

2011

TESIS DOCTORAL

**La Evaluación de
Variables Psicológicas
relacionadas con el
Rendimiento en Fútbol:
Habilidades Psicológicas
para Competir y
Personalidad Resistente**

AUTOR:

ISMAEL SANTIAGO LÓPEZ LÓPEZ

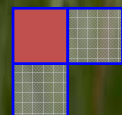
DIRECTORES:

Dr. D. JOSÉ CARLOS JAENES SÁNCHEZ

Dr. D. DAVID CÁRDENAS VÉLEZ

GRANADA, 2011

UNIVERSIDAD DE GRANADA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Departamento de Educación Física y
Deportiva

Facultad de Ciencias de la Actividad
Física y el Deporte



ugr

Universidad
de Granada

TESIS DOCTORAL

**“LA EVALUACIÓN DE VARIABLES PSICOLÓGICAS
RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO EN FÚTBOL:
HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR Y
PERSONALIDAD RESISTENTE”**

Ismael S. López López

Granada, 2011.

Editor: Editorial de la Universidad de Granada
Autor: Ismael S. López López
D.L.: GR 1222-2012
ISBN: 978-84-695-1172-5

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Departamento de Educación Física y Deportiva



ugr

Universidad
de Granada

Tesis Doctoral Presentada Por:

Ismael S. López López

Dirigida por:

Dr. José Carlos Jaenes Sánchez

DPTO. DE CIENCIAS SOCIALES

UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE DE SEVILLA

Dr. David Cárdenas Vélez

DPTO. DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

UNIVERSIDAD DE GRANADA

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE**
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA



ugr

Universidad
de Granada

Dr. D. José Carlos Jaenes Sánchez, profesor del departamento de Ciencias Sociales de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla y

Dr. D. David Cárdenas Vélez, profesor titular del departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada:

CERTIFICAN: que la tesis de Doctorado que presenta **D. Ismael Santiago López López** con el título *“La Evaluación de Variables Psicológicas relacionadas con el Rendimiento en Fútbol: Habilidades Psicológicas para Competir y Personalidad Resistente”* para su lectura y defensa ante el tribunal designado por la Comisión de Doctorado de la Universidad de Granada, ha sido realizada en su totalidad bajo nuestra dirección. Una vez redactado el presente trabajo, ha sido revidado encontrándolo conforme para ser presentado y aspirar al grado de Doctor, siempre que así lo considere el citado tribunal.

Y para que conste, en cumplimiento de las disposiciones vigentes, se extiende el presente certificado a 8 de Noviembre de 2011.

Dr. D. José Carlos Jaenes Sánchez
Director de Tesis

Dr. D. David Cárdenas Vélez
Co-director de Tesis.

ÍNDICE DE LA TESIS

	<i>Página</i>
AGRADECIMIENTOS.	13
DEDICATORIA	15
CITAS	16
RESUMEN/ABSTRACT	17
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	22
INTRODUCCIÓN	28
1.- JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	29
2.- ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN	36
3.- OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	59
PARTE 1ª: MARCO TEÓRICO	66
CAPITULO I. VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO EN FÚTBOL.	67
1.1.- LA AUTOCONFIANZA	73
1.1.1.- Definición de Autoconfianza	75
1.1.2.- Concepción Teórica de la Autoconfianza	75
1.1.3.- Evaluación de la Autoconfianza	77
1.1.4.- Autoconfianza y Rendimiento	79
1.2.- LA ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTA	82
1.2.1.- Actitudes Mentales del Alto Rendimiento	83
1.2.2.- Actitudes Mentales Específicas del Fútbol	84

1.2.3.- La Evaluación Objetiva del Rendimiento como Actitud	85
1.2.4.- La Imaginación o Práctica Imaginada como Estrategia	87
1.2.5.- La Actitud de Cohesión de Equipo	90
1.3.- EL CONTROL DE ESTRÉS Y LA ANSIEDAD	94
1.3.1.- Definición de Arousal, Estrés y Ansiedad	95
1.3.2.- Concepción Teórica del Estrés, Ansiedad y Arousal	97
1.3.3.- Evaluación de la Ansiedad y el Estrés	99
1.3.4.- Estudios sobre Ansiedad y Estrés en Fútbol	101
1.4.- LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	103
1.4.1.- Definición de Atención y Concentración	104
1.4.2.- Modelos Teóricos de la Atención y la Concentración	106
1.4.3.- Evaluación de la Atención y de la Concentración	109
1.4.4.- Atención, Concentración y Rendimiento	111
1.4.5.- Estudios sobre la Atención y Concentración en Fútbol	111
1.5.- LA MOTIVACIÓN	114
1.5.1.- Definición de la Motivación	115
1.5.2.- Concepción Teórica de la Motivación	117
1.5.3.- Evaluación de la Motivación	120
1.5.4.- Motivación y Rendimiento en Fútbol	121
1.6.- LA PERSONALIDAD RESISTENTE	124
CAPITULO II. LA PERSONALIDAD RESISTENTE RELACIONADA CON EL DEPORTE	125
2.1.- PERSONALIDAD RESISTENTE: CONCEPTUALIZACIÓN	127
2.1.1.- Definición de la Personalidad Resistente	128

2.1.2.- Componentes o Dimensiones de la P. R.	129
2.2.- PERSONALIDAD RESISTENTE (HARDINESS) Y DUREZA MENTAL (MENTAL TOUGHNESS)	134
2.3.- MECANISMOS DE ACTUACIÓN DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE	136
2.3.1.- La PR y la Modificación de las Percepciones	136
2.3.2.- La PR y el Afrontamiento Transformacional	137
2.3.3.- La PR, el Apoyo Social y Estrategias de Afrontamiento	137
2.3.4.- PR y Estilos de Vida Saludables	138
2.3.5.- La PR y los Efectos Fisiológicos	139
2.4.- EL ENTRENAMIENTO DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE	140
2.5.- LA PERSONALIDAD RESISTENTE EN EL DEPORTE	143
2.5.1.- Estudios sobre Personalidad Resistente En El Deporte	144
2.6.- LA PERSONALIDAD RESISTENTE EN EL FÚTBOL	149
2.7.- LA EVALUACIÓN DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE	150
2.7.1.- La Personal Views Survey (Pvs, Hardiness Institute, 1985)	152
CAPITULO III: LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA	156
3.1.- ENFOQUES DE LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA	159
3.1.1.- Enfoque Conductual	159
3.1.2.- Enfoque Cognitivo	160
3.1.3.- Enfoque Interconductual	160
3.2.- INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL CONTEXTO DEPORTIVO	161
3.2.1.- Instrumentos para la Evaluación Conductual	163
3.2.2.- Instrumentos de Evaluación Cognitiva	165

3.2.3.- Instrumentos de Evaluación basada en Datos Fisiológicos y Bioquímicos	167
3.3.- PROPUESTA DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA DEL FUTBOLISTA	169
3.4.- EVALUACIÓN DE VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO A TRAVÉS DE CUESTIONARIOS	172
3.4.1.- Listado de los Cuestionarios más Utilizados	174
3.4.2.- Cuestionarios Multidimensionales de Evaluación de Habilidades Psicológicas	175
3.5.- LA EVALUACIÓN COMPARATIVA DEL PERFIL PSICOLÓGICO CONSIDERADO IDEAL POR LOS ENTRENADORES PARA LOS JUGADORES Y LA PERCEPCIÓN DE LOS FUTBOLISTAS	177
PARTE 2ª: MARCO EMPÍRICO	182
CAPITULO IV: MÉTODO	183
4.1.- DISEÑO	184
4.2.- MUESTRA	184
4.3.- VARIABLES ESTUDIADAS	189
4.3.1.- Variables Psicológicas relevantes en el rendimiento deportivo	190
4.3.2.- Variables Demográficas y Deportivas	194
4.4.- INSTRUMENTOS	198
4.4.1.- Cuestionario Demográfico y Deportivo “Ad Hoc”	198
4.4.2.- Cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD)	199
4.4.3.- “Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos” (EPRM)	203
4.4.4.- Adaptación y Análisis Factorial de los Instrumentos: Cuestionario de “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento	206

Deportivo en Fútbol” (CPRD-F) y la “Escala de Personalidad Resistente en Futbolistas” (EPR-F)	
4.5.- PROCEDIMIENTOS	216
4.5.1.- Selección y Tratamiento de los Instrumentos de Evaluación	217
4.5.2.- Administración de los instrumentos y recogida de los datos	219
4.5.3.- Registro Informático de los Datos	222
4.6.- ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS	223
CAPITULO V: RESULTADOS	225
5.1.- VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR EN FUTBOLISTAS:	
Análisis del CPRD-F	227
5.1.1.- Autoconfianza	227
5.1.1.1.- Análisis General de la Autoconfianza	227
5.1.1.2.- Análisis de la Autoconfianza en función de la Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional	228
5.1.2.- Actitud y Preparación Mental	231
5.1.2.1.- Análisis General de la Actitud y Preparación Mental	231
5.1.2.2.- Análisis de la Actitud y Preparación Mental en función de la Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional	232
5.1.3.- Control de Estrés y Ansiedad	235
5.1.3.1.- Análisis General de Control de Estrés y Ansiedad	235
5.1.3.2.- Análisis del Control de Estrés y Ansiedad en función de la Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional	236
5.1.4.- Concentración.	239
5.1.4.1.- Análisis General de la Concentración.	239
5.1.4.2.- Análisis de la Concentración en función de la Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional	240

5.1.5.- Motivación	243
5.1.5.1.- Análisis General de la Motivación	243
5.1.5.2.- Análisis de la Motivación en función de la Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional	244
5.1.6.- Análisis Global y Multivariante de las Habilidades Psicológicas para Competir	247
5.1.6.1.- Análisis Global de las Habilidades Psicológicas para Competir	247
5.1.6.2.- Análisis Global de las Habilidades Psicológicas para Competir en función de la Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional	249
5.1.6.3.- Análisis Multivariante de las Habilidades Psicológica para Competir	251
5.2.- PERSONALIDAD RESISTENTE EN FUTBOLISTAS: ANÁLISIS DEL EPRF	253
5.2.1.- Compromiso	253
5.2.1.1.- Análisis General del Compromiso	253
5.2.1.2.- Análisis del Compromiso en función de la Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional	254
5.2.2.- Control	257
5.2.2.1.- Análisis General del Control	257
5.2.2.2.- Análisis del Control en función de la Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional	258
5.2.3.- Desafío	261
5.2.3.1.- Análisis General del Desafío	261
5.2.3.2.- Análisis del Desafío en función de la Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional	262
5.2.4.- Análisis Global y Multivariante de la Personalidad Resistente	265
5.2.4.1.- Análisis Global de la Personalidad Resistente	265
5.2.4.2.- Análisis Global de la Personalidad Resistente en función de la	266

Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional	
5.2.4.3.-Análisis Multivariante de la Personalidad Resistente	268
5.3.- RELACIÓN ENTRE EL PERFIL PSICOLÓGICO IDEAL QUE LOS ENTRENADORES CONSIDERAN QUE LOS JUGADORES DEBEN TENER Y LA PERCEPCIÓN DE LOS FUTBOLISTAS	269
5.3.1.- Relación entre el perfil psicológico ideal que los entrenadores consideran que los futbolistas deben tener y la percepción de los futbolistas profesionales y no-profesionales de las VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR (CPRD-F)	273
5.3.2.- Relación entre el nivel ideal de PERSONALIDAD RESISTENTE (EPRF) que los entrenadores consideran que los futbolistas deben tener y la percepción real de los jugadores profesionales y no-profesionales	275
5.4.- RELACIÓN ENTRE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR Y LAS DIMENSIONES DE PERSONALIDAD RESISTENTE	277
5.4.1.- Relación entre las Habilidades Psicológicas para Competir y las Dimensiones de Personalidad Resistente de TODA LA MUESTRA	278
5.4.2.- Relación entre las Habilidades Psicológicas para Competir y las Dimensiones de Personalidad Resistente distinguiendo entre FUTBOLISTAS PROFESIONALES y NO-PROFESIONALES	279
5.5.- ANÁLISIS FINAL MULTIVARIANTE DE TODAS LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS	282
CAPITULO VI: DISCUSIÓN	284
CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES	357
CAPÍTULO VIII: LIMITACIONES DEL ESTUDIO	362
CAPÍTULO IX: PERSPECTIVAS DE FUTURO	366

REFLEXIONES FINALES DEL AUTOR	370
REFERENCIAS	374
ANEXOS	422
ANEXO 1: CUESTIONARIO DEMOGRÁFICO Y DEPORTIVO “AD HOC”	423
ANEXO 2: CUESTIONARIO “CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO” (CPRD)	424
ANEXO 3: CUESTIONARIO “CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FÚTBOL” (CPRD-F)	428
ANEXO 4: HOJA DE RESPUESTAS DEL CPRD	430
ANEXO 5: HOJA DE RESPUESTAS DEL CPRD-F	431
ANEXO 6: “ESCALA DE PERSONALIDAD RESISTENTE EN MARATONIANOS” (EPRM)	432
ANEXO 7: “ESCALA DE PERSONALIDAD RESISTENTE EN FUTBOLISTAS”. (EPRF)	433
ANEXO 8: HOJA DE RESPUESTAS DEL EPRM	434
ANEXO 9: HOJA DE RESPUESTAS DEL EPRF	435

AGRADECIMIENTOS

Quizás sea este el único momento de toda la tesis en la que, libremente, puedo hablar desde mi persona, y no tengo que regirme por ninguna norma. Quizás sea también, el apartado que escribiré con más motivación, ganas e ilusión... la tesis está a punto de terminar. Una tesis que surge de mis propias necesidades como futbolista profesional durante tantos años. Una tesis que surge de “cero”, sin seguir una línea de investigación previa, sin conocer un antecedente, sin saber ni cómo hacerlo ni por dónde empezar. Si una tesis siempre es una producción personal y única, yo ésta la considero un especial producto de artesanía, sin entrar a valorar su calidad, sino por el proceso seguido y las circunstancias.

Llegado este momento, todos los que llegamos, valga la redundancia, nos acordamos de las personas que nos han ayudado en el largo proceso de alguna forma. Yo también me acuerdo, aunque sus nombres no figurarán, de las que no lo han querido hacer (que han sido pocos). Allá ellos, nunca me tendrán de su lado.

Quiero mostrar mi agradecimiento en primer y merecido lugar a mis directores, José Calos Jaenes y David Cárdenas. Cada uno desde su lugar y sitio, han sido vitales para poder iniciar y terminar el proceso. Gracias José Carlos por prestarte a dirigirme la tesis, cuando solo era una idea, de un futbolista ávido de investigar sobre sus propias inquietudes. David amigo, después de los años que nos conocemos, creo que no sabíamos que fortaleceríamos nuestra amistad por este maravilloso motivo, después de noches de insomnio, cientos de emails y decenas de conversaciones telefónicas. Que bien se está contigo, al lado de un tipo que se envuelve de un positivismo, un sentido del humor y un sabiduría tan grande! Aquí me tenéis los dos, para lo que preciséis. Soy una persona agradecida de por vida, de las personas que me han ayudado en momentos clave, y ser Doctor lo es. Vosotros sois merecedores de mi dedicación y agradecimiento para siempre.

A mi hermano Lito, porque desde que tengo uso de razón ha sido, ni más ni menos, que la brújula que ha guiado todos y cada uno de mis pasos, como persona, como estudiante y como futbolista. He querido siempre ser como él, y él es Doctor. No

podía fallar en esto. Lito, a ti sinceramente no tengo como devolverte todo lo que has hecho por mí. Ambos sabemos lo que somos el uno para el otro, y tú lo que significas para mí. Si nunca te he agradecido directa y personalmente todo lo que has hecho por mí, aquí lo hago para que quede constancia escrita. Gracias hermano!

A mi padres, porque me han posibilitado llegar hasta aquí, al traerme al mundo y al alentarme a llegar a lo más alto, siempre desde un posición sin exigencias y comprensiva. Ellos han sabido trasmitirme el valor de la formación personal y la inquietud por el progreso. Papá y mamá, se que os hacía mucha ilusión que fuera Doctor... gracias por posibilitármelo. Va por vosotros.

Al resto de mis hermanos, Eva, Rocio y Ana, porque han hecho que crezca en un ambiente de estudio y formación ejemplar, y porque me han librado de no pocos problemas para que pudiera centrarme en mis ilusiones, entre ellas, la de doctorarme.

A mi pareja, Anaís, que me ha permitido que le robara “nuestro tiempo”, para hacerlo “mi tiempo”, y poder trabajar en la tesis. Ha sabido entender lo importante que era esto para mí, y con mucha paciencia y mucho amor, he sabido llegar hasta el final del camino a mi lado. Gracias cariño!

A Quique Ortega, por prestarme su tiempo y sabiduría en temas clave de la tesis, sin los cuales no habría podido terminarla.

A Aurelio Olmedilla, Quique Garcés de los Fayos y Juan González, porque no han dudado en atenderme, en orientarme y en darme soporte en lo que estaba en sus manos. Gracias a los tres.

A Felipe Barrera, que me ayudó en lo que pudo y hasta donde pudo llegar.

A Juan Ramón, que desde Tenerife me ayudó sin dudarlo y desinteresadamente. Gente como tú, hace todo esto más fácil y agradable. Gracias.

A todos los futbolistas compañeros y entrenadores que han colaborado como muestra y sus respectivos clubes. Sin ellos es obvio que tampoco hubiera habido tesis. Gracias a todos.

A mis pocos amigos/as, que me han prestado su ayuda y me han alentado a seguir insistiendo, cuando flaqueaba y las cosas no me iban de cara. Gracias. Sin vuestro ánimo y ayuda, hubiera tardado más en acabar.

A todos, mi más sincero agradecimiento. Lo habéis hecho posible.

DEDICATORIA

A mis padres, que me han enseñado los valores de la constancia, el sacrificio, el trabajo, la persistencia, la paciencia, el progreso personal, la inquietud por mejorar y la bondad desinteresada. Os quiero!

A mi hermano Lito, por ayudarme a entender y superar mucho de lo que aquí estudio e investigo, cuando realmente lo necesitaba, a pesar de mis errores y mis miedos.

CITAS

“Dios, prémíame con la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar, el coraje para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para conocer la diferencia.”

Anónimo

“El hombre que se levanta, es aún más fuerte que el que no ha caído”

Víktor Frankl

“La fuerza mental que lleva a superar la dificultad una y otra vez, es la clave que diferencia a los buenos... de los mejores”.

José Carrascosa.

“Ganar no es lo importante... es lo único”

Anónimo.

“Tanto si usted cree que puede, como si cree que no puede, está usted en lo cierto”

Henry Ford

“El fútbol no es una cuestión de vida o muerte, es mucho más que eso”

B. Shankly.

“Si quieres lograr, lo que aún no has alcanzado, necesitas hacer... lo que aún no has intentado”

Anónimo.

RESUMEN

La presente tesis doctoral tiene como **objetivos**: a) evaluar las Habilidades Psicológicas que determinan el rendimiento de los futbolistas comparando las diferencias entre Profesionales y No-Profesionales, y determinar la posible influencia de la Edad, Demarcación y Experiencia Profesional en dichas habilidades; b) evaluar las dimensiones de Personalidad Resistente relacionadas con el rendimiento de los diferentes grupos de jugadores de la muestra, y determinar igualmente la posible influencia de las variables citadas anteriormente; c) detectar el perfil psicológico ideal que los entrenadores consideran que los futbolistas de alto nivel deben tener, y compararlo con la percepción que los distintos futbolistas tienen de sus Habilidades Psicológicas para Competir y específicamente de su Personalidad Resistente. d) conocer la relación entre las Habilidades Psicológicas para Competir (CPRD-F) y las dimensiones de la Personalidad Resistente (EPRF), tanto desde un punto de visto global como atendiendo al estatus profesional.

La **muestra** estaba compuesta por 308 futbolistas y 45 entrenadores de fútbol. 158 de los jugadores eran Profesionales procedentes de 7 equipos de la 1ª y 2ª división del fútbol español, y 150 jugadores amateurs procedentes de 10 equipos de categorías no-profesionales del fútbol español, en concreto de 3ª división o menor nivel. Los 45 entrenadores proceden de 12 equipos españoles distintos de fútbol, Profesionales y no-profesionales. La edad de los jugadores estaba comprendida entre 17 y 39 años. Los datos se recogieron durante dos temporadas futbolísticas.

Procedimientos. Tras las instrucciones y aclaraciones pertinentes para cada tipo de muestras (fueron diferentes las instrucciones para entrenadores que para futbolistas), se le administraron los siguientes **instrumentos de medida**: el cuestionario de *“Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo”* (CPRD) y la *“Escala de Personalidad Resistente para Maratonianos”* (EPRM) ambos adaptados al léxico del fútbol para facilitar su comprensión. Posteriormente, se llevó a cabo una adaptación factorial de los instrumentos a la muestra de la

investigación. Los datos recogidos se analizaron con el paquete estadístico SPSS versión 15.0.

Los resultados de la investigación sugieren que:

A).- Respecto a las Habilidades Psicológicas para Competir, los Futbolistas Profesionales mostraron un valor adecuado de dichas habilidades (76,5% del máximo posible) a nivel global. Sus puntuaciones fueron significativamente superiores a las de los No-Profesionales (65,2% del máximo posible) tanto en las puntuaciones globales del cuestionario (CPRD-F), como en las correspondientes a cada una de las variables incluidas (*Autoconfianza, Actitud y Preparación Mental, Control de Estrés y Ansiedad, Concentración*) excepto en Motivación, en la que a pesar de presentar niveles superiores, las diferencias no fueron significativas. Por otro lado, la Edad parece influir en la *Autoconfianza*, el *Control de Estrés y Ansiedad* y la *Concentración*, así como globalmente en el conjunto de habilidades evaluadas en el cuestionario. La Demarcación parece hacerlo sólo sobre la *Concentración*; y la Experiencia Profesional sólo desde una perspectiva global cuando se consideran las puntuaciones de toda la muestra.

B).- En lo referente a la Personalidad Resistente, los Futbolistas Profesionales presentan unos valores notables (78,7% respecto al máximo posible) siendo sus puntuaciones significativamente superiores a las de los No-Profesionales (72,3% del máximo). Esto ocurre tanto en la escala completa (EPRF), como en cada una de sus dimensiones estructurales (*Compromiso, Control y Desafío*), excepto en esta última, en la que, a pesar de presentar niveles superiores, las diferencias tampoco son significativas. Por otro lado, la Edad parece influir en el *Compromiso*; la Demarcación no parece tener influencia alguna; y la Experiencia Profesional parece hacerlo sobre el *Desafío* y desde una perspectiva global cuando se consideran las puntuaciones de toda la muestra.

C).- Los Entrenadores consideran que el nivel ideal de las Habilidades Psicológicas para Competir y de Personalidad Resistente es considerable y significativamente superior (90,1% del máximo posible) al percibido por los Futbolistas Profesionales, y aún más por los que no lo son.

D).- Se aprecian correlaciones moderadas entre los valores globales del CPRD-F y la EPRF, bajas entre el valor global del CPRD-F y las dimensiones de la EPRF, así como del valor global de la EPRF con las variables psicológicas del CPRD-F. Finalmente, cuando las hay, se aprecian bajas correlaciones entre las diferentes habilidades psicológicas para competir descritas en el CPRD-F, y las diferentes dimensiones de la personalidad resistente de la EPRF.

Posteriormente, los resultados han sido interpretados, explicados y discutidos con los de investigaciones precedentes, y se ha llegado a una serie de conclusiones con aplicación práctica. Entre ellas destacar: la necesidad de hacer una adaptación de los instrumentos de medida a la muestra utilizada; la existencia de un perfil psicológico distinto entre los futbolistas Profesionales y los No-Profesionales. Los perfiles se diferencian especialmente en variables como la *Autoconfianza*, la *Actitud y Preparación Mental*, el *Control de Estrés y Ansiedad*, la *Concentración*, el *Compromiso* y el *Control*, estas dos últimas referidas a la Personalidad Resistente. Sin embargo, no se diferencian en relación con las variables *Motivación* y *Desafío*. Por otro lado, el hecho de que los Entrenadores consideren necesario un nivel de desarrollo de las habilidades psicológicas muy superior al que los futbolistas realmente muestran, es motivo más que suficiente para justificar una intervención psicológica por parte de especialistas y la revisión de las estrategias de dirección de equipo por parte de los cuerpos técnicos.

Palabras Claves: evaluación psicológica, habilidades psicológicas, personalidad resistente, rendimiento y fútbol.

A B S T R A C T

This doctoral thesis aims to: a) evaluate the psychological skills which influence on the players' performance by comparing the differences between Professional and Non-Professional, and determine the possible influence of Age, Tactic Position and Professional Experience; b) assess the Hardiness components related to performance of different groups from the sample, and also determine the possible influence of the variables mentioned above; c) detecting the ideal psychological profile that coaches consider high-level players should have, and compare it with the perception that

different players have their Psychological Skills and specifically Hardiness; d) determine the relationship between Psychological Skills (CPRD-f) and the Hardiness components (EPRF), both from a global point of view as attending to professional status.

The sample consisted of 308 players and 45 soccer coaches. 158 players were professionals from 7 teams in the 1st and 2nd Spanish football divisions, and 150 players from 10 amateur teams, specifically from the 3rd division or lower level. The 45 coaches come from 12 different Spanish football teams, professional and non-professionals. The age of the players was between 17 and 39 years. The data were collected during two seasons.

Procedure. Following the instructions and clarifications for each type of samples (the instructions were different for coaches to players), were administered the following measuring instruments: the questionnaire "Psychological characteristics associated with Sports Performance" (CPRD) and "Hardiness Personality Scale for marathon "(EPRM), both adapted to the lexicon of football to facilitate understanding. Subsequently conducted a factorial adaptation of the instruments to the research sample. The data collected were analyzed using SPSS version 15.0. The research results suggest that:

A).- Regarding the Psychological Skills, the Professional Footballers showed an appropriate value of these skills (76.5%) globally. Their scores were significantly higher than Non-Professionals (65.2%) in both the overall scores of the questionnaire (CPRD-f), and corresponding to each of the variables (Self-confidence, Attitude and Mental Preparation, Anxiety and Stress Control, Concentration) except in Motivation, which despite having higher levels, the differences were not significant. Age seems to influence on Self-Confidence, Anxiety and Stress Management and Concentration as well as globally in the set of skills assessed in the questionnaire. Tactical Position appears to do so only on the Concentration and Professional Experience only from a global perspective when considering the scores of the entire sample.

B).- Regarding the Hardiness, Professional Footballers have significant values (78.7%) scores being significantly higher than Non-Professionals (72.3%). This happens in full scale (EPRF) and in each of its structural components (Commitment, Control and

Challenge), except in the latter, in which, despite having higher levels, the differences are not significant. Also Age seems to influence the Commitment, the Tactical Position does not seem to have any influence, and the Professional Experience seems to do on Challenge and from a global perspective when considering the scores of the entire sample.

C).- Coaches believe that the ideal level of Psychological Skills and Hardiness is substantial and significantly higher (90.1%) to that received by the Professional Footballers, and even more for those who are not.

D).- Moderate correlations between CPRD-f and EPRF values were appreciated, Low correlations between the overall value of CPRD-f and EPRF components, and between global EPRF value and CPRD psychological variables -f. Finally, when available, low correlations are seen between different Psychological Skills described in the CPRD-f, and the different Hardiness components.

Subsequently, the results have been interpreted, explained and discussed with those of previous research and some conclusions with practical application have been reached. These include: the need to make an adaptation of the measuring instruments to the sample used, the existence of a distinct psychological profile among Professional and Non-Professionals Footballers. The profiles differ especially in variables such as Self-Confidence, Attitude and Mental Preparation, Anxiety and Stress Management, Concentration, Control and Commitment, the latter two referring to the Hardiness. However, there are not differences in relation to variables Motivation and Challenge. Also, the fact that coaches deem necessary a level of development of Psychological Skills far beyond what the players actually show is reason enough to justify a psychological intervention from specialists and a review of team management strategies by coaches.

Keywords: psychological assessment, psychological skills, hardiness, performance and soccer

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE TABLAS DE LA PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO

Tabla 1. Habilidades Psicológicas Básicas que deben estar presentes en Deportistas.

Adaptado de González-Oya, 2004.

Tabla 2. Inventarios para Medir Autoeficacia.

Tabla 3. Instrumentos para medir el nivel de Activación-Ansiedad en deportistas.

Tabla 4. Trabajos sobre Personalidad Resistente en el Deporte.

Tabla 5. Evolución de los Instrumentos y Escalas para evaluar la PR. Tomado de Román (2007).

Tabla 6. Cuestionarios específicos por habilidades más utilizados en la literatura del ámbito del deporte de competición según Gimeno (1998).

Tabla 7. Subescalas y habilidades identificadas en los distintos instrumentos de evaluación global.

ÍNDICE DE TABLAS DE LA SEGUNDA PARTE: MARCO EMPÍRICO

CAPITULO V. METODOLOGÍA

Tabla 8. Distribución de la muestra de Entrenadores en función de la Titulación.

Tabla 9. CPRD: Subescalas, Puntuaciones Máximas y Coeficiente Alfa de Fiabilidad.

Tabla 10. Matriz de componentes rotados(a) del CPRD-F

Tabla 11. Saturación de las subescalas del CPRD-F.

Tabla 12. Fiabilidad: Consistencia interna del CPRD-F.

Tabla 13. Matriz de componentes rotados(a) de la EPRF.

Tabla 14. Saturación de las dimensiones de la EPRF.

Tabla 15. Fiabilidad: consistencia interna de la EPRF.

Tabla 16. Distribución de ítems en cada dimensión de la EPRM y EPRF.

CAPITULO VI. RESULTADOS

Tabla 17.- Análisis Descriptivo de la variable Autoconfianza.

Tabla 18.- Análisis de Frecuencias de la variable Autoconfianza.

Tabla 19.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Autoconfianza, según la Edad de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 20.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Autoconfianza, según la Demarcación de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 21.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Autoconfianza, según la Experiencia Profesional de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 22.- Análisis Descriptivo de la variable Actitud y Preparación Mental.

Tabla 23.- Análisis de Frecuencias de la variable Actitud y Preparación Mental.

Tabla 24.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Actitud y Preparación Mental, según la Edad de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 25.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Actitud y Preparación Mental, según la Demarcación de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 26.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Actitud y Preparación Mental, según la Experiencia Profesional de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 27.- Análisis Descriptivo de la variable Control de Estrés y Ansiedad.

Tabla 28.- Análisis de Frecuencias de la variable Control de Estrés y Ansiedad.

Tabla 29.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Control de Estrés y Ansiedad, según la Edad de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 30.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Control de Estrés y Ansiedad, según la Demarcación de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 31.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Control de Estrés y Ansiedad, según la Experiencia Profesional de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 32.- Análisis Descriptivo de la variable Concentración.

Tabla 33.- Análisis de Frecuencias de la variable Concentración.

Tabla 34.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Concentración, según la Edad de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 35.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Concentración, según la Demarcación de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 36.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Concentración, según la Experiencia Profesional de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 37.- Análisis Descriptivo de la variable Motivación.

Tabla 38.- Análisis de Frecuencias de la variable Motivación.

Tabla 39.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Motivación, según la Edad de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 40.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Motivación, según la Demarcación de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 41.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Motivación, según la Experiencia Profesional de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 42.- Análisis Descriptivo de los Índices Globales del CPRD-F.

Tabla 43. Resumen de los valores globales de todas las Habilidades Psicológicas para Competir y del CPRD-F.

Tabla 44.- Análisis Descriptivo y P Valor de los Índices Globales del CPRD-F según la Edad de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 45.- Análisis Descriptivo y P Valor de de los Índices Globales del CPRD-F, según la Demarcación de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 46.- Análisis Descriptivo y P Valor de los Índices Globales del CPRD-F, según la Experiencia Profesional de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 47.- Análisis Multivariante: Variables Psicológicas del CPRDf que clasifican Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 48.- Análisis Descriptivo de la variable Compromiso.

Tabla 49.- Análisis de Frecuencias de la variable Compromiso.

Tabla 50.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Compromiso, según la Edad de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 51.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Compromiso, según la Demarcación de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 52.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Compromiso, según la Experiencia Profesional de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 53.- Análisis Descriptivo de la variable Control.

Tabla 54.- Análisis de Frecuencias de la variable Control.

Tabla 55.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Control, según la Edad de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 56.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Control, según la Demarcación de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 57.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Control, según la Experiencia Profesional de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 58.- Análisis Descriptivo de la variable Desafío.

Tabla 59.- Análisis de Frecuencias de la variable Desafío.

Tabla 60.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Desafío, según la Edad de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 61.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Desafío, según la Demarcación de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 62.- Análisis Descriptivo y P Valor de la variable Desafío, según la Experiencia Profesional de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 63.- Análisis Descriptivo de los Índices de Personalidad Resistente Global.

Tabla 64.- Resumen de los valores globales de todas las dimensiones de la Personalidad Resistente y del total de la EPRF.

Tabla 65.- Análisis Descriptivo y P Valor de los Índices Globales de la Escala (ERPF), según la Edad de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 66.- Análisis Descriptivo y P Valor de de los Índices Globales de la Escala (ERPF), según la Demarcación de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 67.- Análisis Descriptivo y P Valor de los Índices Globales de la Escala (ERPF), según la Experiencia Profesional de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 68.- Análisis Multivariante: Variables psicológicas del EPRF que clasifican Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 69. Análisis Descriptivo de los Entrenadores en la Habilidad Psicológicas para Competir.

Tabla 70. Resumen de los niveles de Todas las Variables Psicológicas estudiadas de los futbolistas Profesionales, No-Profesionales y del Total de Futbolistas.

Tabla 71.- Análisis Multivariante: Variables psicológicas que clasifican Futbolistas y Entrenadores.

Tabla 72.- Análisis Multivariante: Variables psicológicas que clasifican Futbolistas Profesionales y Entrenadores.

Tabla 73.- Análisis Multivariante: Variables psicológicas que clasifican Futbolistas No-Profesionales y Entrenadores.

Tabla 74.- Análisis Descriptivo de los Niveles considerados Ideales por los Entrenadores de las Habilidad Psicológicas para Competir.

Tabla 75.- Estadísticos Descriptivos de las Habilidades Psicológicas para Competir de los Futbolistas Profesionales, No-Profesionales y del Total.

Tabla 76.- Análisis Descriptivo y Comparativo de la Variables Psicológicas para Competir, por Profesión y Estatus Profesional de los Futbolistas.

Tabla 77.- Estadística Descriptiva de las Consideraciones Ideales de los Entrenadores en Personalidad Resistente y sus Dimensiones (EPRF).

Tabla 78.- Análisis Descriptivo de los niveles de las dimensiones de la PR y del EPRF de los futbolistas Profesionales, No-Profesionales y del Total.

Tabla 79.- Análisis Descriptivo y Comparativo de las Dimensiones de la PR, según Profesión y Estatus Profesional de los Futbolistas.

Tabla 80.- Coeficiente de Correlación de Pearson, entre las Habilidades Psicológicas para Competir y las dimensiones de Personalidad Resistente, en el Total de Futbolistas objeto de estudio (n=308).

Tabla 81.- Coeficiente de Correlación de Pearson entre las Habilidades Psicológicas para Competir y las dimensiones de Personalidad Resistente en los Futbolistas Profesionales (n=158).

Tabla 82.- Coeficiente de Correlación de Pearson, entre las variables psicológicas para competir y las dimensiones de Personalidad Resistente, en los Futbolistas No-Profesionales (n=150).

Tabla 83.- Análisis Multivariante: Variables psicológicas del CPRDf que clasifican Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Habilidades Psicológicas relacionadas con el Rendimiento en Fútbol según Carrascosa, 2003a.

Figura 2. Relación en U Invertida del Rendimiento - Autoconfianza.

Figura 3. Diferentes tipos de foco atencional. Tomado de Nideffer y Sagal (2001).

Figura 4. Esquema del Modelo basado en la Lógica del Fútbol. Tomado de De la Vega, 2003a.

Figura 5. Muestra Total de la investigación.

Figura 6. Distribución de futbolistas en función de su Estatus Profesional.

Figura 7. Distribución de la muestra por Equipos Profesionales.

Figura 8. Distribución de la muestra por Equipos No-Profesionales.

Figura 9. Distribución de los futbolistas en función de la Edad.

Figura 10. Distribución de futbolistas en función de la Demarcación.

Figura 11. Distribución de futbolistas en función de su Experiencia Profesional.

INTRODUCCIÓN

1.- JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La realidad actual del fútbol profesional o de elite se caracteriza por las crecientes exigencias de rendimiento, producto de la repercusión social y económica que tiene dicho deporte a nivel mundial, y de las grandes inversiones, a modo de negocio, que se están llevando a cabo. Este crecimiento acelerado de la importancia de los resultados en las competiciones implica un incremento notable en la intensidad de la vida deportiva, la búsqueda constante de los factores que pueden estimular las capacidades de los deportistas y el establecimiento de mayores exigencias psicológicas, físicas y motrices. Si pudiéramos describir brevemente la realidad a la que nos referimos, podríamos hablar de urgencia de rendimiento, exigencia de resultados y negocio. Ya no extraña a nadie observar cómo se pagan sesenta, setenta u ochenta millones de euros por el fichaje de un jugador, en busca precisamente de ganancia económica y notoriedad.

Pero aunque el fútbol mueve esas cifras económicas mareantes y desorbitadas, las inversiones se realizan casi siempre en imágenes deportivas y no en investigación, nuevas tecnologías o nuevos especialistas, a los que, por cierto, se les sigue negociando a la baja sus condiciones, incluso su validez dentro del cerrado mundo del fútbol. Desafortunadamente, continuamos viendo como los clubes cuestionan la necesidad de incluir un fisioterapeuta más en el cuerpo médico, la figura reciente de un recuperador o la de un psicólogo del deporte.

A su vez, y paradójicamente, parece estar instaurada desde hace mucho tiempo, la costumbre de explicar constantemente los éxitos y fracasos deportivos, por parte de todo el entorno futbolístico, en claves psicológicas. A continuación recogemos algunas palabras de importantes futbolistas y entrenadores de alto nivel, que ponen de manifiesto este aspecto:

“Los buenos jugadores se mueven con serenidad, relajados, seguros de sus fuerzas y convencidos de sus intenciones” (Cruyff. J. 1993).

“... en estos casos (AT Madrid – R. Madrid) el aspecto psicológico es más importante que el táctico” (Aragonés, L.).

“Me interesa más la mentalidad que la forma física” (Camacho, J. A).

“La primera exigencia para mis jugadores es la competitividad, y a partir de ahí, la calidad. El jugador que entienda el concepto de competitividad, esfuerzo y trabajo para el equipo, podrá compensar las posibles carencias respecto a otros jugadores de mayor calidad, acabando por superarle en el rendimiento” (Juande Ramos).

“Es un problema mental ya que no te encuentras, no quieres el balón. Te paras a pensar y todo te parece mal, llegas a creer que estás acabado y que no sabes jugar al fútbol”. David Albelda.

Como vemos, estamos ante el reconocimiento, por parte de los protagonistas del fútbol, de la relevancia del factor psicológico. El conocimiento de estas variables psicológicas puede contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos. Pero, paradójicamente, la dedicación en el proceso de entrenamiento es escasa y la participación del profesional cualificado en la materia, el psicólogo deportivo, inexistente. Como consecuencia, aumenta considerablemente el riesgo de cometer graves errores, como la creación de un clima tenso y coercitivo de vestuario, un liderazgo muy autoritario, autocrático o muy del tipo *laissez faire*, una mala gestión de las emociones de sus futbolistas o unas vías de comunicación muy limitadas en ambas direcciones (López-López, 2007; 2008). En resumen, el futbolista vive en tiempos de absoluto desequilibrio entre exigencias de rendimiento y recursos con los que hacer frente a esta demanda, al menos en el plano psicológico.

Ante tantas exigencias, urgencias e impaciencia, los entrenadores, los primeros en ser relegados en tiempos de crisis, cuentan con el recurso de la dirección de equipo para la aplicación de los fundamentos de la Psicología del Deporte (Tapia y Mendo, 2010) y la creación de un clima ideal de rendimiento (Carrascosa, 2007b; 2010). Además, en acuerdo absoluto con Carrascosa (2009), consideramos que la dirección de equipo es la faceta del trabajo del entrenador que más peso tiene en la valoración de

que son objeto por parte de sus futbolistas, quizás también la que mayor dificultad entraña.

En efecto, actualmente los jugadores pueden aceptar cualquier sistema de juego, cualquier metodología de entrenamiento, pero suelen ser intransigentes con las que consideran malas decisiones relacionadas con la gestión y dirección del equipo. Por eso, dicha dirección necesita una revisión constante, la adopción de una visión acertada y de una orientación que perfectamente pueda coordinarse con la ayuda y colaboración de los especialistas de la Psicología del Deporte. El entrenador tendrá que liderar, dirigir, interaccionar con sus jugadores. Deberá mover la maquinaria psicológica del equipo para iniciar la inercia de rendimiento (López-López, 2005) y crear un clima ideal, en el que conviva de forma armónica la orientación hacia el ego con la orientación hacia la tarea. Este proceso podría activar la *química* de competir (ese estado de tensión máxima, de alerta, agresividad positiva que predispone al duelo con el contrario), evaluando y optimizando las variables psicológicas que inciden en el rendimiento y transmitiendo los valores, normas y actitudes propias del fútbol competitivo (Carrascosa, 2010).

Si bien el papel desempeñado por el entrenador es importante, qué duda cabe que el verdadero protagonista del juego es el futbolista. Los jugadores no necesitan sólo talento, condición física, sentido táctico y cualidades técnicas. Los futbolistas tienen necesidades reales de soporte y apoyo psicológico ante las circunstancias estresantes, desestabilizantes y exigentes que pueden llegar a tener que soportar. Es una necesidad que avoca directamente al alto o bajo rendimiento, y que hacen referencia a la comprensión del concepto de *Saber Competir* (Carrascosa, 2003a; 2007a; 2010) que toca directamente variables como la *Autoconfianza*, la *Concentración*, la *Motivación*, la *apacidad de Controlar el Estrés* y la *Ansiedad*, la adquisición de una *Actitud Mental* para la competición y la superación y una *Preparación Mental* para optimizar sus recursos intrínsecos... Cada jugador posee *de serie* un nivel determinado de cada una de estas y otras variables, sin embargo la observación y la experiencia nos hace llevar a pensar que, por un lado, tienen un margen de mejora grande que redundaría notablemente en su rendimiento, y por otro lado, que el *saber competir* se enseña y se aprende (Carrascosa, 2007a; 2010).

Los futbolistas de elite no solo se diferencian por factores de índole técnica, física y táctica. Somos de la opinión de que, dada la importancia que concedemos al apartado psicológico, también esta faceta de la expresión motriz distingue a los futbolistas de los distintos niveles competitivos. Pensamos que los de alto nivel, acostumbrados a la presión, al estrés y a las altísimas exigencias, muestran mayores recursos para hacer frente y superar las dificultades, mayor capacidad para convertir un problema en un *Desafío*. Son aquellos que se sienten más estimulados ante la responsabilidad y la exigencia, los que a fin de cuentas, son capaces de fluir y expresar su talento con más facilidad y sin límites. De ahí que el primer objetivo y principal de esta tesis, sea el de evaluar y comparar los futbolistas Profesionales con los No-Profesionales en cuanto a una serie de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento. Junto con estas variables psicológicas, pretendemos evaluar la Personalidad Resistente (también PR en adelante), con otro instrumento específico para ello, un constructo psicológico recientemente aplicado al mundo del deporte, pero de los que no tenemos apenas datos en el ámbito del fútbol. La PR aplicada al deporte consiste en una serie de actitudes, creencias personales y tendencias conductuales que funcionan como recurso para hacer frente a los acontecimientos estresantes y ansiógenos, amortiguando sus efectos en el deportista. Sin duda alguna, visto el ambiente de estrés y exigencia imperante en el profesionalismo descrito anteriormente, nos parece más que justificado investigar al respecto, y poder aportar los primeros datos sobre los niveles de futbolistas Profesionales y No-Profesionales, además de las posibles diferencias existentes entre ambos. Además, tal y como expone García-López (2008), la idea de que los atletas de elite con éxito de cada modalidad deportiva, tienen una serie única de características que los distinguen de los otros, parece demasiado simplista. Así pues, de cada una de las variables psicológicas estudiadas, analizaremos la influencia de otras variables independientes como son la Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional, que entendemos deben también ser consideradas en la configuración de las características y competencias psicológicas de los mejores futbolistas.

Relacionado con todo lo expuesto acerca del jugador y el entrenador, hemos observado que el rendimiento de los futbolistas en competición (bien diferente al de

los entrenamientos), durante los encuentros importantes, ante las dificultades y las circunstancias del profesionalismo, suele deteriorarse, limitando la expresión de sus cualidades, pudiendo incluso parecer que, por momentos, *perdieran* su calidad. Esto puede deberse a la falta de manejo o bajo nivel de las variables psicológicas que les permiten hacer frente a todo ello. Los entrenadores, sin embargo, quieren tener en su equipo futbolistas que sepan competir, y conciben el perfil ideal del jugador desde el punto de vista psicológico lejos de las capacidades reales que los jugadores suelen mostrar. Sin duda alguna, es más fácil exigir y esperar contar con esos altos niveles, que poseerlos y poderlos demostrar. Por esta razón, creemos justificado el tercero de los objetivos de esta investigación, que es intentar conocer el perfil psicológico que los entrenadores consideran que sus futbolistas deberían tener para obtener el máximo rendimiento deportivo, y compararlos con la percepción que los propios jugadores tienen de su nivel real. Las diferencias entre ambos dejaría manifiesto el margen de mejora entre ambos niveles, y justificaría y convertiría en necesaria, la intervención psicológica sobre los futbolistas por parte de entrenadores y especialistas.

Paralelamente, entendemos que los datos aportados por la Psicología del Deporte, deben tener una aplicación práctica y facilitar la comprensión de la realidad. Creemos imprescindible hacer interpretaciones unificadoras, globales y que sintetizen los datos obtenidos por el conjunto de investigaciones realizadas. Con esta intención, proponemos y justificamos el cuarto objetivo de la tesis, tratar de conocer la relación e interacción entre las diferentes variables psicológicas analizadas en esta investigación, es decir, entre las denominadas Habilidades Psicológicas para Competir y las de PR, con el ánimo de llegar, si se puede, a conclusiones claras e integradoras a partir del conjunto de datos que surgen del estudio.

Somos de la opinión de que para entender la realidad del futbolista, primero hay que conocerla. Y ese es el objetivo final de esta tesis doctoral: ayudar a conocer un poco más la realidad del futbolista desde el punto de vista psicológico y emocional, que creemos sigue siendo muy desconocida en el ámbito del fútbol profesional, a pesar de los recientes estudios (García-Lopes, 2008; García-Naveira, 2008; González, Andreu y López, 2009a y 2009b; López-López, 2007; López, Jaenes y López, 2009; Pacheco y Gómez, 2005; Reyes, 2009; Rezae, Ghaffari y Zolfalifan, 2009) y debido a la

dificultad de poder acceder a los propios jugadores Profesionales por diferentes razones.

A continuación, se explica resumidamente la estructura de la presente tesis doctoral.

La tesis empieza con una **INTRODUCCIÓN** en la que se lleva a cabo una **Justificación** de la misma, donde se hace un repaso a los **Antecedentes y Estado Actual** existentes hasta el momento actual sobre la cuestión objeto de estudio y se exponen los **Objetivos** que se persiguen y las **Hipótesis** que pretenden dar respuesta a los mismos.

En la **PRIMERA PARTE** se expone el **Marco Teórico de la Investigación**. En el **Capítulo I** se estudiarán las **Variables Psicológicas relacionadas con el Rendimiento en Fútbol**, como son la *Autoconfianza*, la *Actitud y Preparación Mental*, el *Control de Estrés y Ansiedad*, la *Atención-Concentración*, la *Motivación* y una introducción a la *Personalidad Resistente*. Todas ellas serán tratadas de una forma similar, definiéndolas, viendo sus principales modelos teóricos, la forma de evaluarlas y su relación con el rendimiento.

En el **Capítulo II** se aborda teóricamente la **Personalidad Resistente**. Varias razones justifican este capítulo: por un lado, es un constructo psicológico que se introduce en el fútbol por primera vez en España; y por otro, que su evaluación se realizará de forma independiente al resto y con una herramienta novedosa exclusiva para ello. En este capítulo se expondrá la definición y conceptualización, su estructura, la relación con otros constructos, como la Dureza Mental (DM en adelante), su entrenamiento, los estudios existentes previamente en el ámbito del deporte y del fútbol, así como su medida y evaluación.

En el **Capítulo III** tratamos la **Evaluación Psicológica del Deportista**, un paso necesario y previo a poder conocer, decidir e intervenir. En él se exponen los enfoques de la evaluación psicológica del deportista (conductual, cognitivo e interconductual), instrumentos para dicha evaluación conductual, cognitiva y psicológica a partir de datos fisiológicos y bioquímicos en el contexto deportivo. Posteriormente se hace una

propuesta de una evaluación global, pero para circunscribirnos a la praxis de la investigación, nos centramos en la evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento a través de cuestionarios. Por último, hacemos un acercamiento teórico a otro de los objetivos y propuesta de la investigación, la comparativa entre la concepción del perfil psicológico ideal que los entrenadores creen que deben tener los futbolistas de alto nivel y la percepción de éstos.

La **SEGUNDA PARTE** de la tesis está destinada al **Marco Empírico de la Investigación**. En el **Capítulo IV** se expone el **Método** desarrollado, es decir, muestra, instrumentos utilizados, variables estudiadas, procedimientos llevados a cabo y el tratamiento informático de los datos. El **Capítulo V** recoge los **Resultados** de la Investigación. Se harán siguiendo la misma estructura de los objetivos e hipótesis para facilitar la comprensión. En el **Capítulo VI** se analizan todos los datos, se tratan de interpretar y se hace la **Discusión** y comparación con otros autores-resultados. La discusión se realiza siguiendo igualmente el orden de los objetivos y sus hipótesis asociadas. Primero se discuten los objetivos específicos para terminar haciéndolo con el objetivo e hipótesis general, desde una visión más integradora. En el **Capítulo VII** se recogen las principales **Conclusiones** a las que se ha llegado después de todo el análisis. Por último en el **Capítulo VIII y IX** se exponen las **Limitaciones del Estudio** y las **Perspectivas de Futuro** respectivamente, surgidas a partir de nuestra investigación.

Finalmente se hacen unas **Reflexiones Finales del Autor** y se incluyen las **Referencias** y los **Anexos** de la investigación.

2.- ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN

Las investigaciones en las que el objeto de estudio exige la participación de futbolistas Profesionales parecen ser muy escasas y limitadas. A su vez, las que evalúan las variables psicológicas de forma global o multidimensional aún más, siendo necesario mencionar la existencia de un cierto vacío al respecto, a pesar de tener claras y definidas las líneas de investigación a seguir y las variables a estudiar.

El análisis del estado actual de la cuestión se puede realizar siguiendo varios hilos conductores. Nosotros expondremos los antecedentes que nos parecen más importantes o relacionados con nuestra investigación. Así mencionaremos estudios sobre aspectos psicológicos con futbolistas Profesionales y con jugadores de fútbol amateur o en formación (escolares, jóvenes, ...), estudios en los que se utiliza el cuestionario CPRD, estudios con otras herramientas que evalúen globalmente también variables psicológicas en el deporte, el PSIS, estudios sobre PR en el deporte en general y en fútbol en particular, estudios que evalúen la influencia de las variables edad, demarcación y experiencia en general y finalmente los que atiendan a la comparación de entrenadores y deportistas (objetivo nº3 de la investigación). Además, queremos destacar que no hemos encontrado ninguna investigación o estudio similar al presente, exceptuando trabajos previos de López-López (2007) y López, López y Jaenes (2009), lo cual justifica claramente su realización.

2.1.- ESTUDIOS SOBRE ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES

En los citados trabajos previos, López-López (2007) y López, Jaenes y López (2009), se evaluaron y compararon las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento de un equipo de futbolistas Profesionales y otro de No-Profesionales. Además, se estudió la posible influencia de la edad en dichas variables psicológicas. La muestra estaba formada por 46 futbolistas. Se utilizó el CPRD original adaptando su léxico al fútbol, y los resultados sugieren que los futbolistas Profesionales tienen

niveles aceptables, y más altos en todas las habilidades psicológicas que los No-Profesionales, aunque en la comparación sólo muestren diferencias significativas en las escalas de *Control de Estrés*, *Influencia de la Evaluación del Rendimiento* y *Habilidad Mental*. Respecto a la Edad, los futbolistas mayores de 25 años tenían niveles más altos de habilidades en las escalas de *Control de Estrés*, *Influencia de la Evaluación del Rendimiento* y *Habilidad Mental*, si bien en la comparación sólo existían diferencias significativas en la escala de *Influencia de Evaluación del Rendimiento*.

Anteriormente, Pacheco y Gómez (2005), utilizando el cuestionario CPRD y una plantilla de observación, evaluaron a 49 jugadores pertenecientes a 3 equipos profesionales bolivianos, en el intento de relacionar la preparación psicológica, reflejada en el nivel de las variables psicológicas más relevantes, con el rendimiento deportivo. Su estudio se basa en la tesis fundamental de que los jugadores de fútbol de elite tendrán un rendimiento acorde a su preparación psicológica. En otras palabras, el rendimiento del futbolista profesional correlaciona con el nivel (alto o bajo) de sus características psicológicas. Un aspecto que interesa a nuestra investigación, es que estudia la muestra por demarcación, estableciendo las variables psicológicas que más determinan el rendimiento por puestos.

Más actualmente García-López (2008) abordó, a lo largo de dos estudios, la relación entre las variables psicológicas y el rendimiento deportivo en el fútbol profesional. El primero se orientó hacia la adaptación de dos instrumentos que permitieran evaluar un conjunto de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, el Podium-Fútbol (López de la Llave, Pérez-Llantada y Buceta, 1999) y el Group Environment Questionnaire (Carron, Brawley y Widmeyer, 1985) versión portuguesa. El segundo se estructura a su vez en dos partes, y tenía como objetivo analizar en el fútbol profesional y a lo largo de una temporada deportiva, las relaciones existentes entre el estado psicológico precompetitivo y el rendimiento deportivo. Para ello, en la primera parte de éste, de carácter longitudinal, se recurrió a una muestra constituida por 23 futbolistas en edad sénior y a la aplicación de los dos instrumentos adaptados en el anterior. Posteriormente se evaluó el rendimiento tanto de forma subjetiva (auto y heteroevaluado) como objetiva, durante la competición, en

un total de diez partidos observados. En la segunda parte de este segundo estudio, el objetivo fue analizar la influencia de los factores psicológicos precompetitivos sobre el rendimiento de los deportistas en dos periodos temporales diferentes (tiempo global y primeros 15 minutos del partido). Además, intentó percibir de qué forma el primer momento competitivo podría influir sobre el rendimiento de los deportistas estudiados. Los resultados permitieron constatar la existencia de indicadores muy potentes de que los futbolistas consiguen modificar y alterar un eventual rendimiento inicial considerado negativo, y encaminarlo hacia un rendimiento final positivo, según la existencia de mayores o menores habilidades psicológicas rasgo. Éstas fueron medidas con el *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS-R5). Los resultados también parecen indicar que cada uno de los diversos factores psicológicos precompetitivos tiene influencia en el rendimiento obtenido por los deportistas participantes en este estudio. Sin embargo, esta influencia parece ser más poderosa y determinante cuando las variables psicológicas precompetitivas se combinan entre ellas.

Santitadadul (2004), aunque sólo estudió el estrés en futbolistas profesionales tailandeses. Su objetivo fue estudiar el nivel de estrés y sus fuentes. Entre las conclusiones, menciona la relación con otras personas influyentes en la vida del jugador, el ambiente y la estructura del club en que juega, la percepción de su preparación física y psicológica, la expectativas y presión de los resultados y bajo nivel de autoestima como fuentes de estrés leve, y las condiciones de entrenamiento y de competición, el papel y las funciones dentro del equipo o la posibilidad de realización y promoción profesional, como fuentes de estrés moderado. Su investigación sugiere que el estrés y la ansiedad de los futbolistas debe ser reducido con el entrenamiento de las habilidades psicológicas, mediante herramientas tales como la enseñanza de técnicas y rutinas de relajación, actividades de promoción de la autoestima/autoconfianza y la trasmisión de conocimientos a los futbolistas respecto a todos estos acontecimientos psicológicos. El estrés ya había sido tratado en futbolistas de elite por Kindlmann, Man y Stuchlikova (1995), que pretendieron comprobar la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger (1966). Los resultados apuntaron sólo a una interacción significativa en lo que respecta a la *Autoconfianza*.

Más recientemente, Jordet, Elferink-Gemser, Lemmink y Visscher, (2006) con 10 futbolistas de elite, examinaron las creencias de *Control* y la ansiedad experimentadas por este grupo de futbolistas en el contexto de un gran torneo internacional, en el lanzamiento de penaltis. El análisis cuantitativo demostró que la contingencia percibida y la competencia están correlacionadas con la ansiedad. Es decir, defienden que aquellos jugadores con una baja competencia percibida en la tarea de penalti o que creen que la suerte influye considerablemente, experimentan mayor ansiedad cognitiva que aquellos otros que piensan que su habilidad para la tarea es más elevada.

En relación con el estrés en futbolistas profesionales, destacan los trabajos de Brandao. Esta autora desde su tesis doctoral sobre los factores de estrés en futbolistas (Brandao, 2000), prosiguió esta línea de investigación realizando trabajos de comparación intercultural. Lo realizó entre futbolistas brasileños, colombianos y cubanos (Brandao, Valdés y Gonzales, 2001). Posteriormente analizó la respuesta comparativa de futbolistas cubanos y brasileños (Brandao, Valdés y Arroyo, 2002) y encontró diferencias significativas entre ambos, constatando que los brasileños tienden a percibir las situaciones de forma más negativa que los cubanos, y que los ítems del cuestionario utilizado (ISF, Brandao, 2000), considerados neutros por los brasileños, eran percibidos como positivos por los cubanos. La explicación está en la diferente dimensión social en la que se sitúa el fútbol en uno u otro país. Posteriormente realizó la comparación entre futbolistas brasileños y japoneses (Brandao, Valdés, Machado, Rebutini, Agresta y Ribeiro, 2004), y por último, compara futbolistas internacionales brasileños y portugueses (Brandao, Valdés, Machado y Ramires, 2006), afirmando que aparece una tendencia muy marcada: en los ítems que son evaluados como positivos por los dos grupos, los brasileños tienden a evaluarlos como más negativos. Quizás más interesante aún resulta la gran cantidad de ítems que son evaluados como influyentes en tendencias totalmente inversas: lo que los brasileños consideran negativo es considerado por los portugueses como positivo o neutro. Muy probablemente, la variable de contexto cultural puede explicar la variabilidad de percepción del estrés.

Mora, Zarco y Blanca (2001) estudiaron la instauración de estrategias de mejora de la capacidad atencional en un grupo de futbolistas profesionales. Manejaron: factores ambientales, móvil, tiempo, factores emocionales y motivacionales y referentes al grupo. Las concepciones sobre *Atención y Concentración* en las que se basa su trabajo son las de Oña (1994), de educabilidad de la atención por la práctica, y Nideffer (1991), de la existencia de dos dimensiones cruciales del foco atencional: amplitud (amplia-estrecha) y dirección (externa-interna). Su hipótesis de partida se centró en que el empleo de técnicas psicológicas incide en el desarrollo de la capacidad atencional. Los resultados no mostraron diferencias significativas entre un grupo de control y otro experimental, pero referido a las percepciones, el 41,6% manifiesta sentir una mejoría en su capacidad de *Concentración* cara a la ejecución de su trabajo.

El tema del entrenamiento de la *Atención-Concentración* en futbolistas profesionales de alto rendimiento había sido tratado con futbolistas de la selección italiana años atrás por Cei (1994). Su objetivo, tratar de describir preliminarmente un sistema de evaluación y entrenamiento del estilo atencional de los jugadores. Para conseguir este objetivo usó el análisis cuantitativo y cualitativo de la comparación entre la evaluación del estilo atencional del jugador de fútbol y su rendimiento en los partidos. Mendelsohn (2000) evaluó la *Atención-Concentración* mediante el test de Toulouse-Piéron, en un equipo de 29 jugadores profesionales. Evaluó un aspecto en común con nuestro trabajo, la influencia de la demarcación en esta variable. Concluye que el grado de *Concentración* estructural de los jugadores es proporcional al grado de responsabilidad defensiva, ya que los porteros tienen las puntuaciones más altas seguidos de los *Defensores*, los *Mediocampistas* (defensivos y ofensivos) y los *Delanteros*.

Jordet (2005) utilizó tres jugadores de elite para determinar si un programa de intervención basado en la práctica mental o *Visualización* puede afectar la percepción. Los autores concluyeron que los futbolistas podían mejorar sus componentes perceptivos a través del entrenamiento de la práctica mental.

Entendemos que si bien De la Vega, Ruiz, García-Mas, Balagué, Olmedilla y Del Valle (2008) no evalúan específicamente ninguna de las variables psicológicas tratadas en nuestra investigación, al igual que los estudios sobre personalidad, su trabajo sobre estados de ánimo en futbolistas profesionales constituye un antecedente mencionable. Este trabajo estudió los procesos de estado de ánimo de un equipo de fútbol profesional durante la competición, mediante la administración del cuestionario Perfil de Estados de Ánimo (POMS), en un equipo de fútbol profesional de 2ª división B (Rayo Vallecano SAD, Madrid) antes de la disputa de los cuatro partidos de la fase de *play off* de ascenso a 2ª A, al final de la temporada regular de la Liga Española de Fútbol Profesional 2006-07. Los resultados mostraron la ausencia de diferencias significativas en los valores de las cinco escalas del POMS (Depresión, Vigor, Cólera, Fatiga y Tensión), indicando la existencia de consistencia en los estados de ánimo del equipo durante la fase eliminatoria, y la ausencia de fluctuaciones significativas a medio plazo. A pesar de esto, las representaciones gráficas de las medias del POMS muestran la existencia de tendencias hacia patrones distintos relacionados con las diversas escalas. Los autores sugieren que el método propuesto es útil para estudiar los procesos cognitivo-emocionales de los deportistas y de los equipos durante determinados tipos de competición, a la vez que asegura un nivel elevado de validez ecológica y proporciona información para efectuar intervenciones más efectivas y adaptadas a los equipos.

Vasalo (2001) aborda la *Motivación* en su estudio realizado durante la temporada 1996-1997 con equipos de fútbol profesional en el que se efectuó un análisis de los niveles motivacionales y los distintos tipos de reforzadores internos y externos que la configuraban. En función de ello se determinó un perfil motivacional para el caso concreto. En dicho estudio se exponen conclusiones como que aquellos jugadores que son propiedad del club en el que juegan presentan un nivel motivacional superior a los demás, que no son propiedad del club.

Relacionado igualmente con la *Motivación* y el *Clima Motivacional*, más recientemente Reyes (2009) trató de constatar la relación existente entre el *Clima Motivacional* y la orientación de meta en un grupo de 111 futbolistas profesionales peruanos. Utilizó el Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte y el

Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (Balaguer, Castillo y Tomás, 1996). Los principales resultados fueron, por un lado la existencia de relación entre las variables estudiadas, mostrando una relación positiva moderada entre el clima de tarea y la orientación de meta tarea, y por otro lado, la no existencia de diferencias significativas en las variables de estudio según la edad.

Otra línea de investigación, relacionada con la nuestra, es la de Olmedilla referente a la vinculación entre las variables psicológicas más importantes y las lesiones. En los trabajos que prosiguen a su tesis doctoral (Olmedilla, 2003), parte de su muestra está constituida por futbolistas profesionales (Olmedilla, 2003; 2005; Olmedilla, Andreu y Blas, 2005).

Relacionado con la personalidad, Apitzsch (1994) sigue una línea de investigación interesante con futbolistas profesionales, que se aleja de los objetivos de la presente investigación, pero que, sin duda alguna, guarda cierta relación, puesto que los rasgos caracteriales y de personalidad van a ser determinantes en la forma de expresar estas variables psicológicas que nosotros evaluamos. En la misma línea de estudio de la personalidad, Casarico (2004) utiliza el Inventario de Estilos de Personalidad de Millon (2001) (MIPS) con futbolistas, aunque la muestra no era de jugadores profesionales sino de las categorías inferiores de un club profesional. García-Naveira (2008) con una muestra de jugadores juveniles, de 3ª división (amateurs) y de 2ªB (semiprofesionales) y siguiendo la línea de sus propios trabajos anteriores (García-Naveira, 2005; 2007a; 2007b) estudia la personalidad de los futbolistas de competición por un lado y, por otro, lo que resulta novedoso de este estudio, las posibles diferencias entre las demarcaciones de defensas, *Mediocampistas* y *Delanteros*, tal y como pretende también nuestra investigación. García-Naveira, Ruiz y Pujals (2011) continúan el estudio de los estilos de personalidad en futbolistas. En este trabajo estudian las diferencias de personalidad entre jugadores jóvenes y no-deportistas, y según la edad y la categoría en la que participan.

2.2.- ESTUDIOS SOBRE ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN FUTBOLISTAS NO-PROFESIONALES O AMATEURS

La investigación sobre el fútbol formativo y el no-profesional o amateur ha sido la más frecuente en este deporte. Ello se debe a que acceder a equipos de fútbol amateurs y en formación (escuelas de fútbol, escolares, clubes de fútbol modestos con categorías inferiores...) es relativamente fácil. Esta característica no resta interés ni importancia a las investigaciones, pero impide extrapolar las conclusiones de dichos estudios al fútbol de rendimiento, dado que las circunstancias y exigencias de rendimiento en unos ámbitos y otros son excesivamente diferentes.

Gimeno (1998, 1999) y Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007) en una muestra de futbolistas jóvenes de clubes de elite, tratan de predecir la continuidad a largo plazo en la práctica del fútbol. Encontraron que los jugadores que continuaban en activo cuatro años más tarde de la primera evaluación, mostraron puntuaciones significativamente más altas en características psicológicas que podrían considerarse muy relevantes.

Llames (1999) presentó un sistema integrado de evaluación para la selección de jóvenes talentos para su posterior formación como futbolistas. En dicho trabajo estudió diferentes variables que podían intervenir en la selección, entre las que se incluía las de naturaleza psicológica. Llames (2002) estudió posteriormente la relación existente entre las habilidades psicológicas y el rendimiento en el fútbol de formación. Se trata de un estudio longitudinal, realizado con una muestra de jugadores de fútbol dividida en dos subgrupos (rendimiento y no-rendimiento), evaluadas al inicio de la investigación y en un momento temporal posterior. Los análisis realizados se orientaron a evaluar la relación existente entre habilidades psicológicas y el rendimiento, en ambos grupos, la capacidad predictiva de las habilidades psicológicas sobre el rendimiento funcional, la relación entre las habilidades psicológicas y el rendimiento medido por los entrenadores, así como la capacidad predictiva de la valoración de los entrenadores sobre el rendimiento funcional.

Junge, Dvorak, Rosch, Graf-Baumann, Chomiak y Peterson (2000) trataron de relacionar y comparar la *Concentración*, la ansiedad competitiva y el tiempo de

reacción en 588 futbolistas de diferentes niveles. Entre los resultados, los futbolistas de alto nivel mostraron un tiempo de reacción significativamente inferior a los de bajo nivel después del test de 12 min corriendo.

Morilla (2004) introduce el uso de hojas de registro por observación para evaluar la conducta deportiva de los futbolistas dentro del campo. Morilla (2009) y junto a su grupo de colaboradores (Morilla, Gómez, Valiente, Sánchez, Gamito, Arroyo, Martín, Rivera, Lozano, León y Bohórquez, 2009; Morilla, Gómez, Valiente, Sánchez, Gamito, Arroyo, Martín, Rivera, Lozano, León y Bohórquez, 2010) abordan el tema clave del diseño y desarrollo de un programa de intervención y evaluación psicológica para equipos de fútbol base, con la intervención directa de los Psicólogos del Deporte. Proponen un programa armónico donde se atiendan a la mejora mental de la técnica, táctica y preparación física. Así mismo, se ocupan del crecimiento formativo y académico de los jóvenes paralelamente al deportivo. Entre sus resultados, cabe destacar la mejora de las habilidades psicológicas y del rendimiento académico de los futbolistas. Todo este trabajo se encuadra en el seno interno del Sevilla CF.

Lavarello (2005) usó el CPRD original sin factorizar, en una muestra de futbolistas chilenos de al menos 2 grupos en edad formativa, y observó que el grupo de los jugadores de mayor edad (juveniles) presentaba mayores niveles promedio en *Control de Estrés, Influencia de la Evaluación en el Rendimiento, Habilidad Mental y Cohesión de Equipo*. Tan sólo fue superado ligeramente por el grupo de menor edad (categoría infantil) en la variable *Motivación*. Sin embargo, contrariamente a nuestros hallazgos, solo obtiene significatividad en las diferencias encontradas en la *Influencia de la Evaluación del Rendimiento*, a favor del grupo de mayor edad.

En el estudio de la *Atención-Concentración* en fútbol también se pueden encontrar varios trabajos. Cauas (2002), siguiendo la línea de Mendelsohn (2000) evalúa la concentración de jóvenes jugadores chilenos de fútbol, y referido a la variable edad obtiene que, separando la muestra por edades cronológicas entre los 15, 16, 17, 18, 19 y 20 años, los jugadores que tienen valores de *Concentración* superiores son los de 19 años, los que menos los de 18 años. Es decir, en su estudio la *Concentración* no aumenta linealmente con la edad. Roca (2006), siguiendo la línea de

los anteriores, evalúa a jugadores juveniles de fútbol argentinos de Mendoza, con la intención de confirmar la existencia de perfiles específicos por puesto y por edad. El autor encontró que el nivel de *Concentración* mental difiere de acuerdo con la edad cronológica de los jugadores. Los niveles de *Concentración* mental aumentan a medida que aumenta la edad cronológica, encontrándose que dicha linealidad creciente entre los 15 y los 17 años, es interrumpida al llegar a los de 18 años, cuando descienden sus niveles respecto a los de 17. Esto impide considerar que sea una relación lineal clara y que coincida completamente con nuestros resultados.

Munroe-Chandler, Hall y Fishburne (2008) abordan la posible relación entre la *Visualización o Práctica Imaginada* con la *Autoconfianza* y la autoeficacia en jóvenes futbolistas de entre 11 y 14 años, clasificados por niveles de práctica. Concluyeron que la *Práctica Imaginada* tiene relaciones significativas con la *Autoconfianza* y la autoeficacia en ambos niveles práctica, los de nivel recreativo y los de nivel competitivo.

García Calvo, Leo, Martín, Sánchez Miguel (2008) estudiaron las relaciones que las orientaciones motivacionales y los entrenadores, padres y compañeros, tienen sobre el *Compromiso* en la práctica deportiva con practicantes de fútbol, fútbol sala y otros deportes de equipo, tanto masculinos como femeninos, de entre 11 y 16 años. Los resultados mostraron que el *Compromiso* se relacionaba positivamente con la percepción de un clima de tarea por parte del entrenador, padres y compañeros.

Olmedilla, Andreu, Ortín y Blas (2009) estudiaron las posibles relaciones entre el nivel de ansiedad rasgo, la percepción de éxito y las lesiones en jugadores jóvenes de fútbol. La muestra fue de 72 futbolistas jóvenes. Se les administró un cuestionario de auto-informe que recogía información sobre las lesiones. Los resultados indican que la ansiedad rasgo manifiesta una relación significativa con el número de lesiones y con las producidas durante los partidos. Se aprecia una relación negativa entre la ansiedad y la percepción de éxito. No se pudo confirmar el papel de la percepción de éxito como modulador del efecto de la ansiedad rasgo sobre las lesiones.

Por otro lado, Themwell, Greenlees y Weston (2010) examinan la efectividad de una intervención psicológica en un puesto específico, el de *Mediocampista*, durante diferentes momentos de la temporada. Solo tres participantes amateurs completaron un programa de intervención basado en relajación, práctica mental o ideomotora y la técnica del autodiálogo. Los resultados muestran una mejora del rendimiento por el uso de estas técnicas psicológicas. En concreto sugieren que los participantes mejoraron su rendimiento en la primera parte de los partidos postintervención, y lo más importante, mejoraron su rendimiento en la segunda parte de los partidos después de la intervención en dos de los tres componentes evaluados.

Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado y García-Calvo (2011) han analizado el *Clima Motivacional* y la *Cohesión de Equipo* sobre el grado de *Compromiso* de los jóvenes futbolistas. Los resultados más destacados son que el clima tarea y los niveles de cohesión, social y tarea, están relacionados y predicen de forma positiva aquellos factores del *Compromiso* que fomentan la adherencia con la práctica deportiva. En consecuencia, sugieren intentar llevar a cabo estrategias que fomenten un *Clima Motivacional* que implique a la tarea y una mayor cohesión ya que impulsan el *Compromiso* manifestado por los jóvenes futbolista.

García-Mas, Palou, Smith, Ponseti, Almeida, Lameiras, Jiménez y Leiva (2011) analizaron las relaciones existentes entre la ansiedad competitiva (en sus formas cognitiva y somática) y el *Clima Motivacional* percibido (de ego y de maestría) en una población de 54 jóvenes futbolistas de competición, respecto de la percepción de sus habilidades y rendimiento deportivos por parte de sus entrenadores, que también participaron en el estudio. Los resultados del trabajo muestran por una parte, que los jóvenes futbolistas perciben y discriminan claramente los climas motivacionales, que se distribuyen casi al 50% entre ego y maestría; por otra, que aparece ansiedad competitiva, aunque más cognitiva que somática, y que no existe relación significativa con las percepciones de habilidad y rendimiento por parte de los entrenadores.

Castillo, Duda, Álvarez, Mercé y Balaguer (2011) analizan el *Clima Motivacional*, metas de logro, evitación y bienestar de futbolistas. Los resultados mostraron una asociación positiva entre la percepción de un clima de implicación en la tarea y las

orientaciones a la maestría (aproximación y evitación), y entre la percepción de un clima de implicación en el ego y las orientaciones al resultado (aproximación y evitación). Además la competencia percibida se asoció positivamente con las orientaciones a la maestría-aproximación y al resultado-aproximación. Por último, la orientación a la maestría-aproximación se asoció positivamente con la satisfacción con la vida y de la autoestima, la orientación al resultado-aproximación se relacionó positivamente la satisfacción con vida, mientras que la relación entre la orientación al resultado-evitación y la autoestima resultó negativa.

2.3.- ESTUDIOS CON EL CUESTIONARIO “CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO” (CPRD)

En este apartado trataremos de recoger estudios realizados con el CPRD. Éste parece ser una herramienta útil para la evaluación multidimensional de las variables psicológicas más importantes. Ya ha sido utilizado con tal fin en otros tantos estudios en otros deportes, como veremos a continuación. Recientemente, se ha editado un libro, donde aparte de explicar la elaboración y propiedades psicométricas del CPRD, recoge una recopilación de trabajos realizados con el CPRD en España, Portugal y América Latina, así como sus distintas adaptaciones (a lengua portuguesa, a deportistas mexicanos, a futbolistas chilenos, a árbitros...) y posibilidad de su utilización por parte de entrenadores (Gimeno y Buceta, 2010).

Gimeno (1998) elaboró dicha herramienta como uno de los objetivos de su tesis. A partir de entonces, se han realizado estudios en distintos deportes y ámbitos, aparte de los comentados hasta ahora en el fútbol (Pacheco y Gómez, 2005; Lavarello, 2005; López-López, 2007; López, Jaenes y López, 2009). El propio Gimeno (1999) con una muestra de futbolistas jóvenes de un club profesional, trata de predecir la continuidad en el fútbol a largo plazo, estudio que ha sido mencionado anteriormente.

Del Pino (1999) y Ramos (1999) utilizan varias de las escalas (CE y IE; M y CH) para relacionarlas con otras variables, como la adherencia al entrenamiento, el rendimiento y las lesiones. Pérez-Llantada, Buceta, López de la Llave, Gimeno y Ezquerro (2002) utilizaron solo la subescala de *Control de Estrés* para tratar de relacionar el nivel de dicha variable con el rendimiento en tenistas. Hernández-Mendo,

Pérez y Peñalver (2003) lo utilizan en la evaluación de un programa de intervención psicológica de deportistas con deficiencia visual. Gimeno, Sarasa y Tolosa (2005) estudiaron la influencia de las variables psicológicas medidas con el CPRD en lesiones de nadadores. Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007) exponen tres estudios publicados en este trabajo, con nadadores, judocas y futbolistas jóvenes, cada uno con objetivos distintos. Jaenes, Carmona y Lopa (2010) estudiaron las diferentes habilidades y características psicológicas en dos grupos diferentes de competidoras de mayor y menor nivel en gimnasia rítmica, encontrando que existen efectivamente diferencias significativas entre las gimnastas de éxito y no éxito competitivo e igualmente se encontró que aquellas que trabajaban con un psicólogo del deporte tenían mejores puntuaciones en las variables relacionadas con la competición que las que no lo hacían.

Además se ha utilizado para evaluar intervenciones psicológicas en marchadores atlética (Nieto y Olmedilla, 2001), judo (Gimeno y Guedea, 2001), voleibol (Martín-Albo Núñez y Navarro, 2003) y en fútbol (Rivas y Parma, 2003; Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín 2010). En este último estudio más actual, Olmedilla et al., (2010) evalúan a jugadores jóvenes de un club profesional. El objetivo del estudio fue la realización de un programa de entrenamiento psicológico con la finalidad de que los jugadores aprendieran técnicas y estrategias psicológicas y que las aplicaran para mejorar sus habilidades psicológicas tanto en entrenamientos como en competición; además se pretendió conocer si se producían diferencias entre las puntuaciones en el CPRD tomadas al inicio de la intervención, y las tomadas al finalizar la misma. La muestra estuvo formada por 22 futbolistas, con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años que compiten en categoría juvenil y cadete. La intervención psicológica la realizaron durante cinco meses, mediante un trabajo individualizado (voluntario) y un trabajo grupal (obligatorio). Sus resultados indican que no hay diferencias significativas entre las puntuaciones iniciales y finales en los diferentes factores del CPRD.

Igualmente, ha sido utilizado con frecuencia por la línea de investigación que se encarga de esclarecer la relación entre los factores psicológicos y la vulnerabilidad a las lesiones de diferentes deportes. Así, Olmedilla (2003, 2005); Olmedilla, Andreu,

Abenza, Ortín y Blas (2006); Olmedilla, Andreu y Blas (2005); Olmedilla, García y Martínez (2006) y Ortín (2010) lo han hecho en fútbol. Olmedilla, Prieto y Blas (2009) con una muestra de tenistas.

Por otro lado, el CPRD también se ha usado como hemos dicho en otro ámbito, como es el del arbitraje, (González-Oya y Dosil, 2003). Estos autores compararon las habilidades psicológicas de árbitros de fútbol y baloncesto. Los resultados sugieren que los árbitros de fútbol presentan un nivel más elevado de estrés y de evaluación del rendimiento que sus homólogos de baloncesto. Además, a la vista de los resultados se puede llegar a la conclusión de que estos factores influyen de una manera significativa cuando se trata de medir el nivel de *Control de Estrés*. Los árbitros más antiguos y de mayor categoría son los que mejor puntúan en esta habilidad. González-Oya (2004) validó dos cuestionarios específicos para medición de variables psicológicas en árbitros de fútbol, uno de ellos de creación propia, y evaluó a árbitros gallegos con dichos cuestionarios. González-Oya y Dosil (2004) publicaron los resultados para informar a la comunidad científica.

Por último, referido al CPRD, Mahamud, Tuero y Márquez, (2005) compararon la situación psicológica de un grupo de piragüistas y nadadores con la considerada ideal por parte de sus entrenadores. Los resultados muestran una correlación en los practicantes de ambos deportes entre las puntuaciones obtenidas en las distintas escalas del cuestionario y aquellas que desean los entrenadores para sus atletas. Sin embargo, las puntuaciones propuestas por los entrenadores fueron, en general, más altas que las resultantes de las autoevaluaciones de los deportistas. En el caso de los piragüistas esas diferencias afectaron fundamentalmente al control del estrés y a la *Motivación*. Los aspectos relacionados con la *Cohesión de Equipo* que menos diferenciaron a los piragüistas del perfil ideal de sus entrenadores, son aquellos en los que más coincidieron los nadadores y sus preparadores. El análisis realizado puso de manifiesto que en ambas disciplinas deportivas existen aspectos a trabajar para lograr alcanzar el estado psicológico ideal marcado por los entrenadores.

2.4.- ESTUDIOS CON EL INVENTARIO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA EL DEPORTE (PSYCHOLOGICAL SKILLS INVENTORY FOR SPORTS, PSIS)

Otros estudios con objetivos similares que constituyen un antecedente de nuestra investigación, es decir, la evaluación multidimensional o global de las habilidades psicológicas determinantes para el rendimiento de los deportistas, usaron herramientas similares como el cuestionario PSIS (Psychological Skills Inventory for Sports, de Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987, Mahoney, 1989), que se toma como punto de partida para la elaboración del CPRD, o alguna de sus adaptaciones, como la de López Walle (2002), en su adaptación al español del PSIS R-5.

Así, Mahoney, Gabriel y Perkins (1987), a partir de la revisión de trabajos anteriores y de sus propias propuestas teóricas, elaboran un conjunto inicial de ítems diseñados para evaluar el nivel de los deportistas en un conjunto de cinco habilidades psicológicas: *Control de la Ansiedad, Concentración, Confianza, Visualización, Motivación y Énfasis de Equipo*. El objetivo general del trabajo es encontrar el conjunto de ítems de cada una de las habilidades psicológicas propuestas, que mejor permitan diferenciar entre deportistas de élite, pre-élite y no-élite.

A continuación se citan los trabajos más importantes encontrados con esta herramienta de evaluación, con sus correspondientes objetivos generales.

