

Revista mexicana de investigación en cultura física y deporte



Contenido

Editorial

7

Actividad Física y Salud

Suplementación con creatina en gimnastas de modalidad artística

Hugo Daniel Cerón Pérez

11

Ciencias Aplicadas

Polimorfismos genéticos para el aprovechamiento en el desarrollo del entrenamiento de alto rendimiento

José Alberto Valadez Lira

25

Clima motivacional percibido en gimnastas mexicanos

Heriberto Antonio Pineda Espejel

41

Habilidades psicológicas en atletas mexicanos de nivel de elite y preelite

Raquel Morquecho Sánchez

55

Biomecánica de ejecución en clavadistas mexicanos de elite

Adrián Jefte Elías Jiménez

71

Educación Física

Comportamiento del profesor en la clase de educación física de nivel primaria

José Leandro Tristán Rodríguez

93

Valoración de capacidades físicas en estudiantes de la Universidad de Colima

Santiago Ruiz Orozco

111

Transferencia de habilidades del balonmano al baloncesto en la clase de educación física

Adrián Alonso Ramírez García

121

Resumen

En el presente trabajo se muestra una comparación de las habilidades psicológicas entre deportistas mexicanos de nivel de elite y preelite mediante el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (Psychological Skills Inventory for Sports, 5th Revision; en adelante, *PSIS R-5*), adaptado al español por López-Walle (2002). El objetivo es conocer las diferencias entre las habilidades psicológicas según el género y nivel de rendimiento. Se obtuvo una muestra total de 298 atletas, divididos en 33 de CIMA (Compromiso Integral de México con sus Atletas) y 265 de los equipos representativos de los Tigres de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). En los resultados se utilizaron los estimadores básicos de la estadística descriptiva. Las conclusiones más representativas muestran que, al diferenciar los atletas por nivel de rendimiento, únicamente los deportistas pertenecientes a Tigres presentan la habilidad de control de ansiedad como altamente relacionada con las demás habilidades; de manera opuesta, en los deportistas de alto rendimiento (becados por CIMA) únicamente se relacionan el alto control de la ansiedad con la motivación y la concentración.

Palabras clave

Habilidades psicológicas, deportistas de elite, *PSIS R-5*.

Abstract

The study shows a psychological skill comparison between gender and endurance in a sample of 298 Mexican elite and pre-elite athletes. Thirty-three athletes from CIMA (Complete Integral Commitment of Mexico with its Athletes) and 265 athletes from representative teams of Tigres of the Autonomous University of Nuevo León (UANL) answered the Psychological Sport Skills Inventory R-5, adapted to Spanish by López-Walle (2002). The basic estimations of descriptive statistics, the *T* Test, correlations and ANOVA were used for the group comparison. The research showed that, when differentiated by their level of endurance, only the athletes from Tigres presented control of anxiety as highly related to the rest of the skills; in contrast, the elite athletes from CIMA only related high control of anxiety with the motivation and concentration skills.

Keywords

Psychological skills, elite sportsmen, *PSIS R-5*.

Habilidades psicológicas en atletas mexicanos de nivel de elite y preelite

Raquel Morquecho Sánchez¹

Introducción

El conocimiento a partir del cual se ha desarrollado el entrenamiento en habilidades psicológicas (PST, por sus siglas en inglés), en esencia procede principalmente de dos fuentes: una la constituyen los primeros estudios de investigación llevados a cabo con competidores de elite, y la otra, la experiencia de entrenadores y deportistas. También hay trabajos que cuestionaron la efectividad del PST como fuente del conocimiento (Weinberg & Gould, 1996).

El Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987) ha sido uno de los instrumentos más empleados en la evaluación global de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (Duda, 1998; Cox & Liu, 1993). Este instrumento mide de forma genérica distintas habilidades: control de la ansiedad, concentración, confianza, visualización, motivación y énfasis de equipo.

