

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



**HABILIDADES PSICOLÓGICAS Y ESTILO DECISIONAL EN LA
LUCHA OLÍMPICA**

POR:

DANIELA MICHAEL VELAZQUEZ SILVA

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

**COMO REQUISITO PARA OBTENER EL GRADO DE:
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

NUEVO LEÓN, FEBRERO 2019

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina titulada “Habilidades psicológicas y estilo decisional en la lucha olímpica” realizada por la Lic. Daniela Michael Velazquez Silva, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

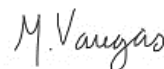
COMITÉ DE TITULACIÓN



Dr. Luis Tomas Rodenas Cuenca
Universidad Autónoma de Nuevo León,
México.
Asesor Principal



Dr. Rosendo Berengüi Gil
Universidad Católica de Murcia,
España.
Co-asesor



Dra. Minerva Thalía Juno Vanegas Farfano
Universidad Autónoma de Nuevo León,
México
Co-asesor



Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
**Subdirección de Estudios de Posgrado
e Investigación de la FOD**

Nuevo León, Febrero 2019

DEDICATORIA

*A mis padres, Magdalena y José,
A mi hermano, Jesse,
Gracias por creer y confiar siempre en mí.*

AGRADECIMIENTOS

A Jesse, hermano gracias por estar siempre para mí en los momentos más difíciles de mi vida, siempre me has apoyado, a tu manera, y creído en mí, eres y serás mi más grande apoyo en la vida, sin ti no sé dónde estaría.

A mi madre, primeramente, gracias por haberme dado la vida, por enseñarme a ser fuerte, valiente ante cualquier adversidad y nunca agachar la cabeza ante alguien. Al igual que a mi padre, gracias por apoyar mis decisiones, aunque no estuvieras de acuerdo o no las comprendieras.

A mi padre, primeramente, gracias por haberme dado la vida, por enseñarme a no quedarme callada y defenderme sin importar quien sea. Al igual que a mi madre, gracias por apoyar mis decisiones, aunque no estuvieras de acuerdo o no las comprendieras.

A mi abuelita Mary, gracias preocuparse si he dormido, comido o sentido bien, por darme palabras de aliento cuando me veía estresada o preocupada, por apoyar mis decisiones y sobre todo por estar pendiente de bienestar.

Dr. Rosendo Berengüi Gil, gracias por compartir conmigo todos sus conocimientos a nivel profesional, por ayudarme en todo lo que pudo para presentar este producto final, que sin su apoyo no hubiera sabido que hacer, por los consejos a nivel personal que me brindo cuando más los necesitaba y sobre todo por hacerme sentir en casa durante mi estancia con usted en España. Simplemente muchas gracias amigo.

Dra. Minerva Thalía Juno Vanegas Farfano, gracias por aclararme cada duda que tuve en la parte estadística de este producto, pero sobre todo gracias por su paciencia y honestidad.

Dr. Luis Tomas Rodenas Cuenca, gracias por todo el apoyo que me brindo durante mis estudios, por tenerme paciencia cada vez que lo buscaba por firmas y ser siempre tan divertido cada vez que hablaba con usted.

Lic. Carlos Benítez Velo, gracias por ser el primer entrenador en abrirme las puertas para trabajar con sus atletas y sobre todo por depositar toda su confianza en el trabajo psicológico que se hizo durante las dos temporadas que tuve la oportunidad de trabajar usted y la familia de waterpolo infantil femenino.

Alejandra y Marisol, gracias por ser las dos mejores amigas que pude encontrar en esta etapa de mi vida, por ser siempre tan honestas, tan divertidas y estar ahí siempre para mí en los buenos y malos ratos.

A mis amigos, gracias por estar en mi vida, por enseñarme cada uno de ustedes lecciones de vida y grandes aprendizajes, por ser tan sinceros y tener la palabra adecuada cuando les he pedido consejos. Simplemente gracias por ser siempre ustedes mismos.

Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Organización Deportiva
Facultad de Psicología
Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación: Febrero 2019

DANIELA MICHAEL VELAZQUEZ SILVA

Título del Producto Integrador: Habilidades psicológicas y estilo decisional en la lucha olímpica

Número de Páginas: 69

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen:

La presente investigación tiene como objetivos: 1) Analizar las habilidades psicológicas y el estilo decisional en la población española de lucha olímpica, 2) Analizar las diferencias en habilidades psicológicas y el estilo decisional entre hombres y mujeres, 3) Comparar las habilidades psicológicas y el estilo decisional de los luchadores de niveles internacional y nacional, 4) Comparar las habilidades psicológicas y el estilo decisional de los luchadores masculinos de niveles internacional y nacional, 5) Comparar las habilidades psicológicas y el estilo decisional de las luchadoras de niveles internacional y nacional y 6) Analizar las relaciones entre las habilidades psicológicas y el estilo decisional de los luchadores. Participaron 85 luchadores españoles (26 mujeres y 59 hombres) de nivel competitivo nacional e internacional. A través de la aplicación del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) y Cuestionario de Estilo de Decisión en el Deporte (CETD-2000), se obtienen como resultados principales, diferencias estadísticamente significativas entre luchadores de nivel nacional e internacional en competencia decisional percibida, siendo superior en los internacionales. También existen diferencias en las escalas control de afrontamiento negativo y control

viso-imaginativo, y en el estilo decisional orientado hacia el compromiso en el aprendizaje táctico y decisional, siendo superiores las puntuaciones en los luchadores masculinos de nivel internacional. No existen diferencias entre las luchadoras femeninas.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Luis', is written over a horizontal line.

INDICE

Introducción.....	1
Capítulo I: Marco teórico	
1. Lucha Olímpica.....	3
2. Habilidades psicológicas en el deporte.....	5
3. Principales habilidades psicológicas en el deportista	
3.1 Autoconfianza.....	7
3.2 Afrontamiento.....	10
3.3 Atención.....	12
3.4 Visualización.....	16
3.5 Motivación.....	19
3.6 Actitud.....	22
4. Toma de decisiones en el deporte.....	24
5. Estudios psicológicos realizados en lucha olímpica.....	27
Capítulo II: Metodología	
1. Diseño.....	32
2. Participantes.....	32
3. Instrumento.....	32
4. Procedimiento.....	35
5. Análisis estadístico.....	35
Capítulo III: Resultados.....	36
Capítulo IV: Discusión.....	44
Capítulo V: Conclusiones.....	54
Referencias bibliográficas.....	58

Anexos

A. Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).....	63
B. Cuestionario de estilo de decisión en el deporte (CETD-2000).....	66
Evaluación del desempeño de las prácticas profesionales.....	68
Resumen autobiográfico.....	69

ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS

Figura. 1. Modelo de afrontamiento en el deporte, propuesto por Anshel.....	12
Figura. 2. Representación de los estilos atencionales de algunos deportes de acuerdo con la clasificación establecida por Nideffer (1976).....	15
Figura 3. Propuestas por Pavio (1985). Basado en Cox (2009, p. 300) y Mora y Díaz (2008, p. 70).....	18
Figura 4. Variables a considerar en la toma de decisión. Basado en Leal y Sillero (2010).....	25
Figura 5. Modelo hipotético de la dimensión subjetiva en la Toma de Decisiones en el Deporte de Ruiz y Arruza (2005).....	26
Tabla1. Medidas y DE de las escalas del IPED de toda la muestra.....	36
Tabla 2. Medias y DE de escalas del CETD-2000 de toda la muestra.....	36
Tabla 3. Medias, DE y prueba t de las escalas del IPED en función al género.....	37
Tabla 4. Medias, DE y prueba t de escalas del CETD-2000 en función al género.....	38
Tabla 5. Medias, DE y prueba t de las escalas del IPED en función del nivel competitivo.....	39
Tabla 6. Medias, DE y prueba t de escalas del CETD-2000 en función del nivel competitivo.....	39

Tabla 7. Medias, DE y prueba t de las escalas del IPED en luchadores masculinos, en función del nivel competitivo.....	40
Tabla 8. Medias, DE y prueba t de escalas del CETD-2000 en luchadores masculinos, en función del nivel competitivo.....	41
Tabla 9. Medias, DE y prueba U de Mann-Withney de las escalas del IPED en luchadoras, en función del nivel competitivo.....	42
Tabla 10. Medias, DE y prueba U de Mann-Withney de escalas del CETD-2000 en luchadoras, en función del nivel competitivo.....	42
Tabla 11. Correlaciones entre las variables del IPED y CETD-2000. Nota: * $p < ,05$; ** $p < ,01$	43

INTRODUCCIÓN

Esta investigación nace ya que dentro del campo de estudio de la psicología del deporte existen pocos estudios realizados en la lucha olímpica varonil y femenil y sobre todo tomando el tema de habilidades psicológicas y la toma de decisión por lo que conocer y/o evaluar las habilidades psicológicas de practicantes de esta disciplina se vuelve relevante para abrir líneas de investigación e intervención psicológica en este deporte, sea a nivel amateur hasta elite, con el fin de que el atleta español de esta disciplina no solo tenga una adecuada preparación física, técnica y táctica si no también potenciar las habilidades psicológicas requeridas por el deporte para obtener un mejor rendimiento y la posibilidad mayor de alcanzar los resultados deportivos buscados.

En el sentido del principal estudio en esta investigación sobre las habilidades psicológicas se encuentra que Buceta (1998) define las habilidades psicológicas como conductas que, aplicadas por el propio deportista, pueden contribuir a mejorar su funcionamiento en el entrenamiento y la competición, para usarlas correctamente es imprescindible un entrenamiento específico que debe contemplarse en el conjunto del plan de preparación. Este autor también dice que el aspecto psicológico debe ser considerado como una parte constitutiva de la preparación global del deportista, es decir, como un componente más que debe interactuar de forma apropiada con el aspecto físico, técnico y táctico pero cuando se habla de rendimiento deportivo generalmente se piensa únicamente en el momento de la competencia olvidando que las variaciones del rendimiento deportivo no se limitan al momento de la competencia si no que se pueden encontrar variaciones en otros momentos de la actividad deportista: descansos, entrenamientos, lesiones, etc.

Por otro lado, en el campo temático de la toma de decisión en el deporte Campos (2017) señala que la toma de decisiones es el elemento principal que lleva a la consecución o no del éxito, de escoger las decisiones correctas en los momentos adecuados se puede conseguir los objetivos propuestos o no, sin embargo el éxito no se define totalmente con una toma de decisión adecuada, ya que Leal y Sillero (2010) afirman que es importante tener en cuenta el entrenamiento de los aspectos cognitivos y emocionales del deportista

como la atención, la memoria o la anticipación, como emocionales como la interpretación y la confianza pero también se debe realizar un entrenamiento específico en toma de decisiones.

El presente estudio tiene como objetivos planteados: 1) Analizar las habilidades psicológicas y toma de decisiones en la población española de lucha olímpica, 2) Analizar las diferencias en habilidades psicológicas y toma de decisiones entre hombres y mujeres, 3) Comparar las habilidades psicológicas y el estilo decisional de los luchadores de niveles internacional y nacional, 4) Comparar las habilidades psicológicas y el estilo decisional de los luchadores masculinos de niveles internacional y nacional, 5) Comparar las habilidades psicológicas y el estilo decisional de las luchadoras de niveles internacional y nacional y 6) Analizar las relaciones entre las habilidades psicológicas y el estilo decisional de los luchadores.

Así mismo, la presente investigación está dividida en 5 capítulos en los cuales se abordan lo siguiente: en el capítulo 1 se habla del baraje teórico del estudio, donde se abordan definiciones acerca de que son las habilidades psicológicas, la definición de las habilidades psicológicas principales en el deportista: autoconfianza, afrontamiento, control atencional, nivel motivacional, control viso-imaginativo, la toma de decisión, descripción del deporte a estudiar y estudios realizados por diferente autores, desde la psicología del deporte, dentro la lucha olímpica, en el capítulo 2 se habla acerca de la metodología utilizada en este trabajo: diseño de investigación, participantes, instrumentos utilizados, en el capítulo 3 se describen los resultados encontrados, en el capítulo 4 se realiza la discusión que nace dentro de este estudio y finalmente en el capítulo 5 se describen a las conclusiones que se llegaron a partir de este estudio.

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

1. Lucha olímpica

La lucha es tan antigua como la existencia del ser humano, siendo en realidad uno de los deportes más antiguo de la historia. Desde los documentos más antiguos que se conservan se ve cómo el ser humano lucha para sobrevivir, para alimentarse, para protegerse a sí mismo y a su familia, porque a fin de cuentas la vida es una constante lucha. No ha existido deporte con más utilidad para el ser humano que el atletismo y la lucha, y por algo están considerados como los primeros deportes olímpicos (Ponce, 2013).

De acuerdo con la Federación Internacional de Luchas Asociadas (FILA) la lucha olímpica ha sido popular desde las primeras civilizaciones históricas y existen documentos que así lo atestiguan. Los egipcios y babilonios representaron en relieves a luchadores que usaban la mayoría de los movimientos que se conocen en el deporte moderno. Durante los Juegos Olímpicos de la antigüedad, desde el 708 a.C., la lucha libre era la disciplina decisiva del Pentatlón. De hecho, era la última disciplina que se celebraría, después del disco, la jabalina, el salto largo y la carrera, y designaba al ganador del Pentatlón, quien era el único atleta coronado de los Juegos.

En el continente americano la introdujeron los primeros colonos, aunque encontraron que ya existía un deporte parecido a la lucha y que era ya popular entre los pueblos indígenas americanos. El estilo libre se perfeccionó en Estados Unidos y actualmente se practica con algunas modificaciones en las escuelas, colegios y universidades.

Durante el siglo XIX, la lucha olímpica fue uno de los deportes preferidos en el mundo, sobre todo en las áreas rurales de los países en los cuales practicaban. La lucha profesional apareció y comenzó a hacerse fama por el espectáculo que daba. A si mismo, la lucha olímpica se extendió más aún y se dio a conocer en países como Mongolia, que tiene una larga tradición de lucha olímpica. Países como India y Pakistán han dado muchos

luchadores notables y lo siguen haciendo, dados los resultados de los últimos campeonatos mundiales.

En 1904, la lucha libre se introdujo por primera vez en los Juegos de St. Louis-Estados Unidos, compitiendo solo luchadores americanos. A partir de las cuartas Olimpiadas en Londres, en el año 1908, las competencias se realizaron en ambos estilos (grecorromano y libre) Después de cien años de la introducción de la lucha libre en el programa olímpico, se incluye una nueva categoría, otorgando un lugar a la lucha femenina para participar en los Juegos Olímpicos, con ocasión de los Juegos de Atenas en el año 2004. Esta decisión forma parte de la política del Comité Olímpico Internacional que tiene por objeto establecer equidad de género en el deporte y dar legitimidad a los esfuerzos realizados por la Federación Internacional de Luchas Asociadas (FILA), que ha sostenido el desarrollo de la lucha femenina desde finales de la década de los ochenta del siglo pasado.

La lucha olímpica es un deporte de muy alta exigencia tanto física como mental. Para entender mejor esos requerimientos, es conveniente describir previamente en qué consiste este deporte. La lucha olímpica es una actividad físico deportiva de combate y se divide la lucha olímpica (en el caso de los hombres) en dos estilos: lucha libre y lucha grecorromana, ambas guardando ciertas similitudes, pero con reglamentación distinta. Se trata de un deporte de enfrentamiento luchador contra luchador que está regulado por pesos específicos.

El combate, dividido en tres períodos de dos minutos cada uno, simula una dominación por el más fuerte y demanda que el luchador tenga un alto rendimiento aeróbico y anaeróbico (Korzhenevsky, 2012), explosividad muscular y fuerza integrados a componentes técnicos isométricos y complejos (Saad, 2012), buen desarrollo del sistema nervioso central y neuromuscular (Podlivaev y Korzhenevsky, 2013), niveles de coordinación elevados, técnica versátil, uso y adaptación de habilidades en diversas situaciones competitivas (Starosta y Foztiak, 2013).

En otros deportes de combate se ha puesto de manifiesto que tendrán mayor posibilidad de éxito aquellos deportistas físicamente más fuertes y con mayor experiencia competitiva (Matsumoto, Konno y Ha, 2009). En el caso de la lucha, en efecto, existen mayores posibilidades de éxito en aquellos luchadores con características antropométricas tales como mayor masa muscular y grasa, fuerza en la cadera y las piernas, resistencia en la musculatura flexora de los dedos de las manos, agilidad y tiempo de reacción visual (Barbas, Curby, Bebetos, Mirzaei y Kouli, 2011; López et al., 2011; Martínez, Morales y Borrego, 2011), buena capacidad aeróbica y de flexibilidad muscular (Yoon, 2002). En este sentido, el análisis del perfil físico (antropométrico) ofrece algunos objetivos para el trabajo con luchadores en etapa de formación (Callan et al., 2000). Junto con ese aspecto físico del luchador, el estado psicológico también será esencial en la búsqueda de buenos resultados (López, 2012).

2. Habilidades psicológicas en el deporte

El deporte de competición tiene como característica la elaboración de una conducta reglada y normalizada con niveles óptimos de realización. Por ello, el deportista debe adquirir las capacidades y conductas que establece cada deporte en particular. La competición supone una exigencia para el deportista, es en el momento que debe rendir al máximo nivel, por lo que requiere de recursos emocionales o habilidades psicológicas para poder soportar la presión que sobrelleva. (Valdés, 1996)

Con lo anterior y de acuerdo a Buceta (1998) las habilidades psicológicas son conductas que, aplicadas por el propio deportista, pueden contribuir a mejorar su funcionamiento en el entrenamiento y la competición. Para usarlas correctamente, es imprescindible un entrenamiento específico que debe contemplarse en el conjunto del plan de preparación. La identificación de los principales factores que inciden en el rendimiento de los deportistas de cada modalidad es el primer paso para diseñar una estrategia de entrenamientos específicos que mejore la efectividad del trabajo desarrollado por un deportista. (Reche, Cepero y Rojas, 2013).