Mahoney (1989) pretende la identificación de los predictores psicológicos del rendimiento en levantadores de peso. White (1993) trata de relacionar el conjunto de variables psicológicas medidas por el PSIS con el compromiso con la práctica, la experiencia y el género, con esquiadores en edad escolar. Cox y Liu, (1993) realizan la comparación entre atletas chinos y estadounidenses en las habilidades psicológicas relevantes para la práctica deportiva. Cox y Yoo (1995) investigaron la existencia de habilidades más especializadas dependiendo de la posición que ocupan quienes practican fútbol americano. Sus hallazgos se discutirán con los resultados de nuestra investigación, puesto que otro de los objetivos de la misma es comprobar si existen diferencias en el perfil de habilidades psicológicas entre las distintas demarcaciones generales que se describen en el fútbol (*Defensores, Mediocampistas y Atacantes*). Cox, Liu, y Qiu, (1996) describen las habilidades psicológicas en una muestra de atletas

chinos, estudiando las demandas psicológicas de diferentes deportes, en su caso de atletismo, esgrima y gimnasia. Meyers, LeUnes y Bourgeois (1996) evalúan de las habilidades psicológicas de practicantes universitarios de rodeo. Meyers, Bourgeois, LeUnes, y Murray (1999) lo hicieron con deportistas ecuestres. López-Walle (2002) realiza la adaptación al español del PSIS R-5, y para ello analiza 240 sujetos deportistas de 26 deportes distintos. En su estudio, los atletas de élite presentaron diferencias respecto a los atletas no-élite en todas las habilidades psicológicas. Además, respecto a la habilidad de *Énfasis de Equipo* se obtuvieron diferencias significativas entre los atletas pre-élite y no-élite. López y Andrade (2003) evalúan y comparan valores de jugadores de fútbol americano de alto rendimiento con otros de bajo nivel. López, Padilla y Martínez (2003) comparan deportistas de alto rendimiento españoles, por género y tipo de deporte. Ponce De León, López y Medina (2006) evalúan las habilidades psicológicas de 76 atletas, distinguiendo entre niveles (elite, pre-elite y no-elite), sexo, y pertenencia o no a la Selección Mexicana de atletismo. González, Salinas, Tovar, Pintor, Cruces, Mares, López y Maldonado (2007) tienen el objetivo de conocer las habilidades psicológicas en los jugadores de fútbol americano de dos equipos universitarios de diferente nivel competitivo y también analizar el perfil por demarcaciones. Sus resultados confirman que encontraron diferencias significativas en la habilidad de *Concentración*. Respecto a las diferencias entre posiciones, los resultados muestran una vez más diferencias significativas en la habilidad de *Concentración*, y dicha diferencias se encuentran entre los “backs” ofensivos y los “quarterbacks” y los de “línea ofensiva”. Por último, Garcia-López (2008) en un estudio ya mencionado anteriormente, también utilizó este inventario, entre otros, para evaluar habilidades psicológicas de futbolistas profesionales portugueses.

2.5.- ESTUDIOS SOBRE PERSONALIDAD RESISTENTE EN EL DEPORTE

Hasta ahora, hemos repasado los antecedentes concernientes a la evaluación de las habilidades psicológicas para competir. Sin embargo, completaremos el estudio de las diversas variables psicológicas que pueden determinar un rendimiento óptimo, con la evaluación del constructo de Personalidad Resistente (hardiness o hardy personality en inglés) a la que ya nos hemos referido en la introducción.

Dicho constructo de personalidad surgió en el entorno de la psicología social y de la salud y los autores que los desarrollaron, Kobasa y Maddi, lo estudiaron en ejecutivos y otras muestras sometidas a altos niveles de estrés. El concepto nació para explicar o exponer una predisposición y/o unos rasgos personales concretos para defenderse frente a los estímulos generadores de estrés y ansiedad. La aplicación al deporte tiene pues una aplicación directa, dado que las exigencias del fútbol profesional para rendir al más alto nivel, son una fuente continua de estrés, ansiedad y otras situaciones psicológicas dificultosas, que tienden a mermar el rendimiento. Estas circunstancias requieren de esa personalidad resistente para poder superarlas, sobrellevarlas y competir conforme a la potencialidad de cada futbolista.

2.5.1.- ESTUDIOS SOBRE PERSONALIDAD RESISTENTE EN OTROS DEPORTES

Empezaremos la revisión mencionando los estudios realizados en otros deportes distintos al fútbol en primer lugar, para terminar revisando los encontrados en fútbol. A la luz de la revisión, no parece frecuente la investigación sobre PR en el ámbito del deporte en general. Hemos encontrado un número reducido de trabajos en diferentes deportes y con diferentes objetivos, algunos de ellos muy actuales, lo cual significa, que es una temática que interesa a la comunidad científica y que está en vías de ser revisada. El primer estudio que encontramos es el de Maddi, y Hess (1992) que evaluaron a jugadores de baloncesto escolares, con la intención de encontrar relación positiva entre la personalidad resistente y el rendimiento en baloncesto. Los resultados obtenidos corroboran la hipótesis planteada al correlacionar positivamente la PR con el rendimiento en baloncesto

Goss (1994) estudió una muestra de nadadoras, y observó una relación inversa entre la PR y la presencia de respuestas emocionales durante periodos de sobreentrenamiento deportivo, confirmando así que la PR puede ser una variable moderadora del estrés en el contexto deportivo.

Lancer (2000) evalúa la PR del equipo olímpico de nadadoras de sincronizada de los EE.UU utilizándola como predictora del buen rendimiento. Los resultados mostraron que las nadadoras con mayores niveles de PR formaron parte del equipo olímpico de Estados Unidos en el 2000, y consiguieron los mejores rendimientos.

Skirka (2000) trata de relacionar la PR, el sentido de coherencia y la participación en deportes de atletas universitarios y universitarios no-deportistas con la percepción de estrés y los síntomas psicológicos. Los resultados mostraron que había una correlación positiva entre la percepción de estrés y síntomas psicológicos entre deportistas universitarios y universitarios no-deportistas. Además había una correlación positiva entre la escala de PR y el sentido de coherencia para ambos, universitarios deportistas y no-deportistas.

Wilson (2001) estudió la PR y los estados de ánimo en 76 corredores de larga distancia adolescentes (15 años). Las conclusiones fueron que el estancamiento no fueron eficaces variables identificadoras de jóvenes corredores con pasado de estancamiento.

Golby, Sheard y Lavallee (2003) compara la relación entre varios aspectos relacionados con el rendimiento a nivel psicológico: la PR y la DM, en jugadores de elite de rugby de varias nacionalidades (País de Gales, Francia, Irlanda, Inglaterra). Los jugadores de Gales tuvieron una puntuación media significativamente más alta en dos subescalas de la personalidad resistente. La medida de la personalidad resistente mostró la mayor y más frecuentes diferencias estadísticamente significativas. Los resultados coinciden con trabajos anteriores indicando que índices superiores de personalidad resistente están relacionados con la mejora del rendimiento en los deportes.

Golby y Sheard (2004) investigaron si el estilo de personalidad y las habilidades mentales podían predecir el éxito de jugadores de rugby en los diferentes tipos de ligas (Internacionales, SuperLiga y Primera División). Para este fin, utilizaron otra medida de la PR anterior a la que vamos a utilizar en esta investigación, la PVS-III-R (Maddi y Khoshaba, 2001). Los resultados indican que los jugadores internacionales muestran niveles significativamente superiores en las tres componentes de la PR a los jugadores de los otros niveles de rendimiento.

Penna, Sharon y Richards (2004) compararon el uso de habilidades psicológicas y una selección de atributos de la PR entre atletas de élite con discapacidades y atletas sin discapacidades. Para ello usaron, entre otros instrumentos, una versión modificada

de la PVS, a la que, para los propósitos del estudio, modificaron el léxico de los ítems para que reflejase un trasfondo deportivo y no laboral, como ocurre con la versión original. Los resultados no indicaron diferencias significativas entre los atletas con y sin discapacidades en relación con las medidas psicológicas, o entre atletas y los atletas que presentaban discapacidades desde su nacimiento o los provocados por accidentes. Llegaron a la conclusión de que ambos tipos de atletas de élite requieren una constante adaptación a las adversidades, lo cual puede explicar la similitud de los resultados.

Román (2007) y Jaenes, Godoy y Román (2008) evaluaron los niveles de PR de 189 maratonianos, los comparan con los niveles de universitarios no-maratonianos, y elaboran y validan una escala específica para la evaluación de la PR en este tipo de deportistas a partir de la Personal Views Survey (PVS; Hardiness Institute, 1995). Podemos considerar esta escala la primera para la evaluación de la PR en el deporte. A partir de ésta, se hará la adaptación de la escala específica para nuestro estudio con futbolistas.

Jaenes (2009) y Jaenes, Godoy y Román (2009) estudiaron las características de PR en maratonianos adultos españoles. Sus resultados, que resultan pioneros hasta la fecha, han permitido establecer que los niveles de *Compromiso*, *Control* y *Desafío* de estos deportistas son moderadamente altos y que ejercen un impacto fundamental tanto a nivel motivacional (metas propuestas y resultados esperados) como de rendimiento (marcas obtenidas). En la misma línea se encuentran los resultados de Cauas (2011) quien ha estudiado la PR en maratonianos en Chile con el mismo instrumento de este grupo de autores, la EPRM de Román (2007) y Jaenes, Godoy y Román (2008).

Wadey (2009) trató de relacionar los niveles de PR como predictor de las lesiones deportivas y su respuesta posterior. Los resultados revelaron que los eventos negativos importantes en la vida predecían las lesiones en el deporte, y la PR moderó la relación. En un segundo trata de interpretar y dar significado a los resultados del primero. Las conclusiones afirmaron que los deportistas con mayores niveles de PR eran menos susceptibles a las lesiones y como resultados de los eventos negativos de

sus vidas, y fueron capaces de recuperarse antes por utilizar refinadas estrategias de afrontamiento. En el tercer estudio trató de evaluar la intervención en PR a lo largo del proceso lesional y su posterior recuperación. Los resultados revelaron que la intervención previa a la lesión aumentó los deportistas no-lesionados.

Sheard (2009) hace un nuevo estudio con 49 jugadores de rugby de la elite universitaria, británicos y australianos, donde compara su DM) y la PR.

Sheard y Golby (2010) con una muestra muy amplia de 1566 deportistas de 16 deportes diferentes (oposición y colaboración y de contacto, oposición y colaboración sin contacto, de oposición y de contacto y sin él) los divide según su nivel competitivo en deportistas que compiten internacionalmente, a nivel nacional, a nivel provincial y regional, y además según edad y género. Las conclusiones más importantes se refieren a la clara distinción de los deportistas internacionales con los mayores niveles de PR, concretamente en cuanto a *Compromiso* y en la puntuación global de todas las dimensiones, comparado con todos los demás de menor nivel competitivo.

Benischelli y Torregrosa (2010) estudiaron los componentes de esfuerzo percibido en el fútbol juvenil para tratar de saber la pertinencia de explicar a los jugadores jóvenes los componentes psicológicos que contiene el esfuerzo percibido. Este trabajo tiene cierta relación con la *Motivación* y el componente de *Compromiso* de la Personalidad Resistente que nosotros hemos estudiado.

Ramzi y Besharat (2010) estudian el impacto de la PR en los logros deportivos y la salud mental en una muestra de estudiantes deportistas. Los resultados mostraron que la PR tiene una relación positiva con ambas variables.

De la Vega, Rivera y Ruiz (2011) han comparado los niveles de personalidad resistente de dos grupos de corredores de fondo, y han comprobado si existe una relación entre los niveles de personalidad resistente y el rendimiento deportivo. Los resultados no han mostrado diferencias significativas entre ambos grupos, y no han podido probar la relación entre altos niveles de PR y rendimiento.

Paralelamente también hemos encontrado otros trabajos referidos a un concepto relacionado con la PR que será abordado brevemente para distinguirlo de ésta, la Dureza Mental en deportes, y dos de ellos en fútbol (Voight, 2002; Dalzell, Sadler y Thelwell, 2004). A parte del fútbol, desde un punto de vista general, existen estudios que han evaluado la DM (Fourie y Potgieter, 2001); que han intentado varias reconceptualizaciones y definiciones ante la falta de consenso (Jones, Hanton, Connaughton, 2002; Middleton, March, Martin, Richards y Perry, 2004a; Connaughton, Wadey, Hanton y Jones, 2008; Thelwell, Sach, Weston, Such y Greenlees, 2010; Coulter, Mallet y Gucciardi, 2010); que han elaborado instrumentos de medida alternativos al de Loerh (Middleton, March, Martin, Richards y Perry 2004b) o que han evaluado evaluación de programas de intervención (Gucciardi, Gordon y Dimmonck, 2009).

2.5.2.- ESTUDIOS DE PERSONALIDAD RESISTENTE EN FÚTBOL

Aún menos frecuente parece la investigación en lo concerniente a la personalidad resistente (PR) en fútbol. Sólo hemos encontrado cuatro estudios referidos al fútbol, pero con objetivos muy diferentes a los de nuestra investigación, y con muestras no-profesionales en tres de ellos, y uno con futbolistas de elite iraníes.

Roger, Alderman y Landers (2003) en su estudio tratan de relacionar la PR con la visión periférica. Efectivamente, los resultados muestran que jugadores de fútbol con altos niveles de PR demuestran una mejor visión periférica.

Arent, Di Fabio y Dubinski (2004) por otro lado, con una muestra de jugadores de fútbol escolares, tratan de relacionar el rendimiento físico (evaluando la fuerza con salto vertical y el test Yo-Yo de recuperación intermitente) con el nivel de PR, a lo largo de la temporada escolar. La PR solo pareció tener relación con la mejora del salto vertical entre el final de la pretemporada y la mitad de la temporada.

Rezae, Ghaffari y Zolfalifan (2009) examinaron y compararon la *Cohesión de Equipo*, el papel o puesto ambiguo, la PR y el rendimiento deportivo en 150 futbolistas de elite (75) y no-elite (75) iraníes. Los resultados sugirieron una relación positiva entre rendimiento deportivo, PR y *Cohesión de Equipo*, y una relación negativa entre

rendimiento deportivo y el papel o puesto ambiguo. Además encontró una relación entre la PR y el papel o puesto ambiguo. Los resultados también mostraron que los jugadores de elite tenían las variables *Cohesión de Equipo*, PR y rendimiento deportivo significativamente superiores, pero el papel o puesto ambiguo resultó inferior.

Crawford y Arent (s.f) estudiaron la relación de variables como el entrenamiento fuera de temporada, el estilo de vida, las habilidades de afrontamiento y la personalidad con la gravedad y frecuencia de lesiones en futbolistas escolares. Se encuentra relación entre la PR y la gravedad y frecuencia de lesiones en esta población de estudio.

2.6.- ESTUDIOS SOBRE LA INFLUENCIA DE LA EDAD, LA DEMARCACIÓN Y LA EXPERIENCIA PROFESIONAL

Sólo queda hacer mención a los estudios que ponen de manifiesto la existencia de habilidades especializadas, o diferencias en sus niveles, influidos por variables como la *edad*, la *demarcación* y la *experiencia profesional*.

En lo que a la *Edad* se refiere, los trabajos más relacionados son los de Lavarello (2005); López-López (2007) López-López, Jaenes y López-López (2009) y Godoy, Vélez y Pradas (2009) que estudian la influencia de la Edad en las variables psicológicas, utilizando además, en el caso de los tres primeros y como hemos señalado anteriormente, el CPRD. Aparte existe una línea de investigación relacionada, que analiza los efectos de la Edad Relativa en fútbol (Gutiérrez-Díaz, Pastor, González y Contreras, 2010) que, sin embargo, dista de la orientación que se le quiere dar al estudio de la influencia de esta variable. La edad también ha sido estudiada por Nicholls, Polman, Levy y Backhouse (2009) y Crust, Nesti y Littlewood (2010) en investigaciones sobre la DM; por García-Naveira, Ruiz y Pujals (2011) en un trabajo sobre los estilos de personalidad en futbolistas jóvenes según la edad y la categoría en la que participan, o en el estudio de la inteligencia no-verbal de futbolistas (Konter y Yudarbakan, 2010).

En lo que al estudio de la *demarcación* respecta, la influencia de esta variable ha sido estudiada por Sewell y Edmonson (1996), Erskine y Parkinson (2001, citado por

Santitadakul, 2004); Pascual (1989) y Pacheco y Gómez (2005) en fútbol; Williams y Youssef (1975), Cox y Yoo (1995) y González et al. (2007) en fútbol americano; García-Naveira (2008) en estilos de personalidad de futbolistas; Cauas (2002) y Roca (2006) sobre su influencia en la *Atención-Concentración*; Olmedilla, Abenza, Ortín y Blas (2006) la analiza tratando de relacionarla con las lesiones de futbolistas jóvenes.

Por último, respecto a la *experiencia profesional*, no hemos encontrado estudio alguno similar o referido al análisis de la experiencia profesional en futbolistas. Sí encontramos referencias en el deporte en general (Goyen y Anshel, 1998; Hanton, Neil, Mellaliu y Fletcher 2008) y en otros deportes, como el bádminton (Bebetsos y Antoniou, 2003) o el esgrima (Reche, Cepero y Rojas, 2010). En éste, analizaron esta variable y obtuvieron que los esgrimistas de mayor experiencia presentaban puntuaciones significativamente superiores en atención y control de sus emociones.

Godoy et al., (2009) incluye en parte de su muestra futbolistas jóvenes y trata de relacionar la experiencia en la práctica con las variables psicológicas. Como pasara con la edad, Nicholls et al., (2009) y Crust et al., (2010) también la analizan en el estudio de la Dureza Mental.

Una vez expuestos todos los antecedentes encontrados de los diferentes aspectos relacionados con la investigación, pasaremos en primer lugar al desarrollo del marco teórico donde se encuadra dicha investigación y, posteriormente, a la parte empírica.

2.7.- ESTUDIOS SOBRE LA COMPARACIÓN ENTRE LO QUE LOS ENTRENADORES CONSIDERAN IDEAL Y LAS PERCEPCIONES DE DEPORTISTAS

Hasta el momento, solo hemos encontrado el trabajo de Mahamud, Tuero y Márquez (2005), ya mencionado anteriormente, referido específicamente a la comparación entre el perfil psicológico considerado ideal por los entrenadores y la percepción de los deportistas. El objetivo de este estudio fue comparar la situación psicológica de un grupo de deportistas con la considerada ideal por parte de sus entrenadores. Participaron 80 deportistas (piragüistas y nadadores) y 6 entrenadores. Los detalles de la investigación se han expuesto con anterioridad.

3.- OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Este trabajo de investigación tiene como vía de actuación principal, la presentación y análisis de los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos utilizados (CPRD-F y EPRF) en una muestra de futbolistas profesionales, no-profesionales y de entrenadores. Previamente se ha realizado la adaptación y el análisis factorial del cuestionario CPRD de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (1999; 2001) y de la EPRM de Román (2007) y Jaenes, Godoy y Román (2008) dando lugar al cuestionario de *Características de Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo en Fútbol (CPRD-F)*, y a la *Escala de Personalidad Resistente en Futbolistas (EPRF)*. Esta presentación se efectúa en función de dos tipos de objetivos: de carácter general y de carácter específico.

Es necesario aclarar que la *Personalidad Resistente* es considerada en esta investigación como una variable psicológica más, determinante e influyente en el rendimiento deportivo. Sin embargo, por el hecho de no ser tratada con frecuencia por la literatura científica de la psicología del deporte, y tener una escala específica para su medición (EPRF), en la exposición de los objetivos, hipótesis y resultados se mencionará a parte del resto de las habilidades psicológicas estudiadas y evaluadas mediante el CPRD-F. Además será analizada globalmente y a través de sus dimensiones estructurales.

Por otro lado, cuando usamos los términos *Habilidades Psicológicas para Competir* en la redacción de los objetivos o hipótesis, nos referimos a las variables evaluadas a partir del CPRD-F, y que conformarán cada una de sus subescalas.

Por último decir, que cuando nos referimos a niveles o valores globales de las *Habilidades Psicológicas para Competir* o de *Personalidad Resistente*, hace referencia a las puntuaciones totales, es decir al sumatorio de cada una de las subescalas o componentes del cuestionario o escala. Podremos encontrar también, puntuaciones parciales para cada una de las subescalas del CPRD-F o subescalas de la EPRF

(dimensiones-componentes de la PR), que permitan evaluarlas de forma independiente.

A partir de un trabajo anterior (López-López, 2007), en el que se había realizado un primer acercamiento a la evaluación de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento en futbolistas profesionales y no-profesionales, en este trabajo se pretende, con una muestra mucho más amplia, contrastar algunos de los datos obtenidos. Igualmente además de las variables psicológicas anteriores se evaluará nueva como es la personalidad resistente, con cada una de sus dimensiones estructurales (*Compromiso, Control y Desafío*).

En esta investigación se analiza también la posible influencia de variables como la edad, la demarcación o la experiencia profesional de los futbolistas sobre su percepción de las diferentes variables psicológicas estudiadas. Dicho análisis, en lugar de ser por sí mismo un objetivo general, se ha preferido incluirlo como objetivo específico dentro de los dos primeros objetivos generales que se exponen a continuación.

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS.

A).- OBJETIVO GENERAL 1:

“Evaluar las *Habilidades Psicológicas para Competir* que podrían determinar el rendimiento de los futbolistas comparando las diferencias entre Profesionales y No-Profesionales, y determinar la posible influencia de la Edad, Demarcación y Experiencia Profesional Acumulada en dichas habilidades”.

- **Objetivo Específico 1:** “Conocer y comparar el nivel global de **Autoconfianza** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, a partir del cuestionario CPRD-F y, determinar la posible influencia en esta variable psicológica de la **Edad**, la **Demarcación** y la **Experiencia Profesional Acumulada**”.

- **Objetivo Específico 2:** “Conocer y comparar el nivel global de **Actitud y Preparación Mental** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, a partir del cuestionario

CPRD-F y, determinar la posible influencia en esta variable psicológica de la **Edad**, la **Demarcación** y la **Experiencia Profesional Acumulada**.

- **Objetivo Específico 3:** “Conocer y comparar el nivel global del **Control de Estrés y Ansiedad** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, a partir del cuestionario CPRD-F y, determinar la posible influencia en esta variable de la **Edad**, la **Demarcación** y la **Experiencia Profesional Acumulada**”.

- **Objetivo Específico 4:** “Conocer y comparar el nivel global de **Concentración** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, a partir del cuestionario CPRD-F y, determinar la posible influencia en esta variable de la **Edad**, la **Demarcación** y la **Experiencia Profesional Acumulada**”.

- **Objetivo Específico 5:** “Conocer y comparar el nivel global de **Motivación** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, a partir del cuestionario CPRD-F y, determinar la posible influencia en esta variable de la **Edad**, la **Demarcación** y la **Experiencia Profesional Acumulada**”.

- **Objetivo Específico 6:** “Valorar conjuntamente **las Habilidades Psicológicas para Competir**, a partir las puntuaciones globales del cuestionario CPRD-F, y, determinar la posible influencia de la **Edad**, la **Demarcación** y la **Experiencia Profesional Acumulada** en estas habilidades psicológicas de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales”.

B).- OBJETIVO GENERAL 2:

“Evaluar la **Personalidad Resistente** y sus dimensiones, y determinar igualmente la posible influencia de la **Edad**, **Demarcación** y **Experiencia Profesional** en los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales”.

- **Objetivo Específico 1:** “Conocer y comparar el nivel de **Compromiso** que perciben los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales a partir de la EPRF y, determinar la posible influencia en esta dimensión de la **Edad**, la **Demarcación** y la **Experiencia Profesional Acumulada**”.

- **Objetivo Especifico 2:** “Conocer y comparar el nivel de **Control** que perciben los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales a partir de la EPRF y, determinar la posible influencia en esta dimensión de la **Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional Acumulada**”.

- **Objetivo Especifico 3:** “Conocer y comparar el nivel de **Desafío** que perciben los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales a partir de la EPRF y, determinar la posible influencia en esta dimensión de la **Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional Acumulada**”.

- **Objetivo Especifico 4:** “Valorar la **Personalidad Resistente** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, a partir de las puntuaciones globales de la EPRF y, determinar la posible influencia en esta variable de la **Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional Acumulada**”.

C).- OBJETIVO GENERAL 3:

“Comparar el perfil psicológico ideal que los Entrenadores consideran que los jugadores de fútbol de alto nivel deben tener con la percepción que los Futbolistas *Profesionales y No-profesionales tienen de sus Habilidades Psicológicas para Competir y de su Personalidad Resistente*”.

D).- OBJETIVO GENERAL 4:

“Conocer la posible relación existente entre las habilidades psicológicas para competir (CPRD-F) y las dimensiones de la personalidad resistente (EPRF), tanto analizando a toda la muestra como atendiendo al estatus profesional de los futbolistas”.

HIPÓTESIS GENERALES Y ESPECÍFICAS

Las hipótesis de la investigación hacen referencia directa a los objetivos que se han planteado, y van a marcar el desarrollo empírico de la presente investigación. Para ello, se establecen las diferentes respuestas tentativas basadas en la literatura psicológica, referida a los Objetivos Generales y Específicos. De ahí que se distingan Hipótesis Generales (H. G.) e Hipótesis Específicas que a continuación se detallan:

A).- HIPÓTESIS GENERAL 1:

“Los Futbolistas *Profesionales* tienen mejores niveles de Habilidades Psicológicas para Competir (CPRD-F) que los No-Profesionales y dichas habilidades podrían verse influenciadas por la Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional Acumulada”.

- **Hipótesis Específica 1:** “Los Futbolistas Profesionales perciben un nivel de **Autoconfianza** superior a los No-Profesionales, y la **Edad, Demarcación y Experiencia Profesional Acumulada** podrían influir en la percepción que tienen de esta variable” .

- **Hipótesis Específica 2:** “Los Futbolistas Profesionales poseen la percepción de un nivel de **Actitud y Preparación Mental** superior a los No-Profesionales, y la **Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional Acumulada** podrían influir en la percepción que tienen de esta variable”.

- **Hipótesis Específica 3:** “Los Futbolistas Profesionales poseen la percepción de un nivel de **Control de Estrés y Ansiedad** superior a los futbolistas No-Profesionales, y la **Edad, Demarcación y Experiencia Profesional** podrían influir en la percepción que de esta variable tienen los futbolistas Profesionales y No-Profesionales”.

- **Hipótesis Específica 4:** “Los Futbolistas Profesionales perciben un nivel de **Concentración** superior a los futbolistas No-Profesionales, y la **Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional Acumulada** podrían influir en la percepción que tienen de esta variable”.

- **Hipótesis Específica 5:** “Los Futbolistas Profesionales perciben un nivel de **Motivación** superior a los futbolistas No-Profesionales, y la **Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional Acumulada** podrían influir en la percepción que tienen de esta variable”.

- **Hipótesis Específica 6:** “Los Futbolistas Profesionales perciben unos niveles superiores de las *Habilidades Psicológicas para Competir* que los futbolistas No-Profesionales, medidos a partir de las puntuaciones globales de CPRD-F, y la **Edad, Demarcación y Experiencia Profesional Acumulada** podrían influir en la percepción de estas habilidades psicológicas.

B).- HIPÓTESIS GENERAL 2:

“Los Futbolistas Profesionales tienen mejores niveles de Personalidad Resistente que los No-Profesionales, a partir del EPRF, y esta variable podría verse influenciada por la Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional Acumulada”.

- **Hipótesis Específica 1:** “Los futbolistas Profesionales perciben un nivel de **Compromiso** superior a los futbolistas No-Profesionales, y la **Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional Acumulada** podrían influir en la percepción de esta dimensión que tienen los futbolistas Profesionales y No-Profesionales”.

- **Hipótesis Específica 2:** “Los futbolistas Profesionales perciben un nivel de **Desafío** superior a los futbolistas No-Profesionales, y la **Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional Acumulada** podrían influir en la percepción de esta dimensión que tienen los futbolistas Profesionales y No-Profesionales”.

- **Hipótesis Específica 3:** “Los futbolistas Profesionales poseen la percepción de un nivel de **Control** superior a los futbolistas No-Profesionales, y la **Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional Acumulada** podría influir en la percepción de esta dimensión que tienen los futbolistas Profesionales y No-Profesionales”.

- **Hipótesis Específica 4:** “Los futbolistas Profesionales perciben unos niveles superiores de **Personalidad Resistente** que los futbolistas No-Profesionales, a partir de las puntuaciones globales de la EPRF, y esta variable podría verse influida por la **Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional Acumulada**.

C).- HIPÓTESIS GENERAL 3:

“El perfil psicológico considerado ideal por los Entrenadores para los futbolistas requiere un nivel de las Habilidades Psicológicas para Competir y de Personalidad Resistente superior a la percepción que tienen los Futbolistas tanto Profesionales como No-Profesionales”.

D).- HIPÓTESIS GENERAL 4:

“Las Habilidades Psicológicas para Competir podrían tener relaciones significativas con las dimensiones de la Personalidad Resistente, tanto cuando utilizamos toda la muestra de futbolistas como cuando se distingue por estatus profesional”.

PARTE 1^a:

MARCO TEÓRICO

DE LA INVESTIGACIÓN

CAPITULO I. VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO EN FÚTBOL

En todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la *Motivación*, la atención, el estrés, la ansiedad, la *Autoconfianza*, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional, en la línea señalada por numerosos especialistas (Auweele, De-Cuyper, Van-Mele, y Rzewnicki, 1993; Buceta, 1990 y 1996; García-Quinteiro, Rodríguez, Andrade y Arce, 2006; Gil, Capafons y Labrador, 1993; Gimeno, 1998; Gimeno et al., 2007; Highlen y Bennet, 1979; Loher, 1984; Mahoney, Gabriel, y Perkins, 1987; Meyers, Cooke, Cullen, y Liles, 1979; Orlick y Partington, 1988; Ravizza, 1975; Roberts, 2001).

Un jugador de fútbol se enfrenta a una carrera deportiva muy competitiva en la que deberá aprender a soportar situaciones potencialmente estresantes (Olmedilla, 2005; Roffé y García-Ucha, 2004; Boillos, 2006). Como ejemplos podemos citar los momentos en los que el entrenador no valora lo suficiente sus capacidades, las fases en las que se sufren una serie de lesiones que parecen no tener fin, problemas de adaptación en nuevos equipos en donde se abandonan vínculos afectivos importantes en la vida personal del futbolista, fragmentos de los partidos en donde la ansiedad y la presión es tan elevada que resulta muy complejo obtener un buen rendimiento, etc.

La competición en alto rendimiento supone una exigencia para el futbolista y el equipo, que requiere de unos recursos emocionales o habilidades psicológicas para poder soportar la presión que conlleva. Muchos futbolistas, y deportistas en general, encuentran muchas dificultades para poder rendir conforme sus cualidades técnico-tácticas y físicas y su nivel de entrenamiento le podrían permitir.

Los jugadores a los que la competición de máxima exigencia les estimula y les hace superarse alcanzando su mejor rendimiento resultan muy valiosos dentro del seno interno de un equipo. Más aún, son los futbolistas que afrontan los partidos con la mejor predisposición emocional, independientemente de las circunstancias personales. La personalidad de estos deportistas, moldeada a lo largo de los años de experiencia, han hecho que se sientan muy a gusto cuando han de competir. Compiten

de forma natural, aportando lo mejor de sí mismos, sin dejarse intimidar por las circunstancias (Carrascosa, 2003a).

Weinberg y Gould (1996) afirman que en los deportistas profesionales, las cuestiones y problemas que surgen constantemente parecen estar relacionados con el afrontamiento de la ansiedad, así como del estrés y la fatiga provocados por la competición, el desarrollo de esquemas mentales, el mantenimiento de la *Motivación*, la conservación del foco atencional y el aumento de la *Autoconfianza*. Entre otros aspectos referidos se incluyen también las interacciones con los amigos, la familia, las dificultades de comunicación con entrenadores y compañeros, la relación con los medios de comunicación y el afrontamiento de lesiones.

Gimeno (1998) apunta que algunos deportistas desarrollan habilidades, hasta cierto punto a través de su experiencia y, por tanto, disponen de estos valiosos recursos para competir. Al tratarse de habilidades que pueden ser aprendidas y perfeccionadas mediante programas apropiados de entrenamiento psicológico, cualquier deportista podría acceder a este recurso u optimizarlo, sometiéndose al entrenamiento correspondiente.

Por otro lado, podría surgir la duda sobre qué variables son las consideradas más importantes para el rendimiento deportivo. Al respecto, Gould, Tammen, Murphy, y May (1989) realizaron una investigación en la cual preguntaban a psicólogos expertos cuáles eran las habilidades psicológicas más empleadas por los deportistas, y a su vez, con qué método o instrumento se evaluaban dichas habilidades. En los resultados de la investigación se encontró que las habilidades más estudiadas eran *la Ansiedad/Estrés*, *la Motivación*, *la Concentración*, *la Confianza*, *la Visualización o Práctica Imaginada*, *el Establecimiento de Metas*, *el Compromiso* y *la Cohesión de Equipo*. Sadeghi, Omar-Fauzee, Jamalis, Ab-Latif y Cheric (2010) tras una serie de entrevistas a futbolistas universitarios con una media de diez años de experiencia, con la intención de conocer qué tipo de habilidades de preparación mental deben ser mayormente entrenadas, sugirieron que las cuatro más importantes son el uso de la *Imaginería o Ensayo Mental*, del establecimiento de objetivos, del autodiálogo y de la relajación. Considerando estos estudios, se abren muchas líneas de investigación en la Psicología

del Deporte referidas al estudio de la evaluación y la influencia de las variables mencionadas en el rendimiento de los deportistas. El fútbol, por las razones expuestas anteriormente, no debería escapar del interés suscitado al respecto.

Carrascosa (2003a), en apoyo a lo expuesto, sostiene también que es posible identificar aquellas habilidades psicológicas que son necesarias para afrontar con éxito la exigencia de la competición. Inicialmente consideraba las siguientes habilidades psicológicas para el rendimiento de un equipo: la *Inteligencia Deportiva*, la *Atención y Concentración*, poseer el *Nivel Óptimo de Tensión*, la *Motivación* por competir, la *Autoestima/Autoconfianza*, *Capacidad de Asumir Iniciativas y Tomar Decisiones*, demostrar personalidad frente a la dificultad, el *Control Emocional*, la *Tolerancia a la Fatiga y al Dolor*, la Receptividad y la Asimilación, la *Capacidad de Identificación e Integración en el equipo* y el comportamiento global (Carrascosa, 2002). Posteriormente, expone una nueva clasificación u organización de dichas habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (Carrascosa, 2003a):

- El *Control de la Atención y Concentración*.
- El *Control de la Ansiedad y el Estrés*, y el *Ajuste de Nivel de Activación*
- La *Autoconfianza*.
- El *Autocontrol Emocional*.
- La *Motivación*.
- La *Capacidad de Visualización o Práctica Imaginada*.
- La *Actitud Competidora* (conjunto de ideas y valores generales y específicos del fútbol asociadas a la competición).

Roffé (1999), considera que los factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo son la *Confianza*, el *Control de Presiones*, la *Concentración*, la *Motivación*, y unido a ellos, la *Cohesión Grupal*.

Estas destrezas psicológicas o emocionales se pueden potenciar y mejorar a través del entrenamiento. Es decir, se nace y se llega a la práctica del fútbol con cierto nivel de cada una de ellas, pero existe un margen de mejora considerable a través de programas de intervención específicos. De la misma forma que en el proceso de

entrenamiento habitualmente se aborda la mejora del comportamiento táctico, también habrá que afrontar la de las habilidades psicológicas.

López, López y Párraga (2001; 2007) y López-López (2008) en relación con lo comentado, afirman que mejorar el comportamiento emocional en la competición de los futbolistas ofrece un margen de mejora del rendimiento proporcionalmente más amplio que la mejora de otros pilares del rendimiento, como pueden ser la preparación física, la técnica o la táctica.

El entrenamiento debería ser una preparación de las habilidades que permiten hacer frente a las demandas reales que los futbolistas van a tener en los partidos. Es decir, debería de exigir a nivel mental y emocional un esfuerzo importante simulador y preparatorio. La conocida máxima de *“hay que entrenar como se juega”* debe de cumplirse igualmente cuando se trata de mejorar la capacidad psicológica de los deportistas.

A continuación puede verse la Figura 1, donde se muestran las habilidades psicológicas relevantes en el rendimiento en fútbol, según Carrascosa (2003a):

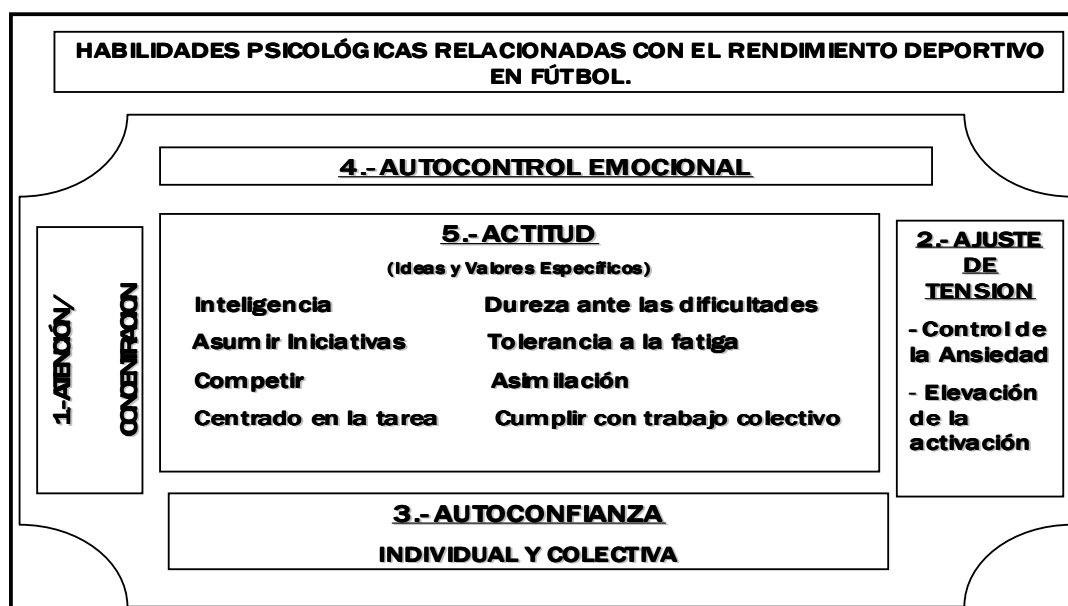


Figura 1. Habilidades Psicológicas relacionadas con el Rendimiento en Fútbol según Carrascosa, 2003a.

El propósito de este capítulo, además de profundizar en cada una de las variables psicológicas específicas. Con esta finalidad, las definimos conceptualmente,

revisaremos los mecanismos que las explican, su evaluación y relación con el rendimiento. En la Tabla 1, se pueden observar las habilidades psicológicas básicas que deben presentar los deportistas, recogidas por diferentes autores.

Tabla 1. Habilidades psicológicas básicas que deben estar presentes en deportistas. Adaptado de González-Oya, 2004.

<u>AUTOR</u>	<u>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</u>
GONZÁLEZ (1996)	Relajación Activación Ensayo Mental Control de la Atención Actitudes positivas y control del pensamiento Competitividad
WEINBERG Y GOULD (1996)	Motivación Competitividad Control de la Ansiedad Cohesión de Grupo Comunicación Ensayo Mental Autoconfianza Establecimiento de Objetivos Concentración
BUCETA (1998)	Establecimiento de Objetivos Autoobservación y Autorregistro Autoevaluación Subjetiva del Nivel de Activación Evaluación Objetiva del Propio Rendimiento Autoaplicación de Técnicas de Relajación y Respiración Práctica en 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
	Técnicas para la Solución de Problemas y Toma de Decisiones
	Habilidades Interpersonales
	Habilidades para la autorregulación y el autocontrol en la competición y el entrenamiento
	Motivación
	Control de Estrés
	Autoconfianza
DOSIL (1999; 2004)	Nivel de Activación
	Atención
	Cohesión de Equipo
	Atención y Concentración
	Ajuste del Nivel de Tensión: Control de Estrés y Elevación del Nivel de Activación
	Autoconfianza Individual y Colectiva
	Autocontrol Emocional
CARRASCOSA (2001; 2002; 2003a)	Automotivación
	Visualización o Ensayo Mental
	Cohesión de Equipo
	Actitud Competidora.

Además de estas habilidades psicológicas, complementariamente estudiaremos la *Personalidad Resistente* (en siguiente capítulo), una variable psicológica más que creemos puede influir en el rendimiento de forma sinérgica con las demás.

1.1.- LA AUTOCONFIANZA

Otro concepto considerado de suma importancia para la psicología deportiva y el rendimiento, es la *Autoconfianza*.

Futbolistas y entrenadores hacen referencia a la *Autoconfianza* individual y colectiva como uno de los factores más determinantes del rendimiento. Muchos son los futbolistas que se quejan de falta de confianza al no ser titular habitualmente o al salir de una lesión. Entrenadores y jugadores saben que la *Autoconfianza* individual y colectiva es un arma clave para superar a los rivales.

La *Autoconfianza* parece permitir al jugador autoconocerse y saber con bastante objetividad sus posibilidades reales de éxito. Cuando esté a buen nivel, permitirá al jugador intentar acciones que de otra forma ni se le pasaría por la cabeza probar. Va a darle ese punto de automatismo a cada una de sus decisiones y acciones, que las va a hacer más rápidas y fluidas. Le va a aportar esa sensación de ser importante y necesario dentro del juego que lo libera de responsabilidades superfluas. En resumen, le va a permitir sacar realmente lo que el jugador tiene como potencial, sin dejar nada de su capacidad esperando la inspiración. Funciona, justamente, como una fuente de inspiración para el futbolista, tal y como le sucede al artista (López-López, 2009). No olvidemos que el futbolista también es artista de alguna forma, especialmente algunos.

La correlación directa entre *Autoconfianza* y éxito es uno de los hallazgos más consistentes en la literatura científica (Vives y Garcés de los Fayos, 2002). Los deportistas con un alto nivel de confianza en sí mismos nunca se dan por vencidos, debido a que es precisamente este alto grado de *Autoconfianza* el que les lleva a alcanzar un rendimiento óptimo y, con ello, el éxito. La mayoría de los investigadores apuntan que los mejores deportistas creen más en sí mismos, si se comparan con los deportistas que tienen menos éxito (Gould, Weiss y Weinberg, 1981; Mahoney y Avenir, 1977).

La convicción de que los pensamientos influyen, positiva o negativamente, en el rendimiento del deportista está bien documentada en la investigación psicológica (Vives y Garcés de los Fayos, 2002). La mayoría de los deportistas antes de que de inicio un compromiso calificado como importante o difícil, suelen experimentar pensamientos de duda, preocupación por no actuar bien y/o disminución de la *Autoconfianza*. La pérdida de *Autoconfianza* en la propia valía de uno mismo, junto con la aparición de pensamientos negativos sobre el rendimiento puede deteriorar la actuación e impedir que alcancen su máximo rendimiento.

La *Autoconfianza* no solo favorece la transferencia de los aprendizajes al juego real, sino que, además, es fundamental para desarrollar las habilidades, gestos, etc. (Vives y Garcés de los Fayos, 2002).

1.1.1.- DEFINICIÓN DE AUTOCONFIANZA

Las definiciones que diferentes autores han ido presentando sobre esta habilidad psicológica (Bandura, 1977; Cruz, 1997; Vealey, 1986; Vives y Garcés de los Fayos, 2002; Weinberg y Gould, 1996) reconocen la complejidad de esta área de investigación, al tiempo que aportan detalles que ayudan a su comprensión.

Los Psicólogos del Deporte, en general la definen como *la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada*. Vealey (1986) la define de la forma que nos parece más cercana a nuestra propia concepción: *“la creencia o grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte”* (p. 222). Por su parte, para Weinberg y Gould (1996), en esencia, la *Autoconfianza* equivale a la suposición de que el éxito se va a producir. Cruz (1997) define *Autoconfianza* como *“la creencia de que uno puede realizar satisfactoriamente una conducta determinada”* (p. 206). No obstante, esta creencia debe ser razonada para evitar problemas de excesos o falta de confianza. Vives y Garcés de los Fayos (2002) revisaron las definiciones sobre *Autoconfianza* que proponen distintos autores, y en un intento de unificar sus propuestas, la definen como la convicción que una persona tiene de que puede llevar a cabo las habilidades tanto físicas como mentales, necesarias para ejecutar con éxito la conducta requerida, con la finalidad de producir un resultado determinado.

1.1.2.- CONCEPCIÓN TEÓRICA DE LA AUTOCONFIANZA.

La teoría de la Autoeficacia desarrollada por Bandura (1977) ha servido como marco conceptual para la investigación en los últimos años. Actualmente, han sido presentadas otras aportaciones, entre las que destaca el Modelo de Confianza en el Deporte (Vealey, 1986). De acuerdo con Vives y Garcés de los Fayos (2002) ambas propuestas pueden complementarse.

A continuación se desarrollan brevemente las dos perspectivas teóricas que han tenido mayor importancia e influencia en la literatura científica.

Teoría de la Autoeficacia de Bandura

El modelo conceptual de autoeficacia formulado por Bandura (1977) reúne en un solo término los conceptos de confianza y expectativa, por lo que la primera quedaría definida cómo la percepción que una persona tiene de su propia capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea.

El principio fundamental del modelo establece que la conducta y el comportamiento humano están determinados por las interrelaciones entre los estados fisiológicos de los individuos, las conductas, las cogniciones y el medio ambiente. En función de ello, Bandura (1977) explica el comportamiento humano como un modelo de reciprocidad triádica, constituido por los siguientes factores: personales (fundamentalmente cognitivos), ambientales y conductuales.

El pensamiento autorreferente y, por lo tanto, la autoeficacia, juegan un papel central en este modelo, ya que condicionan los juicios que tienen los deportistas sobre su capacidad de actuar a un nivel determinado en una tarea concreta. Por supuesto estos juicios influyen en la conducta de los deportistas, en su esfuerzo y persistencia, así como en sus patrones de pensamiento y en sus reacciones emocionales.

El modelo propuesto por Bandura (1977) parte de la distinción de dos tipos de expectativas:

- Expectativas de Eficacia: creencia de que se es capaz de ejecutar con éxito un determinado comportamiento requerido para obtener unos determinados resultados.
- Expectativas de Resultados: creencia de que un determinado comportamiento conducirá a unos resultados determinados.

Asimismo, este modelo considera que la autoeficacia es un mecanismo cognitivo que media entre la *Motivación* y la ejecución. En este sentido, Weinberg y Gould (1996) apuntan relaciones entre fuentes de información de la eficacia, expectativas de eficacia y ejecución deportiva. Según estos autores, las fuentes de la eficacia que componen este modelo de Bandura son: logros de ejecución; modelado; persuasión verbal; y Arousal emocional.

Modelo Conceptual de Confianza en el Deporte de Vealey

Este modelo ha sido creado específicamente para el ámbito del deporte, y se origina en un paradigma interactivo que contempla una confianza rasgo y una confianza estado.

La *confianza rasgo en el deporte* es un constructor disposicional que se define como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen usualmente sobre su habilidad de tener éxito en el deporte. Por su parte, la *confianza estado en el deporte* es un constructor situacional que se define como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre la habilidad para tener éxito en una situación deportiva determinada. Asimismo, Vealey (1986) incluye en su modelo un constructor disposicional que denomina *Orientación Competitiva*, que utiliza como vía indispensable para operacionalizar el éxito. Las metas sobre las que se basa la orientación competitiva son: ganar y actuar bien, debido a que el éxito puede tener varias interpretaciones para diferentes deportistas.

Por su parte, Vives y Garcés de los Fayos (2002) afirman que este planteamiento permite explicar uno de los hechos que con frecuencia se hace presente en el terreno de juego: la *Autoconfianza* depende de la habilidad, de la tarea, de la situación, de los objetivos que se quieran conseguir y de las expectativas previas.

La *Autoconfianza estado* se presenta como el mediador más importante de la conducta, la cual se relaciona de forma directa con la ejecución y el rendimiento. Además, la *Autoconfianza rasgo* y la *Orientación a la competición* influirán y se verán incluidas, por los resultados subjetivos que se vayan alcanzando.

1.1.3.- EVALUACIÓN DE LA AUTOCONFIANZA

En el ámbito deportivo, la *Autoconfianza* se ha medido tanto mediante el uso de instrumentos que evalúan variables que se consideran relacionadas, como por medio de escalas específicas para esa variable. Nicolás (2009) recomienda que independientemente del modelo elegido, se debe tener en cuenta una serie de aspectos para evaluar la autoeficacia: además de la mental es importante evaluar la

autoeficacia física, incluir ítems para evaluar un posible exceso de confianza, es importante evaluar la autoeficacia en los entrenamientos del deportista, tener en cuenta otros hechos como la presión, el arbitraje, los compañeros de juego,...

Los instrumentos empleados asiduamente para determinar la *Autoconfianza* en el deportista son los propuestos por Vealey (1986) y por Bandura (1977), si bien existen otros inventarios que tratan de medir este constructo. Algunos se recogen en la Tabla 2.

Tabla 2. Inventarios para medir Autoeficacia.

INSTRUMENTOS	DESCRIPCIÓN
Inventario de Confianza en el Deporte de Vealey (1986)	Se le demanda al deportista que valore el grado de confianza que tiene con respecto a su capacidad para concentrarse, actuar bajo presión...
Cuestionario de Autoeficacia física de Ryckman, Robbins, Thornton y Cantrell (1982)	Este cuestionario valora exclusivamente un tipo específico de autoconfianza: aquella a que tiene el deportista en sus habilidades físicas.
Inventario de Confianza en el Deporte (Weinberg y Gould, 1996)	Cuestionario que consta de 10 ítems. El deportista tiene que evaluar el grado de confianza, exceso de confianza o falta de confianza cada situación propuesta.
Competitiva State Anxiety Inventory-2 (CSAI, Martens, Vealey y Burton, 1990)	Instrumento diseñado inicialmente para evaluar la ansiedad estado, sin embargo, es posible medir la autoconfianza a través de las escalas incluidas en este cuestionario. Incluye 3 subescalas: a) Ansiedad cognitiva; b) Ansiedad Somática y c) Autoconfianza

Vealey (1986) además diseñar un modelo explicativo de la *Autoconfianza* aplicado al deporte, plantea la forma de evaluar los tres constructos que componen su teoría. Para ello, propone tres instrumentos específicos:

- a) Inventario sobre Confianza Rasgo en el Deporte: TSCI.
- b) Inventario sobre Confianza Estado en el Deporte: SSCI.
- c) Inventario de Orientación Competitiva: COI.

Por su parte, Bandura considera que la mejor forma de evaluar la autoeficacia es a través de una metodología denominada microanálisis. En este tipo de metodología, la evaluación de este constructo se realiza a través de un análisis de las expectativas de los sujetos. La medición de las cogniciones de expectativas de autoeficacia se efectúa analizando los pensamientos a lo largo de tres dimensiones:

- a) Magnitud: evalúa los logros de ejecución esperados o el número de tareas que cree que puede realizar.
- b) Fuerza: evalúa la certeza con la que el deportista espera conseguir el éxito en cada uno de las tres tareas.
- c) Generalidad: determina el número de dominios en los que el deportista se considera eficaz.

En líneas generales ambos instrumentos se pueden considerar eficaces y útiles para la obtención del nivel de *Autoconfianza* en los deportistas. Si bien a nivel científico es importante desglosar la *Autoconfianza* en los aspectos que la sustentan, ya que ofrecerá una mejor comprensión de esta variable, la evaluación planteada por Vealey (1986) facilita operacionalizar la confianza a través de instrumentos de medida adaptables a cualquier deporte.

1.1.4.- AUTOCONFIANZA Y RENDIMIENTO

Existen evidencias científicas que demuestran que el rendimiento deportivo, tal como se ha indicado anteriormente, está directamente relacionado con la *Autoconfianza*. La seguridad en sí mismo puede ser suficiente para provocar las diferencias entre una buena actuación y una mala.

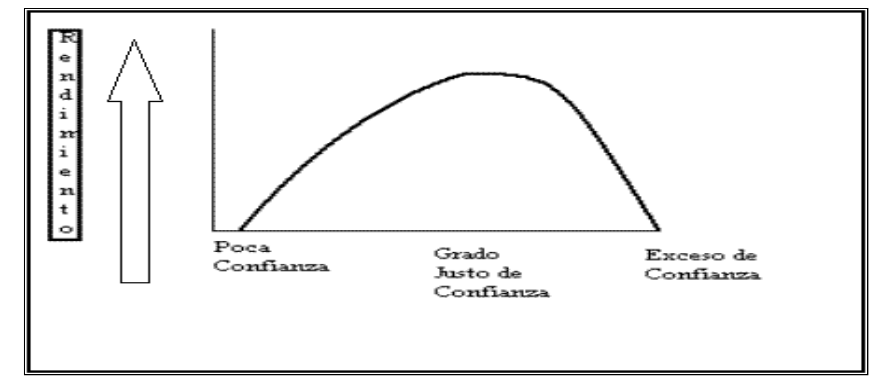


Figura 2. Relación en U Invertida del Rendimiento - Autoconfianza.

En la relación rendimiento-autoconfianza se pueden diferenciar varios niveles de actuación (González-Oya, 2004). Cada deportista presenta un nivel óptimo de *Autoconfianza*, fuera del cual su rendimiento disminuye. Así pues, el exceso o la falta de confianza perjudican la ejecución. De esta manera, se podrían hablar de cuatro niveles de *Autoconfianza*:

a) Falta de confianza: deportistas que teniendo recursos, adolecen de la confianza necesaria para emplearlos frente a situaciones bajo presión ambiental, por ejemplo, cuando se va perdiendo.

b) 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.

c) Falsa confianza: se caracteriza por tener una actitud hacia los demás que no refleja la desconfianza y preocupación que experimenta el deportista en su interior.

d) Confianza óptima: es la que se pretende conseguir, y con la que es preciso que crean que van a rendir al máximo nivel de preparación, estableciendo una serie de objetivos realistas, a su alcance.

Buceta (1996) afirma que la *Autoconfianza* tiene que ver con una expectativa realista sobre lo que uno puede verdaderamente hacer para conseguir un determinado objetivo. Se trata de un estado interno de conocimiento real de las dificultades a superar, de los propios recursos para hacerlo y, partir de aquí, de las auténticas posibilidades que uno tiene para conseguir el éxito y de las estrategias más útiles,

entre las disponibles, para poder obtener el máximo partido del propio esfuerzo. Por tanto, la *Autoconfianza* conlleva una considerable percepción de control de la situación potencialmente estresante a la que se enfrenta el deportista, al conocer éste sus posibilidades y limitaciones.

Según Martens (1987), para rendir el aspecto más importante de la *Autoconfianza* no es que el deportista crea *ciegamente* en su éxito o que no va a cometer errores, sino que tenga la convicción realista de que posee los recursos suficientes para afrontar tales retos deportivos con posibilidades de éxito y superar los errores y dificultades que, probablemente, surgirán en el camino hacia sus objetivos deportivos.

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, 1999a): percepción de control de la situación, perspectiva realista y ajustada de las expectativas, una percepción apropiada del éxito-fracaso, trascendencia de la evaluación del rendimiento y experiencias reales de éxito deportivo.

Según Bandura (1990) un cierto déficit de *Autoconfianza* puede contribuir a que los deportistas rindan mejor en los entrenamientos, en la medida que puede provocar un incremento del esfuerzo a realizar para perfeccionar sus recursos. Sin embargo, en las situaciones estresantes de competición, donde la exigencia de rendimiento es máxima, es imprescindible tener una sólida *Autoconfianza*. De todas formas, niveles altos de *Autoconfianza* parecen ser muy apropiados para el control del estrés, tanto en situaciones de entrenamiento como en competición (Buceta, 1998).

Por su lado, Roffé (2002), autor con amplia experiencia práctica en el fútbol, señala que: *“la autoconfianza es una variable decisiva a la hora de medir la calidad y cantidad de las decisiones tomadas en el juego... La autoconfianza es una aptitud psicológica decisiva. Un futbolista bien entrenado físicamente, con condiciones técnicas pero sin confianza en lo que puede hacer rendirá el 50 por ciento de su potencial. Sin confianza dudará en arriesgar en una jugada, dudará en rechazar o en salir jugando, dudará en gambetear al arquero, y además será mucho más vulnerable a las lesiones...”*

La decisión baja disminuye su cotización en cada partido, mermando notablemente su capacidad de arriesgar (ej. probando y buscando el gol de media distancia) y jugando corto y a no equivocarse...”. (p. 1 de 1).

Sin duda alguna, el objetivo que se pretende al trabajar esta habilidad psicológica es independizar la *Autoconfianza* del jugador de la trascendencia de los resultados, orientándola hacia el conocimiento de sus recursos y cualidades. Esto permitirá conseguir jugadores más estables en competición, es decir, intentaremos que el jugador sea dueño de su *Autoconfianza*. Esto no es fácil porque entrenadores y futbolistas utilizan un discurso tan diferente respecto a la *Autoconfianza*, que tiende a alejarles, lo que sitúa al futbolista en una situación de vulnerabilidad. Cada vez le resultará más difícil lograr el objetivo de ser titular y ganarse la confianza del entrenador (Carrascosa, 2003a): el entrenador espera que el jugador muestre con su rendimiento que está para competir al máximo nivel, y el futbolista, para rendir, espera que el entrenador le conceda esa confianza, cosa que no siempre sucede.

El cuestionario CPRD, uno de los instrumentos que se va a utilizar en esta investigación para evaluar las habilidades psicológicas para competir de los futbolistas, incluye en una subescala denominada *Control de Estrés*, los ítems destinados a la *Autoconfianza*. Sin embargo, tras el nuevo análisis factorial realizado para la adaptación a la muestra de esta investigación, surge conceptualmente una subescala denominada específicamente *Autoconfianza*, que comprende 9 ítems.

1.2.- LA ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL

Como ya hemos expuesto, la competición en el fútbol de alto nivel supone una exigencia para el futbolista y el equipo de recursos emocionales que le ayuden a soportar la presión que conlleva. Muchos futbolistas encuentran dificultades para poder rendir de forma óptima, conforme a sus cualidades físicas, técnicas y tácticas, y al entrenamiento y preparación realizada.

Esta segunda variable o subescala que hemos denominada en nuestra investigación *Actitud y Preparación Mental*, resulta compleja ya que aglutina ítems que

atienden a una serie de técnicas y estrategias psicológicas (como la práctica mental o el establecimiento de objetivos), que no necesariamente implican un constructo psicológico como tal, y que ya estaban integrados en las subescalas de *Habilidad Mental* en su mayor parte, o en otras como la de *Cohesión de Equipo* del CPRD original. Es decir, en este apartado hablaremos conjuntamente de actitudes, ideas y valores necesarios para competir idóneamente, entre las que incluiremos y hablaremos de la actitud de *Cohesión de Equipo* (que en este caso la entendemos como una actitud y valor personal más que una variable psicológica individual del futbolista) y de alguna técnica o estrategia psicológica como es el *Ensayo Mental/Práctica Imaginada* y de la evaluación objetiva o control de la influencia de la evaluación externa del rendimiento.

A continuación presentamos un análisis de esta variable o escala, integrada como hemos dicho, por otras subvariables psicológicas y técnicas psicológicas, necesarias para alcanzar esta preparación y actitud mental que implica el saber competir bajo condiciones de máxima exigencia y dificultad. Hablamos de la *Actitud y Preparación Mental* para la competición o hacia la competición, que debe tener y mostrar un futbolista cuando entrena o compite.

1.2.1.- ACTITUDES MENTALES DEL ALTO RENDIMIENTO

Las creencias, actitudes mentales y valores mueven al comportamiento en la dirección que ellos mismos marcan. Dicha actitud mental contribuye a organizar el diálogo interno y las emociones que guían el comportamiento del deportista. Podríamos hablar de una actitud mental específica del alto rendimiento deportivo.

Carrascosa (2003a) expone las siguientes ideas y valores relacionados con la actitud mental del alto rendimiento:

- El aprendizaje podemos asumir que es permanente, siempre es posible mejorar como deportista y como persona.
- Competir es pelear, pugnar, enfrentarse a un rival con la decisión de superarlo.
- Actuar de forma inteligente es clave para superar al rival.
- El esfuerzo es otra de las claves que explica el rendimiento óptimo, a la vez que contribuye al disfrute intrínseco en la competición.

- Además de moverse por el afán de conseguir el éxito, de superar al rival, es necesario orientarse también hacia la mejora de la ejecución, a hacerlo mejor progresivamente.
- La *Autoconfianza* y el estado de ánimo en la competición deben estar por encima de las circunstancias que la rodean. El deportista debe aprender a hacer de ellos algo estable, independientes del rendimiento y del reconocimiento por parte del entrenador, aficionados o medios de comunicación.
- Hay que prepararse para entender el éxito y tolerar el error o fracaso, sabiendo alejarse de las emociones que provocan.
- Hay que levantarse tras el error y trabajar en sus soluciones. Las excusas y los lamentos impiden levantarse y trabajar con firmeza.
- Se cobra ventaja en la competición sobre los rivales cuando se es capaz de aliarse con los obstáculos, contratiempos y dificultades, logrando que no afecten emocionalmente.
- Es inteligente darse cuenta que se necesita al equipo para acceder a la satisfacción de motivaciones individuales.
- Llegar al deporte de alto rendimiento requiere priorizar esta inquietud por encima de cualquier otra *Motivación*.
- La fuerza mental que lleva a superar las dificultades una y otra vez, es la clave que diferencia a los buenos de los mejores.

1.2.2.- ACTITUDES MENTALES ESPECÍFICAS DEL FÚTBOL

Carrascosa (2003a) también sugiere una serie de creencias y actitudes que entendemos conforman una disposición mental apropiada para encarar la competición específicamente en fútbol. Se tratan de valores que ayudan a competir, que predisponen mejor al futbolista y al equipo para afrontar la exigencia de la competición. Los valores específicos a los que hace mención son los siguientes:

- Inteligencia en el juego: Capacidad para leer las situaciones y tomar decisiones efectivas en el juego. Facilidad para aprender y resolver problemas = inteligente.
- Asumir Iniciativas: capacidad para asumir iniciativas o tomar decisiones en el juego, que entrañen un cierto riesgo, que resulten desequilibrantes = atrevido.

- Competir: tener la expectativa o la idea de competir, de enfrentarse de pugnar, de pelear y de superar al rival en cada acción del juego = buscando enfrentamiento.
- Estar centrado en la tarea: inquietud por cuidar el trabajo bien hecho. Poner énfasis en la tarea, y no tanto en el resultado = con mentalidad de trabajador, más que de “crack”.
- Dureza ante la dificultad: capacidad mantener la serenidad y de seguir trabajando igual, sin verse afectado por la dificultad = perseverante y con dureza mental.
- Tolerancia a la fatiga y al dolor: capacidad de tolerar, aguantar y soportar el esfuerzo, la fatiga y el dolor físico, de forma que no se vea afectado el rendimiento = incansable y resistente.
- Receptividad y asimilación: habilidad para escuchar las instrucciones y correcciones del entrenador, assimilarlas y aplicarlas con decisión y convicción = decidido, sin dudas, directo.
- Trabajo colectivo: el juego del equipo se entiende como un solo trabajo en el que cada futbolista realiza su función: pensando en el equipo, no priorizar en uno.

Mata (1999) sostiene que además de las características de velocidad, fuerza, resistencia, etc... *“debe poseer otra serie de características... que hacen que el futbolista esté a un nivel más o menos alto”* (p.46). Estas características a las que hace mención Mata (1999) son las siguientes: *Arrojo*: que siempre se quiera ganar; *Confianza*: en sí mismo y en los demás, se siente seguro de sus capacidades; *Agresividad*: le gusta la lucha, cuando pierde siempre piensa en desquitarse; *Receptividad para el entrenamiento*: respeta al entrenador y acepta sus consejos; *Determinación*: no abandona fácilmente; *Emotividad*: es estable, no se deja llevar por sus sentimientos, y *Don de mando*: quiere influir en sus compañeros, le gusta tomar decisiones, procura dar ejemplo en los esfuerzos para demostrar lo que los demás tienen que hacer.

1.2.3.- LA EVALUACIÓN OBJETIVA DEL RENDIMIENTO COMO ACTITUD

Estamos hablando de las características de respuesta objetiva del futbolista ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento. En caso de estar también valorando la respuesta y reacciones del futbolista ante situaciones en la que

lo están evaluando personas significativas para él, externas a su persona, estaríamos hablando de la influencia de la evaluación externa del rendimiento. También estamos atendiendo a los antecedentes que puedan generar o llevar implícita una valoración del rendimiento deportivo del futbolista, como las situaciones en las que el propio futbolista u otras personas pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero: al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, o al escuchar, observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador.

Ésta es una subescala descrita en el CPRD original, pero que no se mantiene ni se contempla tras el nuevo análisis factorial en el CPRD-F adaptado a la población de futbolistas de nuestra muestra.

Al realizar y dar una valoración objetiva del rendimiento, el tipo de comentarios proporcionados y su intención son importantes. La fijación de metas ayudará al entrenador y futbolistas a determinar la dirección y el rendimiento futuro de un jugador. El jugador debería comprender que cualquier comentario o retroalimentación negativa tiene la intención de convertirse en un desafío y un estímulo para mejorar el rendimiento personal futuro. Los futbolistas que son capaces de reconocer una crítica constructiva por parte de otro, y utilizar dicha información para mejorar, es probable que se muestre menos aprensivo y más eficaz ante una situación estresante. Llevar a cabo una evaluación objetiva del rendimiento de forma exitosa, cuando es llevada a cabo por el entrenador, depende de la capacidad de éste para transmitir que el propósito de su evaluación sólo es el de dar una información útil y beneficiosa.

Esta influencia de la autoevaluación o de la evaluación externa surge como consecuencia de las percepciones y valoraciones del sujeto que le permiten vincular los acontecimientos del medio con la satisfacción o no de sus necesidades o motivaciones. Las emociones negativas germinan cuando en las apreciaciones del sujeto aparecen señales amenazadoras, conflictos o frustraciones. Cuanto más intensos sean estos elementos valorativos, más fuertes son las reacciones emocionales; por ejemplo, en el proceso de regulación de las acciones, las emociones

se relacionan frecuentemente con las decisiones anticipadas de las acciones, con el trayecto y resultado de la acción.

La raíz de la mayoría de las preocupaciones por las evaluaciones del rendimiento en el deporte es el miedo al rechazo. Si el individuo falla se plantea: ¿Qué pensará la gente de mí?, ¿Qué pasará con el respeto y la admiración de los demás? De aquí surge la necesidad de valorar, cómo se vive la *Influencia de la Evaluación del Rendimiento*.

La preocupación está enraizada en los pensamientos de base, acerca de la importancia de la evaluación de los otros sobre el futbolista. Éste puede reducir esa importancia en su mente, con más pensamientos positivos y firmemente asentados acerca de sí mismo (De la Vega y García-Ucha, 2003).

1.2.4.- LA IMAGINACIÓN O PRÁCTICA IMAGINADA COMO ESTRATEGIA

De acuerdo con De la Vega (2003a), antes de dar una definición sobre esta destreza psicológica, que todos los seres humanos manejamos en cualquier situación de nuestra vida, merece la pena que destaquemos, aunque sólo sea de manera superficial, que el término clásico que se ha utilizado es el de *Visualización*, término que puede dar lugar a equívocos porque hace referencia únicamente a uno de los sentidos: el de la visión. El autor defiende que el término más apropiado es de *Imaginación*, puesto que éste sí que engloba todos los sentidos que se encuentran presentes en cualquier momento y, cómo no, de manera muy especial en la competición deportiva.

La *Imaginación* es una forma de simulación, es parecida a una experiencia real, pero toda ella tiene lugar en la mente. Activa cogniciones y emociones que fácilmente se trasladan a la situación en vivo, a la realidad. La *Práctica Imaginada* es otra forma de entrenar, complementaria al entrenamiento de campo.

En cuanto a los aspectos que forman parte de la definición, existe cierta confusión referida a la conceptualización del término, ya que se puede hablar de habilidad (capacidad del sujeto para producir imágenes mentales), o de una técnica

(conjunto de ejercicios que hacen uso de la *Imaginación* para facilitar el aprendizaje de destrezas físicas y/o psicológicas) (Pelegrín y Andreu, 2002).

En uno de los primeros intentos de definir la *Práctica Imaginada* o *Imaginación*, Richardson (1969) expuso que la imaginación mental son todas las experiencias cuasi sensoriales o cuasi-perceptivas de las que tomamos consciencia y que existen en nosotros en ausencia de estimulaciones externas que las producen genuinamente.

Mora, García, Toro y Zarco (2000a) exponen sobre esta habilidad psicológica, que consiste en imaginar la situación, la conducta o el estado en que quisiéramos estar con la mayor precisión posible, de tal modo, que esas vivencias mentales funcionen a modo de ensayos repetidos de la realidad futura.

Vealey (2002) apunta la necesidad de implicar a la mayor parte de los sentidos corporales en el proceso de *Imaginación* y, por lo tanto, sostiene que el entrenamiento en *Imaginación* supone utilizar todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente.

Los psicólogos del deporte han propuesto diversas conceptualizaciones teóricas de la *Imaginación*. Hernández-Mendo (2002) y Dosil (2004) efectuaron una revisión de las principales aportaciones teóricas ofrecidas por los autores que han dedicado su esfuerzo a investigar esta área de conocimiento. Asimismo, Hernández-Mendo (2002) considera que los modelos más estudiados y discutidos han sido la Teoría Psiconeuromuscular, la Teoría del Aprendizaje Simbólico, la Teoría de la Activación, y la Teoría Bioinformacional. A continuación se expone brevemente la teoría que nos parece más aceptada y explicativa del funcionamiento de la imaginación, la teoría Psiconeuromuscular.

Esta teoría basa su explicación en el principio ideomotor de la imaginación de Carpenter (1894), que sostiene que al imaginar un movimiento, por ejemplo un golpeo de falta directa, se produce un patrón de impulsos neurológicos asociados, aunque de menor magnitud que el que produce al realizar realmente el movimiento. Es decir, los eventos imaginados con viveza inervan los músculos de forma parecida a como lo harían la práctica física real. Estos impulsos son idénticos, pero de menor magnitud

(Weinberg y Gould, 1996). Las teorías psiconeuromusculares sostienen que existe una equivalencia funcional entre realizar una acción e imaginarla (Pelegrín y Andreu, 2002). Así pues, imaginar un movimiento desencadena impulsos nerviosos en las fibras motoras implicadas en el movimiento real, estableciéndose unos patrones neuromusculares detectables mediante electromiografía. Esta inervación muscular subliminal podría favorecer la iniciación y la transmisión de futuros impulsos nerviosos, además de reducir el umbral de excitación del nervio (Atienza y Balaguer, 1994).

El principio ideomotor de Carpenter (1894) no es el único modelo representativo y específico de las teorías psiconeuromusculares. Pelegrín y Andreu (2002) apuntan como teorías a incluir en este apartado las siguientes: Teoría de los ensamblajes celulares de Hebb (1968), la hipótesis del aprendizaje neuronal de Eccles (1972), la hipótesis del feedback cinestésica de Corbin (1972), la teoría de la activación nodular de McKay (1981).

La evaluación de la capacidad para imaginar se ha llevado a cabo, habitualmente, a través de autoinformes, en los cuales se pide al deportista que cree en su mente una determinada escena y, a partir de los resultados obtenidos, se estima la calidad de la imagen representada. Algunos autores (Ostrow, 2002; Palmi y Mariné, 1996) apuntan otra serie de medidas, complementarias a los autoinformes, que podrían resultar interesantes a la hora de valorar el potencial imaginativo, tales como las medidas comportamentales y fisiológicas (González-Oya, 2004; Hernández-Mendo, 2001).

Los usos y aplicaciones de la *Imaginación* en el ámbito del deporte varían dependiendo del autor que los propone. De la Vega (2003a) propone los siguientes usos de la *Visualización* en el terreno deportivo en general, y en el fútbol en concreto: mejora de la *Concentración*, aumento de la confianza, control de respuestas emocionales, entrenamiento de destrezas y habilidades, entrenamiento de la estrategia, afrontamiento del dolor y de las lesiones. González-Oya (2004) propone los siguientes usos de la capacidad de *Imaginación*: control de las respuestas emocionales, mejora de la *Concentración*, creación de confianza, control de la activación, control cognitivo, afrontamiento del dolor y las lesiones.

En el instrumento que se utiliza en esta investigación para la evaluación de las *Habilidades Psicológicas para Competir* (CPRD) existen varios ítems referidos a evaluar la utilización o no de la *Práctica Imaginada* (7, 23, 25 y 48), qué tipo de *Imaginación* utiliza el jugador y qué importancia le dan a cada una de ellas (23 y 25). Dichos ítems se encuentran incluidos en la subescala denominada *Habilidad Mental* del CPRD original. Sin embargo con la factorización llevada a cabo para la adaptación a la muestra, los ítems referidos a esta técnica psicológica se sitúan en la variable denominada *Actitud y Preparación Mental*.

1.2.5.- LA ACTITUD DE COHESIÓN DE EQUIPO

El rendimiento en los deportes colectivos se basa en la interacción entre los componentes del grupo. La calidad de esa relación interpersonal es la que determina que un conjunto de deportistas pasen de la condición de grupo a la de equipo. El primer punto para favorecer esta transformación es conseguir que los objetivos individuales se encuentren al servicio de unos objetivos comunes, dirigidos por un entrenador. Esta tarea, que requiere crear en ellos un sentimiento común, una complicidad que les lleve a trabajar juntos y afrontar las dificultades de forma cohesionada, no resulta sencilla.

Durante mucho tiempo se ha enfocado el aprendizaje del fútbol, especialmente en la niñez y en la adolescencia, enfatizando la adquisición de los aspectos técnicos y tácticos. Sin embargo cada vez parece más patente lo importante que resulta que el entrenador cree buenos ambientes motivacionales para que los jóvenes jugadores se sientan bien en el equipo, desarrollen buenos lazos de amistad entre ellos y se diviertan jugando (Balaguer, Castillo, Moreno, Garrigues y Soriano, 2004)

Pese a que en la actualidad se le concede una gran importancia a la actitud de trabajar en equipo, en los vestuarios aún hay escasa ingeniería para la construcción de la cohesión interna (Carrascosa, 2003c). En la actualidad, y en un futuro próximo, dada la situación de penuria económica en la que estamos inmersos, las diferencias pueden venir marcadas por la optimización de los recursos humanos disponibles en los equipos, utilizando como medio la implantación de la cultura de trabajo en equipo.

El entrenador, como líder, juega un papel clave. La forma en la que se comunique con los miembros del equipo afectará favoreciendo o dificultando claramente al desarrollo de la cohesión (Carron y Dennis, 2001). El estilo de comunicación del entrenador también interviene sobre otros parámetros que influyen en la dinámica del equipo. Entre estos parámetros figura la forma en la que el entrenador transmite lo que se va a considerar éxito o fracaso en ese contexto, o más específicamente la forma en la que el entrenador define la estructura situacional de meta o el *Clima Motivacional*.

Podríamos por tanto afirmar que la característica definitoria clave de un grupo es la interacción entre sus miembros. La necesidad de conseguir un rendimiento colectivo les obliga a depender unos de otros y compartir objetivos comunes, por lo que resulta recomendable que se establezcan sentimientos de atracción interpersonal y líneas de comunicación abiertas. Los grupos también exhiben una interdependencia con respecto a la tarea, es decir, sus integrantes deben interactuar para cumplir un cometido. Pero lo más importante es que un grupo necesita un sentimiento de identidad colectiva en virtud del cual sus miembros lo consideren como una unidad en sí mismo, distinguible de los demás grupos (Weinberg y Gould, 1996).

Carron (1982) define cohesión interna como *“un proceso dinámico reflejado en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos”* (p. 124). Bayer (1986) considera la actitud de cohesión de grupo como la dinámica de ese grupo en torno a una unidad, una estabilidad y la estructuración.

Más recientemente, Carron, Brawley y Widmeyer (1998) amplían la definición de cohesión y consideran que *“es un proceso dinámico reflejado en la tendencia de un grupo a permanecer junto y mantenerse unido en la búsqueda de objetivos instrumentales y/o para satisfacer las necesidades afectivas de sus miembros”* (p. 213).

El marco fundamental sobre el que han versado las investigaciones ha sido propuesto por Carron, Widmeyer y Brawley (1985), quienes crearon un sistema multidimensional para el estudio de la *Cohesión de Equipo* en el contexto deportivo: el modelo conceptual de cohesión. Estos autores asumen que tanto los aspectos individuales como de grupo, representan una parte fundamental y distinguen entre las

percepciones que los miembros tienen dentro del grupo como un todo y las percepciones sobre la atracción de los miembros hacia el grupo en sí.

Este modelo parte de dos dimensiones: *la integración del grupo y la atracción individual hacia el grupo*. La primera se refiere a las creencias y percepciones que los miembros del grupo tienen sobre su totalidad. La segunda, *atracción individual hacia el grupo*, considera las creencias y percepciones que cada miembro tiene sobre lo que inicialmente le ha atraído, y le sigue atrayendo, del grupo. Asimismo, cada una de estas dimensiones se manifiesta de dos formas diferentes: en relación con la tarea del grupo, y atendiendo a los aspectos sociales del grupo. Es decir, incluyen las dimensiones de cohesión social (grado en que los componentes de un equipo empatizan unos con otros y disfrutan del compañerismo del grupo) y la de cohesión de tarea (grado en que los miembros de un equipo trabajan juntos para lograr un objetivo común). La mayoría de investigaciones han dado importancia a la dimensión social de la cohesión, dejando a un lado la implicación tarea de este constructo en su relación con el *Compromiso* (Leo, Sánchez-Miguel... García-Calvo, 2011).

En lo que a la evaluación respecta, tradicionalmente todos los intentos de evaluación de la cohesión han partido de su condición dinámica, dado que fluctúa de momento a momento, particularmente cuando se han de tener en cuenta los efectos emocionales y cognitivos de los acontecimientos que suceden en la dinámica deportiva (derrotas, triunfos, atribuciones personales por victorias...). Dosil (2004) y Weinberg y Gould (1996) apuntan que los dos tipos de medidas que clásicamente se han empleado para determinar el nivel de cohesión grupal son los sociogramas y los cuestionarios. Los cuestionarios han sido las herramientas más habituales para medir la *Cohesión de Equipo*, pero no muestran el modo en que las personas concretas se relacionan entre sí, o lo que es lo mismo, si se forman subgrupos o si alguno de los miembros del equipo se encuentra socialmente aislado (Carron y Grand, 1982). El sociograma es una alternativa capaz de poner de manifiesto la afiliación y la atracción entre los integrantes del grupo (Díez y Márquez, 2005).

Recientes investigaciones sobre *Cohesión de Equipo* en fútbol, afirman que el mejor predictor para la cohesión social es el clima que implica a la tarea. Además no se

han encontrado estudios que afirmen la capacidad predictiva del clima hacia el ego sobre la *Cohesión de Equipo* (García-Calvo, 2006; Balaguer, Castillo y Duda, 2003).

Balaguer, Castillo y Duda (2003) estudiaron la relación *Clima Motivacional* y *Cohesión de Equipo* en futbolistas cadetes. Los resultados confirmaron que el clima de implicación en la tarea actúa como el mejor predictor de la cohesión tanto social como de tarea.

Balaguer, Castillo, Moreno, Garrigues y Soriano (2004) encontraron estudiando a jóvenes jugadores de fútbol, que el clima de implicación en la tarea estuvo relacionado positivamente con la cohesión de tarea y con la cohesión social. Además el clima de implicación en el ego estuvo negativamente relacionado con la cohesión de tarea y con la cohesión social.

En la misma línea García Calvo et al. (2008) afirman existir relaciones positivas entre la cohesión de equipo y el *Clima Motivacional* que se orienta a la tarea, y relaciones negativas entre la *Cohesión de Equipo* y el *Clima Motivacional* que se orienta al ego. Leo, Sánchez Miguel... García-Calvo (2011) exponen que la *Cohesión de Equipo* y un *Clima Motivacional* orientado a la tarea fomentan el *Compromiso* de los jóvenes futbolistas y la adherencia a la práctica.

Por último, Leo, Sánchez Miguel... y González-Ponce (2011) confirma que la *Cohesión de Equipo*, tanto social como de tarea, relaciona positivamente con el *Clima Motivacional* del entrenador hacia la tarea. La atracción de la tarea hacia el grupo muestra una relación negativa con el clima que implica al ego.

1.3.- EL CONTROL DE ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

El control del estrés y la ansiedad se puede considerar una de las principales variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (Dosil, 2002c; González-Oya, 2004).

Los trabajos que describen cómo influye la ansiedad y el estrés en el rendimiento son numerosos, e inciden en la fuente que las provoca, así como en las técnicas para controlarlo. (Cox, Robb y Russell, 2001; Jaenes, 1996; 2000; 2002; Mora, García, Toro y Zarco, 2000a; Weinberg y Gould, 1996; Williams, 1991).

La capacidad de controlar el estrés y la ansiedad podría ser junto con la *Autoconfianza*, otra de las habilidades psicológicas más importantes que debe manejar y controlar en gran medida el futbolista, si quiere acceder a su estado ideal de rendimiento, necesario para competir conforme a su verdadero nivel. De hecho hay autores como Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007) que afirman que hay una asociación significativa entre ambas variables, el *Control de Estrés* y la *Autoconfianza*, coincidiendo con Covassin y Peros (2004) que además lo relacionan con los estados de humor, afirmando que los atletas con un rendimiento deportivo positivo presentaban niveles más bajos de ansiedad cognitiva, elevada *Autoconfianza* y estados de humor positivos.

Wilson, Smith, Chattington, Ford y Marple-Horvat (2006) que en su estudio pretenden examinar la relación ansiedad-rendimiento con base en la teoría de la eficiencia del procesamiento, y sus resultados indicaron que el aumento de los niveles de ansiedad tiene un efecto negativo en la eficiencia del procesamiento de la información; relación negativa entre ansiedad-rendimiento, siendo esta relación más fuerte para los individuos con elevado rasgo de ansiedad.

Sin embargo también hay autores que han encontrado resultados que no apoyan esta idea. Kais y Raudsepp (2005) analizaron la relación entre la intensidad y dirección de la ansiedad estado, *Autoconfianza* y rendimiento deportivo, mediante en un análisis

correlacional, demostraron que la intensidad y dirección de la ansiedad cognitiva y somática, así como la *Autoconfianza*, no se relacionaban con el rendimiento deportivo.

Woodman y Hardy (2003) que en un metanálisis afirman que de los estudios revisados que analizan el impacto de la *Ansiedad Cognitiva* y *Autoconfianza* sobre el rendimiento, 32 estudios (76%) mencionaban una relación positiva, seis (14%) mencionaban resultados no significativos y cuatro (10%) mencionaban una relación negativa. Habían sido identificadas tres variables moderadoras: mediciones, tipo de deporte y diferencias individuales.

Las investigaciones sugieren que el estrés y la ansiedad de los futbolistas, debe ser reducido con el entrenamiento de las habilidades psicológicas tales como la enseñanza de técnicas y rutinas de relajación, actividades de promoción de la autoestima/autoconfianza y la trasmisión de conocimientos al respecto de todos estos acontecimientos psicológicos a los futbolistas en cuestión (Santitadukul, 2004).