Por lo anterior, y con base en la adaptación al español del Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (López-Walle, 2002), el presente estudio pretendió conocer las diferencias entre atletas mexicanos de los niveles de elite y preelite. Además de contribuir a la validación del instrumento de medición en el contexto mexicano.

En la actualidad, el deporte es un conjunto estructural de diversos factores: físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. Para lograr resultados positivos es necesario trabajar de forma conjunta todos estos aspectos. El entrenamiento físico incide sobre variables del rendimiento deportivo como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, la velocidad, etc., mientras que el trabajo psicológico se centra en variables y habilidades psicológicas tales como la motivación, el estrés, la confianza, la concentración, la ansiedad y el trabajo de equipo, tomando en consideración las condiciones ambientales y personales que afectan a estas variables, así como las estrategias que pueden guiarlas en la dirección adecuada (Buceta, 1993). Es por eso que este trabajo se enfoca en el factor psicológico de la práctica deportiva, en especial en las habilidades psicológicas de los atletas, las cuales constituyen una rama de la preparación global de los mismos.

El principal objetivo del deporte es alcanzar resultados: ganar una prueba, romper un récord, no descender de categoría, quedar entre los primeros lugares (*ranking*), etcétera. Todo el esfuerzo que exige la preparación del deportista en su conjunto consiste en optimizar sus posibilidades de rendimiento para poder alcanzar sus objetivos (Buceta, 1993).

¹ Tercer lugar del área Ciencias Aplicadas en la categoría Abierta. Seudónimo: Kelly. Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León. rmorecho7@hotmail.com

Incrementar el rendimiento de los deportistas aumenta la probabilidad de que consigan el resultado deseado, y es aquí donde tiene cabida la contribución de las ciencias aplicadas como la psicología. Esta ciencia tiene como uno de sus objetivos ayudar a que los deportistas rindan al máximo para así poder conseguir los resultados deportivos que se propongan; sin embargo, al ser éste un fin común a todos los deportistas de competición, al tiempo que las circunstancias son diferentes para cada uno de ellos, el camino de una intervención psicológica que pretenda ser eficaz debe ser diferente para cada caso en particular.

En términos generales, deben tomarse en cuenta las diferencias deportivas determinantes, tales como el ciclo de competición, el entrenamiento por disciplina deportiva, los objetivos específicos de dicha actividad deportiva, la edad, el género, el apoyo de los padres, etcétera. En definitiva, cada deportista tiene circunstancias deportivas distintas que plantean necesidades psicológicas específicas.

El objetivo general de este trabajo es comparar las habilidades psicológicas entre los atletas de elite y preelite. Y sus objetivos específicos, conocer las diferencias en las habilidades psicológicas en función del género, y correlacionar las habilidades psicológicas del *PSIS R-5* según el nivel de rendimiento.

Marco teórico

En este apartado se abordan temas comparativos entre la psicología del deporte y la psicología diferencial entre tipo de deporte, nivel de rendimiento y género.

Las características significativas en los deportistas de elite son: establecen un fuerte compromiso con el depor-

te que practican, sus entrenamientos son mejores cualitativamente hablando, establecen objetivos, emplean técnicas de imaginación, planifican la precompetición y la competición, controlan las distracciones, reconocen las situaciones de presión y evalúan la competición, a diferencia de los deportistas de preelite y no-elite.

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. El control mental es, por tanto, un factor importante en la competición, tanto en deportes de conjunto como en individuales, así como en niveles deportivos de elite y preelite.

Se concluye que los deportistas que practican deportes colectivos, en oposición a los que practican los individuales, se caracterizan por tener mayores niveles de autorrealización y espíritu humanitario, lo cual redundará en mayor confianza, buen humor, mayor autodominio y responsabilidad social.

Igualmente, en los deportes individuales el factor emotividad presenta una puntuación más elevada, lo que redundará en una mayor inestabilidad emocional, al tiempo que los deportistas son más frágiles y celosos que los que participan en deportes colectivos.

