustaría oír, y garantizándole una relación confidencial (Buceta, 1993).

F. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

¿Es necesario que todos los deportistas realicen un trabajo específico para su preparación psicológica?; ¿qué sucede si algunos deportistas no quieren hacerlo?; ¿debe ser obligatorio el trabajo psicológico?; ¿qué ocurre en los deportes de equipo si algunos deportistas no quieren participar?. Todos los deportistas, de una u otra manera, realizan algún tipo de preparación psicológica. En ocasiones, basándose en su propia experiencia, que les aconseja lo mejor que pueden hacer en determinados momentos concretos, y otras veces a través de la intervención indirecta de sus entrenadores. Muchos deportistas no necesitan realizar un trabajo psicológico directo para mejorar su preparación psicológica, porque han aprendido por sí mismos a controlar la motivación y el estrés asociados a la competición y son capaces de "auto-regularse" para rendir al máximo, aunque sin duda podrían optimizar sus recursos si ampliasen su repertorio de conocimientos y habilidades, y perfeccionasen sus métodos habituales de actuación (Heyman, 1982).

Muchos otros deportistas sí necesitan, claramente, un trabajo psicológico específico directo que les ayude a controlar variables psicológicas relacionadas con su rendimiento. Se trata, en numerosos casos, de deportistas que aún rindiendo bien la mayoría de las veces, rinden por debajo de sus posibilidades en momentos decisivos concretos en los que son las cuestiones psicológicas las que les controlan a ellos y no al revés. Cuantitativamente, el saldo puede ser casi insignificante, pues puede haber muchas más veces en las que esto no sucede, pero cualitativamente el problema puede ser muy grave, ya que estos pocos momentos de pérdida de control pueden significar la pérdida de las competiciones importantes. El trabajo psicológico específico (intervención directa) puede ayudar a estos deportistas a incrementar su control sobre las variables psicológicas relevantes y, por esta vía, a optimizar su rendimiento y aumentar sus posibilidades de éxito en los momentos más difíciles y trascendentes (Heyman, 1982).

Ahora bien, puede ocurrir que algunos deportista no quieran realizar el trabajo psicológico específico que podría beneficiarles. Esto sucede, sobre todo, con deportistas veteranos que en general suelen rechazar cualquier innovación, o con otros deportistas escépticos o desconfiados (en gran parte debido a su desconocimiento) o que temen dar una imagen de vulnerabilidad o fragilidad mental ante los demás. Resulta obvio, que si un deportista no quiere realizar este trabajo, será absurdo obligarle a ello, pues por mucho que se le obligue no lo hará. Es distinto, por ejemplo, el caso de los deportistas que no quieren hacer ejercicios de preparación física pero a los que se obliga a ello. El preparador físico podrá observar, perfectamente, si el deportista hace o no hace el trabajo programado, e insistirle, e incluso penalizarle, hasta que lo haga bien; y aún haciéndolo a "regañadientes", el deportista se beneficiará del trabajo físico realizado (abdominales, carrera, etc.). Sin embargo, cuando se trata de realizar un trabajo mental, no existe la posibilidad de observar lo que está sucediendo en la mente del deportista, ni se le puede obligar a que aporte información relevante sobre sus experiencias mentales más íntimas, ni se puede lograr que aprenda y aplique correctamente las estrategias más apropiadas, ni conseguir, en definitiva, que en contra de su voluntad el trabajo realizado pueda resultarle útil (Heyman, 1982).

Es claro, que no se puede trabajar con una persona por la vía directa si ésta no quiere, algo que deberían tener muy presente psicólogos y entrenadores cuando se plantean las posibilidades reales de la intervención psicológica con sus deportistas. En estos casos, el trabajo del psicólogo debe consistir en preparar el terreno, poco a poco, para mejorar la disposición del deportista e intervenir más adelante, lo que requiere habilidad, paciencia y una perspectiva amplia del trabajo psicológico que debe extenderse más allá de la solución "como sea" del problema más urgente. Mientras mejora la disposición del deportista hacia el trabajo psicológico directo, o en el caso de que "se mantenga en sus marcas" y nunca mejore, psicólogo y entrenador deben aceptar esta realidad sin que resulte una situación traumática, diseñando y empleando estrategias de aplicación indirecta, y evitando que la relación personal y profesional con estos deportistas se deteriore como consecuencia de su negativa.

Por tanto, cuando se trate de un equipo, podrá haber deportistas que realicen un trabajo psicológico directo y otros que no lo hagan, y no por ello el psicólogo debe sentirse incómodo en presencia de estos últimos o se debe desarrollar la idea de que existe una discriminación de trato. El enfoque que se le debe dar a esta situación, es que al igual que

no todos los deportistas realizan el mismo entrenamiento físico o técnico, tampoco todos tienen porqué realizar el entrenamiento psicológico directo, y qué sólo lo realizarán aquellos que consideren que pueden beneficiarse de él (Landers, Wilkinson, Hatfield y Barber, 1982)

Eso sí, y en este punto es decisiva la aportación del entrenador, el trabajo psicológico directo no puede ser una carga "extra" para los que lo hacen, y sí un elemento más de la preparación global del deportista para la optimización de su rendimiento deportivo. De esta forma, los deportistas pueden optar entre el complemento del trabajo psicológico específico o el de otras alternativas no psicológicas del entrenamiento, y los que no necesiten este trabajo específico para optimizar su rendimiento (o que consideren que no lo necesitan) deberán dedicar más tiempo a hacerlo por otras vías (trabajo técnico, análisis táctico, estudio de videos, solución de problemas teóricos, etc.). Si el entrenador considera importante el trabajo psicológico directo en el conjunto de su plan de entrenamiento, deberá darle importancia ante sus deportistas concediéndole un "hueco" apropiado en el conjunto de actividades a realizar; lo que significa que deberá establecer otras prioridades y eliminar parte de la carga de trabajo de otros apartados del entrenamiento para traspasarla a éste.

Si un deportista está bien preparado física y técnicamente, pero falla en el momento decisivo de la competición porque se pone muy nervioso, ¿no sería conveniente que se dedicara una parte destacada del tiempo de entrenamiento a solucionar este problema, aunque fuera en detrimento de otras parcelas también importantes (la preparación física, el entrenamiento técnico) pero quizá menos prioritarias en este momento?, o ¿se debe seguir entrenando en la misma línea de siempre, "confiando" en que "ocurrirá algo" y que algún día quizá este deportista ya no se ponga nervioso y demuestre en la competición de lo que es capaz?. Hay entrenadores que increíblemente siguen esperando ese "algo" que un día, sin que se sepa muy bien el porqué, solucione sus problemas; otros, sin embargo, prefieren buscar soluciones eficaces y empiezan a darle importancia a las cuestiones psicológicas y al trabajo psicológico más específico. Esta importancia se manifiesta en un apoyo total a este tipo de trabajo y en organizar su plan general contando con este apartado como uno más de los que contribuyen a la preparación de sus deportistas, aunque comprendiendo y respetando que se trata de un tipo de trabajo que debe ser voluntario para que verdaderamente pueda resultar eficaz (Lewthwaite, 1990).

Aunque existen opiniones diferentes, la tendencia más actual a este respecto, es que con los deportistas más jóvenes se puede introducir fácilmente el trabajo psicológico específico como una parte más de su entrenamiento cotidiano, pero que con los deportistas más formados que no han realizado este trabajo previamente, se debe seguir otro procedimiento. En estos casos, se les debe informar convenientemente sobre las posibilidades que puede abarcar el trabajo psicológico, y dejarles elegir si quieren o no realizarlo. Puede ocurrir que el primer año sólo una minoría de los deportistas de un equipo decidan participar, pero éste será el primer paso para seguir avanzando. Esos deportistas, claramente interesados, podrán beneficiarse del trabajo específico y serán el mejor "reclamo" para que al año siguiente otros compañeros decidan participar también, y así sucesivamente hasta que se consiga un elevado nivel de participación que no tiene porqué abarcar, necesariamente, a todos los miembros del equipo (siempre habrá algunos que no quieran participar) ni suponer que todos los participantes deban implicarse

de la misma manera (por ejemplo: unos se limitarán a aprender algunas habilidades básicas y otros continuarán trabajando con mayor dedicación y "profundidad") (Buceta, 1993)

Al contrario, obligar a todos los miembros del equipo a participar desde el primer momento y además formando un solo grupo, propiciará que los que no estén interesados puedan interferir negativamente en el buen funcionamiento del trabajo, impidiendo que se beneficien los que tengan interés y contribuyendo a que se cree una "mala imagen" de lo que puede aportar el entrenamiento psicológico. Este es, probablemente, el caso de algunas de las conocidas experiencias sin continuidad con equipos de la primera división del fútbol español. Con un enfoque diferente, similar al que hemos explicado, tal y como se trabaja en los países más avanzados con los deportistas de élite, es muy posible que el impacto de estas experiencias hubiera sido otro, y que, poco a poco, se hubieran extendido el interés y la credibilidad respecto al trabajo específico directo que pueden hacer los psicólogos (Buceta, 1993).

G. Trabajo colectivo y trabajo individual

Este apartado compete a los deportistas de especialidades colectivas y a los de deportes individuales que pertenecen a un grupo para entrenar o competir. En líneas generales, la interacción entre lo colectivo y lo individual debe ser permanente en estos casos, debiendo actuarse en tres frentes para conseguir efectos sobre ambos: (a) la intervención individual con cada miembro del grupo; (b) la intervención en grupos pequeños en función de alguna característica que se considere relevante; y (c) la intervención con la totalidad del grupo. Interviniendo individualmente se pueden conseguir efectos sobre el deportista y sobre el grupo, y lo mismo ocurre cuando se interviene en grupos pequeños o con la totalidad del grupo (Guill, 1986).

En general, la intervención con la totalidad del grupo debería estar integrada en el trabajo habitual del entrenador. Aún tratándose de sesiones con un claro objetivo psicológico, parece razonable que sea el entrenador, como director del grupo, el que dirija estas sesiones colectivas, si bien puede ser conveniente que psicólogo y entrenador trabajen conjuntamente en su preparación. En una sesión colectiva bien planteada y conducida, el entrenador puede conseguir enormes beneficios psicológicos, tales como fortalecer la motivación colectiva e individual, potenciar la auto-confianza o conseguir una apropiada cohesión de equipo; al contrario que cuando estas sesiones se hacen rutinarias y el entrenador "habla y habla" sin que apenas le escuchen. Precisamente, conseguir que las sesiones colectivas sean eficaces desde el punto de vista psicológico, es uno de los objetivos que pueden tener los entrenadores ampliando sus conocimientos de Psicología (Orlick y Partington, 1988).

Las sesiones con grupos pequeños, dependiendo de su objetivo específico, pueden ser conducidas por el entrenador o por el psicólogo. El entorno de un grupo pequeño parece bastante apropiado para tratar cuestiones específicas de ese grupo (por ejemplo: la toma de decisiones de los delanteros del equipo), y también para iniciar con los deportistas el entrenamiento en habilidades psicológicas (Buceta, 1992; Blanco y Buceta, 1993). En

este caso, la interacción entre los miembros del grupo, todos ellos interesados en este trabajo y adscritos al grupo voluntariamente, puede favorecer el proceso de entrenamiento, aunque desde el primer momento debe quedar muy claro que aunque siguiendo pautas similares para todos los participantes, el entrenamiento debe ser individualizado, adaptándose a las necesidades que en cada caso se vayan detectando.

En general, la utilización de grupos pequeños puede ser beneficiosa siempre que quede claro que el objetivo final consiste en beneficiar a cada componente a nivel individual y al gran grupo como conjunto. La identidad de grupo que puede desarrollarse empleando grupos pequeños, puede ser beneficiosa para el objetivo concreto por el que se hace el grupo, pero perjudicial si eclipsa la identidad de grupo del gran conjunto que es el equipo. Para paliar este posible riesgo, conviene elaborar pequeños grupos diferentes para cada objetivo concreto (por ejemplo: si se trabaja con un grupo de cuatro deportistas para el entrenamiento en habilidades psicológicas, conviene no repetir el mismo grupo para realizar un trabajo específico de pesas), contrarrestándose, de esta forma, el peso de cada grupo pequeño en beneficio del gran grupo (Guill, 1986).

Por último, la intervención individual resulta crucial en cualquier contexto, incluyendo el de los deportes de equipo, pues cada deportista debe ser tratado como una persona singular que tiene unas necesidades concretas que a veces coinciden más, y a veces menos, con las de sus compañeros. Tanto el entrenador como el psicólogo deben comprender las circunstancias y el funcionamiento de cada deportista, y ser capaces, cada uno desde su rol, de intervenir individualmente para conseguir el máximo rendimiento individual en beneficio del grupo. (Orlick y Partington, 1988).

A. Aplicación de la técnica

Continuación se muestran los factores que se deben tener en cuenta a la hora de la realización de esta práctica (Loew, 1986).

- 1) Poseer la técnica adecuada para su implementación.
- 2) Clarificar debidamente el encuadre, como la forma en que se debe actuar por el trabajo, de manera que la propia adecuación o la de aquellos involucrados a ella, asegure los objetivos que se persiguen.
- 3) Se deberá evaluar previamente cuál es la real necesidad y ver si esta técnica se puede aplicar en función de las individualidades existentes y del entorno.

III. EL ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL DEPORTE

El entrenamiento mental en el deporte, es por definición, la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas como estrategia de afrontamiento de situaciones deportivas, tanto en entrenamientos como en competencias. Para optimizar su funcionamiento y lograr de él el mejor resultado, se requiere de un proceso que consiste en acostumbrarse progresivamente que sólo se va logrando con la práctica reiterada. Esta técnica fue estudiada con gran interés especialmente en los países del este europeo por los años 1960 en adelante. Estos países de larga trayectoria en lo que hace a la Psicología Deportiva, le adjudican un importante rol especialmente en lo que tiene que ver con la selección previa, al entrenamiento y la preparación del deportista (Sandalla, 1998).

Especialmente fue en la Unión Soviética de aquellas épocas, donde el estudio referente al entrenamiento mental tuvo su origen en el programa espacial soviético. Los científicos soviéticos estudiaron con gran éxito la posibilidad de hacer uso de diversas técnicas para adiestrar a los cosmonautas en lo que se refiere al control de procesos psicofisiológicos durante su permanencia en el espacio. Dándole el nombre de Entrenamiento en Autorregulación Psicológica, procuraban el control voluntario de funciones corporales como ser la temperatura corporal, la tensión muscular, la tasa cardíaca, las reacciones emocionales ante situaciones estresantes como pueden ser la ausencia de gravedad, el encierro, etc. (Sandalla, 1998).

Trasladadas estas técnicas y experiencias de auto regulación psicológica al ámbito deportivo, ayudaron en importantes victorias a los atletas soviéticos y germano-orientales en las Olimpiadas de 1976. Estamos hablando del entrenamiento autógeno, de la representación mental de imágenes, de la elaboración de pensamientos positivos, centrándose en lo que se desea que suceda en contraposición a aquello que no quieren que ocurra (Vernacchia y Cook, 1993).

A. Aplicación de la técnica

Continuación se muestran los diversos factores que se deben tener en cuenta antes de la realización de esta práctica (Loehr, 1986) :

- 1) Poseer la técnica adecuada para su implementación.
- 2) Clarificar debidamente el encuadre, como la forma en que se debe estructurar el trabajo, de manera que la propia actuación o la de aquellos vinculados a ella, no dificulten los objetivos que se persiguen.
- 3) Se deberá estudiar previamente cuál es la real necesidad y ver si esta técnica se puede aplicar en función de las individualidades existentes y del entorno.