Los conceptos arousal, estrés y ansiedad se utilizan indistintamente. Sin embargo, los psicólogos del deporte creen que es importante diferenciarlos, para lo cual emplean definiciones precisas, a fin de que los fenómenos estudiados tengan un lenguaje común (López-Walle, 2002; Dosil, 2002).

1.3.1.- DEFINICIÓN DE AROUSAL, ESTRÉS Y ANSIEDAD

El arousal, según Gould y Krane (1992) es una activación general fisiológica y psicológica del organismo (persona), variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa. El término hace referencia a las dimensiones de la *Motivación* en cuanto a la intensidad en un momento concreto, en un continuo que se extiende desde la falta absoluta de arousal (coma) hasta el arousal máximo (frenesí).

El estrés es un proceso, una secuencia de eventos que conducen a un fin concreto. Se define como un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes (Horn, 1992;

López-Walle, 2002). Según Spielberger (1966) el estrés es un complejo proceso psicobiológico que consiste de tres grandes elementos: estresores, percepciones, o evaluaciones de peligro (amenaza) y reacciones emocionales.

El estrés surge cuando existen dudas sobre la disponibilidad de recursos para hacer frente a las exigencias del entorno. Cuanto mayor sea la distancia entre los recursos o habilidades disponibles y la exigencia percibida, mayor es el estrés.

La ansiedad es generalmente aceptada como un sentimiento desapacible. Según De Diego y Sagredo (1992) es la adaptación inadecuada a una situación dada, que provoca un aumento en el nivel de activación del deportista y, con ello, alteraciones en el funcionamiento emocional y nervioso. Carrascosa (2003a) la define como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo.

Clásicamente en el estudio de la ansiedad generalmente se han distinguido dos tipos:

- Ansiedad estado, la cual hace referencia al componente siempre variable del estado de ánimo: estado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de recelo y tensión acompañadas de activación o arousal del sistema nervioso autónomo (Spielberger, 1966) Tales sensaciones son transitorias y se relacionan con el evento o la situación en particular.

- Ansiedad rasgo, que es una parte de la personalidad como tendencia o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas como amenazadoras, y a responder a éstas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo (Spielberger, 1966).

Además, actualmente se sugiere que la ansiedad podría tener dos componentes: un componente de pensamiento llamado *ansiedad cognitiva o preocupación*, y un componente fisiológico llamado *ansiedad somática o arousal fisiológico*, que constituye el grado de activación física percibida (Weinberg y Gould, 1996).

Existe una relación directa entre los niveles de ansiedad estado y de ansiedad rasgo en una persona determinada. Las investigaciones han demostrado que los que tienen puntuaciones elevadas en las medidas de ansiedad rasgo experimentan un estado de ansiedad más alto en situaciones de evaluación y en las muy competitivas. Sin embargo, la relación no es perfecta. Un deportista que tenga un nivel elevado de ansiedad rasgo puede tener una enorme experiencia en una situación particular y, por ello, no percibir una amenaza y la correspondiente elevación del nivel de ansiedad estado. Del mismo modo, algunas personas con altos niveles de ansiedad rasgo aprenden estrategias de afrontamiento que les ayudan a reducir el estado de ansiedad que sufren en situaciones de evaluación.

1.3.2.- CONCEPCIÓN TEÓRICA DEL ESTRÉS, ANSIEDAD Y AROUSAL

Los psicólogos del deporte y del ejercicio físico han estudiado durante décadas la relación entre la ansiedad y el rendimiento. No han llegado a conclusiones definitivas, pero han arrojado luz sobre aspectos del proceso que tienen diversas implicaciones en la ayuda que se puede brindar a los deportistas para mentalizarse e incrementar su rendimiento.

Un gran número de concepciones teóricas han intentado relacionar el rendimiento con el estrés, ansiedad y arousal, sin embargo, ninguna ha podido explicar completamente tal relación. Recientemente, diversas concepciones teóricas (*zonas de funcionamiento óptimo, IZOP, modelo de la catástrofe, teoría de la inversión y teoría multidimensional de la ansiedad*) han sido propuestas como alternativa a las dos orientaciones teóricas que habían predominado hasta el momento (*teoría del impulso e hipótesis de la U invertida*).

Teoría del Impulso.

Los psicólogos consideraron que la relación entre el arousal y el rendimiento era lineal y directa (Spence y Spence, 1966). Predicen que la ejecución (P) es una función multiplicativa del hábito (H) y del impulso (D), o lo que es lo mismo: $P = H \times D$. En esta perspectiva se propone que, a medida que aumenta el arousal o el estado de ansiedad

de una persona, también lo hace su rendimiento. Parece que actualmente existe poco respaldo académico a la teoría del impulso.

Teoría de la U Invertida.

La teoría del impulso fue relevada rápidamente por la hipótesis de la U invertida la cual sostiene que, a niveles bajos de arousal, la ejecución estará por debajo del nivel normal; a medida que se incrementa el arousal, también lo hace el rendimiento, hasta llegar a un punto óptimo de nivel máximo de ejecución, si bien posteriores aumentos del arousal hacen que esta última disminuya (Landers y Boutcher, 1986).

Zonas de Funcionamiento Óptimo: ZOF.

Hanin, psicólogo del deporte ruso, presentó un enfoque alternativo llamado zona de funcionamiento óptimo, (Z.O.F) el cuál varía de la U invertida en dos aspectos: en primer lugar, el nivel óptimo del estado de ansiedad no siempre se produce en el punto medio de la curva sino que varía de una persona a otra; en segundo lugar, el nivel óptimo del estado de ansiedad no es un punto único, sino una banda ancha (Hanin, 2000). Hanin revisó su modelo en la pasada década, proponiendo uno nuevo, en el que el carácter individual de cada deportista adquiere un papel predominante. El modelo de *zonas individuales de funcionamiento óptimo* (IZOF, Hanin, 2000) permite mayor consideración e integración del constructo multidimensional de la ansiedad.

Modelo de Catástrofe de Hardy.

Según Hardy (1990) el rendimiento depende de una compleja interacción arousal-ansiedad competitiva. A grandes rasgos, consiste en la idea de que para un rendimiento óptimo no basta con un nivel ideal de arousal, también es preciso dominar o controlar el estado cognitivo de la ansiedad (preocupación). Parece que la teoría de la Catástrofe nos puede aportar claves importantes porque, en el momento en el que la activación cognitiva pasa a un nivel excesivo y se comienza a manifestar como ansiedad que no se puede dominar, se produce un descenso tan brusco y evidente en el rendimiento que pareciera que se está presenciando la actuación de dos jugadores diferentes o de dos equipos totalmente distintos (De la Vega, 2003a).

Teoría de la Inversión.

Kerr (1985), que adoptó la teoría de la inversión al deporte, a partir de la teoría de Apter (1982). Afirma que el modo en que el arousal de una persona afecta a su rendimiento depende básicamente de la interpretación que aquélla hace de su nivel de arousal, es decir, un nivel de activación o ansiedad elevado será beneficioso si es interpretado como excitación placentera (motivación) mientras que será perjudicial si lo interpreta como ansiedad. Por el contrario, un nivel de activación o ansiedad bajo será favorable si es asumido como relajación (ausencia de estrés) mientras que será perjudicial si lo considera aburrimiento (estrés).

Teoría Multidimensional de la Ansiedad.

Por último, esta teoría postula que los componentes influyen diferencialmente en la ejecución, es decir, que el arousal fisiológico (somático) y la preocupación (arousal cognitivo) afectan a los ejecutantes de modo diferente (Weinberg y Gould, 1996). La relativa independencia de los tres componentes (cognitivo, somático y autoconfianza), puesta de manifiesto por su diferente pauta de evolución temporal y su relación con distintos factores desencadenantes, resulta importante para el diagnóstico diferencial de la ansiedad y la obtención de perfiles de respuesta característicos de cada sujeto. Desde esta teoría se predice que los tres componentes no siguen las mismas pautas de cambio durante el período previo a la competición (Martens, Vealey y Burton, 1990). La estrecha relación que existe entre el nivel de activación y el resto de variables psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo hace que el conocimiento y el manejo de las técnicas con las que se encuentran asociadas sean, desde cualquier punto de vista, necesarios.

1.3.3.- EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

Una adecuada evaluación del estrés y la ansiedad será fundamental para que el futbolista aprenda a controlarlos. La presentación de cuestionarios o tests a los deportistas ha sido el método más empleado en la obtención de la información sobre el nivel de activación, estrés y ansiedad. La mayoría de escalas fueron diseñadas para medir este último constructo. El cuestionario de ansiedad-rasgo (STAI) de Spielberger,

Gorsuch y Lushene (1970), el cuestionario de percepción somática (Landy y Stern, 1971), el test de ansiedad en el deporte de competición (SCAT) (Martens, 1977) y el CSAI (de Martens, Burton, Rivkin y Simon, 1980) ha sido utilizados habitualmente para medir el nivel de ansiedad en ambientes específicamente deportivos.

La última tendencia en la construcción de inventarios ha sido la creación de cuestionarios capaces de medir el carácter multidimensional del constructo ansiedad. Para ello, mientras algunos de los cuestionarios existentes han sido modificados, han surgido otros nuevos. A partir del primer instrumento multidimensional, el Cuestionario de ansiedad cognitiva-somática (Schwartz, Davidson y Goleman, 1978), que divide la ansiedad en aspecto somático y cognitivo, han sido creados múltiples cuestionarios. Nos gustaría destacar uno, por ser el más actual, contextualizado y específico para el fútbol, el Inventario de Estrés de Fútbol (ISF, Brandao, 2000).

En la Tabla 3 se pueden observar instrumentos de varios autores para la medición del nivel de activación-ansiedad en deportistas.

Tabla 3. Instrumentos para medir el nivel de Activación-Ansiedad en deportistas.

Autor	Instrumento
Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990)	Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)
Smith, Smoll y Schutz (1990)	Sport Anxiety Scale (SAS)
McNair, Lorr y Droppleman (1971)	Profile of Mood States (POMS)
Brandao (2000)	Inventario de Estrés en Fútbol (ISF)

En resumen, una evaluación individualizada y adecuada de cada futbolista permitirá conocer la cantidad y tipo de activación que debe estar presente tanto durante el entrenamiento como en los partidos de competición, el tipo de circunstancias que favorecen o perjudican la consecución del nivel de activación óptimo y los recursos que tiene o necesita para conseguirlo.

En el instrumento que se utiliza en esta investigación para la evaluación de las habilidades psicológicas para competir (CPRD) existe una subescala específica para evaluar la capacidad de controlar el estrés, con 20 ítems. De la misma forma, tras el análisis factorial realizado, se mantiene esta subescala con una denominación

conceptual que atiende también a la ansiedad, *Control de Estrés y Ansiedad*. Esta nueva subescala está comprendida por 11 ítems.

1.3.4.- ESTUDIOS SOBRE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN FÚTBOL

Navarro, Amar y González (1995) estudian la ansiedad cognitiva, somática y *Autoconfianza* percibida precompetitiva y las conductas de autocontrol de futbolistas, especialmente ante conductas no reglamentarias (agresiones, tarjetas, insultos...) mediante la grabación de los partidos, previa administración del CSAI-2. Consideran que un estado de ansiedad agudo puede causar determinadas reacciones en el deportista tales como miedo, enfado, preocupación o culpabilidad. Este estado facilitará un complejo abanico de reacciones físicas y psicológicas: síntomas físicos que proceden directamente de una activación autónoma, síntomas psicológicos en los momentos previos a la competición (desconfianza, pensamientos negativos, preocupación, irritabilidad, dificultades de atención, etc...) y síntomas psicológicos día/s antes de la competición (por ejemplo, poner en duda la efectividad del entrenamiento, disminución del autocontrol, insomnio, preocupación, distracción). Los resultados arrojaron que no existen correlaciones estadísticamente significativas entre las puntuaciones.

Brandao, Valdés y Gonzales (2001) hace una comparación de cómo afectan los factores de estrés entre futbolistas brasileños y colombianos, es decir, de forma intercultural. A este estudio le sigue otro en el que comparan futbolistas brasileños con cubanos (Brandao, Valdés y Arroyo, 2002). Al margen de los citados, reconocen haber encontrado pocos estudios relacionados y demandan un mayor interés por esta área de investigación. Utilizan el Inventario de Estrés en Fútbol (ISF, de Brandao, 2000) de 77 ítems, y que aborda muy acertadamente la temática del estrés en el deporte del fútbol. Entre sus conclusiones destacan que, efectivamente, existe una diferencia entre cubanos y brasileños, y existe una tendencia de éstos últimos a percibir las situaciones como más negativas.

Esta misma autora, junto a otros colaboradores, han proseguido realizando estudios interculturales sobre el estrés utilizando siempre la herramienta validada por Brandao (2000). Así podemos citar el trabajo de Brandao et al., (2004) donde

comparan a futbolistas brasileños y japoneses, y el de Brandao et al., (2006) en el que estudian el estrés competitivo de jugadores brasileños y portugueses.

Santitadukul (2004) estudió las fuentes de estrés concluyendo que las principales cuando se trata de provocar un nivel leve son: la relación con otras personas influyentes en la vida del jugador, el ambiente y la estructura del club en el que juega, la percepción de su preparación física y psicológica, la expectativas, presión de los resultados y bajo nivel de autoestima, como fuentes de estrés leve; y en el caso de estrés moderado: las condiciones de entrenamiento y de competición, el papel y funciones dentro del equipo o la posibilidad de realización y promoción profesional. Igualmente evaluó el nivel de estrés percibido por futbolistas profesionales tailandeses.

Una temática muy tratada y estudiada con relación a la ansiedad y el estrés, es el de la vulnerabilidad a las lesiones de los futbolistas. Aquí mostramos conclusiones de algunos trabajos recientes al respecto.

Olmedilla, García y Martínez (2006) estudiaron la ansiedad, en un estudio más general de factores psicológicos, se plantearon como objetivo analizar el valor de los considerados más importantes para explicar el riesgo de padecer lesiones de los futbolistas profesionales y semiprofesionales en su práctica deportiva. Con una muestra de doscientos setenta y ocho futbolistas (278), utilizaron un cuestionario para evaluar los factores psicológicos (CPRD) y otro que recogía los datos relativos a las lesiones que habían sufrido en los últimos tres años. Los resultados indicaron que la *Concentración* es una variable que discrimina significativamente entre los futbolistas lesionados y no lesionados. Dentro del grupo de futbolistas lesionados, la evaluación de la ejecución deportiva muestra una relación significativa con las lesiones de carácter muy grave, así como tendencias a la significación estadística entre las variables *Autoconfianza* y ansiedad con el número total de lesiones.

Olmedilla, Andreu, Ortín y Blas (2009) en un trabajo más reciente, tratan de relacionar el nivel de ansiedad rasgo con la percepción del éxito y las lesiones deportivas. Administraron el Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ) y el Test de Ansiedad Rasgo en el Deporte (SCAT) para recoger información sobre las lesiones, a 72

futbolistas jóvenes. Los resultados indican que la ansiedad rasgo manifiesta una relación significativa con el número de lesiones y con las lesiones producidas durante los partidos, es decir, los futbolistas jóvenes que presentan niveles mayores de ansiedad competitiva, sufren un mayor número de lesiones durante los partidos. Se aprecia una relación negativa entre la ansiedad y la percepción de éxito. No se pudo confirmar el papel de la percepción de éxito, como modulador del efecto de la ansiedad rasgo sobre las lesiones.

1.4.- LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN

La consideración de la *Concentración* como una variable que puede explicar un amplio porcentaje del éxito o del fracaso que alcancen los jugadores en los partidos, exige que se realice un esfuerzo consciente por comprender cuáles son los factores que la subyacen y que conducen a replantearse las causas últimas de los problemas que pueden encontrar los jugadores. Este conocimiento, además, permitirá desarrollar nuevas estrategias de intervención que ayuden a su potenciación y mejora.

La *Concentración* es una de las habilidades más importantes a desarrollar en el deportista para mejorar su prestaciones deportivas y, reconocida de forma general como una de las relevantes en el rendimiento (Carrascosa, 2002; Carrascosa, 2003a; De la Vega y García-Ucha, 2003; Gálvez y Paredes, 2007). De hecho, las alusiones a la *Concentración* son muy frecuentes entre los deportistas y los entrenadores. Es muy frecuente, incluso, escuchar cómo se explica un mal resultado por la falta de *Concentración*, ya sea en momentos críticos puntuales de la competición, o durante todo su desarrollo (De la Vega, 2003a, 2003b).

Se han dedicado estudios al análisis de la variable desde el punto de vista teórico (Nideffer, 1980; 1985), a su medición y evaluación (Cauas, 2002; Mendelsohn, 2000; Mora, Zarco y Blanca, 2001; Nideffer, 1976; 1980; Roca, 2006; Toulouse y Piéron, 1986) y sobre el entrenamiento y la intervención en la *Atención-Concentración* (Cej, 1994; De la Vega, 2003b; De la Vega, 2003c; González, 1996; González-Hernández, 2007; González-Hernández, Andreu y López, 2009; Mora et al., 2001; Morilla, 1995;

Morilla y Pérez, 2002; Morilla, Pérez, Gamito, Gómez, Sánchez y Valiente, 2002; Nideffer, 1985).

Además numerosos estudios confirman que esta variable incide de manera directa con la ansiedad, el estrés, la autoconfianza, la activación y otras variables presentes en una actuación deportiva, la fatiga o el conocimiento del juego, y por lo tanto con el rendimiento deportivo (Cauas, 2002; De la Vega, 2003c), motivo por el cual deber ser tomada muy en cuenta de cara a optimizar el rendimiento de los futbolistas. Incluso se ha tratado de relacionar con la vulnerabilidad ante las lesiones, aunque Olmedilla (2003) encuentra en su tesis que la *Concentración* no parece tener relación significativa con las lesiones.

1.4.1.- DEFINICIÓN DE ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

A pesar de reconocer que la *Atención* y la *Concentración* son factores decisivos tanto en el entrenamiento como en los partidos, todavía no se ha profundizado en la definición de estos términos. De hecho, en la mayoría de las ocasiones, los términos *Atención* y *Concentración* se han empleados como sinónimos, y por tanto, de manera intercambiable.

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

En el contexto deportivo, varios autores han tratado de obtener una definición de *Atención* y *Concentración* aplicada a este ámbito. Para Guallar, y Pons (1994) la atención se conceptualiza como un mecanismo que consiste en la percepción estimular selectiva y dirigida. Weinberg y Gould (1996) entienden que una definición útil de *Concentración* debe contener dos partes: a) atención a las señales pertinentes del entorno: se refiere a centrarse en las señales ambientales pertinentes, y hacer caso omiso al resto de estímulos. Así, por ejemplo, el futbolista excluiría señales procedentes del público y se centraría únicamente en el desarrollo del juego; y b) mantenimiento de ese foco atencional: el mantenimiento de ese foco durante todo el

tiempo requerido, además de formar parte del concepto de *Concentración*, no resulta sencillo, puesto que muchos encuentros de competición llegan casi a dos horas, y algunos (con prórrogas) las superan.

Por su parte, Nideffer y Sagal (2001) uno de los autores más representativos de la temática, apuntan que *“... Para definir la concentración operacionalmente, debemos definirla a nivel comportamental. Adicionalmente, se debe empezar por definir los factores o condiciones que afectan a la capacidad de concentración, y además, predecir los efectos conductuales. El entrenamiento en el control atencional se compone de una serie de procedimientos de adiestramiento, procesos que hacen referencia a la ejecución”* (pp. 373-374). Asimismo, estos autores afirman que la capacidad para controlar los procesos de pensamiento y para concentrarse en una tarea es, sin duda, la clave más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte.

Mora, Zarco y Blanca (2001) apoyan la definición de atención como *“la capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado (página)”* y además la consideran *“como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora”*. Los mismos autores, cuando hablan de *Concentración* aluden a *“la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando. Estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad”* (p.54).

Carrascosa (2003a) define la *Concentración* como el manejo focalizado de la atención. Adaptado al fútbol expone que: *“la focalización de la atención permite la percepción nítida, de la información seleccionada. A la vez, oscurece totalmente cualquier otro tipo de información. Un futbolista concentrado, percibe con nitidez todas las acciones del juego y es capaz de inhibirse de otros estímulos, como por ejemplo sus preocupaciones. Experimenta la sensación de “estar metido” en el juego, aislado de lo demás”* (p. 76).

1.4.2.- MODELOS TEÓRICOS DE LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN

Las habilidades psicológicas de la *Atención y la Concentración* han tratado de ser explicadas desde diferentes perspectivas teóricas. De ellas, las que más han destacado han sido las relacionadas con la teoría psicofisiológica, la psicología social y con el procesamiento de la información (González-Oya, 2004). Además, algunos autores como Boutcher (1992) elaboraron un modelo de atención que intenta aunar los principios de las tres perspectivas mencionadas. Boutcher (1992) considera que la atención se caracteriza por cuatro aspectos: mecanismo de alerta, claridad y amplitud del campo atencional, capacidad atencional y selectividad de la atención. Sin embargo, la teoría sobre la atención más utilizada en la Psicología del Deporte es la propuesta por Nideffer (1976; 1985), que explicamos brevemente a continuación.

Modelo Atencional de Nideffer.

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

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

Nideffer (1976; 1985, 1989) definió cuatro estilos o tipos atencionales basados en una clasificación referida a las dos dimensiones ya mencionadas: la amplitud y la dirección (Figura 3).

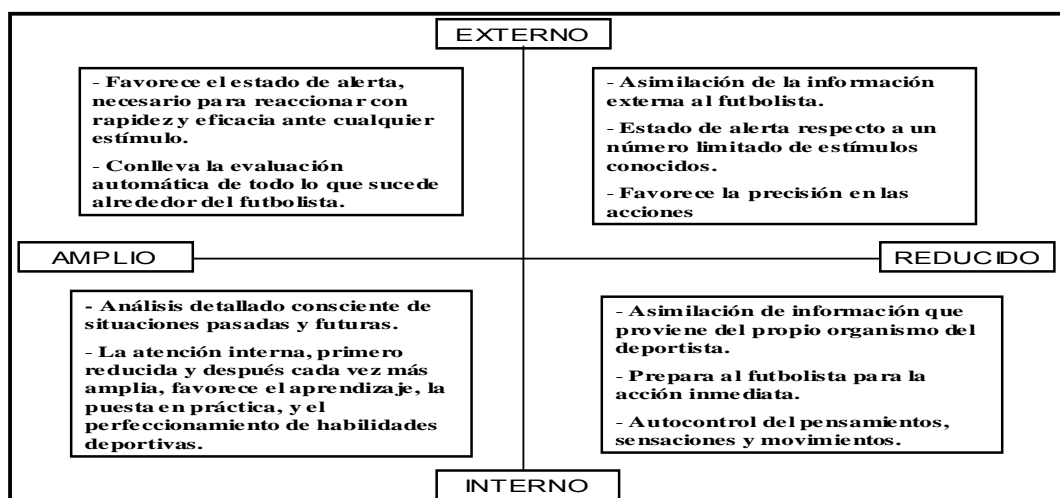


Figura 3. Diferentes tipos de foco atencional. Tomado de Nideffer y Sagal (2001).

Cuatro estilos diferentes de *Concentración* resultan de la combinación de las dos dimensiones y de sus posteriores divisiones, que se corresponden a cuatro modos diferentes de focalizar la *Atención*.

Atención amplia - externa: Se produce cuando el deportista centra su atención en un importante número de estímulos y en estímulos fuera de él mismo. Se corresponde sobre todo con situaciones de evaluación, es decir, es la adecuada para reaccionar a las situaciones rápidamente cambiantes del juego (como puede ser la puesta en marcha de un contraataque).

Atención amplia - interna: El deportista se fija en su estado físico o mental. Es el tipo de atención adecuado por ejemplo para analizar y planificar mentalmente una estrategia de juego ante una situación dada.

Atención estrecha - externa: El deportista focaliza su atención en un estímulo concreto del entorno (por ejemplo en la escuadra derecha en el lanzamiento de una falta).

Atención estrecha - interna: Se produce cuando el deportista dirige la atención sobre sí mismo. Es la adecuada para prepararse para ejecutar una acción mediante el repaso mental o para examinar el nivel de tensión.

Modelo basado en la Lógica Interna del Juego.

De la Vega (2003a; 2003b; 2003c) expone un modelo teórico de referencia y organizativo, muy contextualizado en el deporte, y que atiende a las variables relacionadas con la *Concentración* que se exponen en la Figura 4:

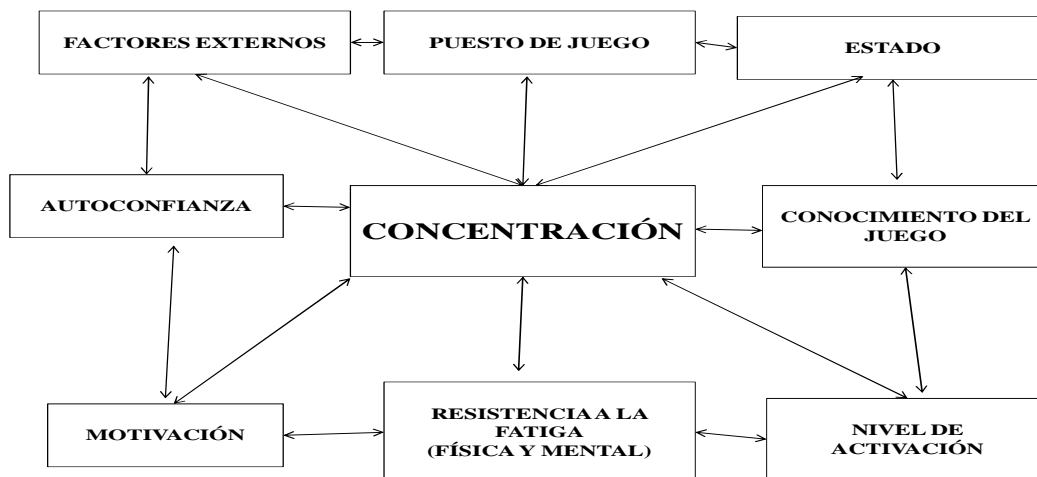


Figura 4. Esquema del Modelo basado en la Lógica del Fútbol. Tomado de De la Vega, 2003.

Como se puede ver en este modelo, la *Concentración* puede entenderse como la variable más directamente observable de una serie de aspectos psicológicos que se pueden encontrar en su base y que pueden explicar los déficits que se encuentren en los jugadores e incluso en el equipo.

En primer lugar, están las variables que engloban el factor *conocimiento del juego*, entendido como la capacidad del sujeto para saber responder de un modo óptimo ante acciones del juego que exigen un dominio técnico importante, y donde la ejecución de la acción también tiene mucho que ver con lo concentrado que se encuentre el jugador y, por otro, lo que es más importante, la bidireccionalidad de estas relaciones. En segundo lugar, el dominio del *nivel de activación* va a permitir que el jugador esté más concentrado durante el partido que si no sabe cómo controlarlo. El tercero de los aspectos se centra en *la relación existente entre la Concentración y la resistencia física y mental* que se experimenta en el partido. Considera este factor de vital importancia porque es una de las variables que mejor se pueden manipular a la hora de trabajar y entrenar la *Concentración* del jugador de fútbol. El cuarto de los aspectos, es el *de la Motivación como variable determinante del nivel de Concentración*

que posean los jugadores. La *Motivación*, al igual que ocurre con el resto de las variables de este modelo, tiene una enorme capacidad de influencia sobre cualquiera de los aspectos recogidos. En quinto lugar, *la Autoconfianza*: en algunos partidos que son aparentemente muy importantes y que poseen una trascendencia esencial, puede haber jugadores que no manifiesten un buen rendimiento ni una buena capacidad de *Concentración* mientras que, en otros, donde los rivales son teóricamente asequibles, la *Concentración* es adecuada y el rendimiento óptimo. La sexta de las variables a considerar son *los factores externos que condicionan y en parte regulan la actividad del jugador*. Este modelo se debe analizar como un sistema condicionado por las características situacionales a las que se enfrenta el jugador. El séptimo de los factores se refiere a la importancia que tiene *la especificidad del puesto de juego* que ocupe cada jugador para ser capaces de analizar las demandas a las que se enfrenta, y ser capaz de aprender a atender a los estímulos relevantes y pertinentes de esa demarcación. El último de los factores es el que se refiere al *estado emocional del jugador* que puede interferir de manera evidente en su *Concentración* posterior y, por lo mismo, en su rendimiento.

1.4.3.- EVALUACIÓN DE LA ATENCIÓN Y DE LA CONCENTRACIÓN

La evaluación de la capacidad de *Atención y Concentración* que tiene un futbolista será esencial y previo a la planificación y propuesta de un programa de entrenamiento para su mejora, que podrá concretarse una vez conocidas sus carencias. No hay que olvidar que en la evaluación no sólo se debe atender a valorar el estado (variable en función de muchos factores), sino también el estilo, es decir, su forma de atender, más o menos regular, a lo largo del tiempo (Morilla y Pérez, 2002).

Por lo tanto, se observa cómo la evaluación puede ser bastante compleja, a no ser que se seleccione previamente un aspecto concreto a estudiar. Por esta razón, al evaluar cuáles son las demandas atencionales de la actividad deportiva concreta se han utilizado diferentes técnicas: medidas de reconocimiento, análisis observacionales, medidas psicofisiológicas, entrevistas, técnicas de muestreo de pensamiento y cuestionarios (Boutcher, 2002). No obstante, los instrumentos que se han empleado

con más frecuencia en el contexto deportivo para evaluar la capacidad atencional han sido los cuestionarios (González-Oya, 2004).

De los diferentes cuestionarios, el más popular a la hora evaluar el estilo atencional de un deportista ha sido el *Test de Estilo Atencional e Interpersonal* (TAIS; Nideffer, 1976) cuestionario de lápiz y papel de 144 ítems distribuido en 17 subescalas, seis de las cuales miden el estilo atencional (focalización amplia externa, sobrecarga de estímulos externos, focalización amplia interna, sobrecarga estímulos de internos, focalización estrecha y focalización atencional reducida), nueve evalúan el estilo interpersonal y dos el control cognitivo (Dosil, 2004; Nideffer y Sagal, 2001). El principal objetivo del TAIS consiste en proporcionar una indicación de la capacidad que tiene el deportista para controlar eficazmente la amplitud y dirección de la atención, de la distractibilidad externa e interna, y de la tendencia a no desplazar la atención de un foco interno a otro externo cuando cambian las exigencias atencionales de una situación.

Se han diseñado cuestionarios específicos del deporte, incluso se han adaptado en versiones para deportes como el béisbol, tenis o fútbol (TSAS; Fisher y Taylor, 1980), pero los niveles de consistencia interna y predicción del rendimiento de estas versiones, aunque ligeramente superiores a las del cuestionario genérico, siguen siendo débiles (Boutcher, 1992, 2002).

La evidencia empírica parece indicar que este cuestionario debe utilizarse con muchas reservas. Éstas no se limitan a esta prueba, sino que son extensibles a cualquier intento de analizar la *Concentración* mediante cuestionarios, dadas las limitaciones inherentes a este tipo de instrumentos (Boutcher, 2002). Es por ello que parece necesario utilizar otras herramientas de evaluación atencional que valoren otros aspectos, como las técnicas de muestreo de pensamiento, las entrevistas o encuentros puntuales, el test de Stroop, el test de Toulouse-Piéron, la técnica de la rejilla o el Psicomat (Mora, García, Toro, Zarco, 2000b).

El CPRD original, utilizado para la evaluación de las habilidades psicológicas para competir en esta investigación, no tiene una subescala específica para la evaluación de la *Atención/Concentración*, sino que se evalúa en relación con otras

variables como el *Control de Estrés* o la *Influencia de la Evaluación del Rendimiento*. Sin embargo, tras el análisis factorial realizado, se crea la subescala *Concentración* que atiende a los aspectos del rendimiento del futbolista. Esta nueva subescala está comprendida por 7 ítems.

1.4.4.- ATENCIÓN, CONCENTRACIÓN Y RENDIMIENTO

Los deportes de oposición y de equipo como el fútbol, al estar caracterizados por una técnica más abierta y dinámica, suelen fluctuar en estilos atencionales de dirección interna a externa, manteniéndose preferentemente en esta última, pasando por los diferentes estilos atencionales de forma constante y rápida (Mora, García, Toro, y Zarco, 2000a). En el transcurso de un partido de fútbol hay que cambiar o mover el foco atencional, ya que los estímulos están en continuo movimiento. En este deporte el foco atencional se ha de mover entre las zonas externa-estrecha (más tiempo), externa-amplia (de forma puntual), e interna-amplia (siempre que haya control de balón) (Carrascosa, 2003a).

Williams y Reilly (2000) relacionado con la *Concentración* y al perfil de los jugadores de elite afirman que éstos son mejores en anticiparse (en relación con el tiempo de reacción) a las situaciones de sus oponentes basándose en pistas visuales avanzadas, y que se caracterizan por búsquedas visuales mucho más efectivas (tiempo/detección), lo que implica mejores procesos de *Concentración* y atención de base.

De la Vega (2003b) confirma que es importante que el cuerpo técnico en general, y el entrenador en concreto, conozcan y comprendan la relación que se establece entre el nivel de activación y la *Concentración*, puesto que de ello depende la importancia que, en parte, concedamos al entrenamiento en la discriminación del nivel óptimo de activación.

1.4.5.- ESTUDIOS SOBRE ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN FÚTBOL

Cei (1994), en un trabajo con 25 futbolistas de elite italianos, se planteó como objetivo de este estudio la descripción preliminar de un sistema de evaluación y

entrenamiento del estilo atencional de los jugadores. Para conseguir este objetivo se usó el análisis cuantitativo y cualitativo de la comparación entre la evaluación del estilo atencional del jugador de fútbol y su rendimiento en los partidos. El análisis cuantitativo incluía: frecuencia de toques del balón, tiempo real de juego, tipos de pases (corto, medio y largo), intercepciones, disparos a gol, pie de contacto (izquierdo, derecho) y posiciones de fuera de juego. El análisis cualitativo describe a los jugadores y los equipos con relación al tanto por ciento del resultado de las acciones, y sus dimensiones principales son: el cociente total de las acciones de juego (positivas y negativas), el cociente selectivo de eficacia de juego (intercepciones, pases decisivos, disparos, tipo de faltas, disputas del balón con la cabeza, balones ganados y perdidos) y el modelo técnico-táctico (la comparación entre el cociente selectivo de eficacia y el rendimiento ideal del jugador). Como conclusiones más importantes, y basándose en sus datos, afirma que es posible llegar a sugerir la existencia de algunas relaciones entre el estilo atencional de los jugadores de su muestra y los distintos factores de análisis de su juego.

Morilla (1995) trata la temática del entrenamiento de la atención y la *Concentración* en jóvenes jugadores de fútbol, en un primer acercamiento, que posteriormente completaría ampliamente (Morilla y Pérez, 2002).

Mora, Zarco y Blanca (2001) trataron estrategias de mejora de la capacidad atencional en un grupo de futbolistas profesionales, estudiando factores ambientales, móvil, tiempo, factores emocionales y motivacionales y referentes al grupo. La hipótesis inicial es que el empleo de técnicas psicológicas incide en el desarrollo, mantenimiento e incremento de la atención, dando lugar a la mejora de cuatro acciones técnicas: controles, intersecciones, anticipaciones y faltas cometidas. Se recogieron los datos utilizando un diseño de serie temporal interrumpida con grupo de control. Éste siguió dos fases: fase de línea base (encuentros 1-12), y fase de tratamiento, que la constituyó el programa de intervención en atención (encuentros 13-38).

De la Vega (2003b, 2003c), tras la línea iniciada por Morilla, propone dos trabajos sobre la comprensión y el entrenamiento de la *Concentración* en el fútbol, su

ámbito de actuación. En el primero de ellos (De la Vega, 2003b) trata de remarcar la importancia que tiene el entrenamiento específico e integrado de la *Concentración* en el fútbol profesional y semiprofesional revisando, de un modo breve, sus principales variables y repercusiones. El punto claro de referencia se enmarca en la comprensión integral del fútbol, en donde la táctica es su esencia principal, para tratar de vertebrar, a partir de ella, una lógica en el entrenamiento psicológico de esta variable tan representativa del trabajo que realiza el psicólogo del deporte en la actualidad. En el segundo (De la Vega, 2003c) analiza los diferentes subfactores que intervienen en la mejora de la *Concentración* de los jóvenes jugadores de fútbol. El autor expone la falta de idoneidad y especificidad de muchos trabajos usados hasta ahora para el entrenamiento de la *Atención-Concentración* en deportistas. En ambos trabajos, propone un modelo teórico, lejos de abusar del modelo explicativo de Nideffer.

González-Hernández (2007) y González-Hernández, Andreu y López (2009a) exponen un diseño personal de una rutina para la *Concentración*, basada en la atención y el control del nivel de activación, antes de los partidos, con sus correspondientes registros de evaluación relacionados con estas habilidades psicológicas, para su aplicación en los equipos de toda la estructura deportiva de un club profesional a lo largo de la temporada.

1.5.- LA MOTIVACIÓN

La *Motivación* es uno de los temas centrales de la psicología en general, y de la deportiva en particular, considerándose como una de las habilidades fundamentales para el desempeño exitoso del deportista (De la Vega, 2003a). Además es un aspecto central en cualquier esfera de la actividad humana, sea en contexto empresarial, académico o deportivo, pues el rendimiento y los buenos resultados generalmente se asocian al nivel de *Motivación* percibido por los individuos (Escartí y Cervelló, 1994). A nadie se le escapa que la *Motivación* es una variable psicológica que resulta el motor que insta a las personas a realizar y llevar a cabo sus proyectos e iniciativas, hasta el punto de estar relacionada con menor incidencia de lesiones de grado moderado (Olmedilla, Prieto y Blas, 2009).

La exigencia cada vez mayor que tiene el deporte de competición provoca que, con frecuencia, se dejen de lado aspectos que resultan de una extraordinaria trascendencia para el rendimiento posterior de los jugadores, uno de los cuales, sin ningún tipo de dudas, es la *Motivación*. El entrenador y el resto del equipo técnico deben colaborar y trabajar para que el clima del grupo sea positivo y favorezca la intensidad en cada ejercicio y competición que se dispute. Para conseguirlo hay que provocar que todos y cada uno de los deportistas se sientan implicados en el proyecto que se desarrolla, estén lo suficientemente valorados por el cuerpo técnico y por sus propios compañeros y, además, tengan la ilusión suficiente como para entregarse al máximo por conseguir sus objetivos individuales atendiendo a sus intereses propios, sin renunciar al mismo tiempo, a los del equipo como colectivo. Es en esta faceta compleja de conjugar objetivos individuales y colectivos donde el entrenador resulta determinante para conseguir un rendimiento óptimo (De la Vega 2003a).

Los continuos y repentinos cambios de dinámicas personales de cada jugador, dependiendo del entrenador (uno que demuestre más confianza en su juego y por tanto lo haga participar o al contrario), de su rendimiento (que le permita obtener buenos feedbacks de las personas influyentes en su futuro, entrenador, directivos, incluso prensa) y de su situación contractual (diferente si está en vías de renovación,

con contrato para la siguiente temporada o sin él) podría hacer que el futbolista cayese en una situación de desmotivación si no se tienen altos niveles y solidez de esta habilidad psicológica (López-López, 2008; 2009).

La *Motivación* resulta crucial para adquirir el compromiso y dedicación, la perseverancia en el esfuerzo y la tolerancia que requiere el deporte de competición (Buceta, 1999a). Según este autor, la *Motivación* favorece un estado de alerta y *Concentración* y un nivel de activación fisiológica que favorecen el rendimiento, salvo en casos de exceso de *Motivación*, en los que la activación puede resultar perjudicial.

La habilidad psicológica que se quiere tratar en este trabajo responde al concepto de *Automotivación*. Es decir, se pretende valorar la capacidad para encontrar recursos dentro de sí mismo para sentirse motivado, sin la necesidad de la intermediación de nadie para conseguirla (entrenadores, familiares, crítica favorable...). En este apartado se revisarán las definiciones más actuales de *Motivación*, las diferentes teorías explicativas e hipótesis que se han propuesto hasta nuestros días, los tipos de *Motivación* propuestos, cómo afecta al rendimiento y las formas de evaluarla.

1.5.1.- DEFINICIÓN DE MOTIVACIÓN

Uno de los aspectos que más poderosamente llaman nuestra atención cuando hablamos de *Motivación* dentro del círculo futbolístico, es que se sigue cometiendo el error de confundirlo con el de activación. Cuando un entrenador entra al vestuario en el descanso de un partido, suele hablar de que el equipo no ha estado a la altura de las circunstancias porque no ha estado motivado. Resulta evidente que a lo que en realidad está refiriéndose es a que el nivel de activación era demasiado bajo (De la Vega, 2003a).

En el ámbito específico del deporte la *Motivación* ha sido definida por Vallerand y Thill (1993) como un constructo hipotético que describe las fuerzas internas y/o externas que producen la iniciación, dirección, intensidad y persistencia de la conducta. En esta misma línea, Escartí y Cervelló (1994) la entienden como un conjunto de factores de tipo social, ambiental y personal que, en interacción,

determinan la elección de una actividad deportiva u otra, la intensidad con que se practica, la persistencia en la misma y el rendimiento ofrecido. Según esta definición, la *Motivación* estaría formada por dos tipos de componentes: a) de energía o intensidad del impulso: se refiere al motivo por el cual las personas invierten tiempo y energía en una determinada actividad; b) de direccionalidad: indica por qué las personas se orientan a un objetivo u otro.

Si nos centramos en cada una de estas partes, se puede apreciar que para ambos factores, cuando hablamos de deportes colectivos, como es el caso del fútbol, resulta pertinente diferenciar entre los propios intereses que tiene el jugador como persona individual y los intereses de conjunto que deben primar y estar por encima de los individuales. De este modo podemos llegar a comprender que uno de los primeros y principales problemas con los que se puede encontrar un entrenador al hacerse cargo de una plantilla es el de conseguir que los jugadores y el equipo salgan beneficiados mutuamente, es decir, provocar que todos los motivos que tienen unos y otros coexistan. (De la Vega, 2003a). Por lo tanto, nuestra perspectiva parte de la idea de *Motivación* como variable que explica por qué los jugadores se implican con una determinada intensidad en su práctica deportiva y, al mismo tiempo, qué es lo que hace que persista y que se pueda modificar cuando las circunstancias por las que atraviesan los jugadores no son las más óptimas.

Sage (1977) define la *Motivación* como la dirección e intensidad del esfuerzo. Buceta (2000) la define como la fuerza o el interés por conseguir algo. Es decir, cuanto más alta es la *Motivación*, más dispuesto está uno a realizar todas las acciones para conseguir el objetivo deseado (Peris, 2008). La definición de Vasalo (2001), como *energía disponible para...*, encierra, en cierta medida, revisiones anteriores formuladas acerca de la *Motivación* por medio de autores como Williams (1991) o De Diego y Sagredo (1992). Vasalo (2001) la define como el caudal de impulsos al servicio del deportista para la satisfacción de las necesidades que se presentan en esta área de desarrollo.

1.5.2.- CONCEPCIÓN TEÓRICA DE LA MOTIVACIÓN

Las diversas teorías que han analizado la *Motivación* en el ámbito del deporte pueden contemplarse como un continuo que va desde las teorías mecanicistas hasta las cognitivas. Mientras las primeras consideran al deportista como sujeto a los estímulos ambientales, las cognitivas entienden que los deportistas son activos procesadores de la información.

Existen varias teorías que intentan explicar el funcionamiento de la *Motivación* en los individuos. Weinberg y Gould (1996) sostienen que aunque existan cuantiosas perspectivas individuales de *Motivación*, la mayoría de deportistas encajan en una de las tres orientaciones generales que proponen:

- a) *Orientación centrada en el rasgo (o centrada en el participante)*: sostiene que la conducta del deportista está en función de sus características individuales.
- b) *Orientación centrada en la situación*: propone que el nivel de *Motivación* está determinado por la situación en la que esté inmerso el deportista.
- c) *Orientación interaccional*: los interaccionistas afirman que la *Motivación* no depende únicamente de factores centrados en el participante ni solo de factores situacionales, sino que la mejor manera de entender la *Motivación* es examinando cómo interactúan ambos conjuntos de factores.

Con el paso de los años se han propuesto múltiples soluciones teóricas. En el terreno deportivo las aproximaciones más destacadas son la teoría de la Necesidad de Logro (Atkinson, 1974 y McClelland, 1961), la teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1984, 1989; Maehr y Nicholls, 1980; Ames, 1984; 1992), el modelo jerárquico de la *Motivación* Intrínseca-Extrínseca (Vallerand y Rousseau, 2001) y la teoría de la Atribución (Heider, 1958; Weiner, 1985, 1986). A continuación, una breve descripción de las teorías reseñadas.

Teoría de la Necesidad del Logro

La teoría de la necesidad de logro (Atkinson, 1974 y McClelland, 1961), al igual que el modelo propuesto por Weinberg y Gould (1996), se enmarcan en una perspectiva interaccional, que considera tanto los factores personales como los situacionales. La teoría de la necesidad de logro, consta de cinco componentes que se detallan a continuación:

a) *Factores de personalidad*: según esta perspectiva, las personas tienen dos motivos de logro fundamentales: *alcanzar el éxito y evitar el fracaso*.

b) *Factores situacionales*: en este sentido, hace hincapié en dos aspectos esenciales, *la probabilidad de éxito* en la situación o tarea, y *el valor del incentivo* del éxito.

c) *Tendencias resultantes*: se obtienen al examinar los niveles de motivos de logro de una persona, respecto a la probabilidad de éxito o al valor del incentivo del éxito.

d) *Orgullo y vergüenza*: los deportistas desean experimentar orgullo y reducir al máximo la vergüenza. Así, mientras los deportistas de alto nivel se centran más en el orgullo, los de menos rendimiento lo hacen en la vergüenza.

e) *Conducta de logro*: este componente final indica el modo en que los cuatro elementos anteriores interactúan para influir en la conducta.

Teoría de las Metas de Logro

La teoría cognitiva ha supuesto un importante avance en la investigación de la *Motivación* en el ámbito deportivo. Una aportación especial, por su relevancia actual, es la derivada de la teoría de la perspectiva de meta (Maehr y Nicholls, 1980; Nicholls, 1984; 1989), estudiada originalmente en el entorno educativo y adaptado posteriormente al deportivo.

Los principios generales en los que se basa la teoría fueron diseñados por una serie de psicólogos de la educación: Nicholls (1984; 1992); Maehr (Maerh y Nicholls, 1980) y Ames (1984, 1992). Los autores postulan que el tema fundamental en las situaciones de logro es el de demostrar competencia, por lo que la percepción de

habilidad es un elemento central. Igualmente afirman que existen parámetros autorreferenciales (la meta de maestría), y otro relacionado con parámetros competitivos o de comparación social (la meta de competitividad).

Maehr y Nicholls (1980) sostienen que las personas difieren en sus definiciones personales de éxito y fracaso cuando se encuentran en entornos de logro en los que sólo deben mostrar competencia sino que, además, tienen que alcanzar alguna meta. Estos autores elaboraron una clasificación en la que agrupan las distintas conductas que observaron en entornos de logro: conductas orientadas a demostrar capacidad; conductas orientadas más al proceso de aprendizaje de la tarea que al resultado final de la conducta; conductas orientadas a la aprobación social; conductas orientadas a alcanzar metas.

Posteriormente, Nicholls (1984; 1989) amplió y mejoró estas formulaciones sugiriendo que la percepción del éxito y del fracaso se encuentra unida a tres factores: la percepción que tiene la persona de si está demostrando alta o baja habilidad, las diversas variaciones subjetivas de cómo se define el éxito y el fracaso y la concepción de habilidad se encuentra influenciada por cambios evolutivos, disposicionales y situacionales.

Además Nicholls (1984) consideró que existen dos concepciones de capacidad o habilidad: *implicación a la tarea e implicación al ego*. La creación y definición de tales concepciones supuso dotar al estudio de la *Motivación* de una firme concepción teórica.

Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca - Extrínseca

El modelo jerárquico de la *Motivación* busca integrar los principales hallazgos que sobre esta temática se han producido en los últimos años. En resumen este modelo aporta dos elementos decisivos. En primer lugar identifica cuales son los mecanismos que subyacen a los cambios motivacionales. En este sentido, el modelo considera de particular importancia tres aspectos fundamentales: a) los diferentes tipos de *Motivación* (intrínseca, extrínseca y desmotivación); b) examina la *Motivación* a tres niveles de generalidad (situacional, contextual y global), y c) tiene en cuenta las

diferentes relaciones existentes entre los niveles propuestos (de un nivel superior a otro nivel inferior y viceversa).

Teoría de la Atribución

La teoría de la atribución se relaciona con la forma en la que las personas explican sus éxitos y sus fracasos. Esta perspectiva ha sido iniciada por Heider (1958) y popularizada por Weiner (1985, 1986). Su importancia ha sido tal, que la mayor parte de las nuevas aportaciones han tenido como modelo el de Heider. La principal aportación de éste es la clasificación, en unas pocas categorías, de las posibles explicaciones que sobre el éxito y el fracaso se pueden ofrecer.

La teoría de Heider (1958) evidencia que las causas del éxito y fracaso que los deportistas atribuyen en las situaciones competitivas influyen en su *Motivación* y, por lo tanto, en sus éxitos y fracasos posteriores. Además los deportistas explican sus actuaciones en función de cuatro grandes tipos de causas: habilidad o capacidad, esfuerzo, la dificultad en la tarea y suerte.

1.4.3.- EVALUACIÓN DE LA MOTIVACIÓN

La medición del nivel de *Motivación* en deportistas ha sido un tema complejo, debido en parte a la dificultad que entraña evaluar dicho constructo y también a la escasez de instrumentos dedicados a tal finalidad. No obstante, los avances metodológicos han permitido el desarrollo de escalas que midan los diferentes niveles de *Motivación* (global, situacional y contextual).

Las escalas que han permitido evaluar el nivel situacional de la *Motivación* son la Escala de Motivación Situacional (SIMS; de Guay, Vallerand y Blanchard, 2000), y la Escala de Motivación Intrínseca (McAuley y Tammen, 1989). A nivel contextual, de los instrumentos que han permitido la medición de la *Motivación* en esta área, nos interesa la Escala de Motivación en el Deporte (SMS, de Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière y Blais, 1995) y la Escala de Motivación en el Ejercicio (EMS, de Li, 1999). Por último, a nivel global, el instrumento que facilita la medición de la *Motivación* es la Escala de Motivación Global (GMS; de Guay, Blais, Vallerand y Pelletier, 1999).

Los instrumentos de referencia en la medición de la *Motivación* orientada hacia el ego y hacia la tarea son el Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ; de Duda, 1989) y el Cuestionario de Percepción del Éxito (POSQ; de Roberts y Balague, 1991; Roberts, Treasure y Balague, 1998).

Por lo que respecta a los instrumentos diseñados para la evaluación de las atribuciones en el deporte y el ejercicio físico, los inventarios de referencia son la Escala de Dimensión Causal (CDS; Russell, 1982), la Escala de Resultado de la Ejecución (POS; Leith y Prapavessis, 1989), y la versión mejorada de la CDS, es decir, la CDS-II (McAuley, Duncan y Russell, 1992).

En lo concerniente a la herramienta utilizada en esta investigación (CPRD), evaluaremos a nivel global la *Motivación* a través de una de las cinco subescalas del cuestionario. Dicha subescala en el CPRD original consta de 8 ítems, en los que se evalúa: la *Motivación*-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día, el establecimiento y consecución de metas u objetivos, la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista y la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva. Con el análisis factorial realizado para adaptarlo a nuestra muestra, dando lugar al CPRD-F, sigue manteniéndose la denominación conceptual de la subescala, pero los ítems se han reducido a 5.

1.4.4.- MOTIVACIÓN Y RENDIMIENTO EN FÚTBOL

Los entrenadores, en ausencia de psicólogos del deporte, como responsables de crear el *Clima Motivacional* óptimo para instar al rendimiento, cuentan con una serie de técnicas o herramientas básicas para aumentar la *Motivación* y evitar su descenso.

Muchos creen que la principal tarea de un entrenador es mejorar las habilidades físicas, técnicas y tácticas de sus jugadores. Sin embargo, los trabajos científicos han demostrado que el entusiasmo, la pasión, el estímulo, el soporte emocional y la orientación para vencer los desafíos y obstáculos de forma efectiva, combinados con el estilo de comunicación y la compatibilidad psicológica del

entrenador con sus deportistas, tienen una correlación significativa con el rendimiento deportivo y hacen con que los deportistas tengan una alta o baja *Motivación* para el rendimiento (Brandao, 2004). En apoyo a esto, Carrascosa (2010) piensa que el factor más influyente en la *Motivación* individual y colectiva en un equipo de fútbol es el entrenador, en concreto su estilo de liderazgo y la gestión del factor humano y del rendimiento, su pedagogía y la metodología que tiene de transmitir su manera de entender el fútbol.

El estilo de dirección de equipo del entrenador va a ser básico en el *Clima Motivacional* reflejado en la convivencia del vestuario, en la dinámica de los entrenamientos y en el rendimiento en la competición. Diferentes resultados y rendimiento podrían obtener aquellos entrenadores que crean un clima de interacción tenso y poco fluido con los colaboradores y jugadores, una comunicación limitada y condicionada con los futbolistas, que aplican de su estilo de personalidad crítico y perfeccionista con la vida a la dirección del equipo, que aquellos otros que utilicen una opción de liderazgo y de dirección de equipo más colaboradora, más comprensiva, más basada en la inteligencia emocional y más democrática (López-López, 2001; 2008; 2009). Nosotros apoyamos sin duda alguna, y hablando desde la experiencia, esta segunda opción de cara a conseguir la realización, la implicación y la *Motivación* intrínseca de los jugadores. La intervención del entrenador a nivel motivacional debería orientarse a hacer ver a cada jugador que es útil y necesario en la dinámica del equipo, que tiene un papel determinado e importante para el buen funcionamiento, y en general, que valora sus cualidades como futbolista y sus aportaciones al equipo.

En relación con esto último, Mellalieu y Juniper (2006) hicieron un estudio en el que pretendían explorar el papel desempeñado dentro del equipo en fútbol. Los resultados apuntan a que las percepciones positivas acerca del papel desempeñado en el equipo tienden a mejorar el rendimiento de los futbolistas.

Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz (2008) afirma que el clima de implicación promovido por el entrenador está altamente correlacionado con la percepción que los jugadores tienen de su comportamiento en el campo. Además, el *Clima Motivacional* y el estilo de comunicación de los entrenadores determina

significativamente la diversión y el *Compromiso* de los jugadores. Por lo tanto, sería importante seleccionar y/o formar lo que Janssen y Dale (2002) definieron como entrenadores con *credibilidad*, que son aquellos con una definición de éxito más amplia que ganar y perder, que animan a los deportistas a ser más autodeterminados y autorregulados, contribuyendo así al desarrollo de deportistas intrínsecamente motivados, confiados y comprometidos (Duda y Balaguer, 2007), y que son percibidos por sus jugadores como fuente de apoyo (Torregrosa et al, 2008).

Así, algunas de las técnicas o estrategias básicas que exponen los psicólogos del deporte, son las siguientes (Carrascosa, 2003b; González-Oya, 2004): *establecimientos de metas u objetivos; utilización de incentivos y reforzadores; administración de feedback o retroalimentación del rendimiento individual y colectivo; Identificar, organizar y secuenciar los aprendizajes; clima positivo y distensión; creación de expectativas; desarrollar una red social de apoyo; y Establecer un liderazgo efectivo* (López-López, 2001, 2008, 2009).

Mendelsohn (2001) al respecto de la *Motivación* y el rendimiento afirma que uno de los errores que a menudo se manifiestan en el ámbito deportivo, es creer que por el sólo hecho de dedicarse a una actividad, que a uno le gusta, que es bien pagada, que tiene repercusión mediática, tiene éxito... etc., (y no en todas las ocasiones) convierte dicha profesión en un lugar deseado por una gran mayoría, por lo que un deportista debería estar siempre motivado. Evidentemente, esto no es así, y de ahí de la necesidad de evaluar y reforzar constantemente la *Motivación* incluso de superestrellas del fútbol mundial. En la misma línea Carrascosa (2010) apunta que la *Motivación* no es algo inherente al salario, como equivocadamente se piensa.

Relacionado con el estilo de dirección de equipo del entrenador, García-Mas y Rivas (2001) exponen una serie de valiosos argumentos, que a su parecer, pueden hacer sentir motivado al deportista de alto nivel, y con ello, aumentar u optimizar su rendimiento: a) hacerlo sentir *único*, especial de alguna forma, y de manera relevante, y que lo sienta emocionalmente, b) hacerlo sentir tratado y considerado de forma personal, c) conseguir que entienda claramente, esté de acuerdo e implicado, con los objetivos del equipo.

1.6.- LA PERSONALIDAD RESISTENTE

Esta variable psicológica va a ser estudiada y abordada ampliamente, y en todas sus vertientes en el capítulo siguiente. Sin embargo, por la relación que parece y puede tener con el rendimiento deportivo, creemos conveniente mencionarla para completar la lista expuesta en este capítulo, que hace una revisión de variables y habilidades psicológicas asociadas al alto rendimiento en fútbol.

CAPITULO II.

PERSONALIDAD RESISTENTE

Y DEPORTE

Tras una revisión de las variables psicológicas que afectan principalmente al rendimiento del deportista, en el presente capítulo vamos a revisar y conceptualizar la otra variable psicológica que ha sido evaluada en este estudio, la *Personalidad Resistente* (en inglés *Hardiness* o *Hardy Personality*, PR en adelante).

En primer lugar definiremos el constructo de PR, analizaremos los atributos y cualidades de los que se compone, las diferencias y relaciones con otro constructo psicológico afín, como es la Dureza Mental (DM en adelante) y posteriormente, la forma en que actúa la PR en la práctica, es decir, como la exponemos o exteriorizamos en nuestras actuaciones. Igualmente, abordaremos la metodología para su mejora, haciendo mención a programas específicos creados con ese objetivo por los especialistas. En otro apartado mencionaremos los trabajos encontrados acerca de la PR relacionados con el deporte en general y el fútbol en particular, con un especial atención a la forma en que se pretende su inclusión este deporte. Por último, haremos un repaso de los diversos instrumentos que han ido apareciendo para la evaluación de la PR, hasta llegar al utilizado en esta investigación.

En realidad, este constructo se comenzó a estudiar en contextos muy distintos al deportivo. Estudios realizados en otros ámbitos como el militar, el empresarial o el sanitario, tratan de explicar por qué algunas personas desarrollan trastornos psicósomáticos cuando se enfrentan con situaciones y acontecimientos estresantes, mientras otros permanecen sanos en las mismas circunstancias. Como Kobasa y su equipo apuntaron ya en sus investigaciones iniciales (Kobasa, 1977; 1979a; 1979b; Kobasa, Maddi y Courington, 1981; Kobasa, Maddi y Kahn, 1982), estos dos grupos de personas se distinguen en la *“estructura de la personalidad”* (Kobasa, 1979b, p. 3). En concreto, los autores encontraron que los individuos que sufrían altos niveles de estrés pero no desarrollaban alteraciones físicas y/o psicológicas, como consecuencia eran aquéllos que mostraban altos niveles de PR, es decir, elevadas percepciones de *Compromiso, Control y Desafío*, mientras que los que sí desarrollaban estas alteraciones bajo las mismas circunstancias eran los que mostraban bajos niveles en estas variables.

En la actualidad, y tras más de 30 años desde su aparición (situada entre 1974 y

1979), este concepto continúa siendo objeto de estudio y, de hecho, algunos autores señalan que el interés se ha acrecentado (Lambert y Lambert, 1999; Low, 1999, Maddi, 2002). No obstante, de la misma forma que avanzan los estudios y el interés, aparecen también las críticas, la mayoría de las cuales se centran en la unidimensionalidad/multidimensionalidad del constructo, la falta de consenso en la definición y conceptos metodológicos, el número y matices de sus atributos o dimensiones, la falta de contrastación empírica o los diversos instrumentos utilizados para su evaluación (Funk, 1992; Funk y Houston, 1987; Hull, Van Treuren y Virnelli, 1987; Lambert y Lambert, 1999; Low, 1999; Peñacoba y Moreno, 1998).

Se cree que poseer unos niveles altos de Personalidad Resistente puede ser complementario y que potencie el manejo de las otras habilidades psicológicas para competir descritas anteriormente, de cara a aumentar el rendimiento del futbolista. De hecho, creemos que algunos de los rasgos o componentes que conforman la PR comparten matices y tienen relación con algunas de las habilidades psicológicas citadas previamente. Incluso es probable que se pueda predecir el éxito de los deportistas en función de sus características de PR. Como consecuencia, un entrenamiento adecuado podría concluir con la mejora de las cotas de rendimiento (Jaenes, Godoy y Román, 2009).

2.1.- PERSONALIDAD RESISTENTE: CONCEPTUALIZACIÓN

El constructo de PR no ha sido especialmente estudiado en el ámbito del deporte, y mucho menos en el fútbol. Por este motivo creemos conveniente, antes que nada, definirla y revisar todos los matices aportados por los diferentes estudios y autores que han investigado sobre el tema, que permitirán relacionarla con el rendimiento en esta especialidad deportiva.

Los autores pioneros en desarrollar el constructo, al final de la década de los 70, Kobasa y Maddi definen la PR como una constelación de características de la personalidad (actitudes, creencias, tendencias conductuales) que funcionan como un recurso de resistencia frente a acontecimientos diarios cargados de tensión (Kobasa, 1979a; Kobasa, Maddi y Kahn, 1982). Podemos pues considerarla un aspecto de la

personalidad que amortigua los efectos del estrés sobre la salud. La teoría y la investigación sugieren que la PR es una mezcla interrelacionada de actitudes: *Compromiso*, *Control* y *Desafío* que facilitan la gestión de las circunstancias estresantes, convirtiéndolas en situaciones de desarrollo y crecimiento, en lugar de experiencias debilitantes (Maddi, Khoshaba, Persico, Lu, Harvey y Bleecker, 2002). Estas tres actitudes mencionadas son las que en la literatura científica se describen como sus dimensiones, factores o componentes.

2.1.1.- DEFINICIÓN DE PERSONALIDAD RESISTENTE

En la literatura, se utilizan varios sinónimos para denominarla sin que se adviertan matices diferenciales. Entre estos sinónimos es frecuente el término *Hardy Personality* (Peñacoba y Moreno, 1998; Godoy-Izquierdo y Godoy, 2004) o el de *Hardiness* (Turnipseed, 2003).

Allred y Smith (1989) definen una *Persona Dura* como la resistente a las enfermedades inducidas por el estrés, debido a su estilo cognitivo adaptativo y su consiguiente reducción del nivel de activación neurofisiológica (arousal).

Lambert y Lambert (1999) en un trabajo de revisión de más de cincuenta publicaciones desde 1987 sobre el concepto de *Hardiness*, la definen como una constelación de actitudes, creencias y tendencias de comportamiento, que consta de tres componentes: *Compromiso*, *Control* y *Desafío*. Como se puede comprobar, una definición prácticamente exacta a la que hacen los pioneros del constructo.

Con unas u otras palabras, todas las definiciones hacen mención a lo mismo: a un rasgo o variable de personalidad positiva, que media como amortiguador, mitigador y protector de la salud ante acontecimientos y estímulos estresantes; entendiendo *rasgo* como una tendencia de comportamiento, una forma de responder, de afrontar de una forma similar en contextos similares.

Volviendo para atrás, los orígenes de este constructo pueden encontrarse en un trabajo publicado por la Universidad de Chicago en el 1974, en el *Family Circle Magazine*, con el título “*Cuál es la mejor manera de evitar el estrés antes de ser presa*”

de él” y realizado por uno de los alumnos del Prof. Maddi (citado en Maddi, 2002, p. 173). Otros, apuntan que ese artículo estuvo firmado por Kobasa y Maddi en 1972 (Peñacoba y Morena, 1998). Hemos de tener en cuenta que la teoría existencial de la personalidad resultó central en los comienzos de la PR. Concretamente, dos características de esta teoría resultaron esenciales. En primer lugar, la conceptualización del individuo, no como un portador de una serie de rasgos internos y estáticos, sino como alguien que de forma continua y dinámica va construyendo su personalidad a través de sus acciones. En segundo lugar, el existencialismo entiende la vida como un inevitable cambio asociado a situaciones de estrés. Así pues, el estrés es una oportunidad de crecimiento en las personas, dado que da oportunidades de crecer, de afrontar situaciones, de dar respuestas adecuadas en contextos más o menos difíciles.

2.1.2.- COMPONENTES O DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE

Tras su definición y conceptualización, hemos de abordar la estructura o composición del constructo a estudiar. Dichos componentes o dimensiones a las que se hacen alusión, a su vez constituirán las diferentes subescalas en los instrumentos de evaluación de la PR.

Parece que todos los autores que han trabajado en el tema están de acuerdo en aceptar que son tres los componentes que describen la PR, Hardy Personality o Hardiness, y que son conocidos en inglés como las “3Cs”: *Commitment*, *Control* y *Challenge* (Kobasa, 1979a, 1982; Kobasa, Maddi y Kahn, 1982, Peñacoba y Moreno, 1998; Moreno, Morett, Rodríguez y Morante, 2006).

2.1.2.1.- Compromiso (Commitment)

Más allá del concepto de *Compromiso* que tienen Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simon y Keeler (1993), Scanlan, Russell, Beals y Scanlan (2003) o tal como lo recogen Sousa, Torregrosa, Viladrich, Villamarín y Cruz (2007) y García-Calvo, Leo, Martín y Sánchez Miguel (2008) que va más en la línea de la *Motivación* para la práctica deportiva, el *Compromiso* en la PR, incluye la tendencia a desarrollar conductas caracterizadas por la implicación personal, la tendencia a identificarse con lo que se

hace, con el propio trabajo y las relaciones interpersonales. Este *Compromiso* con uno mismo, proporciona a la persona un conjunto general de propósitos que contribuye a mitigar la amenaza percibida del cualquier estímulo estresante. Además, proporciona el reconocimiento personal de las propias metas y la apreciación de la habilidad para tomar decisiones y mantener nuestros valores. Pero la cualidad de *Compromiso* inherente a la PR, no se limita solo a un sentimiento de autoestima o de competencia personal, sino que incluye igualmente, un sentimiento de comunidad, de corporación.

En términos futbolísticos específicos, estaríamos hablando de los jugadores con una actitud que le hacen ser conocidos, como *jugador de club*. Es decir, aquellos futbolistas que año tras año, temporada tras temporada, han demostrado una implicación personal grande en su desempeño profesional, que hacen más fácil la consecución de los objetivos marcados. Frecuentemente tienen la habilidad de contagiar e implicar a los demás de la misma forma que él lo hace, suele poseer una capacidad de relación con el entorno del club (aficionados, prensa, directivos...) que genera un clima positivo alrededor del equipo. Incluso podemos hablar de una fidelidad por identificación personal con el club (ante otras ofertas deportivas) por encima del resto. Son jugadores muy respetados por los compañeros, aficionados, periodistas, y muy valorados en el ámbito del club específico. Suelen permanecer en el club durante muchas temporadas, incluso quedan vinculados a él tras su retirada.

2.1.2.2.- Control (Control)

Se refiere a la convicción que tiene la persona de poder mediar en el curso de los acontecimientos. Hace referencia al sentimiento de controlabilidad e influencia personal sobre lo que uno experimenta y sus consecuencias, conseguido a través de un esfuerzo activo. La capacidad de *Control* permite al individuo percibir en muchos de los acontecimientos estresantes consecuencias predecibles debidas a su propia actividad, y en consecuencia, manejar los estímulos en su propio beneficio. Ante un estímulo estresante, las personas con *Control* se sienten capaces de actuar de forma efectiva por cuenta propia. Para Kobasa (1979b), esta dimensión incluye tres subcomponentes:

Control cognitivo o habilidad para interpretar, valorar, dar significado e incorporar varios tipos de eventos estresantes en un plan continuo de vida y actuar en

consecuencia, así como desactivar sus efectos negativos.

Control decisional, o capacidad de elegir autónomamente entre una gran variedad de posibilidades de acción para manejar el estrés.

Control de afrontamiento, o habilidad para disponer de un gran repertorio de respuestas apropiadas al estrés desarrollada a través de una *Motivación* característica para el éxito en todas las situaciones.

De la misma forma que antes mencionamos el reflejo de esa actitud en el ámbito del fútbol, en esta ocasión diremos que un futbolista con una actitud de *Control* especialmente desarrollada es visto y conocido dentro del ambiente del fútbol como un *jugador competitivo*. Es ese jugador que cree tener la convicción de ser capaz de derrotar al contrario si todos piensan como él. No necesariamente tiene la creencia de poder hacerlo solo. Claramente refleja ese matiz de que su éxito no está en manos de otros sino de los propios futbolistas a la hora de superar el adversario y ganar el partido. Esos jugadores pueden ceder la iniciativa a los demás si lo estiman conveniente, saben cuándo actuar y cuándo no, cuándo y cómo es mejor enfrentarse al adversario. En el juego saben bien cuándo ceder o no la posesión del balón, cuándo es momento de jugar o de actuar de una u otra forma. En definitiva, interpretan acertadamente la información que tienen a su alcance para tomar decisiones que le permitan rendir siempre cercano a su mejor nivel y, en grupo, facilitar el rendimiento de los compañeros. Son jugadores valorados por imprimir al equipo un espíritu luchador, y por aumentar e influir en la *Autoconfianza* de sus compañeros. Suelen ser jugadores experimentados o con gran madurez deportiva, dado que se puede asumir que para desarrollar *Control* es importante tener experiencia.

2.1.2.3.- Desafío (Challenge)

Hace referencia a la percepción de que los estímulos potencialmente estresantes son oportunidades de crecimiento. Desde esta concepción del cambio, la mayor parte de la insatisfacción asociada a la ocurrencia de un estímulo estresante, puede ser evitada si la entiende como una oportunidad y un incentivo para el crecimiento personal, y no como una simple amenaza a la propia seguridad. Esta

calidad proporciona flexibilidad cognitiva y tolerancia a la ambigüedad. Como conclusión, decir que el componente *Desafío*, facilita los estados saludables de dos formas: una directa (percepción positiva del cambio) y otra indirecta (dado que los esfuerzos no se dedican a atender la percepción de amenaza, sino en el afrontamiento efectivo, en la búsqueda de recursos).

En el ámbito futbolístico, un jugador con esta actitud de *Desafío* muy desarrollada es identificado como un *jugador ganador*, lo que se mezcla con la *Motivación* y la ilusión propia de los jóvenes jugadores. Éstos, cuando cuentan con esta característica bien desarrollada, no interpretan como un problema las diferentes pruebas y dificultades que el profesionalismo y el fútbol de rendimiento interponen a un jugador en su camino para llegar a ser.... Simplemente, las afrontan de forma positiva, con una *Motivación*, vitalidad y con una *Autoconfianza* capaz de convertir realmente un problema en una gran opción de mejora. Estos jugadores, como decíamos, son *ganadores*. En ellos, los pasos de los años y el cúmulo de experiencia profesional no suponen un descenso de la *Motivación* o desgaste, como para la gran mayoría, sino una nueva oportunidad para ejercer su profesión con ilusión, desde otra perspectiva, la madurez y la longevidad deportiva. Especialmente importante puede ser en situaciones de lesiones deportivas, de no jugar con continuidad; en estas condiciones son capaces de trabajar para estar a punto sin desánimo, esperando una oportunidad.

Para tratar de sintetizar todo lo expuesto hasta ahora, decir que la PR sería una constelación de características de personalidad, aprendidas en las etapas más tempranas de la vida a partir de la vivencia de experiencias ricas, variadas y reforzadas en estos momentos y que actúa como un recurso unitario de resistencia frente a los eventos vitales estresantes, en el sentido de que transforma a éstos en experiencias personales de desarrollo y crecimiento con significado y controlables, en vez de resultar amenazantes y debilitantes (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002).

Así, las personas que cuando son evaluadas obtienen puntuaciones altas en *Compromiso*, piensan en ellos mismos y en sus ambientes como algo interesante e importante y, de esta manera, encuentran en sus acciones los estímulos para reforzar

su curiosidad y significatividad. Las personas que puntúan alto en *Control* creen que a través del esfuerzo pueden ejercer una influencia en lo que sucede a su alrededor; saben cuándo es mejor actuar y cuándo esperar. Las personas que obtienen puntuaciones altas en *Desafío* creen que lo que mejora sus vidas es el cambio, el crecimiento y aprendizaje, en lugar de la comodidad y la seguridad de la estabilidad (Román, 2007).

A pesar de su apariencia multidimensional, debemos considerar el constructo unidimensionalmente, y entender la PR como un concepto globalizador, donde sus características, aunque con autonomía y parcialmente independientes, están fuertemente relacionadas. Sin el *triumvirato* de dimensiones no podemos hablar de PR, a pesar del intento de algunos autores de configurar la PR a partir solo de uno (*Control*) o dos componentes (*Control-Compromiso*) (Maddi, 2002). Maddi ha criticado las propuestas de estos autores presentando excelentes argumentaciones para anular todas las posibles combinaciones de predominio y/o ausencia de una dimensión-componente frente a las demás, llegando a la conclusión de que si no se dispone de las tres no se puede hablar de PR (Maddi, 2002). Investigaciones en diferentes contextos apoyan la unidimensionalidad del constructo (Kobasa, 1977; 1979^a; 1979^b; Kobasa, Maddi y Courington, 1981; Kobasa, Maddi y Kahn, 1982; Kobasa, Maddi y Puccetti, 1982; Lambert y Lambert, 1999; Low, 1999).

La aplicación del constructo de PR al contexto deportivo en general, cobra especial sentido. En relación a esto, Jaenes (2009) afirma que

El deportista es una persona que debe comprometerse con la tarea diaria del entrenamiento, no sólo por él mismo, sino por su entrenador, su club o las personas y situaciones que le rodean. Igualmente, las diferentes situaciones ante las cuales el deporte nos expone, hace que a veces debamos ejercer control y poder tomar decisiones, y por último, no hay nada más deportivo que tomar las situaciones adversas como una oportunidad para crecer, para enfrentarse a ellas y no huir de la confrontación: lesiones, no ser titular, no estar en forma, pérdidas de motivación, de competiciones o partidos, y competidores contra los que hay que enfrentarse, etc. (p. 99).

2.2.- PERSONALIDAD RESISTENTE (HARDINESS) Y DUREZA MENTAL (MENTAL TOUGHNESS)

Aunque en esta tesis nos dedicamos a investigar, entre otras variables psicológicas la PR, y no el constructo de DM, creemos conveniente hacer una definición diferencial entre los conceptos, dado que en algunos estudios son mencionados como sinónimos.

Godoy-Izquierdo y Godoy (2002) utilizan el término *Dureza* (en su traducción literal de Hardiness) como sinónimo de PR. Entendemos que no existe confusión por su parte, y que es el efecto de las traducciones del inglés al español el que ha provocado esta variedad terminológica para referirse a un constructo.

Parece que fue Loehr (1986) uno de los pioneros en conceptualizar y estructurar consistentemente el constructo de DM. La definió como la capacidad o habilidad de rendir constantemente al más alto nivel, y más concretamente, como la capacidad o habilidad de tener pensamientos disciplinados que permitan responder a la presión de forma que se pueda permanecer con sensación de relajación, tranquilidad, y activación, porque cuenta con la capacidad de aumentar el flujo de energía positiva en momentos de crisis y adversidad. Los que cuentan con esas capacidades, afirma, también tienen una correcta actitud hacia los problemas, los errores y la competición.

Posteriormente Jones, Hanton y Connaughton (2002), sugieren que la DM consiste en tener de manera natural un desarrollo psicológico a un nivel que te permita, de forma general, afrontar mejor que tus oponentes cualquier demanda (competición, entrenamiento o estilo de vida) que el deporte te exige para rendir, y específicamente, ser más constante y mejor que tu adversario permaneciendo centrado, decidido, confiado y con control de la presión. Clough, Earle y Sewell (2002) la definen como el estado el cual prima una gran convicción y una inquebrantable fe de que el control de su destino puede permanecer relativamente intacto, a pesar de la competición y la adversidad. Middleton et al., (2004a) la entienden como la perseverancia y la convicción inquebrantable hacia una meta a pesar de la presión o la

adversidad. Apuntan también que, definida así, la DM requiere la presencia de alguno de los doce atributos que la componen o incluso de la globalidad de ellos. Voight (2002; 2005) define la DM como la capacidad o habilidad de ser resiliente, confiado, focalizado y enérgico en los momentos de presión y adversidad. Loehr (1986) a diferencia de la PR, cuyos componentes o dimensiones son el *Compromiso*, el *Control* y el *Desafío*, menciona los siguientes atributos de la DM: *Autoconfianza*; *Control de la Energía Negativa*; *Control Atencional/Focalización de la Atención*; *Visualización* y *Control de la Imaginación*; *Motivación*; *Energía Positiva* y *Actitud de Control*.

En lengua inglesa, la DM puede evaluarse con varias herramientas entre las que destacan, el MTQ48 de Clough, Earle y Sewell (2002) que presenta una fiabilidad de .91 para el instrumento en general y cuyos componentes y subcomponentes (ocho en total) fluctúan entre .71 y .81., y con el inventario de dureza mental (Mental Toughness Inventory, MTI) de Middleton, March, Martin, Richards y Perry (2004b), con una fiabilidad entre .87 a .95. Hasta la fecha no tenemos evidencias de que estos instrumentos hayan sido validados en lengua castellana.

Golby y Sheard (2004) hacen referencia a estos dos conceptos (PR y DM) como asociados y relacionados por los efectos comunes de ser moduladores del estrés y factores que mejoran el rendimiento. Sin embargo, podemos encontrar confusiones conceptuales en Volcan (2008) que habla de DM como si de la PR fuera, afirmando que es un atributo que suele tener una influencia muy decisiva en el rendimiento de los deportistas. Sin embargo, otorga a la DM los componentes estructurales que definen la PR: el *Compromiso*, *Control* y *Desafío*.

Golby y Sheard (2004) refieren que el constructo de DM, es el factor de capacidad mental más citado como significativo, entre los que contribuyen a la mejora del rendimiento deportivo. El término DM es usado intuitiva y generosamente por entrenadores, jugadores y medios de comunicación, sin una adecuada definición, siendo en muchas ocasiones confundido o mal utilizado (Clough, Earle y Sewell, 2002; Loehr, 1995; Jones, Hanton y Connaughton, 2002). En la misma línea, Jones, Hanton y Connaughton (2002) añaden que tal vez ello sea debido, a que puede dársele diferentes definiciones y acepciones tales como la habilidad para hacer frente o

manipular la presión, el estrés y la adversidad, la habilidad para afrontar o rechazar los fracasos, la habilidad para persistir o abandonar ante una negativa, la insensibilidad o flexibilidad y la posesión de habilidades mentales superiores.

Los últimos intentos de redefinir y conceptualizar la DM, los han llevado a cabo Middleton et al., (2004a), y Coulter, Mallett y Gucciardi (2010).

2.3.- POSIBLES MECANISMOS DE ACTUACIÓN DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE

La PR se entiende como una cualidad capaz de disminuir la reacción desadaptativa del individuo ante estímulos potencialmente aversivos y el mecanismo de actuación de este mediador protector de la salud, se ha postulado a través de varias vías (Peñacoba y Moreno, 1998; Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002).

2.3.1.- PR Y LA MODIFICACIÓN DE LAS PERCEPCIONES

La PR contribuye a modificar la percepción que se tiene acerca de los estímulos estresantes, haciéndolos cognitivamente menos amenazantes, menos carentes de significado, reduciendo la respuesta de estrés y las alteraciones asociadas. Esta tesis la apoyan estudios que encuentran que, como ya se dijo, sujetos con altas puntuaciones de PR son más propensos a percibir los estímulos estresantes como positivos y controlables.

En estudios de tipo prospectivo (Banks y Ganno, 1988; Wiebe, 1991) se encontró que, en consonancia con la hipótesis de Kobasa y sus colaboradores, los individuos más resistentes hacen interpretaciones más positivas y menos amenazantes de los estresores, y en consonancia, muestran respuestas afectivas y psicofisiológicas menos negativas y disfuncionales. Parece que los responsables de este estilo cognitivo especial, son concretamente los componentes de *Compromiso* y *Control*.

Deportivamente, este aspecto favorecería el mantenimiento de variables como la *Autoconfianza*, los niveles de ansiedad o el nivel de activación en su punto óptimo y no excesivo (cercano al flow).

2.3.2.- LA PR Y EL AFRONTAMIENTO TRANSFORMACIONAL

La PR induce a un tipo de afrontamiento llamado transformacional. Una vez la persona ha interpretado el estímulo estresante como tal, las características de la PR pueden moderar los efectos sobre el organismo, facilitando la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento efectivas, competentes y adaptativas, inhibiendo el uso de estrategias poco funcionales. Las personas con altos niveles de PR hacen uso del afrontamiento transformacional, es decir, interpretan los acontecimientos estresantes como oportunidades de crecimiento y aprendizaje personal. Interactúan y se enfrentan con estos estímulos de una forma más optimista y activa, convierten los estímulos y las situaciones estresantes, en menos estresantes. Sin embargo, las personas de bajos niveles de PR, suelen utilizar estrategias de afrontamiento regresivo, tratan de evitar enfrentarse al estímulo estresante.

A nivel futbolístico, este mecanismo de actuación potenciaría significativamente la *Motivación*, o al menos haría que no decayese, al dar a las circunstancias y situaciones estresantes, ese sentido de posibilidad de mejora, aprendizaje y crecimiento.

2.3.3.- LA PR: EL APOYO SOCIAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Los efectos de la PR en las estrategias de afrontamiento pueden establecerse también indirectamente a través del apoyo social (Kobasa, Maddi y Kahn, 1982). Los efectos de la PR sobre las estrategias de afrontamiento pueden establecerse a través de la relación entre la PR y la búsqueda y utilización de apoyo que solicitamos a otras personas, y/o éstos nos ofrecen en situaciones de presión y grandes demandas (en sí, una estrategia de afrontamiento tanto a los eventos estresantes como al estrés en sí mismo).

Parece no existir ningún estudio que pueda confirmar esta hipótesis, pero sí existen otros que han tratado de analizar cómo el apoyo social modera el efecto de la PR (Kobasa y Puccetti, 1983; Ganellen y Blaney, 1984). Los resultados de esos estudios no son concluyentes, puesto que solo encuentran relaciones entre algunos componentes de la PR y el apoyo social (*Compromiso y Desafío*, pero no en *Control*).