Para el entrenamiento de las habilidades psicológicas, varios autores proponen formas de trabajo para las mismas, así como la importancia que éstas tienen dentro del ámbito deportivo. A continuación, se describen brevemente tres teorías o modelos propuestos dentro de la psicología del deporte.

En primer lugar, el *programa de Entrenamiento para la Excelencia Atlético de Loher (1986)*, el cual fue realizado en base a experiencias de exitosos atletas y entrenadores. Escuchar, aprender de ellos, para luego, sintetizar, interpretar y construir fue lo que realizó Loehr para impulsar y crear este modelo. Se basa en dos grandes fundamentos, uno es que la fortaleza mental se aprende y no es hereditaria, y por lo tanto, es una habilidad adquirida con trabajo y práctica; el otro es que para medir esta fortaleza mental, se necesita de consistencia, o sea lograr un control de estabilidad en el juego rindiendo al máximo de sus capacidades. Entonces para que los atletas puedan controlar el estado ideal del rendimiento, y sean conscientes del mismo, necesitan adquirir habilidades mentales, que son el núcleo del programa de EEA. Las habilidades psicológicas que plantea el modelo son las siguientes: visualización, automotivación, relajación muscular, activación, respiración, control de la actitud, control de la atención y autoconfianza (Gastón, 2013).

Por otra parte, Weinberg y Gould (1996) plantean que se debe crear un *programa de entrenamiento para la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades psicológicas en el marco deportivo*. Este programa contará con tres fases: la fase educativa donde los participantes aprenderán a reconocer la importancia de adquirir las habilidades psicológicas y la forma en que pueden lograrlo, la fase de adquisición donde les brindarán las técnicas y estrategias para poder aprender las habilidades; la última es la fase de práctica donde mostrarán lo aprendido.

Otro modelo es propuesto por Buceta (1998), que realiza un *programa de entrenamiento donde muestra cada habilidad psicológica y sus respectivos métodos, técnicas de aprendizaje y ejecución*. Las principales habilidades psicológicas en el deporte de competición para Buceta son las siguientes: establecimiento de objetivos,

autoobservación y autorregistro, autoevaluación subjetiva del nivel de activación y otras experiencias internas, evaluación objetiva del propio rendimiento, autoaplicación de técnicas de relajación y respiración, práctica en la imaginación, habilidades atencionales, aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos, habilidades para controlar cogniciones disfuncionales, identificación y consecución del nivel de activación óptimo, preparación personal para la actuación en la competición y el entrenamiento, aplicación de habilidades para la autorregulación y el autocontrol en la competición y el entrenamiento, técnicas para la solución de problemas y la toma de decisiones, y habilidades interpersonales.

Por otro lado, independientemente del nivel deportivo, la preparación deportiva general debe contar con la capacidad para controlar los procesos de pensamiento a fin de concentrarse en una tarea, lo cual es una de las claves más importantes para lograr una actuación exitosa en el deporte (Morquecho, 2011). El grado de desarrollo de las habilidades psicológicas es lo que marca la diferencia entre deportistas que se encuentran en un mismo nivel competitivo, por eso unos son más exitosos que otros, partiendo de que las habilidades físicas y técnicas suelen ser semejantes. (Gastón, 2016).

3. Principales habilidades psicológicas en el deportista.

3.1 Autoconfianza

La autoconfianza es una habilidad psicológica que influye en el rendimiento deportivo y puede ser de manera positiva o negativa esa influencia, ya que de acuerdo con Vives y Garcés de los Fayos (2002) la autoconfianza es la convicción que tiene una persona para poder poner en práctica las habilidades tanto físicas como mentales necesarias para ejecutar con éxito la conducta requerida, con la finalidad de producir un resultado determinado. Podríamos decir, a nivel general, que la autoconfianza parece depender de la congruencia entre las expectativas previas y los logros deportivos reales. Pero más específicamente, los aspectos que influyen en la autoconfianza son (Bandura, 1977; Buceta, 1999): percepción de control de la situación, perspectiva realista y ajustada

de las expectativas, percepción apropiada del éxito-fracaso, trascendencia de la evaluación del rendimiento y experiencias reales de éxito deportivo.

Esta variable ha sido muy estudiada en el ámbito de la psicología deportiva por la gran influencia que tienen el rendimiento deportivo y la determinación de un resultado, en este sentido Vaeley (2009) define la autoconfianza como la creencia o el grado de certeza en que se dispone de los recursos internos, o habilidades particulares, para lograr el éxito, en concreto y en este ámbito, en el deporte; mientras que Dosil (2004) la considera como la percepción que tiene la persona sobre si su capacidad es suficiente para enfrentarse a una determinada tarea y sobre si los resultados que obtendrá serán positivos y para Buceta (1998) la autoconfianza es la confianza que un deportista tiene en sus propios recursos para alcanzar el éxito. Este término se puede emplear como sinónimo del concepto autoeficacia definido por Bandura para denominar la convicción que una persona tiene de que puede ejecutar, exitosamente, la conducta requerida para producir un determinado resultado.

En esta misma línea de la autoconfianza se encontró que González-Oya (2004) distingue cuatro niveles de actuación en relación con la autoconfianza: *falta de confianza* donde los deportistas que teniendo recursos adolecen de la confianza necesaria para emplearlos frente a situaciones bajo presión ambiental, por ejemplo, cuando en un deporte se va perdiendo, *exceso de confianza* se observa en aquellos deportistas que creen que no tienen que prepararse porque consideran que tienen sobrada capacidad para realizar la tarea, se creen los mejores, *falsa confianza* que se caracteriza por tener una actitud hacia los demás que no refleja la desconfianza y preocupación que experimenta el deportista en su interior y *confianza óptima* que es la que se pretende conseguir, según la cual es preciso que crean que van a rendir al máximo nivel de preparación, a partir de establecer una serie de objetivos realistas a su alcance.

Mientras que en otras aportaciones que propone Vealey (2009) es que introduce una delimitación en cuanto a tipos de autoconfianza en el deporte, afirmando que los deportistas deben mantener creencias acerca de sus habilidades: para ganar (autoconfianza

de resultado), actuar exitosamente en relación a ciertos estándares (autoconfianza de rendimiento), autorregular y manejar sus pensamientos y sus emociones así como también recuperar las óptimas condiciones anteriores demostrando resiliencia (confianza autorreguladora), y deben ejecutar las habilidades físicas, lograr niveles de adaptabilidad y entrenamiento, y deben aprender habilidades nuevas necesarias para obtener mejores resultados en su deporte (autoconfianza física).

En el ámbito deportivo existen dos teorías que han generado mayor interés y que han servido de marco para gran número de investigaciones: la teoría de la autoeficacia y el modelo de confianza deportiva. La *teoría de la autoeficacia* (Bandura, 1977) que es un modelo global del comportamiento humano, y sostiene que la autoeficacia es específica de la situación y la tarea, pudiendo extenderse a destrezas y situaciones similares. Distingue entre dos tipos de expectativas, de eficacia o autoeficacia, o la creencia en ser capaz de ejecutar con éxito un determinado comportamiento requerido para obtener unos determinados resultados, y expectativas de resultados o acción-resultados, o creencia de que un determinado comportamiento conducirá a unos resultados determinados. Plantea tres postulados fundamentales (Vives y Garcés de los Fayos, 2006):

- Existe intercorrelación entre estados fisiológicos, conductas, cogniciones y ambiente, para determinar el funcionamiento del individuo.
- Se produce una interacción mutua entre factores personales, ambientales y conductuales.
- Se asume la centralidad del pensamiento autorreferente y las creencias de autoeficacia en el modelo y su capital influencia en el funcionamiento psicosocial, al constituirse como determinantes próximos de la motivación, cognición, afecto y acción.

El *modelo de confianza deportiva* de Vealey (1986) es desarrollado como una teoría específica del deporte. Plantea una distinción entre confianza rasgo y confianza estado. La primera es un aspecto perdurable de cómo es el individuo generalmente, y como tal es una dimensión de personalidad. Vealey la considera como la creencia acerca de la

propia habilidad para lograr éxito en el deporte, y quien dispone de ella es confiado a través de una gran variedad de situaciones. El segundo tipo, la confianza estado, es la creencia sobre la habilidad personal para rendir óptimamente en una situación específica. La confianza rasgo influye en la de estado dependiendo de la orientación competitiva del deportista, siendo ésta equiparable en cierta forma con las metas de logro, aunque el autor concibe una orientación a la tarea (al rendimiento) y una orientación personal dirigida a los resultados. (Vives y Garcés de los Fayos, 2006)

De manera general la autoconfianza se caracteriza por una alta expectativa de éxito. Puede ayudar a los individuos a activar emociones positivas, facilitar la concentración, establecer metas, aumentar el esfuerzo, focalizar sus estrategias de juego y mantener el momento. En esencia, la confianza puede influenciar el afecto, la conducta y las cogniciones. (Weinberg y Would, 2010)

3.2 Afrontamiento

El termino afrontamiento es la traducción al castellano del término inglés *Coping* y se utiliza de forma muy amplia en estudios que se refieren al estrés y a la adaptación en situaciones estresantes. La mayoría de los investigadores define el afrontamiento como un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las calidades aversivas de tal situación. Se trata, por tanto, de respuestas provocadas por la situación estresante, ejecutadas para controlarla y/o neutralizarla. (Márquez, 2005).

Stone y cols. (1988) dice que el afrontamiento hace referencia a pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles; por otro lado Lazarus y Folkman (1984, 1986) lo definen como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo y Crocker, Kowalski y Graham (1998) indican que las respuestas de afrontamiento son desplegadas para gestionar eventos amenazantes o

perjudiciales, provenientes de demandas específicas internas y externas, que implican esfuerzos cognitivos, afectivos y conductuales.

En el contexto de la psicología deportiva, los postulados que se han utilizado para abordar el afrontamiento, de acuerdo con Nicholls y Polman (2007) han sido las perspectivas de rasgo y la interaccionista, esta perspectiva el enfoque de rasgo indica que los individuos se clasifican de acuerdo a sus estilos de afrontamiento estables, y no afrontan de forma novedosa cada contexto, sino que hacen uso de sus estrategias personales preferidas, las cuales se mantienen relativamente fijas en el tiempo y las circunstancias. Por su parte, la perspectiva interaccionista, también conocida como de proceso o transaccional, considera el afrontamiento como un proceso dinámico que implica interacciones entre el ambiente interno (creencias sobre uno mismo, metas y valores) y externo (la situación) de una persona.

Desde la teoría transaccional de Lazarus y Folkman (1986, 1987), el proceso de afrontamiento consiste en evaluaciones cognitivas que dan forma a las respuestas de afrontamiento que a su vez influyen en el curso de las evaluaciones. Dos son los conceptos básicos: la evaluación y el afrontamiento. La evaluación implica una mediación cognitiva en las reacciones de estrés, las respuestas a los estímulos, y es a través de ella como el sujeto valora la situación en relación a su bienestar personal. Además, se diferencian la evaluación primaria y secundaria. En la evaluación primaria priman las demandas de la situación, examinando su grado de relevancia y sus posibles consecuencias. Mediante la evaluación secundaria el individuo valora su capacidad para hacer frente a la situación. En último término, se produce el afrontamiento o *Coping*, anteriormente definido (Berengüi, 2016).

Otro modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte es el que propone Anshel (1990), el cual realizó basándose en antecedentes bibliográficos, observaciones empíricas y entrevistas con deportistas de diferentes niveles, y realiza su modelo basado en el control de las emociones, organización de la recepción de información, planificación de respuestas y ejecución de las acciones apropiadas.

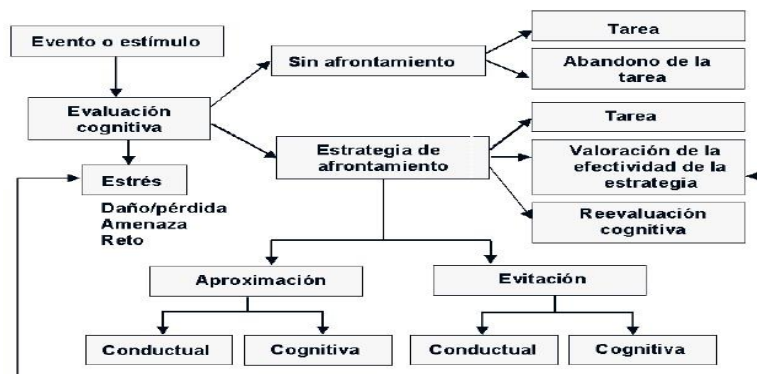


Figura. 1. Modelo de afrontamiento en el deporte, propuesto por Anshel

Este modelo categoriza el afrontamiento en dos dimensiones: de aproximación y de evitación, cada una de ellas con una subdimensión conductual y una subdimensión cognitiva. Se trata de una estructura que tiene una creciente aceptación en la literatura psicológica, aunque resulta menos frecuente en el ámbito deportivo. Según este modelo, podemos establecer la siguiente secuencia (Márquez, 2005): detección del estímulo estresante o del evento, valoración cognitiva, o interpretaciones, del estímulo o evento utilización de las estrategias de afrontamiento, tales como pensamientos (estrategia cognitiva) o acciones (estrategia conductual) y actividad post-afrontamiento, consistente en mantenimiento o abandono de la tarea, reevaluación del agente estresante o valoración de la efectividad de la estrategia de afrontamiento. Sin embargo, de acuerdo con Márquez (2005) la efectividad de la estrategia de afrontamiento utilizada es un aspecto de enorme importancia al que lamentablemente no se ha dedicado hasta el momento ningún estudio.

3.3 Atención

El término atención proviene del latín *attendere*, cuyo significado original era "tensor el arco hacia". La atención es pues, en su origen, "atensión". Pero el conocimiento de la etimología del concepto no implica que sea fácil su definición en el marco de la psicología contemporánea (Rosello, 1994).

Existen diversos autores que han tratado de definir este concepto en el ámbito de la psicología, como W. James que concebía ya la atención en función de su selectividad y la consideró como un proceso clave en la reorganización de la experiencia y la definió como la toma de posesión por parte de la mente, de uno entre los muchos objetos o series de pensamientos simultáneamente posibles (James, 1890), Alexander Luria también se preocupó por estudiar la atención y la definió como el proceso selectivo de la información necesaria, la consolidación de los programas de acción elegibles y el mantenimiento de un control permanente sobre los mismos (Luria, 1975). Por su parte, Pio Tudela considera la atención como un mecanismo central de capacidad limitada cuya función primordial es controlar y orientar la actividad consciente del organismo de acuerdo con un objetivo determinado (Tudela, 1992).

Ahora bien, en el ámbito deportivo un aspecto fundamental para el aprendizaje y el rendimiento deportivo es la capacidad de prestar atención a la tarea que se está realizando. Su importancia ha sido puesta de manifiesto repetidamente por informes anecdóticos de deportistas y entrenadores, así como por una abundante acumulación de trabajos de investigación científica (Gonzales, 2003).

En este sentido encontramos que Mahlo (1985) señala que dentro de los factores psicológicos que influyen de manera importante en el rendimiento deportivo, están la motivación, la voluntad, los factores emocionales, el espíritu colectivo y la concentración de la atención, abordándola como un fenómeno ligado a las percepciones, al pensamiento y, más aún, a las actividades prácticas del hombre. Ese autor señala que la concentración de la atención tiene que ver con el desarrollo de la primera fase de los procesos psicomotores de cualquier acción táctica (percepción y análisis de la situación de encuentro), fase que interviene de manera importante en las restantes fases de la acción táctica (la solución mental de la tarea táctica especial y la solución motora de la tarea táctica) (Sánchez, 2014). Knudsen (2007) la define como la selección de estímulos relevantes y la estructuración selectiva del campo de la percepción, y para Cashmore (2008) es la facultad perceptiva que nos permite seleccionar y focalizar algunas características de nuestro ambiente al tiempo que descartar otras, asumiendo que la

atención es dirigida, al ocuparnos de aspectos que tienen lugar tanto fuera de nosotros como internamente. Puede realizarse de forma consciente e inconsciente, y el rendimiento efectivo exige que la atención del deportista sea dirigida de forma selectiva en personas pertinentes, circunstancias y otros factores al mismo tiempo, excluyendo aspectos irrelevantes.

En el marco de la psicología han sido variados los intentos teóricos por proporcionar explicaciones sobre el funcionamiento de los procesos atencionales, pudiendo encontrar una serie de corrientes diferentes (Berengüi, 2011). Así como el *modelo integral de la atención* de Boutcher (1992, 2002) que considera tres enfoques de la atención: procesamiento de la información, perspectiva psicofisiológica y perspectiva de la psicología social donde al margen de la relativa diversidad de estas tres perspectivas, representan aproximaciones complementarias y juntas pueden aportar una perspectiva única e integradora en la relación de atención-rendimiento deportivo. La *teoría de recursos múltiples de Wickens* (1980, 1984), donde este autor propone tres tipos de recursos de capacidad procesamiento de la información: 1) modalidad de input u output (visión, oído, habla, extremidades), 2) etapas de procesamiento de la información (percepción, memoria, output) y 3) códigos de procesamiento de información (códigos espaciales y verbales) que explica existirá distintos recursos para afrontar las demandas del procesamiento de la atención. El *modelo explicativo psicológico refractario de Pashler* (1991, 1993) donde presenta a la atención como una capacidad que permite desarrollar con éxito las distintas fases del procesamiento de información, donde el término refractario supone el margen de tiempo necesario para preparar una segunda respuesta, cuando dos estímulos han aparecido en breve espacio de tiempo.