- 4) Se deberán analizar exactamente cuales son los objetivos, y viendo cuales se deberán priorizar, si los personales, los grupales, deportivos o institucionales, e incluso los diferentes estilos de vida.
- 5) Esclarecer debidamente el carácter de la tarea y el manejo de la información que de ella resulte.
- 6) Comenzar la aplicación de la técnica sobre las bases de aceptación, de acostumbramiento ó habituación, hasta lograr la automatización para luego recién comenzar con lo proyectivo.
- 7) Realizar la práctica en lugares que sean reconocidos por los deportistas, que nos permita entrenarla tanto en lugares de entrenamiento como de competencia.
- 8) Ser sumamente crítico sobre los resultados de la misma, ver y dialogarlo con los deportistas, ver si son los resultados esperados o por lo menos éstos generan un beneficio en la vivencia del deportista, ya sea en sus etapas de competencia, descanso, concentración, sueño, etc.

En lo que respecta a la experiencia en la aplicación de técnicas de control mental en el deporte, se ha realizado con diversos objetivos. Básicamente se puede referir a los más comunes como ser: contralor de ansiedades pre-competitivas, ansiedades post-competitivas como ser el insomnio, y para el manejo de situaciones competitivas por visualización.

Bajo estos parámetros se ha organizado la técnica en un proceso de cuatro etapas diferenciadas y consecutivas, es decir que si procuramos una buena aplicación de la misma no podremos saltar ninguna de estas etapas, aunque si podríamos llegar a sintetizarlas luego de un largo proceso de habituación. Las etapas son:

- 1) Relajación Físico Consciente
- 2) Relajación Corporal Inducida
- 3) Inducción por Visualización
- 4) Descanso

Las dos primeras etapas de relajación tanto consciente como inducida, son sobre las técnicas básicas ya conocidas de Jacobson, es decir la relajación progresiva, primero a través de la postura, por lo cual deberemos encontrar un ambiente cómodo, cálido, donde

el deportista se sienta lo preferentemente con la cabeza apoyada en un respaldo y sus miembros en ángulos de 90°, con los antebrazos sobre los muslos y las palmas de las manos hacia arriba. Luego se deberá centrar el trabajo sobre la técnica de respiración, elemento fundamental de toda práctica de relajación y/o concentración.

Para llegar finalmente a la etapa de la inducción por visualización. En este momento deberemos tener muy en claro que es lo que pretendemos hacer con ella. Es decir, que debemos reconocer previamente cual es la necesidad primordial que procuraremos satisfacer, o cual el aspecto a corregir, o si es necesario movilizar, calmar, o procesar con anticipación lo que significan los nervios previos a un gran enfrentamiento, etc.

La visualización como técnica es utilizada para evaluar situaciones, o para anticiparse a los procesos que estas originan sobre los que ya se han mencionado, pero también para el control de respuestas fisiológicas como ser, frecuencias cardíacas, registros del umbral del dolor, síndrome de ahogo por altura, para modificar los tiempos de reacción que cada deportista debe tener incorporado según su deporte o especialidad, ya que estos no son los mismos para un jugador de fútbol que para un nadador, que espera una señal de activación, luego de un alerta previo y sabiendo que es una situación única, que no se repite (Kendall, Hrycaiko, Martín, Kendall, 1990).

Esta es una técnica que programa la mente del deportista a reaccionar, a responder cuando y como se la ha programado. Es hacer pensar con imágenes a través de las palabras o pensamientos, y en función del registro previo de una situación deportiva ya vivenciada que se va a poner en juego nuevamente, entonces se trata de predeterminar esta situación para así acortar los plazos de reacción, evitar la sorpresa, anticiparse a la posible jugada rival, es trabajar sobre el conocimiento de las destrezas técnicas del otro, lo que ese otro puede llegar a poner en juego en ese momento como ocasional rival. Es decir poner en situación de máxima activación a nuestro deportista para cuando le sea requerida y que a su vez éste se acostumbre a entregar el máximo de sus posibilidades (Kendall, Hrycaiko, Martín, Kendall, 1990).

La visualización no sólo pone en juego el sentido de la vista, sino que aúna todos los sentidos en su práctica en función de la capacidad que tiene el sujeto de evocar o formar imágenes. Cuando el deportista imagina determinadas situaciones de juego, involucran a través del movimiento, emociones, sentimientos, olores, despliegues físicos, que aunque sin realizarlos en forma real, ponen en funcionamiento a nivel mental los mismos mecanismos internos que cuando efectivamente realizan la experiencia práctica (Kendall, Hrycaiko, Martín, Kendall, 1990).

Por ejemplo, cuando uno se mueve y procura anticipar a un rival en procura de la posesión de la pelota, previamente a la activación física nuestro cerebro ha transmitido el impulso nervioso necesario, para que se traduzca en órdenes a los músculos para ejecutar un determinado movimiento, creando una huella mnémica a la cual iremos y actuaremos desde ella reforzándola en consecuencia cuando nos imaginemos ese determinado movimiento. Así la visualización ayuda a mecanizar, a automatizar los gestos deportivos (movimientos tácticos, técnicos, físicos, etc.) reforzando la actitud y la aptitud.

Es una experiencia sensorial mental que se suma a la experiencia físico-técnica para mejorar las destrezas deportivas.

B. Experiencia rápida de visualización

El ejercicio consta de pensar cualquiera de nosotros en un limón, lo imaginamos en nuestra mano, fresco, duro, lo cortamos y caen gotas de jugo que sentimos en nuestra mano, sentimos su aroma. Es capaz de generar incluso una sensación ácida en la boca y hasta secreción salival.

Volviendo al ámbito deportivo, para que esta práctica sea positiva se la debe implementar asiduamente al igual que lo físico y lo técnico, de menos a más, desde la interioridad del sujeto hasta lograr interactuar con el mundo externo donde se pierden los registros corporales individuales para ser el equipo un todo.

Desde nuestra práctica con equipos de fútbol profesional, que incluían jugadores de la selección nacional, otros de dilatada trayectoria tanto en el fútbol local como internacional, como así también de jugadores jóvenes que se encontraban haciendo sus primeras armas, se encontró un grupo de trabajo en el cual hubo que excluir algunos integrantes, dado que luego de varios intentos no se lograban los niveles de concentración adecuados (Budney, Murphy y Woolfok, 1994)

Por otro lado, nos encontramos con la sorpresa de que jugadores de gran trayectoria que teóricamenté serían los más difíciles de convencer de esta práctica tuvieron un llamativo nivel de aceptación, y un excelente nivel de relajación e inducción. Una vez conformado este grupo definitivo de trabajo se lograron excelentes resultados, hasta el extremo de observar al deportista en absoluta relajación física, pero traspirando profusamente.

Más tarde nos comentaban que era increíble los niveles de vivencia en que incurrían, se sentían ahí y entonces como era el objetivo buscado, al extremo de transpirar como si estuvieran en un despliegue físico en situación.

Con esta práctica lográbamos poner al jugador en situaciones de juego anticipadamente, teniendo así la posibilidad de vencer los miedos iniciales, temores de enfrentar a determinados rivales que les remitían a situaciones de frustración, de dolor, de lesiones físicas, es decir que teníamos la posibilidad de reparar situaciones ya inscriptas en nuestro mundo interno, dándoles una resolución temática favorable a nuestros intereses.

Así se lograba una predisposición positiva del deportista, eliminando una serie de elementos negativos y reforzando los positivos pre-existentes. A todo esto se sumaban los comentarios posteriores a los partidos donde ellos nos decían que habían vivido situaciones de juego como que ya las tuviesen registradas siendo mucho más fácil su resolución porque el registro previo le quitaba sorpresa al desempeño.

Técnicamente también se encontraron mejoras en lo que hace a los diferentes niveles de concentración durante el juego, como así también a un generalizado y mejor manejo de la atención flotante y multifocal entre los jugadores de campo, y un mejor manejo de la atención unifocal por parte de los arqueros, especialmente ante la ejecución de un tiro penal en contra.

C. Técnicas de respiración

La calidad de la respiración influye en la actividad nerviosa, modifica el grado de activación, transforma el estado emocional del deportista, posee función energética, acelera la recuperación física y psicológica ante la fatiga (Bakker, Whitnig, Vander Brug, 1993).

Se debe procurar mantener el mayor volumen de aire en los pulmones por espacio de el mayor tiempo posible, evitando las respiraciones cortas que no oxigenan y fatigan.

La técnica básica común es, tomar la mayor cantidad de aire posible siempre en forma natural. Para eso deberemos enderezar el torso, levantar los hombros e inhalar profundamente contando hasta ocho (8). Luego, contener el aire por un instante y comenzar a expirarlo en el doble de tiempo, es decir a la cuenta de dieciséis (16). Así se va a ir regularizando la respiración tanto de pie, como sentado o acostado.

Lo fundamental es no ponerse nervioso y esperar de tres (3) a diez (10) minutos para notar cualquier modificación.

D. La facilitación y la potenciación de habilidades motoras

Las técnicas psicológicas ayudan a mejorar los gestos técnicos que se tienen que hacer en diferentes especialidades (salto de altura, técnica de lanzamiento, etc.) y potenciar habilidades motoras en actividades que requieren una gran fuerza y velocidad (carreras de resistencia, velocidad, etc.)

E. La facilitación del descanso y la aceleración en la recuperación en atletas

En el deporte actual tan importante es el entrenamiento como el descanso. La Psicología ofrece técnicas capaces de facilitar la recuperación después de una dura jornada de entrenamiento y también, facilitar la aceleración en la recuperación de lesiones.

IV. HABILIDADES Y TÉCNICAS PSICOLÓGICAS

A. El control de la atención y la concentración

En cualquier disciplina deportiva se ha de estar muy centrado, olvidando los problemas y todo lo que no sea relevante para la situación, en caso contrario cometeríamos errores que afectarían negativamente a nuestro rendimiento. Considerando que el atleta debe mantener siempre su foco atencional.

B. El control de la activación

Tanto una reducción de los estados de activación excesiva o ansiedad, como una potenciación de la activación en caso de excesiva relajación. No tener una activación óptima puede afectar a nuestro rendimiento. El atleta ha de ser capaz de relajarse en cualquier situación. Con una excesiva ansiedad aumentará nuestro consumo de oxígeno, el cuerpo se tensará y no podremos realizar bien los movimientos.

C. La mejora de la autoconfianza

Si pensamos negativamente antes de la competición no la podremos hacer bien. Las dudas y la falta de confianza en uno mismo es el primer paso hacia el fracaso.

D. La facilitación y la potenciación de habilidades motoras

Las técnicas psicológicas ayudan a mejorar los gestos técnicos que forman parte de las diferentes especialidades (salto de altura, técnica de vayas u obstáculos, etc.) o a potenciar habilidades motoras en actividades que requieren una gran fuerza o resistencia (carreras de resistencia, velocidad, etc).

E. La facilitación del descanso y la aceleración en la recuperación de lesiones

En el deporte es casi tan importante el entrenamiento como el descanso. La Psicología ofrece técnicas capaces de facilitar la recuperación muscular después de una dura jornada de entrenamiento y también, facilitar la aceleración en la recuperación de lesiones.

F. La mejora de las relaciones interpersonales

Hace referencia a las relaciones entre el atleta y las otras personas. Muchos atletas tienen muchas dificultades, especialmente cuando se encuentran cerca de una competición importante, para tener buenas relaciones con su entrenador y amigos.

Dentro de lo clasificado como técnicas se encuentran:

G. Entrenamiento en imaginación

Se puede definir como la repetición simbólica de una actividad física en ausencia de cualquier movimiento muscular grande. El atleta imagina metódicamente, conscientemente y de manera repetida, una acción deportiva sin llevar a cabo al mismo tiempo su ejecución práctica. Los objetivos del entrenamiento en imaginación son: a) Facilitar las habilidades motoras mejorando la ejecución deportiva; b) Controlar la atención y la concentración; y c) Acelerar la recuperación de lesiones.

H. Reestructuración cognitiva

La reestructuración cognitiva se puede definir como el conjunto de técnicas que pretenden cambiar directamente los pensamientos de los deportistas para afrontar mejor las demandas de la competición. Con esto se pretende: a) Mejorar la autoconfianza del atleta; b) Potenciar actividades motoras; y c) Controlar la atención y la concentración.

En los deportes de resistencia esta técnica es muy útil para conseguir bloquear el reconocimiento de la fatiga y la consciencia del dolor, pudiendo favorecer el rendimiento deportivo.

I. Biorretroalimentación

La biorretroalimentación es una técnica en la que se enseña al atleta a controlar, de manera voluntaria, algún proceso biológico, como la frecuencia cardíaca que, generalmente, no está bajo control voluntario. Los objetivos del entrenamiento en biorretroalimentación son: a) Controlar la activación facilitando estados de relajación o de activación; y b) Controlar funciones fisiológicas para mejorar aspectos como la eficiencia cardiorrespiratoria.

J. Técnicas de control de la respiración

La mayoría de atletas muestran un patrón respiratorio incorrecto que se agrava con los nervios de la competición. Este patrón se caracteriza por un ritmo acelerado, escasa

intensidad y una respiración superficial, aprovechando sólo la parte superior de los pulmones, es decir, una tercera parte de la capacidad pulmonar. Esto supone un mayor trabajo al sistema cardiovascular, la cantidad de aire que llega al pulmón es insuficiente y la sangre no se puede oxigenar adecuadamente. Los tejidos, quedarán desnutridos, produciéndose una intoxicación general del organismo que facilitará la aparición de la ansiedad y la fatiga.

Los objetivos del aprendizaje de la técnica de control de la respiración son: a) Controlar la activación facilitando estados de relajación o de activación; y b) Aumentar la capacidad pulmonar consiguiendo movilizar más litros de oxígeno durante el ejercicio aeróbico, llevando más energía a los músculos y facilitando la expulsión de productos sobrantes.

K. Relajación muscular progresiva

La ansiedad ante la competición puede producir tensión muscular y descordinación en los movimientos, además de sensaciones desagradables que nos hacen sentir incómodos, disminuyendo la confianza en nuestras posibilidades.

La relajación se puede utilizar en la preparación psicológica de competiciones deportivas con los objetivos siguientes: a) Reducir estados de ansiedad; b) Facilitar el descanso; c) Controlar la atención y la concentración; y d) Acelerar la recuperación de lesiones.

Durante la competición, la relajación produce una disminución en la tensión muscular; en la frecuencia cardíaca; un aumento de la vasodilatación arterial con mayor oxigenación celular y riego periférico; una disminución de la frecuencia respiratoria; del ácido láctico en sangre; del consumo de oxígeno y de la actividad simpática en general; y, sobre todo, una sensación de tranquilidad y de confort.

L. Establecimiento de objetivos

Todo atleta o entrenador tiene objetivos, el problema es que a veces, o están demasiado alejados en el tiempo, o simplemente, son imposibles de conseguir. Las dos situaciones son frustrantes para el atleta, que al no alcanzarlos se desmotiva, disminuyendo su rendimiento tanto en entrenamiento como en competición. Los objetivos principales de esta técnica son los de producir un aumento de motivación y confianza en el atleta.