Estos resultados parecen apuntar a la existencia de diferencias en las características psicológicas existentes entre esos dos tipos de deportistas. La intervención psicológica en el deportista es cada vez más valorada; ya que los propios atletas y sus entrenadores la solicitan como parte esencial de su preparación.

En lo referente a la variable género, se han realizado múltiples estudios en un intento por descubrir las posibles diferencias y analogías motivacionales existentes entre participantes de uno y otro sexo.

Martín-Albo (1998) afirma haber encontrado diferencias significativas en los motivos alegados por hombres y mujeres para participar en deportes colectivos. La muestra femenina mostró mayores puntuaciones en aspectos de tipo afiliativo, de crecimiento personal, de búsqueda de esfuerzo y relaciones con el entrenador. Los hombres presentaron puntuaciones más altas en la búsqueda de la competición y de la fama.

Castillo, Balaguer y Duda (2000) consideraron diferentes orientaciones y valoraciones en los motivos para la práctica deportiva entre participantes de ambos sexos. Los hombres mostraron mayores puntuaciones en aspectos de maestría, afiliación y orientación al ego. Por otro lado, tanto los hombres como las mujeres expresaron la misma consideración hacia cuestiones relacionadas con la salud y la orientación a la tarea.

Castillo y Balaguer (2001) observaron en su trabajo con adolescentes valencianos que los hombres tienen niveles más altos en motivos de aprobación social y de demostración de capacidad. No encontraron diferencias significativas en los motivos de salud entre hombres y mujeres, y entre los motivos de afiliación encontraron que los hombres tenían un nivel ligeramente más alto que el grupo de las mujeres.

Navarro (2002), en su trabajo con deportes colectivos e individuales, encontró que los hombres lograron puntuaciones más altas que las mujeres en aspectos rela-

cionados con la comparación entre pares, recompensas económicas, aprendizaje y dominio de estrategias y de búsqueda de resultados.

Martín-Albo, Núñez y Navarro (2002) encontraron que los resultados obtenidos presentan diferencias significativas entre hombres y mujeres en tres de las cinco categorías deportivas propuestas: deportes individuales, deportes colectivos y deportes de combate.

En los deportes individuales, los resultados mostraron que las mujeres son menos competitivas que los hombres, resultados coincidentes con los obtenidos en otras investigaciones (Navarro, 2002).

Las diferencias encontradas entre hombres y mujeres parecen haber sido influidas por el tipo de categoría deportiva. Esta variable podría explicar los resultados encontrados en otras investigaciones, las cuales han puesto de manifiesto diferentes motivos, en ocasiones contradictorios, en los que se diferencian hombres y mujeres para involucrarse o mantenerse en la práctica de actividades deportivas (Navarro, 2002).

Método

Participantes

En esta investigación se definió una muestra de un subgrupo de población probabilística de la selección de elementos de un listado. Teniendo en cuenta que el tamaño mínimo de una muestra en las investigaciones cuantitativas descriptivas es de 30 casos por grupo o segmento del universo, se hizo en México con 33 de los 35 atletas de alto rendimiento becados por CIMA en diferentes deportes, los cuales representan 94.2% del total de la lista oficial dada a conocer en 2009.

En la muestra de equipos representativos de Tigres de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) participaron 178 hombres, lo que representa un porcentaje de 67.2, y 80 mujeres, lo que representa 30.2% de la muestra, lo que a su vez arroja un total de 265 atletas de 10 diferentes disciplinas deportivas. Con respecto al género, la edad difiere significativamente [$t(177) = 2.707$, $p < 0.05$]. La media de los hombres fue de 20.11 años ($DT = 2.269$) y la de las mujeres de 19.36 años ($DT = 1.931$).

Instrumento/herramientas

El Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5) (Mahoney *et al.*, 1987), como ya se señaló, fue adaptado al español por López-Walle (2002). El cuestionario cuenta con 45 ítems, con cinco alternativas de respuesta formato tipo Likert, de acuerdo con las opciones "completamente en desacuerdo" y "completa-

mente de acuerdo" en relación al grado representado para cada individuo, y mide seis factores: motivación, concentración, confianza, visualización, énfasis de equipo y control de ansiedad.