La teoría que ha resultado ser, posiblemente, la más válida como referente para explicar los procesos atencionales que se dan en el ámbito del deporte ha sido la propuesta por Nideffer (1976) la cual es la *teoría del estilo atencional e interpersonal* que fue desarrollada para proveer un marco de comprensión y predicción de las condiciones bajo las cuales los sujetos podrían, o no, rendir al máximo de su potencial, esta teoría parte del supuesto de que el rendimiento del deportista está relacionado con su estilo atencional.

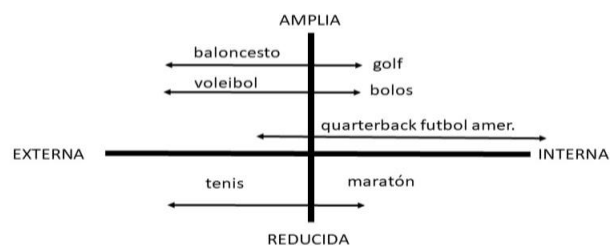


Figura. 2. Representación de los estilos atencionales de algunos deportes de acuerdo con la clasificación establecida por Nideffer (1976)

Se presentan dos dimensiones a partir de las cuales se distinguen los cuatro tipos de focos atencionales sobre los que sustenta la teoría: amplitud que se refiere a la cantidad de información que es capaz de atender o procesar un sujeto en un momento determinado y dirección que es el lugar hacia donde se dirige el foco de atención, puede ser externa cuando se centra en estímulos provenientes del entorno del deportista o interna cuando se focaliza la atención en uno mismo. De la combinación de ambas dimensiones resultan cuatro posibles estilos atencionales que corresponden a diferentes formas de focalizar la atención: *atención amplia externa* (evaluación) que es centrada en estímulos del propio deportista, demanda una lectura rápida del medio, pues aparecen una cantidad elevada de estímulos externos, *atención amplia interna* (análisis de planificación) es la referida al empleo de estrategias de juego, análisis de la información recibida y vivencias propias durante la competición, *atención reducida externa* (actuación) se refiere a la capacidad de centrarse en aspectos externos al deportista y, por lo tanto, provenientes del entorno y *atención reducida interna* (preparación, ensayo mental, control) es la empleada para ensayar mentalmente una ejecución o controlar un estado emocional.

A pesar que cada deportista presenta un estilo atencional diferente, es frecuente que este se tenga que adaptar a las demandas del deporte y la competición alternando entre varios estilos. Normalmente, sin embargo, cada especialidad responde a un patrón más o menos estable en cuanto demanda atencional, sobre todo en los deportes individuales donde las condiciones de la competición se desarrollan en un entorno estable (Mora y Díaz, 2008).

Sin embargo Anshel y Payne (en Sánchez, 2014) proponen que una habilidad importante para el deportista de combate durante la competencia es la atención focalizada, que como estrategia cognitiva puede ayudar a mejorar el rendimiento de acuerdo a la situación; ésta se refiere a la capacidad de mantener un enfoque interno para mejorar o mantener pensamientos y emociones deseables, o un enfoque externo para ignorar los pensamientos desagradables, eliminar la autocrítica negativa o simplemente para centrarse en el oponente e incrementar la activación.

3.4 Visualización

La visualización es una habilidad psicológica muy efectiva dentro del ámbito deportivo ya que puede ayudar a los atletas a mejorar ciertos aspectos que sean a beneficio del propio atleta, como aspectos psicológicos hasta aspectos técnicos o tácticos, es importante entrenar esta habilidad ya que no todos los atletas tienen la misma capacidad para visualizar o imaginar cuestiones tan vividas.

Parnabas (2015) definen la visualización como una habilidad que sirve para estar recordando o evocando una memoria que se almacena en el cerebro en imágenes significativas o según Cox (2011) es una habilidad que suele usar todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente.

La visualización es una habilidad básica en el deporte, en cualquier ámbito o categoría de competición, debido a sus múltiples aplicaciones y beneficios para el rendimiento. De hecho, la gran mayoría de programas de entrenamiento psicológico en el deporte la incluyen como elemento constitutivo fundamental (Berengüi, 2012). En este mismo sentido Amasiatu (2013) dice que las imágenes mentales de los atletas implican un entorno específico o una actividad específica y es por eso que números atletas, de diferente nivel deportivo (desde amateur a elite), están recurriendo a esta habilidad psicológica para llevar su juego al siguiente nivel. Fisher (1986) aclara que las imágenes son el lenguaje del cerebro en un sentido real, el cerebro realmente no puede distinguir entre un evento físico real y la visualización vívida del mismo evento. Por esta razón, las imágenes pueden

ser utilizadas por el cerebro para proporcionar repetición, elaboración, intensificación y preservación de importantes secuencias y habilidades atléticas.

Aunque se han realizado gran cantidad de trabajos de investigación relacionados con el uso de la imaginería y practica mental para conocer la efectividad de esta habilidad en los deportes, los psicólogos del deporte saben muy poco acerca de las razones por la cual es efectiva esta habilidad en diversos atletas. Se han propuesto varias teorías para encontrar estas razones, Cox (2009) considera importantes las siguientes tres explicaciones a la efectividad de la imaginería:

- *Teoría psiconeuromuscular.* - postula que la imaginería da como resultado patrones neuromusculares subliminales que son idénticos a los patrones utilizados durante un movimiento verdadero. Aunque el evento imaginado no da como resultado un movimiento de la musculatura, existen mensajes diferentes subliminales que son enviados desde el cerebro a los músculos. En cierto sentido, el sistema neuromuscular tiene la oportunidad de “poner en práctica” un patrón de movimientos sin mover un musculo.
- *Teoría del aprendizaje simbólico.* - postula que la práctica mental y la imaginería son efectivas debido a que el individuo literalmente planifica sus acciones por anticipado. Las secuencias motoras, los objetivos y las soluciones alternativas se consideran nítidamente antes de requerirse a la respuesta física.
- *Teoría del establecimiento de la atención y la activación.* - esta teoría combina los aspectos cognitivos de la teoría del aprendizaje simbólico con los aspectos fisiológicos de la teoría psiconeuromuscular. La imaginería sirve para mejorar el rendimiento en dos formas. Desde una perspectiva fisiológica, puede ayudar al deportista a ajustar su nivel de activación para un rendimiento óptimo y desde una perspectiva cognitiva, puede ayudar al deportista a atender selectivamente a la tarea que tiene entre manos.

La influencia de esta habilidad psicológica que tiene en el contexto deportivo, puede ser comprendida a través del marco analítico propuesto por Paivio (1985). Este autor sugirió que esta práctica presta dos servicios que actúan a nivel específico o a nivel

general. Por un lado, la función cognitiva del ensayo de las habilidades propias de la actividad a desarrollar, denominada imagería cognitiva-específica y por otro las estrategias referidas a la preparación de la competición, de nominada imagería cognitivo-general (Mora y Díaz, 2008).

Paivio en 1985 (citado por Mora y Díaz, 2008) describió su marco conceptual con el objetivo de fomentar el aprendizaje y rendimiento, no solo a través de la función cognitiva, si no también incluyendo las funciones motivacionales. Así este autor distingue entre la función motivacional a nivel específico, que incluirá la meta en sí y las actividades necesarias para poder alcanzarlas y la función motivacional a nivel general, que se refería a imaginar estados generales de activación fisiológicas y emocionales.

Funciones cognitivas y motivacionales de la imagería			
	Motivacional	Cognitivo	
Específica	<i>Respuestas orientadas a la meta</i> (ej., imaginarse a uno mismo ganando una competición y recibiendo la medalla)	<i>Habilidades</i> (ej., ejecutar bien sobre la barra de equilibrios)	<i>Imaginería</i> (ej., imaginarse)
General	<i>Activación</i> (ej., incluir la relación para imaginarse un lugar tranquilo)	<i>Estrategia</i> (ej., imaginarse llevar a cabo una estrategia para ganar una competición)	
	<i>Perfeccionamiento</i> (ej., imaginarse a si mismo teniendo pensamientos positivos cada vez que batea durante un partido importante).		

Figura 3. Propuestas por Pavio (1985). Basado en Cox (2009, p. 300) y Mora y Díaz (2008, p. 70)

Derivado de lo anterior y de acuerdo a Cox (2009), Mora y Díaz (2008) existen 5 tipos de imagería (Figura 3) y se describen a continuación: motivacional específica es donde el deportista se imagina a sí mismo en una situación específica muy motivadora, motivacional general-perfeccionamiento en donde el deportista se imagina en una situación deportiva exhibiendo sus destrezas, motivacional general-activación donde el deportista se imagina en una situación deportiva exhibiendo la capacidad de controlar la ansiedad, cognitiva específica donde el deportista se imagina ejecutando correctamente una destreza deportiva específica durante una competición y cognitiva general puede servir como potenciador del rendimiento a través del ensayo imaginado.

Mora y Díaz (2008) concluyen que a través del uso de la visualización los atletas, de cualquier disciplina deportiva y nivel deportivo, pueden dirigir sus esfuerzos hacia la mejor de habilidades (gestos técnicos deportivos) relativos a su especialidad, modificar estados de auto-eficacia (nivel cognitivo), planificar la actuación deportiva, estudiar el terreno en el que se va a competir o regular el estado de activación previo durante la competición.

3.5 Motivación

El concepto de motivación surgió solo en el siglo XX y la complejidad del concepto de motivación como un fenómeno psicológico despertó el interés de investigadores en psicología (Cucui, 2014). Para definir que es la motivación encontramos diferentes autores que la tratan de conceptualizar de manera concreta, aunque se sabe que es un concepto bastante amplio, como Mitchell (1982) que la define como "todo" proceso psicológico que genera la iniciación, dirección y persistencia de acciones voluntarias dirigidas a lograr objetivos (Mitchell, 1982 citado por Frățilă, 2004) o Popescu (2009) que considera la motivación como la premisa subjetiva para la formación de una actitud, que se basa en las necesidades que causan el individuo para exhibir un determinado comportamiento.

Como este concepto es muy amplio, se delimitará a definir la motivación dentro del contexto deportivo, de acuerdo a perspectiva de varios autores o teorías que tratan de definirla dentro de la psicología del deporte.

Dosil (2004) dice que la motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físicas/deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (si es positiva, mayor motivación; si es negativa, menor motivación; si es neutra, dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propias convicciones), en función de una serie de factores

(individuales, sociales, ambientales y culturales), mientras que Weinberg (2009) la define como un proceso que implica la dirección y la intensidad del esfuerzo personal. Según el propio autor, la dirección alude al esfuerzo del individuo para la búsqueda de acceso al deporte y actividades, o el entusiasmo en ciertas situaciones. La intensidad del esfuerzo se relaciona con la inversión de esfuerzo en cierta situación o actividad.

De todas las teorías existentes sobre la motivación, de acuerdo a León (2008) solo cuatro teorías han sido las que de forma fundamental han proporcionado un marco para su comprensión en el deporte: teoría de la motivación de logro, teoría de la autodeterminación, la teoría atribucional, y la teoría social-cognitiva.

La *teoría de la motivación de logro* (Atkinson, 1957; McClelland, 1961) señala varios elementos fundamentales: factores de personalidad, situacionales e interacciones entre los mismos. Respecto a los primeros, los individuos tienden a perseguir dos tipos de logro, conseguir el éxito y/o evitar el fracaso. Los factores situacionales se constituyen como la probabilidad de conseguir el éxito o el fracaso, y el valor incentivo asociado a ellos. La interacción entre ambos proporciona la explicación de la motivación de logro, ya que el sujeto se encamina a la búsqueda de éxito o evitación del fracaso a partir de su percepción de probabilidad de éxito/fracaso en la tarea, y el valor que otorga a la tarea.

La *teoría de la autodeterminación* (Deci y Ryan, 1985), también conocida como teoría de la evaluación cognitiva o de la motivación intrínseca-extrínseca (Deci y Ryan, 2000) alude al papel de varios tipos de motivación: intrínseca, extrínseca y desmotivación. Es la distinción entre motivación intrínseca y extrínseca, los dos tipos de motivación propuestos como fundamentales, uno de los temas centrales en el estudio y comprensión del constructo. La motivación intrínseca es una función de las percepciones personales de autodeterminación y competencia. Las personas motivadas intrínsecamente tienen alta curiosidad, tienden a explorar el entorno y realizan las actividades sin necesidad de recibir gratificaciones externas, buscan dominar las habilidades deportivas para su progreso personal más que la victoria sobre el rival, y sentirse bien a través de esa mejora de habilidades (León, 2008; van Wersch, 1997). Generalmente, la motivación intrínseca es

el pronosticador más poderoso de satisfacción y persistencia en las actividades (van Wersch, 1997). De forma opuesta, las motivadas extrínsecamente buscan la aprobación o evitar la desaprobación de los demás, y pueden necesitar de recompensas externas (premios, gratificaciones) para continuar con su actividad (León, 2008; van Wersch, 1997). El sujeto debe sentirse competente en la tarea, ya que si no la motivación intrínseca disminuye y puede conducir a la desmotivación o el abandono deportivo. Adquieren especial relevancia las recompensas. Éstas contienen funciones de control y de información (Shaw et al., 2005). Una recompensa asumida para controlar el comportamiento es probable que reduzca los sentimientos de autodeterminación y el deseo de realizar la conducta, mientras que aquellas recompensas que proporcionen información de autocompetencia mejorarán la motivación intrínseca.

La *teoría de la atribución*, planteada en un principio por Heider (1958) y desarrollada en profundidad por Weiner (1972, 1985), implica que los deportistas interpretan su conducta y valoran sus resultados en función del tipo de atribuciones que realizan sobre la misma (León, 2008), y esas atribuciones se basan en tres dimensiones. El locus de control hace referencia a la percepción personal del origen o causa de la conducta, pudiendo atribuir a factores internos (por ejemplo, habilidad o esfuerzo) o externos (suerte o dificultad de la tarea). La estabilidad denota la atribución de la causalidad a factores estables (como la habilidad) o inestables (como la suerte). La tercera dimensión es la controlabilidad, o la percepción de poder ejercer o no control sobre los acontecimientos. Así, se considera que la motivación aumenta al conseguir el éxito, cuando el deportista cree poseer control sobre los hechos y realiza atribuciones internas y estables, al tiempo que disminuye cuando, tras un fracaso, las atribuciones son inestables y externas.

La *teoría social-cognitiva*, concretamente la teoría de la autoeficacia de Bandura (1977, 1986), ya fue planteada anteriormente en el apartado de autoconfianza. Señalar que, respecto a la motivación, León (2008) indica que tanto las expectativas de autoeficacia como de resultado influyen en la misma, ya que, si el deportista valora el

poder obtener buenos resultados, es más que probable que dirija su esfuerzo a la consecución de los mismos.

La motivación no debe ser considerada e interpretada sólo como un fin en sí mismo, sino como un medio para obtener alto rendimiento. El rendimiento es un nivel más alto de meta logro. En este contexto, la relación entre La motivación y el rendimiento no solo tiene un carácter teórico sino también una importancia práctica (Cucui, 2014).

3.6 Actitud

La actitud es un concepto habitualmente utilizado en el ámbito deportivo, tanto en derrotas como en victorias y se podría considerar que es cambiante en los deportistas en la medida que ellos van madurando cronológica y deportivamente, ya que de acuerdo a Allport (1935) la actitud es un estado de disposición mental y nerviosa, organizado mediante la experiencia, que ejerce un influjo directivo dinámico en la respuesta del individuo a toda clase de objetos y situaciones. Esta definición plantea ya algunas características centrales de la actitud (Ubillo, Mayordomo y Paéz, s.f.): es un constructo o variable no observable directamente, implica una organización, es decir, una relación entre aspectos cognitivos los cuales son conjuntos de creencias, valores, conocimientos y expectativas, relativamente estables, que predisponen a actuar de manera preferente, afectivos ya que está asociada a las emociones que influyen en cómo se percibe el objeto o la situación social y conductuales que hace referencia a la disposición o tendencia de actuar favorable o desfavorablemente, tiene un papel motivacional de impulsión y orientación a la acción -aunque no se debe confundir con ella- y también influencia la percepción y el pensamiento, es aprendida y perdurable, tiene un componente de evaluación o afectividad simple de agrado-desagrado y además, otros dos aspectos que se suelen integrar en los fenómenos actitudinales son: su carácter definitorio de la identidad del sujeto; y el ser juicios evaluativos, sumarios accesibles y archivados en la memoria a largo plazo.

Se ha planteado que las actitudes cumplen funciones, es decir, llenan necesidades psicológicas y se han identificado cinco funciones, las cuales son:

- *Función de conocimiento.* - los sujetos ordenan y categorizan el mundo de manera coherente, satisfaciendo así la necesidad de tener una imagen clara y significativa del mundo. Las actitudes ayudan al sujeto a ordenar, entender y asimilar las informaciones que pueden resultar complejas, ambiguas e impredecibles.
- *Función instrumental.* - permite maximizar las recompensas y minimizar los castigos, satisfaciendo una necesidad hedónica. Así, las actitudes ayudan a las personas a lograr objetivos deseados y evitar aquellos que no se desean.
- *Función ego-defensiva.* - afrontar las emociones negativas hacia sí mismo, externalizando ciertos atributos o denegándolos. Las actitudes ayudan a proteger la autoestima y a evitar los conflictos internos -inseguridad, ansiedad, culpa.
- *Función valórico-expresiva o de expresión de valores.* - permite expresar valores importantes para la identidad o el auto-concepto. Las personas a través de sus actitudes pueden expresar tendencias, ideales y sistemas normativos.
- *Función de adaptación o ajuste social.* - permite integrarse en ciertos grupos y recibir aprobación social. Las actitudes pueden ayudar a cimentar las relaciones con las personas o grupos que se consideran importantes, es decir, permiten al sujeto estar adaptado a su entorno social -ser bien vistos, aceptados, etc.