También se ha encontrado una relación inversa, es decir, que el apoyo social potencie la PR, como proponen Omán y Duncan (1995) que encontraron que éste parecía fomentar el componente de *Compromiso*.

Ante lo expuesto, la evidencia deportiva parece sugerir que el apoyo social ha sido normalmente un componente importante para el éxito de los futbolistas en la consecución de sus metas, especialmente frente a las dificultades. Sin embargo, y según lo que hemos visto hasta ahora, a los futbolistas personalmente resistentes no les sería tan necesario como al resto de jugadores que no sean tan resistentes. Otra duda que se suscita es, si el aporte de dicho apoyo social sería aconsejable para el joven futbolista cuando éste se encuentra en fase de desarrollo, mejora o entrenamiento psicológico de la PR, ya que, en ese momento, podría frenar la inercia del progreso de la PR.

2.3.4.- PR Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Poseer estos atributos de personalidad puede favorecer cambios hacia determinados estilos de vida saludables, lo que reduce la probabilidad de aparición de la enfermedad del individuo (Kobasa, Maddi y Kahn, 1982). Así, la PR podría llevar a involucrarse en este tipo de actividades, como el ejercicio físico, dieta correcta, descanso y uso moderado de sustancias nocivas para la salud (Kobasa, Maddi y Kahn, 1982). Otros autores han confirmado esta hipótesis, encontrándose efectos de la PR sobre la salud, tanto directa como indirectamente. Sin embargo, estos datos con contradictorios en cuanto al ejercicio físico, ya que existen otros estudios que han encontrado que esta práctica saludable no está asociada, al menos directamente a la PR, sino que ambos ejercen efectos independientes pero aditivos para la salud (Kobasa, Maddi y Pucetti, 1992; Nagi y Nix, 1989).

La profesión del futbolista en sí, conlleva (o debería conllevar) hábitos de vida saludables, respecto a la actividad física (es el medio de expresión), el descanso obligado, el cuidado de la dieta y el uso vigilado y moderado de sustancias (debido a las consecuencias físicas para el rendimiento, y a los controles de dopaje), lo que es conocido como *entrenamiento invisible*. Así pues, desde el punto de vista teórico y atendiendo a los estudios que asocian la PR a los estilos de vida saludable, el futbolista

puede verse beneficiado por el desarrollo de un alto nivel de PR con vistas a sus cuidados higiénico-deportivos o entrenamiento invisible.

2.3.5.- PR Y LOS EFECTOS FISIOLÓGICOS

Otras investigaciones se han orientado más a estudiar los efectos de la PR sobre mecanismos fisiológicos subyacentes. Dado que los individuos con valores altos de PR son menos propensos a percibir un acontecimiento como amenaza, sería esperable que estos individuos exhibieran menores niveles de reactividad negativa en parámetros fisiológicos que sean sensibles a la percepción, pero no a los esfuerzos de afrontamiento.

Podemos encontrar estudios que relacionan positivamente la PR o algunos de sus componentes, y la menor tasa cardíaca durante la realización de tareas experimentales en hombres, y en general (especialmente con dimensión *Control*), (el componente *Desafío*) con una reactividad reducida de la presión arterial o la potenciación de la inmunocompetencia (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002)

En general es difícil evaluar el apoyo que los estudios precedentes aportan a cada una de las hipótesis mediadoras. El problema de la mayoría de ellos es la metodología utilizada. Parece por tanto, a tenor de lo expuesto, que resulta prematuro afirmar la vía de actuación de la PR mediante cualquiera de las variables comentadas con anterioridad, seguramente se podría hipotetizar que baja la actividad del parasimpático y se activa más la actividad simpática, algo que se podrá estudiar en el futuro con medición de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC). Lo que sí parece claro es que la PR está constituida por un conjunto de disposiciones tanto cognitivas de evaluación y valoración de uno mismo y el entorno, así como conductuales, de puesta en marcha de acciones específicas. A nivel cognitivo, estas disposiciones permiten interpretar y experimentar los estímulos de una forma particular, dotándolos de un sentido concreto, mucho más positivo deseable y controlable, haciendo que les supongan menos estrés o incluso neutros. La persona con PR o altos niveles de PR, ve los acontecimientos estresantes como interesantes y con significado personal (*Compromiso*), como modificables y bajo su control (*Control*) y como algo normal de la vida y a la vez una oportunidad de cambio y de crecimiento (*Desafío*) en vez de algo

amenazante, incontrolable, negativo, destructivo... amortiguando así el impacto sobre ellos. Respecto al ámbito de la conducta, al tener esas interpretaciones de los hechos, producto de ese filtro cognitivo particular, tales disposiciones energizan un conjunto de estrategias de afrontamiento efectivas y eficaces que hacen ver los estímulos y las circunstancias o acontecimientos, aún menos estresantes.

De esta forma, para una persona que podemos considerar con PR (las que muestran niveles elevados) el ambiente, el mundo y la vida se han convertido en algo satisfactorio e interesante, lleno de retos que resolver y de posibilidades de auto-crecimiento, de forma que se han de aprender recursos, estrategias y habilidades eficaces y competentes para poder cumplir con esos objetivos. Nos encontramos así, personas que saben mitigar los efectos del estrés y las enfermedades que éste conlleva consecuentemente.

2.4.- EL ENTRENAMIENTO DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE

El entrenamiento y desarrollo de la PR debe partir de una cuestión inicial, y es saber si los futbolistas o individuos en general pueden mejorar la PR a partir del entrenamiento.

Maddi (1988) confirma que es posible su aprendizaje y desarrollo, y que puede hacerse en dos momentos distintos, aunque el coste para ello, es bien diferente. Distingue entre la posibilidad de dos: aprendizaje temprano y el aprendizaje tardío. En el aprendizaje temprano, la influencia fundamental son los padres. La acción que ellos ejercen influye en el aprendizaje de características directamente vinculadas a cada una de las dimensiones de la PR. Por ejemplo, para favorecer la dimensión *Compromiso*, los padres han de solventar las necesidades de los niños con aprobación, interés y esfuerzo para incentivar en sus hijos un sentimiento de interés hacia el mundo que los rodea. Los padres han de apoyar al hijo pero no desde la imposición de ideas preconcebidas, sino desde el respeto de la individualidad (Peñacoba y Moreno, 1998). Respecto al *Control*, los fallos tempranos que el niño comete en sus tareas cotidianas proporcionan sentimientos de fracaso. Sin embargo, si se tiene éxito en estas tareas, se desarrollan sentimientos de *Control*. La clave está en ajustar la complejidad de las

tareas en su justa medida, para no pasarse ni por exceso ni por defecto. En relación al componente *Desafío*, los padres que ven el cambio como algo positivo y como un factor de progreso del que se puede aprender, tienen más facilidad para transmitir esta actitud a sus hijos. La actitud o creencia contraria, potencia y facilita la aparición de sensaciones contrarias.

Tras la etapa de aprendizaje en la infancia, empezaría la etapa de aprendizaje tardío. En la etapa de la adolescencia, el individuo, si ha desarrollado correctamente las actitudes de la PR, sabrá manejar los estresores de ese periodo. El sujeto con PR, es capaz de superar estas fases evolutivas aprendiendo del fracaso. Lo importante es no hacer el entorno del adolescente más fácil, sino educar e iniciar la inercia para el desarrollo del PR (Peñacoba y Moreno, 1998).

El entrenamiento de la PR se apoyaría en que si se pueden aprender actitudes y creencias de la PR en la niñez, también podrían ser aprendidas en la edad adulta. Sin embargo, conviene tener en cuenta que los hábitos y costumbres aprendidas que vayan en otra dirección, es decir, a hacer a los sujetos menos resistentes, dificultan el proceso (Maddi, 1988). Es por ello que se apuntara anteriormente que el coste de la adquisición será probablemente mayor cuando haya conductas no-resistentes fuertemente establecidas. En esta línea, puede ser igualmente de interés investigar si la personalidad resistente actúa de forma general o particular, es decir, si se puede ser resistente para algunas actividades y no para otras y en qué medida hay transferencias. Como puede verse, se abren muchas incógnitas con respecto al constructo y entendemos que da pie a un amplio campo de investigación.

Aún así, hay programas de entrenamiento en PR diseñado por el Hardiness Institute (1985) que tienen como objetivo incrementar la PR, de modo que los individuos sometidos a él, sean capaces de enfrentarse a situaciones estrés transformándolas en situaciones menos estresantes. Frente a otros programas tradicionales de intervención contra el estrés (relajación, visualización o meditación) que focalizan su atención en disminuir la respuesta de estrés producida por determinados estímulos estresantes, el entrenamiento del Hardiness Institute focalizan la atención en la causa de esta respuesta de estrés, es decir, tratar de evitar

la experiencia del estímulo estresante. Tendría, en este sentido, frente a los otros tipos de intervención, un carácter preventivo.

El programa de intervención que proponen Maddi y Kobasa, buscan el cambio a través de ejercicios no sólo cognitivos, sino también emocionales y comportamentales. Concretamente, el entrenamiento que proponen consta de tres técnicas relacionadas: reconstrucción situacional, focalización y autocompensación. Con éstas, el sujeto aprende a enfrentarse a las situaciones estresantes transformándolas y resolviendo el problema. La reconstrucción situacional implica una comparación entre situaciones juzgadas como positivas y situaciones juzgadas como negativas. Después de una valoración de los procesos asociados a esos juicios, se potencian los procesos asociados a juicios positivos frente a los asociados juicios negativos. La focalización ayuda al individuo a centrarse en los mensajes internos, buscando significado emocional, personal o individual a éstos. Después, con la información obtenida se vuelve a realizar la técnica de reconstrucción situacional. Sería pues interesante investigar si esto funciona en deporte.

Si con las técnicas anteriores no se consigue mejorar la percepción del problema, tendríamos que suponer que se trata de una realidad, de un hecho incambiable. En este sentido, habría que aceptarlo como tal, sin dañar las creencias personales de *Control, Compromiso y Desafío*. De la misma forma, se puede emplear el mecanismo autocompensatorio, es decir, pensar en una segunda situación asociada a la primera donde existan más posibilidades de acción, y trabajar con este segundo estresor empleando las técnicas anteriores.

Lo importante de la interrelación de estas técnicas estriba en que permiten, en su conjunto, enfrentarse directamente a los problemas, tomar la iniciativa en la toma de decisiones a la hora de determinar los juicios entre realidad y posibilidad. A través de estas técnicas la persona define el problema, usa la imaginación y la acción para resolverlo, concluyendo posteriormente con su juicio sobre la posibilidad de cambio del mismo. Esta acción le permite reflexionar nuevamente sobre sus creencias personales acerca de sí mismo, del mundo y de la relación entre ambos. Todo ello sin

imponer los juicios del terapeuta sobre creencias, ideas y valores del paciente, si bien contaría con su apoyo y guía.

Respecto a datos y resultados de este programa, únicamente se disponen de la evaluación que Maddi (1987) y Maddi, Kahn y Maddi, (1998) realizaron de la implantación de este programa en la Illinois Bell Telephone. Maddi concluye que el programa resulta efectivo para incrementar la PR, disminuir los niveles de respuestas de estrés, tanto psicológicas como fisiológicas e incrementar la satisfacción laboral. Un efecto especialmente llamativo de los resultados obtenidos es que el incremento de la PR se sigue produciendo de manera paulatina, incluso cuando el programa ya ha concluido. Este dato puede ser debido a que el cambio en las creencias y actitudes no es tan repentino como el cambio de conductas y se produce tras la reflexión de los resultados sobre nuestra actuación.

2.5.- LA PERSONALIDAD RESISTENTE EN EL DEPORTE

Como ya se ha dicho, la PR supone una predisposición y/o unos rasgos personales concretos para defenderse frente a los estímulos generadores de estrés y ansiedad. La aplicación al deporte es directa, puesto que las exigencias a las que está sometido el deportista de alto nivel representan una fuente continua de estrés, ansiedad y otras situaciones psicológicas desestabilizadoras, que tienden a mermar el rendimiento y requieren de la PR para poder superarlas, sobrellevarlas y competir conforme a la potencialidad de cada futbolista.

Esta investigación pretende ser una aportación en el campo de la Psicología del Deporte, estudiando este constructo de PR que, como indicaron Golby y Sheard (2004) *“ha demostrado sus beneficios en diferentes contextos del funcionamiento humano, como en el mundo de los negocios (Maddi y cols., 1998) o en el sector público (Rush y cols., 1995) o militar (Bartone, 1999)”* pero que hasta el momento, *“no ha sido tratado suficientemente por la Psicología del Deporte”* (Hanton, Lynne y Neil, 2003, p. 167). De hecho, son pocos los autores que lo mencionan. Solamente lo encontramos mencionado en Andersen y Williams (1988), Buceta y Bueno (1995), Grove (1993), Jaenes (2000), Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada y Pino (2002) y Olmedilla

(2003; 2005), o ha sido estudiado por Arent et al., (2004), Crawford y Arent (s.f), Golby y Sheard (2004), Golby y Sheard (2004), Goss (1994), Lancer (2000), Maddi y Hess (1992), Skirka (2000), Golby, Sheard y Lavallee (2003), Jaenes (2009), Jaenes, Godoy y Román (2008; 2009), Penna et al., (2004), Ramzi y Besharat (2010), Rezae et al., (2009); Rogers et al., (2003), Román (2007), Sheard y Golby (2010), Wadey (2009) y Wilson (2001). Nuestra aportación se centra específicamente en un determinado aspecto: la evaluación y caracterización de la PR en futbolistas.

2.5.1.- ESTUDIOS SOBRE PERSONALIDAD RESISTENTE EN EL DEPORTE

Como se ha expuesto más arriba, el concepto de la PR ha sido relacionado con el deporte en un número reducido de trabajos, como puede observarse en la Tabla 4.

Tabla 4. Trabajos sobre Personalidad Resistente en Deporte.

TRABAJOS	DEPORTES	POBLACIÓN
Maddi y Hess (1992)	Baloncesto	Escolares
Goss (1994)	Natación	Nadadores
Skirka (2000)	Atletismo	Universitarios y No-deportistas
Lancer (2000)	Natación	Nadadores de sincronizada
Wilson (2001)	Atletismo	Corredores de distancias largas
Golby, Sheard y Lavallee (2003)	Rugby	Jugadores elite
Roger, Alderman y Landers (2003)	Fútbol	Jugadores de fútbol
Golby y Sheard (2004)	Rugby	Jugadores de varios niveles
Arent, Di Fabio y Dubrinski (2004)	Fútbol	Futbolistas escolares
Penna, Burden y Richards (2004)	Atletismo	Atletas elite y discapacitados
Román (2007)	Maratón	Maratonianos de todos niveles
Jaenes, Godoy y Román (2008)	Maratón	Maratonianos de todos niveles
Jaenes, Godoy y Román (2009)	Maratón	Maratonianos de todos niveles
Jaenes (2009)	Maratón	Deporte en general
Sheard (2009)	Rugby	Universitarios de elite del rugby
Wadey (2009)	Varios	Deportistas de diferentes deportes
Rezae, Ghaffari y Zolfalifan (2009)	Fútbol	Futbolistas de elite y no-elite iraníes
Ramzi y Besharat (2010)	Varios	Estudiantes deportistas
Sheard y Golby (2010)	Rugby	16 deportes
Cauas (2011)	Maratón	Maratonianos en Chile

De la Vega, Rivera y Ruiz (2011)	Atletismo	Ultrafondistas y fondistas
Crawford y Arent (s.f)	Fútbol	Futbolistas escolares

Maddi y Hess (1992) hipotetizaron una relación positiva moderada entre la PR y el rendimiento en baloncesto. Utilizaron diversos instrumentos de valoración, tales como las escalas para medir la PR de tercera generación, es decir la PVS (*Hardiness Institute*, 1985) y la DRS (Bartone, Ursano, Wright y Ingraham, 1989). De ellas extrajeron un conjunto de ítems, algunos de los cuales sufrieron modificaciones en su léxico para ser adaptados al contexto donde iban a ser aplicados. Los resultantes configuraron el instrumento *Hardiness Test*, con una consistencia interna de 0,77, 0,83, 0,81 y 0,87 para *Compromiso*, *Control*, *Desafío* y puntuación total, respectivamente. Los resultados obtenidos corroboran la hipótesis planteada al correlacionar positivamente la PR con el rendimiento en baloncesto.

Goss (1994) estudió una muestra de nadadores y observó una relación inversa entre la PR (*Hardiness*) y la presencia de respuestas emocionales durante periodos de sobreentrenamiento deportivo, confirmando así que la PR puede ser una variable moderadora del estrés en el contexto deportivo.

Skirka (2000) examinó la relación entre la PR, el sentido de coherencia y la participación en deportes, con la percepción de estrés y sus síntomas en deportistas universitarios y universitarios no-deportistas. Los resultados mostraron que había una correlación positiva entre la percepción de estrés y síntomas psicológicos entre deportistas universitarios y universitarios no-deportistas. Además había correlación positiva entre la escala de PR y el sentido de coherencia para ambos, universitarios deportistas y no-deportistas.

Lancer (2000) evalúa la PR del equipo olímpico de nadadoras de sincronizada de los EE.UU., utilizándola como predictora del buen rendimiento. Los resultados mostraron que las nadadoras con mayores niveles de PR formaron parte del equipo olímpico de Estados Unidos en el 2000, y consiguieron los mejores rendimientos.

Wilson (2001) estudió la relación de la PR y los estados de ánimo con la tendencia al estancamiento de su progresión, en 76 corredores de larga distancia

adolescentes (15 años). Se puede considerar un antecedente de los posteriores estudios sobre maratonianos llevados a cabo por Román (2007), Jaenes, Godoy y Román (2008; 2009) y Jaenes (2009).

Golby, Sheard y Lavallee (2003), comparan el constructo de DM y la PR de 70 jugadores profesionales de rugby de cuatro nacionalidades. Para la evaluación de la DM utilizan el cuestionario PPI de Loehr (1986) y para la evaluación de la PR, utiliza la PSV-III-R (Maddi y Khoshasa, 2001). Los jugadores galeses tuvieron resultados significativamente más altos en dos de las tres componentes de la PR.

Arent, Di Fabio y Dubrinski (2004) trata de relacionar el rendimiento físico, mediante pruebas como el test Yo-Yo de recuperación intermitente y salto vertical, con la PR, en futbolistas escolares. La PR solo se relacionó con la mejora en el salto vertical.

Golby y Sheard (2004) investigaron si el estilo de personalidad y las habilidades mentales podían predecir el éxito de jugadores de rugby (115) en los diferentes tipos de ligas (Internacionales, Superliga y Primera División). Evaluaron la PR y la DM. El primero mediante la PVS-III-R (Maddi y Khoshasa, 2001), y el segundo con el PPI de Loehr (1986). Los autores de este estudio no matizan si realizaron algún tipo de modificación en los ítems originales para adaptarlos al contexto del rugby. Los resultados señalaron que los jugadores que participaban en ligas de mayor nivel (jugadores internacionales) mostraron diferencias significativas en las tres dimensiones de la PR (*Control, Compromiso y Desafío*) en comparación con los jugadores de la SuperLiga y de la Primera División.

Penna, Sharon y Richards (2004) compararon el uso de habilidades psicológicas y una selección de atributos de la PR entre atletas de élite con discapacidades y atletas sin discapacidades. Para ello usaron, entre otros instrumentos, una versión modificada de la PVS, a la que, para los propósitos del estudio, modificaron el léxico de los ítems para que reflejase un trasfondo deportivo y no laboral, como ocurre con la versión original. Esta versión modificada mostró una consistencia interna de $0,75$. Los resultados no indicaron diferencias significativas entre los atletas con y sin discapacidades en relación con las medidas psicológicas, o entre atletas y los atletas

que presentaban discapacidades desde su nacimiento o los provocados por accidentes. Llegaron a la conclusión de que ambos tipos de atletas de élite requieren una constante adaptación a las adversidades, lo cual puede explicar la similitud de los resultados.

Román (2007) y Jaenes, Godoy y Román (2008) evaluaron los niveles de PR de 189 maratonianos, comparándolos con lo de una población universitaria no-maratonianos, y elaboraron y validaron una escala específica para la evaluación de la PR en maratonianos. Podemos considerar esta escala la primera para la evaluación de la PR en el deporte, al menos en lengua española. A partir de ésta, se hará la adaptación de la escala específica para nuestro estudio con futbolistas.

Jaenes, Godoy-Izquierdo y Román (2009) avanzan nuevamente en el estudio de la PR en maratonianos, aportando los primeros datos de esta población en España. También los comparan con universitarios no-deportistas. Estudiaron las características de PR en maratonianos adultos españoles. Sus resultados han permitido conocer cómo los niveles de *Compromiso*, *Control* y *Desafío* de estos deportistas son moderadamente altos y ejercen un impacto fundamental tanto a nivel motivacional (metas propuestas y resultados esperados) como de rendimiento (marcas obtenidas). Cauas (2011) sigue la línea del trabajo iniciado por éstos, utilizando la misma escala (EPRM) y ha obtenido resultados similares.

Sheard (2009) comparó los niveles de PR y DM en jugadores de rugby universitarios de elite, británicos y australianos. Se utilizó para la evaluación de la PR la PVS III-R. En este estudio, entre otras variables de la DM, los australianos puntuaron significativamente más alto que los británicos en la variable *Desafío*. Este dato resulta bastante significativo si se tiene en cuenta que los australianos fueron los vencedores del torneo.

Wadey (2009) hace una investigación amplia, tratando de estudiar el posible valor de la PR como predictor de lesiones deportivas y su respuesta posterior. En un primer estudio trata de relacionar el efecto de la PR en la predicción de, y la respuesta a, la lesión deportiva. Los resultados revelaron que los eventos negativos importantes en la vida predecían las lesiones en el deporte, y la PR moderó la relación. En un

segundo trata de interpretar y dar significado a los resultados del primero. Las conclusiones afirmaron que los deportistas con mayores niveles de PR eran menos susceptibles a las lesiones y como resultados de los eventos negativos de sus vidas, y fueron capaces de recuperarse antes por utilizar refinadas estrategias de afrontamiento. En el tercer estudio trató de evaluar la intervención en PR a lo largo del proceso lesional y su posterior recuperación. Los resultados revelaron que la intervención previa a la lesión aumentó los deportistas no-lesionados.

Rezae, Ghaffari y Zolfalifan (2009) estudiaron la *Cohesión de Equipo*, el rol o misión ambigua (rol ambiguity en inglés), la PR y el rendimiento deportivo en futbolistas de elite y no-elite iraníes. Los resultados sugirieron relación positiva entre rendimiento deportivo, PR y *Cohesión de Equipo*, y una relación negativa entre rendimiento deportivo y el papel o puesto ambiguo. También se demostró relación entre la PR y el papel o puesto ambiguo. Además, los resultados encontraron que los jugadores de elite mostraron valores correspondientes a las variables *Cohesión de Equipo*, PR y rendimiento deportivo significativamente superiores, pero inferiores en cuanto al papel o puesto ambiguo.

Sheard y Golby (2010), parte de una muestra muy amplia de 1566 deportistas de 16 deportes diferentes (de oposición y con colaboración, colectivos de contacto, colectivos sin contacto, individuales de contacto y sin él), a la que clasifica según su nivel competitivo en deportistas que compiten internacionalmente, a nivel nacional, a nivel provincial y regional, y además según edad y género. La conclusión más importante es la clara diferenciación de los deportistas internacionales con los mayores niveles de PR, concretamente en relación con la variable *Compromiso* y en la puntuación global de todos los componentes, comparado con todos los demás de menor nivel competitivo.

Ramzi y Besharat (2010) estudiaron en estudiantes deportistas de varias modalidades, el impacto de la PR en los logros deportivos y en la salud mental. Los resultados mostraron que la PR parece tener una relación positiva con ambas variables.

De la Vega, Rivera y Ruiz (2011) han comparado los niveles de personalidad resistente de ultrafondistas y fondistas, y han tratado de determinar una posible relación entre los niveles de personalidad resistente y el rendimiento deportivo. Los resultados no han mostrado diferencias significativas entre ambos grupos, y no se ha probado la relación entre altos niveles de PR y rendimiento.

Crawford y Arent (s.f) en un estudio en el que combinan los enfoques fisiológicos y psicológicos, tratan de relacionar el entrenamiento fuera de temporada, el estilo de vida, las habilidades de afrontamiento y la personalidad (se evalúa la PR y con la ansiedad-rasgo) con las lesiones, con una muestra de 125 futbolistas escolares (de sexo masculino y femenino). Además el estudio trató de correlacionar estas variables con la gravedad y la frecuencia de las lesiones. Para la medida de la PR utilizan el CHI (Cognitive Hardiness Inventory de Nowack, 1990). Los resultados encontraron que la PR es un predictor de lesiones de forma que cuando disminuye la PR aumenta la posibilidad de lesionarse. Además la PR correlacionó significativamente con la gravedad y frecuencia de las lesiones. El estudio sugiere la necesidad de incrementar la PR para disminuir el riesgo de sufrir lesiones.

2.6.- LA PERSONALIDAD RESISTENTE EN EL FÚTBOL

Competir a sabiendas de la trascendencia de los resultados, del impacto del rendimiento individual, su posible influencia en el prestigio personal y futuro laboral supone, cuando menos, un enorme estrés, y no menos compromiso para consigo mismo, el equipo, el club y el entorno. Los futbolistas han de luchar contra muchos obstáculos en su rendimiento: la exigencia de cumplir con objetivos deportivos, la crítica constante de la prensa y el público, la competencia dentro del propio equipo con otros compañeros por un puesto en el once inicial, su situación anímica personal o las decisiones subjetivas (y en su opinión no siempre justas) del entrenador. Ello hace que en muchas ocasiones el futbolista, ante estos factores, tenga que ver esas circunstancias adversas no como negativas, sino como un desafío (rendir a pesar de...). Por otro lado, el futbolista debe desarrollar una conducta de autocontrol sobre el entrenamiento, que les ayuda a tomar decisiones sobre el entrenamiento (por

ejemplo, sobre que hay días en los que no deben entrenar determinadas capacidades, a determinada intensidad de esfuerzo, que se debe descansar para supercompensar o para prevenir una lesión), a pesar de lo adictivo que se torna el entrenamiento. (Jaenes, Godoy y Román, 2008). Es indudable que la percepción de controlabilidad (firme sensación de poder influir en los resultados futuros, a partir de tu actuación presente en la preparación) es también tremendamente importante para la competición.

Además, la PR se relaciona positivamente con la probabilidad de sufrir lesiones en fútbol, de forma que, cuanto mayor sea la primera menor la segunda. Esta relación se manifiesta específicamente con la frecuencia y gravedad de dichas lesiones (Crawford y Arent, s.f).

Por otro lado, la literatura ya ha sugerido la existencia de relación entre el rendimiento deportivo en fútbol y la PR. Incluso encuentra diferencias significativas en la comparación de futbolistas de elite con los de no-elite (Rezae et al. 2009).

Sólo hemos encontrado en la actualidad, tras la revisión bibliográfica llevada a cabo, cuatro publicaciones indexadas sobre PR aplicada o referida al fútbol: la de Roger et al. (2003), Arent et al. (2004), Rezae et al. (2009) y la de Crawford y Arent (s.f). En estos estudios se lleva a cabo una evaluación de la PR relacionándola con otras variables, empleando una muestra de futbolistas escolares o no-profesionales. La excepción se presenta en el trabajo de Rezae et al. (2009) en el que la mitad de la muestra la componían futbolistas profesionales iraníes. Así pues, la presente investigación la podemos considerar como pionera en el ámbito nacional, y constituye una nueva aproximación empírica al estudio de la PR en los futbolistas.

2.7.- LA EVALUACIÓN DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE

Los instrumentos utilizados para evaluar la PR han experimentado una extensa evolución hasta llegar a la versión principalmente utilizada en la actualidad para la mayor parte de estudios científicos, la escala “*Personal Views Survey*” del Hardiness Institute, 1985, (en adelante PVS). En la Tabla 5 se presenta la evolución

experimentada por los instrumentos y escalas utilizadas para evaluar la PR.

Tabla 5. Evolución de los Instrumentos y Escalas para evaluar la PR. Adaptado de Román (2007).

GENERACIÓN	INSTRUMENTOS O ESCALAS	AUTORES
MEDIDAS INICIALES (NO ESPECÍFICAS)	Hasta 18 escalas y subescalas de varios instrumentos de evaluación	Varios
PRIMERAS MEDIDAS (NO ESPECÍFICAS)	Locus de Control Externo (ELOCS)	Rotter, Seeman y Liverant (1962)
	Impotencia (PS)	Maddi, Kobasa y Hoover (1979)
	Alienación de Uno mismo (AFS)	Maddi y cols. (1979)
	Alienación en el Trabajo (AFW)	Maddi y cols. (1979)
	Escala de Seguridad (SS)	Hahn (1966)
	Estructura Cognitiva (CSS)	Jackson (1974)
1ª GENERACIÓN	<i>Unabridged Hardiness Scale (UHS)</i>	Kobasa, Maddi y Kahn (1982)
2ª GENERACIÓN	<i>Abridged Hardiness Scale (AHS)</i>	Kobasa, Maddi y Kahn (1982)
	<i>Revised Hardiness Scale (RHS)</i>	Kobasa, Maddi y Kahn (1982)
3ª GENERACIÓN	<i>Personal Views Survey (PVS)</i>	<i>Hardiness Institute</i> (1985)
	<i>Dispositional Resilience Scale (DRS)</i>	Bartone, Ursano, Wright e Ingraham (1989)
4ª GENERACIÓN	<i>Personal Views Survey-III-R (PVS-III-R)</i> (en realidad, DRS-II)	Maddi y Khoshaba (2001)

Como exponen Funk (1992) y Godoy-Izquierdo y Godoy (2004), en un principio la PR se evaluaba con 18 escalas diferentes ya existentes, que se usaban para la medida de otros constructos de personalidad, así como otras nuevas creadas para este fin (Kobasa, 1979a). Tras diferentes análisis de estos instrumentos (Kobasa, 1979b), los autores decidieron utilizar tan sólo 6 de estas escalas, dos para la medida de cada componente.

Después de varios intentos de depuración de esta medida inicial se construyó la primera escala para evaluar la PR: La “*Unabridged Hardiness Scale*” (UHS) de Kobasa,

Maddi y Kahn (1982). Revisiones posteriores dieron lugar a las escalas *“Abridged Hardiness Scale (AHS)”* y *“Revised Hardiness Scale” (RHS)*, de los mismos autores. Posteriormente, en un intento de superar las críticas lanzadas contra estos instrumentos, apareció la tercera generación de escalas, con la *“Personal Views Survey” (PVS)*, *Hardiness Institute (1985)* y la *“Dispositional Resilience Scale” (DRS)*, de Bartone, Ursano, Wright y Ingraham (1989). Actualmente existe una versión revisada de ésta última (Maddi y Khoshaba, 2001).

Además de las escalas anteriormente mencionadas, directamente relacionadas con el grupo de Kobasa, otras escalas, tanto estandarizadas como no estandarizadas, continúan proliferando. No obstante, a pesar de que la tercera generación de escalas tiene mejores cualidades que sus precedentes, mantienen importantes defectos. Entre ellos podemos citar el hecho de que sus ítems siguen siendo, aunque no todos, mayoritariamente negativos. De igual forma, es altamente criticable la escasa fiabilidad de los componentes de PR de forma independiente frente a la alta fiabilidad del indicador global (Peñacoba y Moreno, 1998).

En nuestro trabajo hemos utilizado la *“Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos” (EPRM)*, de Román, (2007) y Jaenes, Godoy y Román (2008) que toma como referencia la PVS de 3ª generación, pero haciéndole un análisis factorial para adaptarla a nuestra muestra de futbolistas.

2.7.1.- LA PERSONAL VIEWS SURVEY (PVS, HARDINESS INSTITUTE, 1985)

La PVS es la escala que inspiró a la EPRM y, por ende, a la Escala de Personalidad Resistente adaptada al Fútbol (en adelante EPRF). El conocimiento de sus antecedentes y sus bases permitirá una mayor comprensión de la herramienta a utilizar en nuestra investigación.

La PSV es una escala diseñada para la evaluación de la PR en la población general. Consta de 50 ítems para los que las respuestas se presentan en un formato tipo Lickert graduadas de 0 a 3. Del total de elementos, 17 ítems evalúan la dimensión de *Control*, 17 ítems la de *Desafío* y 16 la de *Compromiso*. La escala aporta dos tipos de índices: uno parcial para cada dimensión o componente, resultante de la suma de las

puntuaciones directas de los ítems de cada subdimensión dividida por una constante específica (51 en *Control* y *Desafío* y 48 en *Compromiso*) y multiplicado opcionalmente por 100; y otro global de PR, resultante de la suma de las puntuaciones parciales de los tres subcomponentes, dividida entre 3 (y multiplicada opcionalmente por 100 si no se han multiplicado previamente las tres puntuaciones parciales).

Las propiedades psicométricas de la escala han sido presentadas en varios trabajos (ver Godoy-Izquierdo y Godoy, 2004, para una revisión detallada de las características tanto de la PVS como de su versión española). A continuación se presentan las principales conclusiones, sobre la versión española.

El coeficiente de fiabilidad *alfa* oscila entre 0,81 y 0,94 para la escala completa, entre 0,70 y 0,85 para la subescala de *Compromiso*, entre 0,59 y 0,84 para la de *Control*, y entre 0,62 y 0,70 para la de *Desafío*, siendo para el test-retest entre 0,60 y 0,96.

Las asociaciones entre las tres subescalas son moderadas, oscilando los valores de *r* entre 0,50 y 0,78 para *Compromiso* y *Control*, entre 0,20 y 0,49 para *Compromiso* y *Desafío*, y entre 0,27 y 0,50 para *Control* y *Desafío*. Los valores de las asociaciones entre las tres subescalas y la escala completa son más elevados, siendo de 0,66 a 0,90 para *Compromiso*, de 0,77 a 0,88 para *Control*, y de 0,66 a 0,78 para *Desafío*.

Respeto a la estructura factorial de la PVS, Benishek (1996) encontró una estructura unidimensional de la escala, seleccionando un conjunto de ítems en función de su asociación con la puntuación total, excluyendo en mayor porcentaje elementos de la subescala de *Desafío* y otros ítems por su similitud conceptual. En un análisis exploratorio inicial encontró tres modelos: uno de tres factores que explicaba el 50% de la varianza total, un modelo unidimensional con un único factor que se interpretó como de dureza general, y otro de dos factores, de los cuales uno era interpretado como de *Control* y otro de propósito en actividades cotidianas.

La validez convergente se confirmó utilizando diferentes indicadores de otras variables y constructos de personalidad, indicadores de salud física y mental y estilos de afrontamiento de eventos estresantes en distintos estudios.

Con respecto a la PVS en su versión española, Godoy-Izquierdo y Godoy (2004) encontraron que la fiabilidad analizada a través de su consistencia interna y la de cada una de sus subescalas reflejaba un valor del coeficiente *alfa* de Cronbach de 0,90 para la escala total y de 0,81, 0,77 y de 0,68 para las subescalas de *Compromiso*, *Control* y *Desafío*, respectivamente. También utilizaron el procedimiento de las Dos Mitades con la escala completa, arrojando un valor de 0,92.

Los autores encontraron en todos los casos correlaciones de nulas a elevadas entre los ítems y las puntuaciones parciales y la total de la escala, aunque se obtuvieron mejores resultados para la mayoría de los ítems de *Compromiso* y *Control*.

Respecto a la validez factorial de constructo de la versión española de la escala, se utilizaron diversos procedimientos de extracción de factores (Componentes Principales, Ejes Principales) y de rotación (Varimax, Oblimin, Promax) y diferentes soluciones factoriales (uno, dos, tres y cuatro factores). La solución factorial elegida finalmente muestra un modelo con 3 factores con valores propios superiores a 1 que, por su contenido, fueron considerados de PR general, *Desafío* y PR residual.

Finalmente, la validez convergente de la escala se estableció ampliamente utilizando diferentes indicadores de otras variables y constructos de personalidad, indicadores de salud física y mental y estilos de afrontamiento de eventos estresantes en los distintos estudios.

Además, se realizó un análisis de las correlaciones entre los componentes de la PVS entre sí y entre éstos y la escala completa, encontrándose correlaciones significativas aunque de bajas a moderadas entre los tres componentes de la PVS ($r=0,39$ entre *Compromiso* y *Control*, $0,41$ entre *Control* y *Desafío* y $0,14$ entre *Compromiso* y *Desafío*) y mayores entre éstos y la escala completa ($r=0,78$, $0,50$ y $0,66$ para *Control*, *Compromiso* y *Desafío*, respectivamente).

En síntesis, los índices de fiabilidad, en consistencia interna y en los procedimientos test-retest y dos mitades, son satisfactorios, tanto para la escala completa como para las tres subescalas. Su validez de constructo está bien establecida, utilizándose una gran diversidad de variables relacionadas teóricamente con ella, y

presenta correlaciones correctas entre sus tres subescalas (de *Control*, *Compromiso* y *Desafío*) y más elevadas entre ellas y la escala completa (Román, 2007). No obstante, en la actualidad se están analizando los datos de una muestra de maratonianos chilenos para ver si mejora aún más la fiabilidad del instrumento (Cauas, 2011).

Aunque son aceptables, los datos y el comportamiento de la PVS no se encuentran libres de críticas (Román, 2007). Así encontramos que existe un comportamiento extraño de la dimensión de *Desafío*, en cuanto a su fiabilidad, su asociación con el resto de componentes y con la escala completa, y su papel en la constitución de la PR. Se cuestiona que los ítems de esta dimensión sean los más adecuados, el número excesivo de elementos de la escala, el desequilibrio en el número de ítems correspondiente a cada dimensión, y se plantea que quizás haya que reformular el léxico y adecuarlo a cada dimensión de la PR.

Por último basándose en la versión española de la PVS, Román (2007) y Jaenes, Godoy y Román (2008), elaboraron la Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos (EPRM), que es la herramienta usada en esta investigación para la medida y evaluación de la PR, y que por tanto, será específicamente desarrollada y expuesta con todo detalle en el capítulo de Método, en el apartado de Instrumentos.

CAPITULO III.
LA
EVALUACIÓN PSICOLÓGICA
DEL DEPORTISTA

La evaluación es una de las funciones más importantes en el trabajo psicológico. El proceso de evaluación tiene como objetivo tratar de identificar la conducta objeto de estudio en las diferentes variables de respuesta así como aquellas que las mantienen o las controlan. Para llevar a cabo dicha evaluación los profesionales de la Psicología del Deporte utilizan instrumentos y procedimientos validos y fiables de evaluación, tales como tests y cuestionarios, entrevistas, registros de observación, registros fisiológicos o sociogramas, entre otros. (González-Fernández, 2010). La evaluación de las variables psicológicas en el deporte de competición es una de las claves del éxito en el rendimiento deportivo. A lo largo de la historia de la Psicología del Deporte se han evaluado diferentes variables psicológicas: atención, *Autoconfianza*, ansiedad y estrés, *Motivación*, emociones... Todas ellas producto del interés en la identificación e intervención sobre características, habilidades o factores psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo (Reche et al., 2010).

Autores como De la Vega, (2003a) abogan por un proceso de evaluación completo, y al mismo tiempo lo más sencillo posible, de la realidad psicológica que acontece en un deporte. Además afirma que esta evaluación debe comenzar siempre por la observación científica y rigurosa de los hechos y fenómenos que se desean evaluar.

Todo proceso de evaluación se encuentra condicionado por las características propias del deporte en el que se realiza, de manera que no es lo mismo, por ejemplo, intentar evaluar las variables psicológicas que intervienen en el fútbol, que las que intervienen en el bádminton. Una misma variable, como puede ser la *Concentración*, está sujeta a diferentes situaciones contextuales que son las que hacen específico a ese deporte y por esa misma razón se puede hacer necesario, en función de lo que se evalúa, un acercamiento contextual u otro. Desde esta perspectiva resulta determinante tener en cuenta las variables físicas, técnicas, tácticas, biológicas y teóricas, junto a las psicológicas, dado que el deportista puede estar condicionado por algunas de estas variables y una evaluación capaz de detectar cómo responde ante ellas aportará, sin duda, una ayuda inestimable para conocer, entre otras cosas, en qué medida el trabajo del profesional de la psicología está siendo útil para el deportista o para el equipo deportivo, si es que se trata de un deporte colectivo.

Por lo tanto, ningún profesional que lleve a cabo una evaluación psicológica debería comenzar a trabajar en un deporte sin conocer esas características que lo hacen particular y que lo diferencian de los demás puesto que, el deportista se puede mostrar muy influido por algunas de estas variables y una evaluación capaz de detectar cómo responde ante ellas aportará, sin duda, una ayuda inestimable para conocer, entre otras cosas, en qué medida el trabajo del profesional de la psicología está siendo útil para el deportista o para el equipo deportivo, si es que se trata de deportes colectivos.

Por otro lado, no se debería olvidar, que si bien en esta investigación nos ocuparemos de la evaluación psicológica del futbolista, el entrenador también puede y debe ser objeto de evaluación, pudiendo obtener así un feedback de sus principales habilidades respecto a la dirección de equipo, el factor que más va a mediatizar el rendimiento del equipo y la valoración de los futbolistas hacia el entrenador. Al respecto, Carrascosa (2003c) propone algunas habilidades o aspectos en los que podría ser evaluado el rol del entrenador por sus propios compañeros del cuerpo técnico y por quien el mismo entrenador considere conveniente, así el citado autor señala aspectos como la construcción del equipo, la capacidad de enseñanza y transmisión del saber competir, la gestión de la competencia interna, dirección del partido, la relación con los medios de comunicación y el estilo de liderazgo.

La evaluación de la conducta deportiva, como venimos diciendo, es un paso de enorme importancia para una posterior intervención. Es evidente que en el fenómeno deportivo, que gira habitualmente en torno a ganar / perder, se producen una serie de situaciones ansiógenas y estresantes que pueden afectar a la conducta de entrenadores, compañeros, directivos, público, etc.... y en esta evaluación en muchos casos se hace necesario no sólo dedicarse a lo emocional, sino también a la ejecución, a las habilidades.

3.1.- ENFOQUES DE LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA

En los apartados siguientes se expondrán los distintos modelos explicativos y abordajes conceptuales de la evaluación y, especialmente, los trabajos relacionados con el deporte que nos ocupa, el fútbol.

3.1.1.- ENFOQUE CONDUCTUAL

Como toda conducta, la del ser humano puede ser observada de forma externa. Este enfoque primordial en la evaluación consiste en la observación de la respuesta deportiva, ya sea de jugadores o entrenadores, como conducta reactiva o reacción ante algo. Generalmente conviene identificar ante qué agentes o circunstancias se produce dicha reacción, de ahí que, por ejemplo, el C.B.A.S de Smith, Smoll y Hunt (1977) como instrumento de evaluación conductual del entrenador, haga la distinción entre conductas reactivas del entrenador y que tienen lugar como respuesta a un suceso inmediatamente anterior, o conductas espontáneas, que son aquéllas que el entrenador emite ante una serie sucesiva de acciones y ejecuciones que se suceden en el tiempo en el terreno de juego, en el caso del fútbol. La observación de las reacciones, de la conducta del jugador ante aciertos, errores, etc. serían motivo de estudio bajo el prisma del enfoque conductual.

Así se podrá ver como la mayoría de las situaciones que se dan en el deporte en general, en el fútbol en particular, han sido previamente condicionadas. En algunas ocasiones el hecho de que un jugador reaccione con ansiedad, por ejemplo, se debe a que la situación predice un evento no deseable por el sujeto dado que lo puede percibir o mejor dicho, lo tiene asociado a algo que puede resultar dañino, nocivo, aversivo, peligroso, ridiculizante, socialmente inaceptable, frustrante, que implica fracaso, etc..., pero también simplemente inoportuno o inadecuado (Jaenes y Caracuel, 2005). Los instrumentos de observación de papel y lápiz, de video u hojas de registro son básicamente herramientas que permiten desarrollar formas de evaluar la conducta deportiva desde el enfoque conductual. Así pues, el sujeto observado no interviene.

3.1.2.- ENFOQUE COGNITIVO

Los planteamientos del cognitivismo acerca de la conducta hacen alusión a lo que podíamos llamar la *caja negra*, la conducta no observable. Por ejemplo, en el caso de las conductas o reacciones emocionales hacen alusión a una evaluación cognitiva: el sujeto mediante cuestionarios, autorregistros, listado de palabras, etc., nos informa de cómo se siente, nos explica o aporta información sobre su experiencia subjetiva, así que en gran medida la información que conseguimos, no es sólo sobre el acontecimiento en sí, sino sobre la forma en que es percibido por el sujeto y evaluado con referencia a su capacidad de hacerle frente (lo que podría llevar al estrés). El segundo de los elementos mencionados, la experiencia subjetiva, hace referencia a cómo los individuos dicen sentirse en una situación determinada, bien espontáneamente, bien cuando son interrogados acerca de ello. Gran parte de cuestionarios se basan en estas autodescripciones, las autopercepciones. Así, en nuestro trabajo hemos optado por este tipo de evaluación y los instrumentos de medida que hemos utilizado forman parte de la evaluación desde el enfoque cognitivo.

3.1.3.- ENFOQUE INTERCONDUCTUAL

Enfoque muy interesante en el deporte dado que entiende al sujeto y a la forma en que reacciona en su medio de forma integral. Lejos de la tradicional división entre cuerpo y mente como entes separados, somos seres que nacemos con una base biológica, genética, heredada, que en el caso del deporte modulamos mediante el entrenamiento, la experiencia competitiva y que nos hacen experimentar de forma individual las distintas situaciones. Esto origina un comportamiento psicológico propio de cada persona en el que tiene un peso determinante la historia de las relaciones de cada individuo y que van marcando la forma en que se enfrenta a las diferentes situaciones de la vida y, por supuesto, deportivas.

Si partimos de que este enfoque entiende la conducta del individuo como la consecuencia de la carga genética por un lado y de su interacción con el entorno por otro, se puede entender que el rendimiento deportivo será el resultado de la interacción en tres planos: el biológico, más básico, el psicológico y el social.

Desde esta perspectiva y siguiendo lo expresado por Jaenes y Caracuel (2005), el lenguaje, pensamiento, evocaciones, autodescripciones, lo que un individuo se dice a sí mismo (lo que desde otras perspectivas se llamó actividad cognitiva) puede funcionar, y así sucede muy habitualmente, como estímulo condicional y desencadenar reacciones ansiosas. El lenguaje puede hacer presente lo que está físicamente ausente y/o anticipar lo que todavía no ha ocurrido, haciendo que el deportista reaccione como si esos elementos estuvieran presentes u ocurriendo ya.

3.2.- INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE

Dado que en nuestra investigación hemos usado la evaluación cognitiva, haremos más hincapié en los instrumentos que permiten evaluar de esta forma al deportista, aunque también mencionemos brevemente algún otro instrumento de la evaluación conductual, como es la observación, ya que podría complementar y enriquecer el proceso evaluador de forma notable.

Se ha de reconocer que los instrumentos de evaluación cognitiva poseen una utilidad práctica esencial para cualquiera que pretenda trabajar en el ámbito deportivo pero, al mismo tiempo, es necesario conocer las limitaciones de estos métodos y también, sus ventajas y virtudes (De la Vega, 2003a).

Por lo tanto, creemos conveniente hacer referencia a las herramientas funcionales para la evaluación cognitiva del deportista, como las utilizadas en esta investigación: los *inventarios*, *escalas de actitud* y *cuestionarios basados en una escala de evaluación*. Asimismo, creemos pertinente aclarar algunos conceptos básicos referidos a la terminología relacionada con las herramientas del proceso de medición y evaluación cognitiva.

Para la construcción de un test, por lo general suelen seguirse unos pasos concretos (Martínez-Arias, 1996): 1) Identificar el propósito o finalidad para el que se utilizará el test; 2) Especificar a priori las principales restricciones con las que deberá operar el test (tiempo, medio, situaciones, etc.); 3) Identificar las conductas

observables representativas del constructo (dominio o atributo de interés; análisis de contenido, revisión de las investigaciones publicadas, incidentes críticos, observaciones directas, juicio de expertos); 4) Especificar el formato de los ítems (elección múltiple, selección o identificación, ordenación, sustitución/corrección, completamiento, etc.); 5) Estudio piloto y tratamiento de los datos del estudio piloto; 6) Planificar la tipificación del test (grupos normativos a partir de muestras representativas, tipos de escalas en las que se establecerán las normas – percentiles, puntuaciones típicas, cocientes intelectuales, etc. – , estimación de las propiedades psicométricas del test – confiabilidad y validez); 7) Elaboración del manual del test y otros materiales de apoyo, y 8) Considerar cuidadosamente los criterios con consenso internacional para la valoración de un test.

Casullo (1996) afirma que un *cuestionario* supone un conjunto de preguntas que el sujeto tiene que responder de forma positiva o negativa. Referido a ellos aclara que los términos cuestionarios e inventarios se suelen utilizar como sinónimos a pesar de que hay diferencias marcadas en la forma de su presentación. Por *inventario* entiende un conjunto de frases o palabras a las que el sujeto tiene que responder eligiendo o marcando una posición entre ellas. Las *escalas de personalidad* (como la utilizada para medir la PR) es otro instrumento donde el individuo responde a ciertas cuestiones o afirmaciones. Muchos de estos test, cuestionarios, o escalas de personalidad se basan en una *escala de actitud*, donde los individuos indican su acuerdo o desacuerdo ante una serie de afirmaciones sobre el objeto de estudio. Por lo general, arrojan una calificación total que indica la dirección e intensidad de la actitud del individuo hacia una categoría de estímulos (por ejemplo, hacia un estilo de vida, organización de valores, política, etc.). Existen tres acercamientos a la construcción de este tipo de escalas: las *Escala tipo Thurstone*, las *Escala tipo Guttman* y las *Escala tipo Likert* (Brenlla et al., 2002). Esta última será la utilizada en ambas herramientas de esta investigación.

Por otro lado, estos instrumentos se componen de una serie de *ítems*. Brenlla et al., (2002) entienden por ítem a “*cualquier unidad simple o elemento, de las pruebas o de los materiales experimentales; p. ej.: una sola pregunta en un test que se compone de muchas preguntas, o una sola sílaba sin sentido en una lista de sílabas que han de*

aprenderse de memoria... En todo ítem es preciso considerar tres factores diferenciados: dificultad, homogeneidad, validez” (p. 24). Y por último mencionar las *escalas de actitud* presentes en muchas de estas herramientas, y en concreto en las dos usadas en esta investigación.

Basándonos en todo lo anterior y al igual que en otros contextos donde interviene el ser humano, en el deportivo necesitamos instrumentos de evaluación de la conducta de los participantes. Los instrumentos de evaluación utilizados en el ámbito deportivo no difieren de aquellos empleados en otras áreas de la Psicología, aunque como es evidente la especificidad de dicho contexto requiere de adaptaciones al mismo (González-Fernández, 2010).

Los instrumentos suelen clasificarse en función de lo que tratan de medir. En este sentido, los más utilizados son la observación directa de la conducta deportiva (para la manifestación observable de la conducta), los instrumentos que informan de la actividad cognitiva (pensamientos, sensaciones, sentimientos, etc., o manifestación no-observable de la conducta) y los que estudian los componentes psicofisiológicos. En este sentido, González-Fernández (2010) concreta que los tests y cuestionarios, las entrevistas, la observación, los registros, psicofisiológicos y sociogramas son los instrumentos más utilizados. Para una mejor explicación de este tipo de instrumentos, seguimos la clasificación clásica de Capdevila (1997), que se utiliza en el contexto deportivo y que sigue lo expresado en los modelos explicativos descritos previamente.

3.2.1.- INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN CONDUCTUAL

La evaluación conductual se basa en la observación directa de la conducta motora. La observación como método científico de análisis y de obtención de datos relevantes ha sido empleada, desde hace décadas, por los más prestigiosos psicólogos dedicados a la investigación y profundización en las diversas ramas que componen este ámbito de conocimiento (De la Vega, 2003a).

Anguera (2002) considera la observación en contextos deportivos como imprescindible por varios motivos: existen constantemente conductas espontáneas, el marco en el que se producen los comportamientos es natural, se puede realizar un

seguimiento temporal, carácter perceptible de los comportamientos, posibilidad de estudiar a los deportistas como entes individuales o como miembros del grupo.

En esta forma de evaluación conductual el psicólogo o los observadores externos (entrenador, preparador físico...) realizan su observación directa mediante hojas de registro confeccionadas según la conducta a observar que, en el caso del fútbol, responden a una petición del entrenador o cuando existe intervención psicológica directa, a un acuerdo con el futbolista para saber si está o no ejecutando determinada conducta. El registro puede ser directo, es decir, al mismo tiempo que tiene lugar el comportamiento del deportista, o indirecto a través del análisis del video o mediante observación por ordenador.

Moreno y Pino (2000) exponen que cuando se realiza una estimación de una conducta, el valor que le concedamos dependerá de la confianza que nos merezca la medida que se utilice y esto depende, a su vez, de sus características: ocurrencia, la frecuencia, la latencia, la duración y la intensidad. Ésto garantizaría la fiabilidad (temporal e interjueces), la validez (de contenido, criterio y constructo), la discriminabilidad y la objetividad. De la misma forma, se deben atender a los posibles tipos de errores en la observación. Los autores nombran los errores sistemáticos, accidentales y metodológicos.

En fútbol, los trabajos de Morilla (1993, 1997, 2004) y Morilla, Caracuel, Pérez y Arranz (1997a y 1997b) utilizan este tipo de procedimiento. La gran ventaja que tiene esta forma de evaluación es que el deportista se ve reflejado en la realidad de lo que ejecuta, no pudiendo argumentar *yo hice o no hice tal acción*.

Así pues, como es común en Psicología General, también en el ámbito deportivo se tiende cada vez más al uso de instrumentos de observación de la conducta de los sujetos en su medio natural, bien sea en el entrenamiento o en la competición (Mora, García, Toro y Zarco, 1995, 2000b). Este tipo de registros es muy útil para los entrenadores y técnicos que están familiarizados con el registro de la conducta de sus deportistas, si bien más a nivel táctico o estratégico.

La incorporación de medios y recursos informáticos ha facilitado la observación y evaluación conductual así como una mayor fiabilidad de los registros y análisis realizados (González-Fernández, 2010). Algunos de estos registros que comenzaron siendo de papel y lápiz se han informatizado y se muestran eficaces para dar información tanto al deportista como al entrenador y se han aplicado fundamentalmente al fútbol, si bien se muestran flexibles para aplicarlos a otros deportes (Morilla, Caracuel, Pérez y Arranz, 1997 a y b). El vídeo resulta altamente eficaz para mostrar a los sujetos su conducta y hasta sus consecuencias en muchas ocasiones. En este sentido, merece ser mencionada la línea de investigación llevada a cabo por Hernández-Mendo en el ámbito de la observación informatizada. Desde sus primeros trabajos de codificación y análisis de datos con el programa Transcriptor en diferentes deportes (Hernández-Mendo, González, Areces y Vales, 1996; Hernández-Mendo, Ramos, Peralbo y Risso, 1993) hasta trabajos más recientes (Anguera, Blanco, Losada, Ardá, Camerino, Castellano, Hernández-Mendo y Jonsson, 2003; Anguera y Hernández-Mendo, 2003; Gorospe, Hernández-Mendo, Anguera, Martínez de Santos, 2005; Hernández-Mendo, Bermúdez, Anguera, Losada, 2000).

3.2.2.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN COGNITIVA

Como ya hemos expuesto anteriormente, la evaluación cognitiva del deportista se centra en conocer la forma en que éste percibe personalmente los acontecimientos deportivos. Para ello la Psicología cuenta con herramientas, aún a riesgo de que muchos de los evaluados den lugar a errores en la evaluación como consecuencia de la influencia de determinados sesgos como el de la deseabilidad social, la tendencia central, por falta de sinceridad o desinterés, etc. En consonancia con lo expuesto por Fernández-Ballesteros (1991), y extrapolando sus afirmaciones al terreno deportivo, podemos considerar que los tres tipos de autoinformes que más podrían interesarnos son los que se refieren, en primer lugar, a las creencias y a las atribuciones; en segundo lugar, a los automensajes o autoinstrucciones que se formulan los propios deportistas y, en tercer y último lugar, a las expectativas que se generan respecto al futuro que le espera.

En el autoinforme sobre creencias y atribuciones, su utilidad radica en la importancia que tiene conocer, en función de las necesidades y del caso concreto en el que se esté trabajando, cuál es el sistema de creencias que maneja cada uno de los deportistas, e incluso el entrenador, sobre los temas deportivos porque, a partir de ahí, resulta mucho más evidente explicar el modo de atribuir ciertas causas a ciertos hechos o conductas. Una parte del trabajo psicológico en el deporte consiste, en conocer cuál es el sistema de creencias de los diferentes sujetos que componen el equipo en el que trabajamos, dado que ofrecerá una información importante sobre su manera de interpretar las diferentes situaciones que le suceden y aportará claves esenciales para orientar la intervención del mejor modo posible. En este sentido, Marí (2009) afirma la existencia de una relación clara entre las creencias, los objetivos y las claves atencionales. En concreto, al autor expone que las claves atencionales dependen de los objetivos y éstos, a su vez, de las creencias del sujeto. Recomienda que cuando no sea posible cambiar las claves atencionales de un deportista pidiéndole que atienda a otros estímulos se revisen los objetivos. De la misma manera se sugerirá que cuando no se puedan cambiar los objetivos se valoren las creencias del sujeto.

Respecto a los autoinformes o autoinstrucciones que hacen los deportistas, decir que un fenómeno evidente en la literatura psicológica es que el ser humano, como tal y a diferencia del mundo animal, desarrolla mecanismos de pensamiento durante su propia vida que le van orientando y que además de reaccionar, le permiten también actuar sobre el medio. Todos estos pensamientos poseen, en cierta medida, un formato representacional de instrucciones que en el ámbito deportivo son evidentemente de naturaleza procedimental y estratégica y que, son claves para explicarnos ciertas conductas deportivas. El valor que posee esta información es incalculable y, de hecho, muchos de los trabajos que se programen con los diferentes deportistas y con el equipo deben estar basados en autoinformes sobre este tipo de representaciones.

Las expectativas, en lo que concierne al último tipo de autoinforme, poseen un valor funcional que le permite al ser humano saber qué es lo que debe realizar y qué es lo que no, de modo que resultan valiosos para el desarrollo de la propia vida. Las expectativas que manejan los deportistas sobre aquellas variables que pueden

afectarles en su propio rendimiento se pueden reflejar con cierta claridad en el resultado de su actuación posterior. Problemas de afrontamiento de situaciones, de habilidades sociales, de falta de *Autoconfianza*, etc., se ven claramente influidos por las expectativas que se forman sobre un aspecto concreto, expectativas que a su vez se han ido desarrollando a lo largo de experiencias anteriores en su mayor parte y que suelen reforzarlas (De la Vega, 2003a).

Para Fernández-Ballesteros (1995) los tipos de autoinformes más básicos serían la entrevista, los cuestionarios, los inventarios, las escalas, los autorregistros y las técnicas de pensamiento en voz alta. Apuntar, que lo ideal sería contar con la sinceridad y el deseo de colaboración del sujeto evaluado. A continuación abordaremos brevemente lo que hemos utilizado en esta investigación: los autorregistros/cuestionarios.

Se considera oportuno el diseño de autorregistros/cuestionarios específicos aplicados al deporte en cuestión. De esta forma, se podría ofrecer una información pertinente sobre los aspectos más importantes de cada entrenamiento y competición. Obtendremos así un seguimiento progresivo de los deportistas y una información que podemos reevaluar de forma continua sobre su estado psicológico subjetivo. En líneas generales, los autorregistros pueden ser tan variados como las conductas que deseemos observar, de modo que una recomendación que nos parece importante ofrecer es la de construir un autorregistro concreto que responda a las demandas específicas de la situación que se pretenda analizar, pues su validez vendrá determinada, entre otros aspectos, por la funcionalidad de la herramienta y por su utilidad para comprender los desencadenantes conductuales, cognitivos y emocionales que se ven implicados en la conducta. Decir que una forma de aplicar autorregistros habitual, sencilla y que permite evaluar a muchos individuos a la vez, es la administración de cuestionarios y escalas.

3.2.3.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN BASADOS EN DATOS FISIOLÓGICOS Y BIOQUÍMICOS

Este tipo de registro incluye la obtención de información psicológica a partir de técnicas psicofisiológicas de registro como la electrocardiografía, la electromiografía, la

variabilidad de la frecuencia cardíaca, el biofeedback o análisis de actividad bioquímica y fisiológica como el registro de niveles hormonales (cortisol, testosterona, Catecolaminas) de enzimas o de lactatos en la sangre (Cruz y Capdevila, 1997). Así por ejemplo, cuando el jugador anticipa una situación potencialmente amenazante, su tasa cardíaca se dispare, su sudoración aumente, el nivel de tensión muscular se incremente, etc.

El control del nivel de activación ha sido una de las áreas en las que los psicólogos del deporte han utilizado registros psicofisiológicos González-Fernández (2010). Así, Dosil y González (2003) propusieron un aparato de biofeedback de cuatro canales para evaluar el nivel de ansiedad de un deportista ante diferentes situaciones, mediante la variación del tono de una señal acústica que se genera de forma similar a las variaciones en la conductancia de la piel. En otro sentido, García-Mas (2004) propuso la actigrafía como un sistema de observación, registro y análisis de la actividad física, altamente fiable y válida. Así, mediante un pequeño aparato colocado en un brazo o una pierna podemos registrar la intensidad y/o frecuencia de los movimientos corporales, mediante el muestreo de la señal eléctrica.

Esta técnica es muy usada últimamente en estudios relacionados con la planificación deportiva, el rendimiento, el agotamiento y el síndrome de sobreentrenamiento (Arnedo, Ricarte, Martínez-Sanchís y Salvador, 1998; Suay, 1997; Suay, Sanchís y Salvador, 1997; Suay, Ricarte y Salvador, 1998; Suay, Salvador, González, Sanchís, Simón y Montoro, 1996; Serrano, Salvador, González-Bono, Sanchís y Suay, 2001). Últimamente ha despertado un gran interés el estudio de la variabilidad de la frecuencia cardíaca.

Por otro lado, los constantes avances tecnológicos, la telemetría y la portabilidad de algunos aparatos poligráficos son la solución ideal para los registros de campo fisiológicos y psicofisiológicos ya que permiten el análisis en situaciones reales de entrenamiento y competición sin interferir en la conducta deportiva (Capdevila, 1995).

Los Psicólogos del Deporte podrían tener la posibilidad de hacer evaluaciones desde esta vertiente. Esta opción se está teniendo cada vez más en cuenta (Capdevila,

Valiente, Pintanel y Cruz, 1995; Salvador y Simón, 1987; Salvador, Martínez-Sanchís, Moro y Suay, 1994). Los que sí resultan de utilidad para el psicólogo son los datos suministrados por estas pruebas pues, en algunos trabajos (Jaenes, 1999), parecen poder correlacionarse con los de algunas de papel y lápiz, como el P.O.M.S, según se recoge en Jaenes y Caracuel (2005).

Con respecto a las determinaciones desde el punto de vista endocrino hay investigaciones en el ámbito de la Psicología del Deporte que inciden en estas variables y su posible correlación con procesos psicológicos (Salvador y Simón, 1987; Salvador, Martínez, Moro y Suay, 1994; Salvador, Suay, Martínez y González, 1996; Suay et al., 1996, 1997 y 1998). Estas investigaciones suelen centrarse en registros de testosterona, cociente testosterona/cortisol [T:C] (Bonete, 2003), creatina-fosfoquinasa, lactato [La], etc. Esta línea de investigación podría tener gran utilidad práctica y puede ser de ayuda para entrenadores y técnicos.

3.3.- PROPUESTA DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA DEL FUTBOLISTA

Trataremos de aportar algunas vías y soluciones a la evaluación psicológica aplicada al fútbol, describiendo algunas pruebas diseñadas para tal efecto y que tienen la virtud de acercar la práctica real del entrenamiento deportivo y de la competición, a la recogida de datos sobre estas variables.

De la Vega y Martín (2001) establecen, de forma genérica, una propuesta de proceso evaluativo para conocer en qué medida cada jugador de manera individual domina cada una de las destrezas psicológicas básicas que ya se han apuntado.

En concreto, se va a señalar cuál es el proceso que estos autores consideran idóneo para realizar la evaluación de la manera más correcta posible, y contextualizada en el fútbol específicamente. Los pasos que proponen son los siguientes:

A.- Evaluación Conductual: Observación del rendimiento del jugador en los entrenamientos y en los partidos.

Un primer paso en cualquier proceso de evaluación consiste, tal y como hemos expuesto más arriba, en definir claramente que conductas se van a observar, cuáles van a ser objeto de estudio. Se puede optar por realizar la observación en vivo, mediante hojas elaboradas al efecto (instrumentos ad-hoc), o bien por hacerlo en diferido. En este sentido, un aspecto complejo al que debe prestarse atención es el de la manera en la que se registra la información que interesa, puesto que se puede optar por un registro narrativo de lo que sucede o, lo que les parece más conveniente, utilizar un código de observación que ofrezca información lo más objetiva posible sobre la frecuencia y/o la ocurrencia de las conductas que interesen observar.

B.- Evaluación Cognitiva: Acceso a la información subjetiva que maneja el jugador mediante entrevistas y autorregistros diseñados al efecto para cada una de las habilidades psicológicas que trabajemos.

Pese a que parece importante contar con el mayor número de información objetiva posible, se es plenamente consciente de la importancia de la subjetividad en el establecimiento de juicios acerca del rendimiento deportivo, una subjetividad que, sin duda alguna, juega un papel importante en el rendimiento deportivo al encontrarse estrechamente relacionada con algunas variables psicológicas esenciales, como pueden ser las expectativas de proceso y de rendimiento, o la *Autoconfianza*. Es importante considerar que la inmensa mayoría de pensamientos que se desencadenan antes, durante y después de las competiciones, resultan inaccesibles si no es por medio de este tipo de técnica. Sin embargo, debemos considerar el valor limitado de los autoinformes o entrevistas, si bien es cierto que será en conjunción con otras pruebas, como la observación de ese tipo de situaciones, cuando gane consistencia. Así, por ejemplo, un jugador por sus ansias de volver a competir y de contar de nuevo para su entrenador, puede tratar de mentirnos, al responder un test, cuestionario o a lo largo de una entrevista, con la finalidad de beneficiarse de la transmisión de una imagen distorsionada de la realidad (De la Vega, 2003a).

Al igual que sucede en los demás puntos señalados en el proceso de evaluación, se considera oportuno el diseño de autorregistros específicos aplicados al fútbol que

nos ofrezcan información pertinente sobre los aspectos más importantes de cada entrenamiento y partido.

C.- Entrenamiento de habilidades psicológicas de interés para el rendimiento en fútbol.

Aunque este capítulo se refiera a la evaluación, y esta fase quedara lejos del propósito de este apartado, queremos resaltar la importancia del diseño de tareas de práctica en el campo que, a modo de entrenamiento habitual, nos sirvan para establecer pautas objetivables sobre cuál es el nivel de dominio de las habilidades psicológicas básicas por parte de cada uno de los jugadores de nuestros equipos. Está claro que la asesoría técnica y el trabajo multidisciplinar es esencial en este punto y que el aspecto motivacional se encuentra directamente implicado porque los jugadores sienten que están realizando algo que tiene relación con aquello que les gusta, que no es otra cosa que el entrenamiento integral con balón.

Para cada una de las habilidades psicológicas básicas es deseable el diseño de una serie de situaciones de entrenamiento que nos ofrezcan una puntuación sobre el nivel psicológico del jugador en ese factor. En esta línea son muy interesantes los trabajos de Morilla (1995) y Morilla, Pérez, Gamito, Gómez, Sánchez y Valiente (2002) sobre el entrenamiento de la *Atención y la Concentración* en situaciones reales de entrenamiento.

D.- Evaluación del rendimiento y puesta en práctica de las habilidades entrenadas en situaciones reales de juego.

El último punto de este ciclo del proceso evaluativo se puede cerrar con la filmación y registro del rendimiento en partidos, de la puesta en práctica de las habilidades entrenadas del jugador en ellos, ya sean amistosos o de competición oficial. De esta manera se podrá contrastar la información recogida mediante los autorregistros, con la que se obtiene a través de la observación del vídeo (participación del jugador, situaciones potenciales en las que se ha visto implicado, consecuencias de las acciones exitosas y de las que no obtienen el resultado esperado, etc.).

Somos conscientes de que poner en práctica dicha propuesta sería un trabajo arduo y largo, pero conseguiríamos una evaluación global, completa y objetiva del futbolista. Si bien, puede que no sea operativo llevarlo a cabo con todo un equipo por falta de personal entrenado para ello, sí podría ser una opción más factible hacerlo con jugadores en concreto, con aquellos que se constata tienen deficiencias en alguna de las variables psicológicas que disminuyan su rendimiento.

Esta investigación va a hacer hincapié en la segunda de las fases expuestas, la que hace referencia a la evaluación cognitiva, es decir, la toma de datos subjetivos a través de autorregistros, como son el cuestionario (CPRD) y la escala (EPRM), de una muestra de futbolistas, para poder extraer tendencias y perfiles genéricos sobre dicha población de deportistas, a partir de diferentes variables demográficas.

3.4.- EVALUACIÓN DE VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO A TRAVÉS DE CUESTIONARIOS

El uso de test y cuestionarios en el deporte ha ido evolucionando apresuradamente, de tal forma que en la actualidad se cuenta con más de 314 cuestionarios especializados en el deporte. Cada uno de ellos se encuentra enfocado a cierta disciplina, o habilidad psicológica (Ostrow, 1996). En algunos casos existen cuestionarios que abarcan más de una materia y no se especializan en ningún deporte; pero éstos permiten evaluar de forma rápida y global a muchos deportistas, tal es el caso de los cuestionarios multidimensionales (López-Walle, 2007).

Con la tecnología actual es imposible acceder de forma directa a las cogniciones y emociones de los deportistas. El acceso indirecto requiere el uso y, por tanto, dominio de ciertas herramientas, como los autorregistros/autoinformes que reúnen el rigor científico necesario para obtener información válida, objetiva y fiable.

En el siguiente apartado se hará un acercamiento a algunos de los autorregistros más relevantes desarrollados a tal efecto.

Como afirma Fernández-Ballesteros (1991) referido a los autorregistros, prácticamente no se cuentan con pruebas independientes que nos sirvan de criterio a la hora de analizar, en sus contenidos, el mundo cognitivo del individuo. En este sentido, el autoinforme puede ser considerado la herramienta prioritaria y “directa” por excelencia, al menos por el momento, a la hora de explorar los contenidos mentales del ser humano”.

En líneas generales, los cuestionarios o similares pueden ser tan variados como las conductas que deseemos observar o evaluar. Elaborar un cuestionario concreto que responda a las situaciones específicas que se pretenda analizar puede ser lo más idóneo y recomendado, ya que su validez vendrá determinada, entre otros aspectos, por la funcionalidad de la herramienta y por su utilidad para comprender los desencadenantes conductuales, cognitivos y emocionales que se ven implicados en la conducta evaluada.

El conocimiento de los principales cuestionarios o escalas aplicados al deporte es, siempre y cuando se utilicen de un modo racional y profesional, necesario, si bien no suficiente, para la evaluación de un jugador o equipo. Es necesario que conozcamos las limitaciones de estos métodos y también, cómo no, sus ventajas y virtudes. Además conviene tener muy en cuenta que resulta necesario combinar el uso de estas herramientas con otros procedimientos de análisis y recogida de información, como pueden ser la observación o la entrevista.

Las etiquetas usadas para identificar las habilidades psicológicas algunas veces varían enormemente. Por ejemplo, un factor que describe la habilidad para comportarse de forma conveniente cuando se experimenta ansiedad ha sido descrito de diferentes formas: como *Control de Estrés* (CPRD), control de la ansiedad (PSIS-R5), habilidad de ansiedad cognitiva (SPSQ) o energía negativa (PPI). Un factor de preparación mental contiene muchos ítems relacionados con el establecimiento de metas en el estudio de Nelson y Hardy (1990), pero un factor con el mismo nombre tiene muchos ítems de *Visualización* en el estudio de Thomas y Over (1994).

3.4.1.- LISTADO DE CUESTIONARIOS MÁS UTILIZADOS.

Gimeno (1998) cita los cuestionarios específicos por habilidades más utilizados en la literatura del ámbito del deporte de competición (Tabla 6):

Tabla 6. Cuestionarios específicos por habilidades más utilizados en la literatura del ámbito del deporte de competición, según Gimeno (1998).

<u>INSTRUMENTO</u>	<u>AUTOR/ES</u>	<u>HABILIDADES EVALUADAS</u>
SPORT COMPETITION ANXIETY TEST (SCAT)	Martens, Gill, Scalan y Simon. (Martens, Vealey y Burton, 1990)	Ansiedad rasgo previa a una competición.
COMPETITIVE ESTATE ANXIETY INVENTORY-2 (CSAI-2)	Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990)	Estado de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza
TEST OF ATTENTIONAL AND INTERPERSONAL STYLE (TAIS)	Nideffer (1976)	Estilo atencional, estilo interpersonal y control cognitivo.
TEAM CLIMATE QUESTIONNAIRE (TCQ)	Carron y Grand (1982).	Aspectos grupales y sociales de los equipos.
GROUP ENVIRONMENT QUESTIONNAIRE (GEQ)	Carron, Widmeyer y Brawley (1985)	Aspectos grupales y sociales de los equipos.
ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY – 28 (ACSI - 28)	R. Smith, R. Schutz, F. Smoll y J. Ptaeck (1995)	Siete variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.
PROFILE OF MOODS STATE (POMS)	McNair, Lorr y Droppleman (1971)	Los estados de ánimo y sus variaciones
INVENTARIO DE CONFIANZA RASGO EN EL DEPORTE (TSCI)	Vealey (1986)	Confianza rasgo
CONFIANZA-ESTADO EN EL DEPORTE (SSCI)	Vealey (1986)	Confianza estado
INVENTARIO DE ORIENTACIÓN COMPETITIVA (COI)	Vealey (1986)	Orientación hacia los resultados o la ejecución
CHAMPIONS CHARACTERISTICS CHECKLIST (LCC-II) o LISTADO DE CARACTERÍSTICAS DEL CAMPEÓN	Rushall (1987)	El perfil psicológico y las características de un deportista de alto nivel

3.4.2.- CUESTIONARIOS MULTIDIMENSIONALES DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS.

Como hemos apuntado anteriormente, ha habido un gran evolución en el uso de test, cuestionarios y similares. Entre todos ellos (más de 314 en el deporte según Ostrow, 1996), podemos optar por los unidimensionales, que evalúan una habilidad psicológica en particular como la atención, la cohesión de equipo, el control de ansiedad, la visualización, etc., de forma más o menos amplia, o los multidimensionales, que de forma rápida y global evalúa a muchos deportistas, aunque pueden no ser específicos para un deporte en concreto. A continuación, citaremos algunos de esos cuestionarios o inventarios multidimensionales que han sido utilizados en el deporte como son:

- El Athletic Motivation Inventory (AMI) de Ogilvie, Lyon, y Tutko (1974);
- El Personality Questionnaire for Sportsmen (PQS) de Thill (Thill y Brenot (1982);
- El Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) de Mahoney, Gabriel, y Perkins (1987);
- El Psychological Skills in Sport Questionnaire (PSSQ) de Nelson y Hardy (1990);
- El Daily Analyses of Life Demands for Athletes (DALDA) de Rushall (1990);
- El Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes (DIPCA) de Hashimoto, Tokunaga y Takayanagi (1993) y
- El Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) de Smith, Schutz, Smoll, y Ptacek (1995).
- El Inventario de Rendimiento Psicológico (PPI; Loehr, 1986);
- El Cuestionario de Habilidades Psicológicas relacionadas con el Deporte (PSSQ; Nelson y Hardy, 1990)

Otros inventarios cubren parcialmente áreas de investigación que se enfocan hacia la reproducción de habilidades (Crocker, y Graham, 1995). Puesto que las

habilidades psicológicas son definidas como aquellas usadas en los procesos de ejecución, las reproducciones de las habilidades son definidas como habilidades usadas para tratar a los estímulos aversivos en ambientes deportivos, esto hace algunas veces difícil aclarar la distinción entre ambas.

En la Tabla 7, se pueden observar las diferentes escalas y habilidades evaluadas con los cuestionarios multidimensionales mencionados.

Tabla 7. Subescalas y habilidades Identificadas en los distintos Instrumentos de Evaluación Global.

Tutko et al. (AMI, 1969)	Loehr (PPI, 1986)	Mahoney et al. (PSIS, 1987)	Nelson y Hardy (PSSQ, 1990)	Smith et al. ACSI-28, 1995)	Gimeno et al. (CPRD, 1999)
Ambición	Nivel Motivacional	Motivación	Motivación		Motivación
			Preparación Mental	Establecimiento de metas / Preparación.	Habilidad Mental: Establecimiento o Objetivos y Visualización
	Control Visual y Visualización	Práctica Mental	Habilidad para Imaginar		
Autoconfianza	Autoconfianza	Confianza	Autoeficacia	Confianza	
Control Emocional	Control de las Actitudes				Influencia Evaluación del Rendimiento
	Control de la Atención	Concentración	Habilidad de Concentración	Concentración	Control Estrés: concentración y autoconfianza
	Energía Positiva		Habilidad de Relajación	Liberación de Tensión	
	Energía Negativa	Control de la Ansiedad	Habilidad de Ansiedad Cognitiva	Trabajo Bajo Tensión	Control de Estrés: concentración y Autoconfianza
		Cohesión/Integración grupal			Cohesión de Equipo
				Reproducción con Adversidad	
Habilidad para Entrenar				Habilidad para Entrenar	
Agresividad					

Responsabilidad
Liderazgo
Dureza
Conciencia
Obligación
Determinación

3.5.- LA EVALUACIÓN COMPARATIVA ENTRE EL PERFIL PSICOLÓGICO CONSIDERADO IDEAL POR LOS ENTRENADORES PARA LOS JUGADORES Y LA PERCEPCIÓN DE LOS FUTBOLISTAS

Es evidente que la psicología tiene una influencia clara en el deporte de competición y que la misma es reconocida, de manera intencionada o no, tanto por medios de comunicación, como por directivos, espectadores, entrenadores y atletas.

Sin embargo, este evidenciado interés por lo psicológico por parte de todos aquellos que forman parte del mundo del deporte no se traduce en una aplicación práctica en el ámbito de la intervención (Mahamud, Tuero y Márquez, 2005). Son escasos los clubes, y sobre todo, primeros equipos profesionales, en el caso del fútbol, que cuenten con especialistas que asesoren en cuestiones psicológicas a sus deportistas

La incorporación de los conocimientos psicológicos a las actuaciones habituales de un entrenador, puede contribuir a que éste comprenda mejor las necesidades y problemas de sus deportistas, adopte las decisiones más oportunas y aplique eficazmente las diferentes técnicas psicológicas que, desde su rol de entrenador, resulten más apropiadas en cualquiera de las parcelas de su ámbito de actuación (la enseñanza de la técnica o la táctica en el entrenamiento, la impartición de instrucciones antes y durante la competición, la dirección del equipo, ...) por lo que debe considerarse realmente importante que los entrenadores aprendan Psicología e integren estos conocimientos en su repertorio de recursos profesionales, enriqueciendo así, su forma de entrenar, dirigir y evaluar a sus deportistas (Buceta, 1999c).

La literatura en psicología del deporte enfatiza la importancia de los entrenadores en términos de su influencia sobre las respuestas psicológicas de los deportistas a la experiencia deportiva (Barnet, Smith y Smoll, 1992; Bredemeier y Shields, 1993). Esta influencia puede ser positiva o negativa, dependiendo del énfasis de los entrenadores en los objetivos a cubrir por los deportistas y en el tipo de interacción establecido con éstos (Balaguer, Duda, Atienza y Mayo, 2002). Gould, Darnarjian y Medbery (1999) argumentaban ya hace tiempo, que se conoce poco sobre la mejor manera de ayudar a los entrenadores a desarrollar las capacidades mentales de sus deportistas y los resultados de distintos investigadores apuntan a que se requiere una mayor información sobre la necesidad de programas de entrenamiento psicológico para los entrenadores y un mejor conocimiento acerca de cómo los entrenadores pueden valorar las capacidades de sus atletas. Al respecto, Olmedilla, Ortín, Andréu y Lozano (2004) proponen una metodología específica para la formación de los entrenadores de fútbol en cuestión de psicología y es un tema de investigación cada vez más frecuente en Psicología del deporte.

Diversos autores han realizado investigaciones en que se ha utilizado al entrenador como fuente para obtener información acerca de las variables psicológicas de los deportistas (Bloom, Crumpton y Anderson, 1999; Bloom Stevens y Wickwire, 2003; Côté, Salmela, Trudel, Baria, Russel (1995); Côté y Sedgwick, 2003; Gould, Guinan, Greenleaf y Chung, 2002). En España, Escudero, Balagué y García-Mas (2002a) llevaron a cabo un estudio del conocimiento de variables psicológicas en entrenadores de baloncesto mediante una aproximación metodológica cualitativa basada en entrevistas abiertas. Este trabajo estaba encaminado fundamentalmente al desarrollo de una metodología que permitiese un mejor conocimiento de las variables psicológicas del deportista mediante los datos obtenidos de sus entrenadores.

Un aspecto especialmente relevante es el papel desempeñado por los entrenadores, quienes, de hecho, tienen información sobre los aspectos psicológicos de sus deportistas y lo hacen observando comportamientos deportivos. Sin embargo, son escasas las investigaciones que utilizan a los entrenadores como fuente de información acerca de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento (Bloom, 2003; Côté, Salmela, Trudel, Baria y Russel, 1995; Gould, Guinan, Greenlaf y

Cheng, 2002; Huddleston, Ahrabi-Fard y Garvin, 1995). Por otra parte, el objetivo final del entrenamiento en el deporte de competición ha de ser ampliar y poner a punto los recursos físicos, técnicos y táctico-estratégicos de los deportistas. Todos estos aspectos pueden beneficiarse del conocimiento psicológico, optimizando la metodología de trabajo de los entrenadores y el funcionamiento de los deportistas (Buceta, 1999b).

Los psicólogos han reconocido y defendido desde hace tiempo el que los entrenadores cuenten con conocimientos psicológicos (Boixadós, Valiente, Mimbrero, Torregrosa y Cruz, 1998; Buceta, 1998; 1999b; 1999c) y, aunque dicha necesidad ha sido también planteada a veces por los mismos entrenadores (Ibáñez, 1996), éstos siguen dudando en muchos casos de la necesidad del trabajo psicológico y resulta difícil convencerles de la importancia que tiene el disponer de una metodología para el estudio de las variables psicológicas de los deportistas, como un primer paso para posibles intervenciones encaminadas a la optimización del rendimiento, aunque esta resistencia se va limando poco a poco.