V. INVENTARIOS SOBRE HABILIDADES PSICOLÓGICAS

En esta sección examinaremos algunos inventarios que están diseñados para evaluar las habilidades psicológicas en el deporte. Hay otros inventarios que miden habilidades específicas, tales como la atención, la visualización, etc. Otros inventarios cubren parcialmente áreas de investigación que se enfocan hacia la reproducción de habilidades (Crocker, y Graham, 1995). Puesto que las habilidades psicológicas son definidas como "aquellas usadas en los procesos de ejecución", las reproducciones de las habilidades son definidas como "habilidades usadas para tratar a los estímulos aversivos en ambientes deportivos". Esto hace algunas veces difícil el aclarar la distinción entre ambas, especialmente el proceso de resolver los problemas de habilidades psicológicas y la reproducción de estas habilidades.

A. Inventario de Motivación Atlética (AMI; Tutko, Lyon, y Ogilvie, 1969)

El AMI está diseñado para medir alguna de las características que, a diario, pueden ser llamadas como habilidades psicológicas. Sin embargo, los ítems y la interpretación de los resultados se refieren a los rasgos antes que a las habilidades. Once rasgos son evaluados a través del AMI: ambición, agresividad, responsabilidad, liderazgo, autoconfianza, control emocional, dureza, habilidad para entrenar, conciencia, obligación y determinación.

El AMI puede ser visto como un precursor de los intentos actuales para evaluar las habilidades psicológicas. Pocos estudios han sido publicados demostrando su validez. Hammer y Tutko (1974) evaluaron a 112 futbolistas universitarios con el AMI y el 16-PF (16 Factores de la Personalidad). Ellos encontraron una baja -pero significativa- correlación entre escalas con similar descripción, indicando, de alguna forma, cierto nivel en la validez del constructo (citado en Duda, 1998).

La validez de criterio fue evaluada por Davis (1991). En este estudio, a 469 deportistas de hockey sobre hielo se les administró el AMI y además, tres profesionales del hockey les registraron, vía observación, las "fuerzas psicológicas". Menos del 4% de la varianza en los resultados de los expertos, estaban contemplados en los resultados del AMI.

B. Inventario de Rendimiento Psicológico (PPI; Loehr, 1986)

El PPI de Loehr aparece en el libro *Entrenamiento de la Dureza Mental para el Deporte* (1986). Se trata del primer instrumento que incorporó el enfoque cognitivo-conductual (Meyers, LeUnes, y Bourgeois, 1996; Perna, Neyer, Murphy, Ogilvie, y Murphy, 1995) para la evaluación de lo que Loehr llamaba "fuerzas y debilidades mentales"

El perfil de PPI tiene 7 factores: auto-confianza, energía negativa, energía positiva, control de la atención, control visual y visualización, y control de las actitudes. Algunos de los ítems preguntan al atleta más sobre sus conductas, que sobre sus actitudes y sentimientos. Esto es un aspecto común del enfoque cognitivo conductual. Por ejemplo, "yo mentalmente practico mis habilidades psicológicas". Las normas, validez y fiabilidad no están disponibles, y además no parece llegar a tener mucho éxito. Sin embargo, algunos instrumentos más recientes tienen muchos ítems contruidos de manera similar a los ítems del PPI.

C. Cuestionario de Habilidades Psicológicas relacionadas con el Deporte (SPSQ; Nelson y Hardy, 1990)

El cuestionario mide 7 habilidades psicológicas (56 ítems) relacionados con los enfoques teóricos que argumentan que los atletas aprenden habilidades de autorregulación para mejorar su rendimiento (Hardy y Nelson, 1988). Sus premisas básicas son que el deporte competitivo ocasiona un alto potencial de estrés y que el éxito de los competidores debe consistir en adquirir las necesarias habilidades para competir con el estrés y a su vez mejorar su rendimiento, (coincide en parte con el modelo de reproducción de habilidades).

La hipótesis de las habilidades subraya, que en el rendimiento deportivo, se involucran la habilidad de imaginar, la preparación mental, la auto-eficacia, el control de la ansiedad cognitiva, la habilidad de concentración, la relajación y la motivación (Nelson, y Hardy, 1990).

La consistencia interna de los factores es alta, la escala con menor fiabilidad fue de .78. El SPSQ ha sido usado con éxito para la intervención cognitivo-conductual en atletas de élite (Jones, 1993). Sin embargo, no hay disponibles datos normativos para el SPSQ, y hasta ahora ha sido imposible evaluar las propiedades psicométricas del instrumento. Futuras investigaciones con este instrumento serán necesarias para su desarrollo.

D. Inventario de Reproducción de Habilidades Atléticoas -28 (ACSI-28; Smith, Schutz, Smoll y Ptacek, 1995)

Se trata de una reciente adición a la familia de los instrumentos de evaluación que se desarrollaron a partir de la versión original del Inventario Atlético de Reproducción de Habilidades Psicológicas, diseñado para medir las formas en que los atletas se enfrentan con el estrés de la competición (Smith, Smoll, y Ptacek, 1990). A través del Inventario original se llega al modelo de reproducción, ya que el nuevo instrumento está conceptualizado como la evaluación de las habilidades psicológicas guiadas por los atletas para administrar su rendimiento deportivo y dar un nivel total de Recursos de Reproducción Personal, lo cual es asumido en el constructo multifacético de habilidades psicológicas. Por eso el ACSI-28 da garantía en la medición de las habilidades psicológicas.

La *consistencia interna* fue evaluada a través del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un rango de valores desde .62 (para la escala de Concentración) hasta .78 (Trabajo bajo presión). En una muestra de 94 clubes deportivos locales se realizó la prueba test-retest con un lapso de una semana, los datos que obtuvieron fueron desde .47 (habilidad para entrenar) a .87 (trabajar bajo presión), 5 de las escalas tuvieron coeficientes por encima de .70.

Validez de constructo. El ACSI-28 y algunos otros instrumentos fueron administrados al mismo grupo de atletas. Algunas escalas del ACSI-28 mostraron correlaciones significativas con otros instrumentos. Por ejemplo, la escala de Liberación de Tensión correlacionó significativamente con la subescala de Despreocupación de la Escala de Ansiedad en el Deporte (SAS; Smith, Smoll y Shutz, 1990)

Validez de Criterio. Un estudio inicial usando el ACSI-28 examinó la relación entre las habilidades psicológicas, las habilidades físicas y la supervivencia a largo plazo en deportistas profesionales de béisbol (Smith y Christensen, 1995), indicando que el instrumento es un predictor de éxito en aquellos atletas que recuerdan su actividad profesional durante los últimos tres años. Desde luego el ACSI-28 fue mucho mejor predictor de éxito para los "pitchers", ya que la evaluación de su nivel de actividad física es más objetiva.

Posteriores investigaciones con este instrumento parecen ser fiables, pero no hay que olvidar que es necesario tomar precauciones antes de concluir cualquier argumento. Primero, porque parece ser que el análisis factorial confirmatorio se llevó a cabo con los mismos datos de la versión original, un procedimiento que viola la directriz de la construcción de Inventarios propuestos (Schutz y Gessaroli, 1993). Hasta que un análisis factorial confirmatorio en muestras independientes lo confirme, la estructura factorial del ACSI-28 debe ser interpretada cautelosamente (citado en Smith y Christensen, 1995).

Segundo, lo anterior tiene secuelas en, si el ACSI-28 mide precisamente habilidades psicológicas o deben ser consideradas como la medición de la reproducción de habilidades psicológicas. Un problema añadido es que algunas escalas contienen ítems que parecen representar varias habilidades. Por ejemplo, la escala de Liberación de la Tensión contiene tanto ítems relacionados con la visualización, como ítems cognitivos; mientras que la escala Reproducción con adversidad contiene ítems que tienen validez aparente en términos de medir la habilidad de relajación, así como también la habilidad de control emocional. Este problema refleja un débil conocimiento de la teoría PST en el desarrollo de este inventario.

Smith y otros (1995) concedores de este problema, mencionan que:

"...nosotros teníamos una idea general del rango de habilidades psicológicas que queríamos tratar, pero no de una teoría explícita. De ninguna forma asumimos que las variables que nosotros estamos midiendo son dominio de habilidades psicológicas. Solo mencionamos que pueden contribuir a la ejecución" p.395.

Futuras investigaciones serían interesantes para demostrar que el ACSI-28 es una buena medida de reproducción de habilidades específicas para el deporte, incluso que este es una medida general de habilidades psicológicas usadas en la administración del rendimiento.

E. Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS; Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987)

Mahoney y colaboradores (1987) diseñaron el PSIS para evaluar las habilidades psicológicas encaminadas a obtener un sobresaliente rendimiento deportivo. Los ítems estuvieron basados en estudios pioneros con atletas universitarios y olímpicos (Mahoney, 1979; Mahoney y Avener, 1977; Shelton y Mahoney, 1978). La versión original del PSIS consistía en 51 ítems de verdadero/falso, desarrollados para identificar diferencias entre deportistas de alto rendimiento, medio y bajo rendimiento. Basados en los análisis de ítems, discriminación, análisis factorial y análisis de cluster (grupos), de 713 respuestas de los atletas, se identificaron seis escalas. Estas escalas fueron: control de la ansiedad, concentración, confianza, preparación mental, motivación, y énfasis de equipo (cohesión). A continuación, los autores desarrollaron una versión revisada del instrumento (el PSIS R-5), reduciéndolo a 45 ítems, y con un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos.

El PSIS es el instrumento más popular para la evaluación de las habilidades psicológicas. Esto se ha visto reflejado en un estudio de Gould, Tammen, Murphy, y May (1989), quienes al preguntar a más de 44 asesores de psicología del deporte, encontraron que el PSIS fue el único instrumento de evaluación general de habilidades psicológicas, e incluso, se consideró como el más exitoso cuando en una escala de 0 a 10, el PSIS obtuvo un 8.8.

Dado que el PSIS es el instrumento más relevante, según Gould, Tammen, Murphy, y May (1989) y Weinberg y Gould, (1996), y adaptado al español por López (2002), se emplea este instrumento en el presente estudio.

Género	Tipo de Deporte		Total
	Individual	Equipo	
Masculino	342	147	489
Femenino	73	75	148
Total	415	222	637

También se analizó la relación entre la variable "prácticas deportivas" y el género. La Tabla 5 presenta las frecuencias conjuntas de ambas variables. Como dato descriptivo de la variable antigüedad en la práctica deportiva, encontramos que el promedio de años en la práctica fue de 9, variando esta variable en un rango de 1 año de práctica deportiva al más máximo fue de 23. Esta variable fue dividida en un intervalo de 5 años. La tabla muestra que de 0 a 11 años se encuentran la mayoría de los sujetos, 60% en el rango de 0 a 5 años, y por último que el rango de menor frecuencia fue el de cinco a dos años. Los resultados de la prueba Chi-cuadrado mostraron que existen diferencias significativas entre los años de práctica y el género ($\chi^2(5, 148) = 27.098, p < .05$).

VI. ADAPTACIÓN AL ESPAÑOL DEL PSIS R-5

La mayor parte del presente capítulo esta obtenido de López (2002). El tamaño total de la muestra fue de 457 deportistas concentrados en diferentes Centros de Alto Rendimiento de España; y 180 sujetos que se examinaron en las pruebas de acceso a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, de la Universidad de Granada.

Participaron un total de 489 hombres y 148 mujeres, con una edad promedio de 20 años (una edad mínima de 11 años y una edad máxima de 36). Los deportes más practicados por la muestra fueron el baloncesto (N=117, 18.4%), seguido del fútbol (N=96, 15.1%), y del fútbol sala (N=52, 8.2%); mientras que los deportes menos practicados fueron el full contact, el karate, el surf, el snowboard, y el jockey.

Con relación a la clasificación del deporte (individual o de conjunto) y al género, se calculó si existían diferencias significativas entre estas variables. En la Tabla 1 se presentan las frecuencias conjuntas de cada variable. En dicha tabla se observa que un 65.1% de la muestra practica deportes de conjunto, de los cuales el 53.7% son hombres; mientras que las mujeres, tienden a practicar, casi en igualdad de porcentajes, los deportes de conjunto y los deportes individuales.

Se encontró además, que existen diferencias significativas entre los hombres y las mujeres según la clasificación del deporte [$\chi^2(1, N=637) = 21.264, p < .05$].

Tabla 1. Número de atletas por cada tipo de deporte, según el género

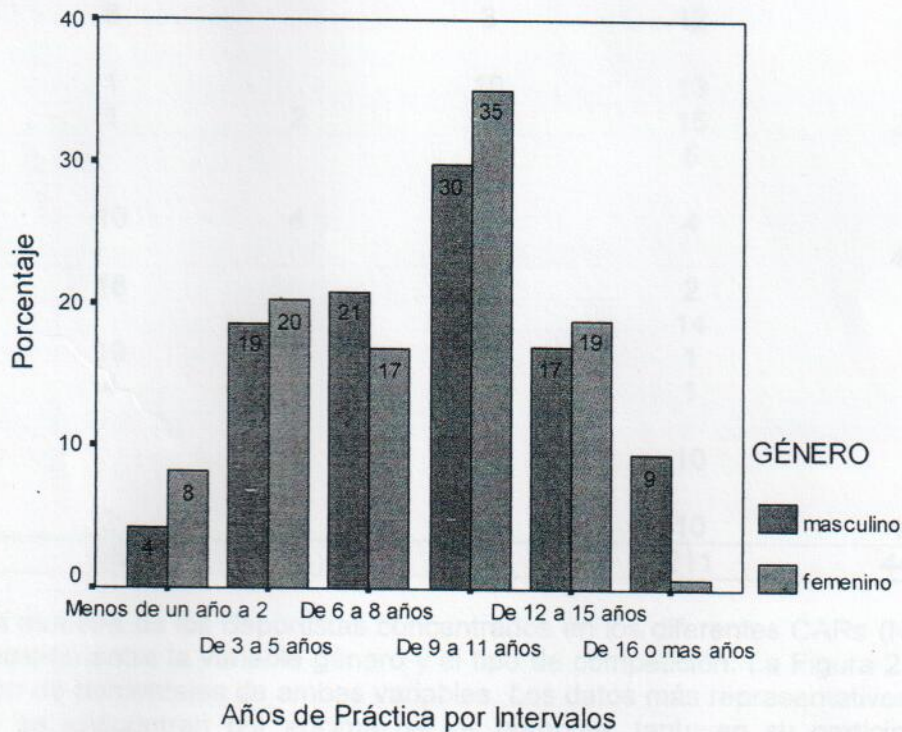
Género	Tipo de Deporte		
	Equipo	Individual	Total
Masculino	342	147	489
Femenino	73	75	148
Total	415	222	637

También se analizó la relación entre la variable "antigüedad en la practica deportiva" y el género. La Tabla 2 presenta las frecuencias conjuntas de ambas variables. Como dato descriptivo de la variable antigüedad en la practica deportiva, encontramos que el promedio de años en la practica fue de 9, teniendo esta variable un valor mínimo de 1 año de practica, mientras su valor máximo fue de 23. Esta variable fue dividida en seis intervalos de dos años. La tabla muestra que de 9 a 11 años se encuentran la mayoría de los sujetos, después el rango de 6 a 8 años, y por último, que el rango de menor frecuencia fue el de menos de dos años. Los resultados de la prueba Chi-cuadrado mostraron que existen diferencias significativas entre los años de práctica y el género [$\chi^2(5, N=637) = 17.255, p < .05$].

Tabla 2. Número de atletas por género, según el intervalo de antigüedad deportiva.