Existe poca literatura e investigación acerca de este constructo en el área de la psicología del deporte, pero de acuerdo a Hashim y Maimuna (2016) un factor crucial que determina si los atletas o entrenadores utilizan o permiten el acercamiento de la psicología deportiva es su actitud, estos autores sugieren que la actitud individual está influenciada por: 1) confianza en la psicología del deporte, 2) estigmatización, 3) apertura interpersonal, 4) reconocimiento de la necesidad y 5) conveniencia social, tomando en cuenta esto y con un adecuado trabajo psicológico, los atletas podrán ser capaces de tomar consciencia de sus actitudes y con grados crecientes de flexibilidad en sus creencias, podrán adaptarse mejor al sinnúmero de experiencias que ofrece su deporte, por tanto, poseerán la habilidad de pasar de una actitud negativa a una positiva con relativa facilidad.

4. Toma de decisiones en el deporte

Los estudios de toma de decisiones en el deporte se han llevado a cabo sobre diferentes perspectivas y niveles de análisis, y, han tratado de analizar las condiciones y factores que influyen en el acto de decidir (Ruiz, 2000).

En el ámbito deportivo es sabido que, en todos los deportes de competición, la toma de decisiones es el elemento principal que lleva a la consecución o no del éxito, el escoger las decisiones correctas en los momentos adecuados, y así poder conseguir los objetivos propuestos o no (Campos, 2017). Sin embargo, la toma de decisiones dentro del deporte no define totalmente el éxito del deportista, puesto que, de acuerdo con Leal y Sillero (2010), es importante tener en cuenta el entrenamiento de los aspectos cognitivos y emocionales del deportista como la atención, la memoria o la anticipación, y emocionales como la interpretación y la confianza, pero al mismo tiempo también se debe realizar un entrenamiento específico en toma de decisiones.

En este mismo sentido Kaya (2014) afirma que los deportistas toman las decisiones basándose en su experiencia, en la práctica, en la retroalimentación y en la intuición. Junto a esos factores influyentes en la toma de decisiones, el factor físico cobra una gran importancia a la hora de poder decidir en el mejor estado mental posible, ya que el agotamiento físico conlleva un descenso de las funciones cognitivas que no permite afrontar la actividad en el estado mental óptimo.

Ruiz y Arruza (2005) afirman que el comportamiento decisional y táctico de un deportista está directamente relacionado con la capacidad para percibir e interpretar la situación de juego, lo que implica a los sistemas cognitivo y emocional. En definitiva, para conocer la toma de decisiones del deporte en el que queramos trabajar, resulta incuestionable conocer, los mecanismos perceptivos-cognitivos que van a influir en la posterior toma de decisión, donde el deportista gestiona las informaciones que los analizadores sensoperceptivos han filtrado como significativas para poder decidir. Por

ello, es interesante conocer aquellos procesos cognitivos que desempeñan un papel relevante en la toma de decisiones tácticas en el deporte.

Mecanismos perceptivos-cognitivos y toma de decisiones.		
<i>Atención</i>	<i>Anticipación</i>	<i>Memoria</i>
Los procesos atencionales controlan la conducta y el procesamiento cognitivo de las informaciones, y, por lo tanto, la toma de decisiones. (Ruiz-Vargas, 1993).	Un comportamiento táctico y decisional se fundamenta en la capacidad anticipatoria del deportista, la previsión de que puedan suceder determinados acontecimientos es una variable que facilita la correcta toma de decisiones.	La toma de decisiones de los deportistas expertos implica la existencia de un conocimiento acumulado a lo largo de miles de horas de entrenamiento, y conlleva un funcionamiento experto de su memoria.
Un deportista no decide en una situación deportiva si no ha recibido o extraído ningún tipo de información del contexto donde se encuentra. El deportista debe estar abierto a lo inesperado, así estados de alerta y vigilancia van a ser cruciales para su posterior acción.	Evidentemente no se puede entender la anticipación como algo a lo que se arriesga a predecir sin ninguna base o sustento. Será la propia experiencia del deportista en la actividad que realiza quien va a poder facilitar desarrollar este proceso cognitivo.	Para Sommesenschein (1993) la estructura de conocimiento está estrechamente relacionada con la capacidad perceptiva y decisional, distinguiendo en 2 conocimientos: 1.- Conocimiento técnico, representa la capacidad del deportista para imaginarse el movimiento y su diferenciación sensorial. 2.- Conocimiento táctico, favorece la selección y codificación de las señales y toma de decisiones

Figura 4. Variables a considerar en la toma de decisión. Basado en Leal y Sillero (2010)

Son diferentes las fuentes de información que un deportista a lo largo de su carrera puede utilizar para llegar a percibirse como un sujeto capaz de decidir en situaciones de diferente grado de complejidad, exigencia y riesgo (Ruiz, 2000). Los estudios llevados a cabo en materia de competencia percibida por Horn y Hasbrook (1986), citados por Ruiz (2000), permitieron considerar que existen fuentes de información relacionadas con los propios éxitos, con el efecto que los mismos en el deporte y en quien opina sobre el acontecimiento deportivo. Los otros significativos ejercen un claro control sobre las propias decisiones y un proceso de autonomía se da a la medida que aumenta el nivel de pericia. Es, de este modo, apropiado pensar que lo que es un deportista en cada momento, es fruto del valor que da a sus propios éxitos y de la facilidad o dificultad que tienen para alcanzarlo, del efecto de sus actuaciones en el contexto deportivo y de la evaluación de los demás, sean estos entrenadores, compañeros de equipo, padres o espectadores.

Ruiz y Arruza (2005) sostienen que la toma de decisión también es un proceso emocional, volitivo y motivacional que implica que deben considerarse otros elementos

como la confianza en las propias habilidades, la preocupación por mejorar en la toma de decisiones o la capacidad para superar situaciones de riesgo y en el juego, siendo estos los puntos centrales del modelo que presenta.

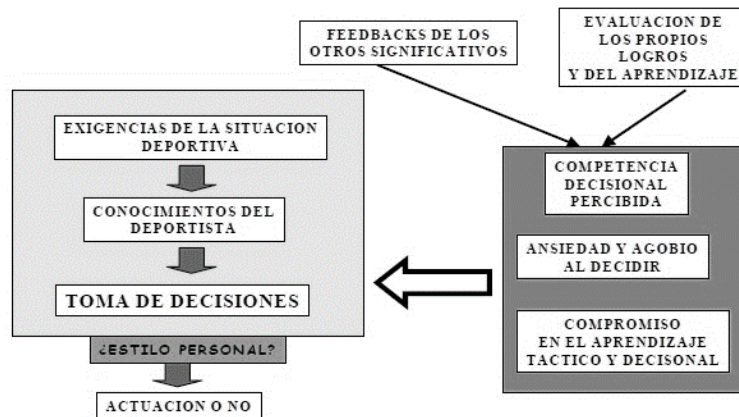


Figura 5. Modelo hipotético de la dimensión subjetiva en la Toma de Decisiones en el Deporte de Ruiz y Arruza (2005)

En este sentido, los autores proponen, en el modelo expuesto en la figura 5, tres variables que influyen en el proceso de la toma de decisión, la cuales se definen a continuación:

- *Competencia decisional percibida*: los atletas con esta tendencia decisional su preferencia es decidir, tomar decisiones arriesgadas porque se cree capaz de ello, manifestaría un estilo optimista.
- *Ansiedad y agobio al momento de decidir*: los atletas con esta tendencia decisional denotan un predominio del estilo pesimista, ya que valora los fracasos anteriores que influyen de manera notable en sus decisiones futuras porque considera que no tiene los recursos necesarios para la situación que se tenga enfrente.
- *Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional*: los atletas con esta tendencia decisional prefieren seguir a la letra los consejos del entrenador, lo que manifestaría un estilo conservador, en la medida en que se trata de seguir lo que está establecido con anterioridad.

Por otro lado, existen también variables que influyen al atleta en el momento de decidir y están relacionadas a la calidad, cantidad y circunstancias ambientales en que

se lleva a cabo el acto de decisión, y que de acuerdo con Ruiz y Sánchez (1997) se concentran en ocho: número de decisiones y diversidad de propósitos, número de alternativas en cada decisión, tiempo requerido para la toma de decisión, conocimiento y toma de decisiones, nivel de incertidumbre con que se toma la decisión, orden secuencial de las decisiones, número de elementos que hay que recordar para tomar la decisión y nivel de riesgo que implica la decisión. De forma individual o combinada, hacen que las situaciones tengan un mayor o menor nivel de complejidad y permitan un análisis bastante fidedigno de las condiciones en que se realizan las actividades deportivas o el diseño de las situaciones de entrenamiento (Ruiz y Sánchez, 1997).

5. Estudios psicológicos realizados en lucha olímpica

Kasum (2007) realizó un estudio con 21 luchadores de estilo grecoromano, entre las edades 19 a 30 años, pertenecientes al equipo nacional de Serbia y Montenegro. El objetivo de este estudio fue determinar la interconexión entre las características psicológicas de los luchadores y las técnicas que prefieren en sus peleas, midiendo sus características psicológicas generales como: ansiedad, agresividad y extraversión, y midiendo las características relacionables con la situación, como la autoconfianza deportiva y ansiedad competitiva deportiva. Los resultados obtenidos confirmaron que ciertas cualidades psicológicas de los luchadores influyen más o menos en la elección y el uso de la técnica de puntuación predominante en condiciones de su rendimiento competitivo y se encontró que los luchadores que se caracterizan por un mayor nivel de ansiedad deportiva competitiva utilizan predominantemente técnicas de lanzamiento que tienen un mayor riesgo durante su realización, los luchadores que se caracterizan por un nivel más óptimo (más bajo) de ansiedad competitiva previa al inicio utilizan predominantemente técnicas de lanzamiento que tienen un menor nivel de riesgo durante su realización, los luchadores con peor regulación de la ansiedad general y la agresividad, aquellos con síntomas más expresivos de comportamiento extravertido, así como aquellos con menor nivel de confianza en sus habilidades deportivas prefieren más técnicas arriesgadas y los luchadores que se caracterizan por una mejor regulación de la ansiedad general y la agresividad se inclinan a formas más introvertidas de comportamiento y tienen

más confianza en los deportes, a menudo eligen técnicas que conllevan más riesgos. Los autores concluyen que no pueden generalizarse los resultados obtenidos debido a la muestra relativamente pequeña, pero ciertamente tienen su valor práctico y teórico, ya que ofrecen pautas concretas para trabajar con los luchadores y ofrecen ideas para mejorar el proceso de capacitación.

López et al. (2011) realizó un estudio con 37 luchadores varones, especialistas en las disciplinas de libre olímpica y grecorromana, pertenecientes a cuatro nacionalidades diferentes, quienes de acuerdo con su nivel de rendimiento fueron divididos en 2 grupos: élite (18 luchadores) y Amateur (19 luchadores). Uno de los objetivos de este estudio fue evaluar su rendimiento psicológico, tomando en cuenta las variables: autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control de la atención, control visual e imaginativo, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo y control actitudinal para obtener un índice total de fuerza o dureza mental (Mental Toughness). En los resultados obtenidos se encontraron diferencias significativas en autoconfianza, control actitudinal y en el índice Total de Dureza Mental en los luchadores élite frente a los amateur. De acuerdo a estos autores la autoconfianza supone una mayor convicción del deportista en cuanto a su capacidad personal de ejecución y la posibilidad de conseguir el éxito en sus retos y tareas, el control actitudinal señala el hábito de pensamiento del deportista, afectando su dominio a variables como el control emocional o la concentración.

Berengüi (2012) realizó un estudio con 96 luchadores del programa nacional de tecnificación deportiva en las categorías cadete y juvenil de la Federación Española de Luchas Olímpicas, con el objetivo de analizar las posibles diferencias en determinadas habilidades psicológicas fundamentales para el rendimiento deportivo tomando en cuenta el sexo del deportista y su nivel competitivo (élite o amateur). Se encontró un mayor nivel motivacional de las mujeres respecto de los hombres y en cuanto a las diferencias teniendo en cuenta en nivel competitivo, los luchadores de nivel élite de ambos sexos destacan por su autoconfianza, frente a los luchadores de menor nivel de rendimiento o amateur. Efectivamente, la autoconfianza es asumida como uno de los determinantes

fundamentales en el éxito deportivo, y ha sido señalada como habilidad básica y elemental para los deportistas de un mayor nivel de rendimiento.

Emara (2012) realizó un estudio con 18 luchadores del equipo nacional de Egipto, de los estilos libre y grecorromana. El objetivo de este estudio era identificar la relación entre las imágenes cognitivas, de motivación y algunas variables psicológicas como motivación de logro, ansiedad de competencia y confianza deportiva de los atletas de alto nivel de la lucha libre. Los resultados encontrados fueron una estrecha relación entre las imágenes de motivo de la emoción, el enfoque de competencia y el enfoque de ganar esto puede deberse a que los atletas de alto nivel de lucha tienen la capacidad de imaginar las emociones y lidiar tranquilamente antes de la competencia para aliviar la tensión y controlar la ansiedad y excitación que acechan al luchador. Además, existe una relación entre las imágenes de motivación y la autoconfianza en los luchadores de alto nivel y esto se debe a que los luchadores que tienen la capacidad de imaginar ganar la competencia y recuperar rápidamente la concentración y confianza en sí mismos, en caso de cometer errores durante la competencia, especialmente en situaciones que requieren algún tipo de desafío también pueden imaginarse a sí mismos trabajando bien y manteniendo el control en situaciones críticas durante el combate. El autor concluye que tomar en cuenta la preparación mental y el desarrollo de habilidades psicológicas específicas puede ayudar a mejorar el rendimiento deportivo de los luchadores y desarrollar la habilidad de visualizar como una variable importante y efectiva en el entrenamiento mental debido a su eficacia en el apoyo de algunas variables estrechamente relacionadas con el rendimiento deportivo de los atletas durante sus competencias.

Kul et al. (2012) realizaron un estudio con 50 luchadores del equipo nacional junior de Turquía que participaron en una competencia internacional representando a su país y, 46 de esos 50 luchadores, participaron también en competiciones nacionales de la liga de lucha de Turquía representando a sus clubs deportivos. El objetivo de esta investigación era determinar los niveles de ansiedad estado de los luchadores que participan en competiciones internacionales y los que participan en competiciones de liga nacionales por sus clubs. Los resultados obtenidos fueron que el nivel de ansiedad estado

de los luchadores del equipo nacional antes de un torneo internacional se examinó según si tenían una medalla internacional o no, y estadísticamente no se encontraron diferencias significativas ya que los niveles de ansiedad estado de los atletas que no lograron medalla con los que sí lo hicieron, eran similares. Se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas, en los niveles ansiedad estado pre-competitivo, siendo significativamente más bajos en los luchadores internacionales que en los que compiten en nombre de sus clubes en la liga nacional. Los autores llegan a la conclusión que debería realizar una preparación psicológica previo a sus competencias: nacionales o internacionales, ya que esto podría ayudar a mejorar el manejo de la ansiedad de los luchadores y así obtener un mejor resultado deportivo.

López et al. (2012) realizaron un estudio con 35 luchadoras femeninas, especialistas en la disciplina de libre olímpica, pertenecientes a la Federación Española de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas, quienes de acuerdo con su nivel de rendimiento fueron divididas en 2 grupos: élite (13 luchadoras) y amateur (22 luchadoras). Para evaluar su rendimiento psicológico se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), ya mencionado anteriormente, así como el índice total de fuerza o dureza mental. Los resultados de este estudio muestran puntuaciones superiores de media en todas las escalas evaluadas por el IPED de las luchadoras élite. Los autores concluyen que debido a la escasa bibliografía que existe referente a las características psicológicas relacionadas con el rendimiento en mujeres luchadoras, o de cualquier otra especialidad de combate, se hace difícil contextualizar y comparar los hallazgos del estudio y parece necesario por tanto profundizar en su estudio a través de un mayor número de investigaciones que impliquen el uso del IPED y otros instrumentos.

Zamora (2017) realizaron un estudio de caso con un luchador español de élite de lucha grecorromana en categoría senior, de 29 años. El objetivo de esta intervención fue disminuir la ansiedad precompetitiva para incrementar el rendimiento deportivo mediante un programa de habilidades psicológicas basado en técnicas de visualización, parada de pensamiento, reestructuración cognitiva y establecimiento de rutinas precompetitivas. Los resultados obtenidos muestran que puede ser eficaz el uso de un programa de intervención

psicológica para mejorar el rendimiento en lucha grecorromana, dado que las técnicas de intervención utilizadas contribuyeron a la mejora de la autoconfianza y disminución de la ansiedad cognitiva y ansiedad somática, permitiendo que el luchador interpretara de manera positiva sus estados de ansiedad, logrando así cumplir con sus objetivos técnicos-tácticos durante topes arbitrados, y campeonatos, donde también logró generar sensaciones positivas que contribuyeron a mejorar el afrontamiento de dicho torneo.