Uno de los objetivos de este estudio es comparar la percepción psicológica de la muestra de futbolistas, con aquella considerada como ideal por parte de una muestra entrenadores. Se trata de solicitar a los entrenadores que valoren, no cómo son sus deportistas sino cómo desearían que fuesen, con objeto de garantizar el que afrontasen los entrenamientos y las competiciones con las mayores garantías de éxito. Lo que se busca con ello es tratar de poner de manifiesto y aportar evidencia, básicamente orientada al conocimiento y formación de los entrenadores y los dirigentes de los clubes, de la diferencia entre la situación real de los futbolistas y los requerimientos del propio entrenador, y con ello, dejar entrever el margen de mejora existente. De todas formas, de acuerdo con Cunha, Mesquita, Moreno, Boletto, Tavares y Silva (2010) hemos de tener en consideración que la diferencia en la experiencia profesional y la formación académica existente entre ellos, puede marcar la autopercepción de competencia para estos aspectos, lo que puede dar lugar a opiniones y puntos de vista muy distintos.

El aprendizaje de aspectos psicológicos por parte del entrenador puede resultar muy valioso y útil en su labor profesional. Al respecto Andreu y Ortín (2003) señalan

que el proceso de preparación específica en psicología, persigue que el entrenador sea consciente de cómo reacciona habitualmente en la interacción con sus jugadores, de modo que pueda erradicar o disminuir todas aquellas conductas poco adecuadas y potenciar todos los recursos y habilidades que posee; se pretende conseguir que el entrenador, a través de su relación con los jugadores, ejerza una influencia positiva sobre ellos, aumentando su *Motivación, Autoconfianza* y el índice de satisfacción respecto a su práctica deportiva.

La comparación de las percepciones de los deportistas con los requerimientos de los entrenadores, y no con las puntuaciones máximas marcadas por el cuestionario, permite un mayor acercamiento a la situación deseada por los entrenadores en lo que se refiere al estado psicológico de sus deportistas. Como bien apuntan Mahamud, Turo y Márquez (2005) *“evidentemente no es lo mismo solicitar a un entrenador que estime cómo es su deportista, a que valore como quiere que sea, ya que en el primer caso se trata de una estimación y en el segundo de una concreción, que permitiría acercarse de una forma lo más objetiva posible a la realidad y disponer de datos utilizables para una modificación de aquellos aspectos que requiriesen una mejora, ayudando a los deportistas a la mejora de su rendimiento”* (p. 246).

Al comprender no sólo la realidad de los futbolistas sino también la realidad en la que a los entrenadores les gustaría que se moviesen sus jugadores, es factible la identificación de una distancia sociológica, no de sentido común, sino objetiva, que muy probablemente de otro modo hubiese sido obviada o pasada por alto. Por otra parte, al comparar con los requerimientos de los entrenadores y no directamente con las puntuaciones máximas marcadas por el cuestionario, se evita un más que probable rechazo por parte de los jugadores y se consigue un acercamiento a la realidad que desea el entrenador, que al igual que requiere de sus jugadores una determinada forma física y un buen nivel técnico y táctico, también busca en sus futbolistas un estado psicológico que les permita afrontar la competición con las mayores garantías posibles.

Rosado, Palma, Mesquita y Moreno (2007) relacionado con la idea anterior, sobre la identificación de esa “distancia sociológica” objetiva y la valoración de las

percepciones en la relación entrenador-jugador, exponen un trabajo en el que estudian la percepción que los futbolistas tienen de su entrenador, y de los rasgos valorados por los mismos. Esto permitió la caracterización de la percepción que los jugadores tenían de sus entrenadores, conscientes de la importancia para la optimización de la relación entrenador-jugador, y por lo tanto, del rendimiento del equipo.

Asimismo, una cuestión más por resolver es que los entrenadores no parecen ser capaces de evaluar adecuadamente las fortalezas y debilidades mentales de sus deportistas (Leslie-Toogood y Martin, 2003). Las deficiencias en la capacidad que tienen los entrenadores para estimar el estado de determinadas variables psicológicas en sus deportistas podría influirles también cuando se plantea cuáles serían los requerimientos psicológicos necesarios para rendir al más alto nivel. ¿Es posible que la situación ideal que buscan los entrenadores en sus deportistas no sea la mejor situación psicológica de cara a optimizar el rendimiento?

El trabajo de dirección del equipo por parte del entrenador puede objetivarse o concretarse, de forma que incluso puede ser observado y evaluado atendiendo tanto a su comportamiento como al de su equipo sobre el terreno de juego. Este tipo de trabajo podría ser desarrollado por los colaboradores del cuerpo técnico y tendría como función principal detectar carencias para planificar su mejora.

Como criterio de evaluación, Carrascosa (2003c) propone valorar el grado de eficacia en relación con cada uno de los aspectos o habilidades expuestas anteriormente. De esta forma el entrenador va a poder tomar conciencia de en qué aspectos debe seguir mejorando dentro del ámbito de la dirección del equipo.

Este tipo de evaluación tiene sentido cuando el cuerpo técnico trata de funcionar como un equipo de trabajo, en el que el entrenador es su coordinador, máximo responsable y cabeza visible. Desde esta filosofía de trabajo sería imprescindible que el entrenador no traicione la confianza de sus colaboradores sabiendo utilizar esta información sólo dentro del cuerpo técnico y con el interés de mejorar.

SEGUNDA PARTE: MARCO EMPÍRICO.

CAPITULO IV.

MÉTODO.

4.1.- DISEÑO

Para dar respuesta a los objetivos planteados en la presente investigación, se han analizado las variables *Autoconfianza*, *Aptitud y Preparación Mental*, *Control de Estrés y Ansiedad*, *Concentración*, *Motivación* (Habilidades Psicológicas para Competir), *Compromiso*, *Control*, *Desafío* (PR), *Edad*, *Demarcación y Experiencia Profesional Acumulada* utilizando un diseño no-experimental descriptivo correlacional, siguiendo la clasificación de Hernández, Fernández y Baptista (2000).

4.2.- MUESTRA

A continuación se especifican los criterios de inclusión en la muestra:

- Para elegir los equipos clubes/equipos que iban a ser estudiados, se tuvo en cuenta la categoría en la que competían, la cercanía geográfica y la propia disposición a participar en la investigación.
- Se seleccionaron tantos equipos como fueron necesarios para obtener el número mínimo de jugadores de cada estatus profesional que resultara representativo, y que nos permitiera hacer análisis de ésta y las demás variables.
- Una parte de los equipos debía jugar en alguna de las ligas incluidas en la Liga de Fútbol Profesional (LFP) de España, es decir, 1ª (Liga BBVA) o 2ª A (Liga Adelante). Otra parte, debía de hacerlo en otras ligas menores no-profesionales. Con ello se pretendía diferenciar claramente los grupos evitando similitudes en el perfil de los deportistas (como pasaría con equipos semiprofesionales de la categoría 2ªB).
- Respecto a la muestra de entrenadores, solo exigíamos que tuvieran al menos el Nivel formativo II (Técnico Deportivo).
- Igualmente, dado que tanto futbolistas como entrenadores debían rellenar cuestionarios se establecieron criterios de exclusión de los instrumentos. En este sentido, aunque debían cumplimentar los tres cuestionarios al completo: el demográfico-deportivo *ad-hoc*, el CPRD y el EPRM. En el caso del CPRD se estableció

un margen máximo de 3 ítems sin contestar y 3 con la opción de *No entiendo*, ya que dependiendo de la subescala, podría quedarse sin ítems para su análisis. Para la EPRM se estableció un máximo de 2 ítems, y ninguno en el cuestionario demográfico y deportivo *ad-hoc* inicial (sin esta información faltarían datos para completar el resto de análisis). Con ello se pretendía evitar la pérdida del resto de las puntuaciones de la subescala y del total del cuestionario. En los ítems sin contestar se asigna la puntuación intermedia más baja, es decir, 1 (siguiendo la propuesta de Román, 2007). En caso de sobrepasar dicho límite, el sujeto quedaba excluido de la muestra del estudio.

Por todo lo expuesto, la muestra inicial de jugadores y entrenadores que se prestaron a la participación y respondieron a los cuestionarios fue de 315 jugadores y 48 entrenadores. Quedaron excluidos por no cumplir con los requisitos de inclusión, 7 jugadores y 3 entrenadores. Por parte de los futbolistas, 2 jugadores dejaron sin responder algunos datos del cuestionario demográfico y deportivo introductorio, y otros 5 de ellos dejaron sin contestar más ítems de los permitidos inicialmente por los criterios de inclusión de nuestra investigación. Por parte de los entrenadores, los 3 dejaron sin contestar más ítems de los permitidos, quedando excluidos como sujetos de muestra. Por lo tanto, la muestra final para la investigación, estuvo compuesta por un total de 353 sujetos (ver Figura 5), 308 futbolistas y 45 entrenadores (n=353).

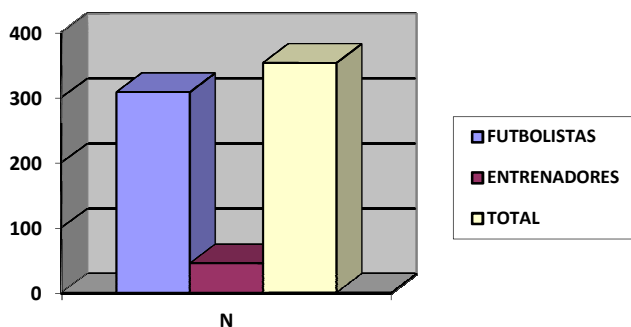


Figura 5. Muestra total de la Investigación.

Muestra de futbolistas en función del *Estatus Profesional*.

De los 308 jugadores de fútbol que componían la muestra (n=308), 158 eran futbolistas profesionales, y 150 de categorías no-profesionales del fútbol español, es

decir, de 3ª división (la 2ª B se considera semiprofesional, y ningún jugador de la muestra pertenece a esta categoría) o de nivel inferior (Figura 6).

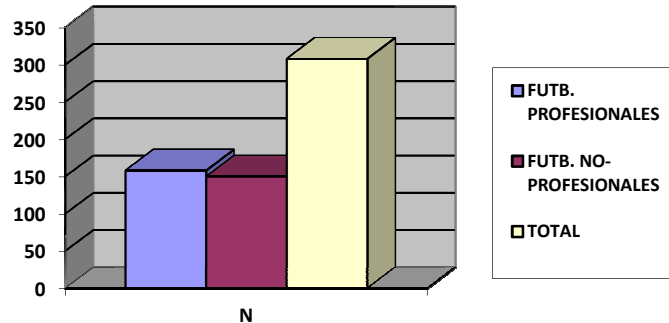


Figura 6. Distribución de futbolistas en función de su Estatus Profesional.

Distribución de futbolistas en función de los Equipos.

Los 158 futbolistas Profesionales pertenecen a siete clubes/equipos, de los cuales 6 son de 2ª A y 1 es de 1ª división. Otros 150 futbolistas forman parte de diez equipos no-profesionales distintos y de diferentes ámbitos geográficos de España. Así, 6 equipos son de 3ª división, 1 de Regional Preferente y 2 de 2ª Regional. En las Figuras 7 y 8 puede observarse la distribución numérica de los jugadores por equipos

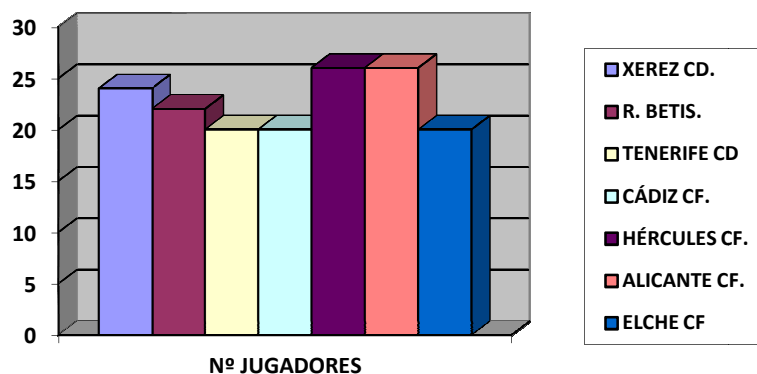


Figura 7. Distribución de la muestra por Equipos Profesionales.

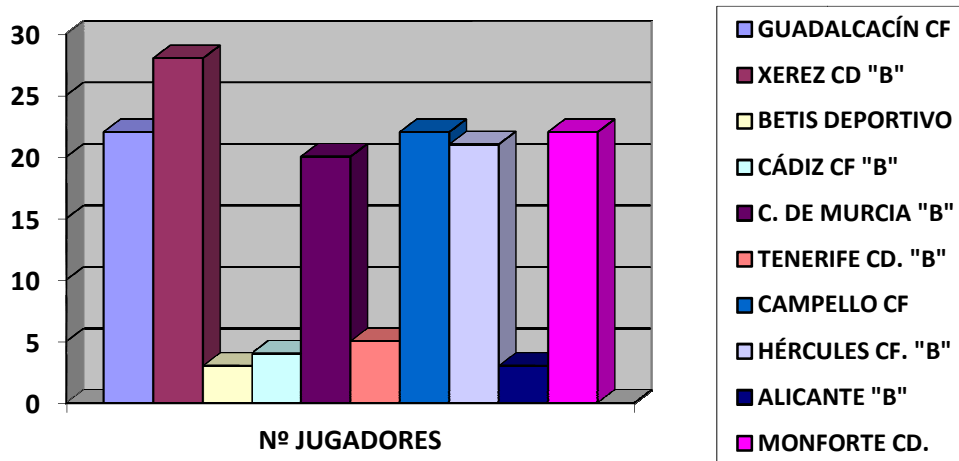


Figura 8. Distribución de la muestra por Equipos No-Profesionales.

Distribución de futbolistas en función de la Edad.

Respecto a la edad, la muestra comprendía futbolistas con edades entre los 17 y los 40 años, concretamente entre los 20 y los 39 años en el caso de los futbolistas profesionales, y entre 17 y 40 años para los no-profesionales. En la Figura 9 puede observarse la distribución de los jugadores atendiendo a dos criterios: el estatus profesional y la edad.

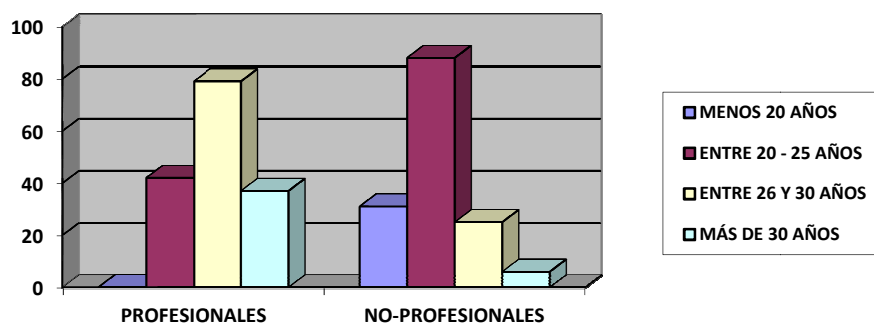


Figura 9. Distribución de los futbolistas en función de la Edad.

Distribución de Futbolistas en función de la Demarcación.

Según la demarcación y categorizados en *Defensores* (porteros, laterales y centrales), *Mediocampistas* (pivotes o interiores o jugadores de banda) y *Atacantes* (medias puntas y *Delanteros*), la muestra se componía de: 131 *Defensores*, de los cuales 63 eran Profesionales y 67 No-Profesionales; 96 *Mediocampistas*, de los cuales

51 eran profesionales y 43 No-Profesionales; 85 *Atacantes*, de los cuales, 44 eran profesionales y 40 No-Profesionales (Figura 10).

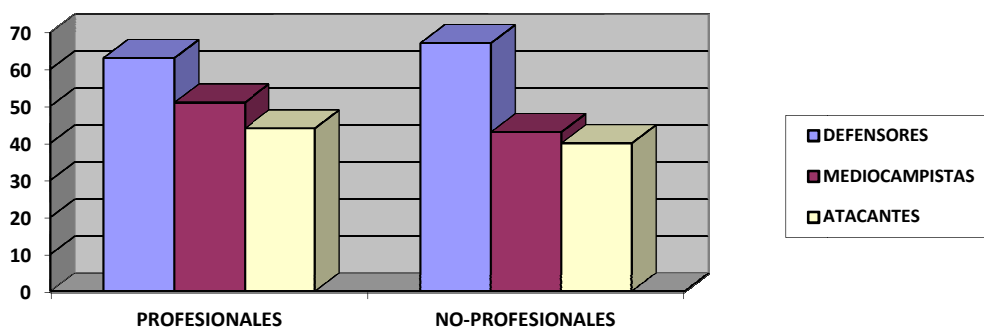


Figura 10. Distribución de futbolistas en función de la Demarcación.

Distribución de Futbolistas en función a la *Experiencia Profesional Acumulada*.

La muestra contaba con una experiencia profesional máxima acumulada de 21 años y un mínimo de 1 año en el caso de los futbolistas profesionales, y de 6 años como máximo de los No-Profesionales (un jugador que en el pasado había sido profesional durante ese tiempo en Uruguay) y un mínimo de 0 años, en su gran mayoría, por su condición de No-Profesionales o amateur durante toda su carrera deportiva. La distribución según estatus y por categorías, puede observarse en la Figura 11.

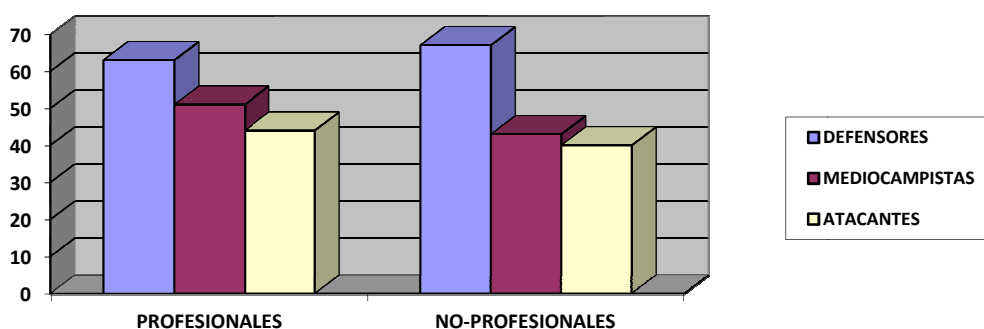


Figura 11. Distribución de futbolistas en función de su Experiencia Profesional.

Distribución de los Entrenadores en función de la Titulación.

De un total de 45 entrenadores, 15 tenían el nivel III (Técnico Superior) y 30 el nivel II (Técnico Deportivo) (Tabla 8). Los entrenadores tenían una edad comprendida entre los 23 y los 56 años.

Tabla 8. Distribución de la muestra de Entrenadores en función de la Titulación.

Nº DE ENTRENADORES	TITULACIÓN
15	NIVEL III
30	NIVEL II

En la Figura 12 se puede observar la procedencia de los entrenadores. Por un lado, están los entrenadores de los mismos equipos a los que se les pasaron los cuestionarios. Por otro, hay otro grupo (17 entrenadores) al que se le administraron los cuestionarios mientras participaban en el programa formativo para adquirir el nivel III, organizado por la Escuela Valenciana de Entrenadores.

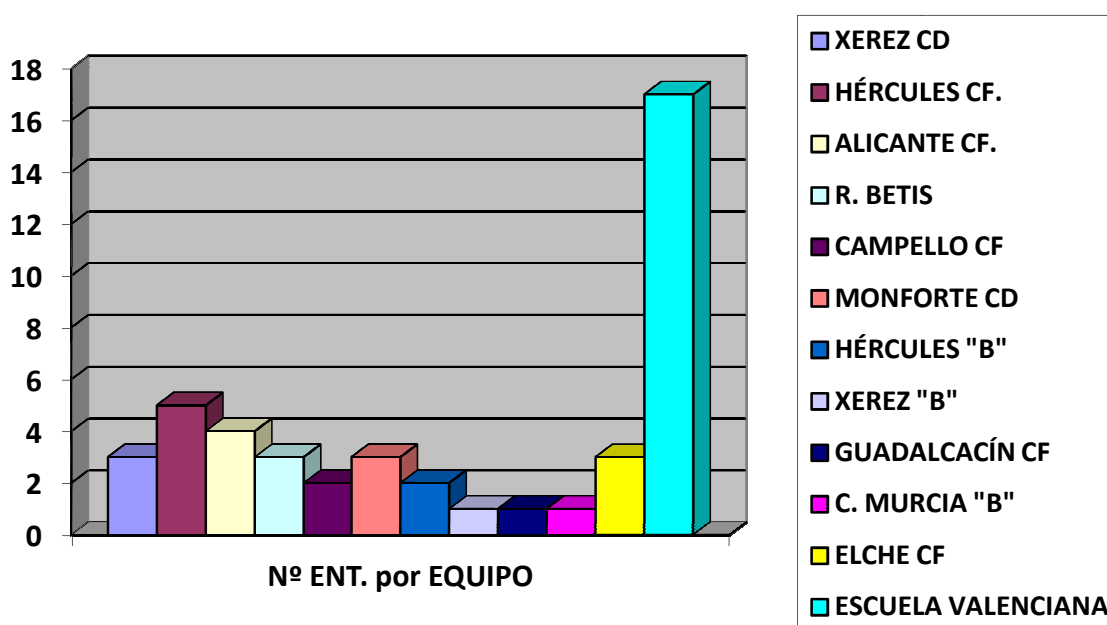


Figura 12. Distribución de la muestra de Entrenadores en función de su Procedencia.

4.3.- VARIABLES ESTUDIADAS

Las variables psicológicas seleccionadas en nuestra investigación son de dos tipos: por un lado las *Habilidades Psicológicas para Competir* relevantes en el rendimiento deportivo, y la *PR y sus dimensiones*. Por otro lado, se incluyen las variables demográficas y deportivas, recogidas con el cuestionario *ad-hoc*.

A) Variables Psicológicas que condicionan el rendimiento deportivo:

1.- AUTOCONFIANZA

En el CPRD original (Gimeno, 1998; Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 1999; 2001), la *Autoconfianza* estaba evaluada dentro de la subescala de *Control de Estrés*, mezclada con otros ítems de *Concentración*, y del propio control de situaciones estresantes y ansiógenas. Tras el análisis factorial realizado, la *Autoconfianza* pasará a ser una subescala independiente de los aspectos que evalúan la *Concentración* (evaluada con otra subescala independiente, *Concentración*) y el control de situaciones estresantes (evaluada en otra subescala, *Control de Estrés y Ansiedad*).

La *Autoconfianza* es un estado interno caracterizado por la convicción realista de que uno es eficaz para enfrentarse con posibilidades de éxito a las demandas del entrenamiento y la competición. Implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo y de los recursos propios que se pueden emplear para intentar alcanzarlo. En función de todo ello, conlleva una valoración realista de las posibilidades de lograr el objetivo.

Una puntuación alta en esta subescala, sugiere que el futbolista cuenta con la creencia de capacidad y una autopercepción muy buena y positiva sobre sus propias posibilidades para afrontar con éxito las demandas y dificultades propias de la práctica del fútbol.

2.- ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL

En esta variable se trata, por un lado, al uso de un conjunto de aspectos de técnicas psicológicas para la preparación mental de la competición, más que a la posesión de habilidades psicológicas, que sin duda, al menos han de conocer para poder utilizarlas. Éstas son: *la Imaginación o Ensayo Mental*, la utilización de las *Autoafirmaciones Positivas o Autodiálogo Positivos* y *el Análisis Objetivo del Rendimiento*.

Por otro lado, abarca la asunción de creencias y posesión de valores y aspectos más actitudinales relacionados con: la *Cohesión de Equipo* de los futbolistas, necesaria

para mantener a éstos unidos en el esfuerzo y en la disputa por alcanzar un objetivo común, y *la aceptación de la crítica y la influencia de la evaluación externa del rendimiento*: engloba todos aquellos aspectos relevantes que pueden afectar al futbolista, cuando se evalúa su ejecución.

Todos estos aspectos son agrupados en esta única variable. Sin embargo, es importante aclarar que esta agrupación de aspectos, haciendo referencia a varios constructos y no únicamente a uno, y el hecho de ser tratados dentro de un mismo factor, da lugar a que la consistencia interna y validez a nivel estadístico, no sea tan potente como muestran otros factores.

Una puntuación alta en esta escala sugiere que el deportista cuenta con un gran desarrollo de las técnicas o habilidades psicológicas, comentadas anteriormente, que favorecen y presuponen un buen rendimiento en la especialidad.

3.- CONTROL DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD

Como apuntábamos en líneas precedentes, tras el análisis factorial, esta subescala evaluará aspectos relacionados exclusivamente con la capacidad para controlar y afrontar situaciones deportivas potencialmente estresantes y fuentes de ansiedad, y las habilidades para el ajuste de los niveles de activación/tensión, sin incluir otros aspectos como ocurriera en el CPRD original.

Esta variable, abarca dos categorías de ítems: por un lado, *las características de respuesta de los futbolistas en relación con las demandas del entrenamiento y la competición*, y por otro lado, *lo concerniente a la tensión precompetitiva*.

Una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas.

4.- CONCENTRACIÓN

Consideramos la *Concentración* como la capacidad de atender a las señales pertinentes del entorno y el mantenimiento de ese foco atencional Weinberg y Gould,

1996; Olmedilla, 2003). Hace referencia a la capacidad del deportista para mantener la atención bajo control y focalizarla ante estímulos relevantes.

Evalúa aspectos como la influencia de los comentarios antideportivos de los adversarios, las decisiones arbitrales (distractores del entorno o ambientales), el manejo del cambio de foco atencional, entre lo importante y lo irrelevante o entre lo que se tiene que hacer y lo que no mientras se juega o entrena, o la incidencia de una mala actuación sobre la *Concentración*.

Una puntuación alta en esta subescala parece indicar y capacidad importante para el manejo del foco atencional y su cambio, para la abstracción del entorno distractor y para el mantenimiento de la *Concentración* independientemente de posibles fallos o mala actuaciones.

5.- MOTIVACIÓN

En esta investigación lo que se evalúa responde más bien al concepto de *Automotivación*. Es decir, los futbolistas contarían con los suficientes recursos para encontrar la *Motivación* por sí mismo, sin mediación de nadie para conseguirla. Con su evaluación pretendemos conocer: la *Motivación*-interés por entrenar y superarse día a día, el establecimiento y consecución de metas u objetivos, la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista.

Una puntuación alta en esta escala, sugiere una gran *Motivación* hacia el fútbol, en cuestión de preparación y entrenamiento, superación personal, tener al fútbol en un lugar importante dentro de las distintas facetas de su vida.

6.- PERSONALIDAD RESISTENTE: COMPROMISO

Entendido como la capacidad de comprometerse con dicha actividad, a pesar de las dificultades a nivel de entrenamiento, competición y las exigencias a todos los niveles, de forma que no se viva el alto impacto que todos esos aspectos tienen en la vida del futbolista, como una experiencia estresante. Dota al deportista de un sistema de creencias que le previene de renunciar o darse por vencido ante situaciones de gran presión, y que facilita el reconocimiento de los valores, metas y prioridades

personales y la interpretación de la propia capacidad para el *Compromiso* y la toma de decisiones, lo cual sería un primer paso para un afrontamiento eficaz.

7.- PERSONALIDAD RESISTENTE: PERCEPCIÓN DE CONTROL

Hace referencia a la percepción de *Control* sobre los resultados, se refiere a la convicción que tiene el deportista de poder intervenir en el curso de los resultados posteriores, es decir, la sensación de que pueden influir en los acontecimientos.

En nuestro caso, estar convencido de que una buena preparación actual, la planificación correcta del entrenamiento, estar preparado para los imprevistos cambios, las reprimendas del entorno competitivo (entrenador, compañeros...), la inversión de tiempo y el esfuerzo o la insistencia para superar las dificultades que te plantean en la competición, permiten tener la sensación de poder influir en el resultado del partido.

8.- PERSONALIDAD RESISTENTE: DESAFÍO

Se refiere a la creencia de que el cambio, y no la estabilidad, es una característica muy habitual del fútbol en este caso, que supone una oportunidad de aprendizaje, crecimiento, enriquecimiento y desarrollo personal. Es la capacidad de percibir las circunstancias estresantes, adversas y dificultosas que presenta el entrenamiento, la competición, los cuidados y las consecuencias de todos los aspectos citados (lesiones, bajas laborales, periodos de no-participación por decisión técnica, críticas periodísticas o resultados en contra...) no como negativas sino como un potencial desafío.

Es decir, la capacidad percibir el cambio como un reto facilita los estados saludables de dos formas: una directa (percepción positiva del cambio) y otra indirecta (dado que no se dedican esfuerzos cognitivos a la percepción de amenaza, los esfuerzos pueden volcarse en el afrontamiento efectivo, en la búsqueda de recursos).

B) Variables Demográficas y Deportivas empleadas en la investigación:

En el cuestionario se aprecian dos bloques diferenciados: el primero, muy breve, se centra en los datos identificativos del deportista, y el segundo en las variables relacionadas con el contexto deportivo. En concreto:

1.- ESTATUS PROFESIONAL

El estatus profesional distingue entre las circunstancias de pertenecer o no a un equipo en el que se debe tener dedicación exclusiva a la práctica del fútbol, con una remuneración mínima estipulada y que se rige por los organismos competentes (Federación Española de Fútbol, RFEF y Liga de Fútbol Profesional, LFP). Se constituye como una variable fundamental que origina una clasificación básica de la muestra en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, que resulta determinante para poder contrastar las hipótesis planteadas en la investigación.

Se consideran *Futbolistas Profesionales*, aquellos que en el momento de la recogida de los datos forman parte de un equipo que participa en alguna de las ligas profesionales del fútbol español, es decir 1ª (ahora Liga BBVA) o 2ª división A (ahora Liga Adelante).

Se consideran *Futbolistas No-Profesionales* o *amateurs*, aquellos que en el momento de la recogida de los datos están en equipos que compiten en ligas No-Profesionales, es decir, 2ª división B o de nivel inferior.

Sin embargo, debido a la ligera diferencia que pudiera existir entre el estatus de un futbolista de 2ª A, considerado profesional, y uno de 2ª B, considerado no-profesional (semiprofesional), se ha optado por tomar una muestra de futbolistas pertenecientes a ligas inferiores a la 2ª B, es decir, de 3ª división hacia abajo.

2.- EDAD (MADUREZ DEPORTIVA)

En este estudio la edad tiene un significado asociado a la madurez deportiva de cara a conseguir las máximas prestaciones. Es una variable con la que se pretende mostrar si la fase de máximo rendimiento en la carrera profesional y la madurez

deportiva ligada a ciertas edades, conllevan mejores prestaciones también a nivel psicológico.

En esta investigación se ha optado por categorizar esta variable en cuatro, siguiendo una propuesta similar a la de Reyes (2009):

- futbolistas *Menores de 20 años*: que se entiende en edad aún de formación, y en proceso de iniciar el acceso a su máximo rendimiento.

- futbolistas *Entre 20 y 25 años*: en fase de maduración, a las puertas de llegar a la etapa de máximo rendimiento deportivo.

- futbolistas *Entre 26 y 30 años*: en fase de máximo rendimiento deportivo.

- futbolistas *Mayores de 30 años*: en fase de inicio del descenso del máximo rendimiento deportivo, aunque algunas cualidades físicas aún tengan su máxima expresión a partir de los treinta años, como puede ser la resistencia física.

3.- DEMARCACIÓN (POSICIÓN TÁCTICA DE JUEGO)

Algunos autores indican que las diferentes funciones y roles que desempeña un jugador en cada demarcación contribuye al desarrollo de los rasgos de personalidad. Esto parece sugerir que efectivamente las funciones técnico-tácticas intrínsecas con cada rol de juego o demarcación condiciona el manejo y la percepción de las variables psicológicas más relevantes, hecho de suma importancia de cara a la intervención de los especialistas para la ayuda del jugador (García-Naveira, 2008). Además, es un aspecto que deberían conocer los entrenadores, de cara a ajustar sus estrategias de dirección de equipo, y de potenciar unas u otras habilidades psicológicas desde su posición de máximo responsable.

Esta variable distingue tres categorías, siguiendo la propuesta genérica de García-Naveira (2008): *Defensores*, *Centrocampistas* y *Atacantes*. Se entiende que cada puesto específico implica una serie de responsabilidades y unas exigencias distintas dentro de la estructura de un equipo y de la lógica interna del fútbol. Los *Defensores*, entre los que se incluye el portero, tienen la función táctica prioritaria, aunque no

única, de evitar que el equipo adversario marque gol, recayendo sobre ellos la mayor parte de la responsabilidad cuando hay goles en contra del equipo en el que juegan.

Los centrocampistas, desempeñan una función táctica mixta, ofensiva por un lado, con la responsabilidad de iniciar la creación y canalización del juego de ataque del equipo, siendo nexo de unión y comunicación entre la defensa y los *Delanteros*, y por otro defensiva, ayudando a recuperar balones y frenar el avance de los adversarios hacia la propia portería. Dentro de los *Mediocampistas*, se diferencian puestos específicos y perfiles de juego más especializados en tareas defensivas (por ejemplo pivotes defensivos y/o interiores con perfil de corte defensivo) y otros en tareas más ofensivas (como por ejemplo el mediocentro de perfil creativo y/o interiores o jugadores de banda con un perfil de corte claramente ofensivo).

Los *Atacantes* o *Delanteros* tienen la función táctica prioritaria de finalizar los ataques y transformarlos en goles. Sobre ellos recae por tanto la responsabilidad más exigente del fútbol, lo que implica enormes exigencias psicológicas, para superar el estrés asociado.

Dicha categorización responde a estas tres funciones tácticas básicas del juego del fútbol, siguiendo los principios operacionales básicos de su lógica interna. Además, el hecho de no hacer más distinciones, al menos a la hora de hacer comparaciones y observar la existencia de diferencias estadísticamente significativas, responde al intento de hacer categorías con un número de casos suficientemente grande como para que sea representativo.

4.- EXPERIENCIA PROFESIONAL ACUMULADA

Somos conscientes de que existe una línea de investigación importante sobre la influencia de la Experiencia Deportiva en diferentes aspectos. En este sentido, es destacable el trabajo de Ericsson y sus seguidores (Ericsson, 2006; Ericsson, Krampe y Tesch-Roemer 1993; Ericsson y Charness, 1994; Baker y Horton, 2003; Baker, Horton, Wilson y Wall, 2003; Starkes y Ericsson, 2003; Emily Oliver, Hardy y Markland, 2010) sobre el papel que desempeña la práctica acumulada en el desarrollo del experto y la consecución del alto rendimiento deportivo. Sus estudios permitieron llegar a concluir

que difícilmente se puede alcanzar el nivel de excelencia antes de practicar durante al menos diez años o 10.000 horas de entrenamiento (conocida desde entonces como *regla de los diez años*). No obstante, la comprobación de que la cantidad de práctica no explica de forma independiente el alto rendimiento, al observar diferencias de ritmo en el desarrollo de la pericia entre individuos, reclama el papel de la práctica no reglada. Olivier, Hardy y Markland (2010) afirma que este supuesto es apoyado por numerosas investigaciones psico-biográficas de expertos en un rango amplio de dominios, que incluye el deporte (Kalinowski, 1985; Monsaas, 1985); la música (Sloboda y Howe, 1991); la ciencia y la literatura (Shermer, 2001).

Sin embargo, en nuestra investigación, acotamos el interés en un matiz de la experiencia deportiva: la que se acumula en el ámbito del fútbol profesional, o como la denominamos: experiencia profesional acumulada.

Esta variable recogió la cantidad de años que el deportista acumula jugando bajo la condición de futbolista profesional. A pesar de haber hecho una distinción en la variable *Estatus Deportivo* entre las ligas profesionales y las no-profesionales, entre las que no incluíamos a la liga de 2ª B (considerada semiprofesional), dentro de esta variable se considerarán y contabilizarán como años de profesional, aquellos en los que el jugador haya militado en equipos que han disputado competiciones en 2ª B. El motivo de esta decisión es que, a nivel práctico y en la dinámica del ejercicio de la profesión, los equipos de 2ª B funcionan y se estructuran de una manera igual o similar a los equipos que participan en ligas profesionales. Lógicamente, siempre guardarán más similitud con los equipos de 2ª A que con los de 1ª división.

Esta variable se ha estructurado en cuatro categorías:

- *Futbolistas Sin Experiencia Profesional*: en esta categoría estaban incluidos prácticamente la totalidad de la muestra no-profesional del estudio, salvo aquellos que pese a no jugar de forma profesional en el momento de ser sometidos a la evaluación, lo habían sido en otras temporadas.

- Futbolistas con *Entre 1-4 años de Experiencia Profesional Acumulada*: en este grupo de jugadores, se incluían aquellos que *ejercían* por primera vez como profesionales y los que acumulaban algunos años en este estatus.
- Futbolistas con *Entre 5 y 10 años de Experiencia Profesional Acumulada*: categoría que incluía un porcentaje alto de la muestra de futbolistas profesionales, y en la que se encontraban jugadores considerados ya experimentados en el fútbol profesional.
- Futbolistas con *Más de 10 años de Experiencia Profesional Acumulada*: categoría que incluía un tanto por ciento más reducido de la muestra de profesionales, debido a que dichas cotas de experiencia no son fáciles de alcanzar por razones de longevidad deportiva.

4.4.- INSTRUMENTOS

A continuación se describen de forma detallada los instrumentos empleados para la evaluación de las variables definidas previamente.

4.4.1.- CUESTIONARIO DEMOGRÁFICO Y DEPORTIVO “AD HOC”

Este cuestionario se elaboró “*ad hoc*” con el propósito de recoger información relativa a los datos demográficos y variables deportivas necesarias para responder a los objetivos planteados y contrastar las hipótesis formuladas.

Así, el cuestionario *ad hoc* recoge la información referente a (ver Anexo 1):

- Club al que pertenece el jugador: un primer dato para saber la categoría en la que compite dicho futbolista, y saber donde enviar información relativa a la investigación si así lo requiriesen.
- Edad: se ha dividido la muestra en cuatro categorías de edad: a) Menos de 20 años; b) Entre 20 y 25 años; c) Entre 26 y 30 años; y d) Más de 30 años.
- Estatus Deportivo-Profesional: para saber si su vinculación con el club es de forma profesional o no-profesional, y por tanto, saber su estatus profesional en el momento de la evaluación.

- Demarcación que ocupa el jugador, o en la que lo hace con más frecuencia. Se ha dividido la muestra en tres grandes categorías: a) *Defensores* (incluyen porteros, centrales y laterales); b) *Mediocampistas* (incluyen pivotes organizadores y jugadores de banda); y c) *Atacantes* (incluyen mediapuntas y *Delanteros*).

- Categoría en la que juega el futbolista en el momento de la administración del cuestionario, para tener en consideración las condiciones de su participación habitual actual y complementar los datos del Estatus Deportivo. Así, jugar actualmente en 2ªB conlleva normalmente una licencia y una praxis profesional de dedicación única y exclusiva, pero dicha categoría no está dentro de la consideración como fútbol profesional, al no pertenecer a la Liga de Fútbol Profesional (L.F.P.). También puede haber jugadores jóvenes que momentáneamente estén entrenando con un primer equipo, pero habitualmente, juegan con el 2º equipo, que es no-profesional o amateur. Este tipo de situaciones tratan de conocerse con este cuestionario.

- Años de Experiencia Profesional Acumulada: se ha dividido la experiencia profesional en cuatro categorías: a) Sin Experiencia Profesional; b) Entre 1-4 años de Experiencia Profesional; c) Entre 5 y 10 años de Experiencia Profesional y d) Más de 10 años de Experiencia Profesional.

4.4.2.- CUESTIONARIO “CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO” (CPRD) DE GIMENO (1998); GIMENO, BUCETA Y PÉREZ-LLANTADA (1999; 2001)

Este cuestionario ha mostrado su utilidad en numerosos estudios relacionados con las variables psicológicas en deportistas. Así, por ejemplo, ha demostrado su utilidad sobre la evaluación de habilidades psicológicas (Gimeno, 1998); para evaluar programas de intervención (Gimeno, 1999; Gimeno y Guedea, 2001; Nieto y Olmedilla, 2001; Martín-Albo Núñez y Navarro, 2003; Rivas y Parma, 2003; Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín 2010), en la comparación de los niveles de habilidades psicológicas de equipos de fútbol base (Lavarello, 2005), en la medición de la correlación entre rendimiento y características psicológicas (Pacheco y Gómez, 2005), para explicar la vulnerabilidad a las lesiones de futbolistas a partir de los factores psicológicos

(Olmedilla, 2003; 2005), en la evaluación de la adherencia al entrenamiento (Del Pino, 1999), en la evaluación del rendimiento y las lesiones (Ramos, 1999), para evaluar específicamente a jugadores de fútbol de diferentes estatus profesional (López-López, 2007), evaluación de un programa de intervención psicológica de deportistas con deficiencia visual (Hernández-Mendo, Pérez y Peñalver, 2003) o incluso para evaluar y describir las características psicológicas de árbitros de fútbol (González-Oya, 2004; González-Oya y Dosil, 2004). González-Fernández (2010) afirma que es una de los cuestionarios más utilizados en el ámbito de la Psicología del Deporte en España.

Los autores del cuestionario, bajo el propósito de elaborar un cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, con una población de deportistas españoles de competición, tomaron como punto de partida y base el *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS) (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Mahoney, 1989). El cuestionario PSIS está compuesto por seis escalas: *Ansiedad (Control de la Ansiedad)*, *Autoconfianza*, *Concentración*, *Motivación*, *Preparación Mental* y *Cohesión de Equipo*, por medio de las cuales se aporta información específica sobre las necesidades y recursos de los deportistas en competición.

Para la elaboración del CPRD, el PSIS fue traducido y adaptado al castellano y, posteriormente, completado con 26 nuevos ítems que cubrían cuestiones relevantes que no habían sido contempladas en la versión original. Esta versión preliminar de 71 ítems conserva el formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos, del cuestionario PSIS, aportando una modificación consistente en la inclusión de una opción de respuesta adicional para aquellos casos en los que el deportista *no entiende el ítem*. Con esta modificación, se pretendió evitar que, ante esta circunstancia, los sujetos respondiesen en blanco o en la posición central.

Del análisis exploratorio factorial se desprenden cinco factores que contienen 55 ítems con saturaciones superiores a 0,30. A continuación se describen las características de los cinco factores hallados.

Factor-1: Control del Estrés

La valoración de esta escala permite obtener información sobre la capacidad psicológica del futbolista para afrontar situaciones potenciales causantes de estrés, y las habilidades para: el ajuste de los niveles de activación/tensión, la confianza en las propias posibilidades (*Autoconfianza*) y la *Atención/Concentración*. Es decir, que en esta escala están evaluadas de forma explícita unas variables psicológicas (las habilidades que dan nombre a las cinco escalas); y de forma implícita otras que se relacionan con éstas primeras, como son la *Autoconfianza* en relación con el control del estrés, o la *Atención/Concentración*, relacionada con el nivel de activación y la *Influencia de la Evaluación del Rendimiento*.

El contenido de este factor abarca dos tipos de ítems: a) las características de la respuesta del deportista (p.ej. *Concentración, Confianza, Tensión*) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición; y b) las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (p. ej. el día anterior a una competición, en los momentos previos a ésta, durante la propia competición, al cometer un error, al rendir poco en una sesión de entrenamiento o al sufrir una lesión).

Factor-2: Influencia de la Evaluación del Rendimiento

El contenido de este factor abarca dos categorías de ítems: a) las características de la respuesta del deportista (p.ej. perder la *Concentración*, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas para él, y b) los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista: las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (e.g. entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios); y las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (e.g. al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador); y las situaciones en las que la actuación del deportista es

negativa (e.g. mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).

El contenido de esta escala también parece relacionado con el estrés, pero a diferencia de la escala anterior, constituye un factor muy específico relacionado con la evaluación y la ansiedad social, y la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento.

Factor-3: Motivación

Factor muy importante, y que tiene un gran peso específico en el conjunto de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento, a tenor del número de cuestionarios que la tratan o evalúan (Gimeno, 1998).

Este factor abarca los siguientes contenidos: la *Motivación*-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día; el establecimiento y consecución de metas u objetivos; la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista; y la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.

Factor-4: Habilidad Mental

Esta escala hace referencia al uso de técnicas psicológicas (*Establecimiento de Objetivos o Imaginación o Ensayo Mental*) por parte del deportista, más que a la posesión de esas habilidades psicológicas, que sin duda, si que al menos han de conocer, para poder utilizarlas.

Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo: *Establecimiento de Objetivos, Análisis Objetivo del Rendimiento, Ensayo Conductual en Imaginación y Funcionamiento y Autorregulación Cognitivos*.

Factor-5: Cohesión de Equipo

Este factor hace referencia a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo (en nuestro caso equipo) y abarca los siguientes contenidos: relación interpersonal con los miembros del equipo; el nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo; la actitud más o menos individualista en relación con el grupo, aspecto éste muy interesante y, sobre todo, muy significativo para la medición de esta variable; y la importancia que se le concede al *espíritu de equipo*.

En la Tabla 9 se aprecian los valores de fiabilidad (consistencia interna) de las diferentes subescalas, así como del cuestionario total de CPRD.

Tabla 9. CPRD: Subescalas, Puntuaciones Máximas y Coeficiente Alfa de Fiabilidad.

SUBESCALAS	Puntuación Máxima	Coeficiente Alfa
Control del estrés	80	0,88
Influencia de Evaluación del Rendimiento	45	0,72
Motivación	32	0,67
Habilidad mental	36	0,34
Cohesión de equipo	24	0,78
Cuestionario en su conjunto	220	0,85

4.4.3.- LA ESCALA DE PERSONALIDAD RESISTENTE EN MARATONIANOS (EPRM) DE ROMÁN (2007); JAENES, GODOY Y ROMÁN (2008)

La escala (EPRM) es un instrumento de interés en el ámbito de las ciencias de la actividad física, el deporte y la evaluación psicológica, ya que resulta fácil de aplicar y corregir, ofrece unas garantías psicométricas aceptables, y es el único adaptado específicamente al deporte para la evaluación de la PR en la actualidad, razón de peso para ser tenido en cuenta (Jaenes, Godoy y Román, 2008).

Con el propósito de elaborar la *Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos*, se tomó como punto de partida la *Personal Views Survey* (PSV, Hardiness Institute, 1985) adaptada al español por Godoy-Izquierdo y Godoy (2004).

Para obtener la EPRM, se adaptó el contenido de la PVS al contexto deportivo, en particular a la maratón. Con esta intención se modificó el léxico y los enunciados de

los ítems al propio de esta especialidad respetando en todo momento el contenido original de cada enunciado (con el fin de que correspondiese al mismo componente que en el instrumento original) y el sentido (directo o inverso) de cada ítem.

Para la obtención de las puntuaciones parciales y total en la escala así como la realización de los distintos análisis, los ítems inversos de la escala fueron recodificados con el fin de que estuvieran planteados en el mismo sentido que los directos.

La muestra utilizada para la validación de esta escala la compone un total de 189 atletas que tomaron parte en un maratón. De la muestra utilizada el 89,9% eran hombres, frente al 4,8% de mujeres (el 5,3% restante no especificó este dato). Todos eran mayores de 18 años, que es la edad que establece el reglamento para poder participar en una prueba de maratón. La edad media de estos maratonianos fue de 39,98 años, con una desviación típica de 8,54 y un rango de 23 a 65 años.

La validez de constructo de la escala se analizó realizando un análisis de la estructura factorial de la escala (validez factorial). Las medidas de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (0,74), el contraste de esfericidad de Bartlett ($p < 0.000$) y el determinante de la matriz de correlaciones (próximo a 0) señalan que se alcanzan los requisitos fundamentales para realizar el análisis factorial.

Para conocer la estructura factorial de la EPRM, tal y como se ha introducido anteriormente, se realizaron de forma exploratoria varios análisis utilizando como procedimiento de extracción de los factores el método de Componentes Principales probando distintas formas de rotación (varimax y oblimin) y diferentes soluciones factoriales (número de factores).

Para la interpretación de la solución factorial consideraron los siguientes criterios: mostrar un peso factorial de ± 0.30 o superior en cualquiera de los factores y no presentar un peso de similar magnitud en el resto de factores.

Los resultados mostraron la solución de tres factores como la más adecuada, por lo cual se optó por la solución arrojada por el análisis factorial exploratorio mediante componentes principales con rotación varimax forzado a tres factores. Los

tres factores fueron:

Factor 1: está compuesto por 16 ítems pertenecientes a las tres dimensiones de la PR: en concreto 6 ítems (7, 12, 16, 18, 27, 30) de *Control*, representando el 37,5% del total, 8 ítems (8, 10, 17, 20, 21, 23, 26, 29) de *Compromiso*, con el 50% del total, y 2 ítems (9, 28) de *Desafío*, con el 12,5% del total, respectivamente. Los ítems 16 y 28 comparten peso factorial entre los otros factores. Este factor, por su contenido, puede ser considerado como un factor de *PR General*, con mayor peso de los contenidos de *Compromiso* y *Control*.

Factor 2: estaría formado por 9 ítems: el número 4 y el 5, pertenecientes a la dimensión de *Control*, los ítems número 1 y 13, de la dimensión *Compromiso*, y los ítems 6, 15, 19, 22 y 25, de la dimensión *Desafío*. Por su contenido puede ser considerado un factor de *PR General*, aunque con mayor peso del contenido de *Desafío*. El peso factorial del ítem 19 se encuentra en el Segundo y el Tercer Factor.

Factor 3: está constituido por 5 elementos: los ítems 3 y 24 de la dimensión de *Control*, y los ítems 2, 11 y 14 de *Desafío*. Por su contenido, puede considerarse un factor de *Desafío* y *Control* residual.

Los resultados obtenidos de los análisis preliminares exploratorios permitieron obtener finalmente, un instrumento de 30 ítems, con 3 dimensiones o subescalas: *Control*, *Compromiso* y *Desafío*, que se corresponden con las 3 dimensiones que definen la PR, que se consideró como la versión definitiva de la escala, a partir de entonces, *Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos* (EPRM) (ver Anexo III).

Se observa que el valor del coeficiente *alfa* de Cronbach para la escala completa es de 0,79. En cuanto a la consistencia interna de cada una de las subescalas, los valores del coeficiente *alfa* han sido de 0,59 para el componente de *Control*, 0,71 para el componente de *Compromiso* y 0,42 para el componente de *Desafío*.

4.4.4.- ADAPTACIÓN Y ANÁLISIS FACTORIAL DE LOS INSTRUMENTOS: CUESTIONARIO DE “CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FÚTBOL” (CPRD-F) Y LA “ESCALA DE PERSONALIDAD RESISTENTE EN FUTBOLISTAS” (EPRF)

En el intento de hacer un instrumento de medición lo más específico posible para evaluar una población igualmente específica, suelen elaborarse versiones concretas adaptadas al deporte (Olmedilla, 2003). En este sentido, se ha llevado a cabo una adaptación léxica de los ítems de ambos instrumentos y, posteriormente, un análisis factorial de ambos instrumentos por las siguientes razones:

- El género de las muestras utilizadas para validar tanto el CPRD como la EPRM son muy diferentes a la utilizada en esta investigación. Mientras en la EPRM el 89,9% eran hombres, en el CPRD, solo lo eran el 58%. En la presente investigación el 100% son futbolistas varones.
- La edad de los deportistas, en el caso del CPRD oscilaba entre los 13 y los 30 años. En el caso de la EPRM, la edad oscilaba entre los 23 y los 65 años. En la presente investigación, la edad se enmarca en un rango entre los 17 y los 40 años.
- En la validación del CPRD solo un 6% eran deportistas profesionales y un 8% semiprofesionales. En la muestra del EPRM, el 100% son corredores populares o recreativos como exponen sus autores, es decir, no-profesionales. En el presente trabajo, el 51,2% son futbolistas profesionales.
- La muestra utilizada en el CPRD está compuesta por deportistas que compiten tanto en deportes de equipo (fútbol, 19,8%; baloncesto, 12,8%; y hockey, gimnasia rítmica, ciclismo, voley y balonmano, suman un 18,2% entre todos) como en deportes individuales (atletismo, 20,4%; natación, 10,7%; y un 18,1% repartido entre ski, judo, salvamento-socorrismo, gimnasia rítmica, karate, piragüismo, tenis, culturismo, bádminton, halterofilia, paracaidismo, tenis de mesa y triatlón). En el caso del EPRM, son todos atletas maratonianos (deporte individual de larga duración). En el

presente estudio, toda la muestra objeto del análisis factorial es de futbolistas (deporte de equipo o cooperación-oposición).

A) ANÁLISIS FACTORIAL DEL CPRD PARA FÚTBOL (CPRD-F)

En este estudio, se ha utilizado inicialmente el cuestionario original de Gimeno (1998) y Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (1999; 2001) y con su estructura de 55 ítems repartidos en 5 factores: el *Control de Estrés*, la *Influencia de la Evaluación del Rendimiento*, la *Motivación*, la *Habilidad Mental* y la *Cohesión de Equipo*. Sobre este cuestionario, se han realizado nuevos análisis psicométricos para adaptarlo a la población objeto de la presente investigación.

Se han realizado diversos análisis factoriales hasta obtener una estructura factorial que teórica y psicométricamente se considera más adecuada. Así, la estructura factorial resultante, se consiguió empleando un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax, adoptándose como criterios de inclusión en cada factor: que cada variable fuese incluida en un solo factor, atendiendo a su carga factorial, estableciendo valores de .30 como mínimo criterio de saturación (Ferrando, y Anguiano, 2010); incluir el ítem que satura más de un factor, en el que a nivel teórico-conceptual sea más conveniente.; y aceptar los ítems que guarden coherencia teórica con el factor en el que se ubiquen.

A partir de aquí, se eliminaron aquellos ítems que no cumplían dichos criterios, llegando a la que se considero, la mejor solución factorial. Se calcularon los estimadores de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = .951$) y de significación estadística de Bartlett ($p = .001$). Del análisis se desprende la composición en 5 factores, manteniendo el número de la estructura original, compuesto por 40 ítems. Este modelo explica el 42,11% de la varianza total.

En la Tabla 10 se puede apreciar que la concepción de la escala del cuestionario se percibe desde cinco dimensiones, por lo que los ítems se agrupan en cinco factores principales y estadísticamente independientes.

Tabla 10. Matriz de componentes rotados(a) del CPRD-F. Método de extracción: Análisis de componentes principales. Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

Ítems	Componente			
	Autoconfianza	Actitud y Preparación Mental.	Control del Estrés y la Ansiedad	Concentración Motivación
CE21	,750			
CE10	,682			
CE26	,670			
CE24	,648			
IE51	,609			
CE54	,568			
CE41	,509			
IE52	,481			
IE47	,384			
CH38		,659		
CH22		,562		
HM45		,558		
HM7		,459		
HM25		,438		
CH27		,432		
IE42		,405		
HM40		,343		
CE36			,656	
IE16			,632	
CE12			,608	
CE20			,572	
HM2			,492	
IE53			,441	
IE44			,399	
IE28			,367	
CE19			,330	
CE13			,327	
IE35			,300	
IE34				,634
IE46				,547
CE1				,459
CE43				,428
IE9				,398
M49				,324
CE17				,310
M29				,819
M31				,809
HM50				,402
M15				,334
M55				,323

En concreto los pesos factoriales correspondientes a ítems del primer factor denominado *Autoconfianza* oscilan entre .38 y .75; los relacionados con el segundo *Actitud y Preparación Mental* entre .34 y .66; los del tercer factor *Control de Estrés y Ansiedad* entre .30 y .66; los del cuarto factor *Concentración* entre .31 y .63; y los del quinto factor *Motivación* entre .32 y .82.

En la Tabla 11 se observa la varianza total explicada, de manera que los cinco factores dan cuenta de un 42.11%, porcentaje de explicación que se sitúa en niveles de aceptación muy elevados. En concreto el factor *Autoconfianza* explica un 14.28% de la varianza, el factor *Actitud y Preparación Mental* un 8.24%, el factor *Control del Estrés y la Ansiedad* un 7.70%, el factor *Concentración* un 6.45% y el factor *Motivación* un 5.42%.

Tabla 11. Saturación de las subescalas del CPRD-F. Método de extracción: Análisis de componentes principales. Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

	SUMA DE LA SATURACIÓN AL CUADRADO DE LA ROTACIÓN	
FACTORES	% DE LA VARIANZA	% ACUMULADO
Autoconfianza	14.281	14.281
Actitud y Preparación Mental	8.249	22.530
Control del Estrés y la Ansiedad	7.701	30.231
Concentración	6.459	36.690
Motivación	5.423	42.113

Una vez analizada la estructura factorial del cuestionario, se estudió la consistencia interna en su conjunto, así como para cada una de las subescalas resultantes. Para ello se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach, el cual debe interpretarse como un indicador de la consistencia interna de los ítems ya que se calcula a partir de la covarianza entre ellos (Celina y Campo, 2005). En la Tabla 12 se aprecia el coeficiente Alfa de Cronbach, para cada uno de las cinco sub-escalas del cuestionario. Se observa que todas las sub-escalas, salvo la su-escala de *Actitud y Preparación Mental*, se encuentra con valores superiores a .650, valores superiores a los recomendados (Celina y Campo, 2005).

Tabla 12. Fiabilidad: Consistencia interna del CPRD-F.

FACTORES	Alfa de Cronbach
Autoconfianza	.765
Actitud y Preparación Mental	.586
Control del Estrés y Ansiedad	.754
Concentración	.682
Motivación	.669
CUESTIONARIO TOTAL	.856

Partiendo del análisis factorial y de fiabilidad, a continuación se realizó un análisis de contenidos (de los ítems) estableciendo las siguientes sub-escalas:

Los 9 ítems que componen el **1er FACTOR** reflejan un componente claro de ansiedad cognitiva referidos a la evaluación de diferentes aspectos de la *Autoconfianza*, excepto 3 de ellos (41, 47 y 52) que evalúan aspectos más específicos de la *Concentración*, de la *Influencia de la Evaluación del Rendimiento* externa y de la *Motivación*. A este factor, se decidió denominarlo **Autoconfianza**, el cual está compuesto por los ítems 10, 21, 24, 26, 41, 47, 51, 52 y 54 (ver Anexo V).

El 2º FACTOR está compuesto de 8 ítems, referentes a diferentes aspectos de la actitud mental para encarar una competición o partido, y a la preparación mental a partir de técnicas psicológicas específicas, motivo por el cual se le ha denominado conceptualmente **Actitud y Preparación Mental**. Así, respecto a la actitud mental, los ítems 22, 27, 38 y 42 hacen referencia a aspectos de la *Cohesión de Equipo* (42) y a la aceptación del feedback y de la evaluación externa como vía de mejora futura. Con relación a la preparación mental de los partidos, los ítems 7, 25, 40, 45 se refieren, por un lado, a la utilización de la técnica de *Visualización o Ensayo Mental* (7, 25), al uso del autodiálogo y de las afirmaciones positivas (40) y de la evaluación objetiva del rendimiento (45). Este factor, está compuesto por los ítems 7, 22, 25, 27, 38, 40, 42 y 45 (ver Anexo V).

El 3er FACTOR contiene 11 ítems referidos a la influencia y a la capacidad de **Control del Estrés y la Ansiedad** relacionados con la práctica del fútbol. Los aspectos relacionados con la preparación próxima a la competición se recogen en los ítems 2 y 36. Los relacionados con los momentos previos al partido, se recogen en los ítems 12 y 20. Relacionado con la ansiedad y el estrés durante la participación competitiva, encontramos el ítems 16. Los aspectos referentes al *Control de estrés y Ansiedad* frente a un error en competición, se recogen en los ítems 13 (con un componente relacionado con la *Concentración*), 28 y 35. Relacionado con la influencia de la ansiedad y el estrés frente a la evaluación externa y los *celos deportivos*, encontramos el ítem 44. La influencia y control de la ansiedad ante las dudas de éxito en la

competición, se evalúan con el ítem 19. Por último, el ítem 53 evalúa la influencia del control del estrés y la ansiedad en la *Concentración*, con componente claro de *Influencia de la Evaluación del Rendimiento*. Este factor está compuesto por los ítems 2, 12, 13, 16, 19, 20, 28, 35, 36, 44 y 53 (ver Anexo V).

El 4º FACTOR contiene 7 ítems, todos ellos referidos al manejo de la atención durante la competición (*Concentración*). Los aspectos relacionados con el manejo de la atención durante la competición o entrenamientos, se reflejan en los ítems 1, 17, 49. Los ítems 34 y 46, evalúan los matices referidos al manejo de la *Concentración* ante distractores del entorno competitivo (decisiones arbitrales, comentarios de adversarios). El ítem 9, evalúa la *Concentración* relacionada con la *Autoconfianza* durante la competición. El ítem 17, a parte de lo comentado anteriormente y el 43, evalúan la capacidad de focalizar la atención y atender a las acciones y los estímulos prioritarios y significativos mientras se compete. Este factor, está compuesto por los ítems 1, 9, 17, 34, 43, 46 y 49 (ver Anexo V).

El **5º FACTOR** hace referencia a la *Motivación*. Los ítems 15 y 50 hacen referencia a la *Motivación* mediante el establecimiento de metas alcanzables a corto plazo. Además, ambos ítems evalúan paralelamente la utilización de la técnica psicológica de establecimientos de objetivos. Los ítems 29 y 31 se refieren a la importancia del fútbol con respecto a otras actividades y facetas de la vida del deportista. Es decir, el lugar que ocupa en sus prioridades personales. El ítem 55 evalúa el interés y la *Motivación* del futbolista por entrenar y superarse cada día. Este factor, está compuesto por los ítems 15, 29, 31, 50 y 55 (ver Anexo V).

Corrección del CPRD-F

La puntuación para cada subescala se obtiene sumando las respuestas directas de los ítems que la componen. La puntuación para el cuestionario completo se obtiene sumando las cinco puntuaciones parciales de las subescalas. Las puntuaciones posibles para todos los ítems son Totalmente en Desacuerdo (0), Bastante en Desacuerdo (1), Un Poco de Acuerdo (2), Bastante de Acuerdo (3), Totalmente de Acuerdo (4) y No entiendo.

Puntuación Total de la Subescala: Σ Puntuaciones directas de los 9-8-11-7-5 ítems:
Máximo 36-32-44-28-20 puntos. Puntuación Total del Cuestionario: Σ Puntuaciones de las 5 Subescalas: Máximo 160 puntos.

B) ANÁLISIS FACTORIAL DEL EPR PARA FUTBOLISTAS (EPRF)

A partir de la escala original de Román (2007) y Jaenes, Godoy y Román, (2008), se han realizado nuevos análisis psicométricos para adaptarlo a la población objeto de la presente investigación ya que, aunque la escala inicial está referida al deporte, en su caso a maratonianos, resulta a su vez inespecífica, puesto que el maratón es un deporte cuya estructura y lógica interna guardan poca relación con él.

Previamente, se había realizado una adaptación básica, en lo que al léxico y los enunciados de los ítems se refiere, para que reflejasen un contenido relacionado con el fútbol, y para que los sujetos evaluados consiguieran la mayor contextualización y familiaridad posible con este deporte.

Se realizaron diversos análisis factoriales hasta obtener una estructura factorial que teórica, conceptual y psicométricamente fuese adecuada. Se consiguió empleando un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax, adoptándose los siguientes criterios de inclusión en cada factor: incluir cada variable en un solo factor, atendiendo a su carga factorial, estableciendo valores de .30 como valor mínimo de saturación (Ferrando, y Anguiano-Carrasco, 2010); incluir el ítem que satura más de un factor, en el factor que a nivel teórico-conceptual sea más conveniente; y aceptar los ítems que guarden coherencia teórica con el factor en el que se ubiquen. A partir de esos criterios se eliminaron aquellos ítems que no los cumplían, llegando a la que se considera la mejor solución factorial.

Se calcularon los estimadores de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO= .785) y de significación estadística de Bartlett ($p=.001$).

Del análisis se desprende la composición en 3 factores, manteniendo el número de la estructura original, compuesto por 16 ítems. Este modelo explica el 36.37% de la varianza total.

En la Tabla 13 se puede apreciar que la concepción de la escala del cuestionario se percibe desde tres dimensiones, por lo que los ítems se agrupan en tres factores principales y estadísticamente independientes.

Tabla 13. Matriz de componentes rotados(a) de la EPRF. Método de extracción: Análisis de componentes principales. Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

ÍTEMS	Compromiso	Desafío	Control
COM20	,628		
COM10	,620		
CONT12	,610		
COM17	,557		
COM23	,526		
COM21	,433		
RET6		,774	
RET15		,696	
RET25		,689	
RET28		,285	
COM13			,645
CONT24			,617
RET14			,574
CONT16			,385
CONT18			,384
CONT30			,371

En concreto, los pesos factoriales correspondientes a ítems del primer factor, denominado *Compromiso*, oscilan entre .62 y .43; los relacionados con el segundo, *Desafío-Desafío*, entre .77 y .28; y los del tercer factor, *Control*, entre .64 y .37.

En la Tabla 14 se observa la varianza total explicada, de manera que los tres factores dan cuenta de un 36.37%, lo que supone un porcentaje de explicación que se sitúa en niveles aceptables. En concreto, el factor *Compromiso* explica un 14.54% de la varianza, el factor *Desafío-Desafío* un 11.11%, y el factor *Control* un 10.67%.

Tabla 14. Saturación de las dimensiones de la EPRF. Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

FACTORES	SUMA DE LA SATURACIÓN AL CUADRADO DE LA ROTACIÓN	
	% DE LA VARIANZA	% ACUMULADO
Compromiso	14,549	14,549
Desafío	11,140	25,689
Control	10,687	36,376

Posteriormente se estudió la consistencia interna en su conjunto, así como para cada una de las subescalas resultantes. Utilizamos el coeficiente Alfa de Cronbach, el cual debe interpretarse como un indicador de la consistencia interna de los ítems ya que se calcula a partir de la covarianza entre ellos (Celina y Campo, 2005). En la Tabla 15 se aprecia el coeficiente Alfa de Cronbach para cada uno de los tres componentes estructurales de la escala. Se observa que todas las subescalas muestran valores superiores a .450; estos valores, aunque son bajos, resultan aceptables (Celina y Campo, 2005).

Al respecto, Funk (1992) afirma que las escalas de la PR se caracterizan por presentar una consistencia interna baja de las tres subescalas comparada con la fiabilidad de la escala total, y una baja correlación entre los tres componentes de la PR y mayor entre éstos y la PR total. Nuestros resultados han seguido también esta tendencia.

Tabla 15. Fiabilidad: Consistencia interna de la EPRF.

FACTORES	Alfa de Cronbach
Compromiso	.650
Desafío	.580
Control	.480
CUESTIONARIO TOTAL	.651

Partiendo del análisis factorial y de fiabilidad, se realizó un análisis de contenidos (de los ítems) estableciendo las siguientes 3 subescalas, manteniendo el número de factores de la estructura original, pero con 16 ítems:

- Los 6 ítems pertenecientes al **1er FACTOR**, tienen un componente claro de **Compromiso**, coincidiendo con la escala original de base (EPRM), excepto en el caso del ítem 12 que en esta última estaba incluido dentro del factor de *Control*. Su enunciado hace referencia, en sintonía con los demás, a la implicación plena del individuo con las actividades relacionadas (12) y propias de la preparación del fútbol (20, 10, 17, 23), y con uno mismo (21), lo cual dota de significado toda su vida. La mayoría de ellos están redactados en sentido inverso. Los ítems son el 10, 12, 17, 20, 21 y 23 (ver Anexo VII).

- **El 2º FACTOR** está compuesto por 4 ítems, algunos redactados en sentido inverso, referentes a diferentes aspectos de la dimensión **Desafío**. Dicho componente

hace referencia a la influencia personal en los aspectos desafiantes de la práctica del fútbol, mostrando claramente como los cambios en la dinámica habitual, el gusto por la estabilidad y/o cambio en determinadas acciones que sucede. Así, los ítems de este segundo factor atienden a la salida de la rutina (6, 15 y 25); y los efectos emocionantes de la práctica variada y no repetitiva (28), son interpretados como una oportunidad de aprendizaje y desarrollo. Los ítems son el 6, 15, 25 y 28 (ver Anexo VII).

- El 3er FACTOR contiene 6 ítems. De forma coincidente con la escala original (EPRM) los ítems 24, 16, 18 y 30 hacen referencia a la dimensión **Control**. Además, están incluidos los ítems 13 y 14, pertenecientes a la dimensión *Compromiso y Desafío* respectivamente en la EPRM, que hace referencia claramente a la dimensión *Control*, en sus diferentes variantes. En concreto, el 24, 18 y 30 hacen referencia al *Control* cognitivo, el ítem 13 se refiere al *Control* de afrontamiento y los ítems 14 y 16 al *Control* decisional. Los ítems son el 13, 14, 16, 18, 24 y 30 (ver Anexo VII).

A continuación, en la Tabla 16 se muestra la estructura de la escala y los ítems de cada dimensión de la EPRM y la EPR-F:

Tabla 16. Distribución de ítems en cada dimensión de la EPRM y EPRF.

SUBESCALAS	ÍTEMES
EPRM: COMPROMISO: EPRF COMPROMISO:	1, 8, 10, 13, 17, 20, 21, 23, 26 y 29 20, 10, 12, 17, 23 y 21
EPRM: DESAFÍO EPRF: DESAFÍO	2, 6, 9, 11, 14, 15, 19, 22, 25 y 28 6, 15, 25 y 28
EPRM: CONTROL: EPRF: CONTROL:	3, 4, 5, 7, 12, 16, 18, 24, 27 y 30 13, 24, 14, 16, 18 y 30

En total se modificaron 16 de los 30 enunciados o ítems, todos aquellos que incluían algún término relacionado o referido a la maratón que no aplicable al fútbol. A continuación se exponen, a modo de ejemplo, algunas de las adaptaciones realizadas (ver Anexos IV y V):

“Aún si persistes ante los obstáculos no te ves recompensado con buenas marcas” por “Aún si persistes ante los obstáculos, no te ves recompensado con buenos resultados en los partidos”, o

“No me gustan las carreras inciertas o impredecibles” por “No me gustan los partidos inciertos o impredecibles”.

Los ítems que fueron eliminados son los siguientes: *Compromiso*: 1, 8, 26 y 29; *Control*: 3, 4, 5, 7 y 27; *Desafío*: 2, 9, 11, 19 y 22.

Igual que con las demás herramientas, en el apartado de Anexos de esta investigación, se expone la *Escala de Personalidad Resistente en Futbolistas* (EPRF, Anexo V), junto a su hoja de corrección (Anexo VI), surgida a partir de la adaptación y análisis factorial de la EPRM para esta investigación.

Corrección del EPRF

La puntuación para cada subescala se obtiene sumando las respuestas directas y las inversas, previamente invertidas, de los ítems que componen la subescala. La puntuación para la escala completa se obtiene sumando las tres puntuaciones parciales de las subescalas. El motivo de esta modificación en el sistema de obtención de los niveles, es la funcionalidad a la hora de obtener las puntuaciones tanto por subescala como en la escala total. Es decir, la escala se corrige de la siguiente forma:

Puntuación subescala: \sum Puntuaciones directas de los 6-6-4 ítems: Máximo 18-18-12 puntos. Puntuación Total de la Escala: \sum Puntuaciones de las 3 Subescalas: Máximo 48 puntos.

Las puntuaciones posibles para todos los ítems son 0, 1, 2, 3. Los ítems directos se puntúan 0-1-2-3; los ítems inversos se puntúan 3-2-1-0. (Se eliminan las puntuaciones de la escala antes de utilizarla, para no influir en las respuestas de la persona evaluada).

4.5.- PROCEDIMIENTOS

Para el desarrollo de la investigación se ha llevado a cabo un diseño de autoinforme. La implementación del estudio se llevó a cabo en cuatro fases diferenciadas:

1ª) Selección y tratamiento de los instrumentos de medida y evaluación, en este caso el CPRD y la EPRM. Como tratamiento se entiende la adaptación léxica inicial para facilitar la comprensión en su administración y la posterior factorización de dichos instrumentos utilizados para su adaptación a nuestra muestra.

2ª) Selección de la muestra de los futbolistas. Selección de equipos que respondiesen a las exigencias del diseño: de estatus profesional y no-profesional.

3ª) Trabajo de campo, con la administración de los instrumentos, y recogida y registro informático de los datos.

4ª) Tratamiento y análisis estadístico de los datos. Este punto, por la importancia que tiene dentro de los procedimientos llevados a cabo en la investigación, ha sido tratado aisladamente para una mayor concreción (apartado 5.2.5).

4.5.1.- SELECCIÓN Y TRATAMIENTO DE LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Las razones principales para la elección de estos instrumentos, teniendo en cuenta que se pretendía que hubieran sido elaborados específicamente para la evaluación psicológica en el ámbito del deporte, fueron las siguientes (Barbero y Pérez-Llantada, 1999):

1. Utilizar el menor número de instrumentos posible, pero que permitiera una evaluación amplia de las principales variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol. Esta decisión responde a la búsqueda de funcionalidad y operatividad a la hora de administrar los cuestionarios a la muestra, especialmente a los jugadores profesionales, a los que es difícil acceder para este tipo de actividades. La utilización de varios cuestionarios, uno por cada una de las variables psicológicas que

nos interesan estudiar, hubiera impedido el acceso a una muestra tan amplia de este tipo de jugadores.

2. Relacionado con la anterior premisa, se pretendía que los instrumentos incluyeran un rango amplio de variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo. En este sentido, fueron excluidos: por un lado los tests de personalidad y de inteligencia, con escasa utilidad y capacidad predictiva en el ámbito del deporte, y por otro, aquellos instrumentos que únicamente incluían una o dos variables psicológicas.

3. Que el instrumento tuviera los requisitos psicométricos necesarios que permitieran: la realización de una evaluación psicológica del deportista adecuadamente fundamentada. En este sentido, y como señalan Barbero y Pérez-Llantada (1999), han sido excluidos aquellos instrumentos, como el Test de Loehr, del que no fue posible documentar el proceso de elaboración y/o adaptación a la población de deportistas españoles, la fiabilidad y validez de los mismos, o la existencia de baremos para la población de deportistas españoles.

Desde ese punto de vista, consideramos el CPRD el cuestionario más idóneo para la evaluación de las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en general, y del fútbol en particular. La razón que nos hace pensar esto es que, si hay estudios que afirman que el PSIS ha sido el más popular y relevante para la evaluación de las habilidades y destrezas psicológicas (Gould, Tammen, Murphy, y May, 1989; López-Walle, 2002; 2007), y el CPRD parte de este cuestionario y lo toma como base, para posteriormente mejorarlo, completarlo con nuevos ítems y validarlo con deportistas españoles, el resultado es un cuestionario más completo y adecuado que el anterior (López-López, 2007). Además, representa un instrumento de interés en el ámbito del entrenamiento y la competición, ya que resulta fácil de aplicar y corregir, ofrece las garantías psicométricas exigidas, y sus escalas permiten una evaluación psicológica amplia del deportista (Gimeno y Guedea, 2001; Pérez-Llantada, Buceta, López de la Llave, Gimeno y Ezquerro, 2002) habiendo sido utilizado por diversos autores para el estudio de variables relacionadas con el rendimiento (por citar algunos: Gimeno, 1999; Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2007; Gimeno y Guedea, 2001; González-Oya, 2004; Hernández-Mendo, Pérez y Peñalver, 2003; Pacheco y Gómez,

2005; Jaenes, Carmona y Lopa, 2010; López-López, 2007; López, Jaenes y López, 2009; Mahamud, Tuero y Márquez, 2005).

Por otro lado, la EPRM es la única escala específica para evaluar la PR en el deporte. Creemos que con su conveniente adaptación léxica a la modalidad del fútbol, permite evaluar perfectamente los aspectos referidos a la PR.

Es un instrumento con una extensión adecuada (30 ítems). Las pruebas para analizar la validez del constructo señalan que se alcanzan los requisitos fundamentales para realizar el análisis factorial. Aunque sus propiedades psicométricas en algunas de las dimensiones muestran resultados moderados y mejorables, siguiendo los criterios de Celina y Campo (2005), éstos han sido los mayores de todos los encontrados en los estudios exploratorios para las distintas elaboraciones y adaptaciones del EPRM, y están en la línea con los encontrados en la literatura con las distintas medidas de la PR utilizadas. La consistencia interna de la escala completa sugiere además, que los ítems están altamente relacionados y que están evaluando, de una forma precisa, una misma característica, en la línea de la unidimensionalidad del constructo de PR.

En los anexos a esta investigación se expone la versión del cuestionario de *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD, Anexo II), adaptado para esta investigación sobre fútbol, junto a la hoja de respuestas (Anexo IV). Asimismo, en los anexos también se expone la *Escala de Personalidad en Maratonianos* (EPRM, Anexo VI) y la hoja de respuestas para su corrección (Anexo VIII).

4.5.2.- ADMINISTRACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS Y RECOGIDA DE LOS DATOS

El primer paso fue pedir permiso a los entrenadores de ambos grupos de equipos para pasar el cuestionario, previa explicación de los objetivos de la prueba y la investigación. Aceptaron colaborar y prestar parte del tiempo de su sesión de entrenamiento. Estuvieron presentes durante su administración.

Los futbolistas y entrenadores debían aceptar y dar su consentimiento verbal para la participación en la investigación, aceptando con ello las normas de

administración de los instrumentos. Alguno de los integrantes de algún equipo, no aceptaron participar en el estudio, quedando automáticamente excluidos.

Con el fin de facilitar la comprensión de los ítems, ha sido elaborada una versión de estos instrumentos para el fútbol adaptando la redacción de los mismos al contexto específico del fútbol. La modificación de la redacción se hizo respetando el contenido de cada enunciado (con el fin de que correspondiese al mismo componente que en el instrumento original) y el sentido (directo o inverso) de cada ítem.

Para la administración de los cuestionarios se contó con la colaboración de tres psicólogos del deporte.

Los cuestionarios se administraron a toda la muestra de cada equipo de fútbol conjuntamente. En la mayoría de los casos se escogió un día entre semana, que no estuviera cercano a la competición anterior o posterior (ya que la cercanía a la competición puede sensibilizar las emociones y los estados psicológicos de los futbolistas) antes de un entrenamiento, excepto dos de los equipos profesionales, a los que se le administraron durante el periodo de *Concentración* de pretemporada. En el caso de los equipos profesionales los rellenaron de forma individual, todos a la vez, en la sala de reuniones de los hoteles de concentración, en las salas de prensa de los estadios o en los vestuarios; en el caso de los equipos No-Profesionales, en los vestuarios.

En una reunión previa, se les informó de los objetivos de la investigación y se les dieron las instrucciones claras sobre la cumplimentación de los instrumentos y el modo de proceder para responder a los ítems, remarcando, con especial atención e insistentemente, un aspecto clave: que los cuestionarios eran anónimos y que por ello debían responder con absoluta sinceridad. También se les indicaba la necesidad de no dejarse influir por el sesgo de la *deseabilidad social* (tendencia a responder lo que se cree más correcto, y no lo que se piensa realmente). Se les puso un par de ejemplos, tal y como expone en su introducción el CPRD, para captar el sistema de valoración de las respuestas, y se les dio la opción de preguntar y resolver cualquier duda que se les plantease.

A los Futbolistas, se les dieron las siguientes instrucciones:

- Que no pusieran el nombre, debido al carácter totalmente anónimo, y que los resultados no serían comunicados al entrenador ni a ninguna otra persona para garantizar la confidencialidad.

- Que completasen en primer lugar el cuestionario “*ad-hoc*” referido a los datos demográficos y deportivos.

- Que cumplimentaran el cuestionario con absoluta sinceridad y honradez, reflexionando sobre su propia experiencia deportiva, sus percepciones respecto a lo que se les preguntaba en los ítems del cuestionario, y no respondieran lo que creyeran más correcto.

- Que podían preguntar dudas durante la prueba, a pesar de la aclaración previa.

- Que los revisasen antes de entregarlos, para cerciorarse de que habían contestado a todos los ítems con una sola respuesta.

A los Entrenadores se les dieron las siguientes instrucciones:

- Que el cuestionario también era anónimo para ellos. En el cuestionario *ad-hoc* inicial sólo debían poner el equipo al que entrenaban actualmente, su edad y el nivel de su acreditación federativa como entrenador (entrenador juvenil= nivel I; entrenador regional= nivel II o entrenador nacional= nivel III), o lo que actualmente es técnico deportivo (antiguo nivel I y II) o técnico deportivo superior (antiguo nivel III).

- Que respondiesen a los enunciados pensando en el jugador que consideraran ideal para rendir en su equipo de fútbol. Es decir, no debían responder reflexionando sobre su experiencia y vivencias deportivas como debían hacer los jugadores, sino pensando en las características psicológicas que debería tener el jugador que considerasen ideal para su equipo.

- Que debían responder ambos instrumentos de evaluación (CPRD y EPRM), siguiendo la misma filosofía de la instrucción anterior, es decir, desde el punto de vista del jugador que considerasen ideal.

- Que los revisasen antes de entregarlos, para cerciorarse de que habían contestado a todos los ítems con una sola respuesta.

Muchos de los entrenadores habían sido jugadores en etapas anteriores, lo que dificultó la comprensión de la 2ª instrucción, que resulta clave para diferenciar la respuesta entre jugadores y entrenadores. Este aspecto se reflejó en las dudas mostradas durante la cumplimentación de los cuestionarios, y al observar las respuestas, una vez fueron analizados los datos.

Antes del desarrollo de la prueba fue necesario insistir mucho en la necesidad de observar bien el sistema de respuesta del cuestionario, para evitar responder de forma contraria a lo que realmente se quiere reflejar, es decir, no confundir la casilla de *Totalmente de acuerdo* con la de *Totalmente en desacuerdo*.

La cumplimentación de los cuestionarios tuvo una duración media de 30 minutos.

4.5.3.- REGISTRO INFORMÁTICO DE LOS DATOS

Una vez administrados los instrumentos de evaluación a toda la muestra, tanto de jugadores como de entrenadores, se pasaron todos los datos, sujeto por sujeto, a las hojas de respuesta en papel (ver anexos) de cada uno de los instrumentos.

Posteriormente, se creó una hoja de cálculo para el registro de los datos, ítem por ítem y variable por variable, desde la hoja de respuesta de papel al ordenador, que permitiese un tratamiento informático y análisis estadístico posterior. Dicha hoja de cálculo se elaboró ordenando correctamente los datos y variables, para su futura exportación al programa estadístico SPSS y análisis definitivo y completo de los mismos.