Intervalo de antigüedad	Género		Total
	Masculino	Femenino	
Menos de un año a 2 años	21	12	33
De 3 a 5 años	91	30	121
De 6 a 8 años	102	25	127
De 9 a 11 años	146	52	198
De 12 a 14 años	83	28	111
De 15 o más años	46	1	47
Total	489	148	637

La Figura 1 presenta la distribución de porcentajes por género y antigüedad en la práctica deportiva. Los resultados más llamativos son, que sólo existe mayor porcentaje de hombres con respecto a las mujeres en los intervalos de 6 a 8 años y de 16 años en adelante.

**Figura 1. Porcentaje de hombres y mujeres, según los intervalos de años de práctica deportiva**

Por último, a los datos de la muestra de los deportistas concentrados en los Centros de Alto Rendimiento (N=457) se les calcularon las frecuencias conjuntas entre los deportes practicados y el tipo de competición a la que se asistía. La Tabla 3 muestra el número de deportistas por modalidad competitiva según el deporte. Respecto a esto encontramos

que el tipo de competición en las cuales se han enfrentado los atletas fueron los siguientes: 86 deportistas participaron en el último mundial de la especialidad, lo que representa un 18.8% de la muestra; 15 atletas (3.3%) participaron en las Olimpiadas de Sydney; 101 deportistas (22.1%) participaron en Campeonatos Europeos; 211 (46.2%) participaron en Campeonatos de España; y 44 (9.6%) participaron en Campeonatos de la Comunidad o Campeonatos Universitarios (Universiadas). Cabe resaltar que los atletas que participaron en Mundiales u Olimpiadas también pudieron participar en Campeonatos Europeos o Campeonatos Universitarios. Sin embargo, es necesario recordar que la pregunta sólo hace referencia a la última competición con mayor nivel en la que hayan participado.

Tabla 3. Número de deportistas por Modalidad de Competición, según el deporte

Deporte	Mundiales Especialidad	Olimpiadas de Sydney	Campeonatos Europeos	Campeonatos de España	Campeonatos de Comunidad
Fútbol			2	13	30
Atletismo	2	2	2	13	
Fútbol-sala	5		9	22	
Baloncesto			17	66	7
Voleibol	16		6	10	
Tae kwon do	8		3	12	
Natación	1		10	13	
Balonmano	1	2	21	15	2
Gimnasia deportiva				5	
Ciclismo	10	4	4	4	
Tenis					4
Pentatlón	18		4	2	
Béisbol			20	14	
Remo	19	7		1	
Tiro con Arco	4		2	1	
Ski Artístico				10	
Rugby	2		1	10	1
Total	86	15	101	211	44

En la misma muestra de los deportistas concentrados en los diferentes CARs (N=457) se calculó la relación entre la variable género y el tipo de competición. La Figura 2 presenta la distribución de porcentajes de ambas variables. Los datos más representativos son que las mujeres se encuentran por encima de los hombres, tanto en su participación en Mundiales de especialidad, como en su participación en Sydney. La prueba Chi-cuadrado mostró diferencias significativas entre las variables de tipo de competición y género [$\chi^2(4, N=457) = 25.305, p < .05$].

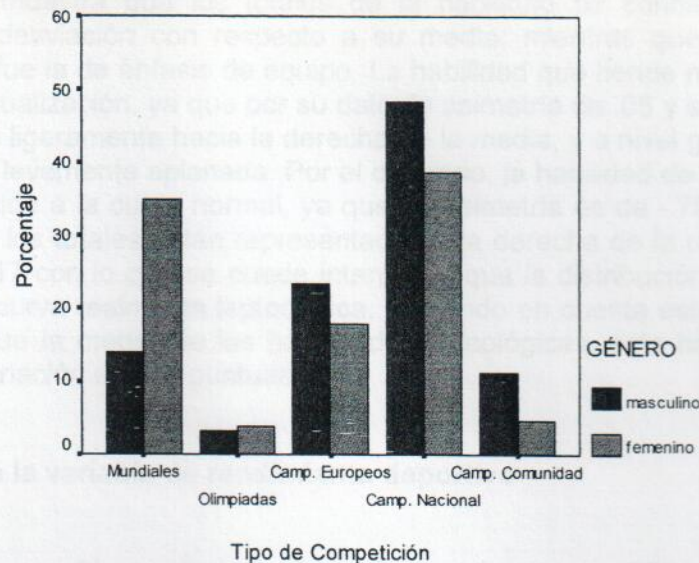


Figura 2. Tipo de Competición por género

Los resultados generales obtenidos en el análisis de las variables sociodemográficas son similares a los de las investigaciones que han empleado el PSIS R-5 (Mahoney y col., 1987; Cox y Liu, 1993) lo que permite tener seguridad sobre la equivalencia de las muestras.

A. Análisis de las puntuaciones totales del PSIS R-5

Como ya se ha expuesto, el instrumento está dividido en 6 grandes habilidades psicológicas: motivación, concentración, visualización, confianza, énfasis de equipo y control de la ansiedad. La Tabla 4 presenta los resultados de los estadísticos descriptivos, para las distribuciones de las puntuaciones totales de cada dimensión.

Tabla 4. Resultados descriptivos según la dimensión teórica

	Motivación	Concentración	Visualización	Confianza	Énfasis de Equipo	Control de la Ansiedad
Nº Ítems	7	6	6	9	7	10
Media	24,90	22,56	18,47	32,03	27,95	32,06
Mediana	25,00	23,00	18,00	33,00	28,00	32,00
Moda	27	23	18	33	28	32
Desv. Típ.	4,23	3,84	3,53	6,33	3,24	5,25
Varianza	17,94	14,72	12,44	40,13	10,51	27,55
Asimetría	-,299	-,531	,050	-,446	-,785	-,275
Curtosis	-,255	,313	,015	,023	1,671	-,072
Rango	23	20	21	34	21	32
Mínimo	12	10	9	11	14	15
Máximo	35	30	30	45	35	47

La tabla anterior muestra que los totales de la habilidad de confianza son los que presentan mayor desviación con respecto a su media; mientras que la habilidad con menor desviación fue la de énfasis de equipo. La habilidad que tiende más hacia la curva normal es la de visualización, ya que por su dato de asimetría de .05 y su curtosis de .015 sus totales tienden ligeramente hacia la derecha de la media, y a nivel gráfico tenderían a formar una gráfica levemente aplanada. Por el contrario, la habilidad de énfasis de equipo es la menos parecida a la curva normal, ya que su asimetría es de -.785 lo que significa que la mayoría de los totales están representados a la derecha de la media. Además, la curtosis es de 1.617 con lo que se puede interpretar que la distribución de puntuaciones totales forma una curva realmente leptocúrtica. Teniendo en cuenta estos datos y que su desviación típica fue la menor de las habilidades psicológicas, esta habilidad es la que presenta menor variación en sus puntuaciones.

B. Análisis de la variable de rendimiento deportivo

Una vez definida la variable *rendimiento deportivo*, se obtiene que 363 sujetos pertenecen a la categoría de élite, mientras que 85 se clasifican como nivel pre-élite; y por último, 189 sujetos son considerados de nivel no-élite. La Figura 3 representa la distribución de porcentajes para cada categoría de rendimiento.

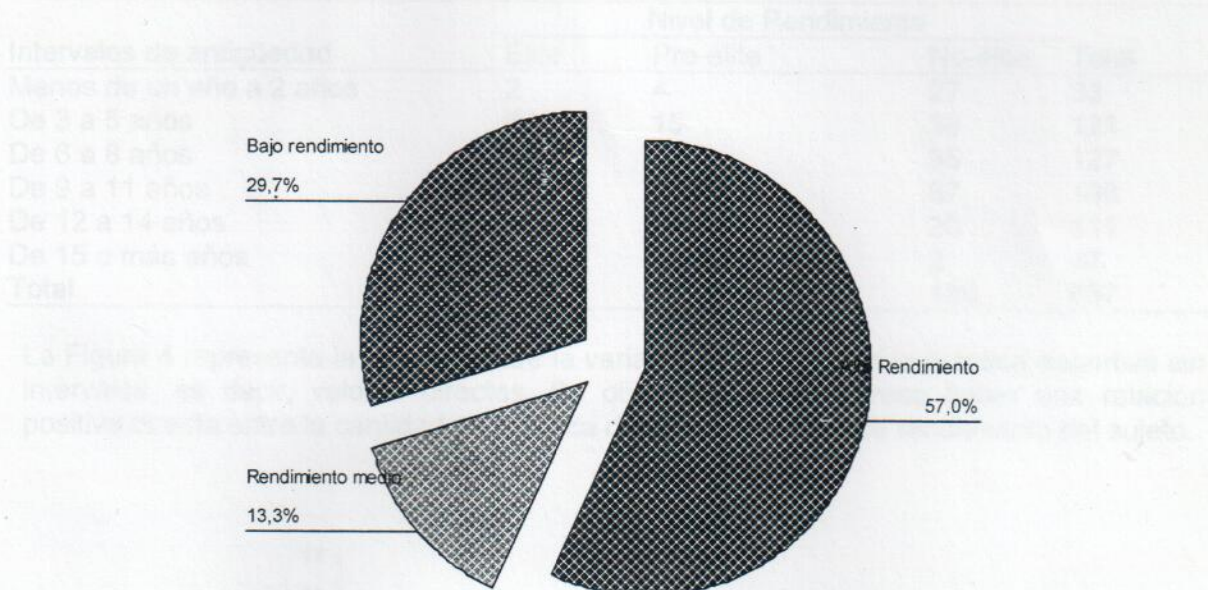


Figura 3. Porcentaje de sujetos según el nivel de rendimiento deportivo

La variable rendimiento también fue analizada según el género. La Tabla presenta las frecuencias conjuntas de ambas variables. No se encontraron diferencias significativas entre las muestras [$\chi^2(2, N=637)= 3.310, p<.05$].

Tabla 5. Número de atletas por nivel de rendimiento, según el género

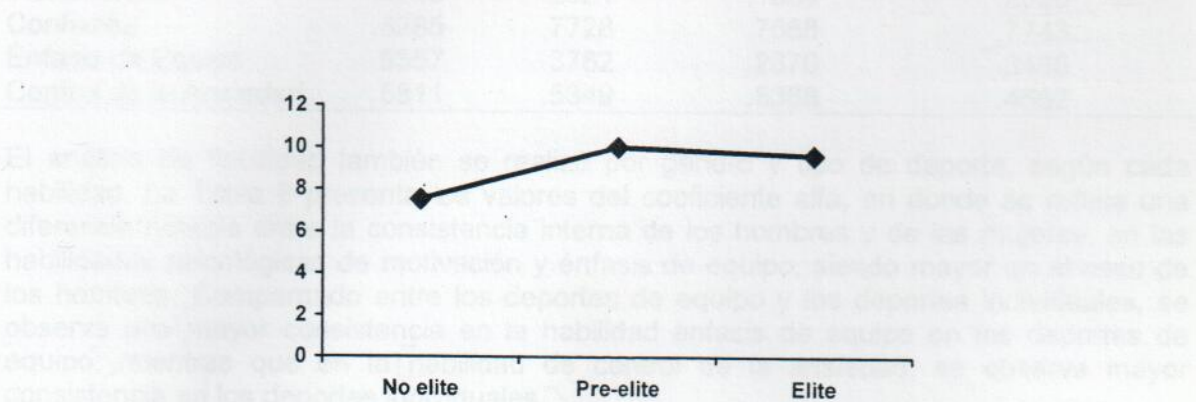
Género	Nivel de Rendimiento			Total
	Élite	Pre-élite	No-élite	
Masculino	266	63	160	489
Femenino	93	15	40	148
Total	363	85	189	637

También se analizó la relación entre la variable rendimiento y los años de práctica deportiva. La Tabla 6 presenta las frecuencias conjuntas de cada variable. Como se puede observar el 17.1% de los deportistas de alto rendimiento tienen de 9 a 11 años de antigüedad en el deporte; un 2.0% de los deportistas de nivel medio llevan de 6 a 8 años practicando el deporte; y, por último, el 10.5% de los sujetos que practican sin fines competitivos o simplemente no lo practican, llevan de 9 a 11 años inmersos en el deporte. Todos estos datos pueden deberse a que la clasificación del rendimiento está en función de la existencia de la competición, por ejemplo, puede existir un sujeto que practique desde hace 10 años aeróbic dos veces por semana, pero sin fines competitivos. Al calcular el estadístico se encontró que sí existieron diferencias significativas entre la variable rendimiento y los intervalos de práctica deportiva [$\chi^2(10, N=637)=76.912, p<.05$].

Tabla 6. Número de atletas por nivel de rendimiento, según los intervalos de años de práctica deportiva.

Intervalos de antigüedad	Nivel de Rendimiento			Total
	Élite	Pre-élite	No-élite	
Menos de un año a 2 años	2	4	27	33
De 3 a 5 años	68	15	38	121
De 6 a 8 años	79	13	35	127
De 9 a 11 años	109	22	67	198
De 12 a 14 años	74	17	20	111
De 15 o más años	31	14	2	47
Total	363	85	189	637

La Figura 4 representa la relación entre la variable antigüedad en la práctica deportiva sin intervalos, es decir, valores directos. Se observa que no parece haber una relación positiva directa entre la cantidad de práctica deportiva y el nivel de rendimiento del sujeto.

**Figura 4. Media de antigüedad deportiva por el nivel de rendimiento**

C. Análisis de la fiabilidad global y por habilidades psicológicas

Tanto la fiabilidad global como la fiabilidad por habilidades psicológicas, fueron calculadas por el coeficiente alfa, resultando la fiabilidad total de .7901, lo que indica una fiabilidad moderada.

La Tabla 7 presenta los valores del coeficiente alfa para las distintas muestras utilizadas. La columna etiquetada como "Estudio preliminar" recoge los resultados obtenidos en el análisis de los ítems; y la columna etiquetada como "Estudio actual", los obtenidos en el estudio de fiabilidad y validez que se presentan en este capítulo. Estos últimos resultados se dividen a su vez en función de la muestra utilizada. Cabe recordar que el instrumento administrado en la FCCAFyD, durante la fase de análisis de ítems, no es el mismo que el utilizado con las muestras del CARs y las pruebas de acceso en el estudio de fiabilidad y validez.

Se puede observar en la Tabla 7 que la escala con mayor fiabilidad total en las cuatro muestras es la de confianza; mientras que la escala de visualización es la de menor consistencia interna. La única escala cuya fiabilidad mejora al variar la heterogeneidad de la muestra es la de confianza. En la habilidad de concentración se observó que los ítems estaban más asociados a los aspirantes a la FCCAFyD, que a los deportistas concentrados en los CARs. Por otra parte, el contenido de la habilidad énfasis de equipo está más relacionado con los sujetos de la muestra de los CARs (la mayoría élite), que de las muestras de la prueba de acceso y del estudio actual.

Tabla 7. Consistencia Interna por escalas, según diferentes muestras

Habilidades psicológicas	Estudio Preliminar N=240	Igualdad en el Instrumento		Estudio Actual N=637
		CARs N=457	Pruebas de Acceso N=180	
Motivación	.5179	.5213	.4543	.5108
Concentración	.4811	.4662	.5442	.5130
Visualización	.4549	.2921	.1839	.2526
Confianza	.8285	.7728	.7568	.7743
Énfasis de Equipo	.5557	.3762	.2870	.3486
Control de la Ansiedad	.5811	.5349	.5368	.4562

El análisis de fiabilidad también se realizó por género y tipo de deporte, según cada habilidad. La Tabla 8 presenta los valores del coeficiente alfa, en donde se refleja una diferencia notable entre la consistencia interna de los hombres y de las mujeres, en las habilidades psicológicas de motivación y énfasis de equipo, siendo mayor en el caso de los hombres. Comparando entre los deportes de equipo y los deportes individuales, se observa una mayor consistencia en la habilidad énfasis de equipo en los deportes de equipo; mientras que en la habilidad de control de la ansiedad, se observa mayor consistencia en los deportes individuales.