Rutkowska y Gierczuk (2017) realizaron un estudio con 147 luchadores (42 mujeres y 105 hombres) de 18 a 26 años de edad, quienes tenían una experiencia deportiva entre 4 a 18 años, todos categoría junior o senior, realizaban lucha libre o clásica y eran pertenecientes al equipo nacional de Polonia. El estudio fue diseñado para medir la inteligencia emocional de los luchadores de élite masculinos y femeninos y analizar sus estilos de afrontamiento del estrés. Los resultados encontrados en este estudio fueron que las mujeres obtuvieron puntuaciones más bajas en inteligencia emocional intrapersonal que los hombres, pero los hombres obtuvieron puntajes más altos en el estilo orientado a la tarea. Las mujeres mostraron una preferencia por un estilo orientado a la evitación (sus puntajes para la búsqueda de lo social fueron particularmente altos) que involucra tácticas como evadir una situación difícil, pensar en otras cosas o reprimir la reflexión emocional. Estas tácticas permiten eludir un factor estresante, pero no reducen el nivel de estrés. Los autores concluyen que los resultados parecen no ser satisfactorios, ya que se espera que los atletas en la lucha libre, una disciplina deportiva psicológicamente exigente, tengan una gran capacidad de recuperación psicológica que les permita afrontar de manera óptima (también emocional) las situaciones difíciles y se mostró que los sujetos necesitaban preparación psicológica ya que se notaron necesidades especiales de entrenamiento con respecto a la inteligencia emocional y los estilos adaptativos de enfrentar el estrés.

CAPITULO II: MATERIALES Y METODOS

1. Diseño

Esta investigación se llevó a cabo mediante el método deductivo, con un enfoque cuantitativo, realizando un estudio descriptivo transversal y de campo, para detallar en forma objetiva las habilidades psicológicas y el estilo decisional de competidores de lucha olímpica españoles, tomando en cuenta su género y nivel competitivo, nacional e internacional.

2. Participantes

Este estudio se llevó a cabo en España, con deportistas de niveles nacional e internacional de la disciplina deportiva de lucha olímpica. Los participantes tenían una media de 18.30 años ($DE=2.09$), con edades comprendidas de los 15 a 24 años, y según su edad compitieron en los Campeonatos de España de Lucha Olímpica de las categorías cadete, junior y universitario. El total de los participantes en esta investigación fue de 85 deportistas. Participaron deportistas de ambos sexos, concretamente, en la rama femenil participaron 21 mientras que en la rama varonil participaron 74. A nivel competitivo, 52 participantes eran de nivel nacional, es decir, participantes en sus respectivos campeonatos de España, mientras que 33 eran de nivel internacional, esto es, integrantes de la selección española de Luchas Olímpicas, y participantes en torneos de alto nivel (torneos internacionales, campeonatos de Europa y del Mundo).

3. Instrumentos

3.1 Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

Este instrumento es la adaptación realizada por Hernández-Mendo (2006) al contexto español, del Psychological Performance Inventory (PPI) de Loehr (1986). Está conformado por 42 ítems, los cuales están agrupados en 7 subescalas (con seis ítems cada

una), la forma de respuesta es tipo Likert de 5 opciones las cuales son: 1 Casi nunca, 2 Pocas veces, 3 Neutro, 4 Muchas veces y 5 Casi siempre. Las subescalas que componen este cuestionario están consideradas por el autor como fundamentales para evaluar la tenacidad o fuerza mental del deportista, y poder determinar sus puntos fuertes y débiles a nivel psicológico. Esas subescalas son las siguientes (Loehr, 1986):

- *Autoconfianza (AC)*: Grado de certeza respecto a las propias habilidades en la consecución del éxito en determinada tarea. Esta certeza vendrá determinada por la experiencia, los estados fisiológicos y emocionales, así como las experiencias en imaginación.
- *Control de afrontamiento negativo (CAN)*: Dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas.
- *Control atencional (CAT)*: Grado de dominio ejercido sobre un estado de alerta o de preparación para la acción.
- *Control viso-imaginativo (CVI)*: Dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivas que se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de las estimulaciones externas que las producen genuinamente.
- *Nivel motivacional (NM)*: Nivel de ciertos procesos internos, externos o mixtos que activa, orienta, dirige y mantiene la conducta del individuo hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración.
- *Control de afrontamiento positivo (CAP)*: Dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorable.
- *Control actitudinal (CACT)*: Dominio sobre la predisposición para la acción y para la clasificación de los objetos, personas y conductas del entorno del individuo, y sobre el grado de reacción ante éstos y su consistencia evaluativa.

Hernández (2006) presenta los resultados de la construcción y baremación del cuestionario, cuya versión es la empleada en este estudio. Administra la prueba a una muestra española de 860 personas practicantes de distintos deportes. Las escalas son

unidimensionales y presentan valores de fiabilidad (Alfa de Cronbach) entre 0,61 y 0,75, mostrando adecuadas propiedades psicométricas en la población donde fue aplicado el instrumento. En el presente estudio los valores de fiabilidad son adecuados, y son los siguientes: autoconfianza $\alpha = 0,71$, control de afrontamiento negativo $\alpha = 0,67$, control atencional $\alpha = 0,70$, control viso-imaginativo $\alpha = 0,74$, nivel motivacional $\alpha = 0,67$, control de afrontamiento positivo $\alpha = 0,61$ y control actitudinal $\alpha = 0,76$.

3.2 Cuestionario de estilo de decisión en el deporte (CETD-2000)

Este cuestionario fue desarrollo por Ruiz, Sánchez y Gaupera (2000), y validado en población de deportistas españoles. Está conformado por 30 ítems y el formato de respuesta es tipo Likert de 4 opciones que van del 1 (muy en desacuerdo) hasta 4 (muy de acuerdo). Los ítems están agrupados en 3 subescalas (con diez ítems cada una):

- *Competencia decisional percibida*: percepción que el deportista tiene de su propia competencia para decidir en su deporte, tanto por la opinión que otros significativos pueden tener de él o por su comparación con sus compañeros y oponentes
- *Ansiedad y agobio al momento decidir*: la dimensión negativa de la toma decisiones ya que hace mención de las circunstancias generadores de estrés y a los miedos y temores relacionados con el hecho de decidir en su deporte.
- *Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional*: el compromiso que el deportista manifiesta en la mejora de su competencia para decidir y el seguimiento táctico de los consejos de sus entrenadores

En el estudio original de Ruiz et al. (2000) la fiabilidad obtenida fue de $\alpha = 0,82$ en Competencia Decisional Percibida, $\alpha = 0,83$ en Ansiedad y Agobio al Decidir, y $\alpha = 0,75$ en Compromiso en el Aprendizaje Decisional. En el presente estudio los valores de fiabilidad fueron de $\alpha = 0,68$ en Competencia Decisional Percibida, $\alpha = 0,82$ en Ansiedad y Agobio al Decidir, y de $\alpha = 0,74$ en Compromiso en el Aprendizaje.

4. Procedimiento

Se procedió en primer lugar a contactar con los responsables de la federación nacional para informar sobre los objetivos del estudio y solicitar su permiso para poder realizar la recogida de datos en los diferentes campeonatos nacionales de las categorías cadete, júnior y universitario. Tras el visto bueno para la realización del estudio, se contactó con los entrenadores de los deportistas para informar de igual modo sobre el propósito de la investigación y obtener su permiso. Una vez alcanzado lo anterior, y ya en cada campeonato, se tomó contacto con los luchadores el día del pesaje oficial. Previamente a la administración de las pruebas se les explicó en qué consistía el estudio, informando del carácter voluntario, anónimo y confidencial de los datos. También, se les proporcionaron instrucciones necesarias para la cumplimentación de los cuestionarios, los cuales fueron contestados a continuación. En todo momento estuvieron presentes los responsables de la investigación para solucionar posibles dudas.

5. Análisis de datos

Se realizan varios análisis para poder lograr los objetivos planteados en esta investigación, concretamente: análisis descriptivo de medias y desviaciones estándar de las escalas de habilidades psicológicas y toma de decisiones; prueba t de Student para muestras independientes, para el análisis de las diferencias en habilidades psicológicas y en el estilo decisional entre los grupos (luchadores internacional y nacionales de ambos sexos, y luchadores masculinos nacionales e internacionales); prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes, para comparar las habilidades psicológicas y el estilo decisional de las luchadoras femeninas de niveles internacional y nacional; y análisis de correlaciones de Pearson, para analizar la relación entre las habilidades psicológicas evaluadas por el IPED y los estilos decisionales del CETD-2000. En todos los casos se consideró un nivel de significación estadística del 5% ($p \leq ,05$). El análisis de los datos se realiza empleando el paquete informático SPSS (versión 24.0, SPSS Inc., Chicago, Illinois, EEUU)

CAPITULO III: RESULTADOS

Se muestran los resultados descriptivos (Tabla 1) de la población de lucha olímpica en general. Primeramente, se muestran los resultados obtenidos de las distintas subescalas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED). Se observa que la media superior es la de escala Nivel motivacional ($\bar{x}=24,35$; $DE=3,62$), seguida de Control de afrontamiento positivo ($\bar{x}=23,34$; $DE=3,27$), Control actitudinal ($\bar{x}=23,21$; $DE=4,04$), Control viso-imaginativo ($\bar{x}=23,15$; $DE=4,04$), Autoconfianza ($\bar{x}=23,07$; $DE=4,11$), y Control atencional ($\bar{x}=21,13$; $DE=4,21$). La media más baja pertenece a la escala Control de afrontamiento negativo ($\bar{x}= 19,47$; $DE=4,10$).

Tabla 1. Medias y DE de las escalas del IPED de toda la muestra.

Escala	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Autoconfianza	23.07	4.11	14	30
Control de afrontamiento negativo	19.47	4.10	8	29
Control atencional	21.13	4.21	12	30
Control viso-imaginativo	23.15	4.04	9	30
Nivel motivacional	24.35	3.62	11	30
Control de afrontamiento positivo	23.34	3.27	13	29
Control actitudinal	23.21	4.04	10	30

Por otro lado, en la Tabla 2 se muestran los resultados obtenidos en las distintas escalas del Cuestionario de Estilo de Decisión en el Deporte (CETD-2000). Se observa que la media superior se obtiene en la escala Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional ($\bar{x}=31,54$; $DE=4,20$), seguida de Ansiedad y agobio al momento de decidir ($\bar{x}=23,81$; $DE=6,12$) y la media más baja pertenece a la escala Competencia decisional percibida ($\bar{x}= 22,76$; $DE=4,17$)

Tabla 2. Medias y DE de las escalas del CETD-2000 de toda la muestra.

Escala	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Competencia decisional percibida	22.76	4.17	12	33
Ansiedad y agobio al momento de decidir	23.81	6.12	10	39
Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional	31.54	4.20	18	39

En función al género, hombre y mujer, en la Tabla 3 se muestran los resultados obtenidos en las distintas escalas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED). Primeramente, se observan los resultados obtenidos en las mujeres, donde la media superior corresponde a la escala Nivel motivacional ($\bar{x}=24,67$; $DE=2,95$), seguida de Control viso-imaginativo ($\bar{x}=23,24$; $DE=3,67$), Control de afrontamiento positivo ($\bar{x}=23,05$; $DE=2,71$), Control actitudinal ($\bar{x}=22,76$; $DE=3,80$), Autoconfianza ($\bar{x}=22,67$; $DE=3,75$) y Control atencional ($\bar{x}=20,10$; $DE=3,87$). La media más baja pertenece a la escala Control de afrontamiento negativo ($\bar{x}=17,62$; $DE=4,36$). Posteriormente en los hombres, la media superior corresponde a la escala Nivel motivacional ($\bar{x}=24,25$; $DE=3,83$), seguida de Control de afrontamiento positivo ($\bar{x}=23,44$; $DE=3,45$), Control actitudinal ($\bar{x}=23,36$; $DE=4,13$), Autoconfianza ($\bar{x}=23,20$; $DE=3,24$), Control viso-imaginativo ($\bar{x}=23,13$; $DE=4,19$) y Control atencional ($\bar{x}=21,47$; $DE=4,29$). La media más baja pertenece a la escala Control de afrontamiento negativo ($\bar{x}=20,08$; $DE=3,86$). En relación a las comparaciones realizadas entre los participantes, mujer y hombre, se encontraron diferencias significativas en la escala de Control de afrontamiento negativo ($t(83) = 2,452$, $p = .016$).

Tabla 3. Medias, DE y prueba t de las escalas del IPED en función al género.

Escala	Mujeres (n=21)		Hombres (n=64)		t	p
	M	DE	M	DE		
Autoconfianza	22.67	3.75	23.20	4.24	.517	.607
Control de afrontamiento negativo	17.62	4.36	20.08	3.86	2.452	.016
Control atencional	20.10	3.87	21.47	4.29	1.301	.197
Control viso-imaginativo	23.24	3.67	23.13	4.19	.110	.912
Nivel motivacional	24.67	2.95	24.25	3.83	.455	.651
Control de afrontamiento positivo	23.05	2.71	23.44	3.45	.471	.639
Control actitudinal	22.76	3.80	23.36	4.13	.586	.560

Siguiendo en función al género, en la Tabla 4 se muestran los resultados obtenidos en las distintas escalas del Cuestionario de estilo de decisión en el deporte (CETD-2000). Primeramente, se observan los resultados obtenidos en las mujeres, donde la media superior es la escala Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional ($\bar{x}=31,38$; $DE=3,54$), seguida de Ansiedad y agobio al momento de decidir ($\bar{x}=26,19$; $DE=6,55$) y

como la media más baja pertenece a la escala Competencia decisional percibida ($\bar{x}$ =21,81; DE =4,92). Posteriormente se muestran los resultados obtenidos en los hombres, se observa que la media superior es la escala Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional ($\bar{x}$ =31,59; DE =4,42), seguida de Competencia decisional percibida ($\bar{x}$ =23,08; DE =3,89) y la media más baja pertenece a la escala Ansiedad y agobio al momento de decidir ($\bar{x}$ =23,03; DE =5,82). En relación a las comparaciones realizadas entre los participantes, mujer y hombre, se encontraron diferencias significativas en la escala de Ansiedad y agobio al momento de decidir ($t(83)=2,092$; $p=.040$).

Tabla 4. Medias, DE y prueba t de las escalas del CETD-2000 en función al género

Escala	Mujeres ($n=21$)		Hombres ($n=64$)		t	p
	M	DE	M	DE		
Competencia decisional percibida	21.81	4.92	23.08	3.89	1.210	.291
Ansiedad y agobio al momento de decidir	26.19	6.55	23.03	5.82	2.092	.040
Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional	31.38	3.54	31.59	4.42	.200	.842

En función a su nivel competitivo, nacional e internacional, en la Tabla 5 se muestran los resultados obtenidos en las distintas escalas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED). Primeramente se observan los resultados obtenidos en el nivel nacional, donde la media superior corresponde a la escala Nivel motivacional ($\bar{x}$ =23,92; DE =4,17), seguida de Control de afrontamiento positivo ($\bar{x}$ =23,13; DE =2,97), control actitudinal ($\bar{x}$ =22,63; DE =4,06), control viso-imaginativo ($\bar{x}$ =22,54; DE =4,23), autoconfianza ($\bar{x}$ =22,48; DE =4,17), y control atencional ($\bar{x}$ =20,62; DE =4,10) y la media más baja pertenece a la escala control de afrontamiento negativo ($\bar{x}$ = 18,96; DE =3,62). Posteriormente en el nivel internacional, la media superior corresponde a la escala Nivel motivacional ($\bar{x}$ =25,03; DE =3,43), seguida de Control actitudinal ($\bar{x}$ =24,12; DE =3,88), Control viso-imaginativo ($\bar{x}$ =24,12; DE =3,58), Autoconfianza ($\bar{x}$ =24,25; DE =3,88), Control de afrontamiento positivo ($\bar{x}$ =23,67; DE =2,97), y Control atencional ($\bar{x}$ =21,94; DE =4,32) y la media más baja pertenece a la escala Control de afrontamiento negativo ($\bar{x}$ = 20,27; DE =4,71). En relación a las comparaciones realizadas por los participantes a nivel e internacional no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las escalas.

Tabla 5. Medias, DE y prueba t de las escalas del IPED en función del nivel competitivo.

Escala	Nacional (n=52)		Internacional (n=33)		t	p
	M	DE	M	DE		
Autoconfianza	22.48	4.17	24.25	3.88	1.678	.097
Control de afrontamiento negativo	18.96	3.62	20.27	4.71	1.445	.152
Control atencional	20.62	4.10	21.94	4.32	1.420	.159
Control viso-imaginativo	22.54	4.23	24.12	3.58	1.779	.079
Nivel motivacional	23.92	3.71	25.03	3.43	1.379	.172
Control de afrontamiento positivo	23.13	3.46	23.67	2.97	.728	.469
Control actitudinal	22.63	4.06	24.12	3.88	1.670	.099

Siguiendo por nivel competitivo, en la Tabla 6 se muestran los resultados obtenidos de las distintas escalas del Cuestionario de estilo de decisión en el deporte (CETD-2000). Se observa primeramente los resultados obtenidos en el nivel nacional donde la media superior es la escala Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional ($\bar{x}=30,56$; $DE=4,17$), seguida de Ansiedad y agobio al momento de decidir ($\bar{x}=24,37$; $DE=5,91$) y como la media más baja Competencia decisional percibida ($\bar{x}=22,06$; $DE=3,97$), mientras que a nivel internacional, la media superior es la escala de Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional ($\bar{x}=33,09$; $DE=3,83$), seguida de Competencia decisional percibida ($\bar{x}=23,88$; $DE=4,13$) y la media más baja Ansiedad y agobio al momento de decidir ($\bar{x}=22,94$; $DE=3,83$). En relación a las comparaciones realizadas por los participantes a nivel e internacional se encontraron diferencias significativas en la escala de Competencia decisional percibida ($t(83)=1,992$; $p=.050$).