Una vez registrados los datos en el programa SPSS versión 17.0, se procedió a su codificación y categorización. La descripción de los análisis estadísticos realizados, son motivo del siguiente apartado.

4.6.- ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

El procedimiento estadístico llevado a cabo en esta investigación consistió, en primer lugar, en un análisis descriptivo, con el fin de detallar y analizar las características de la muestra participante en el estudio. Una vez recogidos los datos, se seleccionaron, se ordenaron para disponerlos en tablas y/o representaciones gráficas resumen. Finalmente, se procedió a resumir los datos en unos valores o características descriptivas que proporcionarán la máxima información posible sobre la muestra. En concreto se realizó un análisis descriptivo para variables continuas calculándose la media, la desviación típica, mínimo, y máximo. Para las variables categóricas se utilizaron las frecuencias y porcentajes de la información recopilada.

En segundo lugar, para el cálculo de la validez de constructo se utilizó el análisis factorial mediante la extracción de componentes principales con rotación Varimax, y .30 como mínimo criterio de saturación. Se calcularon los estimadores de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO; rango entre 0-1) y el de significación estadística de Bartlett. La fiabilidad de los cuestionarios se calculó mediante el análisis de la consistencia interna, para lo cual se utilizó el Coeficiente Alfa de Cronbach.

Finalmente se realizó un análisis inferencial, utilizando diferentes pruebas estadísticas, para analizar las posibles diferencias y relaciones entre las distintas variables objeto de estudio. En concreto se utilizó la prueba T de Student para muestras independientes y el Análisis de Varianza de Un Factor (post-hoc Sheffe). Para analizar la relación entre los valores obtenidos por los futbolistas en las diferentes variables psicológicas, se utilizó el Coeficiente de Correlación de Pearson. Para encontrar aquellas variables estadísticas que mejor discriminan la creencia que tienen los entrenadores sobre el perfil ideal en las diferentes variables psicológicas, se utilizó el Análisis Multivariante Discriminante (siguiendo la propuesta de Tabachnick y Fidell,

2001) se consideró como relevante para la interpretación de los vectores lineales que los CE fueran mayores o iguales a 0.30).

Por otro lado para profundizar en el estudio de las variables, a partir de un análisis de frecuencias se recodificaron las variables continuas *Autoconfianza, Actitud y Preparación Mental, Control de Estrés y Ansiedad, Concentración, Motivación, Compromiso, Control y Desafío* en variables ordinales, cada una con cuatro grupos o categorías (Baja, Media, Alta y Muy Alta), formadas por aproximadamente el 25% del total de la muestra. El motivo de establecer cuatro categorías, se debe a que esta división no permite una categoría central, estableciendo categorías extremas, lo que facilita una mejor división de la muestra para establecer posibles comparaciones.

Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS 17.0, en su versión para Windows. Todos los análisis estadísticos se han realizado con un nivel de significación de $p \leq .05$.

CAPÍTULO V.

RESULTADOS

Antes de empezar la exposición de los resultados creemos necesario plantear algunas consideraciones para llegar a una correcta interpretación de los mismos.

La división de la muestra total de 308 jugadores en cuatro categorías, atendiendo a la variable Edad (*Menos de 20 años, Entre 20-25 años, Entre 26-30 años y Más de 30 años*) impide la comparación entre los Profesionales y No-Profesionales en el grupo de edad de *Menos de 20 años* dado que los primeros no tienen en este grupo ningún sujeto.

Lo mismo ocurre cuando dividimos la muestra por *Experiencia Profesional*: los Profesionales no tienen ningún sujeto en el grupo *Sin Experiencia Profesional*, de la misma forma que los No-Profesionales no tienen ningún integrante en el grupo de *Más de 10 años de Experiencia*, y sólo uno en el grupo de *Entre 5-10 años de Experiencia*. Debido a estas circunstancias, el programa informático tampoco realiza las pruebas comparativas entre Profesionales y No-Profesionales, ni entre los grupos *Sin Experiencia Profesional*, ni en entre los grupos de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* ni entre los grupos de *Más de 10 años de Experiencia Profesional*; sólo entre los grupos de *Entre 1-4 años de Experiencia Profesional*. En todos los casos, en las tablas se observarán los espacios para el valor de p , en blanco en este caso.

En la presentación de los resultados de esta investigación, con el fin de facilitar su lectura y comprensión, se ha seguido el mismo orden de la exposición de las hipótesis generales y específicas.

5.1.- VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR: ANÁLISIS DEL CPRD-F

5.1.1.- AUTOCONFIANZA

Se analizarán los resultados de la variable *Autoconfianza* de forma específica, aislada del resto de variables, tanto desde una perspectiva descriptiva de los valores de cada uno de los grupos de análisis (Profesionales y No-Profesionales) como desde una perspectiva comparativa entre ellos.

Esta misma dinámica expositiva se repetirá en cada una de las variables de estudio, tanto del grupo de las *Habilidades Psicológicas para Competir* como de las de personalidad resistente.

5.1.1.1.- ANÁLISIS GENERAL DE LA AUTOCONFIANZA

En la Tabla 17 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Autoconfianza* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales. En concreto, se aprecia que los Futbolistas Profesionales presentan valores más altos que los No-Profesionales.

Tabla 17.- Análisis descriptivo de la variable Autoconfianza

Estatus Profesional	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Profesional (n=158)	25.97	5.39	13	36
No Profesional (n=150)	20.19	5.81	3	34
Total (n=308)	23.15	6.29	3	36

Los datos de la Tabla 17 indican que los Futbolistas Profesionales poseen una percepción de *Autoconfianza* con una media de 25,97 puntos sobre 36, lo que supone un 72,13% respecto al máximo posible. Por su lado, los No-Profesionales tienen una media de 20,19 puntos, que supone un 56,08% del máximo. Además reflejan diferencias estadísticamente significativas en *Autoconfianza* entre Futbolistas Profesionales y No-profesionales ($t_{305}=9.043$, $p=.001$).

En la Tabla 18, a partir de un análisis de frecuencias, se observan los valores de referencia de la *Autoconfianza* para Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, para cada uno de los cuatro grupos que se han definido (Baja-Media-Alta-Muy Alta).

Tabla 18.- Análisis de frecuencias de la variable Autoconfianza

Estatus Profesional	Baja	Media	Alta	Muy Alta
Profesional (n=158)	Menos de 22	Entre 22-26	Entre 27-30	Más de 30
No Profesional (n=150)	Menos de 16	Entre 16-21	Entre 22-25	Más de 25
Total (n=308)	Menos de 19	Entre 19-24	Entre 25-27	Más de 27

5.1.1.2.- ANÁLISIS DE LA AUTOCONFIANZA EN FUNCIÓN DE LA EDAD, DEMARCACIÓN Y EXPERIENCIA PROFESIONAL

En este segundo apartado, el análisis descriptivo y comparativo de la *Autoconfianza* entre los grupos, desde su posible relación con las variables independientes: Edad, Demarcación y Experiencia Profesional. En la Tabla 19, se aprecian los valores descriptivos de la variable *Autoconfianza* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Edad.

Tabla 19.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable Autoconfianza, según la Edad de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Menos de 20 años		Entre 20-25 años		Entre 26-30 años		Más de 30 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	23.90	5.74	26.32	5.25	27.54	4.67	.008
No Profesional (n=150)	19.26	5.01	20.86	5.68	18.52	6.94	22.17	5.60	.193
P Valor			.006		.000		.015		
Total (n=308)	19.26	5.01	21.83	5.85	24.44	6.58	26.79	5.10	.000

Según la Tabla 19, al analizar a los Futbolistas Profesionales, se aprecia que conforme aumenta la Edad se incrementan los niveles de *Autoconfianza*, apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,156}=5.001$, $p=.008$). En concreto, se apreciaron diferencias entre el grupo de *Entre 20-25 años* y el de *Más de 30 años* ($p=.011$), así como tendencias a la significación entre el grupo de *Entre 20-25 años* y el grupo de *Entre 26-30 años* ($p=.061$).

Por el contrario, al analizar a los Futbolistas No-Profesionales, se observa que el grupo que dispone de valores superiores es el de *Más de 30 años*, seguido del de *Entre 20-35 años*, el de *Menos de 20 años* y el de *Entre 26-30 años*, si bien no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,149}=1.597$, $p=.193$).

Finalmente al analizar el Total de Futbolistas, de nuevo se aprecia que conforme aumenta la Edad se incrementan los niveles de *Autoconfianza*, apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,306}=13.592$, $p=.000$). Se aprecian diferencias entre el grupo de *Menos de 20 años* con el de *Entre 26-30 años* ($p=.001$) y con el grupo de *Más de 30 años* ($p=.000$), así como entre el grupo de *Entre 20-35 años* con el de *Entre 26-30 años* ($p=.012$) y con el grupo de *Más de 30 años* ($p=.000$).

Por otro lado, también en la Tabla 19, se aprecia que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Autoconfianza* estadísticamente superiores a los No-Profesionales tanto en el grupo de edad de *Entre 20-35 años* ($t_{127}=2.819$, $p=.006$), como en el de *Entre 26-30 años* ($t_{102}=5.970$, $p=.000$), y en el de *Más de 30 años* ($t_{41}=2.547$, $p=.015$).

En la Tabla 20, se aprecian los valores descriptivos de la variable *Autoconfianza* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Demarcación.

Tabla 20.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable Autoconfianza, según la Demarcación de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales

Estatus Profesional	Defensor		Mediocampista		Atacante		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	27.05	4.69	25.40	6.07	25.09	5.36	.119
No Profesional (n=150)	21.16	5.29	19.77	6.09	19.03	6.22	.156
P Valor	.000		.000		.000		
Total (n=308)	24.02	5.79	22.80	6.68	22.20	6.50	.097

En la Tabla 20 puede verse que en todos los casos los futbolistas que disponen de valores superiores de *Autoconfianza* son los *Defensores*, seguido de *Mediocampistas* y *Atacantes*. No se apreciaron diferencias ni entre Futbolistas

Profesionales ($F_{2,156}=2.158$, $p=.119$), ni entre Futbolistas No-Profesionales ($F_{2,149}=1.879$, $p=.156$), ni en el Total de futbolistas ($F_{2,306}=2.348$, $p=.097$).

Por otro lado, también puede apreciarse que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Autoconfianza* estadísticamente superiores a los No-Profesionales tanto en la demarcación de *Defensor* ($t_{128}=6.699$, $p=.000$), en la de *Mediocampista* ($t_{91}=4.453$, $p=.000$), como en la de *Atacante* ($t_{82}=4.803$, $p=.000$).

En la Tabla 21, se aprecian los valores descriptivos de la variable *Autoconfianza* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Experiencia Profesional.

Tabla 21.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable Autoconfianza, según la Experiencia Profesional de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales

	Sin Experiencia Profesional		Entre 1-4 años		Entre 5-10 años		Más de 10 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	23,53	6,16	25,89	5,29	26,84	5,20	.107
No Profesional (n=150)	20,01	5,78	22,90	6,21	19,00310
P Valor			.804						
Total (n=308)	20,01	5,78	23,28	6,06	25,82	5,31	26,84	5,20	.000

En la Tabla 21, al analizar a los Futbolistas Profesionales, se aprecia que conforme aumenta la Experiencia Profesional se incrementan los niveles de *Autoconfianza*, si bien no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=2.268$, $p=.107$).

Al analizar a los Futbolistas No-Profesionales, se observa que el grupo que dispone de valores superiores es el de *Entre 1-4 años*, seguido del de *Sin Experiencia Profesional*, y el de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional*, si bien no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,149}=1.179$, $p=.310$).

Finalmente al analizar el Total de Futbolistas, de nuevo se aprecia que conforme aumenta la Experiencia Profesional se incrementan los niveles de *Autoconfianza*, apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,307}=28.983$, $p=.000$). En concreto se apreciaron diferencias entre

el grupo *Sin Experiencia Profesional* con el grupo de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* ($p=.000$) y con el de *Más de 10 años de Experiencia Profesional* ($p=.000$).

Igualmente en la Tabla 21 se observa que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Autoconfianza* superiores a los No-Profesionales en el grupo de *Entre 1-4 años de Experiencia Profesional* ($t_{23}=.251$, $p=.804$), si bien no existen diferencias estadísticamente significativas.

5.1.2.- ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL

5.1.2.1.- ANÁLISIS GENERAL DE LA ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL.

En la Tabla 22, se aprecian los valores descriptivos de la variable *Actitud y Preparación Mental* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 22.- Análisis descriptivo de la variable Actitud y Preparación Mental.

Estatus Profesional	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Profesional (n=158)	27.50	3.43	16	32
No Profesional (n=150)	25.67	4.20	11	32
Total (n=308)	26.61	3.93	11	32

Como se puede observar en la Tabla 22, los Futbolistas Profesionales presentan valores más altos en *Actitud y Preparación Mental* que los No-Profesionales. Mientras que los Profesionales tienen una media de 27,50 sobre 32 puntos, lo que supone un 85,9% sobre el máximo posible, los No-Profesionales tienen una media de 25,67 puntos, lo que supone un 80,2%. Los datos de esta tabla reflejan diferencias estadísticamente significativas en la variable *Actitud y Preparación Mental* entre Futbolistas Profesionales y No-Profesionales ($t_{306}=4.205$, $p=.000$).

En la Tabla 23, a partir de un análisis de frecuencias, se observan los valores de referencia de la variable *Actitud y Preparación Mental* para Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, para cada uno de los cuatro grupos que se han definido (Baja-Media-Alta-Muy Alta).

Tabla 23.- Análisis de frecuencias de la variable Actitud y Preparación Mental.

Estatus Profesional	Baja	Media	Alta	Muy Alta
Profesional (n=158)	Menos de 26	Entre 26-28	Entre 29-30	Más de 30
No Profesional (n=150)	Menos de 23	Entre 23-26	Entre 27-29	Más de 29
Total (n=308)	Menos de 25	Entre 25-27	Entre 27-30	Más de 30

5.1.2.2.- ANÁLISIS DE LA ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL EN FUNCIÓN DE LA EDAD, DEMARCACIÓN Y EXPERIENCIA PROFESIONAL.

En la Tabla 24 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Actitud y Preparación Mental* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según la Edad.

Tabla 24.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable Actitud y Preparación Mental, según la Edad de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Menos de 20 años		Entre 20-25 años		Entre 26-30 años		Más de 30 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	26.88	3.47	27.41	3.47	28.41	3.21	.136
No-Profesional (n=150)	25.35	4.14	25.84	4.36	26.24	3.21	22.33	5.13	.206
P Valor			.178		.140		.000		
Total (n=308)	25.35	4.14	26.18	4.11	27.13	3.43	27.56	4.06	.028

En la misma tabla, al analizar a los Futbolistas Profesionales se aprecia que conforme aumenta la Edad se incrementan los niveles de *Actitud y Preparación Mental*, no apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=2.025$, $p=.136$). Por otro lado, al analizar a los Futbolistas No-Profesionales, se observa que el grupo que dispone de valores superiores es el de *Entre 26-30 años*, seguido del de *Entre 20-35 años*, del de *Menos de 20 años* y del de *Más de 30 años*, si bien no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,149}=1.542$, $p=.206$).

Finalmente, al analizar el Total de Futbolistas, de nuevo se aprecia que conforme se incrementa la Edad aumentan los niveles de *Actitud y Preparación Mental*, apreciándose, además, diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,307}=3.076$, $p=.028$), a diferencia de lo que ocurría cuando se analizaba el grupo de Futbolistas Profesionales. Más concretamente, se apreciaron

diferencias entre el grupo de *Menos de 20 años* y el de *Entre 26-30 años* ($p=.027$) y el de *Más de 30 años* ($p=.017$), así como entre el grupo de *Entre 20-35 años* y el de *Más de 30 años* ($p=.044$).

En la misma Tabla 24 también se aprecia que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Actitud y Preparación Mental* superiores a los No-Profesionales en todos los grupos de Edad, apreciándose diferencias estadísticamente significativas en el grupo de *Más de 30 años* ($t_{41}=3.942$, $p=.000$), pero no en el grupo de *Entre 26-30 años* ($t_{102}=1.489$, $p=.140$) ni en el de *Entre 20-35 años* ($t_{128}=1.354$, $p=.178$).

Con respecto a la Tabla 25, se aprecian los valores descriptivos de la variable *Actitud y Preparación Mental* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Demarcación.

Tabla 25.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable Actitud y Preparación Mental, según la Demarcación de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Estatus Profesional	Defensor		Mediocampista		Atacante		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	27.43	3.58	27.33	3.71	27.80	2.90	.791
No-Profesional (n=150)	25.79	4.15	25.60	4.31	25.53	4.24	.945
P Valor	.018		.039		.006		
Total (n=308)	26.58	3.96	26.54	4.07	26.71	3.76	.955

En ésta misma se aprecia que entre los Futbolistas Profesionales los que disponen de valores superiores de *Actitud y Preparación Mental* son los *Atacantes*, seguido de *Defensores* y los *Mediocampistas*, si bien no se aprecian diferencias estadísticamente significativas ($F_{2,157}=.234$, $p=.791$). Por el contrario en los Futbolistas No-Profesionales se observa que los que disponen de valores superiores son los *Defensores*, seguido de *Mediocampistas* y *Atacantes*, si bien tampoco se aprecian diferencias estadísticamente significativas ($F_{2,149}=.056$, $p=.945$).

Finalmente al analizar el Total de Futbolistas los que disponen de valores superiores de *Actitud y Preparación Mental* son los *Atacantes*, seguido de *Defensores* y los *Mediocampistas*, si bien no se aprecian diferencias estadísticamente significativas ($F_{2,307}=.046$, $p=.955$).

También en la Tabla 25, se aprecia que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Actitud y Preparación Mental* estadísticamente superiores a los No-Profesionales tanto en la demarcación de *Defensor* ($t_{128}=.609$, $p=.018$), como en las de *Mediocampista* ($t_{92}=2.089$, $p=.039$) y *Atacante* ($t_{68}=2.836$, $p=.006$).

En la Tabla 26, se aprecian los valores descriptivos de la variable *Actitud y Preparación Mental* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Experiencia Profesional.

Tabla 26.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable Actitud y Preparación Mental, según la Experiencia Profesional de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Sin Experiencia Profesional		Entre 1-4 años		Entre 5-10 años		Más de 10 años		p Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	25.73	4.17	27.58	3.27	27.88	3.42	.097
No-Profesional (n=150)	25.65	4.03	25.80	6.46	27.00945
P Valor			.975		?				
Total (n=308)	25.65	4.03	25.76	5.08	27.57	3.25	27.88	3.42	.000

Como podemos observar en la tabla anterior, al analizar a los Futbolistas Profesionales, se aprecia que conforme aumenta la Experiencia Profesional se incrementan los niveles de *Actitud y Preparación Mental*, apreciándose solo tendencias estadísticamente significativa entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=2.364$, $p=.097$).

Al analizar a los Futbolistas No-Profesionales, se observa que el grupo que dispone de valores superiores es el de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* (aunque este grupo está formado por un solo sujeto), seguido del de *Entre 1-4 años*, y el de *Sin Experiencia Profesional*, si bien no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,149}=.056$, $p=.945$).

Finalmente al analizar el Total de Futbolistas, de nuevo conforme aumenta la Experiencia Profesional aumentan los niveles de *Actitud y Preparación Mental*, apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,307}=7.226$, $p=.000$). Las diferencias se aprecian entre el grupo *Sin Experiencia Profesional* y el grupo de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* ($p=.003$) y con el de *Más de 10 años de Experiencia Profesional* ($p=.006$).

Por otro lado, en la Tabla 26 se observa que los Futbolistas No-Profesionales disponen de valores de *Actitud y Preparación Mental* superiores a los Profesionales en el grupo de *Entre 1-4 años de Experiencia Profesional* ($t_{23}=-.031$, $p=.975$), pero no en el grupo de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional*, aunque no podamos especificar si existen o no diferencias significativas (de ahí nuestro signo de interrogación en la Tabla 26), puesto que la falta de sujetos impide el análisis (1 solo Futbolista No-Profesional en el grupo de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional*).

5.1.3.- CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

5.1.3.1.- ANÁLISIS GENERAL DEL CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD.

En la Tabla 27 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Control de Estrés y Ansiedad* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 27.- Análisis descriptivo de la variable Control de Estrés y Ansiedad.

Estatus Profesional	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Profesional (n=158)	33.82	5.83	16	44
No Profesional (n=150)	27.69	6.81	9	44
Total (n=308)	30.83	7.02	9	44

Esta tabla muestra que los Futbolistas Profesionales presentan valores más altos en *Control de Estrés y Ansiedad* que los No-Profesionales. Los Profesionales presentan una media de 33.82 respecto a 44 puntos, lo que supone un 76,8% del máximo posible. Los No-Profesionales por su lado, presentan una media de 27,69 sobre 44, lo que supone un 62,9% del máximo. Además las diferencias existentes resultan ser estadísticamente significativas en *Control de Estrés y Ansiedad* entre ambos ($t_{306}=8.500$, $p=.000$).

En la Tabla 28, a partir de un análisis de frecuencias, se observan los valores de referencia de la variable *Control de Estrés y Ansiedad* para Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, para cada uno de los cuatro grupos que se han definido (Baja-Media-Alta-Muy Alta).

Tabla 28.- Análisis de frecuencias de la variable Control de Estrés y Ansiedad.

Estatus Profesional	Baja	Media	Alta	Muy Alta
Profesional (n=158)	Menos de 30	Entre 31-35	Entre 36-38	Más de 38
No-Profesional (n=150)	Menos de 24	Entre 25-29	Entre 30-32	Más de 32
Total (n=308)	Menos de 26	Entre 27-31	Entre 32-36	Más de 36

5.1.1.2.- ANÁLISIS DEL CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD EN FUNCIÓN DE LA EDAD, DEMARCACIÓN Y EXPERIENCIA PROFESIONAL.

En la Tabla 29, se aprecian los valores descriptivos de la variable *Control de Estrés y Ansiedad* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Edad.

Tabla 29.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable Control de Estrés y Ansiedad, según la **Edad** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Menos de 20 años		Entre 20-25 años		Entre 26-30 años		Más de 30 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	31.14	5.05	34.47	6.20	35.46	4.90	.001
No-Profesional (n=150)	24.84	6.40	28.89	6.92	27.04	5.92	27.50	7.58	.037
P Valor			.038		.000		.001		
Total (n=308)	24.84	6.40	29.62	6.44	32.68	6.89	34.35	5.93	.000

Teniendo en cuenta dicha tabla, al analizar a los Futbolistas Profesionales, se aprecia que conforme aumenta la Edad se incrementan los niveles de *Control de Estrés y Ansiedad*, apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=6.854$, $p=.001$). Más precisamente se apreciaron diferencias entre el grupo de *Entre 20-35 años* y el grupo de *Entre 26-30 años* ($p=.010$) y con el de *Más de 30 años* ($p=.004$). Por el contrario, al analizar a los Futbolistas No-Profesionales, se observa que el grupo que dispone de valores superiores es el de *Entre 20-35 años*, seguido del de *Más de 30 años*, el de *Entre 26-30 años*, y el de *Menos de 20 años*, pudiéndose apreciar diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,149}=2.902$, $p=.037$). Concretando se apreciaron diferencias entre el grupo de *Menos de 20 años* y el de *Entre 20-35 años* ($p=.042$).

Finalmente, al analizar el Total de Futbolistas, de nuevo se aprecia que conforme se incrementa la edad aumentan los niveles de *Control de Estrés y Ansiedad*, apreciándose diferencias estadísticamente significativa entre los diferentes grupos

($F_{3,307}=17,177$, $p=.000$). Las diferencias apreciadas fueron entre el grupo de *Menos de 20 años* y el de *Entre 20-35 años* ($p=.004$), el de *Entre 26-30 años* ($p=.000$) y con el grupo de *Más de 30 años* ($p=.000$), así como entre el grupo de *Entre 20-35 años* y los de *Entre 26-30 años* ($p=.006$) y el de *Más de 30 años* ($p=.001$).

Por otro lado, en la Tabla 29 se aprecia que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Control de Estrés y Ansiedad* estadísticamente superiores a los No-Profesionales tanto en el grupo de edad de *Entre 20-35 años* ($t_{106}=2.014$, $p=.038$), como en el de *Entre 26-30 años* ($t_{102}=5.278$, $p=.000$), y en el de *Más de 30 años* ($t_{41}=3.414$, $p=.001$).

En la Tabla 30 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Control de Estrés y Ansiedad* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Demarcación.

Tabla 30.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable Control de Estrés y Ansiedad, según la Demarcación de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Estatus Profesional	Defensor		Mediocampista		Atacante		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	34,79	5,85	33,53	5,85	32,75	5,69	.187
No-Profesional (n=150)	27,70	6,82	27,88	6,34	27,45	7,42	.959
P Valor	.000		.000		.000		
Total (n=308)	31,14	7,27	30,95	6,67	30,23	7,05	.640

En la misma tabla se observa que los Futbolistas Profesionales que disponen de valores superiores de *Control de Estrés y Ansiedad* son los *Defensores*, seguidos de *Mediocampistas* y *Atacantes*. No se apreciaron diferencias estadísticamente significativas en los Futbolistas Profesionales entre las diferentes demarcaciones ($F_{2,157}=1.697$, $p=.187$). Al analizar los Futbolistas No-Profesionales, se observa que los que disponen de valores superiores de *Control de Estrés y Ansiedad* son los *Mediocampistas*, seguidos por los *Defensores* y los *Atacantes*. Tampoco se apreciaron diferencias estadísticamente significativas en Futbolistas No-Profesionales en relación con las demarcaciones ($F_{2,149}=0.042$, $p=.959$).

De la misma forma, al analizar la muestra Total de Futbolistas se observa que los que tienen valores superiores de *Control de Estrés y Ansiedad* son los *Defensores*,

seguidos de los *Mediocampistas* y *Atacantes*. Tampoco en este análisis se apreciaron diferencias estadísticamente significativas respecto a las demarcaciones ($F_{2,307}=.447$, $p=.640$).

Por otro lado, en la Tabla 30 se aprecia que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Control de Estrés* y *Ansiedad* estadísticamente superiores a los No-Profesionales tanto en la demarcación de *Defensor* ($t_{128}=6.348$, $p=.000$), como en las de *Mediocampista* ($t_{92}=4.486$, $p=.000$) y *Atacante* ($t_{82}=3.692$, $p=.000$).

En la Tabla 31, se aprecian los valores descriptivos de la variable *Control de Estrés* y *Ansiedad* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Experiencia Profesional.

Tabla 31- Análisis descriptivo y P Valor de la variable Control de Estrés y Ansiedad, según la Experiencia Profesional de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Sin Experiencia Profesional		Entre 1-4 años		Entre 5-10 años		Más de 10 años		p Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	32,53	6,06	33,75	5,99	34,31	5,52	.577
No-Profesional (n=150)	27,48	6,83	30,30	6,55	30,00427
P Valor			.391						
Total (n=308)	27,48	6,83	31,64	6,22	33,71	5,97	34,31	5,52	.000

Como se observa en la tabla anterior, al analizar a los Futbolistas Profesionales, se aprecia que conforme se incrementa la Experiencia Profesional aumentan los niveles de *Control de Estrés* y *Ansiedad*, si bien no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=.551$, $p=.577$).

Al analizar a los Futbolistas No-Profesionales, el grupo que dispone de valores superiores es el de *Entre 1-4 años*, seguido del de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* (con 1 solo sujeto) y *Sin Experiencia Profesional*, si bien no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,149}=.855$, $p=.427$).

Finalmente con el Total de Futbolistas, de nuevo se aprecia que conforme aumenta la Experiencia Profesional se incrementan los niveles de *Control de Estrés* y *Ansiedad*, apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes

grupos ($F_{3,307}=24.680$, $p=.000$). Con más detalle, se apreciaron diferencias entre el grupo *Sin Experiencia Profesional* y el grupo de *Entre 1-4 años* ($p=.029$), el de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* ($p=.000$) y el de *Más de 10 años de Experiencia Profesional* ($p=.000$).

En la Tabla 31 se observa que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Control de Estrés y Ansiedad* superiores a los No-Profesionales en el grupo de *Entre 1-4 años de Experiencia Profesional* ($t_{23}=.875$, $p=.391$), si bien no existen diferencias estadísticamente significativas.

5.1.4.- CONCENTRACIÓN

5.1.4.1.- ANÁLISIS GENERAL DE LA CONCENTRACIÓN

En la Tabla 32, se aprecian los valores descriptivos de la *Concentración* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 32.- Análisis descriptivo de la variable *Concentración*.

Estatus Profesional	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Profesional (n=158)	21.92	3.91	7	28
No Profesional (n=150)	18.47	4.03	0	27
Total (n=308)	20.24	4.32	0	28

Como se puede ver en la Tabla 32, los Profesionales muestran unos niveles de percepción de *Concentración* con una media de 21,9 sobre 28, lo que supone un 78,3% sobre el máximo posible. Los No-Profesionales por su lado, muestran una media de 18,4 sobre los 28 puntos de máxima, lo que supone un 65,9% sobre el máximo posible. Estos datos reflejan que los Futbolistas Profesionales presentan valores más altos en *Concentración* que los No-Profesionales, existiendo además diferencias estadísticamente significativas en la variable *Concentración* entre ambos grupos de futbolistas ($t_{306}=7.631$, $p=.000$).

En la Tabla 33, a partir de un análisis de frecuencias, se observan los valores de referencia de la variable *Concentración* para Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, para cada uno de los cuatro grupos que se han definido (Baja-Media-Alta-Muy Alta).

Tabla 33.- Análisis de frecuencias de la variable Concentración.

Estatus Profesional	Baja	Media	Alta	Muy Alta
Profesional (n=158)	Menos de 20	Entre 21-23	Entre 24-25	Más de 25
No-Profesional (n=150)	Menos de 17	Entre 18-19	Entre 20-21	Más de 21
Total (n=308)	Menos de 18	Entre 19-20	Entre 21-23	Más de 23

5.1.4.2.- ANÁLISIS DE LA CONCENTRACIÓN EN FUNCIÓN DE LA EDAD, DEMARCACIÓN Y EXPERIENCIA PROFESIONAL.

En la Tabla 34, se aprecian los valores descriptivos de la variable *Concentración* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Edad.

Tabla 34.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable Concentración, según la **Edad** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Menos de 20 años		Entre 20-25 años		Entre 26-30 años		Más de 30 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	20,79	3,97	21,85	4,05	23,38	3,07	.012
No-Profesional (n=150)	17,48	3,89	18,85	4,24	17,96	3,12	20,17	4,45	.250
P Valor			.311		.001		.027		
Total (n=308)	17,48	3,89	19,48	4,24	20,91	4,18	22,93	3,42	.000

Tal como queda reflejado en la misma, en el análisis de los Futbolistas Profesionales, se aprecia que conforme aumenta la Edad se incrementan los niveles de *Concentración*, apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=4.558$, $p=.012$). En concreto se apreciaron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de *Entre 20-35 años* y el grupo de *Más de 30 años* ($p=.012$).

Por el contrario, al analizar a los Futbolistas No-Profesionales se observa que el grupo que dispone de valores superiores es el de *Más de 30 años*, seguido por el de *Entre 20-35 años*, el de *Entre 26-30 años* y el de *Menos de 20 años*, si bien no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,149}=1.383$, $p=.250$).

Finalmente con el Total de Futbolistas, nuevamente se aprecia que cuanto mayor es la Edad mayores los niveles de *Concentración*, pudiéndose observar además diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,307}=13.406$,

p=.000). De forma más concreta, se apreciaron diferencias entre el grupo de *Menos de 20 años* y el de *Entre 26-30 años* (p=.001) y con el grupo de *Más de 30 años* (p=.000), así como entre el grupo de *Entre 20-35 años* y el de *Más de 30 años* (p=.000). Se observan tendencias significativas del grupo *Entre 20-35 años* hacia el grupo de *Entre 26-30 años* (p=.069), y del grupo de *Entre 26-30 años* hacia el de *Más de 30 años* (p=.061).

En la misma Tabla 34, se aprecia que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Concentración* superiores a los No-Profesionales en todos los grupo de edad, aunque solo resultan estadísticamente significativas en los grupos de *Entre 26-30 años* ($t_{102}=3.361$, p=.001), y en el de *Más de 30 años* ($t_{41}=2.295$, p=.027). Sin embargo, en el grupo de *Entre 20-35 años* ($t_{128}=1.017$, p=.311) no se aprecian tales diferencias significativas.

En la Tabla 35, se aprecian los valores descriptivos de la variable *Concentración* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Demarcación.

Tabla 35.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable *Concentración*, según la **Demarcación** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Estatus Profesional	Defensor		Mediocampista		Atacante		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	23.14	3.08	21.82	4.09	20.30	4.21	.001
No-Profesional (n=150)	19.15	3.37	18.53	3.55	17.28	5.19	.065
P Valor	.000		.000		.004		
Total (n=308)	21.08	3.79	20.32	4.17	18.86	4.91	.001

La Tabla 35 muestra que en todos los casos, los futbolistas que disponen de valores superiores de *Concentración* son los *Defensores*, seguidos por los *Mediocampistas* y *Atacantes*. Se apreciaron diferencias estadísticamente significativas en los Futbolistas Profesionales ($F_{2,157}=7.473$, p=.001). Más específicamente entre *Defensor* y *Atacante*, con niveles más elevados para el *Defensor*. Sin embargo no se observaron diferencias significativas en los Futbolistas No-Profesionales, aunque si se aprecia una tendencia a la significación ($F_{2,149}=2.784$, p=.065).

En el análisis de Todos los Futbolistas también se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre *Defensores* y *Atacantes* ($F_{2,307}=7.071$, $p=.001$), teniendo los *Defensores* niveles superiores. Se observaron también tendencias a la significación entre *Mediocampistas* y *Atacantes* ($p=.073$), siendo superiores los niveles de los *primeros*.

Además, en la Tabla 35 se aprecia que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Concentración* estadísticamente superiores a los No-Profesionales tanto en la demarcación de *Defensor* ($t_{128}=7.043$, $p=.000$), como en la de *Mediocampista* ($t_{92}=4.119$, $p=.000$), como en la de *Atacante* ($t_{82}=2.942$, $p=.004$).

En la Tabla 36 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Concentración* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Experiencia Profesional.

Tabla 36.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable *Concentración*, según la **Experiencia Profesional** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Sin Experiencia Profesional		Entre 1-4 años		Entre 5-10 años		Más de 10 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	21.27	3.81	21.65	3.82	22.61	4.07	.298
No-Profesional (n=150)	18.29	4.00	21.00	4.00	18.00121
P Valor			.868						
Total (n=308)	18.29	4.00	21.16	3.80	21.61	3.82	22.61	4.07	.000

Según se desprende de los datos recogidos en la Tabla 36, al analizar a los Futbolistas Profesionales se aprecia que paralelamente al incremento de la Experiencia Profesional se produce un incremento de los niveles de *Concentración*, si bien no se aprecian diferencias estadísticamente significativa entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=1.219$, $p=.298$).

Al analizar a los Futbolistas No-Profesionales se observa que el grupo que dispone de valores superiores es el de *Entre 1-4 años* de Experiencia, seguido del de *Sin Experiencia Profesional*, y el de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional*. Igualmente no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,149}=2.143$, $p=.121$).

Finalmente, en el análisis del Total de Futbolistas, de nuevo se aprecia que el incremento de la Experiencia Profesional se refleja en un aumento de los niveles de *Concentración*, apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,307}=21.635$, $p=.000$). Más concretamente, se apreciaron diferencias entre el grupo *Sin Experiencia Profesional* y el de “Entre 1-4 años” de Experiencia ($p=.012$), con el de *Entre 5-10 años* de Experiencia ($p=.000$) y con el de *Más de 10 años* de Experiencia ($p=.000$).

También en la Tabla 36 se observa que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Concentración* superiores a los No-Profesionales en el grupo de *Entre 1-4 años* de Experiencia profesional ($t_{23}=.168$, $p=.868$), si bien las diferencias son muy ligeras, y no resultan estadísticamente significativas.

5.1.5.- MOTIVACIÓN

5.1.5.1.- ANÁLISIS GENERAL DE LA MOTIVACIÓN

En la Tabla 37 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Motivación* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 37.- Análisis descriptivo de la variable Motivación.

Estatus Profesional	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Profesional (n=158)	13.24	3.87	2	20
No-Profesional (n=150)	12.43	3.95	2	20
Total (n=308)	12.84	3.93	2	20

Los datos de esta tabla muestran una puntuación media de los Futbolistas Profesionales de 13,24 sobre 20 de máximo, que representa el 66,2% del máximo posible, lo que puede ser interpretado como un nivel aceptable, pero moderado, de *Motivación*, entre tanto que los No-Profesionales presentan una puntuación media de 12,43 sobre 20, suponiendo un 62,1% del máximo, que puede ser interpretado también como un nivel suficiente y aceptable.

Además, no existen diferencias estadísticamente significativas en relación con la variable *Motivación* entre Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, tan solo una tendencia a la significación ($t_{306}=1.826$, $p=.069$). Únicamente se aprecia que los

Futbolistas Profesionales presentan valores ligeramente más altos en *Motivación* que los No-Profesionales.

En la Tabla 38, a partir de un análisis de frecuencias, se observan los valores de referencia de la variable *Motivación* para Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, para cada uno de los cuatro grupos que se han definido (Baja-Media-Alta-Muy Alta).

Tabla 38.- Análisis de frecuencias de la variable *Motivación*.

Estatus Profesional	Baja	Media	Alta	Muy Alta
Profesional (n=158)	Menos de 11	Entre 12-13	Entre 14-16	Más de 16
No-Profesional (n=150)	Menos de 9	Entre 10-11	Entre 12-15	Más de 15
Total (n=308)	Menos de 10	Entre 11-12	Entre 13-16	Más de 16

5.1.5.2.- ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN EN FUNCIÓN DE LA EDAD, DEMARCACIÓN Y EXPERIENCIA PROFESIONAL.

En la Tabla 39 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Motivación* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Edad.

Tabla 39.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable *Motivación*, según la **Edad** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Menos de 20 años		Entre 20-25 años		Entre 26-30 años		Más de 30 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	13.76	4.18	13.39	3.81	12.32	3.56	.229
No Profesional (n=150)	13.06	3.76	13.00	3.90	10.52	3.42	8.67	4.03	.002
P Valor			.311		.001		.027		
Total (n=308)	13.06	3.76	13.25	3.99	12.70	3.91	11.81	3.80	.207

Atendiendo a la dicha tabla, al analizar a los Futbolistas Profesionales se aprecia que conforme se incrementa la Edad disminuyen los niveles de *Motivación*, no apreciándose diferencias estadísticamente significativa entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=1.487$, $p=.229$). Esta tendencia se repite al analizar los resultados correspondientes a los Futbolistas No-Profesionales, apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,149}=5.012$, $p=.002$). Siendo más precisos, dichas diferencias existen entre el grupo de *Entre 20-35 años* y el

de *Entre 26-30 años* ($p=.044$). También se pueden observar ciertas tendencias significativas entre el grupo *Menos de 20 años* y los de *Más de 30 años* ($p=.086$), y en el grupo de *Entre 20-35 años* y el de *Más de 30 años* ($p=0.067$).

Finalmente, al analizar el Total de Futbolistas, se aprecia que el grupo que tiene niveles superiores de *Motivación* es el de *Entre 20-35 años*, seguido de los de *Menos de 20 años*, los de *Entre 26-30 años* y finalmente los de *Más de 30 años*. No se observan diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,307}=1.528$, $p=.207$).

Por otro lado, también se aprecia que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Motivación* estadísticamente superiores a los No-Profesionales tanto en el grupo de edad de *Entre 26-30 años* ($t_{102}=3.361$, $p=.001$), como en el de *Más de 30 años* ($t_{41}=2.295$, $p=.027$). Sin embargo, en el grupo de *Entre 20-35 años* solo presenta una ligera diferencia, que no resulta significativa ($t_{128}=1.017$, $p=.311$).

En la Tabla 40, se aprecian los valores descriptivos de la variable *Motivación* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Demarcación.

Tabla 40.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable *Motivación*, según la **Demarcación** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Estatus Profesional	Defensor		Mediocampista		Atacante		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	12.63	3.98	13.63	4.29	13.66	3.09	.279
No-Profesional (n=150)	12.93	3.37	11.79	3.23	12.28	5.32	.328
P Valor	.654		.020		.155		
Total (n=308)	12.78	3.67	12.79	3.93	13.00	4.33	.914

En los datos de la Tabla 40 se aprecia que en el grupo de los Futbolistas Profesionales, los *Atacantes* disponen de los valores más altos de *Motivación*, seguidos de los *Mediocampistas* y los *Defensores*. No se apreciaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos ($F_{2,157}=1.288$, $p=.279$). En el análisis de los Futbolistas No-Profesionales se observa que los valores más altos corresponden a los *Defensores*, seguidos de los *Atacantes* y los *Mediocampistas*. No se apreciaron tampoco diferencias significativas ($F_{2,149}=1.122$, $p=.328$).

En el análisis de la muestra Total de Futbolistas, tampoco se aprecian diferencias significativas entre ninguno de los grupos, difiriendo las puntuaciones solo ligeramente. De mayor puntuación a menor irían *Atacantes* seguido de *Mediocampistas* y *Defensores*.

También se aprecia en la tabla anterior que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Motivación* estadísticamente superiores a los No-Profesionales en la demarcación de *Mediocampista* ($t_{90}=2.364$, $p=.020$). Sin embargo, no muestra diferencias significativas en las demarcaciones de *Defensor* ($t_{128}=-.450$, $p=.654$) ni *Atacante* ($t_{61}=1.440$, $p=.155$).

En la Tabla 41 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Motivación* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Experiencia Profesional.

Tabla 41.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable *Motivación*, según la **Experiencia Profesional** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Sin Experiencia Profesional		Entre 1-4 años		Entre 5-10 años		Más de 10 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	12.67	4.47	13.62	4.03	12.73	3.36	.350
No-Profesional (n=150)	12.32	3.95	14.10	4.01	11.00365
P Valor			.422						
Total (n=308)	12.32	3.95	13.24	4.26	13.59	4.02	12.73	3.36	.103

Según los datos recogidos en la Tabla 41, al analizar a los Futbolistas Profesionales se aprecia que el grupo que cuenta con niveles superiores de *Motivación* es el de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional*, seguido del de *Más de 10 años* y por último el de *Entre 1-4 años* de Experiencia. No obstante, no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=1.058$, $p=.350$).

Al analizar a los Futbolistas No-Profesionales, se observa que el grupo que dispone de valores superiores es el de *Entre 1-4 años* de Experiencia, seguido del de *Sin Experiencia Profesional*, y el de *Entre 5-10 años* de Experiencia. Tampoco se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,149}=1.016$, $p=.365$).

Finalmente, con el Total de la muestra de Futbolistas, se aprecia que el grupo que posee los niveles de *Motivación* más altos es el *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional*, seguido del de *Entre 1-4 años* y por último el de *Sin Experiencia Profesional* (no existe el grupo de con *Más de 10 años de Experiencia Profesional* entre los No-Profesionales, al no haber ningún sujeto que cumpla esa condición). No se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,307}=2.082, p=.103$).

Por otro lado, en la Tabla 41 también se observa que los Futbolistas No-Profesionales disponen de valores de *Motivación* superiores a los Profesionales en el grupo de *Entre 1-4 años* de Experiencia Profesional ($t_{23}=-.817, p=.422$), si bien las diferencias no resultan estadísticamente significativas.

5.1.6.- ANÁLISIS GLOBAL Y MULTIVARIANTE DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR.

5.1.6.1.- ANÁLISIS GLOBAL DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR.

En la Tabla 42 se aprecian los valores descriptivos de los niveles globales del CPRD-F en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 42.- Análisis descriptivo de los Índices Globales del CPRD-F.

Estatus Profesional	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Profesional (n=158)	122.44	14.37	81	154
No-Profesional (n=150)	104.46	15.40	65	135
Total (n=308)	113.65	17.37	65	154

Los datos de la tabla anterior también reflejan que las diferencias existentes en los índices globales del CPRD-F entre Profesionales y No-Profesionales son significativas ($t_{305}=10.590, p=.000$).

La Tabla 43 indica que los Futbolistas Profesionales presentan unos índices globales medios en el cuestionario CPRD-F de 122,44 puntos respecto a los 160 máximos posibles, lo que supone un 76,5%, mientras que los No-Profesionales tienen unos índices medios de 104,4 sobre 160, que representa un 65,2%.

Tabla 43. Resumen de los valores globales de todas las Habilidades Psicológicas para Competir y del CPRD-F.

VARIABLES PSIC.	ESTATUS PROFESIONAL		Desviación			
			Media	típica	Mínimo	Máximo
AUTOCONFIANZA	ESTATUS PROFESIONAL	PROFESIONAL	25,97	5,39	13	36
		NO-PROFESIONAL	20,19	5,81	3	34
		Total	23,15	6,29	3	36
ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL	ESTATUS PROFESIONAL	PROFESIONAL	27,50	3,43	16	32
		NO-PROFESIONAL	25,67	4,20	11	32
		Total	26,61	3,93	11	32
CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD COMPETITIVA	ESTATUS PROFESIONAL	PROFESIONAL	33,82	5,83	16	44
		NO-PROFESIONAL	27,69	6,81	9	44
		Total	30,83	7,02	9	44
CONCENTRACIÓN	ESTATUS PROFESIONAL	PROFESIONAL	21,92	3,91	7	28
		NO-PROFESIONAL	18,47	4,03	0	27
		Total	20,24	4,32	0	28
MOTIVACIÓN	ESTATUS PROFESIONAL	PROFESIONAL	13,24	3,87	2	20
		NO-PROFESIONAL	12,43	3,95	2	20
		Total	12,84	3,93	2	20
CPRD-F	ESTATUS PROFESIONAL	PROFESIONAL	122,44	14,37	81	154
		NO-PROFESIONAL	104,45	15,40	65	135
		Total	113,65	17,37	65	154

Como puede observarse en la Tabla 43, los resultados descriptivos obtenidos respecto a la puntuación total del cuestionario y cada una de las habilidades psicológicas para competir, reflejan un valor medio correspondiente al conjunto global de Futbolistas por encima de la puntuación intermedia posible (80 puntos) en la puntuación global del cuestionario (113,65), así como en cada una de las puntuaciones parciales (*Autoconfianza*=23,15, *Actitud y Preparación Mental*= 26,61, *Control de Estrés y Ansiedad*= 30,83, *Concentración*= 20,24 y *Motivación*= 12,84).

5.1.6.2.- ANÁLISIS GLOBAL DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR EN FUNCIÓN DE LA EDAD, DEMARCACIÓN Y EXPERIENCIA PROFESIONAL

En la Tabla 44 pueden verse los valores descriptivos globales del CPRD-F en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Edad.

Tabla 4.- Análisis descriptivo y P Valor de los Índices Globales del CPRD-F según la **Edad** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Menos de 20 años		Entre 20-25 años		Entre 26-30 años		Más de 30 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	116,32	14,67	123,43	14,23	127,11	12,21	.002
No-Profesional (n=150)	100,00	13,37	107,44	15,63	100,28	14,92	100,83	17,17	.043
P Valor			.003		.000		.000		
Total (n=308)	100,00	13,37	110,26	15,82	117,87	17,44	123,44	15,74	.000

A la vista de la Tabla 44, al analizar a los Futbolistas Profesionales se aprecia que conforme se incrementa la Edad aumenta el nivel global mostrado por los jugadores en el CPRD-F, apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,156}=6.260$, $p=.002$). Las diferencias se aprecian entre el grupo de *Entre 20-35 años* y el de *Entre 26-30 años* y con el de *Más de 30 años*. En la misma línea, al analizar a los Futbolistas No-Profesionales no se observa la misma tendencia, de forma que los que tienen niveles globales más altos son el grupo de *Entre 20-35 años* seguido del *Más de 30 años*, del de *Entre 26-30 años* y por último el de *Menos de 20 años*. Además se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,149}=2.789$, $p=.043$), concretamente entre el grupo de *Entre 20-35 años* y el de *Menos de 20 años*.

Finalmente, en el análisis del Total de Futbolistas se aprecia que conforme aumenta la edad, mayores son las puntuaciones del conjunto de habilidades psicológicas. Las diferencias existentes son significativas ($F_{3,306}=16.878$, $p=.000$). Particularmente hay diferencias entre el grupo de “Menores de 20 años”, el de *Entre 20-35 años* ($p=.019$) y el de *Entre 26-30 años* ($p=000$) y con el de *Más de 30 años* ($p=.000$). También hay diferencias entre el grupo de “Entre 20-35 años” y el de *Entre 26-30 años* ($p=.006$) y con el de *Más de 30 años* ($p=.000$).

Por otro lado, en la Tabla 44 también se aprecia que los Futbolistas Profesionales disponen de valores globales del CPRD-F estadísticamente superiores a los No-Profesionales tanto en el grupo de edad de *Entre 20-35 años* ($t_{127}=3.061$, $p=.003$), como en el de *Entre 26-30 años* ($t_{102}=7.006$, $p=.000$), y en el de *Más de 30 años* ($t_{41}=4.621$, $p=.000$).

En la Tabla 45, se aprecian los valores descriptivos de los valores globales del CPRD-F en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Demarcación.

Tabla 45.- Análisis descriptivo y P Valor de de los Índices Globales del CPRD-F, según la **Demarcación** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Estatus Profesional	Defensor		Mediocampista		Atacante		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	125,05	12,38	121,66	16,48	119,59	14,12	.139
No-Profesional (n=150)	106,73	15,30	103,58	14,23	101,55	16,54	.221
P Valor	.000		.000		.000		
Total (n=308)	115,61	16,67	113,30	17,87	111,00	17,72	.162

Los datos de la Tabla 45 muestran que los jugadores con valores globales superiores en el CPRD-F son los *Defensores* seguidos de los *Mediocampistas* y los *Atacantes*. Sin embargo, no se apreciaron diferencias estadísticamente significativas ni entre los Profesionales ($F_{2,156}=2.002$, $p=.139$) ni entre los No-Profesionales ($F_{2,149}=1.523$, $p=.221$) ni con la Muestra Total ($F_{2,306}=1,831$, $p=.162$).

También se observa que los Futbolistas Profesionales muestran valores globales del CPRD-F estadísticamente superiores a los No-Profesionales en la demarcación de *Defensor* ($t_{125}=7.524$, $p=.000$), *Mediocampista* ($t_{91}=5.614$, $p=.000$) y *Atacante* ($t_{82}=5.391$, $p=.000$).

En la Tabla 46 se aprecian los valores descriptivos globales del CPRD-F en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Experiencia Profesional.

Tabla 46.- Análisis descriptivo y P Valor de los Índices Globales del CPRD-F, según la **Experiencia Profesional** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Sin Experiencia Profesional		Entre 1-4 años		Entre 5-10 años		Más de 10 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	115,73	15,52	122,46	13,87	124,37	.	.121
No-Profesional (n=150)	103,75	15,34	114,10	14,35	105,00	.	.	12,32	.121
P Valor			.793						
Total (n=308)	103,75	15,34	115,08	14,78	122,27	13,91	124,37	12,32	.000

Como podemos observar en la Tabla 46, conforme aumenta la Experiencia Profesional del grupo de los Futbolistas Profesionales aumentan los valores globales del CPRD-F. No se encuentran diferencias entre los grupos ($F_{2,157}=2.139$, $p=.121$). En los No-Profesionales sin embargo, los que presentan los niveles globales superiores son los del grupo de *Entre 1-4 años* de Experiencia Profesional, seguido del de *Sin Experiencia Profesional* y del de *Entre 5-10 años*(con 1 solo integrante). Tampoco se aprecian diferencias entre los grupos ($F_{2,149}=2.140$, $p=.121$).

La Muestra Total de futbolistas sigue la misma dinámica que los Profesionales, y conforme aumenta la Experiencia Profesional aumentan los valores globales del CPRD-F. En este caso sí se muestran diferencias entre los grupos ($F_{3,307}=40.533$, $p=.000$). En concreto, las diferencias existen entre el grupo de “Sin Experiencia Profesional” y el de *Entre 1-4 años* ($p=.006$), con el de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* ($p=000$) y con el de Más de 10 años de Experiencia Profesional ($p=000$). También se observa un tendencia entre el de *Entre 1-4 años* de Experiencia Profesional y el de *Más de 10 años de Experiencia Profesional* ($p=.085$).

También en la Tabla 46 se aprecia que los Profesionales tienen niveles globales del CPRD-F ligamente mayores que lo No-Profesionales en el grupo de experiencia profesional comparable, pero no de forma significativa ($t_{23}=.265$, $p=.793$).

5.1.6.3.- ANÁLISIS MULTIVARIANTE DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR.

En el análisis discriminante las variables independientes fueron los valores de *Autoconfianza*, *Actitud* y *Preparación Mental*, *Control del Estrés* y *la Ansiedad*,

Concentración y Motivación (CPRDf) y la variable de agrupación fue pertenecer al grupo de Futbolistas Profesionales (158 futbolistas) o al grupo de No-Profesionales (150 futbolistas). Los resultados de los 308 futbolistas mostraron que la función discriminante obtenida fue estadísticamente significativa ($\chi^2(5) = 103.215, p = .000$).

En la Tabla 47 se muestra que las variables que discriminaron entre los grupos fueron el nivel de *Autoconfianza* (CE = .808), el nivel de *Control de Estrés y Ansiedad* (CE = .763), la *Concentración* (CE = .685) y, en menor medida, la *Actitud y Preparación Mental* (CE = .378). El nivel de *Motivación* no discriminó entre Profesionales y No-Profesionales. Considerando las cuatro variables predictoras, se clasificó correctamente al 72.4% de los futbolistas en su grupo.

Tabla 47.- Análisis Multivariante: Variables Psicológicas del CPRDf que clasifican Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Variables psicológicas	Futbolistas (Profesionales / No-Profesionales) (coeficientes estandarizados)
Autoconfianza	,808 *
Control de Estrés y Ansiedad	,763 *
Concentración	,685 *
Actitud y preparación mental	,378 *
Motivación	,164
Autovalor	0.60
Lambda de Wilks	.712
Correlación canónica	.637
Chi-cuadrado	103.215
Significancia	.000
Re-clasificación	72.4%

*Variables discriminantes SC valor ≥ 0 .

5.2.- PERSONALIDAD RESISTENTE: ANÁLISIS DEL EPRF

5.2.1.- COMPROMISO

5.2.1.1.- ANÁLISIS GENERAL DEL COMPROMISO

En la Tabla 48 se muestran los valores descriptivos de la variable *Compromiso* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 48.- Análisis descriptivo de la variable Compromiso.

Estatus Profesional	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Profesional (n=158)	16.59	1.95	10	18
No-Profesional (n=150)	15.41	2.39	6	18
Total (n=308)	16.02	2.25	6	18

Los datos recogidos en la tabla anterior muestran que los Futbolistas Profesionales tienen una media de 16,5 sobre 18 puntos, lo que supone un 92,1% de máximo nivel posible. Los No-Profesionales obtienen una media de 15,4 sobre 18, lo que supone un 85,6% del máximo posible. Además, las diferencias reflejadas por Profesionales y No-Profesionales resultan estadísticamente significativas ($t_{287}=4.720$, $p=.000$).

En la Tabla 49, a partir de un análisis de frecuencias, se observan los valores de referencia de la variable *Compromiso* para Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, para cada uno de los cuatro grupos que se han definido (Baja-Media-Alta-Muy Alta).

Tabla 49.- Análisis de frecuencias de la variable Compromiso.

Estatus Profesional	Baja	Media	Alta	Muy Alta
Profesional (n=158)	Menos de 16	16	Entre 17-18	Más de 18
No-Profesional (n=150)	Menos de 14	14-15	Entre 16-17	Más de 17
Total (n=308)	Menos de 15	15-16	Entre 17-18	Más de 18

5.2.1.2.- ANÁLISIS DE LA VARIABLE COMPROMISO EN FUNCIÓN DE LA EDAD, DEMARCACIÓN Y EXPERIENCIA PROFESIONAL.

En la Tabla 50 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Compromiso* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Edad.

Tabla 50.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable *Compromiso*, según la **Edad** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Menos de 20 años		Entre 20-25 años		Entre 26-30 años		Más de 30 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	16.21	2.32	16.48	1.91	17.24	1.36	.049
No-Profesional (n=150)	15.71	1.99	15.56	2.37	14.76	2.95	14.50	1.64	.318
P Valor			.139		.010		.000		
Total (n=308)	15.71	1.99	15.77	2.37	16.07	2.31	16.86	1.68	.040

A la vista de la misma, al analizar a los Futbolistas Profesionales se aprecia que conforme se incrementa la Edad aumentan los niveles de *Compromiso*, apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=3.072$, $p=.049$). En concreto, se observan diferencias entre el grupo de *Más de 30 años* y el de *Entre 20-35 años* ($p=.019$), y con el del *Entre 26-30 años* ($p=.049$). Por otro lado, al analizar a los Futbolistas No-Profesionales, se observa una tendencia inversa, cuando se incrementa la Edad, disminuye el nivel de *Compromiso*, no apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,149}=1.185$, $p=.318$).

Finalmente, al analizar el Total de Futbolistas, se aprecia que el grupo que tiene niveles superiores de *Compromiso* es el de *Más de 30 años*, repitiéndose la misma tendencia que en el análisis de los Futbolistas Profesionales, es decir, conforme aumenta la Edad, se incrementan los niveles de *Compromiso*. Además, como se puede observar, las diferencias son estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,307}=2.804$, $p=.040$). En este sentido, los datos reflejan diferencias entre el grupo de *Más de 30 años* y el de *Menos de 20 años* ($p=.019$) y con el de *Entre 20-35 años* ($p=.006$).

Por otro lado, en la Tabla 50 se aprecia que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Compromiso* estadísticamente superiores a los No-

Profesionales, tanto en el grupo de edad de *Entre 26-30 años* ($t_{30}=2.743$, $p=.010$) como en el de *Más de 30 años* ($t_{41}=4.454$, $p=.000$). Sin embargo, en el grupo de *Entre 20-35 años* solo presenta una ligera diferencia, que no resulta significativa ($t_{128}=1.488$, $p=.139$).

En la Tabla 51 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Compromiso* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Demarcación.

Tabla 51.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable *Compromiso*, según la **Demarcación** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Estatus Profesional	Defensor		Mediocampista		Atacante		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	16.84	1.67	16.96	1.67	15.80	2.38	.005
No-Profesional (n=150)	16.04	1.89	14.95	2.65	14.85	2.63	.013
P Valor	.012		.000		.087		
Total (n=308)	16.43	1.83	16.04	2.39	15.35	2.53	.002

Los datos muestran que en el grupo de Futbolistas Profesionales los *Mediocampistas* tienen valores más altos de *Compromiso*, seguidos de los *Defensores* y los *Atacantes*. Además, las diferencias resultan estadísticamente significativas entre los grupos ($F_{2,157}=5,408$, $p=.005$). Concretamente, entre *Mediocampistas* y *Atacantes* ($p=.013$) y entre *Defensores* y *Atacantes* ($p=.021$). En los Futbolistas No-Profesionales se observa sin embargo, que los valores más altos de *Compromiso* los obtienen los *Defensores* seguidos de los *Mediocampistas* y los *Atacantes*. Existen igualmente diferencias significativas entre los grupos ($F_{2,149}=4.446$, $p=.013$). Específicamente, existen diferencias entre *Defensores* y *Atacantes* ($p=.041$), y se observan tendencias entre *Defensores* y *Mediocampistas* ($p=0.61$).

Con la muestra Total de Futbolistas, los que muestran puntuaciones más altas de *Compromiso* son los *Defensores*, seguidos de *Mediocampistas* y *Atacantes*. Las diferencias apreciadas resultan estadísticamente significativas entre los grupos ($F_{2,307}=6.161$, $p=.002$). Dichas diferencias se establecen concretamente entre los *Defensores* y los *Atacantes* ($p=.002$), tal y como pasaba en los Futbolistas No-Profesionales.

También en la Tabla 51 se aprecia que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Compromiso* estadísticamente superiores a los No-Profesionales en la demarcación de *Defensores* ($t_{128}=2.538$, $p=.012$) y *Mediocampistas* ($t_{68}=4.292$, $p=.000$). Sin embargo, no se muestran diferencias significativas en la demarcación de *Atacantes*, aunque sí se muestran tendencias ($t_{82}=1.731$, $p=.087$).

En la Tabla 52 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Compromiso* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Experiencia Profesional.

Tabla 52.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable *Compromiso*, según la **Experiencia Profesional** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Sin Experiencia Profesional		Entre 1-4 años		Entre 5-10 años		Más de 10 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	15.73	2.69	16.58	1.96	16.86	1.61	.141
No-Profesional (n=150)	15.40	2.42	15.80	2.04	14.00736
P Valor			.948						
Total (n=308)	15.40	2.42	15.76	2.40	16.55	1.96	16.86	1.61	.000

Los datos de la Tabla 52 muestra que conforme aumenta la Experiencia Profesional del grupo de los Futbolistas Profesionales, aumenta el grado de *Compromiso*, de forma que el grupo que cuenta con niveles superiores es el de *Más de 10 años de Experiencia Profesional*, seguido del de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* y por último el de *Entre 1-4 años de Experiencia Profesional*. No se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=1.982$, $p=.141$). En los Futbolistas No-Profesionales se observa que el grupo que dispone de valores superiores es el de *Entre 1-4 años*, seguido del de *Sin Experiencia Profesional*, y el de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional*. Tampoco se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,149}=.307$, $p=.736$).

Finalmente, al analizar el Total de la muestra de Futbolistas, se aprecia que conforme aumentan los años de Experiencia Profesional, aumentan los niveles de *Compromiso*. Además, se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,307}=8.349$, $p=.000$). Estas diferencias se aprecian concretamente entre el grupo de *Sin Experiencia Profesional* y el de *Entre 5-10 años de Experiencia*

Profesional ($p=.002$), y entre el de *Sin Experiencia Profesional* y el de *Más de 10 años de Experiencia Profesional* ($p=.001$).

En la Tabla 52 también se observa que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Compromiso* superiores a los No-Profesionales en el grupo de *Entre 1-4 años* de Experiencia Profesional ($t_{23}=-.067$, $p=.948$), aunque las diferencias no resultan estadísticamente significativas.

5.2.2.- CONTROL

5.2.2.1.- ANÁLISIS GENERAL DEL CONTROL.

En la Tabla 53 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Control* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 53.- Análisis Descriptivo de la variable Control.

Estatus Profesional	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Profesional (n=158)	12.94	2.55	6	18
No-Profesional (n=150)	11.49	3.00	3	18
Total (n=308)	12.23	2.87	3	18

En la Tabla 53 se puede ver como los Futbolistas Profesionales presentan una media de 12,94 sobre 18 puntos, lo que representa el 71,8% sobre el máximo posible. Por su parte, los No-Profesionales presentan una media de 11,49 sobre 18, lo que supone un 63,8% del máximo. Como se puede observar, son los Futbolistas Profesionales los que presentan valores más altos. Además, estas diferencias resultan estadísticamente significativas ($t_{292}=4.537$, $p=.000$).

En la Tabla 54, a partir de un análisis de frecuencias, se observan los valores de referencia de la variable *Control* para Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, para cada uno de los cuatro grupos que se han definido (Baja-Media-Alta-Muy Alta).

Tabla 54.- Análisis de Frecuencias de la variable Control.

Estatus Profesional	Baja	Media	Alta	Muy Alta
Profesional (n=158)	Menos de 11	11-12	Entre 13-15	Más de 15
No-Profesional (n=150)	Menos de 10	10-11	Entre 12-14	Más de 14
Total (n=308)	Menos de 10	10-11	Entre 12-14	Más de 14

5.2.2.2.- ANÁLISIS DE LA VARIABLE CONTROL EN FUNCIÓN DE LA EDAD, DEMARCACIÓN Y EXPERIENCIA PROFESIONAL.

En la Tabla 55 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Control* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Edad.

Tabla 55.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable Control, según la **Edad** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Menos de 20 años		Entre 20-25 años		Entre 26-30 años		Más de 30 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	12.31	2.28	13.24	2.51	13.00	2.85	.158
No-Profesional (n=150)	11.16	3.62	11.51	2.91	11.32	2.58	13.67	2.16	.309
P Valor			.092		.001		.588		
Total (n=308)	11.16	3.62	11.77	2.74	12.78	2.64	13.09	2.75	.001

Según la Tabla 55, entre los Futbolistas Profesionales los niveles de *Control* más elevados corresponden al grupo de *Entre 26-30 años*, seguido por el de *Más de 30 años* y el de *Entre 20-35 años*. No se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=1.866$, $p=.158$). Al analizar a los Futbolistas No-Profesionales, se observa que los niveles de *Control* más altos los tiene el grupo de *Más de 30 años*, seguido del de “Entre 20-35 años”, del de *Entre 26-30 años* y del de *Menos de 20 años*, no apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,149}=1.208$, $p=.309$).

Finalmente, con el Total de Futbolistas se aprecia que conforme aumenta la Edad, se incrementan los niveles de *Control*. Además, como se puede observar, las diferencias son estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,307}=5.342$, $p=.001$). En concreto, las diferencias existen entre el grupo de *Menos de 20 años* y el de *Entre 26-30 años* ($p=.050$) y entre el de *Menos de 20 años* y el de *Más*

de 30 años ($p=.038$). Además se observan tendencias significativas entre el grupo de *Entre 20-35 años* y el de *Entre 26-30 años* ($p=.060$), y entre el de *Entre 20-35 años* y el de *Más de 30 años* ($p=.068$).

También en la Tabla 55 se aprecia que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Control* significativamente superiores a nivel estadístico a los No-Profesionales en el grupo de edad de *Entre 26-30 años* ($t_{102}=3.316$, $p=.001$). En los otros grupos de edad no se aprecian diferencias estadísticamente significativas, aunque se puede observar una leve tendencia en el grupo de *Entre 20-35 años* ($t_{100}=1.702$, $p=.092$).

En la Tabla 56 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Control* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Demarcación.

Tabla 56.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable *Control*, según la **Demarcación** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Estatus Profesional	Defensor		Mediocampista		Atacante		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	12.97	2.29	12.43	3.07	13.48	2.14	.136
No-Profesional (n=150)	11.13	3.02	11.95	2.81	11.60	3.17	.367
P Valor	.000		.437		.002		
Total (n=308)	12.02	2.83	12.21	2.95	12.58	2.83	.377

En la Tabla 56 se aprecia que en los Futbolistas Profesionales el grupo de *Atacantes* presentan valores más altos de *Control*, seguidos de los *Defensores* y los *Mediocampistas*. Las diferencias, sin embargo, no resultan estadísticamente significativas entre los grupos ($F_{2,157}=2.024$, $p=.136$). El análisis de los Futbolistas No-Profesionales muestra, sin embargo, que los valores más altos de *Control* corresponden a los *Mediocampistas*, seguido de los *Atacantes* y *Defensores*. No existen, igualmente, diferencias significativas entre los grupos ($F_{2,149}=1.009$, $p=.367$).

Cuando se analiza el conjunto global de Futbolistas se observa cómo el grupo que muestra niveles mayores de *Control* es el de los *Atacantes*, seguido del de los *Mediocampistas* y los *Defensores*. No se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los grupos ($F_{2,307}=.978$, $p=.377$).

Por otro lado, la Tabla 67 también muestra que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Control* estadísticamente superiores a los No-Profesionales en la demarcación de *Defensores* ($t_{128}=3.886$, $p=.000$) y *Atacantes* ($t_{67}=3.150$, $p=.002$). Sin embargo, no muestra diferencias significativas en el grupo de los *Mediocampistas* ($t_{92}=.781$, $p=.437$).

En la Tabla 57 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Control* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Experiencia Profesional.

Tabla 57.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable Control, según la **Experiencia Profesional** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	<i>Sin Experiencia Profesional</i>		<i>Entre 1-4 años</i>		<i>Entre 5-10 años</i>		<i>Más de 10 años</i>		<i>p Valor</i>
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	12.80	2.21	13.21	2.37	12.49	2.90	.269
No-Profesional (n=150)	11.47	3.03	11.60	2.91	13.00875
P Valor			.253						
Total (n=308)	11.47	3.03	12.32	2.53	13.20	2.36	12.49	2.90	.000

Al analizar la Tabla 57, en los Futbolistas Profesionales se aprecia que el grupo que cuenta con niveles superiores de *Control* es el de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional*, seguido del de *Entre 1-4 años* y por último el de *Más de 10 años de Experiencia Profesional*. No se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=1.326$, $p=.269$). También se observa que cuanto mayor es la Experiencia Profesional acumulada, mayor es el nivel de *Control* de los Futbolistas No-Profesionales. Tampoco en éstos se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,149}=1337$, $p=.875$).

Finalmente, el análisis del Total de Futbolistas muestra cómo el grupo de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* posee los niveles de *Control* más elevados, seguido del de *Más de 10 años de Experiencia Profesional*, el de *Entre 1-4 años* y el de *Sin Experiencia Profesional*. Además, las diferencias resultan estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,307}=7.376$, $p=.000$). Estas diferencias se aprecian concretamente entre el grupo de *Sin Experiencia Profesional* y el de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* ($p=.000$).

Por otro lado, se observa en la Tabla 57 que los Futbolistas Profesionales presentan valores de *Control* superiores a los No-Profesionales en el grupo de *Entre 1-4 años* de Experiencia Profesional ($t_{23}=1.171$, $p=.253$), aunque las diferencias no resultan estadísticamente significativas.

5.2.3.- DESAFÍO

5.2.3.1.- ANÁLISIS GENERAL DEL DESAFÍO

En la Tabla 58 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Desafío* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 58.- Análisis Descriptivo de la variable Desafío.

Estatus Profesional	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Profesional (n=158)	8.28	2.30	1	12
No-Profesional (n=150)	7.81	2.60	1	12
Total (n=308)	8.06	2.46	1	12

Puede observarse en la Tabla 58 como los Profesionales presentan una media de 8,28 sobre 12 puntos, lo que supone un 69% del máximo posible. Los No-Profesionales por su lado, presentan una media de 7,81 sobre 12, lo que representa un 65% de la puntuación máxima posible.

Los Futbolistas Profesionales presentan valores más altos en *Desafío* que los No-Profesionales. No obstante, estas diferencias no resultan estadísticamente significativas, aunque sí muestran una cierta tendencia a la significación ($t_{306}=1.687$, $p=.093$).

En la Tabla 59, a partir de un análisis de frecuencias, se observan los valores de referencia de la variable *Desafío* para Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, para cada uno de los cuatro grupos que se han definido (Baja-Media-Alta-Muy Alta).

Tabla 59.- Análisis de Frecuencias de la variable Desafío.

Estatus Profesional	Baja	Media	Alta	Muy Alta
Profesional (n=158)	Menos de 7	7-8	Entre 9-10	Más de 10
No-Profesional (n=150)	Menos de 6	6-7	Entre 8-10	Más de 10
Total (n=308)	Menos de 6	6-7	Entre 8-10	Más de 10

5.2.3.2.- ANÁLISIS DE LA VARIABLE DESAFÍO EN FUNCIÓN DE LA EDAD, DEMARCACIÓN Y EXPERIENCIA PROFESIONAL.

En la Tabla 60 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Desafío* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Edad.

Tabla 60.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable *Desafío*, según la Edad de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Menos de 20 años		Entre 20-25 años		Entre 26-30 años		Más de 30 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	8.38	2.24	8.35	2.26	8.03	2.48	.739
No-Profesional (n=150)	7.61	2.62	8.32	2.38	6.68	2.81	6.17	3.19	.013
P Valor			.886		.003		.108		
Total (n=308)	7.61	2.62	8.34	2.32	7.95	2.50	7.77	2.63	.322

Según se desprende de los datos de la Tabla 60, los Futbolistas Profesionales disminuyen los valores de *Desafío* a medida aumenta su Edad. Las diferencias, sin embargo, no resultan estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=3.033$, $p=.739$). Entre los Futbolistas No-Profesionales, se observa que los niveles de *Desafío* más altos corresponden a los del grupo de *Entre 20-35 años*, seguido del de *Menos de 20 años*, del de *Entre 26-30 años* y del de *Más de 30 años*, apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,149}=3.744$, $p=.013$). Más específicamente, se observan entre el grupo de *Entre 20-35 años* y el de *Entre 26-30 años* ($p=.047$).

Finalmente, con el Total de Futbolistas, los análisis reflejan que el grupo con los niveles de *Desafío* más altos es el de *Entre 20-35 años*, seguido del de *Entre 26-30 años*, del de *Más de 30 años* y del de *Menos de 20 años*. No obstante, se puede observar que las diferencias no son estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,307}=1.169$, $p=.322$).

Por otro lado, también en la Tabla 60 se aprecia que los Futbolistas Profesionales presentan valores de *Desafío* significativamente superiores a nivel estadístico a los No-Profesionales en el grupo de edad de *Entre 26-30 años* ($t_{102}=3.035$,

p=.003). En los otros grupos de edad, no se aprecian diferencias estadísticamente significativas.

En la Tabla 61 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Desafío* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Demarcación.

Tabla 61.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable *Desafío*, según la **Demarcación** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Estatus Profesional	Defensor		Mediocampista		Atacante		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	8.60	2.49	8.27	2.15	7.84	2.16	.242
No-Profesional (n=150)	8.01	2.59	7.88	2.39	7.40	2.84	.489
P Valor	.190		.406		.429		
Total (n=308)	8.30	2.55	8.10	2.26	7.63	2.50	.149

Según muestra la Tabla 61, en el grupo de los Futbolistas Profesionales los *Defensores* muestran los valores más altos de *Desafío*, seguidos por los *Mediocampistas* y los *Atacantes*. Las diferencias, sin embargo, no resultan estadísticamente significativas entre los grupos ($F_{2,157}=1.432$, $p=.242$). En los Futbolistas No-Profesionales se observa que igualmente los jugadores con los valores más altos de *Desafío* son los *Defensores*, seguidos de los *Mediocampistas* y *Atacantes*. De la misma forma, no existen tampoco diferencias estadísticamente significativas entre los grupos ($F_{2,149}=.719$, $p=.489$).

A su vez, en el análisis del Total de Futbolistas, se puede apreciar cómo el grupo que tiene mayores niveles de *Desafío* es el de los *Defensores*, seguido del de los *Mediocampistas* y del de los *Atacantes*. No se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los grupos ($F_{2,307}=1.919$, $p=.149$).

Por otro lado, en la Tabla 61 también se aprecia que los Futbolistas Profesionales muestran valores de *Desafío* estadísticamente superiores a los No-Profesionales en todas las Demarcaciones, aunque las diferencias no resultan estadísticamente significativas: *Defensores* ($t_{128}=1.318$, $p=.190$) *Mediocampistas* ($t_{92}=.835$, $p=.406$) y *Atacantes* ($t_{72}=.795$, $p=.429$).

En la Tabla 62 se aprecian los valores descriptivos de la variable *Desafío* en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, en función de su Experiencia Profesional.

Tabla 62.- Análisis descriptivo y P Valor de la variable *Desafío*, según la **Experiencia Profesional** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Sin Experiencia Profesional		Entre 1-4 años		Entre 5-10 años		Más de 10 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	7.80	1.47	8.71	2.20	7.67	2.53	.023
No-Profesional (n=150)	7.88	2.57	7.50	2.27	1.00028
P Valor			.718						
Total (n=308)	7.88	2.57	7.68	1.80	8.62	2.33	7.67	2.53	.057

Dentro del conjunto de Futbolistas Profesionales se aprecia que el grupo que cuenta con niveles superiores de *Desafío* es el de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional*, seguido por el de *Entre 1-4 años* y por último el de *Más de 10 años de Experiencia Profesional*. Se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=3.859$, $p=.023$); en concreto, entre el grupo de *Entre 5-10 años* y el de *Más de 10 años de Experiencia Profesional* ($p=.033$). Al analizar a los Futbolistas No-Profesionales se observa que conforme se ha acumulado más Experiencia Profesional menores son los niveles de *Desafío*. También en éstos se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,149}=3.681$, $p=.028$). En este caso solo fueron analizados el grupo de *Sin Experiencia Profesional* y el de *Entre 1-4 años*, ya que el grupo de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* estaba compuesto por un solo sujeto.

Finalmente, con el Total de Futbolistas se aprecia que el grupo de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* presenta los niveles de *Desafío* más elevados, seguido por el de *Sin Experiencia Profesional*, el de *Entre 1-4 años* y el de *Más de 10 años de Experiencia Profesional*. Las diferencias no resultan estadísticamente significativas entre los diferentes grupos (aunque se aprecia una clara tendencia a la significación ($F_{3,307}=2.535$, $p=.057$)).

Además, en la Tabla 62 se observa que los Futbolistas Profesionales muestran valores de *Desafío* superiores a los No-Profesionales en el grupo de *Entre 1-4 años de*

Experiencia Profesional, aunque las diferencias no resultan estadísticamente significativas ($t_{14}=.369$, $p=.718$).

5.2.4.- ANÁLISIS GLOBAL Y MULTIVARIANTE DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE

5.2.4.1.- ANÁLISIS GLOBAL DE LA DE PERSONALIDAD RESISTENTE.

En la Tabla 63 se aprecian los valores descriptivos de los niveles globales de PR en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Tabla 63.- Análisis Descriptivo de los Índices Globales de Personalidad Resistente.

Estatus Profesional	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Profesional (n=158)	37.81	4.44	26	48
No-Profesional (n=150)	34.72	5.47	15	45
Total (n=308)	8.06	5.20	15	48

Los datos de la Tabla 63 también reflejan que las diferencias existentes en los índices globales de la EPRF de Profesionales respecto a los No-Profesionales son significativas ($t_{306}=5.456$ $p=.000$). Los Futbolistas Profesionales presentan unos índices globales medios en la EPR-F de 37,81 respecto a 48 puntos, lo que supone un 78.7%, mientras que los No-Profesionales presentan unos índices medios de 34,72 sobre 48, que supone un 72,3%.

Tabla 64. Resumen de los valores globales de las dimensiones de la PR y del total de la EPRF.

DIMENS. PR.	ESTATUS PROFESIONAL		Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
COMPROMISO	ESTATUS PROFESIONAL	PROFESIONAL	16,59	1,95	10	18
		NO PROFESIONAL	15,41	2,39	6	18
		Total	16,02	2,25	6	18
RETO	ESTATUS PROFESIONAL	PROFESIONAL	8,28	2,30	1	12
		NO PROFESIONAL	7,81	2,60	1	12
		Total	8,06	2,46	1	12
CONTROL	ESTATUS PROFESIONAL	PROFESIONAL	12,94	2,55	6	18
		NO PROFESIONAL	11,49	3,00	3	18
		Total	12,23	2,87	3	18
EPRF	ESTATUS PROFESIONAL	PROFESIONAL	37,81	4,44	26	48
		NO PROFESIONAL	34,72	5,47	15	45
		Total	36,31	5,20	15	48

Como puede observarse en la Tabla 64, los resultados descriptivos relacionados con la PR y cada una de sus dimensiones reflejan cómo la media de nuestra muestra

global está por encima de la puntuación intermedia posible (25 puntos) tanto respecto a la escala completa (36,31), como a cada una de las dimensiones (*Compromiso*= 16,02, *Control*= 12,23 y *Desafío*= 8.06).

5.2.4.2.- ANÁLISIS DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE GLOBAL EN FUNCIÓN DE LA EDAD, DEMARCACIÓN Y EXPERIENCIA PROFESIONAL.

En la Tabla 65 se aprecian los valores descriptivos globales de la EPRF en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Edad

Tabla 65.- Análisis descriptivo y P Valor de los Índices Globales de la Escala (ERPF), según la **Edad** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Menos de 20 años		Entre 20-25 años		Entre 26-30 años		Más de 30 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	36.90	4.65	38.08	4.29	38.27	4.50	.299
No-Profesional (n=150)	34.48	5.30	35.39	5.25	32.76	6.37	34.33	4.50	.204
P Valor			.112		.000		.054		
Total (n=308)	34,48	5,30	35,88	5,10	36,80	5,35	37,72	4,66	.031

Según la Tabla 65 entre los Futbolistas Profesionales el incremento de la Edad se refleja en un aumento del nivel global en la EPRF, no apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{2,157}=1.216$, $p=.299$). Al analizar a los Futbolistas No-Profesionales no se observa la misma tendencia, de forma que los que tienen niveles globales más altos en la EPRF son el grupo de *Entre 20-35 años* seguido por el de *Menos de 20 años*, el de “Mas de 30 años” y el de *Entre 26-30 años*. No se aprecian tampoco diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos ($F_{3,149}=1.552$, $p=.204$).

Finalmente, al analizar el Total de Futbolistas se sigue la misma dinámica que en los Profesionales, es decir, que conforme aumenta la edad, aumentan las puntuaciones globales en la EPRF. Las diferencias existentes son significativas ($F_{3,307}=2.998$, $p=.031$). Precisando, hay diferencias entre el grupo de *Menos de 20 años* y el de *Más de 30 años* ($p=.040$).

También en la Tabla 65 se aprecia que los Futbolistas Profesionales muestran valores globales en la EPRF estadísticamente superiores a los No-Profesionales en el

grupo de edad de *Entre 26-30 años* ($t_{102}=4.768$, $p=.000$). Se observa una tendencia a la significación en el de *Más de 30 años* ($t_{41}=1.987$, $p=.054$). Sin embargo, no se aprecian tales diferencias en el de *Entre 20-35 años* ($t_{128}=1.598$, $p=.112$).

En la Tabla 66 se aprecian los valores descriptivos globales de la EPRF en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Demarcación.

Tabla 66.- Análisis descriptivo y P Valor de de los Índices Globales de la Escala (ERPF), según la **Demarcación** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Estatus Profesional	Defensor		Mediocampista		Atacante		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	38.41	4.45	37.67	4.65	37.11	4.15	.319
No-Profesional (n=150)	35.19	5.16	34.79	5.22	33.85	6.23	.470
P Valor	.000		.006		.007		
Total (n=308)	36.75	5.07	36.35	5.10	35.56	5.46	.259

En la Tabla 66 se aprecia que, en todos los casos, los jugadores que muestran los valores globales más altos en la EPRF son los *Defensores* seguidos por los *Mediocampistas* y los *Atacantes*. Sin embargo, no se apreciaron diferencias estadísticamente significativas ni entre los Profesionales ($F_{2,157}=1.150$, $p=.319$) ni entre los No-Profesionales ($F_{2,149}=.759$, $p=.470$) ni con la Muestra Total ($F_{2,307}=1.357$, $p=.259$),

También se aprecia que los Futbolistas Profesionales obtienen valores globales en la EPRF estadísticamente superiores a los No-Profesionales en las demarcaciones de *Defensores* ($t_{128}=3.799$, $p=.000$), *Mediocampistas* ($t_{92}=2.825$, $p=.006$) y *Atacantes* ($t_{82}=2.797$, $p=.007$).