Tabla 8. Consistencia interna por escalas, según el género y el tipo de deporte

Habilidades	Hombres	Mujeres	Deportes de equipo	Deportes individuales
Motivación	.5372	.3691	.5399	.5041
Concentración	.4164	.5891	.4587	.4725
Visualización	.3005	.2220	.3157	.2903
Confianza	.7177	.8355	.7408	.7523
Énfasis de Equipo	.4052	.2615	.4564	.1616
Control de Ansiedad	.5036	.5868	.2224	.4851

Por último, se analizó la fiabilidad entre la variable rendimiento y cada una de las habilidades psicológicas. En la Tabla 9 se observa que existe mayor consistencia interna global, para el conjunto de las seis escalas, en los deportistas de bajo rendimiento (con un alfa de .7614), comparados con los de rendimiento medio (con alfa de .7223).

Tabla 9. Consistencia interna por escala, según la clasificación del rendimiento

Escalas	No-élite	Pre-élite	Élite
Motivación	.5319	.4526	.5039
Concentración	.5404	.3636	.5110
Visualización	.3302	.2578	.2076
Confianza	.7865	.7362	.7573
Énfasis de Equipo	.1822	.3845	.4021
Control de la Ansiedad	.3993	.5444	.5024
TOTAL	.7614	.7223	.7568

De acuerdo a la Tabla 9 y recordando la Tabla 7, se confirma que la habilidad de concentración hace más hincapié en los atletas no-élite que en los de élite. Mientras que la habilidad de énfasis de equipo está más relacionada con los atletas de élite.

D. Análisis de la capacidad predictiva del PSIS R-5

Como primer análisis se recurrió al MANOVA (análisis de varianza multivariado) por género, por tipo de deporte y por nivel de rendimiento (2 X 2 X 3), según la dimensión teórica. Los resultados mostraron que no existen diferencias significativas entre la interacción de los efectos [$F(6, 165) = 1.815, p < .05$]. Solo resultó significativa la F (de efectos principales), entre las variables género y rendimiento [$F(6, 165) = 2.358, p < .05$]; y entre género y tipo de deporte [$F(6, 165) = 2.232, p < .05$].

En la Tabla 10 se muestran las medias para cada una de las categorías de género, tipo de deporte por nivel de rendimiento, según la dimensión teórica; así como los estadísticos generados por el MANOVA.

Tabla 10. Medias por género, tipo de deporte y rendimiento, según la habilidad psicológica y el MANOVA

Género	Tipo de Deporte	de Rendimiento	MV	CC	MP	CF	TM	AX
Hombres	Equipo	No-élite	24,25	22,03	18,68	31,30	27,67	31,19
		Pre-élite	25,77	22,51	17,62	32,96	28,81	32,72
		Élite	25,63	22,83	16,75	33,20	27,86	29,59
	Individual	No-élite	22,91	20,18	19,24	29,38	24,38	32,79
		Pre-élite	23,88	18,75	18,06	31,62	26,94	23,56
		Élite	25,25	23,33	17,96	32,31	22,26	29,81
Mujeres	Equipo	No-élite	24,75	21,90	18,80	26,85	28,40	31,10
		Pre-élite	23,60	23,20	16,90	27,30	28,60	30,00
		Élite	23,95	23,33	17,44	27,86	29,63	29,70
	Individual	No-élite	23,10	20,35	19,75	27,00	28,55	31,20
		Pre-élite	23,40	21,40	18,80	26,60	25,20	27,60
		Élite	24,24	22,12	19,94	29,62	22,84	29,20

MV=	Motivación	Contrastes multivariados				
CC=	Concentración	Efecto	F	Gl de hipótesis	laGl error	delp
MP=	Visualización					
CF=	Confianza	Género	2.113	6	170	.054
TM=	Énfasis de Equipo	Tipo de Deporte	3.138	6	170	.006
AX=	Control de La Ansiedad	Rendimiento	.505	12	340	.911
		G X TD	2.232	6	165	.043
		G X R	2.358	6	165	.033
		TD x R	.825	12	330	.625
		G X TD X R	1.815	6	165	.099

La tabla anterior, en el apartado de las medias, también nos servirá para comprender mejor el análisis de la varianza (ANOVA), calculado de forma separada para cada una de las habilidades psicológicas. Los resultados de la ANOVA se presentan en la Tabla 11. En la tabla se muestra que (para el género sólo existen diferencias significativas en la habilidad de confianza). Respecto al tipo de deporte, existen diferencias entre deportes de equipo y deportes individuales en las habilidades de concentración, visualización y énfasis de equipo. Según el nivel de rendimiento varían las habilidades de concentración, confianza y énfasis de equipo. La única habilidad que no presentó diferencias significativas entre las variables, fue la de Control de la Ansiedad.

Tabla 11. Análisis de la varianza por habilidades psicológicas, según distintas variables e intersecciones

Fuente	Habilidades Psicológicas					
	MV	CC	MP	CF	TM	AX
Género	1,724	,650	,950	18,558 ^b	1,173	,016
Tipo de Deporte	2,148	8,590 ^b	4,897 ^a	,245	18,061 ^b	2,169
Rendimiento	2,034	7,727 ^b	2,668	3,074 ^a	3,248 ^a	2,663
G X TD	,335	,029	,843	,815	,022	,434
G X R	1,402	,996	,772	,236	1,133	,112
TD x R	1,060	2,003	,645	,377	5,813 ^a	2,162
G X TD X R	,210	1,129	,111	,080	1,399	,880

a. Alfa<.05

b. Alfa<.01

Se realizaron las comparaciones múltiples post hoc, en la variable rendimiento, calculando la prueba de Scheffé, siempre y cuando el estadístico de Levene resultara con homogeneidad en las varianzas, (resultando concentración). En las habilidades de énfasis de equipo y confianza no se asume homogeneidad en las varianzas, por lo que se empleó la prueba T² de Tamhane. De dichas pruebas se obtiene que hay diferencias significativas entre los niveles de rendimiento, según las habilidades psicológicas. En la Tabla 12 se ejemplifican los resultados que presentaron diferencias significativas, entre las habilidades psicológicas y los niveles de rendimiento.

Tabla 12. Diferencias significativas entre los niveles de rendimiento según las habilidades psicológicas

Prueba	Escala	Rendimiento	Rendimiento	Sig.
Scheffé	Concentración	Alto	Bajo	.002
T2 de Tamhane	Confianza	Alto	Bajo	.028
		Alto	Bajo	.022
	Énfasis de Equipo	Medio	Bajo	.008

Es importante resaltar que la mayoría de las diferencias se dan entre los atletas de alto rendimiento contra los de bajo rendimiento, los más notorios están en la habilidad de concentración y visualización.

También se realizó una ANOVA para cruzar los datos de las habilidades psicológicas con la variable años de práctica. Del análisis de las seis habilidades se encontraron diferencias significativas en 5 habilidades psicológicas, sólo en la habilidad de énfasis de equipo no se presentaron diferencias. Al realizar el análisis de Scheffé para conocer las diferencias entre los niveles de rendimiento de dos en dos, sólo se encontraron diferencias significativas en la habilidad de confianza, con relación a todos los intervalos. Es decir, que la confianza aumenta de forma significativa a medida que se tiene más tiempo de practica del deporte. Las probabilidades obtenidas en la prueba de Scheffé en los intervalos de menos de un año a 5 años de experiencia, resultan diferentes significativamente del intervalo de 16 o más años, con una $p = .000$; el intervalo de 9 a 11 años de práctica deportiva resultó con $p = .004$; y por último la probabilidad para el intervalo de 12 a 15 años de antigüedad en el deporte fue de .038. En la Figura 5 se visualiza la habilidad de confianza por intervalos de práctica, ya que es la que mejor representa las diferencias entre las medias.

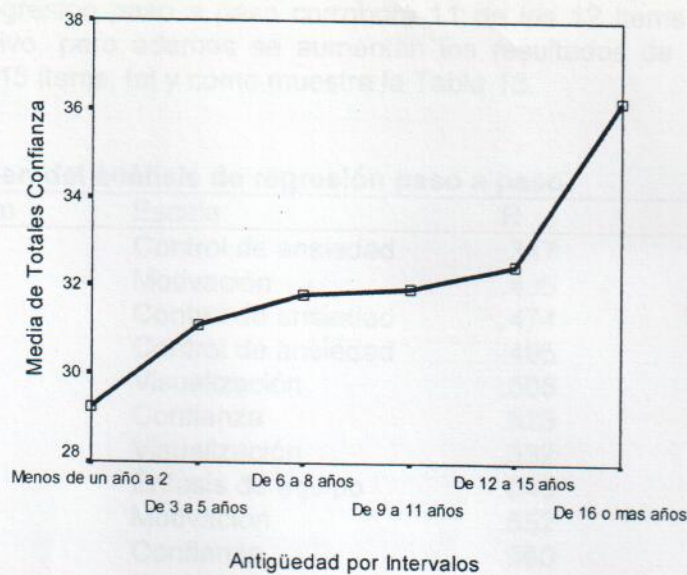


Figura 5. Medias de los totales de confianza por intervalos de antigüedad en el deporte

E. Análisis discriminante y regresión

El análisis discriminante se llevó a cabo con los 45 ítems según el nivel de rendimiento, por lo que se pretende encontrar los ítems de mayor poder discriminativo entre los tres grupos de rendimiento. El análisis fue realizado en los 637 sujetos, ya que los valores perdidos se sustituyeron por la media de la habilidad. (La F parcial mínima para entrar en el modelo fue la establecida por el programa SPSS ($F=3.84$)). En la Tabla 12 se muestran los 12 ítems con alto poder discriminativo.

Tabla 12. Resumen del análisis discriminante

Paso	Ítem	Escala	F para entrar	F aproximada
1	15	Control de ansiedad	43.364	43.364
2	12	Motivación	35.845	42.266
3	20	Control de ansiedad	29.742	37.474
4	6	Control de ansiedad	24.652	33.844
5	38	Control de ansiedad	21.338	34.032
6	9	Motivación	18.756	31.507
7	7	Visualización	16.938	34.013
8	45	Visualización	15.758	28.520
9	28	Confianza	14.634	28.149
10	14	Confianza	13.745	29.805
11	5	Énfasis de equipo	12.990	29.293
12	41	Control de ansiedad	12.386	27.341

Un análisis de regresión paso a paso corrobora 11 de los 12 ítems que presentan alto poder discriminativo, pero además se aumentan los resultados de otros 4 ítems, para hacer un total de 15 ítems, tal y como muestra la Tabla 13.

Tabla 13. Resumen del análisis de regresión paso a paso

Paso	Ítem	Escala	R	r ²
1	15	Control de ansiedad	.347	.120
2	12	Motivación	.435	.190
3	20	Control de ansiedad	.474	.225
4	6	Control de ansiedad	.495	.245
5	45	Visualización	.508	.258
6	28	Confianza	.523	.273
7	7	Visualización	.532	.284
8	5	Énfasis de equipo	.543	.295
9	9	Motivación	.552	.305
10	14	Confianza	.560	.314
11	41	Control de ansiedad	.569	.324
12	10	Énfasis de equipo	.575	.331
13	21	Concentración	.581	.337
14	33	Visualización	.585	.342
15	39	Motivación	.590	.348

En el análisis discriminante, se observa que no existe ningún ítem de la habilidad de concentración, solo en el análisis de regresión entra como paso 13.

El ítem 38 perteneciente a la habilidad de control de la ansiedad aparece en el análisis discriminante como paso 5, mientras que en el análisis de regresión, desaparece en los primeros 15 pasos de análisis.

En el análisis de regresión se introducen los ítems 10 (énfasis de equipo), 21 (concentración), 33 (visualización) y 39 (motivación).

F. Análisis de cluster

Se calculó el análisis de cluster para observar cómo se comportaban los diferentes ítems en grupos. Este análisis es realizado también por Mahoney y col. (1987). El análisis de cluster es, en esencia, una técnica que sirve para clasificar un conjunto de individuos (o de variables) en una serie de grupos, y que a diferencia del análisis discriminante, no están definidos a priori. De acuerdo con los resultados del análisis de cluster los ítems con mayor similitud respecto a las seis habilidades psicológicas son:

Motivación: 1, 9, 22, 39 y 42 (5 de 7 ítems)

Concentración: 17 y 21 (2 de 6 ítems)

Visualización: 13 y 33 (2 de 6 ítems)

Confianza: 4, 14, 18, 23, 28, 30, 34, 36 y 44 (9 ítems iguales)

Énfasis de Equipo: 10, 19, 27, 31 y 37 (5 de 7 ítems)

Control de la Ansiedad: 11, 20, 25,, 29, 32, 38 y 41 (7 de 10 ítems)

Como se observa, en la mayoría, se aproxima la cantidad de ítems por habilidad, con excepción de las habilidades de concentración y visualización son las que menor número de ítems recoge el análisis. Cabe recordar que en el presente estudio la consistencia interna para la habilidad de visualización fue de .2921, lo que indica que esta escala no muestra un nivel elevado de fiabilidad.

A continuación, se presenta un resumen de las conclusiones más importantes elaboradas a partir de los resultados obtenidos en el estudio de López (2002). A su vez, todos los elementos anteriormente expuestos suponen un avance significativo en el proceso de adaptación del PSIS-R5. Proceso que una vez concluido en futuros trabajos, de acuerdo a las recomendaciones de la International Test Comisión (www.intest.com.org), permitirá utilizar con garantía de validez el PSIS R5 en estudios transculturales.

1. Diferencias entre atletas de élite, pre-élite, y no-élite

Como ya se ha indicado en varias ocasiones, el diferenciar a los atletas por sus habilidades psicológicas es el objetivo principal del cuestionario. En este estudio los atletas de élite presentaron diferencias respecto a los atletas no-élite en todas las habilidades psicológicas. Además, respecto a la habilidad de énfasis de equipo se obtuvieron diferencias significativas entre los atletas pre-élite y no-élite. A continuación, se describen las diferencias encontradas para cada una de las habilidades.

Motivación. Los atletas de alto rendimiento se muestran más *motivados* para practicar su deporte, en pocas ocasiones les falta motivación para entrenar, ganar es muy importante, y el deporte, les es muy relevante y trascendente en su vida. Los deportistas de bajo rendimiento no muestran niveles tan elevados de motivación.

Concentración. La *concentración* es otra habilidad que los deportistas de élite tienen más desarrollada que los de no-élite. Por ejemplo, suelen ignorar casi en su totalidad al público, su atención pocas veces se dispersa, e incluso, cuando algo les sale mal no tienden a perder la concentración; por el contrario, a los deportistas no-élite les suelen afectar las adversidades y distracciones.

Confianza. La *confianza* también resulta elevada en los deportistas de alto rendimiento deportivo, ya que están más seguros de sí mismos, incluso cuando tienen alguna lesión o su práctica o entrenamiento no alcanzan el nivel esperado.