Tabla 6. Medias, DE y prueba t de las escalas del CETD-2000 en función del nivel competitivo.

Escala	Nacional (n=52)		Internacional (n=33)		t	p
	M	DE	M	DE		
Competencia decisional percibida	22.06	3.97	23.88	4.13	1.992	.050
Ansiedad y agobio al momento de decidir	24.37	5.91	22.94	6.43	1.047	.298
Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional	30.56	4.17	33.09	3.83	2.814	.006

En función a su nivel competitivo y sexo, en la Tabla 7 se muestran los resultados obtenidos, en los hombres, en las distintas escalas del Inventario Psicológico de Ejecución

Deportiva (IPED). Primeramente se observan los resultados obtenidos en el nivel nacional, donde la media superior es la escala Nivel motivacional ($\bar{x}=23,93$; $DE=3,91$), seguida de Control de afrontamiento positivo ($\bar{x}=23,14$; $DE=3,64$), Control actitudinal ($\bar{x}=22,86$; $DE=4,25$), Autoconfianza ($\bar{x}=22,74$; $DE=4,41$), Control viso-imaginativo ($\bar{x}=22,31$; $DE=4,47$), y Control atencional ($\bar{x}=20,79$; $DE=4,41$) y la media más baja pertenece a la escala Control de afrontamiento negativo ($\bar{x}=19,19$; $DE=3,72$). Posteriormente en el nivel internacional, la media superior pertenece a la escala Nivel motivacional ($\bar{x}=24,86$; $DE=3,69$), seguida de Control viso-imaginativo ($\bar{x}=24,68$; $DE=3,12$), Control actitudinal ($\bar{x}=24,31$; $DE=3,81$), Autoconfianza ($\bar{x}=24,09$; $DE=3,81$), Control de afrontamiento positivo ($\bar{x}=24,00$; $DE=3,07$), y Control atencional ($\bar{x}=22,77$; $DE=3,81$) y la media más baja pertenece a la subescala Control de afrontamiento negativo ($\bar{x}=21,77$; $DE=3,61$). En relación a las comparaciones realizadas por los participantes a nivel e internacional se encontraron diferencias significativas en las escalas control de afrontamiento negativo ($t(62)=2.662$; $p=.010$) y control viso-imaginativo ($t(62)=2.216$; $p=.030$).

Tabla 7. Medias, DE y prueba t de las escalas del IPED en luchadores masculinos, en función del nivel competitivo.

Escala	Nacional (n=42)		Internacional (n=22)		t	p
	M	DE	M	DE		
Autoconfianza	22.74	4.41	24.09	3.81	1.217	.228
Control de afrontamiento negativo	19.19	3.72	21.77	3.61	2.662	.010
Control atencional	20.79	4.41	22.77	3.81	1.788	.079
Control viso-imaginativo	22.31	4.47	24.68	3.12	2.216	.030
Nivel motivacional	23.93	3.91	24.86	3.69	.925	.359
Control de afrontamiento positivo	23.14	3.64	24.00	3.07	.942	.350
Control actitudinal	22.86	4.25	24.31	3.81	1.352	.181

Siguiendo por nivel competitivo, en la población masculina, en la Tabla 8 se muestran los resultados obtenidos de las distintas subescalas del Cuestionario de estilo de decisión en el deporte (CETD-2000). Se observa primeramente los resultados obtenido en el nivel nacional donde la media superior pertenece a la escala Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional ($\bar{x}=30,71$; $DE=4,47$), seguida de Ansiedad y agobio al momento de decidir ($\bar{x}=23,60$; $DE=5,73$) y la media más baja Competencia decisional

percibida ($\bar{x}$ = 22,45; DE =3,85). Posteriormente, a nivel internacional, la media superior pertenece a la escala de Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional ($\bar{x}$ =33,27; DE =3,90), seguida de Competencia decisional percibida ($\bar{x}$ = 24,27; DE =3,76) y la media más baja Ansiedad y agobio al momento de decidir ($\bar{x}$ =21,95; DE =5,97). En relación a las comparaciones realizadas por los participantes a nivel e internacional se encontraron diferencias significativas en la escala de Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional ($t(62) = 2.266, p = .027$).

Tabla 8. Medias, DE y prueba t de las escalas del CETD-2000 en luchadores masculinos, en función del nivel competitivo

Escala	Nacional ($n=42$)		Internacional ($n=22$)		t	p
	M	DE	M	DE		
Competencia decisional percibida	22.45	3.85	24.27	3.76	1.807	.076
Ansiedad y agobio al momento de decidir	23.60	5.73	21.95	5.97	1.072	.288
Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional	30.71	4.47	33.27	3.90	2.266	.027

Continuando en función a su nivel competitivo y sexo, ahora en mujeres, en la Tabla 9 se muestran los resultados obtenidos en las distintas escalas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED). Primeramente, se observan los resultados obtenidos en el nivel nacional, donde la media superior es la subescala Nivel motivacional ($\bar{x}$ =23,90; DE =2,88), seguida de Control viso-imaginativo ($\bar{x}$ =23,50; DE =3,02), Control de afrontamiento positivo ($\bar{x}$ =23,10; DE =2,76), Control actitudinal ($\bar{x}$ =21,70; DE =3,19), Autoconfianza ($\bar{x}$ =21,40; DE =2,87) y control atencional ($\bar{x}$ =19,90; DE =2,42) y la media más baja pertenece a Control de afrontamiento negativo ($\bar{x}$ =18,00; DE =3,16). Posteriormente en el nivel internacional, la media superior es la escala Nivel motivacional ($\bar{x}$ =25,36; DE =2,97), seguida de Autoconfianza ($\bar{x}$ =23,82; DE =4,21), Control actitudinal ($\bar{x}$ =23,73; DE =4,19), Control viso-imaginativo ($\bar{x}$ =23,00; DE =4,31), Control de afrontamiento positivo ($\bar{x}$ =23,00; DE =2,79), control atencional ($\bar{x}$ =20,27; DE =4,96) y la media más baja Control de afrontamiento negativo ($\bar{x}$ =17,27; DE =5,36). En relación a las comparaciones realizadas por los participantes a nivel e internacional no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las subescalas.

Tabla 9. Medias, DE y prueba U de Mann-Withney de las escalas del IPED en luchadoras, en función del nivel competitivo

Escala	Nacional (n=10)		Internacional (n=11)		U	p
	M	DE	M	DE		
Autoconfianza	21.40	2.87	23.82	4.21	34.500	.143
Control de afrontamiento negativo	18.00	3.16	17.27	5.36	49.000	.671
Control atencional	19.90	2.42	20.27	4.96	49.000	.670
Control viso-imaginativo	23.50	3.02	23	4.31	50.500	.751
Nivel motivacional	23.90	2.88	25.36	2.97	39.500	.271
Control de afrontamiento positivo	23.10	2.76	23	2.79	55.000	1.000
Control actitudinal	21.70	3.19	23.73	4.19	40.500	.304

Siguiendo por nivel competitivo, en la población femenina, en la Tabla 10 se muestran los resultados obtenidos de las distintas escalas del Cuestionario de estilo de decisión en el deporte (CETD-2000). Se observa primeramente los resultados obtenidos en el nivel nacional donde la media superior pertenece a la escala Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional ($\bar{x}$ =29,90; DE =2,60), seguida de Ansiedad y agobio al momento de decidir ($\bar{x}$ =27,60; DE =5,85) y la media más baja Competencia decisional percibida ($\bar{x}$ =20,40; DE =4,22). A nivel internacional, la media superior es la escala de Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional ($\bar{x}$ =32,73; DE =2,84), seguida de Ansiedad y agobio al momento de decidir ($\bar{x}$ =24,91; DE =7,16) y la media más baja Competencia decisional percibida ($\bar{x}$ = 23,09; DE =5,35). En relación a las comparaciones realizadas por los participantes a nivel e internacional no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las subescalas.

Tabla 10. Medias, DE y prueba U de Mann-Withney de las escalas del CETD-2000 de las escalas en luchadoras, en función del nivel competitivo

Escala	Nacional (n=10)		Internacional (n=11)		U	p
	M	DE	M	DE		
Competencia decisional percibida	20.40	4.22	23.09	5.35	33.000	.120
Ansiedad y agobio al momento de decidir	27.60	5.85	24.91	7.16	41.500	.340
Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional	29.90	2.60	32.73	2.84	32.000	.104

Finalmente se presenta un análisis de correlaciones entre las variables evaluadas por el Inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED) y Cuestionario de estilo de decisión en el deporte (CETD-2000). Destacan las correlaciones estadísticamente

significativas, de magnitud moderada, entre Ansiedad y agobio al momento de decidir con Control de afrontamiento negativo ($r = -.554$; $p < .001$), Control atencional ($r = -.382$; $p < .001$) y Control actitudinal ($r = -.331$; $p < .01$). Todas ellas correlacionan de forma negativa. También existen correlaciones significativas de magnitud moderada entre la escala Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional con Control de afrontamiento negativo ($r = .324$; $p < .01$), Nivel motivacional ($r = .320$; $p < .01$) y Control de afrontamiento positivo ($r = .348$; $p < .001$). Del mismo modo, existen correlaciones de pequeña magnitud entre Competencia decisional percibida y Autoconfianza ($r = .225$; $p < .05$), entre Competencia decisional percibida y Control actitudinal ($r = .251$; $p < .05$), de Ansiedad y agobio al momento de decidir con Autoconfianza ($r = -.277$; $p < .05$) y Control de afrontamiento positivo ($r = -.222$; $p < .05$), y entre Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional y Control actitudinal ($r = .251$; $p < .05$)

Tabla 11. Correlaciones entre las variables del IPED y CETD-2000. Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$

Variable	Competencia decisional percibida	Ansiedad y agobio al momento de decidir	Compromiso en el aprendizaje táctico y decisional
Autoconfianza	.225*	-.277*	.112
Control de afrontamiento negativo	.192	-.554**	.324**
Control atencional	.666	-.382**	.168
Control viso-imaginativo	.106	-.111	.175
Nivel motivacional	-.010	-.127	.320**
Control de afrontamiento positivo	.010	-.222*	.348**
Control actitudinal	.251*	-.331**	.251*

CAPITULO IV: *DISCUSIÓN*

En el presente estudio se ha partido de seis objetivos: 1) Analizar las habilidades psicológicas y el estilo decisional en la población española de lucha olímpica, 2) Analizar las diferencias en habilidades psicológicas y el estilo decisional entre hombres y mujeres, 3) Comparar las habilidades psicológicas y el estilo decisional de los luchadores de niveles internacional y nacional, 4) Comparar las habilidades psicológicas y el estilo decisional de los luchadores masculinos de niveles internacional y nacional, 5) Comparar las habilidades psicológicas y el estilo decisional de las luchadoras de niveles internacional y nacional y 6) Analizar las relaciones entre las habilidades psicológicas y el estilo decisional de los luchadores.

La lucha olímpica es un deporte de muy alta exigencia tanto física como mental y se trata de un deporte de enfrentamiento luchador contra luchador que está regulado por pesos específicos y rounds por tiempo determinado. Así mismo, hay que recordar que en otros deportes de combate se ha puesto de manifiesto que tendrán mayor posibilidad de éxito aquellos deportistas físicamente más fuertes y con mayor experiencia competitiva (Matsumoto, Konno y Ha, 2009). Sin embargo, en el caso de la lucha, en efecto, existen mayores posibilidades de éxito en aquellos luchadores con ciertas características antropométricas (Barbas, Curby, Bebetos, Mirzaei y Kouli, 2011; López et al., 2011; Martínez, Morales y Borrego, 2011), buena capacidad aeróbica y de flexibilidad muscular (Yoon, 2002). Pero, sobre todo, junto con ese aspecto físico del luchador, el estado psicológico también será esencial en la búsqueda de buenos resultados (López, 2012).

Debemos señalar la inexistencia de estudios que, como el presente, de manera simultánea hayan analizado, comparado y relacionado las habilidades psicológicas y el estilo decisional en un deporte de combate poco estudiado como es la lucha olímpica, donde participaron atletas de ambos sexos y diferente nivel competitivo de la región de España. Es por ello que, a pesar de los problemas para la comparación de estos hallazgos con otros estudios, esta investigación puede considerarse pionera en este sentido.

En relación al primer objetivo planteado, *analizar las habilidades psicológicas y el estilo decisional en la población española de lucha olímpica*, se encontró que el nivel motivacional es la habilidad psicológica con la media superior, mientras en el estilo decisional la media superior es el compromiso en el aprendizaje táctico y decisional, este resultado no puede compararse con algún otro estudio, debido a la escasa bibliografía que hay en lucha olímpica.

Primeramente, en cuestión de habilidades psicológicas, existe escasa bibliografía acerca de las habilidades psicológicas en la lucha olímpica por lo tanto es difícil comprar el resultado encontrado con otro. Pero este resultado concuerda con lo encontrado por Berengüí et al. (2010) en un estudio realizado a deportistas españoles de las disciplinas de taekwondo y lucha olímpica, donde encontró en ambos grupos una puntuación alta en el nivel motivacional, siendo superior en taekwondo. En otro estudio realizado por Álvarez et al. (2014) en deportistas españoles de taekwondo se encontró que el control viso-imaginativo es la habilidad psicológica con mayor puntuación y afirma que esta habilidad, más el afrontamiento positivo, control actitudinal y el nivel motivacional tienen relación significativamente con el éxito deportivo en el campeonato, pero de estas cuatro habilidades, hay dos que tienen mayor protagonismo en relación al número de combates ganados que son el control viso-imaginativo y el nivel motivacional.

Por otro lado, en cuestión del estilo decisional, no se puede realizar alguna comparación con otros estudios a falta de bibliografía del tema, sin embargo, se encontró en los luchadores que la media superior es el compromiso al aprendizaje táctico y decisional, donde recordamos que este hace referencia a que los atletas con esta tendencia decisional prefieren seguir a la letra los consejos del entrenador, lo que manifestaría un estilo conservador, en la medida en que se trata de seguir lo que está establecido con anterioridad, podría deberse a que son atletas que están más apegados a las reglas o a lo establecido dentro de su ámbito deportivo, no buscan arriesgar o experimentar tácticas nuevas durante sus combates y prefieren utilizar técnicas y tácticas ya bien entrenadas y dominadas por ellos mismos y bien conocidas por su entrenador, sin embargo, el hecho que los atletas tengan este estilo decisional podría significar que sean atletas que no

desarrollen la capacidad de resolución de problemas ya que si en alguna ocasión, el entrenador tiene algún bloqueo o no sabe que decir durante un combate, los luchadores no sabrán cómo actuar debido a que están acostumbrados a obedecer la orden o decisión que tome del entrenador.

Para el segundo objetivo, *analizar las diferencias en habilidades psicológicas y estilo decisional entre hombres y mujeres*, se encontró que, en ambos sexos, las medias más altas son, en habilidades psicológicas, el nivel motivacional y, en estilo decisional, el compromiso en el aprendizaje táctico y decisional. Sin embargo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las habilidades psicológicas de control de afrontamiento negativo, siendo superior en los hombres, por otro lado, en el estilo decisional de ansiedad y agobio al momento de decidir, siendo superior en las mujeres.

Primeramente, en cuestión de habilidades psicológicas, este resultado es diferente con lo encontrado por Berengüí (2012) donde las luchadoras españolas destacan por su nivel motivacional, frente a los luchadores, y afirma que ese resultado se muestra en una dirección opuesta a la planteada por la gran mayoría de estudios y autores, que generalmente han apuntado a una mayor motivación de los varones, además dice que esto puede deberse a dos opciones: la importancia del clima familiar deportivo y como dichas diferencias podrían atribuirse a que los padres suelen dar mayores estímulos a los hijos que a las hijas (Brustad, 1996), o que las chicas ven como sus roles deportivos están constreñidos socialmente por la acción de estereotipos sexuales asociados a la práctica deportiva. Sin embargo, el resultado encontrado en esta investigación, concuerda con Rutkowska y Gierczuk (2017) quienes, en luchadores polacos de ambos sexos, encontraron diferencias en el estilo de afrontamiento, afirman que los luchadores masculinos tienen un estilo de afrontamiento, ante diversas situaciones deportivas, más orientado hacia la tarea. Mientras que las luchadoras mostraron una preferencia por un estilo orientado a la evitación, donde se involucran tácticas como evadir una situación difícil, pensar en otras cosas o reprimir la reflexión emocional.

Por otro lado, en cuestión del estilo decisional, no se puede realizar alguna comparación con otros estudios a falta de bibliografía del tema, pero como ya se mencionó, existen diferencias significativas, siendo superior en las mujeres, en ansiedad y agobio al momento de decidir, que se define como la dimensión negativa de la toma de decisiones ya que hace mención de las circunstancias generadoras de estrés y a los miedos y temores relacionados con el hecho de decidir en su deporte (Ruiz y Arruza, 2005). Este resultado puede deberse a que, de acuerdo con Arenas y Puigcerver (2009) la ansiedad muestra más prevalencia en mujeres que en hombres y esto se debe a factores psicosociales y socioculturales, como por ejemplo el tipo de afrontamiento, rol sexual, nivel educativo, estado civil, apoyo social, normas culturales, etc. Sin embargo, hay que considerar que estos factores no pueden explicar totalmente la prevalencia de la ansiedad en un solo sexo. Asimismo, los autores consideran que hay que tomar en cuenta las distintas fases del ciclo hormonal en la que se encuentre la mujer. Tomando en cuenta la definición de la ansiedad y agobio al momento de decidir y la explicación de la prevalencia de la ansiedad mayormente en las mujeres, podemos deducir que efectivamente la falta de estrategias de afrontamiento, ante situaciones adversas que perjudican al deportista, conducen a ansiedad puesto que no sabría cómo actuar en el momento, causando así un mal rendimiento deportivo, además esto, se relaciona y concuerda con lo encontrado por Rutkowska y Gierczuk (2017) con las luchadoras polacas, quienes prefieren evitar situaciones difíciles en competencia, que hacer eso, si permite eludir un factor estresante, pero no reducen el nivel de ansiedad o estrés.