La puntuación de las respuestas a los ítems se realizó de acuerdo con la siguiente regla: "completamente en desacuerdo", un valor de "1"; la siguiente opción de respuesta, que no tiene asignado un nombre, "2"; la siguiente, "3"; la penúltima, también sin nombre, "4", y, por último, "completamente de acuerdo", con un valor de "5"; y los valores opuestos para los ítems negativos.

La tabla 1 presenta el sistema de puntuación propuesto por Mahoney *et al.* (1987) y López-Walle (2002) para cada uno de los ítems de las distintas escalas.

Al lado del número de algunos ítems aparece el signo negativo (-), lo que indica que el sistema de puntuación para esos ítems debe invertirse respecto de los ítems con un enunciado positivo.

■ Tabla 1. Ítems positivos y negativos según la escala

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

Procedimiento

Se solicitó al Comité Olímpico Mexicano (COM) información acerca de los atletas, así como la forma para poder establecer contacto con ellos a fin de lograr que participaran en esta investigación.

Considerando las peculiaridades de los atletas de alto rendimiento, se realizaron las entrevistas de manera personal y en el sitio que ellos eligieron; el día y la hora se acordaron mediante llamada telefónica. Por lo tanto, se acudió a diferentes ciudades para recopilar los datos: a los de tiro con arco, judo, canotaje y gimnasia rítmica, en la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade) y a los de clavados, en el Centro Deportivo Olímpico Mexicano (CDOM), ambas instituciones ubicadas en la ciudad de México; a los de nado sincronizado, en el Centro de Alto Rendimiento "La Loma" en San Luis Potosí, y a los de tae kwon do, en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey Campus Querétaro; vela, en Mérida; levantamiento de pesas, en Chetumal, Quintana Roo; natación, en Tucson, Arizona; ciclismo, en Santiago Tianguistengo, Estado de México; atletismo, en Tlaxala, Tlaxcala, y Ontario, California. A la mayoría de los atletas se les aplicó el instrumento de medición en sus domicilios particulares, con excepción de dos: uno en la gala atlética de Monterrey y otro en el COM en México, en los periodos agosto de 2005-enero de 2006 y agosto de 2006-enero de 2007.

En relación con la muestra de equipos representativos de la UANL, se procedió a solicitar autorización de la Dirección General de Deportes (DGD) de la UANL para la participación de los deportistas en la aplicación del inventario.

La aplicación se realizó al inicio de los entrenamientos; con el conocimiento previo de los horarios y lugares de entrenamiento de cada equipo representativo, se realizaron entrevistas de forma individual para la recopilación de los datos.

Resultados

Análisis estadístico/descriptivo

Los resultados de las frecuencias indican un total de 298 atletas participantes en este estudio. Al igual que en otros estudios que emplean cuestionarios para evaluar algún fenómeno psicosocial existen pérdidas y omisiones de datos; se presentaron aquí siete casos de ausencia de información respecto del género, 32 omisiones del estado de procedencia y seis de la edad.

En la siguiente tabla se presentan las frecuencias según el origen de participación, es decir, el número y porcentaje de atletas pertenecientes al programa CIMA y a los equipos representativos de Tigres de la UANL. Como se observa, la mayor participación (88.9%) fue de los equipos representativos de Tigres, resultado coherente con la poca cantidad de atletas becados por CIMA, que en ese año ascendía a 35 atletas, por lo que en esta investigación se logró recolectar 94.2% de la muestra total de atletas becados.

■ **Tabla 2. Frecuencia y porcentaje de participación según el origen de la muestra**

	Frecuencia	Porcentaje
Equipos representativos de Tigres	265	88.9
CIMA	33	11.1
Total	298	100.0

Respecto de la distribución por género, significativamente existió mayor participación de los hombres que de las mujeres. En la tabla 3 se muestran la frecuencia y el porcentaje de cada género.