Visualización. La habilidad psicológica de *visualización* tiende a disminuir a medida que se mejora el rendimiento deportivo. Según este estudio, los atletas de bajo rendimiento deportivo tienden a soñar más con la competición, visualizan más su ejecución, incluso "se ven" realizándola como si se miraran en un vídeo.

Control de la Ansiedad. La habilidad psicológica de *control de la ansiedad* también tiende a aumentar a medida que se mejora el rendimiento deportivo. Según este estudio, los atletas no-élite se preocupan mucho al cometer errores en una competición, e incluso cuando eso ocurre tratan de evadirlos; y en el caso de que los enfrenten, se equivocan y se sienten muy angustiados. De lo contrario, los atletas de élite muestran mayor control de la ansiedad.

Énfasis de equipo. Las habilidades psicológicas antes mencionadas parecen tender a aumentar o disminuir, mientras que la habilidad de *énfasis de equipo* parece presentar una cierta parábola. Es decir, los atletas pre-élite presentan la mayor puntuación, mientras que los atletas de élite y no-élite se encuentran por debajo de los de pre-élite.

Resumiendo, para el conjunto de las habilidades, los anteriores hallazgos relacionados con las habilidades psicológicas coinciden en su mayoría con los estudios de Mahoney, Gabriel y Perkins, (1987), Weinberg y Gould (1996) y Mora, García, Toro y Zarco (2000), salvo en la habilidad de visualización, en donde la relación es inversa en nuestro estudio, es decir, nosotros encontramos que los deportistas de no-élite visualizan más que los deportistas de élite, este mismo resultado de la habilidad de visualización lo encuentran Trafton, Meyers, y Skelly (1997) en donde quienes visualizaron más fueron los esquiadores noveles; también Meyers, LeUnes y Bourgeois (1996) encontraron el mismo fenómeno en deportistas de rodeo; y por último, esto se ve reforzado por Meyers, Bourgeois, LeUnes, y Murray (1999) en deportistas ecuestres.

Cabe considerar que en la habilidad de visualización, en todos los estudios anteriores y en el presente, se encontró la menor consistencia interna ($\text{Alfa}=.2921$); incluso en la muestra de deportista élite, el valor del coeficiente Alfa fue de $.2076$.

2. Diferencias entre deportes de conjunto y deportes individuales

Al analizar el tipo de deporte practicado, ya sea de conjunto o individual, se encuentra que sólo existen diferencias significativas en tres habilidades psicológicas: concentración, visualización y énfasis de equipo. Con esto se confirma que existen demandas particulares para cada tipo de deporte, resultado semejante al obtenido por Mahoney, Gabriel y Perkins (1987), al concluir su análisis con otro tipo de clasificación en los deportes, llamados abiertos y cerrados. Otro ejemplo que enfatizaría la especialidad en

ciertas habilidades psicológicas sería el obtenido por Cox y Yoo (1995), en donde incluso ellos encuentran que existen habilidades más especializadas dependiendo de la posición que ocupan quienes practican fútbol americano.

Una de las aportaciones de esta tesis es que tanto la habilidad de la concentración como la de énfasis de equipo muestran niveles más altos en los deportes de conjunto, mientras que la habilidad de la visualización es más específica de los deportes individuales.

Cox, Liu y Qiu (1996) también encontraron diferencias entre las demandas psicológicas de diferentes deportes en su caso entre el atletismo, la esgrima y la gimnasia. Ellos encontraron que la motivación se encontraba más desarrollada en esgrimistas.

Por último, al iniciar un programa de entrenamiento psicológico (PST) hay que tener en consideración muchos aspectos, desde el tipo de deporte que practica el atleta, pasando por cuántas semanas de entrenamiento o de pretemporada dispone, hasta cuánto tiempo le dedica semanalmente al PST (Weinberg y Gould, 1996).

3. Diferencias entre género

Las diferencias entre las habilidades psicológicas entre género empleando el PSIS, han sido estudiadas por White (1993) en esquiadores; Cox, Liu y Qiu (1996) en atletas chinos de niveles universitarios y de élite; Cox y Liu (1993) en atletas americanos y chinos; Meyers, LeUnes y Bourgeois (1996) en atletas universitarios de rodeo y; Trafton, Meyers, y Skelly (1997) en esquiadores.

La aportación de la presente investigación en este aspecto, está en que los hombres se encuentran más motivados y con mayor confianza en sí mismos en comparación con las mujeres; mientras que éstas son más hábiles en la práctica imaginada y tienden a unirse más con su grupo.

Otras aportaciones de esta tesis fueron las diferencias entre los niveles de rendimiento y el género, según las habilidades psicológicas. Considerando que en la motivación, la concentración y la confianza existen mejores resultados en los deportistas de élite, luego los de pre-élite y por último en los de no-élite, encontramos que los hombres de élite y pre-élite tienen niveles más elevados de motivación; situación que no ocurre en la concentración, en donde las mujeres de élite se encuentran por encima de los hombres de pre-élite. A su vez, los hombres en la habilidad de confianza, en los tres niveles de rendimiento, se sitúan por encima de las mujeres de élite. En la habilidad de visualización las mujeres no-élite se encuentran por encima de los tres niveles de rendimiento en los varones. En la habilidad énfasis de equipo las mujeres pre-élite fueron las que presentaron mayor unión a su grupo, comparado con los hombres de todos los niveles de rendimiento.

Al comparar nuestros resultados con los hallazgos teóricos antes mencionados encontramos que White (1993) también encuentra a las mujeres de élite por encima de los hombres en la habilidad de énfasis de equipo. Meyers, LeUnes y Bourgeois (1996) encuentran que los hombres desarrollan mejor el control de la ansiedad, la concentración y la confianza. Trafton, Meyers, y Skelly (1997) encontraron lo contrario en el control de la ansiedad y en la confianza, es decir que las mujeres controlaban mejor la ansiedad que los hombres y se encontraban más seguras de sí mismas.

De acuerdo con todo lo anterior aún no se puede establecer con precisión cuáles son las habilidades más desarrolladas por los hombres que por las mujeres y viceversa. Pero sí se ha dado una aproximación en las demandas de los atletas que practican deportes de conjunto y lo que practican deportes individuales. También se ha constatado que las habilidades de concentración, confianza y motivación tienden a mejorar conforme se aumenta en el rendimiento deportivo.

Con la presente investigación se logra dar un paso adelante en el proceso de adaptación del PSIS R-5 a la versión española, por lo que se sugiere para siguientes estudios, realizar la investigación en un solo nivel de rendimiento deportivo, en particular en atletas de alto rendimiento, para que así se puedan resaltar mejor las habilidades mostradas por cada género y tipo de deporte.

Otra sugerencia es desarrollar una evaluación adecuada de las habilidades psicológicas, de acuerdo con los resultados obtenidos en el instrumento, es decir, desarrollar baremos con muestra española (percentiles, puntuaciones estándar, estandinos, puntuaciones Z y T).

La última sugerencia es desarrollar un nuevo cuadernillo más formal y con normas de calificación, se podrá comenzar un nuevo proceso de evaluación de los atletas, sin descuidar que cada aportación científica del PSIS servirá para reforzar el proceso de validación.

VII. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACION

A. Antecedentes del Problema

Desde hace décadas se vienen estudiando las habilidades psicológicas de los deportistas, principalmente a través de las técnicas empleadas para mejorar el rendimiento. Se han elaborado diferentes teorías que tratan de explicar, desde distintas perspectivas, cómo se desarrollan las habilidades psicológicas de un deportista. Sin embargo, pocas teorías disponen de métodos realmente comunes o estandarizados para evaluarlas.

Gould, Tammen, Murphy, y May (1989) realizaron una investigación en la cuál preguntaban a los expertos cuáles eran las habilidades psicológicas más empleadas por los deportistas, y a su vez, con qué método o instrumento se evaluaban dichas habilidades. En los resultados de la investigación se encontró que las habilidades más estudiadas eran la ansiedad, la motivación, la concentración, la confianza, la visualización o práctica imaginada, el establecimiento de metas, el compromiso, la cohesión, y el énfasis de equipo. Para todas estas habilidades existen, tanto instrumentos específicos para cada una de ellas, como para evaluar un conjunto de ellas. El instrumento hasta ahora más empleado por los especialistas, así como el instrumento que ha demostrado ser el más fiable y válido, es el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte Forma 5 (PSIS R-5), realizado por Mahoney, Gabriel y Perkins en 1987. Desde la primera versión del instrumento, hasta ahora, ha sufrido diversas transformaciones, estando disponible en la actualidad la quinta revisión. López, Padilla y Martínez (2003) adaptaron al español el PSIS R-5 por tal motivo es el instrumento que se emplea en la presente investigación.

B. Definición del Problema

Identificar cuales son las habilidades psicológicas más relevantes en una competición. En este caso a los mejores atletas de la República Mexicana durante el Nacional de Atletismo de primera fuerza.

Conocer las diferencias de resultados al predominar determinada habilidad psicológica más desarrollada.

Aportar a los atletas en México una investigación en donde se note la falta de cultura que tenemos acerca de Psicología deportiva y motivar mejorar la misma demostrando la gran necesidad de esta preparación en los deportistas mexicanos.

VIII. JUSTIFICACIÓN.

En la actualidad hay una gran falta de cultura de la preparación psicológica deportiva en nuestro país y en lo personal soy una deportista que esta 100% convencida de la importancia que la misma representa en un resultado competitivo inclusive en los entrenamientos.

Es por eso que tengo la inquietud del estudio sobre las habilidades psicológicas en los atletas universitarios y de alto rendimiento.

He sido testigo de como grandes resultados deportivos se ganan o se pierden de acuerdo al control de las habilidades psicológicas de cada atleta deportista en determinada situación.

Muchas de las veces se hace una gran inversión en recursos materiales, tecnológicos y financieros y en el apoyo multidisciplinado de recursos humanos se deja atrás al psicólogo siendo este uno de los apoyos más importantes en la preparación deportiva del atleta.

Proveer de más información a los atletas Universitarios de alto rendimiento acerca de la importancia del conocimiento y control de sus propias Habilidades psicológicas este tema en específico de la Psicología Deportiva ya que la mayoría de los resultados son trascendentes y dependen de una buena preparación Psicológica.

Esta tesis me ayuda a conocer cuales son las habilidades psicológicas a trabajar durante los entrenamientos y en la competencia así como ver las diferencias entre las distintas pruebas del atletismo, genero, el pertenecer o no a la selección nacional de atletismo, según las habilidades psicológicas.

IX.OBJETIVOS

Conocer las habilidades psicológicas en los atletas participantes en el Nacional de Primera Fuerza de Atletismo del 2004.

Comparar las habilidades psicológicas entre género, rangos de edad y entre especialidades.

3. Instrumentos

Se utilizó la versión adaptada del inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PGD) (López, 2003). El inventario contiene 45 ítems en formato de respuesta tipo Likert con 5 alternativas. El atleta evaluado debe señalar el grado de acuerdo con la lista expresado en el enunciado en un rango de 5 alternativas desde "completamente en desacuerdo" a "completamente de acuerdo". El sistema de puntuación empleado para obtener las puntuaciones totales fue el propuesto por Mahoney (1999) y López, Padilla y Martínez (2003), implicando las puntuaciones altas un mayor nivel de la habilidad psicológica positiva o deseable para la práctica deportiva.

Control de Análisis	Concentración	Confianza	Visualización	Motivación	Suma de resulta
6	2 (-)	4	3 (-)	1	5 (-)
11	8	14	7	8 (-)	13
15	15	18 (-)	13	12	19 (-)
20 (-)	17 (-)	20 (-)	30 (-)	22 (-)	27
25 (-)	24 (-)	28 (-)	35	26	31
28	30 (-)	30 (-)	40 (-)	30	37
32 (-)	34	34	40	32	43
35 (-)	36 (-)	36 (-)	40	34	46
40	40	44	40	38	52
41					
n=6	n=6	n=6	n=6	n=6	n=6

Se citó de forma directa a la versión original, algunas preguntas (preg. 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100).

X. METODOLOGIA

A. Sujetos

Datos generales de los atletas que participaron en el Nacional de Primera Fuerza 2004. Contamos con un número de 76 sujetos. Con una edad promedio de 26.67 años, el de menor edad tiene 15 años y el de mayor edad tiene 34 años. De los atletas entrevistados 24 sujetos son mujeres y 48 son hombres. Los años de práctica de estos atletas son: El que tiene menos tiempo de práctica tiene 6 meses y el que tiene mayor tiempo tiene 15 años esto demuestra que el promedio de años de practica de un atleta de Primera Fuerza es de 6.1 años de carrera deportiva. De los encuestados 35 atletas pertenecen a la Selección México y 36 no.

B. Instrumento

Se empleó la versión adaptada del Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte PSIS R-5 (López, 2002). El inventario contiene 45 ítems en formato de respuesta tipo Likert con 5 alternativas. El atleta evaluado debe señalar su grado de acuerdo con la idea expresada en el enunciado en un rango de 5 alternativas desde "completamente en desacuerdo" a "completamente de acuerdo". El sistema de puntuación empleado para obtener las puntuaciones totales fue el propuesto por Mahoney (1988) y López, Padilla y Martínez (2003), implicando las puntuaciones altas un mayor nivel de la habilidad psicológica positiva o deseable para la práctica deportiva.

Control de Ansiedad	Concentración	Confianza	Visualización	Motivación	Énfasis de equipo
6	2 (-)	4	3 (-)	1	5 (-)
11	8	14	7	9 (-)	10
15	16	18 (-)	13	12	19 (-)
20 (-)	17 (-)	23 (-)	33 (-)	22 (-)	27
25 (-)	21 (-)	28 (-)	35	24	31
29 (-)	26 (-)	30 (-)	45 (-)	39	37
32 (-)		34		42	43
38 (-)		36 (-)			
40		44			
41					
n=10	n=6	n=9	n=6	n=7	N=7

Se cambió respecto a la versión original, algunas preguntas demográficas. (Ver Anexo 1)

C. Procedimiento

Se inició con las asesorías de tesis en junio del 2004, con la explicación de la metodología a seguir para la realización de la tesis, se realizaron las cartas de autorización dirigidas tanto al director de deportes de la UANL, como al coordinador de deportes del ITESM, para solicitar el permiso de aplicar encuestas a los respectivos equipos de atletismo antes de competencias fundamentales tales como selectivos a la Universiada Nacional así como el Nacional de Primer Fuerza el cual se realizó en Monterrey. Para este evento se contactó con el presidente de la Asociación de Atletismo así como los jueces de la Asociación; se entregaron estas cartas y la respuesta fue positiva de los directivos involucrados para facilitar la aplicación de los test tanto en el hotel sede de las delegaciones de los diferentes estados así como en el comedor central, en los cuartos y en el estadio de competencia, en esta competencia estarían presentes los mejores atletas de México en el deporte de atletismo en distintas pruebas de pista y campo. Posterior a los pasos de las cartas, permisos y asesorías se llevó a cabo la aplicación de las encuestas Primero en el estadio Chico Rivera de la UANL en donde se lleva a cabo el evento se les aplicaba antes de competir; después, por la tarde en el hotel sede en la entrada para todos los que llegaban y; por último, la aplicación fue cuarto por cuarto teniendo previamente una relación de los deportistas hospedados para checar quien faltaba. Una vez recolectadas estas, se capturaron y se analizaron mediante el SPSS v.13

E. Análisis inferencial

De acuerdo al sistema original de puntuación establecido por Murray (1965) y al manual de español por López (2002) se compararon los resultados psicológicos por cada una de las variables demográficas. Del cruce de datos se obtuvieron los siguientes resultados:

Al aplicar el análisis de varianzas por sexo se obtuvieron los siguientes resultados: $F(2,73)=4.588$, $df=2,73$, $p=0.011$. En la tabla 7 se muestran los resultados de las pruebas de comparación de medias por sexo. En la tabla 7 se muestran los resultados de las pruebas de comparación de medias por sexo. En la tabla 7 se muestran los resultados de las pruebas de comparación de medias por sexo.