Para el tercer objetivo, *identificar y comparar las habilidades psicológicas y el estilo decisional de los luchadores internacionales y nacionales*, se encontró que, en ambos niveles competitivos, las medias más altas son, en habilidades psicológicas, el nivel motivacional y, en estilo decisional, el compromiso en el aprendizaje táctico y decisional. En función a su nivel competitivo se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el estilo decisional, concretamente existen diferencias en la competencia decisional percibida, donde es más alta en los luchadores internacionales.

Primeramente, en cuestión de habilidades psicológicas, este resultado es diferente a lo encontrado por Berengüí (2012) donde los luchadores españoles de nivel élite destacan por su autoconfianza, frente a los luchadores de menor nivel de rendimiento, y nos dice que la autoconfianza es asumida como uno de los determinantes fundamentales en el éxito deportivo, y señalada como habilidad básica y elemental para los deportistas de un mayor nivel de rendimiento, se concuerda con el resultado obtenido por este autor. Sin embargo, tomando en cuenta el resultado obtenido en este estudio, la motivación también debe ser considerada una habilidad psicológica fundamental, ya que si dicha habilidad es la fuerza que mueve a los atletas a dar lo mejor de sí mismo, combinado con otros factores psicológicos, como la autoconfianza, esto concuerda con Emara (2012), quien afirma que la motivación, en luchadores de élite egipcios, ayuda a recuperar rápidamente la concentración y confianza en sí mismos, en caso de cometer errores durante la competencia, especialmente en situaciones que requieren algún tipo de desafío.

Ahora bien, en cuestión de estilo decisional, no podría realizarse una comparación con otros estudios debido a la escasa bibliografía existente, pero como ya se mencionó, existen diferencias significativas en la competencia decisional percibida, que se define como la percepción que el deportista tiene de su propia competencia para decidir en su deporte, tanto por la opinión que otros significativos pueden tener de él o por su comparación con sus compañeros y oponentes (Ruiz y Arruza, 2005). Este resultado podría haber sido obtenido, en base a la definición que nos proporcionan los autores, a las cogniciones, experiencia y vivencias deportivas que podrían tener los luchadores internacionales sobre los nacionales, las cuales generan una percepción de sí mismos positiva, sumando las posibles opiniones que la gente que los rodea o conoce, y esto provocaría que tomen decisiones que motiven a los luchadores a trabajar para lograr su objetivo planteado.

Para el cuarto objetivo, *identificar y comparar las habilidades psicológicas y el estilo decisional de los luchadores masculinos internacionales y nacionales*, se encontró que en, en ambos niveles competitivos, las medias más altas son, en habilidades psicológicas, el nivel motivacional, y en estilo decisional, el compromiso en el aprendizaje

táctico y decisional. Sin embargo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las habilidades psicológicas de control de afrontamiento negativo y el control viso-imaginativo, así como en el estilo decisional de compromiso al aprendizaje táctico y decisional, siendo ambas, superiores en los luchadores internacionales.

Primeramente, en la cuestión de habilidades psicológicas, el resultado obtenido en este estudio difiere con el encontrado por López et al. (2011) en luchadores varones de diferentes nacionalidades, de nivel competitivo amateur y élite, donde los luchadores élite destacan en la autoconfianza y el control actitudinal, y el encontrado por Berengüi et al. (2012), quien encontró que en los luchadores varones españoles de nivel élite destacan por su autoconfianza, frente a los luchadores de menor nivel de rendimiento. Sin embargo, el resultado obtenido coincide con lo encontrado por Emara (2012) en luchadores egipcios varones élite donde destaca la capacidad de imaginación, ya que afirma que los luchadores que tienen la capacidad de imaginar ganar la competencia y recuperar rápidamente la concentración y confianza en sí mismos, en caso de cometer errores durante la competencia, especialmente en situaciones que requieren algún tipo de desafío también pueden imaginarse a sí mismos trabajando bien y manteniendo el control en situaciones críticas durante el combate. También Rutkowska y Gierczuk (2017) encontraron en luchadores polacos varones élite que su estilo de afrontamiento ante diversas situaciones deportivas está más orientado hacia la tarea. A sí mismo, coincidiendo con lo que afirma Emara (2012), la capacidad viso-imaginativa es una habilidad psicológica que bien entrada podría ofrecer grandes resultados deportivos, puesto que imaginando la ejecución adecuada de las técnicas deportivas que exige la lucha, la memoria muscular recuerda la correcta ejecución del movimiento y esto podrá darle más seguridad al luchador en sus movimientos y aumentar su autoconfianza. Por otro lado, en el control de afrontamiento negativo, el tener adecuado recursos de afrontamiento podrá garantizar que el luchador, aun cuando todo esté en su contra, tendrá la capacidad de sobrellevar la situación y así evitar errores tácticas o técnicas por la desesperación que pueda llegar a sentir en su momento, y este lleve a un fracaso deportivo o una lesión. Esto se podría confirmar con lo encontrado por Kasum (2007) en luchadores varones de Serbia y Montenegro, afirmando que a mayor nivel de ansiedad deportiva los luchadores tienden a usar técnicas

de mayor riesgo para ellos, mientras que a menor ansiedad tienden a usar técnicas de menor riesgo, pero más efectivas.

Por otro lado, en cuestión del estilo decisional, no se puede realizar alguna comparación con otros estudios a falta de bibliografía del tema, sin embargo, en los luchadores internacionales el compromiso al aprendizaje táctico y decisional, donde recordamos que este hace referencia a que los atletas con esta tendencia decisional prefieren seguir a la letra los consejos del entrenador, lo que manifestaría un estilo conservador, en la medida en que se trata de seguir lo que está establecido con anterioridad, podría deberse a que son atletas que están más apegados a las reglas o a lo establecido dentro de su ámbito deportivo, no buscan arriesgar o experimentar tácticas nuevas durante sus combates y prefieren utilizar técnicas y tácticas ya bien entrenadas y dominadas por ellos mismos y bien conocidas por su entrenador, sin embargo, el hecho que los atletas tengan este estilo decisional podría significar que sean atletas que no desarrollen la capacidad de resolución de problemas ya que si en alguna ocasión, el entrenador tiene algún bloqueo o no sabe que decir durante un combate, los luchadores no sabrán cómo actuar debido a que están acostumbrados a obedecer la orden o decisión que tome del entrenador.

Para el quinto objetivo, *identificar y comparar las habilidades psicológicas y el estilo decisional de las luchadoras internacionales y nacionales*, se encontró que en la población general femenina el nivel motivacional es la media más alta en habilidades psicológicas, mientras que en el estilo decisional, la media más alta es el compromiso en el aprendizaje táctico y decisional, en función a su nivel competitivo no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las habilidades psicológicas y el estilo decisional.

En cuestión de habilidades psicológicas, aunque no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en función a su nivel competitivo podemos comprar el resultado obtenido de medias superiores. En nuestro estudio se encontró que, en ambos niveles competitivos, el nivel motivacional es la media superior obtenida en ambos grupos,

sin embargo, este resultado difiere con lo encontrado por López et al. (2012) en luchadoras españolas donde la autoconfianza es superior en las luchadoras élite, además nos dice que en la lucha olímpica esta variable se ha mostrado diferenciadora entre luchadores varones de éxito al compararlos con aquellos que no lo eran y afirma que esta habilidad psicológica supone una mayor convicción del deportista en cuanto a su capacidad personal de ejecución y la posibilidad de conseguir el éxito en sus retos y tareas. Sin embargo, se concuerda con lo encontrado por Berengüí (2012) donde las luchadoras españolas destacan por su nivel motivacional, frente a los luchadores, y afirma que ese resultado se muestra en una dirección opuesta a la planteada por la gran mayoría de estudios y autores, que generalmente han apuntado a una mayor motivación de los varones, además dice que esto puede deberse a dos opciones: la importancia del clima familiar deportivo y como dichas diferencias podrían atribuirse a que los padres suelen dar mayores estímulos a los hijos que a las hijas (Brustad, 1996), o que las chicas ven como sus roles deportivos están constreñidos socialmente por la acción de estereotipos sexuales asociados a la práctica deportiva, aunque este mismo autor coincide con López (2012) al encontrar en luchadoras elite un mayor nivel de autoconfianza mayor frente a luchadores amateur. Probablemente en este estudio no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, a pesar de que evidentemente existe más experiencia deportiva en las deportistas elite, debido a que ambos grupos recibieron entrenamiento psicológico potenciando, en ambos grupos, sus habilidades psicológicas, probablemente no al mismo nivel, pero existió una mejora. No obstante, la escasa bibliografía que existe en la actualidad referente a las características psicológicas relacionadas con las mujeres luchadoras o de cualquier otra especialidad de combate imposibilita contextualizar y comparar los hallazgos de esta investigación.

Por otro lado, en cuestión del estilo decisional, no se puede realizar alguna comparación con otros estudios a falta de bibliografía del tema, sin embargo, en las luchadoras, de ambos niveles competitivos, el compromiso al aprendizaje táctico y decisional fue la media superior encontrada. Podría deberse a que son atletas que están más apegadas a las reglas o a lo establecido dentro de su ámbito deportivo, no buscan arriesgar o experimentar tácticas nuevas durante sus combates y prefieren utilizar técnicas y tácticas ya bien entrenadas y dominadas por ellas mismas y bien conocidas por su

entrenador, sin embargo, el hecho que los atletas tengan este estilo decisional podría significar que sean atletas que no desarrollen la capacidad de resolución de problemas ya que si en alguna ocasión, el entrenador tiene algún bloqueo o no sabe que decir durante un combate, los luchadores no sabrán cómo actuar debido a que están acostumbrados a obedecer la orden o decisión que tome del entrenador.

Y finalmente, para el sexto objetivo, *analizar las relaciones entre las habilidades psicológicas y el estilo decisional de los luchadores*, se encontraron correccionales estadísticamente significativas de magnitud moderada, entre ansiedad y agobio al momento de decidir con control de afrontamiento negativo, control atencional y control actitudinal. Todas ellas correlacionan de forma negativa. También existen correlaciones significativas de magnitud moderada entre la escala compromiso en el aprendizaje táctico y decisional con control de afrontamiento negativo, nivel motivacional y control de afrontamiento positivo.

En cuestión a la relación entre las variables de ansiedad y agobio al momento de decidir podría relacionarse negativamente con el afrontamiento negativo ya que si el atleta no cuenta con esta habilidad psicológicas desarrollada no tendrá recursos o herramientas de cómo afrontar la situación competitiva que se le presente y por lo tanto se comenzará a generar estrés o ansiedad ante la selección de tácticas o técnicas que pueda utilizar, sea en entrenamiento o competencia. Referente al control atencional, los focos atencionales del luchador podrían bloquearse o solo centrarse en uno solo provocando igualmente estrés o ansiedad para tomar la decisión de que podría hacer en la situación que se le presenta, sea en entrenamiento o competencia, ya que se perdería totalmente la atención de lo que está pasando en el contexto donde se encuentra. Finalmente, en relación al control actitudinal el atleta podría comenzar a percibirse como no apto para el deporte generando una actitud negativa hacia el deporte y el contexto donde se encuentre generando ansiedad por su misma devaluación. Por lo tanto, y de manera resumida, a mayor ansiedad y agobio al momento de decidir, las habilidades psicológicas que más tienen relación con este estilo decisional tienden a sufrir un decremento, pero a mayor dominio de dichas habilidades la ansiedad tendera a disminuir.

En cuestión a la relación entre el compromiso en el aprendizaje táctico y decisional con el control de afrontamiento negativo, nivel motivacional y control de afrontamiento positivo, podría deberse a que en cuestión de afrontamiento los luchadores se sienten más capaces de afrontar la situación deportiva, sea en contra o a favor, por la confianza que se le tiene a la decisión tomada por el entrenador durante la ejecución de técnicas o tácticas en el combate, generando probablemente un buen nivel de motivación puesto que el atleta podría pensar que el entrenador confía en él para la realización de las técnicas o tácticas que decida que haga. Sin embargo, como ya se mencionó anteriormente, un atleta con este tipo de estilo decisional todo el tiempo, muy probablemente no podrá o no tendrá la capacidad de solución de problemas en momento críticos o donde su entrenador no se encuentre o bloquee en la competencia.

CAPITULO V: CONCLUSIONES

Tras llevar a cabo la investigación expuesta anteriormente, las conclusiones que se extraen de este trabajo son:

- Los instrumentos utilizados en esta investigación, Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva y Cuestionario de estilo de decisión en el deporte (CETD-2000) son fiables y válidos para su empleo con luchadores españoles.

- Aunque se encontraron, entre hombres y mujeres, diferencias estadísticamente significativas en las habilidades psicológicas de control de afrontamiento negativo, en ambos se observa un nivel motivacional superior a los demás promedios. Mientras que en el estilo decisional la diferencia estadísticamente significativa se encontró en ansiedad y agobio al momento de decidir, sin embargo, en ambos se observa el compromiso en el aprendizaje táctico y decisional superior a los demás promedios.

- En función a su nivel competitivo, nacional e internacional, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las habilidades psicológicas, pero en ambos grupos se observó un promedio superior en el nivel motivacional, haciendo saber, al menos esta muestra, que el nivel competitivo no interfiere con la motivación del deportista. Por otro lado, en el estilo decisional, se encontró diferencia estadísticamente significativa en competencia decisional percibida, sin embargo, en ambos grupos se observa el compromiso en el aprendizaje táctico y decisional superior a los demás promedios.

- En la población de luchadores masculinos, tomando en cuenta su nivel competitivo, a pesar que hubo diferencias estadísticamente significativas en las habilidades psicológicas control de afrontamiento negativo y el control viso-imaginativo, en ambos grupos el promedio más alto es el nivel motivacional. En cambio, en el estilo decisional existe diferencia estadísticamente significativa en compromiso en el aprendizaje táctico y decisional, haciendo saber, al menos esta muestra, que el nivel competitivo interfiere con el estilo de toma de decisión.

- En la población de luchadoras, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, sin embargo, se observó en ambos niveles competitivos que el nivel motivacional es el promedio superior en habilidades psicológicas, mientras que, en el estilo decisional, es el compromiso en el aprendizaje táctico y decisional. Por otro lado, se observó, que en cuestión de habilidades psicológicas hubo puntuaciones, un poco superiores, de las luchadoras nacionales sobre las internacionales en control de afrontamiento negativo y positivo, control viso-imaginativo, por lo tanto, sería conveniente realizar un estudio en esa población para determinar porque existen esas pequeñas diferencias.

- Se observa que, en la población de lucha olímpica española, que participo en esta investigación, el nivel motivacional es el promedio superior en habilidades psicológicas, mostrando que no importa el género o nivel competitivo.

- Las habilidades psicológicas y el estilo decisional, como se observó en esta investigación, influye una sobre la otra, por lo que realizar un programa de intervención donde se manejen ambos constructos juntos sería muy efectivo.

- En los pocos estudios encontrados en lucha olímpica, de diferentes culturas y países, y contando también el presente, se coincide en las siguientes habilidades psicológicas fundamentales para los luchadores: autoconfianza, afrontamiento, motivación y visualización. Probablemente sean las habilidades que exige el deporte de alto rendimiento. Sin embargo, tendrían que realizarse más estudios, para determinar si son estas las habilidades exigidas por la lucha o son más importantes otras.

- Teóricamente, las puntuaciones en el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) tendrían que ser superiores para que las habilidades psicológicas se consideren como bien desarrolladas o establecidas. Pero se observó que, en su mayoría, tanto en población general de luchadores, como por género y nivel competitivo, los promedios son menores de 25, por lo que se sugiere realizar un programa de intervención

psicológica específico en habilidades psicológicas para lograr la adquisición, desarrollo y mejora de las mismas, sobre todo en aquellas que su puntuación es inferior a 19.

- Existe un amplio número de investigaciones acerca de la lucha olímpica. Sin embargo, en su mayoría están encaminadas más al estudio físico, técnico o táctica del luchador y existen muy pocas investigaciones de los factores psicológicos en luchadores. La bibliografía es muy escasa, sobre todo en el contexto español.

- En el área de psicología del deporte existen pocas investigaciones acerca de las habilidades psicológicas en luchadores, por lo tanto, aún no puede confirmarse cuáles son las habilidades psicológicas esenciales con las que debe contar un luchador, por otro lado, existen escasas investigaciones que analicen el estilo decisional en el deporte, los deportes de combate o, específicamente la lucha olímpica.

- Una limitación de esta investigación es la falta de conocimiento sobre si los luchadores han tenido entrenamiento psicológico específico previo, y que, por esto mismo, los resultados obtenidos difieran a los encontrados por otros autores específicamente en el contexto español.

- Otra limitación para esta investigación fue la escasa bibliografía que existe acerca del estilo decisional en deportistas, por lo que resultada complicado establecer alguna conclusión respecto al tema, al no contar con estudios con lo que comprar los hallazgos de esta investigación.

- La población de luchadores por género y nivel competitivo, a pesar de ser representativa de los luchadores de mayor nivel del país, era reducida en número y dispareja, resulta necesario que futuros estudios amplíen las muestras de estudio.