■ **Tabla 3. Frecuencia y porcentaje de participación según el género**

	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	195	65.4
Mujeres	96	32.2
Total	291	97.7

En la distribución de la participación por deporte, encontramos que el fútbol americano fue el deporte con mayor participación en nuestro estudio, con una frecuencia de 95 atletas (31.9%); y, en segundo lugar, el levantamiento de pesas, con una frecuencia de 31 (10.4%).

Al condensar la información descriptiva respecto del deporte que se practica, se clasificó el tipo de deporte según la modalidad individual o de conjunto.

En la tabla 4 se muestra que el mayor porcentaje de participación (61.7%) ocurrió en deportes individuales, mientras que para los deportes de conjunto la frecuencia fue de 114 (38.3%).

■ **Tabla 4. Frecuencia y porcentaje de participación según el tipo de deporte**

	Frecuencia	Porcentaje
Individual	184	61.7
Equipo o conjunto	114	38.3
Total	298	100.0

Considerando únicamente a los deportistas de CIMA, comprobamos que la mayor parte de los atletas que go-

zan de esa beca cuentan con palmarés de gran elite en su trayectoria. Esto nos da la pauta para establecer que las muestras deportivas que empleamos en nuestro estudio difieren en gran medida respecto de su rendimiento deportivo, principalmente en relación con su trayectoria de participación en eventos de carácter internacional.

Entre los deportistas de CIMA, la competencia más importante en que han participado ha sido el mundial de la especialidad, con un 70 por ciento.

Otro resultado que debe tomarse en consideración en el grupo de atletas becados por CIMA es el promedio del *ranking* que han ocupado en competencias mundiales en su especialidad, que, en promedio, ha sido el segundo lugar; y en relación con el número de deportistas pertenecientes a dicho fideicomiso que han participado en esas justas, los deportes de combate representan 35% de dicha participación.

Análisis inferencial

Uno de los objetivos de este estudio era conocer las habilidades psicológicas en las dos muestras (deportistas becados por CIMA y deportistas representativos de Tigres).

Como primer paso se calculó la media (*M*) y la desviación típica (*DT*) de cada habilidad según se muestra en la tabla 5.

El siguiente paso consistió en comprobar la existencia de diferencias significativas de las habilidades psicológicas entre los promedios de cada grupo. Los resultados de la prueba *t* para muestras independientes mostraron tres diferencias significativas, en las habilidades de motivación, visualización y control de ansiedad (véase la tabla 6).

■ Tabla 5. Media y desviación típica por habilidades psicológicas según origen

Habilidad psicológica	Origen	M	DT
Motivación	Representativos Tigres	26.9358	3.13817
	CIMA	28.6061	2.54877
Concentración	Representativos Tigres	16.7849	2.92115
	CIMA	17.0909	2.98291
Visualización	Representativos Tigres	19.5094	3.73975
	CIMA	20.8788	3.21867
Confianza	Representativos Tigres	27.5358	3.26709
	CIMA	28.4545	3.68350
Énfasis de equipo	Representativos Tigres	27.8868	3.22197
	CIMA	27.9394	3.39981
Control de ansiedad	Representativos Tigres	28.9057	4.72527
	CIMA	30.9091	4.63926

■ Tabla 6. Prueba t de habilidades psicológicas por origen

Habilidad psicológica	t	gl	p	ΔM
Motivación	-2.938	296	.004	-1.67021
Concentración	-.566	296	.572	-.30600
Visualización	-2.012	296	.045	-1.36935
Confianza	-1.501	296	.134	-.91870
Énfasis de equipo	-.088	296	.930	-.05260
Control de ansiedad	-2.301	296	.022	-2.00343

Como siguiente objetivo se evaluó la diferencia de los promedios por habilidad según el género. En la tabla

7 se observan la media y la desviación típica por cada una de las habilidades psicológicas según el género.