En la Tabla 67 se aprecian los valores descriptivos globales en la EPRF en Futbolistas Profesionales y No-Profesionales, según su Experiencia Profesional.

Tabla 67.- Análisis descriptivo y P Valor de los Índices Globales de la Escala (ERPF), según la **Experiencia Profesional** de los Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

	Sin Experiencia Profesional		Entre 1-4 años		Entre 5-10 años		Más de 10 años		P Valor
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	
Profesional (n=158)	.	.	36.33	4.10	38.49	4.20	37.02	4.79	.066
No-Profesional (n=150)	34.76	5.51	34.90	5.02	28.00469
P Valor			.442						

Total (n=308)	34.76	5.51	35.76	4.45	38.38	4.32	37.02	4.79	.000
---------------	-------	------	-------	------	-------	------	-------	------	------

Como podemos observar en la Tabla 67, entre los Futbolistas Profesionales los que ostentan valores globales superiores en la EPRF es el grupo de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional*, seguido por el de *Más de 10 años de Experiencia Profesional* y el de *Entre 1-4 años*. No se encuentran diferencias, pero se aprecia una tendencia a la significación entre los grupos ($F_{2,157}=2.774$, $p=.066$).

En los No-Profesionales sin embargo, los que presentan los niveles globales superiores en la EPRF son los correspondientes al grupo de *Entre 1-4 años de Experiencia Profesional*, seguidos por los del grupo *Sin Experiencia Profesional* y el de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional*, con 1 solo integrante. Tampoco se aprecian diferencias entre los grupos ($F_{2,149}=.761$, $p=.469$).

En la Muestra Total de futbolistas el grupo que presentan mayores valores globales en la EPRF es el de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional*, seguido por el de “Mas de 10 años”, el de *Entre 1-4 años* y el de *Sin Experiencia Profesional*. En este caso, sí se muestran diferencias entre los grupos ($F_{3,307}=10.324$, $p=.000$). En concreto, las diferencias existen entre el grupo *Sin Experiencia Profesional* y el de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* ($p=000$). También se observa una tendencia con el de *Más de 10 años de Experiencia Profesional* ($p=054$).

Por otro lado, se aprecia en la Tabla 67 que los Profesionales obtienen niveles globales en la EPRF ligamente mayores que lo No-Profesionales, pero no de forma significativa ($t_{23}=.783$, $p=.442$).

5.2.4.3.- ANÁLISIS MULTIVARIANTE DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE.

En el análisis discriminante las variables independientes fueron los valores de *Compromiso*, *Desafío/Desafio* y *Control* (EPRF) y la variable de agrupación fue pertenecer al grupo de Futbolistas Profesionales (158 futbolistas) o al grupo de No-Profesionales (150 futbolistas). Los resultados de los 308 futbolistas mostraron que la función discriminante obtenida fue estadísticamente significativa ($\chi^2 (3) = 36.032$, $p =.000$).

En la Tabla 68 se puede ver que las variables que discriminaron entre los grupos (ver Tabla 87) fueron el nivel de *Compromiso* (CE = .765), y el nivel de *Control* (CE = .735). El nivel de *Desafío* no discriminó entre Profesionales y No-Profesionales. Considerando las dos variables predictoras, se clasificó correctamente al 72.3% de los futbolistas en su grupo.

Tabla 68.- Análisis Multivariante: Variables psicológicas de la EPRF que clasifican Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Variables psicológicas	Futbolistas (Profesionales / No-Profesionales) (coeficientes estandarizados)
Compromiso	.765 *
Control	.735 *
Desafío	.272
Autovalor	0.42
Lambda de Wilks	.888
Correlación canónica	.534
Chi-cuadrado	36.032
Significancia	.000
Re-clasificación	72.3%

*Variables discriminantes SC valor ≥ 0.30

5.3.- RELACIÓN ENTRE EL PERFIL PSICOLÓGICO IDEAL QUE LOS ENTRENADORES CONSIDERAN QUE LOS JUGADORES DEBEN TENER Y LA PERCEPCIÓN DE LOS FUTBOLISTAS

En la Tabla 69 se exponen los niveles medios y la desviación típica de los niveles de las diferentes variables psicológicas objeto de estudio que los Entrenadores consideran ideales para sus jugadores. Como puede observarse, los índices globales del CPRD-F representan el 90,1% del total posible, mientras que el índice global del EPRF es del 86,5%.

Tabla 69. Análisis descriptivo de los valores que los Entrenadores conceden a las Habilidades Psicológicas para Competir.

VARIABLES PSICOLÓGICAS ESTUDIADAS	TIPO MUESTRA	
	ENTRENADOR	
	Media	Desviación típica
AUTOCONFIANZA	32,51	3,77
ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL	30,24	1,67
CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD COMPETITIVA	39,16	4,83
CONCENTRACIÓN	26,64	2,52
MOTIVACIÓN	15,76	2,78
CPRDf	144,31	11,08
COMPROMISO	17,44	,94
RETO	9,84	2,07
CONTROL	14,24	1,88
EPRF	41,53	3,36

En la Tabla 70 se muestran los niveles medios y la desviación típica de todos los futbolistas, clasificados según estatus profesional y en su totalidad.

Tabla 70. Resumen de los niveles de Todas las Variables Psicológicas evaluadas por los Futbolistas Profesionales, No-Profesionales y por el Total de Futbolistas.

	ESTATUS PROFESIONAL.					
	NO PROFESIONAL		PROFESIONAL		TOTAL	
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica
AUTOCONFIANZA	20,19	5,81	25,94	5,39	23,14	6,29
ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL	25,67	4,20	27,50	3,43	26,61	3,93
CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD	27,69	6,81	33,82	5,83	30,83	7,02
CONCENTRACIÓN	18,47	4,03	21,92	3,91	20,24	4,32
MOTIVACIÓN	12,43	3,95	13,24	3,87	12,84	3,93
CPRDf	104,45	15,40	122,42	14,32	113,67	17,35
COMPROMISO	15,41	2,39	16,59	1,95	16,02	2,25
DESAFÍO	7,81	2,60	8,28	2,30	8,06	2,46
CONTROL	11,49	3,00	12,94	2,55	12,23	2,87
EPRF	34,72	5,47	37,81	4,44	36,31	5,20

En el análisis discriminante en el que las variables independientes fueron los valores de *Autoconfianza*, *Actitud y Preparación Mental*, *Control del Estrés y la Ansiedad*, *Concentración* y *Motivación* (CPRD-F) y los valores de *Compromiso*, *Desafío* y *Control* (EPRF), y la variable de agrupación fue pertenecer al grupo de Futbolistas (308

futbolistas) o al grupo de Entrenadores (45 entrenadores), los resultados de los 353 sujetos objeto de estudio mostraron que la función discriminante obtenida fue estadísticamente significativa ($\chi^2 (8) = 117.781, p = .000$).

En la Tabla 71 se muestra que las todas variables discriminaron entre los grupos de Entrenadores y Futbolistas. Considerando las ocho variables predictoras, se clasificó correctamente al 85.4% de los sujetos objeto de estudio en su grupo.

Tabla 71.- Análisis Multivariante: Variables Psicológicas que clasifican Futbolistas y Entrenadores.

Variables psicológicas	Futbolistas / Entrenadores (coeficientes estandarizados)
Autoconfianza	.818 *
Concentración	.814 *
Control de Estrés y Ansiedad	.645 *
Actitud y Preparación Mental	.514 *
Motivación	.403 *
Desafío	.390 *
Control	.383 *
Compromiso	.353 *
Autovalor	.404
Lambda de Wilks	.712
Correlación canónica	.536
Chi-cuadrado	117.781
Significancia	.000
Re-clasificación	85.6%

*Variables discriminantes SC valor ≥ 0.30

En el análisis discriminante cuando las variables independientes fueron las citadas y la variable de agrupación fue pertenecer al grupo de Futbolistas Profesionales (n=158) o al grupo de Entrenadores (n=45). Los resultados de los 203 sujetos objeto de estudio mostraron que la función discriminante obtenida fue estadísticamente significativa ($\chi^2 (8) = 79.934, p = .000$).

En la Tabla 72 se observa que las todas variables, salvo el *Compromiso*, discriminaron entre los grupos de Entrenadores y Futbolistas Profesionales.

Considerando las siete variables predictoras, se clasificó correctamente al 81.3% de los sujetos objeto de estudio en su grupo.

Tabla 72.- Análisis Multivariante: Variables Psicológicas que clasifican Futbolistas Profesionales y Entrenadores.

Variables psicológicas	Futbolistas Profesionales / Entrenadores (coeficientes estandarizados)	
Autoconfianza	.770	*
Concentración	.769	*
Control de Estrés y Ansiedad	.564	*
Actitud y Preparación Pental	.521	*
Desafío	.412	*
Motivación	.409	*
Control	.322	*
Compromiso	.287	
Autovalor	.493	
Lambda de Wilks	.670	
Correlación canónica	.575	
Chi-cuadrado	79.934	
Significancia	.000	
Re-clasificación	81.3%	

*Variables discriminantes SC valor ≥ 0.30

En la Tabla 73 puede observarse el análisis discriminante en el que las variables independientes fueron las ya citadas y la variable de agrupación fue pertenecer al grupo de Futbolistas No-Profesionales (n=150) o al grupo de Entrenadores (n=45). Los resultados de los 195 sujetos objeto de estudio mostraron que la función discriminante obtenida fue estadísticamente significativa ($\chi^2 (8) = 179.936, p = .000$).

Tabla 73.- Análisis Multivariante: Variables Psicológicas que clasifican **Futbolistas No-Profesionales y Entrenadores**.

Variables psicológicas	Futbolistas No-Profesionales / Entrenadores (coeficientes estandarizados)	
Autoconfianza	.764	*
Concentración	.734	*
Control de Estrés y Ansiedad	.601	*
Actitud y Preparación Mental	.408	*
Control	.331	*

Compromiso	.318 *
Motivación	.301 *
Desafío	.274
<hr/>	
Autovalor	1.591
Lambda de Wilks	.486
Correlación canónica	.789
Chi-cuadrado	179.936
Significancia	.000
Re-clasificación	96.9%

*Variables discriminantes SC valor ≥ 0.30

En la Tabla 73 se muestra que las todas variables, salvo el *Desafío*, discriminaron entre los grupos de Entrenadores y Futbolistas No-Profesionales. Considerando las siete variables predictoras, se clasificó correctamente al 96.9% de los sujetos objeto de estudio en su grupo.

5.3.1.- RELACIÓN ENTRE EL PERFIL PSICOLÓGICO IDEAL QUE LOS ENTRENADORES CREEN QUE LOS FUTBOLISTAS DEBEN TENER Y LA PERCEPCIÓN DE LOS JUGADORES SOBRE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR (CPRD-F).

En la Tabla 74 se exponen los niveles de las diferentes habilidades psicológicas para competir que los entrenadores consideran ideales para sus jugadores. Como puede observarse en dicha tabla, los índices globales medios del CPRD-F representan el 90,1% del total posible, es decir, consideran que los futbolistas deben tener un nivel excelente de dominio y control de las habilidades psicológicas más relevantes en el rendimiento deportivo. En la misma línea, en un análisis más específico, observamos que paralelamente requieren de cada una de las habilidades para competir un alto nivel: *Autoconfianza* un 90,3% de *Actitud y Preparación Mental* un 94,5%, de *Control de Estrés y la Ansiedad* un 89%, de *Concentración* un 95,1% y de *Motivación* un 83,8%.

Tabla 74.- Análisis descriptivo de los niveles considerados Ideales por los Entrenadores de las Habilidad Psicológicas para Competir.

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR	TIPO MUESTRA	
	ENTRENADOR	
	Media	Desviación típica
AUTOCONFIANZA	32,51	3,77
ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL	30,24	1,67
CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD COMPETITIVA	39,16	4,83
CONCENTRACIÓN	26,64	2,52
MOTIVACIÓN	15,76	2,78
CPRD-F	144,31	11,08

En la Tabla 75 se pueden observar las medias y la desviación típica de las puntuaciones de los futbolistas clasificados por estatus profesional y con el total de los jugadores sin ser diferenciados, de las puntuaciones globales de la CPRD-F y de cada una de las variables psicológicas para competir.

Tabla 75.- Estadísticos Descriptivos de las habilidades psicológicas para competir de los Futbolistas Profesionales, No-Profesionales y del Total.

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR	ESTATUS PROFESIONAL.					
	NO-PROFESIONAL		PROFESIONAL		TOTAL	
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica
AUTOCONFIANZA	20,19	5,81	25,94	5,39	23,14	6,29
ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL	25,67	4,20	27,50	3,43	26,61	3,93
CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD	27,69	6,81	33,82	5,83	30,83	7,02
CONCENTRACIÓN	18,47	4,03	21,92	3,91	20,24	4,32
MOTIVACIÓN	12,43	3,95	13,24	3,87	12,84	3,93
CPRDf	104,45	15,40	122,42	14,32	113,67	17,35

En la Tabla 76 se observan los valores medios y la desviación típica de cada una de las variables psicológicas para competir descritas en el CPRD-F clasificadas según el requerimiento de los entrenadores y la percepción de los futbolistas. En este sentido, en la primera columna (Entrenador) se aprecian los valores medios y la desviación típica de lo que los entrenadores consideran perfil ideal que deberían tener sus

futbolistas, de cada una de las variables psicológicas para competir. En el resto de columnas se registra la percepción de los Futbolistas Profesionales, de los No-Profesionales y del Total de Futbolistas.

Tabla 76.- Análisis Descriptivo y Comparativo de la Variables Psicológicas para Competir, por Profesión y Estatus Profesional de los Futbolistas.

	Entrenador		Futbolista Profesional		Futbolistas No Profesional		Todos los Futbolistas	
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica
Autoconfianza	32.51 ^{a,b,c}	3.77	25.94 ^a	5.39	20.19 ^b	5.81	23.14 ^c	6.29
Actitud y Preparación Mental	30.24 ^{a,b,c}	1.67	27.50 ^a	3.43	25.67 ^b	4.20	26.61 ^c	3.93
Control de Estrés y Ansiedad competitiva	39.16 ^{a,b,c}	4.83	33.82 ^a	5.83	27.69 ^b	6.81	30.83 ^c	7.02
Concentración	26.64 ^{a,b,c}	2.52	21.92 ^a	3.91	18.47 ^b	4.03	20.24 ^c	4.32
Motivación	15.76 ^{a,b,c}	2.78	13.24 ^a	3.87	12.43 ^b	3.95	12.84 ^c	3.93
CPRDf Global	144.3 ^{a,b,c}	11.08	122.4 ^a	14.32	104.4 ^b	15.40	113.6 ^c	17.35

Legenda: ^a = Diferencias p<.001 Entrenador Vs F. Profesional; ^b = Diferencias p<.001 Entrenador Vs F. No-Profesional; ^c = Diferencias p<.001 Entrenador Vs Todos los futbolistas;

Los datos de la Tabla 76 indican que el nivel de las diferentes Habilidades Psicológicas para Competir que los Entrenadores consideran ideales , es muy superior al percibido realmente por los Futbolistas Profesionales, y aún mayor al mostrado por los Futbolistas No-Profesionales. En todos los casos se apreciaron diferencias estadísticamente significativas (p<.001).

5.3.2.- RELACIÓN ENTRE EL NIVEL IDEAL DE PERSONALIDAD RESISTENTE (EPRF) QUE LOS ENTRENADORES CREEN QUE LOS FUTBOLISTAS DEBEN TENER Y LA PERCEPCIÓN DE LOS JUGADORES PROFESIONALES Y NO-PROFESIONALES.

En la Tabla 77 se exponen los niveles de las diferentes dimensiones de la Personalidad Resistente y los niveles globales de la escala, que los entrenadores consideran ideales para sus jugadores. Como puede observarse los niveles globales medios del EPRF representan el 86,5% del total posible, es decir, consideran que deben tener un nivel muy bueno de PR, que pudieran optimizar el rendimiento deportivo. En la misma línea, de forma más analítica, requieren de cada una de una de las dimensiones estructurales de la PR un nivel exigente: de *Compromiso* un 96,8%, de *Desafío* un 82% y de *Control* un 79,1%.

Tabla 77.- Estadística Descriptiva de los niveles de Personalidad Resistente considerados ideales por los Entrenadores de y sus dimensiones.

PERSONALIDAD RESISTENTE	TIPO MUESTRA ENTRENADOR	
	Media	Desviación típica
COMPROMISO	17,44	,94
DESAFÍO	9,84	2,07
CONTROL	14,24	1,88
EPRF TOTAL	41,53	3,36

En la Tabla 78 se pueden observar las medias y la desviación típica de las puntuaciones de los futbolistas clasificados por estatus profesional y del total de los jugadores sin ser diferenciados, de las puntuaciones globales de la EPRF y de cada una de sus dimensiones.

Tabla 78.- Análisis descriptivo de los niveles de las dimensiones de la PR y del EPRF de los futbolistas Profesionales, No-Profesionales y del Total de Futbolistas.

PERSONALIDAD RESISTENTE	ESTATUS PROFESIONAL.					
	NO-PROFESIONAL		PROFESIONAL		Total	
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica
COMPROMISO	15,41	2,39	16,59	1,95	16,02	2,25
DESAFÍO	7,81	2,60	8,28	2,30	8,06	2,46
CONTROL	11,49	3,00	12,94	2,55	12,23	2,87
EPRF	34,72	5,47	37,81	4,44	36,31	5,20

En la Tabla 79, se observan los valores medios y la desviación típica de cada una de las dimensiones y los índices globales de PR, clasificados según lo que los entrenadores consideran ideal y la percepción de los futbolistas. Tal y como hemos comentado anteriormente, en la primera columna (Entrenador) se aprecia los valores medios y la desviación típica de lo que los entrenadores consideran perfil ideal que deberían tener sus futbolistas, de cada una de las dimensiones de la Personalidad Resistente. En el resto de columnas se registra la percepción de los Futbolistas Profesionales, de los No-Profesionales y del Total de Futbolistas.

Tabla 79.- Análisis Descriptivo y Comparativo de las Dimensiones de la PR, según Profesión y Estatus Profesional de los Futbolistas.

	Entrenador		Futbolista Profesional		Futbolistas No Profesional		Todos los Futbolistas	
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica
Compromiso	17.44 ^{a,b,c}	.94	16.59 ^a	1.95	15.41 ^b	2.39	16.02 ^c	2.25
Desafío	9.84 ^{a,b,c}	2.07	8.28 ^a	2.30	7.81 ^b	2.60	8.06 ^c	2.46
Control	14.24 ^{a,b,c}	1.88	12.94 ^a	2.55	11.49 ^b	3.00	12.23 ^c	2.87
EPRF Global	41.53 ^{a,b,c}	3.36	37.81 ^a	4.44	34.72 ^b	5.47	36.31 ^c	5.20

Leyenda: ^a = Diferencias p<.001 Entrenador Vs F. Profesional; ^b = Diferencias p<.001 Entrenador Vs F. No-Profesional; ^c = Diferencias p<.001 Entrenador Vs Todos los futbolistas;

Los datos de la Tabla 79, indican que en las tres Dimensiones (*Compromiso*, *Control* y *Desafío*) que constituyen la Personalidad Resistente y en los índices totales de la EPRF, los niveles considerados ideales por los Entrenadores para sus jugadores son muy superiores a los valores percibidos realmente por los Futbolistas Profesionales, y mayores aún a los registrados por los Futbolistas No-Profesionales. Tal y como sucedía en el análisis anterior con las habilidades para competir, en todos los casos se apreciaron diferencias estadísticamente significativas (p<.001).

5.4.- RELACIÓN ENTRE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR Y LA PERSONALIDAD RESISTENTE

En las Tablas 80, 81 y 82, se registra el coeficiente de correlación de Pearson, indicador de la relación entre las habilidades psicológicas para competir evaluadas mediante el CPRD-F, y las dimensiones de la personalidad resistente evaluadas mediante la EPRF.

En todas ellas se aprecia una moderada correlación entre valores globales del CPRD-F y de la EPRF. De la misma forma, se observan bajas correlaciones entre el valor global del CPRD-F con las dimensiones de la EPRF, así como del EPRF global con las variables del CPRD-F.

En esta línea, también se aprecian bajas correlaciones entre las diferentes habilidades psicológicas descritas en el CPRD-F, con las diferentes dimensiones de la personalidad resistente de la EPRF.

5.4.1.- RELACIÓN ENTRE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR Y LAS VARIABLES DE PERSONALIDAD RESISTENTE DE TODOS LOS FUTBOLISTAS.

En la Tabla 80 pueden observarse todas las correlaciones existentes entre todas las variables psicológicas del estudio, tanto las Habilidades Psicológicas para Competir, como las de Personalidad Resistente, teniendo en cuenta toda la muestra de futbolistas.

Tabla 80.- Coeficiente de Correlación de Pearson, entre las Habilidades Psicológicas para Competir y las dimensiones de Personalidad Resistente, en el **Total de Futbolistas** objeto de estudio (n=308).

	CPRD Glob.	EPRF Glob.	Autocon	Actit_P Men	C.Estr_A	Concentr.	Motiva	Comp	Desaf.	Contr
CPRD-F Global	1									
EPRF Global	.455**	1								
Autoconfian	.803**	.398**	1							
Actitud y Prep_Ment	.490**	.210**	.188**	1						
Control de Estrés y Ansiedad	.772**	.398**	.573**	.113*	1					
Concentrac.	.750**	.319**	.518**	.297**	.486**	1				
Motivación	.438**	.102	.163**	.335**	.056	.217**	1			
Compromiso	.344**	.625**	.270**	.262**	.282**	.211**	.089	1		
Desaf.	.295**	.681**	.245**	.100	.229**	.210**	.171**	.193*	1	
Control	.302**	.738**	.300**	.089	.305**	.232**	-.03	.184*	.225**	1

Legenda: * p<.05; ** p<.01

La correlación entre los índices globales entre CPRD-F y EPRF es de .455, pudiéndose considerar un valor moderado.

Las correlaciones entre los índices globales del CPRD-F respecto a las dimensiones de PR son muy moderadas: *Compromiso*: .344; con *Control*: .302 y con *Desafío*: .295. De la misma forma, las correlaciones entre el índice global de la EPRF

con las habilidades psicológicas para competir son muy moderadas: con *Autoconfianza*: .398; con *Actitud y Preparación Mental*: .210; con *Control de Estrés y Ansiedad*: .398; con *Concentración*: .319 y con *Motivación*: .102.

A continuación se exponen los niveles mostrados entre las variables en concreto:

- La *Autoconfianza* correlaciona con poca consistencia con las 3 dimensiones de la PR: con *Compromiso*: .270; con *Control*: .300 y con *Desafío*: .245.
- La *Actitud y Preparación Mental*, correlacionan aún menos que la anterior con las dimensiones de PR: con *Compromiso*: .262; con *Control*: .089 y con *Desafío*: .100.
- El *Control de Estrés y Ansiedad* se muestra similar a la *Autoconfianza*: *Compromiso*: .089; con *Control*: -.03 y con *Desafío*: .229.
- La *Concentración* muestra valores intermedios entre la *Autoconfianza* - *Control de Estrés y Ansiedad* y la *Actitud y Preparación Mental*: *Compromiso*: .211; con *Control*: .232 y con *Desafío*: .210.
- La *Motivación* es la que menos correlaciona con la PR: *Compromiso*: .089; con *Control*: -.03 y con *Desafío*: .171.

5.4.2.- RELACIÓN ENTRE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR Y LAS VARIABLES DE PERSONALIDAD RESISTENTE EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES Y NO-PROFESIONALES

En la Tabla 81 se puede observar la correlación entre todas las variables psicológicas que se establecen cuando se analizan exclusivamente a los Futbolistas Profesionales (n=158).

Tabla 81.- Coeficiente de Correlación de Pearson entre las Habilidades Psicológicas para Competir y las dimensiones de Personalidad Resistente en **los Futbolistas Profesionales** (n=158).

	CPRDf Global	EPRF Global	Autoconf	Actit_Pr Mental	C.Estr_Ans	Concentrac	Motivac	Compr	Desaf.	Control
CPRD-F Global	1									
EPRF Global	.380**	1								
Autoconf.	.809**	.370**	1							
Actitud y Preparac. Mental	.416**	.154	.199**	1						
Control de Estrés y Ansiedad	.705**	.280**	.498**	-.053	1					
Concentrac.	.775**	.355**	.564**	.245**	.507**	1				
Motivación	.361**	-.027	.105	.206**	-.057	.093	1			
Compromiso	.125	.509**	.134	.139	.148	.074	-.145	1		
Desaf.	.266**	.699**	.234**	.130	.120	.234**	.125	.086	1	
Control	.326**	.723**	.331**	.045	.265**	.352**	-.049	.046	.250**	1

Legenda: * p<..05; ** p<.01

La correlación entre los índices globales entre CPRD-F y EPRF cuando se analizan los valores mostrados por los Futbolistas Profesionales es de .380, que podemos considerar un valor moderado - bajo.

Las correlaciones entre los índices globales del CPRD-F respecto a las dimensiones de PR son muy bajas: *Compromiso*: .125; con *Control*: .326 y con *Desafío*: .266. Igualmente, las correlaciones entre el índice global de la EPRF con las habilidades psicológicas para competir son muy moderadas: con *Autoconfianza*: .370; con *Actitud y Preparación Mental*: .154; con *Control de Estrés y Ansiedad*: .280; con *Concentración*: .355 y con *Motivación*: -.027.

A continuación se exponen los niveles mostrados entre las variables en concreto:

- La *Autoconfianza* correlaciona poco con las 3 dimensiones de de la PR: con *Compromiso*: .134; con *Control*: .331 y con *Desafío*: .234.
- La *Actitud y Preparación Mental* correlaciona aún menos que la anterior con las dimensiones de PR: con *Compromiso*: .139; con *Control*: .045 y con *Desafío*: .130.

- El *Control de Estrés y Ansiedad* muestra muy bajas correlaciones: *Compromiso*: .149; con *Control*: .265 y con *Desafío*: .120.
- La *Concentración* muestra una correlación muy baja con el *Compromiso*: .074; y moderada con *Control*: .234 y con *Desafío*: .352.
- La *Motivación* es la que menos correlaciona con la PR: *Compromiso*: -.145; con *Control*: -.049 y con *Desafío*: .125.

En la Tabla 82 se puede observar la correlación entre todas las variables psicológicas, tanto las habilidades psicológicas para competir como las de personalidad resistente, que se establecen cuando se analizan específicamente a los Futbolistas No-Profesionales (n=150).

Tabla 82.- Coeficiente de Correlación de Pearson, entre las variables psicológicas para competir y las dimensiones de Personalidad Resistente, en los **Futbolistas No-Profesionales** (n=150).

	CPRDf Global	EPRF Global	Autoc	Actit_Pr Men	C.Estr_An	Concen	Motivac	Compr	Desaf.	Contro
CPRDf Global	1									
EPRF Global	.362**	1								
Autoconf.	.685*	.261**	1							
Actitud y Preparación Mental	.467**	.149	.009	1						
Control de Estrés y Ansiedad	.714**	.336**	.442**	.060	1					
Concentrac	.613**	.125	.265**	.216**	.266**	1				
Motivación	.539**	.160	.155	.422**	.074	.292**	1			
Compromiso	.355**	.654**	.208**	.266**	.226**	.160	.241**	1		
Desaf.	.308**	.678**	.222**	.042	.279**	.148	.198	.242**	1	
Control	.109	.713**	.118	.023	.191*	-.028	-.072	.185**	.176*	1

Leyenda: * p<.05; ** p<.01

Por último, la correlación entre los índices globales entre CPRD-F y EPRF cuando se analizan los valores presentados por los Futbolistas No-Profesionales es de .362, pudiéndose considerar, como pasaba con los Profesionales, un valor moderado - bajo.

Las correlaciones entre los índices globales del CPRD-F respecto a las dimensiones de PR son bajas, especialmente el *Control*: *Compromiso*: .355; con *Control*: .109 y con *Desafío*: .308. Igualmente, las correlaciones entre el índice global de la EPRF con las habilidades psicológicas para competir son muy moderadas: con

Autoconfianza: .261; con *Actitud y Preparación Mental*: .149; con *Control de Estrés y Ansiedad*: .336; con *Concentración*: .125 y con *Motivación*: .160.

A continuación se exponen los niveles mostrados entre las variables en concreto:

- La *Autoconfianza* correlaciona muy bajo con las 3 dimensiones de de la PR: con *Compromiso*: .208; con *Control*: .118 y con *Desafío*: .222.
- La *Actitud y Preparación Mental* correlaciona muy poco con las dimensiones de PR: con *Compromiso*: .266; con *Control*: .023 y con *Desafío*: .042.
- El *Control de Estrés y Ansiedad* muestra muy bajas correlaciones: *Compromiso*: .226; con *Control*: .191 y con *Desafío*: .279.
- La *Concentración* muestra con una correlación muy baja con todas: *Compromiso*: .160; y moderada con *Control*: -.028 y con *Desafío*: .148.
- La *Motivación* arroja, al igual que el resto, valores muy bajos: *Compromiso*: .241; con *Control*: -.072 y con *Desafío*: .198.

5.5.- ANÁLISIS MULTIVARIANTE DE TODAS LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS (CPRD-F Y EPRF)

En el análisis discriminante las variables independientes fueron los valores de *Autoconfianza*, *Actitud y Preparación Mental*, *Control del Estrés y la Ansiedad*, *Concentración* y *Motivación* (CPRDf) y los valores de *Compromiso*, *Desafío* y *Control* (EPRF), y la variable de agrupación fue la pertenencia al grupo de Futbolistas Profesionales (158 futbolistas) o al de No-Profesionales (150 futbolistas). Los resultados de los 308 futbolistas mostraron que la función discriminante obtenida fue estadísticamente significativa ($\chi^2 (8) = 190.818, p = .000$).

En la Tabla 83 se muestra que las variables que discriminaron entre los grupos fueron el nivel de *Autoconfianza* (CE = .777), el nivel de *Control de Estrés y Ansiedad* (CE = .734), la *Concentración* (CE = .659) y en menor medida el *Compromiso* (CE = .410), el *Control* (CE = .393), y la *Actitud y Preparación Mental* (CE= .363). El nivel de

Motivación y de *Desafío* no discriminó entre Profesionales y No-Profesionales. Considerando las seis variables predictoras, se clasificó correctamente al 75% de los futbolistas en su grupo.

Tabla 83.- Análisis Multivariante: Variables psicológicas del CPRDf que clasifican Futbolistas Profesionales y No-Profesionales.

Variables psicológicas	Futbolistas (Profesionales / No-Profesionales) (coeficientes estandarizados)	
Autoconfianza	.777	*
Control de Estrés y Ansiedad	.734	*
Concentración	.659	*
Compromiso	.410	*
Control	.393	*
Actitud y Preparación Mental	.363	*
Motivación	.158	
Desafío	.146	
Autovalor	.539	
Lambda de Wilks	.695	
Correlación canónica	.652	
Chi-cuadrado	109.818	
Significancia	.000	
Re-clasificación	75%	

*Variables discriminantes SC valor ≥ 0.30

CAPÍTULO VI.

DISCUSIÓN.

HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR

Se procede a la discusión de los resultados sobre cada una de las habilidades psicológicas para competir incluidas en el cuestionario adaptado al fútbol (CPRD-F) tras la factorización del cuestionario original (CPRD).

AUTOCONFIANZA

Los resultados de nuestro estudio reflejan cómo la percepción de *Autoconfianza* que tienen los Futbolistas Profesionales es de un 72,13% respecto a lo máximo posible. lo que representa un nivel notable, a diferencia de los No-Profesionales que tienen un 56,08% del máximo posible. Dicho resultado lo podríamos interpretar como un dominio solo suficiente y justo de esta variable. Atendiendo a Toda la Muestra sin distinción de estatus profesional, se presenta un nivel de un 64,3%, lo cual representaría un nivel adecuado. Este dato es inferior al encontrado por Ortín (2010) con la muestra total de futbolistas de su estudio que alcanzaron un nivel de *Autoconfianza* medio de 31,06 sobre el máximo de 40 puntos, lo que supone un 77,65% del máximo posible.

El trabajo de López-López (2007) y López, Jaenes y López (2009) parece ser el único estudio encontrado similar al presente, en el que se evalúan y comparan dicho tipo de habilidades psicológicas entre futbolistas de elite o Profesionales con otros No-Profesionales, amateurs o de menos nivel competitivo. Nuestros resultados coinciden con ellos, como se desprende del hecho de que encontraran diferencias significativas en sus escalas de *Control de Estrés* e *Influencia de Evaluación del Rendimiento*, que son las 2 subescalas del CPRD que evalúan la variable *Autoconfianza* implícitamente.

Tampoco encontramos estudios con el CPRD con este mismo objetivo en otros deportes. Sin embargo, López y Andrade (2003) en una comparación con jugadores de fútbol americano de elite y no-elite, encontraron también diferencias significativas a favor de los primeros en *Autoconfianza*, además de en otras habilidades psicológicas (*Motivación, Concentración y Énfasis de Equipo*).

Igualmente, nuestros resultados coinciden con los de Cox, Liu y Qiu (1996) y López-Walle (2002), quienes también afirman haber encontrado diferencias significativas en la *Autoconfianza* entre deportistas de elite y no-elite. González et al., (2007) también muestran diferencias entre 2 equipos de fútbol americano universitario, uno de mayor nivel y otro de menor nivel. La *Autoconfianza* puntúa más alta en el equipo de más nivel de rendimiento, aunque dicha diferencia no resulta ser significativa. Conviene aclarar que estos cuatro últimos estudios, con los que coinciden nuestros resultados, utilizan un mismo instrumento de medida, el PSIS R-5, que difiere del nuestro, lo que exige interpretar los resultados con cautela.

Nuestros resultados también coinciden globalmente con los de Neil, Mellalieu y Hanton (2006) en un estudio con jugadores de rugby de diferentes niveles (elite/no-elite), donde les evaluaba el control de la ansiedad, la *Autoconfianza* y uso de técnicas psicológicas de intervención (*Visualización*, autodiálogos...), afirman que los jugadores de elite interpretan mejor los síntomas de ansiedad competitiva, tienen mayores niveles de *Autoconfianza* y usan diferente técnicas psicológicas que los de no-elite. Aunque la *Autoconfianza* es medida con otra herramienta, podemos decir que coincidimos en la conclusión.

Mohamad et al., (2009) evaluando la dureza mental en futbolistas de Malasia, mediante el PPI de Loehr (1986), que tiene entre sus 7 subescalas algunas que coinciden con las habilidades psicológicas que estamos evaluando con el CPRD-F, también encontraron diferencias significativas en la escala de *Autoconfianza* entre Profesionales y No-Profesionales.

En línea contraria a todos los comentados hasta ahora, si bien en un deporte individual como el atletismo, y también con el PSIS R-5, Ponce de León et al., (2006) encontraron que los atletas de teórico menor nivel competitivo (los no pertenecientes a la Selección Nacional de Atletismo) mostraron, entre otras variables psicológicas, mejor *Autoconfianza* en la evaluación que los pertenecientes a la Selección (atletas de elite).

Tal y como enuncia la hipótesis, los Futbolistas Profesionales, no sólo presentan niveles más altos que los No-Profesionales, sino que además lo hacen de una forma

significativa. Podemos decir pues, que los resultados confirman la hipótesis en lo referente a la comparación de los futbolistas por estatus profesional.

AUTOCONFIANZA Y EDAD

En el caso de los Futbolistas Profesionales los resultados muestran, como era esperado, un aumento gradual de la percepción de Autoconfianza a medida que se incrementa la Edad, existiendo diferencias significativas. Dicha influencia creemos que podría estar relacionada con el hecho de que la acumulación de mayor bagaje práctico de los jugadores con más edad, puede facilitar un ajuste más acertado en la comprensión de las propias posibilidades de éxito, la fijación de objetivos/metas, manejo de las expectativas y un autoconocimiento mayor y más cercano a la realidad de sus recursos para hacer frente a los retos planteados en el juego.

En el caso de los No-Profesionales no se encuentran estas diferencias significativas entre los grupos, pero igualmente es el grupo de mayor edad, el que puntúa más alto. Una explicación a este hecho es que la edad en el fútbol no profesional no va necesariamente ligada a los años de práctica, puesto que puede perfectamente haberse iniciado en la práctica del fútbol a una edad tardía, por diferentes razones.

En un análisis del Total de la Muestra, donde no se atiende a la diferenciación por estatus profesional, se mantiene la misma tendencia que en el caso de los Futbolistas Profesionales: a más Edad, más *Autoconfianza* de forma significativa. Por todo ello, podemos concluir, que efectivamente la edad tiene influencia en la variable *Autoconfianza*.

Nuestros resultados están en la línea de López-López (2007) y López, Jaenes y López (2009). Estos autores encuentran niveles más altos de las habilidades de *Control de Estrés*, *Influencia de Evaluación del Rendimiento* y *Habilidad Mental* en futbolistas mayores de 25 años, edad marcada como la del inicio de la madurez deportiva, que en futbolistas que no han alcanzado esta edad. La *Autoconfianza*, como una subescala específica en nuestra investigación, fue evaluada de forma intrínseca dentro de las habilidades de *Control de Estrés* e *Influencia de Evaluación del Rendimiento* de las

escalas de este otro estudio, ya que los 3 utilizamos el CPRD. De hecho, los ítems que evalúan específicamente la *Autoconfianza* en cada estudio, son los mismos para los 3, solo que en la factorización realizada en nuestra investigación, el nombre de las subescalas ha cambiado.

Nuestros resultados también parecen coincidir con los de Lavarello (2005) que en su estudio, utilizando también el CPRD original sin factorizar, con futbolistas chilenos de al menos 2 grupos de edad en edad formativa, observa que el grupo de los jugadores de mayor edad (los juveniles) presenta mayores niveles en promedio de *Control de Estrés, Influencia de la Evaluación en el Rendimiento, Habilidad Mental y Cohesión de Equipo*; sólo es superado ligeramente por el grupo de menor edad (los de categoría infantil) en la variable *Motivación*. Sin embargo, contrariamente a nuestros hallazgos, él sólo encuentra significatividad en las diferencias encontradas en la *Influencia de la Evaluación del Rendimiento*, a favor del grupo de mayor edad.

Olmedilla, Andreu y Blas (2006) encuentran que los jóvenes futbolistas, según van ascendiendo de categoría, muestran un leve incremento de la ansiedad, así como una disminución de la *Motivación* y un incremento más pronunciado de la *Autoconfianza*. Si bien no son los mismos rangos de edad, parecen apoyar nuestros resultados.

AUTOCONFIANZA Y DEMARCACIÓN

En nuestro estudio los resultados confirman que no existen diferencias de *Autoconfianza* dependiendo del rol táctico desempeñado en el campo, pero que en todos los casos, es decir, tanto en Futbolistas Profesionales como en los que no lo son, los que disponen de valores superiores de *Autoconfianza* son los que actúan como *Defensores*, seguidos de *Mediocampistas* y *Atacantes*.

Pese a no existir diferencias, conviene resaltar que los *Defensores* son los que tienen las puntuaciones más altas tanto en Profesionales como en No-Profesionales. A priori parece como si se percibiese mayor autoeficacia, una convicción más férrea y más recursos personales disponibles para hacer frente a la tarea de *evitar el gol* del contrario, que para la de *marcar gol*, que siempre se ha considerado un objetivo más

difícil de conseguir. Por ello, los *Mediocampistas*, responsables del desarrollo de ambos tipos de tareas, de organización ofensiva y defensiva del juego, se sitúan en una posición intermedia, entre los que tienen la función clara de evitar el gol (*Defensores*) y los que la tienen de conseguirlo (*Delanteros*).

Por otro lado, se aprecia que los Futbolistas Profesionales disponen de un nivel de *Autoconfianza* estadísticamente superior a los No-Profesionales en todas las demarcaciones. Esto podría sugerir, por un lado, que el estatus profesional y las circunstancias claramente diferentes en las que se practica el fútbol, podría ser una razón de peso para diferenciar los niveles de la *Autoconfianza* por demarcación y, por otro, que dicho perfil podría no estar tan marcado por las funciones técnico-tácticas intrínsecas de la demarcación en particular, para cumplir con los principios operacionales del juego.

En contraste con lo hallado en nuestro trabajo, Cox y Yoo (1995) en su estudio con jugadores de fútbol americano sobre la influencia de la posición (jugadores de línea o backfield) y ubicación (ofensiva o defensiva) en el nivel de habilidades psicológicas, encontraron diferencias significativas en la variable de *Autoconfianza* por posición, es decir, entre los jugadores de línea y los backfields, que puntuaban más alto que los anteriores.

En apoyo a nuestros resultados Cox (2002) encontró que los *Defensores* puntúan más alto en seguridad en sí mismos (*Autoconfianza*), responsabilidad y estabilidad emocional que los *Mediocampistas* y los *Atacantes*. Estos datos confirman la tendencia de los nuestros, ya que en nuestro caso no obtenemos diferencias significativas.

Más recientemente, en el trabajo de González et al., (2007) como ya ocurrió en el estudio de Cox y Yoo (1995), los jugadores de backfield puntúan más alto en las habilidades psicológicas que los jugadores de línea.

En este sentido, Sewell y Edmondson (1996), en su estudio con futbolistas y jugadores de hockey-hierba, afirman que los porteros se muestran menos autoconfiados que los *Defensores*. Respecto a los jugadores de campo parecen existir

diferencias entre los *Defensas*, por un lado, y los *Mediocampistas* y *Delanteros* por otro, en cuanto a la ansiedad somática, la cognitiva y la *Autoconfianza*. Contrariamente a nuestros resultados, los *Defensas* mostraron mayor nivel de ansiedad y menos de *Autoconfianza* que los *Mediocampistas* y *Delanteros*.

Erskine y Parkinson (2001, citado por Santitadakul, 2004) haciendo una extensión del estudio de Sewell y Edmonson (1996), encontraron niveles superiores de ansiedad cognitiva precompetitiva en porteros que en el resto de posiciones del campo, y más ansiedad física y menos *Autoconfianza* que los *Defensores*.

Olmedilla, Andreu, Abenza, Ortín y Blas (2006) en su línea de estudios de la lesión y los factores psicológicos, tampoco encuentran relación entre la *Autoconfianza*, la demarcación táctica del jugador y la lesión.

Pacheco y Gómez (2005) en un estudio con futbolistas bolivianos profesionales y utilizando el CPRD original, que si bien no comparte ningún objetivo con nuestra investigación, sí consigue relacionar un perfil psicológico según demarcación con el rendimiento, encontraron que para los Porteros, las variables que más condicionan su rendimiento, por orden de importancia, son la *Habilidad Mental* (que incluye varias habilidades psicológicas conjuntamente) y el *Control de Estrés*, seguidas del resto con menor importancia. Para los *Delanteros*, la variable más importante es el *Control de Estrés*, y en segundo lugar la *Habilidad Mental* que, insistimos, engloba otras habilidades psicológicas importantes. Los *Mediocampistas* se distinguen por no tener una variable más importante que las otras, sino por una muy buena puntuación en todas. Esto puede ser debido al matiz mencionado anteriormente, de tener la doble función y un perfil híbrido entre *Atacante* y *Defensor*. Finalmente, para los *Defensores*, la principal variable es la *Influencia en la Evaluación del Rendimiento*, seguida de gran importancia del *Control de Estrés*. Por último, se sitúan las otras 3 variables evaluadas por el CPRD original, la *Habilidad Mental*, la *Cohesión de Equipo* y la *Motivación*, sin gran trascendencia, según los resultados.

García-Naveira (2008) en una iniciativa similar a la nuestra, pretende estudiar junto con la personalidad del futbolista, las posibles diferencias entre demarcaciones. En este caso, su estudio es sobre estilos de personalidad, y no sobre habilidades o

variables psicológicas relacionadas con el deporte, en una línea de estudio parecida a la de Cox (2002), pero nos confirma que, desde otra perspectiva, también existen esas diferencias condicionadas por las exigencias de la propia demarcación. Apitzsch (1994) también en un estudio de personalidad de futbolistas de elite, a la luz de sus resultados, caracteriza a cada puesto de una forma diferente.

AUTOCONFIANZA Y EXPERIENCIA PROFESIONAL ACUMULADA

Los resultados de la investigación muestran que en los Futbolistas Profesionales, conforme aumenta la Experiencia Profesional lo hacen los niveles de *Autoconfianza*, si bien no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos.

En los Futbolistas No-Profesionales no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos.

Si finalmente se analiza el Total de la Muestra, de nuevo se aprecia que conforme aumenta la Experiencia Profesional se incrementa el nivel de *Autoconfianza*, apreciándose diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos.

Debido al tamaño muestral de los grupos la comparación entre los futbolistas Profesionales y No-Profesionales sólo es posible entre los correspondientes a los grupos que tienen *Entre 1-4 años* de experiencia profesional, no existiendo diferencias significativas, aunque los Profesionales puntúen más alto.

Los resultados eran distintos a los esperados porque entendemos, como decíamos al inicio de este análisis, que la experiencia profesional podría aportar a los futbolistas un bagaje de control emocional y manejo de las habilidades y técnicas psicológicas (aunque sea de forma autodidacta y no fruto de una intervención psicológica específica) que podría permitir mantener y potenciar la *Autoconfianza*. Lo esperable es que la experiencia vaya ayudando a los deportistas a desarrollar las habilidades de autorregulación (Godoy et al., 2009). En apoyo a esta idea, Martín (2003), en un estudio observacional de equipos de fútbol donde pretende evaluar las habilidades psicológicas en función de la experiencia deportiva, argumenta que las

destrezas psicológicas pertenecientes al perfil del deportista de alta competición no son innatas sino aprendidas y que la mayoría de los deportistas que llegan a ser expertos en su deporte las aprenden a través de los años de práctica.

Esto denota la necesidad de que los entrenadores o psicólogos realicen su intervención para mantener o mejorar el nivel de esta variable con todos los futbolistas independientemente de la experiencia acumulada.

Todo ello viene a confirmar que globalmente la Experiencia Profesional, también influye y condiciona los niveles percibidos de *Autoconfianza*, tal y como lo hicieran la Edad y la Demarcación.

Estamos en sincronía con Reche et al., (2010) quienes con una muestra de esgrimistas españoles, obtuvieron puntuaciones superiores en los más experimentados respecto a los menos experimentados, aunque las diferencias no fueran significativas.

González et al., (2007) señalan que los atletas con mayor experiencia deportiva, que no necesariamente experiencia profesional acumulada, mostraron las habilidades psicológicas, medidas por el PSI R5, entre las que se incluye la *Autoconfianza* específicamente, más desarrolladas que los de menor experiencia, excepto en *Énfasis de Equipo*. Al igual que en nuestro estudio, estos autores consideran la experiencia, nombrado por ellos como *antigüedad*, como un factor condicionante en el desarrollo de las habilidades psicológicas. Si bien conviene aclarar que, en este estudio, la antigüedad hace referencia a los años en que la Facultad en cuestión lleva compitiendo en dichas ligas de fútbol americano, y no a la experiencia personal de cada uno de los jugadores evaluados.

Singer (1988) señala que las estrategias y variables psicológicas son utilizadas de diferente manera por novatos y más expertos. Sin embargo, Pandelidis, Chamoux, Fargeas, Robert y Lac (1997) encontraron que los deportistas de hasta 11 años sufrían menos ansiedad precompetitiva que sus compañeros más mayores, lo cual puede ser interpretado como que estos últimos poseen menos competencias o menor dominio de sus habilidades para afrontar las demandas deportivas a las que han de responder. Sin embargo, algunos resultados apoyan justo lo contrario. Por ejemplo, Lines,

Schwartzman, Tkachuk, Leslie-Toogood y Martin (1999) no encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los deportistas jóvenes de distintas edades incluidos en su estudio. Godoy et al., (2009) en su estudio, al comparar los *noveles* vs *veteranos*, han señalado que los deportistas con más años de experiencia en el deporte y la competición obtienen, curiosamente, puntuaciones inferiores en el caso de muchas habilidades psicológicas y en general en su cuestionario, aunque las diferencias significativas o próximas a la significación entre ambos grupos son pocas.

De todas formas, se podrán tener en cuenta los resultados encontrados en el análisis de la edad, ya que, como hemos podido comprobar, podría confirmarse esa tendencia paralela en la relación entre la Edad, la Experiencia profesional, y la *Autoconfianza*.

Lo que sí se obtiene conjuntamente con la edad y la experiencia, es un mayor grado de conocimiento de las capacidades y habilidades de uno mismo, esto es, de su grado de competencia, de sus posibilidades y de sus limitaciones, y una mayor conciencia de la necesidad de un entrenamiento apropiado para desarrollar estas cualidades relevantes para el éxito deportivo (Godoy et al., 2009).

Así pues, tanto la edad, la demarcación, como la experiencia profesional influyen en la percepción del nivel de *Autoconfianza* por parte de los futbolistas.

ACTITUD Y PREPARACIÓN MENTAL

En nuestros resultados podemos observar que los Profesionales tienen un nivel del 85,9% sobre el máximo posible. La interpretación puede ser que dicho grupo de futbolistas tiene una percepción del nivel de esta variable sobresaliente. Por otro lado, los No-Profesionales tienen un nivel del 80,2%, que también puede ser interpretado como una percepción muy buena de dicha variable. La diferencia existente entre ambos resulta significativa, por lo que se confirma la hipótesis específica 3, ya que los Futbolistas Profesionales presentan valores significativamente más altos en *Actitud y Preparación Mental* que los No-Profesionales.

Como vemos, esta variable también discrimina entre ambos grupos de futbolistas, lo que quiere decir que los Profesionales usan más y mejor esas técnicas y/o habilidades psicológicas que les permitirán rendir más acorde a su verdadero nivel. Las razones que expliquen esto pueden estar ligadas a la mayor experiencia en el uso de dichas técnicas con auto-refuerzo positivo por los resultados obtenidos. Jugar a un nivel más competitivo, es decir de forma profesional, conlleva también tener la oportunidad de entrenar, conocer y trabajar con profesionales de todos los ámbitos, entre los que se encuentran los entrenadores y posiblemente, psicólogos del deporte, incorporados al organigrama del club o relacionados con él. Este hecho podría haber posibilitado que uno y/u otro desde sus puestos de máxima autoridad en las decisiones deportivas y de profesional y experto en psicología respectivamente, aconsejen, muestren, enseñen y/o hagan practicar algunas o cada una de estas técnicas psicológicas en miras a mejorar el rendimiento del equipo. Esta oportunidad de aprendizaje y posterior uso habitual, es probable que no se ofrezca en el fútbol no-profesional, puesto que la cualificación de muchos responsables de estos jugadores tampoco es del nivel de los profesionales.

Sin embargo, pese a las posibles razones que diferencian a uno y otro grupo en dicha variable, sorprende el buen nivel de percepción mostrado por los futbolistas No-Profesionales. El excelente nivel mostrado por ambos grupos en general, podría ser interpretado también como la consecuencia de que los futbolistas, independientemente de su estatus profesional, muestran curiosidad por probar técnicas psicológicas que, por la enorme difusión que tiene todo lo relacionado con el fútbol, se comenta han resultado efectivas para un equipo o jugador. (López-López, 2009).

Si bien no encontramos estudios que evalúen específicamente esta variable, con los que comparar nuestros resultados, sí se han encontrado estudios actuales relacionados con algunas de las estrategias o técnicas psicológicas utilizadas para la mejora de esta variable. Por ejemplo, Adegbesan (2010) estudiando la técnica de la *Visualización* en jugadores africanos de elite, confirma que existe correlación entre su uso y la *Autoconfianza*.

Shearer, Thomson, Mellalieu y Shearer (2007) relacionan la *Práctica Imaginada* con la eficacia colectiva en atletas de elite y no-elite, concluyendo que el ensayo o práctica mental puede mejorarla, aunque los niveles de competencia pueden moderar sus efectos. En este estudio se encontraron efectos positivos en los atletas de elite, mientras que no se encontraron en los de no-elite, aspecto que ayuda a reforzar la idea de esta investigación al respecto de las diferencias entre profesionales (elite) y no-profesionales (no-elite).

Leo, García-Calvo, Sánchez y Parejo (2008) afirman que la eficacia percibida por los compañeros y por el entrenador va estar relacionada positivamente con la *Cohesión de Equipo* (que nosotros incluimos como actitud positiva para el rendimiento dentro de esta variable/subescala de *Actitud y Preparación Mental*), teniendo como aspecto fundamental el reconocimiento por parte del entrenador y del grupo de la importancia de cada jugador y del papel que realiza.

Hallas, Hrycaiko, Johnson y Johnson (2004) también confirmaron que técnicas como el autodiálogo mejoran el rendimiento en el remate de 3 de los 4 atletas de la muestra.

Thelwell, Greenlees y Weston (2006; 2010), en sendos estudios, utilizaron la intervención psicológica con algunas de estas técnicas/habilidades de preparación mental, en concreto la relajación, imaginería y autodiálogo, para mejorar el rendimiento de futbolistas, obteniendo resultados positivos.

Nuestros resultados están en la línea de los de un estudio previo a éste de López-López (2007) y López, Jaenes y López (2009) con el CPRD original, es decir con la subescala denominada entonces *Habilidad Mental*. Estos autores encuentran niveles algo inferiores a los mostrados por nuestra muestra de futbolistas en general y de forma particular según el estatus profesional y, además, también encuentran diferencias significativas entre ambos grupos en la variable *Habilidad Mental*.

Lavarello (2005) muestra en su estudio valores de esta variable, medida con el CPRD original, similares a los de los otros estudios, es decir, de un manejo aceptable, pero inferiores a los que muestran los futbolistas de nuestra muestra, si bien no

estudia futbolistas profesionales y no-profesionales, sino jugadores juveniles e infantiles.

Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001) en el estudio para construir el CPRD, obtuvieron niveles buenos de *Habilidad Mental* (nuestra *Actitud y Preparación Mental*), con una media de 21,16 sobre 34 puntos, lo que supone un 62,2% sobre lo máximo posible. Los niveles que refleja nuestra muestra en general son superiores a los de la muestra de este estudio. Mahamud, Tuero y Márquez (2005) obtienen valores muy similares a los obtenidos en el estudio de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada.

González et al., (2007) con el PSIS R5 también obtienen mayor percepción de *Habilidad Mental* en los jugadores de fútbol americano de mejor nivel, aspecto éste coincidente con nuestros resultados, aunque difieren en que dicha diferencia no es significativa.

Mahoney, Gabriel y Perkins (1987) para la elaboración del PSIS, encontraron en las comparaciones entre elite y no-elite al respecto de esta variable, que los deportistas de elite se apoyaban más en referencias internas y en su preparación mental kinestésica.

Olmedilla et al., (2010) afirman que el 70% de los jugadores a los que enseñaron técnicas psicológicas como la *Visualización* o la relajación orientadas a acercarse a su estado ideal de rendimiento, utilizaron con frecuencia o a veces, dichas técnicas en su preparación mental. Además la técnica más utilizada fue la *Visualización* o *Ensayo Mental*. Esto refuerza la idea, comentada anteriormente, de que cuanto más cerca se tenga el profesionalismo (en este caso, pertenecer a un club profesional, con todos los medios a tu alcance, incluidos psicólogos del deporte) con más facilidad se podrá acceder al conocimiento y posterior uso de estas estrategias psicológicas, que explican el alto nivel de percepción de la subescala de *Actitud y Preparación Mental* o similares evaluaciones psicológicas.

ACTITUD, PREPARACIÓN MENTAL Y EDAD

En los Futbolistas Profesionales no existen diferencias entre los distintos grupos de edad, aunque conforme aumenta lo hace también la percepción del nivel de *Actitud y Preparación Mental*. En los No-Profesionales tampoco existen diferencias entre los grupos, aunque el orden de los mismos no sigue la misma dinámica que en los Profesionales. Contrariamente a los Profesionales, los de *Más de 30 años* ocupan el último lugar con las puntuaciones más bajas. Finalmente, cuando analizamos la muestra completa sin diferenciar por estatus, la *Actitud y Preparación Mental* aumenta significativamente conforme lo hace la Edad entre los diferentes grupos.

Por otro lado, los Profesionales poseen valores significativamente más altos que los No-Profesionales en todos los grupos de edad. Las diferencias en su percepción de la *Actitud y Preparación Mental* son significativas entre los grupos más extremos, es decir, entre los de *Más de 30 años* y los de *Menos de 20 años*. Los resultados podrían ser interpretados como que acumular años, y más con la exigencia del profesionalismo del fútbol, conlleva también al asentamiento y maduración de las estrategias psicológicas que fueron probablemente conocidas tiempo atrás. Sin duda, los jugadores más veteranos, con los años, han tenido más oportunidades de aprender y practicar más tiempo técnicas/estrategias psicológicas útiles para su rendimiento que los más jóvenes.

Es decir, la *Actitud y Preparación Mental* muestra diferencias significativas entre los distintos grupos de Edad, siendo superiores los niveles que se muestran en edades más avanzadas, pero sólo cuando se analiza la muestra completa de futbolistas.

Nuestros resultados coinciden parcialmente con los de López-López (2007) y López, Jaenes y López (2009) que sí encontraron valores más altos en la subescala de *Habilidad Mental* del CPRD original en futbolistas mayores de 25 años sin distinguir estatus profesional, respecto a los de 25 o menos años, aunque las diferencias no fueron significativas.

En nuestra línea, Lavarello (2005), comparando dos grupos de futbolistas, unos de 18-19 y otro de 14-15 años de edad, encuentra que no existen diferencias significativas entre ellos, aunque los de mayor edad (los juveniles) muestran valores más altos. En la variable *Cohesión de Equipo*, que es una de las actitudes que evaluamos dentro de esta subescala, también encuentra valores más altos en los jugadores de mayor edad, tal y como pasaba con la *Habilidad Mental*. Koester (2000) indica que el paso de una categoría a otra superior, lo que conlleva un incremento de la edad, al cambiar parámetros deportivos y/o psicosociales, también afecta a la disposición psicológica del jugador.

ACTITUD, PREPARACIÓN MENTAL Y DEMARCACIÓN

Según los resultados no existen diferencias significativas ni entre los Futbolistas Profesionales ni entre los No-Profesionales ni con la muestra total en las distintas demarcaciones. Parece ser que los distintos roles en el campo, con mayor o menor responsabilidad ofensiva o defensiva, no parecen tener peso suficiente como para distinguir entre las demarcaciones en esta variable, por lo que se podría pensar que no hay influencia de la demarcación en la *Actitud y Preparación Mental*.

Ahora bien, en la comparación entre Profesionales y No-Profesionales sí se muestra, de forma significativa, que existen diferencias de un mayor nivel reflejado por los Profesionales, en todas y cada una de las demarcaciones. Una posible explicación de este hecho es que la exigencia de rendimiento que tienen los Profesionales, por los objetivos marcados desde los clubes profesionales, les obliga a optimizar sus recursos para obtener ese rendimiento. Los futbolistas Profesionales podrían mostrar menos dudas a la hora de apoyarse en técnicas psicológicas (práctica imaginada, evaluación objetiva del rendimiento, autodiálogos positivos...), de adquirir un conjunto de creencias y actitudes al respecto de la competición y su rendimiento (relacionadas sobre todo con la *Cohesión de Equipo* y su importancia en la consecución de los objetivos finales como equipo, lejos de los únicamente individuales) que les hace mostrar una percepción mayor en esta variable.

En relación con nuestros resultados García-Naveira (2005) afirma que los *Defensores* tienen mayor responsabilidad y estabilidad emocional, rasgos estos relacionados con la *Actitud y Preparación Mental* para afrontar la competición, que los *Mediocampistas* y *Atacantes*. El mismo autor, más tarde, (García-Naveira, 2008), muestra resultados parcialmente similares a los nuestros, por el hecho de encontrar en los *Delanteros/Atacantes* una actitud menos individualista en sus comportamientos, es decir, se orientan más hacia una actitud de *Cohesión de Equipo* que los *Defensores* y *Mediocampistas*. A priori, estos resultados son contrarios a los obtenidos por Cox (2002) en los que los *Atacantes* son más individualistas que los *Defensores*, debido a que es posible que estén expuestos a un mayor número de situaciones de logro y reconocimiento por su valía personal (por ejemplo, meter un gol).

González et al., (2007), con el PSIS R5, no encontraron diferencias significativas en la Preparación Mental entre los diferentes demarcaciones en dos equipos de fútbol americano.

Podemos decir que, en lo concerniente a la Demarcación, si bien los Profesionales muestran valores más altos, la hipótesis no se confirma, dado que no encontramos diferencias significativas entre las demarcaciones en *Actitud y Preparación Mental* ni en el grupo de los Profesionales, ni en los No-Profesionales, ni analizando la Muestra Total.

ACTITUD, PREPARACIÓN MENTAL Y EXPERIENCIA PROFESIONAL ACUMULADA

Los Futbolistas Profesionales siguen una dinámica en la que conforme se incrementa su Experiencia Profesional lo hacen los niveles de *Actitud y Preparación Mental*, aunque no se muestran diferencias, sino sólo tendencias a la significación entre los diferentes grupos de experiencia. Es algo que no se esperaba, ya que creíamos poder encontrar claras diferencias entre los grupos de experiencia. Entendemos que acumular experiencia en las circunstancias del profesionalismo, podría posibilitar la asimilación e interiorización del conjunto de actitudes y creencias que evalúa esta subescala, así como una forma de pensar que se reflejara automáticamente y sin esfuerzo alguno. Además, en referencia al manejo del conjunto

de estrategias psicológicas evaluadas con esta variable (como la práctica imaginada, los autodiálogos/auto-instrucciones positivas y la evaluación objetiva del rendimiento) se esperaba que con los años, al practicarse más, se obtuvieran más reforzadores para continuar con su uso, su maduración e incorporación a las rutinas normales de actuación y, en definitiva, a su optimización. Esto podría hacernos pensar en la necesidad de intervenir con más frecuencia a nivel profesional, para enseñar y tratar de incorporar el uso de estas estrategias psicológicas orientadas a aumentar el rendimiento. Para esta labor formativa y de concienciación de los futbolistas sería fundamental contar con la ayuda de los entrenadores.

Por otro lado, entre los No-Profesionales tampoco existen diferencias entre los grupos de experiencia, aunque conforme acumulan Experiencia Profesional aumentan los niveles de *Actitud y Preparación Mental*.

Sin embargo, cuando analizamos el Total de Futbolistas sí se aprecian diferencias entre los grupos de experiencia, y de nuevo se aprecia que conforme acumulan Experiencia Profesional incrementan los niveles de *Actitud y Preparación Mental*. Los datos confirman que sólo al analizar el conjunto global de la muestra, la experiencia profesional acumulada influye significativamente en la *Actitud y Preparación Mental*, aunque en todos los casos se perciben mayores niveles conforme aumenta la experiencia profesional.

Por otro lado, en un análisis comparativo, los Futbolistas Profesionales disponen de una mejor *Actitud y Preparación Mental* en el grupo de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional*, sin poder especificar si existen o no diferencias significativas (el programa no realiza el análisis debido al reducido tamaño muestral) y, sin embargo, los No-Profesionales muestran valores superiores a los Profesionales en el grupo de *Entre 1-4 años de Experiencia Profesional*, sin ser significativas las diferencias. Este dato resulta sorprendente ya que, como hemos expuesto anteriormente, partíamos de la creencia de que las exigencias a las que son sometidos los Profesionales, pudieran ayudarles a optimizar los recursos que favorecen el rendimiento. Igualmente intuíamos que en este ámbito profesional resultaría más fácil el acceso a profesionales cualificados que pudieran haberles instruido en el uso de técnicas y estrategias

psicológicas y la asunción de un sistema de creencias y valores asociados a la competición. Sin embargo, a tenor de los resultados es posible que el rango temporal entre 1 a 4 años de experiencia profesional sea insuficiente para establecer muchas diferencias entre Profesionales y No-Profesionales. Además este análisis no discrimina entre los sujetos que tienen 1 solo año de experiencia profesional, muy próximo a no tener ninguna, y los que tiene 4 años, que podría ser considerada una experiencia moderada. Igualmente, existe la posibilidad de que desafortunadamente la presencia de profesionales de la Psicología del Deporte sea aún escasa incluso en el ámbito profesional del fútbol.

Por lo tanto, podríamos decir que la *Actitud y Preparación Mental* sólo parece verse influida por la Experiencia Profesional cuando se evalúa a todos los futbolistas, independientemente del estatus actual.

Nuestros resultados están en línea con los de Bebetsos y Antoniou (2003), quienes encontraron que los deportistas más experimentados, jugadores de bádminton en su estudio, muestran mejor autocontrol emocional que los menos experimentados.

Los resultados comparativos entre Profesionales y No-Profesionales, coinciden con los de Godoy et al., (2009) quienes encontraron que los deportistas con más años de experiencia en el deporte y la competición obtienen, curiosamente, puntuaciones inferiores en el caso de muchas habilidades psicológicas y en general en su cuestionario, aunque las diferencias significativas o próximas a la significación entre ambos grupos son pocas, tal y como nos ocurre a nosotros.

Sin embargo, Reche et al., (2010) afirman que los esgrimistas más experimentados muestran mejores puntuaciones en Actitud Positiva, pero menores en la variable de *Visualización* que los menos experimentados.

CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

Los resultados de la investigación confirman que los Futbolistas Profesionales perciben niveles significativamente más altos de la capacidad para controlar el estrés y

la ansiedad que los No-Profesionales. Concretamente, presentan un 76,8% del nivel máximo posible, lo que se puede interpretar como un nivel notable y adecuado. Los No-Profesionales, por su lado, presentan un 62,9% del máximo, que puede ser interpretado como un nivel aceptable.

Este resultado responde a nuestras expectativas previas porque entendíamos que las exigencias del deporte profesional, ya sea por la urgencia de rendimiento, por la repercusión social de los resultados, por la pérdida de intimidad ante los medios de comunicación, o por la necesidad de promocionar deportivamente, podrían instar al futbolista a desarrollar estrategias para controlar el estrés y la ansiedad que todas esas circunstancias mencionadas generan constantemente. Sin embargo, los futbolistas amateurs prácticamente están libres de todas esas fuentes de estrés, excepto de las que ellos mismos, por su propia forma de entender la práctica del fútbol a ese nivel y sus rasgos de personalidad, se imponen. De todas formas, parece ser que, independientemente del nivel al que se compita y juegue, los futbolistas en general tienen un manejo de esta habilidad psicológica para controlar los acontecimientos estresantes. Pensamos que una explicación a este hecho podría encontrarse en la repercusión social global que tiene el fútbol. La repercusión que tiene el rendimiento del equipo en los medios de comunicación local y el seguimiento de los aficionados pueden ser experimentados por los futbolistas No-Profesionales como situaciones altamente exigentes que podrían de forma natural estimular el desarrollo de estas estrategias y recursos que actúan como amortiguadores y controladores del estrés y la ansiedad.

Nuestros resultados también se ven apoyados por los de Golby y Sheard (2004), quienes encontraron diferencias entre los jugadores internacionales (alto nivel-elite) en 2 de las subescalas del PPI (Loerh, 1986), una de las cuales hace referencia al control de la ansiedad y el estrés, que en esta escala es etiquetada como control de Energía Negativa.

Con el cuestionario PSIS-R5, nuestros resultados van en la misma línea de Cox, Liu y Qiu (1996), López y Andrade (2003) y Neil, Mellalieu, Wilson y Hanton, (2007). Los resultados anteriores son también apoyados por los de Chamberlain y Hale (2007) que además confirman la relación lineal negativa entre ansiedad y rendimiento, convirtiendo a la primera en una buena predictora del segundo.

En la misma línea de resultados se sitúan los trabajos de Gabriel, Mahoney y Perkins (1987), Gimeno (1998), Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007), López-López (2007), López, Jaenes y López (2009), Neil et al. (2006).

Lavarello (2005) en su estudio con jóvenes futbolistas chilenos, obtuvo niveles más bajos en *Control de Estrés*, probablemente porque se trataba de jugadores más jóvenes, con menos recursos psicológicos, y no encontró tampoco diferencias significativas entre ambos grupos de jugadores.

Por su lado López-Walle (2002) también coincide parcialmente con los resultados de nuestra investigación, al encontrar diferencias, aunque no significativas, en Control de Ansiedad. Tal y como concluye en su estudio, *“los atletas no-élite se preocupan mucho al cometer errores en una competición, e incluso cuando eso ocurre tratan de evadirlos; y en el caso de que los enfrenten, se equivocan más y se sienten muy angustiados. De lo contrario, los de elite muestran mayor control de ansiedad”* (p. 165).

En otro tipo de comparación, Brandao et al. (2002) encontraron diferencias significativas entre futbolistas de dos nacionalidades de teórico diferente nivel competitivo, cubanos (menor nivel) y brasileños (mayor nivel). Los resultados mostraban que los brasileños tienden a percibir las situaciones de forma más negativa que los cubanos, y que los ítems del cuestionario utilizado (ISF, Brandao, 2000), considerados neutros por los brasileños, eran percibidos como positivos por los cubanos. La explicación radica en la diferente dimensión social en la que se sitúa el fútbol en un u otro país. Este grupo de autores, en Brandao et al., (2006) siguiendo la misma línea de comparación intercultural, esta vez entre futbolistas internacionales brasileños y portugueses, encontraron una tendencia muy marcada: los ítems que eran evaluados como positivos por los dos grupos, los brasileños tienden evaluarlos como más negativos. Quizás más interesante aún resulta la gran cantidad de ítems que son evaluados como influyentes en tendencias totalmente inversas: lo que los brasileños consideran negativo es considerado por los portugueses como positivo o neutro. Muy probablemente la variable cultural puede explicar la variabilidad de percepción del estrés.

En contraposición, González et al., (2007) no coinciden con nuestros resultados, ya que no encontraron diferencias significativas entre jugadores universitarios de fútbol americano de diferentes universidades y nivel competitivo.

Los datos confirman la hipótesis en lo que a la comparación entre estatus profesional concierne: los jugadores Profesionales tienen significativamente mayor *Control de Estrés y Ansiedad* que los No-Profesionales.

CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD Y EDAD

Los resultados sugieren que en los Profesionales, tal y como se hipotetizaba, conforme aumenta la edad lo hace la percepción de *Control de Estrés y Ansiedad*, existiendo diferencias entre los grupos. En los No-Profesionales también existen diferencias entre los grupos de Edad, aunque la dinámica difiere, y los que más *Control de Estrés y Ansiedad* muestran son los de *Entre 20-35 años*, seguidos por los de *Más de 30 años*, los de *Entre 26-30 años*, y los de *Menos de 20 años*. Cuando analizamos la muestra total, sin diferenciar por estatus profesional, también existen diferencias entre los grupos, que reflejan una influencia de la edad sobre la percepción de *Control de Estrés y Ansiedad*, como lo hacía en los Profesionales. Los resultados de los Profesionales y de la muestra Total, confirman la hipótesis planteada. Parece lógico pensar que la experiencia, asociada a la edad, podría jugar un papel positivo respecto a la capacidad y habilidad para afrontar las situaciones potencial o realmente estresantes. De hecho, los trabajos comenzados por Ericsson et al., (1993) demostraron el papel decisivo que juega la denominada *práctica deliberada* en el desarrollo del talento para alcanzar el grado de excelencia deportiva. Además, posteriormente Côté y sus colegas (Côté y Hay, 2002; Côté, Baker y Abernethy, 2003) diferenciaron varios tipos de juegos que no se correspondían con el concepto de práctica deliberada planteada por Ericsson pero que podían tener una influencia decisiva en la formación deportiva para alcanzar el rendimiento experto, sobre todo en las primeras etapas (las denominó *juego deliberado*). La diferencia fundamental es que, al contrario que en las actividades orientadas al rendimiento, el objetivo del *juego deliberado* es disfrutar. La similitud radica en su estructura similar a la de la actividad

deportiva, lo que la distingue del juego libre espontáneo que no guarda vinculación con dicha actividad.

Volviendo al análisis particular que nos ocupa, haberse visto envuelto en muchas ocasiones ante las mismas situaciones estresantes, y ante los mismos estímulos capaces de hacer surgir la ansiedad en el jugador podría hacer que, consciente o inconscientemente, el jugador desarrollara estrategias de afrontamiento y aprendiese a amortiguar los efectos de dichas situaciones, pudiendo ser más estable y más equilibrado que los de menor edad y experiencia. En esa misma línea, Maslach (1986) a nivel general, sugiere que los jóvenes experimentarán más estrés que los mayores porque, con la edad, se acumula experiencia en la práctica, madurez, prudencia y un mejor ajuste de la situación real.

Sin embargo en los No-Profesionales no ocurre lo mismo. Una razón podría ser, como ya dijimos anteriormente, que la edad en este caso no vaya asociada a la experiencia en la práctica del fútbol, y muchos de los jugadores mayores evaluados no hayan estado siempre practicándolo, comenzando de forma tardía. Otra razón podría ser que ante las menores exigencias competitivas y la casi ausencia de estímulos estresantes (evaluaciones externas menos exigentes y expertas, poca repercusión social de los resultados, poca atención de la prensa, poca presión del público por la escasa afluencia, pocos intereses económicos ante los resultados...), los jugadores no se viesen obligados a desarrollar con los años tales estrategias amortiguadoras del estrés y la ansiedad.

Además se observa que también existen diferencias significativas en todos los grupos de Edad en la comparación entre los Profesionales y los No-Profesionales, lo que refuerza más aún la diferencia de perfil psicológico existente entre los Profesionales y los No-Profesionales. En este sentido, nuestros resultados coinciden con los de López-López (2007); López, Jaenes, y López (2009) y Lavarello (2005).

Sin embargo nuestros resultados difieren de los de Pandelidis et al., (1997) quienes encontraron que los deportistas de hasta 11 años sufrían menos ansiedad precompetitiva (lo que sugiere mayor control de ésta) que sus compañeros mayores. Por el contrario, Olmedilla, Andreu y Blas (2005) encontraron que los jóvenes

futbolistas, según van ascendiendo de categoría (y por lo tanto de edad), muestran un leve incremento de la ansiedad. Estos resultados parecen coincidir con los resultados de otras investigaciones (Davids y Sanderson, 1988; Dowthwaite y Armstrong, 1984; Mann, Singh, Sandhu y Brar). En esta línea, Koester (2000) indica que el paso de una categoría a otra superior, al cambiar parámetros deportivos y/o psicosociales, también afecta a la disposición psicológica del jugador, incrementando el estrés percibido, favoreciendo incluso la posibilidad de lesionarse más.

No obstante, contradiciendo a ambas líneas de resultados, Lines et al., (1999) no encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los deportistas jóvenes de distintas edades incluidos en su estudio.

CONTROL DE ESTRÉS Y DEMARCACIÓN

La demarcación parece no tener influencia, ya que no existen diferencias significativas entre las distintas posiciones tácticas en ningún caso. En los Futbolistas Profesionales los jugadores que puntúan más alto son los *Defensores*, seguidos de los *Mediocampistas* y *Atacantes*. En los No-Profesionales son los *Mediocampistas* los que puntúan más alto seguido de los *Defensores* y *Atacantes*. Si analizamos a todos los futbolistas conjuntamente vuelven a ser los *Defensores*, seguidos de *Mediocampistas* y *Atacantes*, los que tiene valores más elevados.

Aunque no existan diferencias apreciables, parece que la Delantera podría ser la demarcación que desarrolla menos *Control de Estrés y Ansiedad*, ya que diferenciados o no a los futbolistas por estatus, siempre puntúan más bajos que las otras demarcaciones. Una explicación a este hecho puede ser que ante las exigencias específicas del puesto, es decir, marcar goles como tarea principal, y ante la dificultad de cumplir con dichos objetivos, los *Atacantes* perciben sus circunstancias como más estresantes que los demás puestos, y podrían ser menos eficientes a la hora de sentir cierto control de esos estímulos que ellos perciben como estresantes.

Otro dato importante es que los Profesionales poseen valores significativamente más elevados de *Control de Estrés y Ansiedad* que los No-Profesionales en todas las demarcaciones, conclusión que continúa reforzando la idea

que guía esta investigación. Parece ser, como hemos expresado anteriormente, que las circunstancias de estrés y exigencia en las que se desenvuelve el fútbol profesional respecto al amateur, obliga y predispone a los futbolistas Profesionales a la optimización de sus habilidades psicológicas, en este caso para controlar el estrés y la ansiedad, tan capaces de disminuir ostensiblemente su rendimiento, con las consecuencias personales y colectivas que conlleva.

Hemos encontrado resultados contrapuestos en la literatura respecto a la posible influencia del rol de juego desempeñado. Si bien encontramos estudios que confirman diferencias por demarcaciones, no hay consenso en el puesto que mayor *Control de Estrés y Ansiedad* experimenta.

Nuestros resultados parecen estar en sintonía con los de Cox y Yoo (1995), en su estudio con el PSIS, que revelaron diferencias entre los jugadores de línea y los backfields en Control de Ansiedad, con puntuaciones más altas de estos últimos. Igualmente, encontraron diferencias entre los jugadores de línea ofensivos y defensivos. En la misma línea se sitúan los resultados de González et al. (2007).

Sewell y Edmondson (1996), distinguiendo a los Porteros del resto de *Defensores*, revelan que los primeros muestran niveles más altos de ansiedad somática y cognitiva que el resto de las posiciones. Además, respecto a los jugadores de campo, los Defensas presentan más ansiedad somática y cognitiva que los *Mediocampistas* y los *Delanteros*. En la misma línea del estudio de Sewell y Edmondson, en oposición a la nuestra, y clasificando también a los Porteros a parte, se sitúan Erskine y Parkinson (2001, citado por Santitadukul, 2004).

Por su lado García-Naveira (2005), en un estudio más orientado a la personalidad, afirma que los *Defensas* puntúan más alto en seguridad en sí mismos, responsabilidad y estabilidad emocional, mientras los *Mediocampistas* y *Atacantes* son más creativos e imprevisibles, individualistas y, coincidiendo con nuestros resultados, presentan unos niveles más elevados de ansiedad. En la misma línea, Pascual (1989) obtiene que los jugadores de fútbol amateurs que ocupan el puesto de *Delanteros* son más creativos y ansiosos que los *Defensas*, mientras que éstos son más estables emocionalmente, fríos y menos afectivos que los *Delanteros*. Por su parte, Cox (2002)

concluye que los deportistas que ocupan el puesto de defensa tienen una mayor seguridad en sí mismos, responsabilidad y estabilidad emocional que los *Delanteros*, mientras que estos son más creativos e imprevisibles, individualistas y con niveles más elevados de ansiedad que los *Defensas*.

CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD Y EXPERIENCIA PROFESIONAL ACUMULADA

Observamos que la Experiencia Profesional no muestra diferencias significativas entre los grupos, ni en los Futbolistas Profesionales (aunque conforme aumenta la experiencia mayor es la percepción de *Control de Estrés y Ansiedad*), ni en los No-Profesionales (los que más nivel muestran son los de *Entre 1-4 años de Experiencia*, seguidos por los de *Entre 5-10 años de Experiencia* y por el grupo de *Sin Experiencia Profesional*). El análisis de la muestra total sí refleja sin embargo diferencias significativas de la Experiencia Profesional entre los grupos en el *Control de Estrés y Ansiedad*, de forma que cuando aumenta la primera lo hacen los niveles de la segunda.

Este último dato responde a lo esperado. En ese sentido, Gutiérrez, Estévez, García y Pérez (1997) afirman que el entrenamiento programado acumulado (que podría ser entendido como experiencia acumulada) en aptitudes específicas de la competición contribuye a reducir los efectos negativos de la ansiedad, aunque no los convierte en positivos. Se sugiere que el entrenamiento cumple esta función amortiguadora porque permite reinterpretar los síntomas de ansiedad positivamente y utilizarlos de modo compensatorio.

Lo que sorprende de nuestros resultados es que entre los Profesionales no exista tal influencia, ya que debido a la edad, la experiencia acumulada y la exposición repetitiva a los estímulos y circunstancias potencialmente estresantes era de esperar que se provocase una *familiarización* con tales circunstancias que atenuara su efecto y, como consecuencia, generara una sensación de mayor control del entorno. La madurez deportiva y psicológica que se asocia a la edad y la experiencia acumulada deberían de ayudar al futbolista, especialmente al profesional, a mejorar esos recursos de afrontamiento, de amortiguación de los efectos, e incluso a modificar su estilo cognitivo, es decir, la forma en que percibiese, asimilase e interpretase la información

del entorno (López-López, 2008). Con los años de experiencia, una crítica en la prensa, una evaluación del rendimiento por parte del entrenador (que no deja de ser subjetiva) o la necesidad de ganar un partido para cumplir objetivos de equipo, podrían perder efecto como agentes estresantes, aunque difícilmente dejarían de serlo totalmente.

Por último, no se observan diferencias entre los Profesionales y No-Profesionales entre los distintos grupos de Experiencia Profesional Acumulada, si bien los primeros muestran valores superiores.

El fútbol amateur o recreativo no parece exponer al jugador normalmente a esas circunstancias mencionadas. Ante esta situación, poca importancia parece tener la experiencia ya que, aunque los motivos por los que sentir un estímulo como estresante y fuente de ansiedad pueden ser personales y subjetivos, las circunstancias normales de práctica podrían no dar lugar a percibir tales amenazas. Por este motivo deberían existir diferencias entre Profesionales y los que no lo son, aspecto que también nos llama la atención de nuestros resultados. Parece posible que, con la experiencia, los Profesionales perciban las circunstancias tan amenazantes y estresantes, que nunca tengan la sensación de un buen control de la situación y por ello no se diferencien tanto de los No-Profesionales, que de por sí podrían no tener dicho control por desenvolverse en entornos que no exijan dicha habilidad.

Frente a esta interpretación cabría también otra de signo contrario, es decir, que los No-Profesionales tuvieran un *Control de Estrés y Ansiedad* similar a los Profesionales. De las dos posibilidades, entendemos que la primera cobra mayor sentido debido a las diferencias de exigencia en la competición.

Así pues, parece que la Experiencia Profesional influye en el *Control de Estrés y Ansiedad* sólo en el análisis global de los futbolistas, pero no cuando se analizan los grupos de Profesionales y No-Profesionales independientemente.

Santitadukul (2004) afirma que existen diversos estudios y conclusiones que lo mismo avalan la experiencia profesional como un importante factor en la reducción de

la percepción de estrés, que rechazan este supuesto. Sin embargo ninguno de ellos hace referencia ni al fútbol ni al deporte en general.