XI.RESULTADOS

A. Análisis descriptivo

Se calcularon las medias, y desviaciones estándar por variables; así como, la relación entre las habilidades psicológicas y las variables demográficas.

La tabla 14 muestra los principales estadísticos descriptivos de las variables demográficas, en la cual podemos constatar la participación de diferentes especialidades del atletismo.

Tabla 14. Estadísticos descriptivos de las variables demográficas

	Edad	Antigüedad	Porcentaje	Frecuencia
Media	22.06 años	6.115		
Mínimo	15 años	.6		
Máximo	24 años	15.0		
Hombres			63.2	48
Mujeres			31.6	24
Sel. Nac. Si			46.1	35
Sel. Nac. No			47.4	36

B. Análisis inferencial

De acuerdo al sistema original de puntuación establecido por Mahoney, Gabriel y Perkins (1985) y el adaptado al español por López (2002) se compararon las habilidades psicológicas por cada una de las variables demográficas. Del cruce de variables se obtuvieron los siguientes resultados.

Al comparar las habilidades psicológicas por sexo se obtuvieron diferencias significativas en las habilidades de motivación [$F(2,73)=4.598$, $p>.05$], control de la ansiedad [$F(2,73)=19.872$, $p>.01$], confianza [$F(2,73)=19.063$, $p>.01$], visualización [$F(2,73)=12.901$, $p>.01$], y cohesión [$F(2,73)=14.325$, $p>.01$]. En la Tabla 15 se muestran las medias y desviaciones estándar de cada una de las variables según el sexo. En negritas se resaltan los valores en los cuales existe la diferencia significativa de medias.

Tabla 15. Número de sujetos, media y desviación estándar por la habilidad psicológica, según el sexo.

Habilidad psicológica	Factor	N	Media	Desviación típica
motivación	hombres	48	26.23	5.301
	mujeres	24	26.71	4.329
	valores perdidos	4	34.50	9.256
	Total	76	26.82	5.491
control de la ansiedad	hombres	48	31.10	6.151
	mujeres	24	31.33	5.746
	valores perdidos	4	53.50	17.616
	Total	76	32.36	8.452
concentración	hombres	48	18.46	4.645
	mujeres	24	19.54	3.788
	valores perdidos	4	23.00	3.464
	Total	76	19.04	4.419
confianza	hombres	48	30.27	6.056
	mujeres	24	28.63	4.480
	valores perdidos	4	49.25	14.886
	Total	76	30.75	7.605
visualización	hombres	48	20.77	4.234
	mujeres	24	19.71	3.962
	valores perdidos	4	31.75	8.655
	Total	76	21.01	5.077
cohesión	hombres	48	25.98	4.693
	mujeres	24	26.00	4.616
	valores perdidos	4	40.50	13.026
	Total	76	26.75	6.145

Al realizar la comparación entre las habilidades psicológicas entre los atletas que pertenecen a la selección nacional, se encontraron diferencia significativa en las habilidades de: motivación [$F(2,73)=4.437$, $p>.05$], control de la ansiedad [$F(2,73)=21.887$, $p>.01$], confianza [$F(2,73)=10.900$, $p>.01$], visualización [$F(2,73)=9.366$, $p>.01$], y cohesión [$F(2,73)=12.053$, $p>.01$]. En la Tabla 16 se muestran las medias y desviaciones estándar de cada una de las variables según la pertenencia o no a la selección mexicana de atletismo. Se resalta en negritas los valores en los cuales existe la diferencia.

Tabla 16. Número de sujetos, media y desviación estándar por la habilidad psicológica, según si pertenece a la Selección Nacional

Habilidad psicológica		N	Media	Desviación típica
motivación	si	35	25.51-	5.843
	no	36	27.25-	3.931
	valor perdido	5	32.80	8.871
	Total	76	26.82	5.491
control de la ansiedad	si	35	30.03	6.200
	no	36	31.97	5.406
	valor perdido	5	51.40	15.962
	Total	76	32.36	8.452
concentración	si	35	18.80	4.484
	no	36	18.86	4.402
	valor perdido	5	22.00	3.742
	Total	76	19.04	4.419
confianza	si	35	29.71	6.124
	no	36	29.86	5.156
	valor perdido	5	44.40	16.846
	Total	76	30.75	7.605
visualización	si	35	20.37	4.066
	no	36	20.44	4.339
	valor perdido	5	29.60	8.905
	Total	76	21.01	5.077
cohesión	si	35	25.80	5.279
	no	36	26.08	4.024
	valor perdido	5	38.20	12.398
	Total	76	26.75	6.145

Al calcular si existían diferencias entre la especialidad del atletismo según las habilidades psicológicas no se encontraron diferencias significativas. En las Tabla 17-22 se muestran los estadísticos descriptivos de dicha relación.

Tabla 17. Número de sujetos, media, desviación típica por motivación según especialidad.

Habilidad psicológica	Especialidad	N	Media	Desviación típica
motivación	maratón	1	19.00	.
	800 metros	6	27.50	4.593
	garrocha	2	24.00	11.314
	100 mts con vallas	2	27.50	.707
	lanzamiento de bala	5	22.20	5.762
	lanzamiento de jabalina	9	29.11	2.848
	heptatlón	1	33.00	.
	lanzamiento de disco	3	30.00	4.359
	400 mts con vallas	5	26.60	4.930
	110 mts con vallas	2	26.00	.000
	lanzamiento de martillo	8	28.63	2.722
	marcha 20k	4	25.50	3.109
	caminata	1	24.00	.
	100 mts planos	6	26.83	5.345
	salto altura	3	25.67	4.619
	400 mts planos	5	22.00	9.028
	salto triple	1	29.00	.
	200 mts planos	1	23.00	.
	1500 mts planos	2	25.50	9.192
	3000 con obstáculos	1	24.00	.
	5000 mts planos	1	27.00	.
	Total	69	26.45	5.045

Tabla 18. Número de sujetos, media, desviación típica por control de ansiedad según especialidad.

Habilidad psicológica	Especialidad	N	Media	Desviación típica
Control de la ansiedad	maratón	1	28.00	.
	800 metros	6	35.17	5.419
	garrocha	2	33.00	4.243
	100 mts con vallas	2	31.00	7.071
	lanzamiento de bala	5	28.80	8.044
	lanzamiento de jabalina	9	31.44	5.855
	heptatlón	1	40.00	.
	lanzamiento de disco	3	29.00	6.083
	400 mts con vallas	5	28.80	3.564
	110 mts con vallas	2	29.00	.000
	lanzamiento de martillo	8	31.50	5.182
	marcha 20k	4	38.50	3.697
	caminata	1	29.00	.
	100 mts planos	6	32.17	7.960
	salto altura	3	29.67	10.504
	400 mts planos	5	24.80	6.181
	salto triple	1	32.00	.
	200 mts planos	1	29.00	.
	1500 mts planos	2	29.00	2.828
	3000 con obstáculos	1	31.00	.
	5000 mts planos	1	34.00	.
	Total	69	31.13	6.099

Tabla 19. Número de sujetos, media, desviación típica por concentración según especialidad.

Habilidad psicológica	Especialidad	N	Media	Desviación típica
concentración	maratón	1	17.00	.
	800 metros	6	23.67	3.502
	garrocha	2	22.50	3.536
	100 mts con vallas	2	17.00	1.414
	lanzamiento de bala	5	15.60	4.980
	lanzamiento de jabalina	9	18.89	2.934
	heptatlón	1	17.00	.
	lanzamiento de disco	3	20.00	5.292
	400 mts con vallas	5	17.20	3.834
	110 mts con vallas	2	17.00	.000
	lanzamiento de martillo	8	19.25	3.770
	marcha 20k	4	22.00	5.598
	caminata	1	15.00	.
	100 mts planos	6	18.33	4.590
	salto altura	3	19.00	7.937
	400 mts planos	5	15.80	5.762
	salto triple	1	17.00	.
	200 mts planos	1	18.00	.
	1500 mts planos	2	19.50	2.121
	3000 con obstáculos	1	22.00	.
	5000 mts planos	1	14.00	.
	Total	69	18.78	4.405

Tabla 20. Número de sujetos, media, desviación típica por confianza según especialidad.

Habilidad psicológica	Especialidad	N	Media	Desviación típica
confianza	maratón	1	21.00	.
	800 metros	6	35.50	5.822
	garrocha	2	31.50	2.121
	100 mts con vallas	2	30.50	.707
	lanzamiento de bala	5	30.20	7.662
	lanzamiento de jabalina	9	33.00	5.477
	heptatlón	1	24.00	.
	lanzamiento de disco	3	27.33	3.512
	400 mts con vallas	5	29.00	3.240
	110 mts con vallas	2	30.00	.000
	lanzamiento de martillo	8	28.13	6.468
	marcha 20k	4	33.75	9.394
	caminata	1	24.00	.
	100 mts planos	6	26.50	2.429
	salto altura	3	29.67	4.619
	400 mts planos	5	26.40	5.941
	salto triple	1	28.00	.
	200 mts planos	1	32.00	.
	1500 mts planos	2	27.50	4.950
	3000 con obstáculos	1	28.00	.
	5000 mts planos	1	29.00	.
	Total	69	29.75	5.692

Tabla 21. Número de sujetos, media, desviación típica por visualización según especialidad.

Habilidad psicológica	Especialidad	N	Media	Desviación típica
visualización	maratón	1	18.00	.
	800 metros	6	23.50	6.091
	garrocha	2	18.00	4.243
	100 mts con vallas	2	23.00	.000
	lanzamiento de bala	5	17.00	3.742
	lanzamiento de jabalina	9	21.78	3.073
	heptatlón	1	14.00	.
	lanzamiento de disco	3	17.33	6.429
	400 mts con vallas	5	17.80	1.924
	110 mts con vallas	2	25.00	.000
	lanzamiento de martillo	8	20.63	2.615
	marcha 20k	4	22.75	4.272
	caminata	1	22.00	.
	100 mts planos	6	19.83	4.535
	salto altura	3	21.67	2.082
	400 mts planos	5	18.40	5.857
	salto triple	1	22.00	.
	200 mts planos	1	24.00	.
	1500 mts planos	2	17.00	2.828
	3000 con obstáculos	1	22.00	.
	5000 mts planos	1	18.00	.
	Total	69	20.30	4.198

Tabla 22. Número de sujetos, media, desviación típica por cohesión según especialidad.

Habilidad psicológica	Especialidad	N	Media	Desviación típica
cohesión	maratón	1	38.00	.
	800 metros	6	28.17	6.432
	garrocha	2	29.50	4.950
	100 mts con vallas	2	25.00	1.414
	lanzamiento de bala	5	22.40	3.362
	lanzamiento de jabalina	9	28.33	3.640
	heptatlón	1	29.00	.
	lanzamiento de disco	3	26.33	4.041
	400 mts con vallas	5	25.00	3.674
	110 mts con vallas	2	26.00	.000
	lanzamiento de martillo	8	26.13	3.834
	marcha 20k	4	27.25	5.123
	caminata	1	25.00	.
	100 mts planos	6	24.83	4.708
	salto altura	3	25.33	1.528
	400 mts planos	5	23.00	7.176
	salto triple	1	24.00	.
200 mts planos	1	25.00	.	
1500 mts planos	2	21.00	2.828	
3000 con obstáculos	1	33.00	.	
5000 mts planos	1	23.00	.	
Total	69	26.06	4.671	

C. Análisis de Fiabilidad

Mediante el coeficiente Alfa de Cronbach se obtuvo la fiabilidad total y por factor. Considerando los factores propuestos por Mahoney, Gabriel y Perkins (1985).

Fiabilidad Total: .903

Fiabilidad por escalas o factores:

Ansiedad = .703

Concentración = .353

Confianza = .630

Visualización = .518

Motivación = .677

Énfasis de Equipo = .613

D. Análisis de Factorial confirmatorio

Al calcular nuevamente el análisis factorial, encontramos que el 50% de la varianza lo explican 5 factores y no 6 como lo propone Mahoney, Gabriel y Perkins (1985). A continuación se muestra la varianza total explicada y en el Anexo 2 se muestra la redacción de cada uno de los ítems por componente.

Tabla 13. Varianza total explicada

Componente	Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción		
	Total	% de la varianza	% acumulado
1	10.708	23.796	23.796
2	4.628	10.284	34.080
3	3.589	7.974	42.055
4	2.258	5.018	47.073
5	1.913	4.252	51.325
6	1.805	4.012	55.337
7	1.558	3.461	58.798
8	1.397	3.105	61.903
9	1.333	2.961	64.864
10	1.247	2.772	67.636
11	1.124	2.497	70.133
12	1.054	2.343	72.476

Método de extracción: Análisis de Componentes principales.

Factor 1= Del 26 al 45

Factor 2 = 1, 8-13, 16, 19, 22-25.

Factor 3 = 2, 3, 18, 20, 21.

Factor 4 = 4, 15.

Factor 5 = 5, 7, 14, 17.

Las conclusiones finales son:

- Las mujeres están más motivadas, con mayor control de la velocidad y con mayor cohesión en el equipo que los hombres.
- Los hombres practican más la valoración y su nivel de confianza es más elevado que las mujeres.

XII. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Se confirma que la especialidad en la preparación psicológica debe ser tangible. Ya que según los resultados obtenidos las mujeres y los hombres difieren en cuanto al nivel desarrollado de cada una de las habilidades. Al igual ocurre en los atletas que se encuentran más experimentados con respecto a los que no lo están, es decir, que los atletas que pertenecen a la Selección Nacional de atletismo desarrollan más ciertas habilidades comparados con los atletas que no pertenecen a dicha selección.

También en la presente tesis se probó la fiabilidad de instrumento, obteniendo una alta fiabilidad nuevamente, e incluso mejor que en la adaptación al español (López, 2002) ya que en esta ocasión la fiabilidad fue de .903. Una vez más se comprueba que el instrumento mide la generalidad de las habilidades psicológicas, y no las habilidades separadas; ya que las fiabilidades por escala resultan menores que la fiabilidad total. Además esto se vio reforzado al realizar en análisis factorial confirmatorio. Primero, porque 5 factores o componentes son los que explican más del 50% de la varianza, y además porque al ubicar los ítems por factor, resulta que tan solo en los dos primeros factores le corresponden más de 30 ítems, e incluso en el factor uno se sitúan 20 ítems.

De tal forma que esta tesis encuentra que el Inventario de Habilidades Psicológicas para el deporte (PSIS R-5) mide una generalidad de habilidades psicológicas y no un conjunto de factores aislados, Cabe recordar que este hallazgo puede ser generalizable solo a atletas con cierto nivel de maestría en su especialidad, no así a todos los atletas de alto rendimiento. Porque los niveles más altos de habilidades psicológicas se encontraron en los atletas que no pertenecen a las Selección Nacional de Atletismo.