■ **Tabla 7. Media y desviación típica por habilidades psicológicas según el género**

	Género	M	DT
Motivación	hombres	27.1744	3.08811
	mujeres	27.3750	2.72319
Concentración	hombres	16.8821	2.78831
	mujeres	16.8125	3.19971
Visualización	hombres	19.8462	3.84586
	mujeres	19.3958	3.33555
Confianza	hombres	27.8615	3.38680
	mujeres	27.2500	3.20197
Énfasis de equipo	hombres	28.2462	3.44783
	mujeres	27.2188	2.67229
Control de ansiedad	hombres	29.1744	4.84719
	mujeres	29.2292	4.45203

En la siguiente tabla se muestran los resultados de la prueba t para muestras independientes; en ella se observa que únicamente la habilidad de énfasis de equipo presenta diferencia significativa por el género, habilidad cuyo desarrollo favorece a los hombres.

■ **Tabla 8. Prueba t de habilidades psicológicas por género**

	t	gl	p	Δw
Motivación	-.541	289	.589	-.20064
Concentración	.190	289	.849	.06955
Visualización	.980	289	.328	.45032
Confianza	1.474	289	.142	.61154
Énfasis de equipo	2.564	289	.011	1.02740
Control de ansiedad	-.093	289	.926	-.05481

Correlaciones

El último objetivo de esta tesis fue conocer el grado de relación existente entre las seis habilidades psicológicas, a fin de conocer si, en cierta forma, existe alguna habilidad que predomine sobre otras.

En la tabla 9 se observa la correlación entre las habilidades psicológicas de toda la población. Como puede observarse, el hecho de contar con un alto grado de control de ansiedad se relaciona positiva y significativamente con las demás habilidades psicológicas.

■ **Tabla 9. Correlación entre habilidades psicológicas**

	1	2	3	4	5
Motivación	1				
Concentración	.171(**)	1			
Visualización	.288(**)	.189(**)	1		
Confianza	.101	.446(**)	.278(**)	1	
Énfasis de equipo	.275(**)	.108	.266(**)	.110	1
Control de ansiedad	.273(**)	.457(**)	.296(**)	.410(**)	.299(**)

** La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

* La correlación es significante en el nivel 0.05 (bilateral).

Al realizar el mismo análisis de correlación por muestras separadas, se puede observar que únicamente se replica el mismo fenómeno del control de ansiedad en la muestra de equipos representativos, por lo que, en

la muestras de deportistas becados por CIMA (alto rendimiento), el hecho de contar con un alto control de la ansiedad no garantiza las habilidades de visualización, confianza y énfasis de equipo.

■ Tabla 10. Correlación de habilidades psicológicas según el origen

		1	2	3	4	5
Equipos representativos Tigres	Motivación	1				
	Concentración	.159(**)	1			
	Visualización	.266(**)	.171(**)	1		
	Confianza	.101	.445(**)	.261(**)	1	
	Énfasis de equipo	.282(**)	.136(*)	.283(**)	.132(*)	1
	(6) Control de ansiedad	.238(**)	.464(**)	.307(**)	.434(**)	.305(**)
CIMA	Motivación	1				
	Concentración	.256	1			
	Visualización	.363(*)	.343	1		
	Confianza	-.024	.445(**)	.366(*)	1	
	Énfasis de equipo	.257	-.113	.125	-.045	1
	(6) Control de ansiedad	.449(**)	.396(*)	.072	.180	.271

** La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

* La correlación es significante en el nivel 0.05 (bilateral).