- No existen investigaciones donde se estudie la relación que existe entre las habilidades psicológicas y el estilo decisional de los deportistas, por lo que esta investigación podría dar pie a que se realicen nuevos estudios sobre estas variables.

- Con los resultados obtenidos en este estudio, se podría continuar con esta misma línea de investigación, pero teniendo en cuenta cuestiones prácticas, esto es, llevar a cabo programas de intervención y volver a evaluar para analizar si existen diferencias, con un antes y después de la intervención, suponiendo que los atletas no han tenido entrenamiento psicológico previo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, O., Castillo, I., Estevan I., Falcó, C. y Hernández-Mendo, A. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol. 14. No. 3. Pp. 13 - 20

Amasiatu, A. (2013). Mental imagery rehearsal as a psychological technique to enhancing sports performance. *Educational Research International*. 1 (2). 69 – 76.

Berengüi, R., García, J., López, J., Garcés de Los Fayos, E., Cuevas, E. y Martínez, A. (2012). Habilidades psicológicas fundamentales en las luchas olímpicas. *Cuadernos de psicología del deporte*. 12 (2). 19 – 22.

Berengüi, R., López, J., Garcés de Los Fayos y Almarcha, J. (2010). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *Revista de Ciencias del Deporte*. 7. 91 – 98.

Berengüi, R. (2011). *Personalidad, características psicológicas y lesiones en el deporte de competición: Análisis de relaciones e incidencia en jóvenes deportistas*. (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, España.

Campos, J. (2017). *Factores determinantes del arbitraje en fútbol: Análisis de los árbitros de la Región de Murcia*. (Tesis doctoral). Universidad Católica de Murcia, España.

Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Editorial Medica Panamericana.

Cucui, I. y Cucui, G. (2014). Motivation and its implications in sports performance (Note I). *Palestrica of the third millennium – Civilization and Sport*. 15 (1). 67–71.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Emara, A. (2012). Strategies of mental imagery and it's relation to some psychological variables in sport of wrestling. *World Journal of Sport Sciences*. 6 (2). 167-172.

Fradejas, E., Espada, M. y Garrido, R. (2017). La autoconfianza en el deporte en edad escolar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*. 2 (44). 158 – 171.

Gaspar, P., Ferreira, J. y Ruiz, L. (2005). Tomadas de decisão no desporto: o seu ensino em Jovens atletas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 4 (4). 95 - 111

González, A. (2003). Atención y rendimiento deportivo. Edupsykhé. *Revista de psicología y psicopedagogía*. 2 (3). 165 – 182.

González, J. (2004). *Características psicológicas de árbitros de fútbol* (Tesis doctoral). Universidad de Vigo, España.

Hashim, H. y Maimunah, S. (2016). Measuring athletes' attitude towards sport psychology services. *Coaching Journal: National Coaching Academy*.

Hernández, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*. 15 (1). 71 - 93.

Kasum, L. (2007). Interconnection between come psychological characteristics of elite wrestlers and their main scoring techniques. *Physical Culture, Journal of Sport Science and Physical Education*. 61 (1-2). 1-24.

Kaya, A. (2014). Decision Making by coaches and athletes in sport. *Social and Behavioral Sciences*. 152. 333 - 338.

Kul, M., Görücü, A., Özal, M., Yaman, M., Çetinkaya, E., Genç, H. y Demirhan, B. (2012). The investigation of state anxiety level of wrestling national team athletes in national team and club competitions. *Ovidius University Annals, Physical Education and Sport/Science, Movement and Health Series*. 12 (2). 182 - 186.

Leal, J. y Sillero, J. (2010). Fundamentos teóricos y aplicación práctica de la toma de decisiones en el deporte. *Revista de Ciencias del Deporte*. 6 (2). 101 - 110.

León, E. (2008). *Motivación de conductas prosociales en la escuela a través del deporte*. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, España.

Loehr, J. (1986). *Fortaleza mental en el deporte: Cómo alcanzar la excelencia atlética*. Buenos Aires: Planeta Respuestas.

López, J., García, J., Berengüi, R., Martínez, A., Morales, V., Torres, M. y Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de psicología del deporte*. 20 (2). 573 – 588.

López, J., Torres, M., Berengüi, R., Díaz, A., Martínez, A., Morales, V. y García, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: predictores del éxito en lucha femenina. *Revista de Psicología del Deporte*. 28 (1). 215 - 222.

Márquez, S. (2005). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos. de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 6 (2). 359 - 378

Martin, S. B., Lavalley, D., Kellmann, M., & Page, S. J. (2004). Attitudes toward sport psychology consulting of adult athletes from the United States, United Kingdom, and Germany. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2 (2). 146 - 160

Mora, J. y Díaz, J. (2008). *Control del pensamiento y sus estrategias en el deporte*. Madrid: Editorial EOS.

Morquecho, R. (2011). Habilidades psicológicas en atletas mexicanos elite y preelite. *Revista mexicana en cultura física y deporte*. 3 (4). 55 – 65.

Parnabas, A., Parnabas, J. y Parnabas, V. (2015). The influence of mental imagery techniques on sport performance among taekwondo athletes. *European academic research*. 2 (11). 14729 – 14733.

Ponce, D. (2013). *Video documental histórico e informativo de la lucha olímpica de pichincha*. (Tesis de grado). Universidad Central del Ecuador, Ecuador.

Reche, Cepero y Rojas. (2013). Consideraciones en el entrenamiento de habilidades psicológicas en esgrima. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 13 (2). 83 - 88

Rosselló, J. (1994). Psicología de la atención. Manual introductorio al estudio del mecanismo atencional. [En línea] Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Jaume_Rossello_Mir/publication/209416144_Psychology_of_attention/links/544a9b640cf2d6347f4011e7.pdf (Junio 24, 2018)

Ruiz, L., Sánchez, F. y Graupera, J. (2005). Dimensión subjetiva de la toma de decisiones en el deporte. Desarrollo y validación del cuestionario *CETD* de estilo de decisión en el deporte. *Motricidad. European Journal of Human Movement*. 14. Pp. 95 – 107.

Rutkowska, K. y Gierczuk, G. (2017). Selected psychological factors in elite male and female wrestlers. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*. 8 (2). 95 - 100.

Sánchez, J. (2014). *Atención en deportistas de artes marciales expertos versus novatos. Estudio de potenciales relacionados con eventos*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Sánchez, X. y Lejeune, M. (1999). Practica mental y deporte: ¿Qué sabemos después de casi un ciclo de investigación?. *Revista de psicología del deporte*. 8 (1). 21 – 37.

Spray, M., Wang, C., Biddle, S. y Chatzisarantis, N. (2006). Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self determination theories. *European Journal of Sport Scienc*. 6 (1). 43 – 51.

Ubillos, S., Mayordomo, S. y Paéz, D. (s.f). *Capítulo 10: Actitudes: Definición, Medición y Modelos de la Acción Razonada y Planificada*. Psicología Social, Cultura y Educación.

Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Zaragoza: Editorial INDE.

Vives, L., & Garcés de Los Fayos, E. J. (2002). Autoconfianza y deporte: Aportaciones de de la psicología del deporte para su optimización. En A. Olmedilla, E. J. Garcés de Los Fayos, & G. Nieto (Eds.), *Manual de psicología del deporte* (pp. 235-257). Murcia: Diego Marín.

Vives, L., López, J.C. y Garcés de los Fayos, E.J. (2006). Personalidad y deporte: Implicación de las diferencias individuales en la ejecución deportiva. En E.J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Coords.), *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.

Weinberg, R. y Gould, D (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Editorial Medica Panamericana

Zamora, E., Rubio, V. y Hernández, J. (2017). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *Acción psicológica*. 14 (2). 211 – 224.

ANEXOS

A.

Inventario Psicológico De Ejecución Deportiva

Continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competencias. Nos gustaría conocer hasta qué punto te sientes identificado con estas afirmaciones. No existen respuestas correctas o incorrectas, malas o buenas, verdaderas o falsas, únicamente deseamos conocer tu opinión a este respecto.

Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas. Señala con una "x" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

		Casi siempre	A menudo	A veces	Rara vez	Casi nunca
1	Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias.	5	4	3	2	1
2	Me enfado y frustró durante la competición.	5	4	3	2	1
3	Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición	5	4	3	2	1
4	Antes de la competición, me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.	5	4	3	2	1
5	Estoy muy motivado para dar lo mejor de mí en la Competición	5	4	3	2	1
6	Puedo mantener emociones positivas durante la competición	5	4	3	2	1
7	Durante la competición pienso positivamente	5	4	3	2	1
8	Creo en mí mismo como deportista	5	4	3	2	1
9	Me pongo nervioso durante la competición	5	4	3	2	1
10	En los momentos críticos de la competición me da la impresión de que mi cabeza va muy deprisa	5	4	3	2	1
11	Practico mentalmente mis habilidades físicas	5	4	3	2	1
12	Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista	5	4	3	2	1
13	Disfruto durante la competición, aunque me encuentre con la presencia de dificultades	5	4	3	2	1
14	Durante la competición mantengo auto-conversaciones de carácter negativo	5	4	3	2	1
15	Pierdo mi confianza fácilmente	5	4	3	2	1
16	Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente	5	4	3	2	1
17	Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración	5	4	3	2	1
18	Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte	5	4	3	2	1
19	No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor elemento de motivación	5	4	3	2	1
20	Cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competición, tiendo a desinflarme emocionalmente	5	4	3	2	1

21	Empleo todo mi esfuerzo durante la competición, pase lo que pase	5	4	3	2	1
22	Puedo rendir por encima de mi talento y habilidades	5	4	3	2	1
23	Durante la competición siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.	5	4	3	2	1
24	Me distraigo durante la competición.	5	4	3	2	1
25	Antes de la competición, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas	5	4	3	2	1
26	Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista	5	4	3	2	1
27	Entreno con una intensidad alta y positiva	5	4	3	2	1
28	Controlando mi pensamiento soy capaz de transformar estados de humor negativos en positivos	5	4	3	2	1
29	Soy un competidor mentalmente tenaz	5	4	3	2	1
30	Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe	5	4	3	2	1
31	Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.	5	4	3	2	1
32	Durante la competición utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor	5	4	3	2	1
33	Estoy aburrido y quemado	5	4	3	2	1
34	Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.	5	4	3	2	1
35	Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud como deportista	5	4	3	2	1
36	La imagen que proyecto al exterior es de ser un luchador	5	4	3	2	1
37	Puedo permanecer tranquilo durante la competición pese a que aparezcan problemas perturbadores.	5	4	3	2	1
38	Mi concentración se rompe fácilmente	5	4	3	2	1
39	Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas muy vivamente	5	4	3	2	1
40	Al despertar por las mañanas me siento excitado en relación con los entrenamientos y competiciones	5	4	3	2	1
41	Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización	5	4	3	2	1
42	Yo puedo convertir un problema deportivo (crisis) en una oportunidad.	5	4	3	2	1

Escalas del IPED

Autoconfianza		Control de afrontamiento negativo		Control atencional		Control viso-imaginativo		Nivel motivacional		Control de afrontamiento positivo		Control actitudinal	
1*		2*		3*		4		5		6		7	
8		9*		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	
Suma:		Suma:		Suma:		Suma:		Suma:		Suma:		Suma:	

(*) Se invierte el valor del ítem

Puntuaciones	Interpretación
26 – 30	Habilidad excelente
20 – 25	Mejorar o perfeccionar
19 o menos	Atención especial

B.

Cuestionario de estilo de decisión en el deporte (CETD-2000)

Nivel en el deporte:	Autonómico ☐	Nacional ☐	Internacional ☐
Años de experiencia en tu deporte: _____años.	Días de entrenamiento a la semana: _____días.		
Sesiones semanales de entrenamiento: _____sesiones.	Horas de entrenamiento semanales (de media): _____horas.		

A continuación, te presentamos una serie de frases que están relacionadas con *tu forma de pensar, sentir y actuar en tu deporte*. No se trata de ningún examen; por lo tanto, no existen frases mejores o peores, sino tus propias respuestas, siempre que éstas sean sinceras.

Te pedimos que te exprese libremente y de manera totalmente personal. Cada deportista es diferente a los demás y, por lo tanto, puede pensar y actuar de manera diferente.

Lee atentamente cada frase de la lista siguiente y nos indiques con sinceridad tu grado de acuerdo o desacuerdo con ellas. El 1 es el máximo desacuerdo con la frase y el 4 el máximo acuerdo. Marca una X en el número que más se acerque a tu opinión.

Respuesta: desde 1 = MUY EN DESACUERDO hasta 4 = MUY DE ACUERDO					
1.	Sé que soy capaz de decidir en la competición mejor que el resto de mis compañeros.	1	2	3	4
2.	Antes de salir a competir me pone nervioso recordar los errores de competiciones anteriores.	1	2	3	4
3.	Me tomo muy en serio los consejos tácticos de mi entrenador.	1	2	3	4
4.	Creo que soy mejor que la mayoría de mis compañeros tomando decisiones en la competición.	1	2	3	4
5.	El recuerdo de los errores cometidos en otros combates me suele frenar a la hora de tomar decisiones.	1	2	3	4
6.	Siempre sigo los consejos de mi entrenador.	1	2	3	4
7.	Pienso que poseo mejores cualidades que mis compañeros para decidir y tomar la iniciativa.	1	2	3	4
8.	A menudo me preocupa la derrota antes de salir al combate.	1	2	3	4
9.	Es necesario decidir según el plan táctico del entrenador.	1	2	3	4
10.	Me gusta decidir más que mis compañeros de equipo.	1	2	3	4
11.	Me agobia tener que decidir bajo presión.	1	2	3	4
12.	Sigo al pie de la letra las tácticas que mi entrenador propone antes de la competición.	1	2	3	4
13.	Cuando salgo al combate tengo la sensación de ser superior, de ser mejor que mis compañeros y mis oponentes.	1	2	3	4
14.	A menudo me preocupa perder antes de salir al combate.	1	2	3	4
15.	Me concentro mucho en lo que hago.	1	2	3	4
16.	Mis entrenadores siempre me han considerado un luchador de gran inteligencia en el combate.	1	2	3	4
17.	Cuando fallo al decidir me gustaría desaparecer del combate.	1	2	3	4
18.	Tengo paciencia suficiente para entrenar y mejorar mi capacidad de decidir en el deporte.	1	2	3	4
19.	He recibido felicitaciones con frecuencia por ser mejor que mis compañeros decidiendo en los combates.	1	2	3	4
20.	Cuando estoy ante un rival superior me pongo nervioso y no decido como me gustaría.	1	2	3	4
21.	Puedo llegar a entrenar muy duramente si veo que mi capacidad de tomar decisiones en el juego mejora.	1	2	3	4
22.	Me gusta tomar decisiones arriesgadas.	1	2	3	4
23.	Cuando llega la hora de tomar una decisión importante en el combate, a menudo vacilo porque temo cometer errores.	1	2	3	4
24.	En los entrenamientos me preocupo de aprender a decidir en las diferentes situaciones del juego.	1	2	3	4
25.	Me gusta tomar varias decisiones seguidas.	1	2	3	4
26.	Me pone nervioso tener que tomar la iniciativa en el juego.	1	2	3	4
27.	Me planteo las opciones que mi oponente puede considerar.	1	2	3	4
28.	Siempre he sido bueno tomando decisiones arriesgadas en el combate, sin apenas esforzarme en ello.	1	2	3	4
29.	En situaciones de responsabilidad muy elevada, prefiero que decidan otros.	1	2	3	4
30.	Si veo la solución de la jugada, la llevo a cabo.	1	2	3	4

Escalas del Cuestionario de estilo de decisión en el deporte (CETD-2000)

Competencia Decisional Percibida		Ansiedad y Agobio al Decidir		Compromiso en el aprendizaje decisional	
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	
22		23		24	
25		26		27	
28		29		30	
Suma:		Suma:		Suma:	

EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

Evaluación de Desempeño de la Práctica

Datos del alumno:

Matrícula:	1463035
Nombre del Alumno:	Daniela Michael Velazquez Silva
Programa educativo:	Maestría en Psicología del Deporte
Orientación:	Psicología

Datos de la Empresa:

Empresa/Institución:	Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte (INOCF)
Departamento/Área:	Área de Psicología

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			

Observaciones:

Luis Gonzalo Rojas Flores
Nombre y firma del Tutor
responsable de la práctica

Coordinador del área de psicología
Puesto del Tutor responsable
de la práctica



INDE
Instituto Estatal de
Cultura Física y Deporte
Nuevo León

Sello de la Institución Organizadora

Visión 2020 UANL
"Educación de clase mundial,
un compromiso social"

Avenida Universidad s/n, Ciudad Universitaria, C.P. 66455
San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México
Tels: (81) 13.40.44.50 13.40.44.51
fod@uanl.mx / www.fod.uanl.mx

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

DANIELA MICHAEL VELAZQUEZ SILVA

Candidato para obtener el Grado de Maestría de Psicología del Deporte

Reporte de Tesina: Habilidades psicológicas y estilo decisional en la lucha olímpica

Campo temático: psicología del deporte

Lugar y fecha de nacimiento: Monterrey, Nuevo León, México, enero 23 del 1992

Lugar de residencia: Monterrey, Nuevo León, México.

Procedencia académica: Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Nuevo León

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

- * Psicóloga en el área de reclutamiento y selección en un outsourcing.
- * Psicóloga clínica en la Unidad de Servicios psicológicos UANL, preparatorias de la UANL y centro de atención integral para adolescentes
- * Psicóloga deportiva en las disciplinas de nado sincronizado, polo acuático y lucha olímpica.

E-mail: daniela.vlz@hotmail.com