Dentro de la metodología de la investigación se reconoce que no se contó con la suficiente muestra y con las marcas deportivas, como para poder obtener datos predicativos, e incluso probables diferencias entre especialidades del atletismo.

Por todo lo anterior se propone realizar una siguiente investigación que contraste con mínimo tres niveles de rendimiento deportivo, además de pedir previa autorización las marcas obtenidas por el atleta.

Las conclusiones finales son:

- Las mujeres están más motivadas, con mejor control de la ansiedad y con mayor cohesión en el equipo que los hombres.
- Los hombres practican más la visualización y su nivel de confianza es más elevado que las mujeres.

- Los atletas que no pertenecen a las Selección Nacional de Atletismo tienen más motivación, control de la ansiedad, confianza, visualización y cohesión en el equipo comparado con los atletas que si pertenecen. Esto evidencia la falta de preparación psicológica en los atletas de la Selección Nacional.
- El Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5) mide en general las habilidades psicológicas para el deporte, pero no se especializa de manera fiable en habilidades aisladas.



LISTA DE REFERENCIAS

- Blanco, I. y Buceta, J.M. (1993) Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de hockey hierba femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 87-100.
- Buceta, J.M. (1992) Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 69-87.
- Buceta, J.M. (1993) The Sport Psychologist - Athletic Coach dual role: advantages, difficulties and ethical considerations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 1, 64-77.
- Bakker, F.C., Whiting, H.T.A., y Van der Brug, H. (1993). *Psicología del Deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid: Morata.
- Budney, A.J., Murphy, S.M., y Woolfolk, R.L. (1994). Imagery and motor performance: What do we really know? En E.R. Korn y A.A. Shiekh, Eds., *Imagery in sports and physical performance* (pp. 97-120). New York: Baywood Press.
- Budney, A.J., y Woolfolk, R.L. (1990). Using the wrong image: An exploration of the adverse effects of imagery on motor performance. *Journal of Mental Imagery*, 14, 75-86.
- Cox, R. y Liu, Z. (1993). Psychological Skills: A cross-Cultural Investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 326-340.
- Cox, R., Liu, Z., y Qiu, Y. (1996). Psychological Skills of Elite Chinese Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 123-132.
- Cox, R.H., y Yoo, H.S. (1995). Playing Position and Psychological Skill in American Football. *Journal of Sport Behavior*, 18, 3, 183-193.
- Crocker, P.E., T Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.
- Duda, J.L. (1998). *Advances in sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 195-209). Morgantown, W.V, U.S.A: Fitnees Information Technology, Inc.
- Gill, D.L. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Gould, D., Tammen, V., Murphy, S., y May, J. (1989). An examination of U.S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3, 300-312.
- Greenspan, M.J., y Feltz, D.L. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist*, 3, 219-236.
- Heyman, S.R. (1982). Comparisons of successful and unsuccessful competitors: A reconsideration of methodological questions and data. *Journal of Sport Psychology*, 4, 295-300.
- Horn, T.S. (1992). *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G.L., y Kendall, T. (1990). The effects on an imagery rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 157-166.
- Landers, D.M., Wilkinson, M.O., Hatfield, B.D. y Barber, H. (1982). Causality and the cohesion-performance relationship. *Journal of Sport Psychology*, 4, 170-183.
- Lewthwaite, R. (1990). Threat perception in competitive trait anxiety: The endangerment of important goals. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 12, 280-300.
- Loehr, J.E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.

- López-Walle, J. (2000). Estandarización de la Escala de Motivación en el Deporte (EMD) en deportistas mexicanos. *Revista Euro-Americana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: Motricidad*, 6, 67-94.
- López, J. (2002). Adaptación al español del Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5). Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- López, J., Padilla, J. y Martínez, M. (2003). Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte. Manual y Cuadernillo. © Granada, España.
- Mahoney, M.J. (1979). Cognitive skills and athletic performance. En P.C. Kendall y S.D. Hollon (Eds.), *Cognitive-behavioral interventions: Theory, research, and procedure* (pp. 423-443). New-York: Academic press.
- Mahoney, M. y Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Mahoney, M., Gabriel, T.J., y Perkins, T.S. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Meyers, M.C., Bourgeois, A.E., LeUnes, A., y Murray, N.G. (1999). Mood and Psychological Skills of Elite an Sub-Elite Equestrian Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 22, 3, 399-409.
- Meyers, M.C., LeUnes, A., Bourgeois, A.E. (1996). Psychological Skills Assessment and Athletic Performance in Collegiate Athletic. *Journal of Sport Behavior*, 19, 2, 132-145.
- McKay, M., Davis, M., y Fanning, P. (1986). Técnicas cognitivas para el entrenamiento del estrés. Barcelona: Martínez Roca.
- Mora, J.A, García, J., Toro, S., y Zarco, J. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. Madrid: Psicología Pirámide.
- Nelson, D. Hardy, L. (1990). The development of an empirically validated tool for measuring psychological skill in sport [Abstract]. *Journal of Sports Sciences*, 8,71.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Orlick, T., y Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Perna, F., Neyer, M., Murphy, S.M., Ogilvie, B.C., y Murphy, A. (1995). Consultation with sport organizations: A cognitive-behavioral model. En S.M. Murphy (Ed.), *Sport Psychology Interventions* (pp. 235-252). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sadalla, E.K. (1998). Sport Preference: A self-presentational análisis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 214-222.
- Shelton, T.O., y Mahoney, M.J. (1978). The content and effect of "psyching-up" strategies in weightlifters. *Cognitive Therapy and Research*, 2, 275-284.
- Smith, R.E., y Christensen, D.S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 399-415.
- Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L., y Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., y Ptacek, J.T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 360-370.
- Trafton, T.A., Meyers, M., y Skelly, W.A. (1997). Psychological characteristics of the telemark skiers. *Journal of Sport Behavior*, 20, 4, 465-476.

- Vernacchia, R.A., y Cook, D. L. (1993). The influence of a mental training technique upon the performance of selected intercollegiate basketball players. *Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, 188-200.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- White, S.A. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist*, 7, 49-57.
- Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Williams, J.M. y Hacker, C.M. (1982). Causal relationships among cohesion, satisfaction, and performance in women's intercollegiate field hockey teams. *Journal of Sport Psychology*, 4, 324-337.

ANEXO

Anexo 1. Cuestionario aplicado.



INVENTARIO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA EL DEPORTE

FORMA R-5 (PSIS R-5)

© 1987 Michael J. Mahoney

Adaptación al español: © 2002 Jeanette M. López-Walle



Instrucciones: Las frases de abajo tratan varios aspectos del rendimiento y competición atlética. Valore por favor cada frase según describa mejor su propia experiencia. Haga una cruz dentro del paréntesis (X) que mejor represente su grado de acuerdo con la idea expresada en la frase. Por favor conteste con sinceridad, **no hay respuestas buenas ni malas**. Sus respuestas son confidenciales.

	Completamente en desacuerdo			Completamente de acuerdo	
1. Estoy muy motivado para practicar bien mi deporte.	()	()	()	()	()
2. A menudo tengo problemas para concentrarme durante mi actuación deportiva.	()	()	()	()	()
3. Frecuentemente sueño con la competición.	()	()	()	()	()
4. Estoy muy seguro de mis habilidades atléticas.	()	()	()	()	()
5. Me siento muy frustrado cuando un compañero de equipo lo hace mal.	()	()	()	()	()
6. Estoy mucho más tenso <u>antes</u> de realizar la ejecución, que en la <u>misma</u> ejecución.	()	()	()	()	()
7. Trato de <u>no</u> pensar acerca de mi participación durante las 24hrs previas a la competición.	()	()	()	()	()
8. Siento frecuentes momentos de "buenas vibraciones" cuando mi ejecución es insólitamente buena.	()	()	()	()	()
9. A veces me falta motivación para entrenar.	()	()	()	()	()
10. Me llevo bien con mis compañeros de equipo.	()	()	()	()	()
11. Raras veces estoy tan tenso que esto interfiere en mi desempeño.	()	()	()	()	()
12. Ganar es <u>muy</u> importante para mí.	()	()	()	()	()
13. Suelo visualizar mi ejecución, justo antes de realizarla.	()	()	()	()	()
14. A la mayoría de las competiciones, voy seguro de que lo haré bien.	()	()	()	()	()
15. Suelo actuar mejor cuando me siento mas tenso que cuando no lo estoy.	()	()	()	()	()
16. Cuando estoy ejecutando, ignoro casi totalmente al público.	()	()	()	()	()
17. Cuando realizo algo mal, tiendo a perder la concentración	()	()	()	()	()
18. No tardo mucho en perder la confianza en mí mismo.	()	()	()	()	()
19. Me concentro más en mi ejecución que en la ejecución del equipo.	()	()	()	()	()
20. A menudo me entra el pánico durante los momentos previos a mi ejecución.	()	()	()	()	()
21. Cuando cometo un error, me cuesta trabajo olvidarlo para concentrarme en mi siguiente ejecución.	()	()	()	()	()
22. Me gustaría tener más motivación.	()	()	()	()	()
23. Una lesión leve o una mala práctica disminuyen la confianza en mí mismo.	()	()	()	()	()
24. Me fijo mis propias metas y generalmente las logro.	()	()	()	()	()
25. A veces siento una intensa ansiedad en plena ejecución.	()	()	()	()	()

Continuación...

	Completamente en desacuerdo			Completamente de acuerdo	
26. Durante la ejecución, mi atención se dispersa de un lado a otro.	()	()	()	()	()
27. Disfruto trabajando con mis compañeros de equipo.	()	()	()	()	()
28. Frecuentemente tengo dudas acerca de mis habilidades atléticas.	()	()	()	()	()
29. Gasto mucha energía al tratar de permanecer calmado antes de una competición.	()	()	()	()	()
30. Cuando empiezo a equivocarme, mi confianza disminuye muy rápidamente.	()	()	()	()	()
31. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	()	()	()	()	()
32. Me preocupa mucho cometer errores en una competición importante.	()	()	()	()	()
33. Cuando practico mentalmente mi ejecución, yo "me veo" realizándola (como si me mirara en un video).	()	()	()	()	()
34. Generalmente puedo permanecer seguro incluso durante una de mis peores actuaciones.	()	()	()	()	()
35. Cuando me preparo para la ejecución, trato de imaginar lo que sentirán mis músculos.	()	()	()	()	()
36. Mi auto-confianza experimenta altibajos.	()	()	()	()	()
37. Cuando mi equipo pierde, me siento mal (sin importar si yo actué bien o no).	()	()	()	()	()
38. Cuando me equivoco en mi ejecución, me siento angustiado.	()	()	()	()	()
39. Ahora mismo, lo más importante en mi vida es ir bien en mi deporte.	()	()	()	()	()
40. Soy bueno en controlar mi nivel de tensión.	()	()	()	()	()
41. Mi nivel de ansiedad baja rápidamente cuando comienzo mi actuación.	()	()	()	()	()
42. Mi deporte es mi vida entera.	()	()	()	()	()
43. Siempre he trabajado bien con mis entrenadores.	()	()	()	()	()
44. Tengo fe en mi mismo.	()	()	()	()	()
45. Cuando se aproximan las últimas horas antes de la competición, a menudo me gustaría estar mejor preparado.	()	()	()	()	()

Datos Demográficos

- 1) Estado: _____
- 2) Especialidad: _____
- 3) Deporte: _____
- 4) Sexo: Femenino () Masculino ()
- 5) Antigüedad en el deporte: ____ años ____ meses
- 6) ¿Qué posición o ranking obtuviste? _____
- 7) ¿Cuál ha sido la competencia más importante en la que has participado? _____
- 8) ¿Pertenece a la Selección Nacional de tu deporte? Si () No ()

Anexo 2. Ítems por factor

FACTOR	ITEMS
1	<p>26. Durante la ejecución, mi atención se dispersa de un lado a otro</p> <p>27. Disfruto trabajando con mis compañeros de equipo</p> <p>28. Frecuentemente tengo dudas acerca de mis habilidades atléticas.</p> <p>29. Gasto mucha energía al tratar de permanecer calmado antes de una competencia</p> <p>30. Cuando empiezo a equivocarme mi confianza disminuye muy rápidamente</p> <p>31. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.</p> <p>32. Me preocupa mucho cometer errores en una competición importante.</p> <p>33. Cuando practico mentalmente mi ejecución , yo "me veo" realizándola (como si me mirara en un video)</p> <p>34. Generalmente puedo permanecer seguro incluso durante una de mis peores actuaciones.</p> <p>35. Cuando me preparo para la ejecución, trato de imaginar lo que sentirán mis músculos.</p> <p>36. mi auto confianza experimenta altibajos</p> <p>37. Cuando mi equipo pierde, me siento mal (sin importar si yo actué bien ò no)</p> <p>38. Cuando me equivoco en mi ejecución, me siento angustiado.</p> <p>39. Ahora mismo, lo más importante en mi vida es ir bien en mi deporte</p> <p>40. Soy bueno en controlar mi nivel de atención</p> <p>41. Mi nivel de ansiedad baja rápidamente cuando comienzo mi actuación.</p> <p>42. Mi deporte es mi vida eterna</p> <p>43. Siempre he trabajado bien con mis entrenadores.</p> <p>44. tengo fe en mi mismo.</p> <p>45. Cuando se aproximan las ultimas horas antes de la competición, a menudo me gustaria estar mejor preparado.</p>
2	<p>1. Estoy muy motivado para practicar mi deporte</p> <p>8 Siento frecuentes momentos de "buenas vibraciones" cuando mi ejecución es insólitamente buena.</p> <p>9. A veces me falta motivación para entrenar.</p> <p>10. Me llevo bien con mis compañeros de equipo</p> <p>11. Raras veces estoy tan tenso que esto interfiere en mi desempeño</p> <p>12. Ganar es muy importante para mi</p> <p>13. Suelo visualizar mi ejecución, justo antes de realizarla.</p> <p>16. Cuando estoy ejecutando, ignoro casi totalmente al público.</p> <p>19. me concentro más en mi ejecución que en la ejecución del equipo.</p> <p>22. Me gustaria tener más motivación</p> <p>23. Una lesión leve o una mala práctica, disminuye la confianza en si mismo.</p> <p>24. Me fijo mis propias metas y generalmente las logro.</p> <p>25. A veces siento una intensa ansiedad en plena ejecución.</p>
3	<p>2. A menudo tengo problemas para concentrarme durante mi actuación deportiva.</p> <p>3. Frecuentemente sueño con la competición.</p> <p>6. Estoy mucho más tenso antes de realizar la ejecución, que en la misma ejecución.</p> <p>18. No tardo mucho en perder la confianza en mi mismo</p> <p>20. A menudo me entra el pánico durante los momento previo a la ejecución.</p> <p>21. Cuando cometo un error me cuesta trabajo olvidarlo para concentrarme en mi siguiente ejecución.</p>
4	<p>4. Estoy muy seguro de mis habilidades atléticas .</p> <p>15. Suelo actuar mejor cuando me siento más tenso que cuando no lo estoy.</p>
5	<p>5. Me siento muy frustrado cuando un compañero de equipo lo hace mal.</p> <p>7. Trato de no pensar acerca de mi participación durante las 24 horas previas a la competición</p> <p>14. A la mayoría de la competiciones, voy seguro de que lo haré bien.</p> <p>17. Cuando realizo algo mal tiendo a perder la concentración.</p>

HABILIDADES PSICOLOGICAS EN LOS PARTICIPANTES EN EL NACIONAL
DE FUJEREA FUERZA DE ATLETISMO

88