Discusión

Como en el estudio realizado por Castillo y Balaguer (2001) con deportistas valencianos, en el presente estudio se muestra que los deportistas representativos de Tigres tienen más motivación que los deportistas becados por CIMA (alto rendimiento); sin embargo, tienen menor habilidad en la visualización y el control de la ansiedad en comparación con los atletas de alto rendimiento. Los hombres y las mujeres difieren únicamente en la habilidad de énfasis de equipo, ya que aquéllos

muestran mayor desarrollo en la habilidad de integrar y cohesionar a los equipos. Esto se relaciona con los resultados de Castillo y Balaguer (2001), quienes no encontraron diferencia significativa en los motivos de la práctica deportiva, sino sólo en los motivos de afiliación, ya que en éstos los hombres mostraron un nivel ligeramente más alto que las mujeres. El deportista que tiene una alta habilidad para controlar su ansiedad generalmente presenta a la vez las habilidades de visualización, concentración, autoconfianza, motivación

e integración en un equipo deportivo. Al diferenciar a los atletas por nivel de rendimiento, únicamente los representantes de Tigres mostraron que su habilidad de control de ansiedad está fuertemente relacionada con las

demás habilidades; en contraste, en los deportistas de alto rendimiento (becados por CIMA) el alto control de la ansiedad únicamente se relaciona con la motivación y la concentración.

Referencias

- BUCETA, J.M. (1993), "Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de hockey hierba femenino", *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 2, núm. 1, pp. 87-100.
- CASTILLO, I. & Balaguer, I. (2001), "Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados", *Apuntes.*, núm. 63, pp. 22-29.
- CASTILLO, I., Balaguer, J. & Duda, J. (2000), "Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados", *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 9, núms. 1-2, pp. 37-50.
- COX, R.H. & Liu, Z. (1993), "Psychological skills: A cross cultural investigation" (Habilidades psicológicas: una investigación transcultural), *International Journal of Sport Psychology*, vol. 24, núm. 3, pp. 326-340.
- DUDA, J.L. & Whitehead, J. (1998), "Measurement of goal perspectives in the physical domain", en J.L. Duda (ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, Morgantown, West Virginia: Fitness Information Technology, pp. 21-48.
- LÓPEZ-WALLE, J. (2002), "Adaptación al español del Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5)", Granada: Universidad de Granada (tesis doctoral).
- MAHONEY, M., Gabriel, T.J. & Perkins, T.S. (1987), "Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance" (Habilidades psicológicas y rendimiento deportivo excepcional), *The Sport Psychologist*, vol. 1, núm 3, pp. 181-199.
- MARTÍN-ALBO, J. (1998), "Análisis de las motivaciones de inicio, mantenimiento, cambio y abandono deportivo. Un programa piloto de intervención", Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (tesis doctoral).
- MARTÍN-ALBO, J., Núñez, J.L. & Navarro, J. (2002), "Clasificación de los deportes en función de la evolución de los motivos atendiendo al tiempo de práctica y el gé-

nero", *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*: http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/title/clasificacion-deportes-funcion-evolucion-motivos-atendiendo-tiempo-practica-genero/id/1076079.html.

NAVARRO, J. (2002), *Motivos de inicio, mantenimiento, cambio y abandono deportivos en la provincia de Palencia*, Palencia: Diputación de Deportes.

WEINBERG, R. & Gould, D. (1996), *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*, Barcelona, Ariel.

Apéndice

inventario de habilidades psicológicas para el deporte

Forma R-5

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

	Completamente en desacuerdo			Completamente de acuerdo	
1. Estoy muy motivado para practicar bien mi deporte.	()	()	()	()	()
2. A menudo tengo problemas para concentrarme durante mi actuación deportiva.	()	()	()	()	()
3. Frecuentemente sueño con la competición.	()	()	()	()	()
4. Estoy muy seguro de mis habilidades atléticas.	()	()	()	()	()
5. Me siento muy frustrado cuando un compañero de equipo lo hace mal.	()	()	()	()	()
6. Estoy mucho más tenso <u>antes</u> de realizar la ejecución que durante la <u>misma</u> ejecución.	()	()	()	()	()
7. Trato de <u>no</u> pensar acerca de mi participación durante las 24 horas previas a la competición.	()	()	()	()	()
8. Siento frecuentes momentos de "buenas vibraciones" cuando mi ejecución es insólitamente buena.	()	()	()	()	()
9. A veces me falta motivación para entrenar.	()	()	()	()	()
10. Me llevo bien con mis compañeros de equipo.	()	()	()	()	()
11. Raras veces estoy tan tenso como para que eso interfiera en mi desempeño.	()	()	()	()	()
12. Ganar es <u>muy</u> importante para mí.	()	()	()	()	()
13. Suelo visualizar mi ejecución, justo antes de realizarla.	()	()	()	()	()
14. A la mayoría de las competiciones, voy seguro de que lo haré bien.	()	()	()	()	()
15. Suelo actuar mejor cuando me siento más tenso que cuando no lo estoy.	()	()	()	()	()
16. Cuando estoy ejecutando, ignoro casi totalmente al público.	()	()	()	()	()
17. Cuando realizo algo mal, tiendo a perder la concentración.	()	()	()	()	()
18. No tardo mucho en perder la confianza en mí mismo.	()	()	()	()	()
19. Me concentro más en mi ejecución que en la ejecución del equipo.	()	()	()	()	()

	Completamente en desacuerdo		Completamente de acuerdo	
20. A menudo siento pánico durante los momentos previos a mi ejecución.	()	()	()	()
21. Cuando cometo un error, me cuesta trabajo olvidarlo para concentrarme en mi siguiente ejecución.	()	()	()	()
22. Me gustaría tener más motivación.	()	()	()	()
23. Una lesión leve o una mala práctica disminuyen la confianza en mí mismo.	()	()	()	()
24. Me fijo mis propias metas y generalmente las logro.	()	()	()	()
25. A veces siento una intensa ansiedad en plena ejecución.	()	()	()	()
26. Durante la ejecución, mi atención se dispersa de un lado a otro.	()	()	()	()
27. Disfruto trabajando con mis compañeros de equipo.	()	()	()	()
28. Frecuentemente tengo dudas acerca de mis habilidades atléticas.	()	()	()	()
29. Gasto mucha energía al tratar de permanecer calmado antes de una competición.	()	()	()	()
30. Cuando empiezo a equivocarme, mi confianza disminuye muy rápidamente.	()	()	()	()
31. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	()	()	()	()
32. Me preocupa mucho cometer errores en una competición importante.	()	()	()	()
33. Cuando practico mentalmente mi ejecución, "me veo" realizándola (como si me mirara en un video).	()	()	()	()
34. Generalmente puedo permanecer seguro, incluso durante una de mis peores actuaciones.	()	()	()	()
35. Cuando me preparo para la ejecución, trato de imaginar lo que sentirán mis músculos.	()	()	()	()
36. Mi autoconfianza experimenta altibajos.	()	()	()	()
37. Cuando mi equipo pierde, me siento mal (sin importar si yo actué bien o no).	()	()	()	()
38. Cuando me equivoco en mi ejecución, me siento angustiado.	()	()	()	()
39. Ahora mismo, lo más importante en mi vida es ir bien en mi deporte.	()	()	()	()
40. Soy bueno en controlar mi nivel de tensión.	()	()	()	()
41. Mi nivel de ansiedad baja rápidamente cuando comienzo mi actuación.	()	()	()	()
42. Mi deporte es mi vida entera.	()	()	()	()
43. Siempre he trabajado bien con mis entrenadores.	()	()	()	()
44. Tengo fe en mí mismo.	()	()	()	()
45. Cuando se aproximan las últimas horas antes de la competición, a menudo me gustaría estar mejor preparado.	()	()	()	()

Datos demográficos

1) Edad: _____ 2) Género: _____ 3) Deporte: _____

4) ¿Cuántos años lleva practicando ese deporte? _____

5) De las siguientes opciones, elija sólo una. ¿Cuál es la competición más importante en que ha participado en el último año?

Mundial de la especialidad () Olimpiadas de Sydney 2000 () Campeonatos europeos ()

Campeonatos de España () Campeonatos universitarios y/o de la comunidad ()

6) Considerando su respuesta anterior, ¿cuál fue su resultado o posición (*ranking*)? _____