Coincidimos con Reche et al., (2010) quienes encontraron que los esgrimistas más experimentados también obtuvieron puntuaciones más elevadas en sensibilidad emocional, una variable que guarda relación con nuestro *Control de Estrés y Ansiedad*, que los menos experimentados. Así mismo, nuestros resultados están en la línea del estudio de Goyen y Anshel (1998) y Bebetsoy y Antoniou (2003).

Mellalieu, Hanton y O'Brien (2004) sugieren que los deportistas más experimentados muestran interpretaciones más facilitadoras de los síntomas asociados al estrés y la ansiedad. Además, sugieren que el tipo de deporte y la experiencia influyen especialmente en las situaciones de presión.

Godoy et al., (2009) contrariamente a nuestros resultados, al comparar los *noveles vs veteranos*, encontraron que los deportistas con más años de experiencia en el deporte y la competición obtienen puntuaciones inferiores en el caso de muchas habilidades psicológicas y en general en su cuestionario, aunque son escasas las diferencias significativas o próximas a la significación entre ambos grupos.

González et al., (2007) afirman encontrar un mayor nivel en todas las habilidades psicológicas importantes, incluidas el Control de la Ansiedad, en los jugadores de futbol americano de mayor experiencia deportiva, en contraposición a los resultados expuestos por Ponce de León, et al. (2006).

CONCENTRACIÓN

Los resultados muestran que los Profesionales tienen una media de 21,9 sobre los 28 puntos posibles, lo que supone un 78,2% del máximo, mientras que los No-Profesionales por su lado, muestran una media de 18,4 sobre los 28 puntos posibles, lo que supone un 65,9% sobre el máximo posible. Estos resultados pueden ser interpretados como un nivel de notable de *Concentración*, por parte de los Profesionales y un nivel adecuado por parte de los que no lo son.

Los resultados de la investigación confirman que, efectivamente, los Profesionales poseen una percepción de los niveles de *Concentración* significativamente superiores a los de los No-Profesionales. Se confirma la hipótesis en lo que a la comparación por estatus concierne.

Los resultados responden a las expectativas, ya que entendemos que la exigencia de los resultados y del rendimiento, de la misma forma que ocurría con las variables anteriores, podría forzar al jugador a perfeccionar variables como la *Concentración*, que según investigadores y expertos, podría mediatizar e influir en el rendimiento. El fútbol es un deporte que precisa la percepción, procesamiento y análisis de una cantidad enorme de información, que permita la toma de decisión, de forma constante durante un largo periodo de tiempo (90 minutos, aunque, en ocasiones varía dependiendo del grado de participación de cada jugador en el encuentro). Exige además cambios constantes del foco atencional. A sabiendas de que un partido puede ser ganado o perdido en cuestión de segundos por desconcentración/desatención, y por la trascendencia que, insistimos, tienen todos los resultados en el ámbito profesional y el fútbol de alto rendimiento, los futbolistas Profesionales deben tener por su mayor exposición y conciencia de estos hechos, niveles de *Concentración* superiores a los No-Profesionales. De todas formas, lo comentado no parece tener una relación causal, de forma que, con frecuencia, se pueden escuchar quejas de entrenadores de elite sobre las pérdidas de *Concentración* de algunos jugadores, que les relegan a no jugar de forma habitual en sus equipos, ya que dependiendo del puesto específico, los errores cometidos pueden tener una mayor trascendencia en el resultado final. En cualquier caso, el hecho de mostrar una percepción notable de *Concentración* no debería excluir que se pudiese hacer una intervención sobre esta variable.

Nuestros resultados están en acuerdo con Golby y Sheard (2004), González et al., (2007), López y Andrade (2003), López-Walle (2002) y Mahoney, Gabriel y Perkins (1987), Mohamad, Omar-Fauzee y Abu (2009) que sostienen que los deportistas de elite o mayor nivel competitivo frente a los de no-elite o menor nivel, tienen más éxito al desarrollar o mantener su *Concentración*.

En contraste con nuestros resultados, Cox, Liu y Qiu (1996) no hacen mención a la existencia de diferencias en la variable de *Concentración*, de la misma forma que sí lo hacen con otras variables, como la *Autoconfianza* y el *Control de Estrés y Ansiedad*. Ponce de León et al., (2006) encuentran resultados similares.

Queda aún por determinar la relación causa-efecto entre las exigencias de la competición y entrenamiento en el ámbito profesional y esta habilidad psicológica, es decir, si las demandas propias del estatus profesional las que contribuyen a la mejora de la habilidad o, por el contrario, ha sido el tener una mayor desarrollo de esta habilidad el que ha permitido a estos jugadores alcanzar este estatus.

CONCENTRACIÓN Y EDAD

Conforme aumenta la Edad de los Futbolistas Profesionales y del total de la muestra de jugadores aumenta significativamente el nivel de *Concentración* percibida. Sin embargo, en los No-Profesionales no existen diferencias entre los grupos de edad. Por lo tanto, la Edad influye en el nivel de *Concentración* percibido en los futbolistas en general y en los Profesionales en particular, pero no en los No-Profesionales.

Nuestros resultados concuerdan con lo esperado, ya que parece lógico pensar que el competir bajo factores distractores externos durante más años (hablando de los más veteranos), podría desarrollar las habilidades para filtrar la información irrelevante y captar y atender sólo a la necesaria para ser eficaz en el juego. Además, entendemos que de la misma forma que el resto de las variables estudiadas hasta ahora, normalmente han seguido esta dinámica, que parece estar favorecida por el paso de los años y la madurez deportiva, también deberían tener una influencia positiva sobre la *Concentración*. Esta influencia positiva podría incidir más en los distractores internos, es decir, en los referidos al propio futbolista, como por ejemplo, permanecer más concentrado y entrar más fácilmente en estado de flujo, producto de una mejor *Autoconfianza* y control de los estímulos estresantes, que más fácilmente podrían desconcentrar a otros jugadores más jóvenes.

La madurez deportiva que aporta la propia edad, podría además permitir a los futbolistas que bien de forma autónoma o gracias al acceso a la de los expertos, sean

capaces de crear rutinas de *Concentración*, incluso mecanismos para volver a centrar correctamente el foco atencional, una vez son conscientes que se han salido del estado ideal que les permitía decidir con más brillantez. La incapacidad para cambiar el foco atencional con rapidez, es un problema muy propio de los jóvenes jugadores, de la misma forma que se ven afectados con más frecuencia por los distractores externos como los factores ambientales, críticas del entrenador o un fallo propio (De la Vega, 2003c).

Además, los Profesionales presentan mayores niveles de *Concentración* que los No-Profesionales. Esta variable por lo tanto, también parece reforzar la idea de que el manejo eficaz de las variables psicológicas podría ser un factor discriminante y diferenciador entre los jugadores de mayor y menor nivel competitivo.

Los trabajos de Lavarello (2005), López-López (2007) y López, Jaenes y López (2009) no parece que vayan en línea con nuestros resultados al encontrar diferencias entre los grupos de edad sólo en alguna de las dos escalas del CPRD original, donde se incluyen los ítems referidos a la *Concentración* evaluada en nuestra subescala específica con dicho nombre. También en contraste, Cauas (2002), que evalúa la *Concentración* de jóvenes jugadores chilenos de fútbol, mediante el test de Toulouse-Piéron, obtuvo que entre la muestra separada por edades cronológicas entre los 15, 16, 17, 18, 19 y 20 años, los jugadores que muestran valores de *Concentración* superiores son los de 19 años y los que menos los de 18 años. Estos resultados concuerdan con los de Mendelsohn (2000) y Roca (2006).

CONCENTRACIÓN Y DEMARCACIÓN

Los resultados reflejan que en todos los casos, tanto en Profesionales como en No-Profesionales, los futbolistas que disponen de valores superiores de *Concentración* son los *Defensores*, seguidos de *Mediocampistas* y *Atacantes*. Sin embargo sólo entre los Profesionales y cuando tomamos la muestra total, se aprecian diferencias claras. Los *Defensores* parecen tener un mayor desarrollo del control de su *Concentración*, por lo que podría ser que esta habilidad esté relacionada con el grado de responsabilidad en tareas defensivas. Por este motivo, como pasara en el análisis de otras variables

anteriormente, volvemos a encontrar a los *Mediocampistas*, con puntuaciones intermedias que reflejan una teórica función compartida entre defensa y ataque. No se puede afirmar que las tareas específicas de ataque (tratar de marcar gol) y las de defensa (evitar la consecución del gol) difieran mucho en la necesidad de *Concentración* para cumplirlas con eficacia, pero sí parece que la trascendencia de cara al resultado de un error en defensa pudiera suponer una mayor responsabilidad para los *Defensores*. Hay que pensar también que la iniciativa en el juego corresponde al poseedor del balón, lo que obliga al defensor a estar extraordinariamente atento para evitar ser desbordado.

En cuanto a la relación entre estilo atencional y rendimiento, Cei (1994) obtuvo resultados que relacionan los cuatro estilos atencionales de futbolistas de la selección italiana (medidos a través del TAIS) con las dificultades o facilidades que van a tener para desempeñar un tipo de actuación concreta (o demarcación en el terreno de juego). Los futbolistas mostraron una elevada puntuación en la flexibilidad atencional, así como en la capacidad para procesar mucha información a la vez sin sobrecarga interna y/o externa. Una de las conclusiones que nos parecen más interesantes, de acuerdo con nuestra idea, es que, como sugieren Cárdenas (1998), Ortega, Cárdenas, Puigcerver y Méndez (2005), parece necesario crear ejercicios específicos en los que el jugador deba trabajar bajo presión, a fin de verificar la estabilidad de sus habilidades atencionales en condiciones estresantes.

Nuestros resultados coinciden con los de Mendelsohn (2000) a pesar de que las evaluaciones se hayan realizado con diferentes herramientas. Dicho autor afirma que de los resultados de su estudio se puede inferir que el grado de *Concentración* estructural de los jugadores es proporcional al grado de responsabilidad defensiva, ya que los Porteros tienen las puntuaciones más altas, seguidos de los *Defensores*, los *Mediocampistas* (defensivos y ofensivos) y los *Delanteros*. Cauas (2002) y Roca (2006) refuerzan dicha idea.

Por su lado Pacheco y Gómez (2005) afirman que la variable psicológica que más incide en el rendimiento de los porteros (recordar que en nuestra investigación están incluidos dentro de los *Defensores*) es la *Habilidad Mental*, interpretada en

términos de *Concentración*: mantenimiento continuo y eficaz del foco atencional, percepción casi exacta de las señales del entorno y una reacción a los estímulos situacionales bastante corta y efectiva.

Cox y Yoo (1995) y González et al., (2007), en consonancia con nuestros resultados, encontraron diferencias en *Concentración*.

CONCENTRACIÓN Y EXPERIENCIA PROFESIONAL ACUMULADA

Parecen no existir diferencias entre los grupos atendiendo a la Experiencia Profesional acumulada, si bien es cierto que en el grupo de los jugadores Profesionales conforme se incrementa aumentan los niveles de *Concentración*. Cuando se analiza la muestra total, sí se refleja una influencia de la Experiencia Profesional en la *Concentración*, mostrándose valores significativamente mayores conforme aumenta la primera. Podemos concluir que la Experiencia Profesional sólo muestra influencia en la *Concentración* cuando los futbolistas no son diferenciados por estatus profesional.

En el único grupo de experiencia profesional que se pueden comparar Profesionales y No-Profesionales (entre 1-4 años), los primeros muestran significativamente mayor nivel de *Concentración* percibida.

Reche et al., (2010) en consonancia con nuestros resultados, también encuentran diferencias significativas a favor de los esgrimistas más experimentados. En la misma línea se posicionan González et al., (2007) y Martín (2003), que ponen de manifiesto mejoras en las habilidades clasificadas por la edad y la experiencia en el deporte.

Sin embargo, Godoy et al., (2009), encontraron que los deportistas con más años de experiencia en el deporte y la competición obtienen puntuaciones inferiores en el caso de muchas habilidades psicológicas y en general en su cuestionario, aunque no hacen referencia a la *Concentración* de forma particular.

MOTIVACIÓN

Los resultados muestran que no existen diferencias significativas en los niveles de *Motivación* percibidos entre los Futbolistas Profesionales y los No-Profesionales y sí una tendencia a la significatividad. Los Profesionales presentan unos niveles moderados de *Motivación* (66,2% respecto al máximo posible) similares a los No-Profesionales (62,1%). García-Lopes (2008), López-López (2007) y López, Janenes y López (2009) presentan niveles de *Motivación* en sus estudios ligeramente superiores, aunque con una muestra más reducida y menos representativa de jugadores.

Podría pensarse que para llegar al fútbol profesional y mantenerse en él, con las dificultades que implica, se necesitaría una *Motivación* muy elevada y superior a la necesaria para jugar al fútbol a nivel recreativo, amateur o no-profesional. Se podría decir que en lo que concierne a la comparación de la *Motivación* entre estatus Profesionales la hipótesis específica 5 no se confirma

La razón que podría explicar estos resultados versería que, por un lado, casualmente se ha encontrado un grupo de futbolistas Profesionales que tiene un manejo sólo moderado de esta variable de *Motivación*, y que por tanto no difiera demasiado del grupo de los No-Profesionales. Además, dentro de esta subescala se hace referencia también en varios ítems (15 y 50) a aspectos que si bien tienen relación con la *Motivación*, también están relacionados con estrategias de preparación mental, como el establecimiento de metas y objetivos. Podría haberse obtenido menos puntuación en esta subescala, por tener menos controlado este aspecto relacionado con la *Motivación*, pero que no la evalúa tan claramente como el resto de los ítems. Por otro lado, estos resultados podrían indicar que, independientemente del nivel competitivo en el que se juegue (Profesional o No-Profesional), los futbolistas mantienen muy elevados sus deseos de mejorar, el interés por entrenarse y superarse cada día. En definitiva, tienen una percepción coste/beneficio de su práctica del fútbol positiva y la concesión de una importancia muy alta a éste respecto a otras actividades y facetas de su vida. Todos conceden a esta habilidad psicológica (la capacidad de sentirse motivado) una gran importancia de cara a conseguir sus objetivos. Además, en el fútbol de máximo nivel se necesita una dosis alta de *Motivación* extra para poder

rendir al nivel exigido durante toda la temporada, ya que determina la disposición de los futbolistas para dedicarse, cuidarse, sacrificarse, esforzarse, concentrarse, ser persistentes, tolerar la adversidad y no conformarse (Buceta, 2000). Si ésta no se viese reforzada y estimulada es posible que pudieran reducirse las diferencias entre Profesionales y No-Profesionales.

Nuestros resultados coinciden con los de Gonzalez et al., (2007); López-López (2007) y López, Janenes y López (2009) ya que los futbolistas Profesionales de su muestra presentan niveles también superiores a los No-Profesionales, aunque tampoco obtienen diferencias significativas entre ellos.

Coincidimos parcialmente con Elferink-Gemser et al., (2004), López y Andrade (2003), López-Walle (2002), Mahoney, Gabriel y Perkins (1989) quienes concluyeron que los deportistas de elite tienen significativamente mayor *Motivación* para practicar bien su deporte que los de no-elite.

En contraste con nuestros resultados, Ponce de León et al., (2006) encontraron que los atletas de menor nivel de rendimiento mostraron más *Motivación* que los atletas de alto rendimiento, lo que evidencia una falta de preparación psicológica de estos últimos.

MOTIVACIÓN Y EDAD

Los resultados de la investigación muestran que con el total de la muestra y entre los futbolistas Profesionales no existen diferencias entre los grupos de Edad, aunque en estos últimos conforme se incrementa la Edad disminuyen los niveles de *Motivación*. En los futbolistas No-Profesionales sí se aprecian diferencias entre los grupos de Edad.

Aunque no se hayan encontrado diferencias entre los primeros, llama la atención la dinámica de descenso de la *Motivación* con el paso de los años. Podría ocurrir que la permanencia en el fútbol profesional generara un proceso de desgaste psicológico que orientara al futbolista más hacia un proceso de burnout que hacia un aumento de la *Motivación*. Tener que hacer frente durante años a la presión mediática

y la exigencia de los resultados, a circunstancias incómodas como son los impagos (por desgracia demasiado frecuentes en el fútbol actual, a partir de 2ª división A hacia abajo), cambios de residencia y de vida, constantes viajes de larga duración, separación de las familias y del entorno más cercano, etc., podría ser que, lejos de representar un estímulo para aprender a auto-gestionar la *Motivación*, generara una carga mental que deteriorara la *Motivación*. Así, los jugadores más veteranos parecen tener menos *Motivación* que los más jóvenes. Podría resultar comprensible que los jugadores pertenecientes al grupo de mayor edad perdieran parte de su *Motivación* ante la imposibilidad (como norma general a esta edad) de mejorar su estatus deportivo; es el momento de irse preparando para iniciar el final de la carrera deportiva, salvo casos excepcionales. Es lógico pensar que los jugadores más jóvenes mantengan intacta su ilusión, el *Compromiso*, el aliciente y todos los matices emocionales de los que se nutra la *Motivación*, por jugar en la mayor categoría, hacer un contrato en las mejores condiciones y gozar del mayor prestigio socio-deportivo posible.

Sin embargo, también podría haberse dado el caso de que el futbolista, conforme madurara, aprendiera a desarrollar recursos para mantener elevado su nivel de *Motivación*, aunque fuera cambiando su orientación. De todas las formas, en los Futbolistas Profesionales no parecen existir diferencias entre los grupos de Edad, lo cual sugiere que este teórico proceso de pérdida progresiva de la *Motivación* podría ser salvable, e incluso reversible, con una acertada estrategia de dirección de equipo, una comunicación acorde a esta estrategia y una forma de liderazgo adecuada.

En los No-Profesionales los resultados muestran diferencias significativas entre el grupo de Edad de *Entre 20-35 años* y el de *Entre 26-30 años* y ciertas tendencias entre los otros grupos. Estas diferencias podrían encontrar explicación en el hecho de que los jugadores más jóvenes, en rangos de edad que permiten la proyección y promoción deportiva podrían utilizar estos argumentos, junto con otros, como una mejor percepción de competencias, basada en un estado físico aún emergente, para mantener la *Motivación* a niveles más elevados que los más veteranos. Apuntar también, que jugar durante años en las categorías del fútbol amateur podría favorecer el deterioro motivacional porque, con más frecuencia que en el fútbol profesional, se

viven experiencias que podrían resultar desmotivantes, fruto de las malas condiciones de entrenamiento, con horarios adaptados a los trabajos de los integrantes del equipo (y por tanto a deshoras), malas instalaciones de entrenamiento o inadecuadas, materiales en mal estado (balones, ropa de entrenar...), o la poca repercusión mediática y social. Todo ello corriendo igualmente un riesgo elevado de lesiones.

Además los resultados reflejan que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Motivación* estadísticamente superiores a los No-Profesionales tanto en el grupo de edad de *Entre 26-30 años* como en el de *Más de 30 años*. Esto podría responder a la necesidad que tiene el futbolista profesional de encontrar motivos para seguir comprometido con la práctica del fútbol en condiciones profesionales que le aportaría, a diferencia del No-Profesional, rendimientos económicos y cierto reconocimiento social por su trabajo.

Ya con jugadores adultos y en parte Profesionales, López-López (2007) y López, Jaenes y López (2009) presentan similares resultados a los nuestros, ya que obtuvieron que los futbolistas de 25 años o menores tenían puntuaciones más altas de *Motivación* que los mayores de 25 años, si bien tampoco encontraron diferencias significativas entre ambos grupos. En este sentido, Reyes (2009) tampoco encontró diferencias significativas entre los grupos de Edad de futbolistas Profesionales peruanos.

Lavarello (2005) obtuvo unos resultados que están en la línea con los nuestros, ya que, aunque sus grupos de Edad son diferentes (futbolistas juveniles de 18-19 años e infantiles de 14-15 años) al aumentar la Edad, disminuyen los niveles de *Motivación*, aunque las diferencias no son significativas. En la misma línea, Elferink-Gemser et al., (2004) también observaron que los jugadores más jóvenes (13 años de media), que resultaban ser los de elite, puntuaban significativamente más alto que los mayores (14 años) que resultaban ser los de menos nivel (no-elite).

Siguiendo la idea, Olmedilla, Andreu y Blas (2005) y Olmedilla, Andreu, Abenza, Ortín y Blas (2006) indicaron que conforme los jugadores cambiaban a una categoría competitiva superior disminuía la *Motivación*, encontrando diferencias significativas entre categorías cadetes y alevines y diferencias con tendencia a la significación entre infantiles y cadetes. También se establecía una relación inversa entre número de

lesiones, aumento de categoría y *Motivación*. En apoyo a estos resultados, Koester (2000) indica que el paso de una categoría a otra superior, al cambiar parámetros deportivos y/o psicosociales, también afecta a la disposición psicológica del jugador.

MOTIVACIÓN Y DEMARCACIÓN

En ninguno de los casos existen diferencias significativas de *Motivación* entre los distintos roles de juego.

A la luz de los resultados podría parecer que la Demarcación no ejerce influencia en la *Motivación* de los futbolistas, independientemente del estatus profesional. No obstante, en una comparación por estatus, se observa que los Futbolistas Profesionales disponen de valores de *Motivación* estadísticamente superiores a los No-Profesionales en la posición de *Mediocampista*, no existiendo en los otros dos puestos.

De la misma forma que en alguna de las anteriores variables, la *Motivación* podría verse mediatizada por las tareas específicas desde el punto de vista técnico-táctico de las distintas posiciones, la responsabilidad con los objetivos ofensivos y defensivos del equipo y la capacidad percibida para conseguirlos. Según plantea el modelo internacional de *Motivación participante en situación* (Calahorra y Aguilar, 2009), parece que la *Motivación* podría depender más de factores personales (necesidades, intereses, metas y personalidad) y situacionales (estilo de dirección de equipo y liderazgo del entrenador, papel dentro del equipo, facilidades y atractivo de las instalaciones y recursos, sistema de reforzadores externos...). Nuestros resultados van en la línea de los encontrados por Sewell y Edmonson (1996) y González et al., (2007).

En contraste con nuestros resultados, Cox y Yoo (1995) encontraron diferencias en la *Motivación* entre las Demarcaciones, concretamente entre los hombres de la línea ofensiva y defensiva. Es decir, en este caso, la Demarcación sí resultó tener influencia en la *Motivación*.

MOTIVACIÓN Y EXPERIENCIA PROFESIONAL

A la luz de los resultados, en ningún caso se aprecian diferencias significativas entre los diferentes grupos de Experiencia Profesional.

Como ya ocurría con la edad, los jugadores más experimentados no son los que presentan mayores niveles de *Motivación*, aunque todavía hay otro grupo, con menos años de experiencia (el de *Entre 1-4 años*), que muestra aún menos *Motivación*. Siguiendo con la misma línea de razonamiento iniciada cuando hablábamos de la Edad, podría ser que el cúmulo de años de experiencia en el desempeño del fútbol profesional, lejos de servir para una maduración y optimización de esta variable, pudiera favorecer el proceso contrario de desmotivación por el agotamiento de estímulos intrínsecos y el mantenimiento de altas expectativas. Posiblemente, podría verse sólo reforzada a partir de estímulos y motivaciones externas al propio futbolista, como pudiera ser el reconocimiento social o económico, y a veces ni así, como sugiere Carrascosa (2008). Y es que verse durante mucho tiempo enfrentado a las mismas circunstancias, aún siendo positivas (a la fama, popularidad, al ingreso de grandes cantidades de dinero o a jugar en la máxima categoría) podría dar lugar a un fenómeno de adaptación que hiciera perder la intensidad de la repercusión emocional, en este caso de *Motivación*, que tiempo atrás provocaban. Esto por no hablar del cúmulo de experiencias negativas (impagos, rescisiones de contratos, *nomadismo deportivo* como lo llama López-López (2008; 2009), constantes expectativas no alcanzadas...) que desgastan y desmotivan a un ritmo mucho mayor a los futbolistas, y que hacen que muchos de ellos se planteen la retirada, aún gozando todavía de muy buenas cualidades para rendir al más alto nivel.

Para finalizar el análisis apuntar que no existen diferencias motivacionales entre los Futbolistas Profesionales y los No-Profesionales, aunque estos últimos muestren índices de *Motivación* superiores a los Profesionales en el grupo de *Entre 1-4 años de Experiencia Profesional*.

Concluimos por lo tanto, que la Experiencia Profesional no ejerce influencia alguna sobre la *Motivación*, en ningún caso.

Coincidimos sólo parcialmente con Reche et al., (2010), quienes encontraron que los esgrimistas más experimentados mostraban significativamente menos

Motivación que los menos experimentados, ya que nosotros no hemos podido constatar dicha significatividad.

Godoy et al., (2009) señalan en su estudio que las habilidades en las que los deportistas jóvenes de tenis de mesa, de bádminton y de fútbol muestran los mayores déficits, son las que menos se asocian a la mera experiencia en el deporte. Además, no han encontrado diferencias entre deportistas jóvenes en lo que a la experiencia se refiere.

ANÁLISIS GLOBAL DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR

Para finalizar con el análisis de este conjunto de variables que se ha denominado *Habilidades Psicológicas para Competir*, se va hacer un análisis observando los índices globales de la escala completa, por la suma de todas las variables y la capacidad de discriminación de las variables entre ambos grupos de futbolistas según su estatus.

Al respecto se puede decir que los Futbolistas Profesionales presentan unos índices globales medios del cuestionario CPRD-F que podrían considerarse muy adecuados (76,5% del máximo posible), mientras que los No-Profesionales tiene unos índices medios suficientes (65,2%), y que la diferencia existente entre ellos resulta significativa.

En el análisis multivariante global efectuado, la *Autoconfianza*, el *Control de Estrés y Ansiedad*, la *Concentración* y, en menor medida, la *Actitud y Preparación Mental* se muestran como variables discriminantes entre futbolistas Profesionales y No-Profesionales. Sólo la *Motivación* fue la única variable no discriminante entre ambos grupos de jugadores, de las cinco que evalúa el CPRD-F. La posible explicación podría ser que, independientemente del nivel al que se juegue al fútbol, sea profesional o amateur las razones que encuentran uno y otro tipo de jugadores para la práctica del fútbol, parecen ser igual de potentes y motivadoras. Esto podría indicar que el jugador encuentra lo suficientemente atractiva la actividad para involucrarse deportivamente, independientemente de que le permita obtener otro tipo de compensaciones sociales o económicas.

Nuestros resultados confirman los obtenidos por López-López (2007) y López, Jaenes y López (2009) en cuyos estudios muy relacionados con el presente, si bien obtienen puntuaciones globales mayores en Profesionales que en No-Profesionales, la *Motivación* y la *Cohesión de Equipo* tampoco resultaron obtener diferencias estadísticamente significativas.

Mohamad et al., (2009) con futbolistas Profesionales y No-Profesionales de Malasia, encontraron diferencias significativas entre ambos en la evaluación global del inventario. López-López (2007) argumenta al respecto que *“independientemente del nivel competitivo al que se juegue (profesional o no-profesional o recreativo) los futbolistas muestran deseos de mejorar, interés por entrenarse y superarse cada día, una percepción con balance positivo del coste/beneficio de su práctica del fútbol, y dan una importancia a éste, respecto a otras actividades y facetas de su vida, muy parecida, aunque ello no tenga ningún o poco valor en su trabajo, remuneración y/o prestigio social”* (p.64). Además, las circunstancias especiales (enorme presión social, exigencia de resultados, urgencia de rendimiento, constantes cambios de valoración deportiva...) que envuelven al futbolista profesional podrían conducir a un desgaste prematuro y a un descenso de la *Motivación* muy notorio, que podrían explicar la inexistencia de diferencias significativas, tal y como planteábamos en la hipótesis, con aquellos futbolistas que simplemente juegan para divertirse. De la misma forma, podría darse el caso de que nuestros resultados indicaran que las verdaderas diferencias entre los Profesionales y No-Profesionales se debieran a la orientación de la *Motivación* y no a su dimensión.

Nuestra coincidencia con los resultados de Gimeno (1998) es parcial, dado que aunque también encontró diferencias significativas entre Profesionales y No-Profesionales, en su caso fue en las subescalas de *Control de Estrés* e *Influencia de la Evaluación del Rendimiento*.

Cox et al., (1996) encontraron diferencias significativas en la *Confianza*, *Control de Ansiedad* y *Énfasis de Equipo*; López (2002) las encontró en *Concentración*, *Confianza* y *Énfasis de Equipo* mientras que López y Andrade (2003) encontraron las diferencias en: *Motivación*, *Confianza*, *Concentración*, y *Énfasis de Equipo*.

Sin embargo, Ponce de León et al. (2006), contrariamente a nuestros resultados, encontraron que los atletas que no pertenecían a la selección nacional de atletismo (los que teóricamente eran de menor nivel de rendimiento) tenían más *Motivación, Control de la Ansiedad, Confianza, Visualización y Cohesión en el Equipo* comparado con los atletas que sí pertenecían.

NIVELES GLOBALES DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR Y EDAD

Los resultados muestran que tanto en los futbolistas Profesionales como en la Muestra Total conforme se incrementa la edad aumentan significativamente los niveles globales del CPRD-F. En oposición, Reyes (2009) no encontró diferencias entre los grupos de edad en futbolistas Profesionales peruanos. En los No-Profesionales, sin embargo, se observan que los que tienen los valores más altos son los de *Entre 20-35 años* seguidos por los de *Entre 26-30 años* y los de *Más de 30 años*, existiendo diferencias significativas con los de *Menos de 20 años* que son los últimos.

De la misma forma, en todos los grupos comparables, los Profesionales muestran niveles globales estadísticamente superiores. Las expectativas vuelven a confirmarse, y ahora observando el nivel conjunto de las habilidades psicológicas, parece que el desempeño en el fútbol profesional posibilita una mayor percepción de desarrollo y manejo de las variables psicológicas.

Es decir, en los Profesionales y en los futbolistas en general, parece que la Edad sí es una variable que influye en la percepción del conjunto de las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento. Es probable que la maduración deportiva, tenga un efecto positivo sobre el desarrollo y la percepción que se tiene de las capacidades psicológicas para afrontar las situaciones de rendimiento propias del fútbol en el ambiente del profesionalismo o el alto rendimiento, que no parece tan claro en el fútbol amateur.

NIVELES GLOBALES DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR Y DEMARCACIÓN

Según los resultados, parece no existir ningún tipo de influencia de la Demarcación sobre el nivel global de las habilidades psicológicas para competir, puesto que en ninguno de los casos, existen diferencias significativas entre las distintas posiciones tácticas. Además, los *Defensores* son los que muestran siempre mayores puntuaciones, seguido de *Mediocampistas* y *Atacantes*. Es posible, que en consonancia con otras variables psicológicas estudiadas individualmente, conforme aumente la responsabilidad en tareas defensivas, aumente la percepción de manejo y desarrollo de las distintas variables psicológicas. La importancia de los errores defensivos en el resultado final, podría ser motivo para que los que desempeñen estas funciones se esfuercen especialmente para mejorar su preparación psicológica.

Los Profesionales muestran niveles globales significativamente superiores en el CPRD-F a los No-Profesionales en todas las Demarcaciones, confirmando así las expectativas marcadas respecto a la diferencia entre estatus.

NIVELES GLOBALES DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR Y EXPERIENCIA PROFESIONAL ACUMULADA

Sólo cuando no distinguimos por estatus profesional y tomamos el conjunto global de futbolistas, se muestran diferencias significativas entre los distintos grupos de Experiencia Profesional, concretamente entre el grupo *Sin Experiencia Profesional* con los demás, y el de *Entre 1-4 años de Experiencia Profesional* con el de *Más de 10 años de Experiencia Profesional*.

En esta ocasión, los Profesionales no muestran diferencias con los No-Profesionales, aunque sí valores globales superiores. En contraposición, Martín (2003) y Reche et al., (2010) encontraron diferencias entre grupos de experiencia, si bien no en todas las variables. Respecto a los valores globales no exponen resultados. Sin embargo hemos de ser conscientes que estos estudios analizan la experiencia deportiva, y no la profesional específicamente, como nosotros.

Así pues, podemos concluir que la Hipótesis General 1, queda confirmada parcialmente, ya que aunque los índices globales del CPRD-F de los Profesionales son significativamente superiores a los de los No-Profesionales, y todas las variables psicológicas reflejan niveles significativamente mayores en los primeros (excepto la *Motivación* que muestra tendencias a la significación), la Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional tienen influencia sólo en algunas de las habilidades psicológicas y en algunos casos.

LA PERSONALIDAD RESISTENTE DEL FUTBOLISTA

Aunque La PR es un concepto unidimensional, y siguiendo lo realizado por Jaenes, Godoy y Román (2009), vamos a profundizar específicamente en cada una de sus dimensiones o componentes de forma individual, para acabar haciendo un análisis más global e integrador del constructo

COMPROMISO

Los resultados de la investigación constatan que los Futbolistas Profesionales presentan valores significativamente más altos en *Compromiso* que los No-Profesionales. Los Profesionales muestran un nivel muy alto (92%) que podríamos considerar muy adecuado para conseguir un buen rendimiento en la práctica del fútbol. No obstante, nos sorprende el alto nivel también mostrado por los No-Profesionales (85,6%), lo que podría suponer que el grado de implicación de un futbolista en la dinámica de su equipo o club es, en general, independiente del nivel de competición en el que participa.

Podemos concluir, por tanto, que se confirma la hipótesis específica 1, en lo que a la comparación por estatus profesional se refiere.

Se proponía dicha hipótesis porque podría entenderse que el futbolista Profesional para poder rendir al nivel exigido por el entorno del alto rendimiento, probablemente debiera de tener una mayor implicación y dedicación con todo lo relacionado con la práctica del fútbol, ya sean entrenamientos, cuidados personales y por supuesto, competiciones o partidos, que los No-Profesionales. Su actividad no

debería limitarse únicamente a acudir a los entrenamientos, concentraciones y partidos cuando sean requeridos. Las exigencias de resultados, la presión del círculo del ámbito profesional y su propio deseo de rendir y promocionar junto al equipo o individualmente creemos que podrán hacer que dicho *Compromiso* en términos de implicación y dedicación, sea mayor que los de un jugador amateur que no tiene prácticamente exigencias del entorno, que no obtiene gran resonancia social con su rendimiento y que, en muchos casos, no persigue ningún objetivo bien definido más allá del disfrute con la práctica del fútbol. Esto no tendría por qué implicar que hubiese jugadores No-Profesionales con altos niveles de *Compromiso* con la actividad deportiva, debido a que también tuvieran la *Motivación* y la intención de llegar a ser Profesionales. Por ello, en un análisis más pormenorizado de la muestra, podemos encontrar niveles de *Compromiso* mayores en futbolistas concretos No-Profesionales que en algunos o bastantes Profesionales.

Nuestros resultados coinciden con los de Román (2007) y Jaenes et al., (2009) quienes igualmente encuentran un alto nivel de *Compromiso* en los deportistas que no eran de elite. Para los autores, estos deportistas han desarrollado unos hábitos y una sistematización respecto al entrenamiento y la competición con los que encuentran sentido a esta actividad. Además obtuvieron diferencias significativas para la puntuación en la escala completa y para el componente de *Compromiso*, mostrando los maratonianos niveles significativamente mayores en comparación con los estudiantes.

También apoyan nuestros resultados los de Golby y Sheard (2004) y Sheard y Golby (2010) al obtener diferencias significativas en la actitud de *Compromiso* entre diferentes niveles competitivos (Superliga y Primera División) de jugadores de rugby y entre los deportistas de nivel internacional de muchos deportes y los de otros niveles competitivos inferiores, respectivamente.

En contraposición Sheard (2009), en un estudio intercultural comparando jugadores de elite universitario de rugby de Australia y Gran Bretaña, no obtuvo diferencias significativas en *Compromiso* ni en *Control*, aunque si en *Desafío*.

En otra línea de investigación relacionada con el *Compromiso Deportivo*, se ha validado un nuevo cuestionario específico para el medir esta variable, a partir de la propuesta de Scanlan et al., (1993). Dicho *Compromiso Deportivo* hace referencia a la *Motivación* por continuar la práctica de un deporte (Sousa et al., 2007). Si bien no tiene la naturaleza exacta que la dimensión de la PR con el mismo nombre, sí parece compartir matices similares. Al respecto, Sousa et al., (2007) probaron este modelo con futbolistas jóvenes de entre 14 y 16 años. Los análisis de fiabilidad, describieron 4 subescalas: *Diversión Deportiva*, *Compromiso Deportivo*, *Alternativa a la Implicación* y *Coacciones Sociales*. A su vez, los resultados de su estudio muestran cómo las subescalas de diversión deportiva y alternativas a la implicación son las predictoras más potentes del *Compromiso*.

En esta misma línea, García-Mas, Palou, Gili, Ponseti, Borrás, Vidal, Cruz, Torregrosa, Villamarín y Sousa (2010) tratan de establecer relaciones entre la *Motivación* y el *Compromiso* de jóvenes jugadores de fútbol. Los resultados indican un patrón claro acerca de la influencia y contribución positiva de la *Motivación* intrínseca y extrínseca en la diversión y el *Compromiso*. La *Amotivación* contribuye positivamente a las alternativas al deporte y negativamente a la diversión y el *Compromiso*. Además destacan que la *Motivación* extrínseca tiene una contribución mayor a la diversión, mientras que la *Motivación* intrínseca tiene una contribución mayor al *Compromiso*.

Fuera del ámbito deportivo, también se pueden describir relaciones entre rendimiento y éxito con altos niveles de PR. Sheard y Golby (2007) evaluaron a estudiantes de educación física universitarios para relacionar el éxito académico con los niveles de PR. El componente de *Compromiso* y la puntuación total de la escala correlacionaron positivamente con los criterios de éxito académico.

COMPROMISO Y EDAD

Los resultados de la investigación reflejan que conforme se incrementa la edad aumentan significativamente los niveles de *Compromiso* entre los diferentes grupos, tanto en los Futbolistas Profesionales como con la Muestra total. Sin embargo, en los Futbolistas No-Profesionales no existen diferencias entre los grupos aunque se observa

una tendencia inversa, es decir, cuando aumenta la Edad disminuye el nivel de *Compromiso*.

La razón podría ser que los Profesionales, conforme maduran como jugadores, adquieren una mayor conciencia de la trascendencia de los resultados para el equipo, su propio futuro y el de su entorno más cercano. Es decir, rendir al nivel necesario para conseguir los objetivos de club podría proporcionarle una renovación o la posibilidad de fichar por otro equipo, a pesar de la edad.

En el caso de los No-Profesionales podría ser comprensible que conforme aumenta la Edad si no se mejora el estatus deportivo, los objetivos podrían cambiar, pasando a tener probablemente otras prioridades antes que el fútbol, y por lo tanto viéndose reflejado en el nivel de *Compromiso* con todas las actividades relacionadas con su práctica (entrenamientos, cuidados personales e implicación con el rendimiento en los partidos).

Relacionado con la Edad, y fuera del ámbito deportivo, en el campo del rendimiento académico, Sheard (2009b) sí encontró diferencias significativas en la escala de *Compromiso* y en la puntuación total de la escala de PR a favor de los estudiantes mayores respecto a los de menos edad en el promedio final obtenido en las notas académicas.

COMPROMISO Y DEMARCACIÓN

Existen en todos los casos diferencias entre las demarcaciones en lo que a *Compromiso* se refiere. En los Futbolistas Profesionales los que muestran niveles significativamente mayores de *Compromiso* son los *Mediocampistas* seguidos de los *Defensores* y los *Atacantes*. Por otro lado los No-Profesionales y tomando toda la muestra de futbolistas, la demarcación que puntúa más alto por orden es la de *Defensor*, *Mediocampista* y *Atacante*. Resultan significativas las diferencias entre *Defensores* y *Atacantes*.

Además, en *Compromiso* los Profesionales puntúan significativamente más alto que los No-Profesionales en todas las Demarcaciones.

En el caso de los Profesionales podría ser que los *Mediocampistas* por el hecho de asumir dobles funciones tácticas, es decir, de orientación atacante y defensiva, y sentirse responsable de los resultados del balance en ambas facetas del juego, podría influir en la dimensión *Compromiso*, de forma que muestren valores significativamente más altos. Sin embargo, no ocurre lo mismo en el grupo de los No-Profesionales ya que, en general, considerando a todos los futbolistas, la Demarcación que muestra más *Compromiso* es la de los *Defensores*. Lo que el análisis podría dejar claro es que los que menos *Compromiso* muestran son los *Atacantes*. Podría parecer que la responsabilidad en la faceta defensiva tuviera una mayor vinculación con esta dimensión de *Compromiso*, de forma que los *Atacantes*, que parecen tener tradicionalmente menos responsabilidad defensiva y más ofensiva, muestran valores significativamente más bajos. Sin embargo, podríamos pensar que si bien se pudiera tener menos responsabilidad defensiva, los *Atacantes* tienen más responsabilidad ofensiva, que no resulta menos importante para los resultados y el rendimiento del equipo. Nuestros resultados parecen mostrar, en cualquier caso, que los jugadores tienden a interpretar que el *Compromiso* está más asociado a las labores defensivas que *Atacantes*. Esto puede ser debido a la asociación entre la variable *Compromiso* y el grado de satisfacción experimentado en el desempeño de las funciones del juego, dado que, en términos generales, las labores *Atacantes* suelen ser más gratificantes que las defensivas. Por otro lado, podría ser recomendable planificar un programa de intervención desde del cuerpo técnico o del psicólogo del deporte, que fortalezca dicho componente de *Compromiso*.

No hemos encontrado ningún estudio que relacione la Demarcación con la PR ni ninguno de sus componentes, por lo que nuestros resultados podrían ser pioneros al respecto.

COMPROMISO Y EXPERIENCIA PROFESIONAL ACUMULADA

Los resultados no muestran diferencias entre los distintos grupos de Experiencia Profesional ni en los Profesionales ni en los No-Profesionales. Sólo cuando se analiza el conjunto global de la muestra se aprecia un incremento del *Compromiso* conforme aumenta la Experiencia Profesional Acumulada.

La Experiencia Profesional Acumulada, tal y como ocurría en las habilidades psicológicas para competir, podría ayudar a modular, asentar y optimizar el *Compromiso*. Ésta podría facilitar al futbolista a reconocer y valorar en qué medida sus comportamientos tienen influencia en los resultados, de forma que si se fuese consciente y se decidiese asumir la responsabilidad de los objetivos comunes e individuales, la experiencia podría mostrar que sólo con la implicación, adherencia, dedicación y determinación que envuelven a esta dimensión del *Compromiso*, se podrían conseguir.

Todo ello podría sugerir que los responsables de la dirección deportiva, sobre todo el cuerpo técnico, deberían atender especialmente a los jugadores más noveles e inexpertos. Éstos podrían mostrar menos consciencia de la necesidad de implicarse con las personas y actividades de su entorno profesional. Una mejora en el *Compromiso*, podría ayudar a dar sentido a todo lo que se hace en el desempeño de la profesión, a no darse por vencido fácilmente en situaciones de gran estrés. Sería un primer paso del afrontamiento eficaz de situaciones tendentes a causar estrés (Jaenes, 2009).

Según los resultados expuestos parece que en los valores de *Compromiso* influyen la Edad y la Demarcación, pero no la Experiencia Profesional Acumulada.

Coincidiendo con nosotros, Jaenes et al., (2009) apuntan que otro posible factor mediador de los niveles de PR y de cada una de sus dimensiones, y asociado a la Edad, es la Experiencia. Sería interesante saber si los deportistas de más edad y que lleven más tiempo compitiendo, es decir más experimentados, conocen mejor sus posibilidades, ya que no siempre la Edad es un indicador de llevar más años compitiendo (sobre todo en fútbol no-profesional). En relación con esto, Godoy et al., (2009) afirman que efectivamente *“Lo que sí se obtiene con la edad y la experiencia es un mayor grado de conocimiento de las capacidades y habilidades de uno mismo, esto es, de su grado de competencia, de sus posibilidades y de sus limitaciones, y una mayor conciencia de la necesidad de un entrenamiento apropiado para desarrollar estas cualidades relevantes para el éxito deportivo”* (p. 18).

CONTROL

En los resultados se observa que los Futbolistas Profesionales presentan valores significativamente más altos en *Control* que los No-Profesionales. Los primeros muestran un nivel notable (71,8%) de *Control* e influenciabilidad en los acontecimientos relacionados con sus resultados deportivos, mientras que los segundos sólo muestran un nivel de *Control* aceptable (63,8%). Esto nos lleva a concluir que la hipótesis específica planteada al respecto de la comparación por estatus profesional se cumple.

En explicación a los resultados podríamos decir que la vivencia del futbolista en el ámbito profesional, unida a un nivel de *Motivación* más alto (aunque recordemos que no de forma significativa) respecto al No-Profesional, podría llevarle a desarrollar una habilidad para interpretar, valorar, dar significado y afrontar en su plan cotidiano de vida varios tipos de eventos estresantes (como pueden ser las presiones derivadas de los objetivos del club, de los aficionados con los que conviven a diario, las críticas de la prensa, la inestabilidad emocional del cambio súbito del estatus de jugador indispensable a transferible, etc.), así como desactivar sus efectos negativos, que les hiciera sentir la sensación de control en los acontecimientos futuros. Por otro lado, convivir en dichas circunstancias podría ayudar al futbolista profesional a desarrollar la capacidad de elegir autónomamente entre una gran variedad de posibilidades de acción destinadas a manejar el estrés. Por último, la repetición y experimentación continua de dichas circunstancias estresantes, acompañada de una enorme *Motivación* por conseguir éxito en todas las situaciones, podría dotarles de un gran repertorio de respuestas apropiadas a dicho estrés.

Los futbolistas que puntúan alto en *Control*, es decir, especialmente los Profesionales, parecen tener la creencia de que a través del esfuerzo pueden ejercer una influencia en lo que sucede a su alrededor, incluido el devenir de su rendimiento y su futuro.

En nuestra línea de resultados, Golby y Sheard (2004) obtuvieron que a mayor nivel competitivo, mayores niveles de *Control*. Coincidimos parcialmente con Sheard y

Golby (2010) quienes en un estudio con una amplia muestra de deportistas de 16 deportes y 4 niveles competitivos distintos (internacionales, nacionales, provinciales y regionales), encontraron que a pesar de que los deportistas de elite (internacionales) puntuaban más alto en todas las dimensiones, no mostraban diferencias significativas entre los niveles competitivos. Obtuvieron dichas diferencias en *Control* comparando los deportistas de nivel nacional y regional, cuando fueron clasificados según edad, tipo de deporte, categoría de deporte y género. Es decir, ambos estudios concluyen en que es posible distinguir a los deportistas de elite de los de sub-elite a partir de los niveles de PR.

Sin embargo diferimos de Román (2007) y de Jaenes et al. (2009), que no obtuvieron diferencias significativas en el componente de *Control*, aunque sí tendencias a la significación. Sin embargo, sí las tuvieron en la escala completa, tal y como habíamos expuesto anteriormente.

En esta misma línea, Sheard (2009) tampoco encontró diferencias en *Control* entre jugadores de la elite universitaria de rugby de Australia y Gran Bretaña. Sheard y Golby (2007) obtuvieron que el componente de *Control* no estuvo entre las dimensiones que correlacionaron positivamente con los criterios de éxito académico.

CONTROL Y EDAD

Los resultados reflejan que no existen diferencias significativas entre los grupos de edad ni en los Profesionales ni en los No-Profesionales. En el análisis Total de Futbolistas, sí se aprecia que conforme aumenta la Edad se incrementan significativamente los niveles de *Control*.

La Edad, asociada a la madurez deportiva, podría dotar a los futbolistas en general, independientemente de su estatus, de mayor capacidad para percibir esa influencia personal sobre los acontecimientos que ocurren en su vida deportiva, mostrándose menos tendentes a ser víctimas de las circunstancias, que parecen estar más controladas por otras personas influyentes en su situación (entrenadores, periodistas, aficionados, presidentes o familiares). Verse expuesto con el paso de los años, y en repetidas ocasiones, a diversas situaciones vividas como amenazantes y

estresantes podría hacer adquirir a los futbolistas recursos necesarios para afrontar con más éxito tales circunstancias, amortiguarlas, y por tanto que pudieran tener la percepción de más control e inmunidad sobre ellas. De igual manera podría conformarse un elenco de respuestas de afrontamiento más eficaz.

Fuera del ámbito deportivo (en el campo del rendimiento académico), nuestros resultados coinciden con los de Sheard (2009b), quien tampoco relata diferencias significativas en la escala de *Control* en una comparación de los estudiantes mayores respecto a los de menos edad en el promedio final obtenido en las notas académicas.

CONTROL Y DEMARCACIÓN

En ninguno de los casos existen diferencias significativas entre las diferentes demarcaciones descritas. Así pues, podríamos decir que la Demarcación no parece tener influencia en la dimensión del *Control*.

En este caso, podría parecer claro que las funciones específicas tácticas, ya sea más tendente a la responsabilidad defensiva (*Defensores*) a la ofensiva (*Atacantes*) o mixta (*Mediocampistas*) no resultan lo suficientemente determinantes para influir en esta dimensión de la PR.

Como se ha comentado anteriormente, la ausencia de estudios que analicen la Demarcación relacionada con la PR o alguna de sus dimensiones estructurales, imposibilita cualquier tipo de comparación con nuestros resultados.

CONTROL Y EXPERIENCIA PROFESIONAL ACUMULADA

No se muestran diferencias significativas entre los diversos grupos de experiencia profesional ni en futbolistas Profesionales ni en los No-Profesionales. Sin embargo, en el análisis total de la muestra sí se aprecian diferencias. El grupo de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* es el que posee los niveles de *Control* significativamente más elevados, seguido del de *Más de 10 años de Experiencia Profesional*, el de *Entre 1-4 años* y el *Sin Experiencia Profesional*. En este caso las diferencias se reflejan entre el grupo de *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional* y el de *Sin Experiencia Profesional*.

Nos resulta sorprendente que en los Profesionales no se observe la tendencia que, sin embargo, sí podemos apreciar en los No-Profesionales, que conforme se acumula *Experiencia Profesional* aumentan los niveles de *Control*. De hecho, los más experimentados resultan tener los niveles de *Control* más bajos. Para darle una explicación tendríamos que atender a la especificidad e idoneidad de la escala para medir realmente este componente de *Control*. Quizás podría ser la dimensión que menos claramente midiese lo que realmente trata de evaluar esta dimensión.

En vista de los resultados podríamos decir que ni la Edad, ni la Demarcación, ni la Experiencia Profesional influyen en el componente *Control*.

DESAFÍO

Los resultados indican que los Profesionales tiene una puntuación del 69% sobre lo máximo, lo que podría interpretarse como un nivel adecuado del componente *Desafío*. Por su lado, los No-Profesionales presentan una puntuación del 65% sobre el máximo, que puede interpretarse como un nivel aceptable o igualmente adecuado. Los resultados no reflejan diferencias significativas, aunque sí tendencias, motivo por el cual podemos decir que la hipótesis 3, en lo concerniente a la comparación por estatus de los futbolistas, no se cumple.

Es probable que la carrera profesional no refuerce la creencia de *Desafío*, es decir, de que el cambio, y no la estabilidad, podría ser una oportunidad de crecimiento y desarrollo. Parece más bien, que podría desgastar al jugador, de forma que las diferentes circunstancias referidas al entorno social y objetivos exigidos, en las que se desarrollan las carreras deportivas de Profesionales y No-Profesionales, no terminan de influir tanto en la percepción de cada tipo de jugador como para que existan diferencias significativas entre ambos grupos.

Los cambios que acontecen en la vida cotidiana y deportiva que afectan a los Profesionales podrían ser más desequilibrantes que los que puedan ocurrir en la carrera del futbolista no-profesional (aunque algunos de ellos excepcionalmente viven como Profesionales y, por tanto, se verían también en dichas circunstancias). Estos cambios incluyen cambios frecuentes de residencia, incluso de país (por nuevas

contrataciones), lo que supone movilizar a toda la familia, cambios de categoría en la que jugar, con las implicaciones a nivel económico y social que conlleva, etc. A éstos hay que añadir otro tipo de cambio que podría afectar especialmente al jugador profesional, es el de rol dentro del equipo, referido al de ser titular o suplente. Estos roles suponen distinta valoración por parte del entrenador, resto del entorno y por uno mismo, ya que podría tener repercusión en otras variables como la *Autoconfianza*. A pesar de que este tipo de cambio podría ocurrir también en el fútbol amateur, entendemos que podría no tener la mismas consecuencias para el jugador desde el punto de vista social, deportivo o contractual, ni adquiriría la misma importancia o valoración por su parte, minimizando el posible efecto negativo. Todo en conjunto es probable que hiciese que el jugador profesional no percibiese el cambio como una alternativa positiva, de progreso y desafiante, y por lo tanto que no consiguiese los efectos que se persiguen, amortiguar los efectos desestabilizantes y estresantes de estas situaciones.

Sin embargo, también podría darse la situación que hipotetizábamos, en la que producto de vivir años en ese constante flujo de cambios, el jugador podría desarrollar dicha dimensión ampliamente, de forma como mínimo fuera capaz de atenuar y amortiguar los posibles efectos negativos que pudieran ejercer tanto cambio y fluctuación con el paso del tiempo. Los resultados sin embargo, no apoyan a nivel general dicha hipótesis.

Para sintetizar podemos decir que los Profesionales se podrían ver sometidos a múltiples y constantes cambios en su carrera deportiva, que lejos de ser interpretados como algo positivo, desafiantes y una oportunidad de promoción y desarrollo, podría desgastales, motivo por el cual, su percepción estaría más cercana a la del futbolista No-Profesional, que no sufre tanto cambio ni del mismo alcance.

Nuestros resultados concuerdan plenamente con los de Sheard y Golby (2010). Por su lado, Román (2007) y Jaenes et al., (2009) la explicación que dan a sus resultados, en línea con los nuestros, es que quizás la característica de *Desafío* no sea diferente en el ámbito deportivo y en el contexto general de la vida. Diferimos con

ellos en que, al menos los Futbolistas Profesionales de nuestra muestra, sí obtienen mejores puntuaciones que los No-Profesionales.

Debemos destacar que el componente *Desafío* ha mostrado en esta investigación unos resultados psicométricos superiores a los informados previamente en la literatura, que han llevado a autores (Román, 2007) a concluir que este componente debería ser profundamente revisado si se desea mantenerlo dentro del constructo general de la PR. Este autor habla de que a la luz de las propiedades psicométricas obtenidas en la EPRM, los ítems utilizados para evaluar esta dimensión (*Desafío*) podrían no ser los correctos. Esto podría ser también la explicación a la falta de significatividad entre ambos grupos, ya puede existir cierta duda al respecto de la validez y la fiabilidad de esta dimensión.

Goldy y Sheard (2004), a diferencia de nosotros, sí encontraron que los deportistas de mayor nivel competitivo mostraron valores significativamente más altos en *Desafío* que los de menor nivel. En sincronía, Sheard (2009) también encontró diferencias significativas entre jugadores de la elite de rugby de Australia y de Gran Bretaña. Los primeros puntuaron significativamente más alto en *Desafío* y en otras escalas de dureza mental. Además los australianos ganaron el torneo, por lo que los autores concluyen que se pueden relacionar los niveles de dureza mental y PR con el éxito deportivo.

DESAFÍO Y EDAD

Ni al tomar la muestra total ni con los futbolistas Profesionales se encuentran diferencias significativas en los distintos grupos de edad. Sin embargo, la dinámica cambia notablemente en los No-Profesionales en los que se observa diferencias entre los grupos, de forma que los niveles de *Desafío* más altos los tiene el grupo de *Entre 20-35 años*, seguido del de *Menos de 20 años*, del de *Entre 26-30 años* y del de *Más de 30 años*.

Parece que podría reforzarse la idea explicativa de que los matices positivos asociados al cambio podrían no resultar como tales en los Profesionales, de forma que ni siquiera con la madurez que proporciona la edad, podrían desarrollar esa percepción

de los cambios como positivos, aprovechables y ventajosos. Es decir, en los Profesionales los más veteranos podrían verse afectados por dichos cambios en mayor medida, y lejos de suponer un estímulo, podrían desmotivarlos y desgastarlos. Los más jóvenes, no habiendo sufrido tanto los efectos de los cambios, podrían mostrarse más adaptativos y expectantes.

Las circunstancias distintas de los No-Profesionales cambian el panorama de forma que, aunque los más veteranos (*Más de 30 años*) siguen siendo los que muestran menores niveles de asimilación de dichos cambios, no son los más jóvenes los que los tienen más altos (*Menos de 20 años*), sino el grupo de *Entre 20-35 años*. Podría ser que dichos futbolistas, a su nivel no-profesional, ya podrían haber conocido en cierta medida tales circunstancias cambiantes que le han posibilitado desarrollar alguna estrategia adaptativa y de afrontamiento. A su vez, podrían no haber sufrido aún el proceso de desgaste producto del cúmulo de cambios con los años. Dicho planteamiento se ve reforzado por los resultados del análisis de la muestra completa, donde vuelven a ser los jugadores de *Entre 20-35 años* los que muestran los valores más altos, aunque no de forma significativa.

Sheard (2009b), en un ámbito más académico, tampoco encuentra diferencias significativas en la escala de *Desafío* en una comparación de los estudiantes mayores respecto a los de menor edad en el promedio final obtenido en las notas académicas.

Nicholls et al., (2009) concluyó que existían diferencias entre los grupos de edad. En contraste, Crust et al., (2010), en línea con nosotros, concluyó que no existían diferencias significativas entre los grupos de edad.

DESAFÍO Y DEMARCACIÓN

Los resultados reflejan que en ningún caso existen diferencias entre las demarcaciones en lo que a *Desafío* respecta, aunque en todos los casos, los que tiene mayores niveles son los *Defensores*, seguidos de *Mediocampistas* y *Atacantes*.

A la luz de los resultados, aunque las diferencias no sean significativas, parece probable que los *Defensores* tiendan a asumir mejor y más positivamente las opciones

que te ofrecen los cambios, o al menos, podrían asumirlos con menos desgaste, que *Mediocampistas* y *Delanteros*. Nuevamente, parece que a medida que aumenta la responsabilidad en tareas defensivas específicas existe cierta tendencia a asimilar estos cambios, a interpretarlos de forma más positiva. No hemos encontrados referencias que puedan explicar dicha tendencia, lo que nos obliga a ser prudentes en nuestras interpretaciones.

DESAFÍO Y EXPERIENCIA PROFESIONAL ACUMULADA

Como podemos observar en los resultados, tanto en Profesionales como en No-Profesionales, la Experiencia Profesional condiciona los niveles de *Desafío* percibidos en los distintos grupos de experiencia profesional, siguiendo diferentes tendencias. Mientras que en los Profesionales los que muestran puntuaciones más altas con los que tienen *Entre 5-10 años de Experiencia Profesional*, seguidos del de *Entre 1-4 años* y el de *Más de 10 años de Experiencia Profesional*, en los No-Profesionales conforme se ha acumulado Experiencia Profesional disminuyen los niveles de *Desafío* mostrados, observándose una relación inversa. Sin embargo, el tamaño muestral condiciona la interpretación de los resultados. En el análisis total de la muestra no se observan diferencias claras, aunque sí tendencias a la significación entre los grupos.

Estos resultados podrán ser interpretados paralelamente a lo que ocurría con la edad. Por un lado, los futbolistas con una experiencia profesional moderada (entre 5-10 años) parecen ser los que mejor puedan enfrentarse, asumir e interpretar los cambios constantes a los que se ven envueltos en sus carreras deportivas. Esto puede ser debido al desarrollo y maduración de estrategias y actitudes de afrontamiento y al menor posible desgaste provocado por estos cambios, comparados con los de una amplia experiencia. Y por otro lado, también podría ser que el efecto de tanto cambio acumulado durante los años de experiencia profesional, tuviera repercusión en la percepción que del mismo podrían tener los futbolistas más expertos o experimentados, constituyendo un estímulo desgastante, lejos de ser interpretado como una oportunidad de evolución, desarrollo, de aprendizaje y, en resumen, de mejora de su carrera deportiva.

Después del análisis de todas las variables y a la luz de los resultados, podemos concluir que la hipótesis específica 3, se ve parcialmente cumplida, ya que en la percepción de *Desafío* parece influir la Experiencia Profesional, pero no la Edad o la Demarcación.

A diferencia de nosotros, Reche et al., (2010) informaron de que los esgrimistas más experimentados muestran valores superiores a los menos experimentados, si bien las diferencias tampoco son significativas. En la misma línea Crust et al., (2010), que analizan la experiencia en jóvenes futbolistas, sugieren que los jóvenes más experimentados no poseen niveles de DM superiores a los menos experimentados.

Nicholls et al., (2009) observaron diferencias significativas en la experiencia de deportistas de diferentes deportes, género, tipo de deporte y nivel competitivo.

ANÁLISIS GLOBAL DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE

Los Profesionales parecen tener un nivel de PR adecuado (atendiendo a los índices globales de la EPRF, un 78,7% respecto al máximo posible) mientras que los No-Profesionales muestran un nivel general aceptable (72,3%). Ambos grupos de futbolistas, pero especialmente el de los Profesionales, por las enormes exigencias a las que se ven sometidos, podrían verse beneficiados por un estilo de dirección de equipo y/o una intervención que potenciara la PR. Su mejora se reflejaría en una mayor capacidad personal para implicarse con las actividades y personas que les rodean en su desarrollo profesional como futbolistas, para creerse capaz de poder influir con su trabajo, esfuerzo, voluntad y dedicación en el devenir de los acontecimientos relacionados con su rendimiento y, por último, para poder interpretar como un desafío positivo el flujo de cambios que conlleva su carrera futbolística profesional.

La comparación de las medias mostró que los niveles globales en la EPRF obtenidos por los Futbolistas Profesionales son significativamente superiores a los de No-Profesionales. En apoyo a estos resultados, en el análisis multivariante los resultados mostraron que la función discriminante obtenida fue estadísticamente significativa. Las variables que discriminaron entre ambos tipos de futbolistas fueron el

nivel de *Compromiso*, y el nivel de *Control*. Sin embargo, el nivel de *Desafío* no discriminó entre Profesionales y No-Profesionales.

Ante estos resultados podemos asumir que la hipótesis específica 4 se cumple, ya que los Profesionales presentan niveles globales de PR significativamente superiores a los de los No-Profesionales, en la escala EPRF.

El hecho de que el *Desafío* sea similar en los Profesionales y los No-Profesionales se podría interpretar aludiendo a que quizás la característica de desafío no sea tan diferente en el ámbito del profesionalismo y en el del fútbol amateur. Otra explicación podría aludir a la posibilidad de que los Profesionales debiesen adoptar una postura más segura en sus carreras deportivas para conseguir el éxito, habida cuenta de que éste no depende exclusivamente de ellos, sino de aspectos completamente fuera de su control, como los entrenadores, los periodistas, los representantes y/o los factores situacionales ampliamente comentados.

Nuestros resultados coinciden con los de Rezae et al., (2009) quienes encontraron diferencias significativas entre los niveles de PR mostrados por futbolistas de elite iraníes respecto a los de no-elite.

Coincidimos plenamente con la opinión de Jaenes, et al., (2009) de que estos resultados obtenidos tienen una aplicabilidad práctica inmediata. En la preparación psicológica del futbolista no sólo debería enfatizar el entrenamiento de las habilidades personales relacionadas con la dimensión de *Control* (esto es quizás el objetivo más habitual del entrenamiento psicológico al trabajar habilidades como recursos atencionales, de manejo de las cogniciones, de control de las reacciones emocionales y de la activación o el establecimiento de planes de competición, por poner sólo unos ejemplos) y de *Compromiso* (optimizado fundamentalmente a través del trabajo sobre la *Motivación* básica y, sobre todo, cotidiana del futbolista, y en menor medida a través del entrenamiento en habilidades psicológicas), sino sobre todo la dimensión de *Desafío*, más deficitaria que las anteriores y que pue

de estar enormemente relacionada con las respuestas de estrés de los futbolistas.

PERSONALIDAD RESISTENTE Y EDAD

Solo al analizar la muestra Total de futbolistas se muestran diferencias significativas entre los grupos de edad, concretamente entre los mayores (*Más de 30 años*) y los menores (*Menos de 20 años*). Parece que en el fútbol profesional y amateur por separado, la edad no tiene influencia notable aunque se muestra mayor PR a la que aumenta la edad. Sin embargo parece que, a nivel general, la diferencia de años entre los jugadores sí podría dotar al futbolista de un *Compromiso*, de una percepción de controlabilidad respecto al futuro y una interpretación del cambio como oportunidad de progreso y avance mayor respecto a los más jóvenes.

Además los futbolistas Profesionales muestran una PR significativamente superior a los No-Profesionales en el grupo de *Entre 26-30 años*. La explicación a esta circunstancia podría ser que los Profesionales perciban este tramo de edad como muy importante y clave para el futuro de su carrera deportiva, esforzándose especialmente en el desarrollo de la PR y mostrándose muy resistentes ante las circunstancias estresantes.

PERSONALIDAD RESISTENTE Y DEMARCACIÓN

Como pasara en el conjunto de habilidades psicológicas para competir (CPRD-F), no se aprecia influencia alguna de la Demarcación en los niveles globales de PR, pero en todos los casos los *Defensores* muestran valores de PR superiores a los *Mediocampistas* y *Delanteros*, que se muestran lo menos resistente. En la misma línea de resultados, Rezae et al., (2009) tampoco encontraron diferencias entre las diferentes demarcaciones. Por lo tanto, en este caso, la PR no parece verse condicionada claramente por las distintas funciones tácticas, pero se sigue la tendencia de otras tantas variables psicológicas que se muestran más desarrolladas en futbolistas con tareas tácticas defensivas.

Además los Profesionales muestran niveles globales de PR superiores en todas las demarcaciones. Coinciden con nosotros los resultados de Rezae et al. (2009). Parece obvio que para poder desempeñar cualquier función táctica en el fútbol profesional, se exigen niveles de PR y de otras muchas variables superior a los exigidos

en el fútbol amateur. La importancia y repercusión de los resultados podrían envolver el profesionalismo de urgencias y altas exigencias, ambas fuentes de alto estrés. Los resultados dependen tanto de los que defiende como del que tienen que anotar los goles, pasando por los que hacen tareas mixtas, por lo tanto, más que la Demarcación es la trascendencia del resultado y la necesidad de objetivos lo que podría forzar a hacerse más resistente como futbolista.

PERSONALIDAD RESISTENTE Y EXPERIENCIA PROFESIONAL ACUMULADA

Sólo cuando se analiza la muestra Total de futbolistas, el cúmulo de Experiencia Profesional parece diferenciar entre los distintos grupos. No lo hace en el fútbol profesional ni en el amateur específicamente. No se cumple lo esperado, ya que ni siquiera los de *Más de 10 años de Experiencia Profesional* muestran los valores más altos en el fútbol profesional. Es probable que el desgaste, producto de los años rodeado de las circunstancias del profesionalismo, no refuerce las creencias propias de la PR, y su proceso de desarrollo se haya visto estancado en fases anteriores de la carrera profesional.

Tampoco existen diferencias entre los Profesionales y los No-Profesionales entre los grupos de Experiencia Profesional. Reche et al. (2010), al contrario que nosotros sí encuentran diferencias en esgrimistas más experimentados aunque en su estudio no hablan ni de niveles globales ni de PR. Este dato nos hace pensar en que, efectivamente, la Experiencia Profesional no es una variable que se desarrolle con el tiempo en las mismas circunstancias.

PERFIL PSICOLÓGICO QUE LOS ENTRENADORES CONSIDERAN IDEAL PARA LOS JUGADORES Y LA PERCEPCIÓN DE LOS FUTBOLISTAS

En esta parte de la investigación nos interesa inicialmente conocer los niveles de las Habilidades Psicológicas para Competir y de la Personalidad Resistente que los entrenadores de nuestra muestra consideran ideales para garantizar el rendimiento de sus jugadores y, posteriormente, compararlos con las percepciones de los propios futbolistas sobre sus capacidades reales. La comparación de las puntuaciones reales de

los jugadores (sus percepciones) con los niveles considerados ideales por los entrenadores, y no con las puntuaciones máximas posibles en el cuestionario, permitiría un mayor acercamiento a la situación deseada por los entrenadores en lo que se refiere al estado psicológico de sus futbolistas (Mahamud et al., 2005).

Los resultados de nuestra investigación confirman que efectivamente, tanto en cada una de las Habilidades Psicológicas para Competir como en las dimensiones de Personalidad Resistente y en los índices globales del CPRD-F y EPRF, los niveles que los Entrenadores consideran ideales para sus futbolistas son significativamente mayores que los percibidos por los propios jugadores, atendiendo y sin atender al estatus profesional. Teniendo en cuenta los resultados de los análisis de cada una de las habilidades para competir y en cada una de las dimensiones de la PR, en los que los Profesionales presentaban en todos los casos niveles significativamente mayores que los No-Profesionales (excepto en la *Motivación* en las habilidades para competir y el *Desafío* en la PR, en las que existía sólo una tendencia), es obvio que el margen de diferencia existente entre los No-Profesionales y los Entrenadores es aún mayor que el existente entre los Profesionales y los Entrenadores.

Podemos decir que la hipótesis general 3 se cumple y se confirma, ya que efectivamente los Entrenadores entienden que el perfil psicológico ideal de los jugadores para rendir en fútbol requiere niveles significativamente superiores de todas las variables estudiadas (habilidades para competir y PR) a los percibidos por los futbolistas, tanto Profesionales como No-Profesionales.

Estos resultados implican que los entrenadores, especialmente los Profesionales, podrían considerar y desear que sus jugadores tuviesen una preparación psicológica importante para hacer frente a las exigencias del juego y el entorno, sobre todo en el ámbito del alto rendimiento o del profesionalismo. Sin embargo, los propios entrenadores, aunque reconocen la importancia de la psicología del deporte aplicada a la dirección de equipos deportivos, y su gran peso relativo dentro de los pilares básicos del rendimiento, parecen no dedicar el tiempo necesario a la preparación psicológica de sus futbolistas, ni apoyarse en especialistas, como los psicólogos del deporte, para garantizar un trabajo de calidad (López-López, 2008).

En este sentido coincidimos con Martínez-Otero (2003), quien afirma que a pesar de los altos niveles de las habilidades psicológicas consideradas ideales por los entrenadores, como comprobó en su estudio, éstos admiten la importancia de las destrezas psicológicas para optimizar el rendimiento deportivo, pero no las practican de manera sistemática. El tiempo que se dedica a la preparación psicológica es variable e insuficiente (en torno al 10% de todo el entrenamiento). Mahamud et al. (2005), explican este mismo hecho, muy acertadamente al final de este párrafo, de forma metafórica:

Sin embargo, este evidente interés por lo psicológico por parte de todos aquellos que forman parte del mundo del deporte no se traduce en una aplicación práctica en el ámbito de la intervención. Son escasos los clubes, delegaciones provinciales o federaciones regionales que cuenten con especialistas que asesoren en cuestiones psicológicas a sus deportistas. De tal modo, que en la realidad deportiva podríamos hablar de dos trenes que viajan paralelamente, uno repleto de conceptos psicológicos utilizados por todos los integrantes del mundo del deporte y otro que va semiocupado por limitadas intervenciones profesionales (p. 238).

La necesidad de integración de los psicólogos del deporte dentro de los cuerpos técnicos de los equipos, ya ha sido también planteada a veces por los mismos entrenadores (Ibáñez, 1996). Sin embargo, éstos siguen dudando en muchos casos de la necesidad del trabajo psicológico y parece difícil convencerles de la importancia que tiene el disponer de una metodología para el estudio de las habilidades psicológicas de los deportistas, como un primer paso para posibles intervenciones encaminadas a la optimización del rendimiento. Al respecto, Humara (2000, citado por Spieler, Czech, Joyner y Munkasy, 2007) apunta que si bien los entrenadores son expertos en identificar las variables físicas, técnicas y tácticas de los jugadores que necesitan y que podrían tener éxito en sus equipos y en la entidad, es muy probable que carezcan de las habilidades necesarias para identificar las necesidades y habilidades psicológicas de los jugadores. En este sentido Cunha et al., (2010) consideran que la diferencia en cuanto a experiencia profesional y la formación académica existente entre ellos, puede marcar la autopercepción de competencia para estos aspectos, lo que puede dar lugar a opiniones y puntos de vista muy distintos.

Nuestros resultados están en la línea de los de Mahamud et al. (2005), que coinciden en que las puntuaciones propuestas por los entrenadores son en general más altas que las resultantes de las autoevaluaciones de los deportistas. Sin embargo, difieren de los nuestros debido a que en nuestra investigación obtenemos diferencias significativas en todas las variables estudiadas.

Huddleston et al. (1995), realizaron otro tipo de comparación entre los entrenadores y sus atletas. Trataron de conocer la orientación competitiva y orientación de las metas de unos y otros. Los resultados mostraron que las puntuaciones de los atletas fueron significativamente más altas que las de sus entrenadores, en la misma escala. Además, tampoco se diferenciaron en la orientación hacia los logros u objetivos. No se puede establecer una discusión con estos resultados, ya que los entrenadores de este estudio no cumplimentaron los cuestionarios como nosotros le pedimos a los de nuestra muestra, pensando en su jugador ideal. Estos entrenadores lo rellenaron según su propia percepción, y se comparó con la percepción de sus atletas.

Dada la falta de estudios precedentes que presenten objetivos similares relacionados con la PR, podemos considerar pioneros nuestros resultados. Por este mismo motivo somos conscientes de la necesidad de ser prudentes en su interpretación.

Las puntuaciones globales y por dimensión de PR consideradas ideales por los entrenadores para sus jugadores fueron más bajas que las de las Habilidades Psicológicas para Competir. Así, consideran ideal una media para el CPRD-F global de 90,1%; *Autoconfianza*: 90,3%; *Actitud y Preparación Mental*: 94,5%; *Control de Estrés y Ansiedad*: 89%; *Concentración*: 95,1% y *Motivación*: 83,8%, mientras que para la EPRF global un 86,5%; *Compromiso*: 96,8%; *Desafío*: 82% y *Control*: 79,1%.

Una explicación a este hecho podría ser la falta de comprensión por parte de los entrenadores del objetivo del estudio, en el momento de la administración de los cuestionarios, a pesar de que las instrucciones para cumplimentarlos fueron claras (tanto el CPRD como el EPRM). De hecho muchos entrenadores tuvieron que rectificar sus respuestas al percatarse de que estaban respondiendo según sus propias

percepciones como si fueran jugadores, cosa que les resultaba fácil puesto que muchos de ellos lo habían sido, de mayor o menor nivel. Por otro lado, también podría deberse a la falta de comprensión de los ítems de la EPRM adaptada al fútbol. Hay que tener en cuenta que dicha escala tiene muchos ítems planteados de forma inversa y negativa. Además, la PR es un constructo psicológico mucho menos conocido y familiar para todo el ámbito del deporte, sea del nivel que sea, que las habilidades para competir, a las que todos las personas del entorno del fútbol se refieren, con mucha frecuencia, para explicar los resultados.

El análisis multivariante realizado informa coherentemente de que todas las variables psicológicas objeto de estudio, es decir, tanto las referidas a las habilidades para competir como las dimensiones de habilidad resistente y sus respectivos índices globales discriminan significativamente entre los Futbolistas y los Entrenadores. Es decir, que las ocho variables psicológicas estudiadas (*Autoconfianza*, *Actitud y Preparación Mental*, *Control de Estrés y Ansiedad*, *Concentración*, *Motivación*, y el *Compromiso*, *Control* y *Desafío* de la PR) servirían para predecir a partir de los niveles mostrados en las variables por un nuevo sujeto evaluado, entre si es futbolista o entrenador, con una alta probabilidad (85,4%).

Al hacer el análisis multivariante diferenciando por estatus profesional, entre los Futbolistas Profesionales y los Entrenadores, los resultados informan, de que siete de las ocho variables estudiadas se muestran diferenciadoras entre ambos, con un porcentaje de probabilidad también alto (81,3%). Sólo el *Compromiso* no se mostró como predictor entre la pertenencia a uno u otro grupo.

Por último, al tratar de discriminar entre Futbolistas No-Profesionales y Entrenadores, el análisis discriminante multivariante nos muestra que, a diferencia del análisis anterior, ahora es el *Desafío* la única variable de las ocho estudiadas que no se mostró significativa en la ecuación. Es decir, las siete restantes variables psicológicas servirían para predecir con un alto porcentaje de probabilidad (96,9%).

Este margen de diferencia existente en los valores mostrados entre Entrenadores y Futbolistas entendemos que debería reducirse mediante estrategias de dirección de equipo, y por parte de los Entrenadores y con la ayuda de psicólogos. Sin

embargo, podríamos encontrarnos con el problema de la falta de integración de los psicólogos del deporte en los cuerpos técnicos de los equipos de fútbol, y con unos Entrenadores con muchas lagunas en los conocimientos sobre Psicología del Deporte. Martínez-Otero (2003) afirma que frente a la falta de base psicológica y científica de los Entrenadores se aprecia en ellos, tomados en conjunto, un conocimiento nada desdeñable procedente de la práctica profesional. La experiencia, la intuición y el alto grado de *Compromiso* de los Entrenadores en la actualidad, determina que tengan en cuenta aspectos y técnicas relevantes desde el punto de vista psicológico que, sin embargo, podrían ser mucho más eficaces si se combinasen con un mayor conocimiento científico.

A pesar de los avances de la psicología del deporte, todavía es insuficiente y poco sistemática la utilización de destrezas psicológicas en los entrenamientos. Este descuido es, en parte, atribuible probablemente a la comentada falta de preparación psicológica de los entrenadores. La presencia de psicólogos del deporte capaces de poner en funcionamiento y supervisar programas de destrezas psicológicas podría estar recomendada. Estos expertos, si no directamente, podrían asesorar a los entrenadores que son quienes más estrechamente trabajan con los deportistas (Martínez-Otero, 2003). En relación con esto, Escudero, Balaguer, García-Mas (2002b) llevaron a cabo un estudio del conocimiento de variables psicológicas en entrenadores de baloncesto mediante una aproximación metodológica cualitativa basada en entrevistas abiertas. Este trabajo estaba encaminado fundamentalmente al desarrollo de una metodología que permitiese un mejor conocimiento de las variables psicológicas del deportista mediante los datos obtenidos de sus entrenadores.

El conocimiento de las variables psicológicas y su interacción en contextos deportivos resulta fundamental para el desarrollo del trabajo profesional del entrenador, tanto en el fútbol profesional como en el fútbol base (Olmedilla et al., 2004). Una gran mayoría de entrenadores reconocen la importancia del conocimiento de estas variables, así como el asesoramiento de un psicólogo, bien como parte del cuerpo técnico, bien como asesor externo (Olmedilla, García y Garcés de los Fayos, 1998). No obstante, todavía son muy pocos los que trabajan con un profesional de la psicología del deporte. En este sentido, en un estudio de Pérez-Ramírez (2002),

realizado con entrenadores de alto rendimiento deportivo, los entrenadores de fútbol consideran que las técnicas motivacionales, de relajación y de inoculación de estrés son muy interesantes; igualmente, consideran que la formación es fundamental, utilizando cursos, conferencias y reuniones de trabajo con otros Profesionales para ello, sin mencionar lo aprendido en la Escuela de Entrenadores. Pérez-Ramírez (1998) caracteriza al entrenador de alto rendimiento como una persona que tiene un conocimiento profundo de su especialidad deportiva, además de una alta *Motivación* para la práctica de su profesión, y que sabe organizar y planificar e integrar de forma creativa la estrategia, táctica y técnica deportivas para conseguir el máximo rendimiento de los atletas.

El análisis realizado y los resultados obtenidos ponen de manifiesto cómo en el fútbol podrían existir aspectos a trabajar para alcanzar el estado psicológico ideal marcado por los Entrenadores. Con este objetivo se ha tratado de obtener esta información, para que se conociese la diferencia entre la situación psicológica real de los deportistas y las creencias de los propios entrenadores. A su vez, pretendemos que dispongan de datos útiles para una intervención sobre aquellos aspectos que lo requirieran, ayudando a los deportistas a la mejora de su rendimiento. Díez y Márquez (2005), en apoyo a lo expuesto, afirman que la manera en que un entrenador desempeña su función puede incrementar, pero también disminuir, la probabilidad de éxito del equipo. El desarrollo de estrategias adecuadas para el incremento del rendimiento será tanto más factible cuanto más detallada sea la información de que disponga.

LA RELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES PARA COMPETIR Y LAS DIMENSIONES DE PERSONALIDAD RESISTENTE

En esta parte de la investigación, después de un amplio análisis de todas las habilidades psicológicas para competir y de la Personalidad Resistente, a partir de sus dimensiones, es el momento de saber si existe alguna relación entre las primeras, descritas en el CPRD-F, y las dimensiones de la segunda (*Compromiso, Control y Desafío*) y así poder tener un visión global y unificadora de los datos obtenidos.

Conforme a los criterios de Bizquerra (1989) que marca unos valores de $r = 1$ como correlación perfecta; $0.8 < r < 1$ correlación muy alta; $0.6 < r < 0.8$ correlación alta; $0.4 < r < 0.6$ correlación moderada; $0.2 < r < 0.4$ correlación baja; $0 < r < 0.2$ correlación muy baja; $r = 0$ correlación nula, los resultados muestran que lejos de lo que se hipotetizaba, existe por un lado una moderada correlación entre índices globales del CPRD-F y de la EPRF (.455). De igual modo, los datos informan de bajas correlaciones entre el índice global del CPRD-F con las dimensiones *Compromiso*, *Control* y *Desafío* de la PR, así como los valores globales de la EPRF con las variables psicológicas del CPRD-F, excepto con la *Motivación*, que ni siquiera muestra relaciones significativas. La correlación más alta que se encuentra entre todas estas últimas, es la de la *Autoconfianza* con el índice global de la EPRF: .398, que es baja según los criterios expuestos.

En esta línea y por último, también se aprecian bajas correlaciones entre las diferentes habilidades psicológicas descritas en el CPRD-F, con las diferentes dimensiones de la Personalidad Resistente de la EPRF. La *Motivación* se muestra especialmente poco relacionada con las dimensiones de PR, en concreto con el *Compromiso* y *Control*, con las que ni siquiera tiene relación significativa. Lo mismo ocurre con la *Actitud* y *Preparación Mental* que no establecen relaciones significativas ni con el *Desafío* ni con el *Control*. Nos sorprende también que no exista, una relación mencionable entre *Desafío* y *Motivación*, ya que conceptualmente parecían tener puntos en común.

Podríamos pensar por lo tanto, que la hipótesis general 4 se cumple parcialmente cuando analizamos a toda la muestra de futbolistas, ya que existen relaciones significativas entre las habilidades psicológicas para competir y las dimensiones de Personalidad Resistente, pero la fuerza de la relación es baja entre ambos tipos de variables.

Una posible explicación a estos resultados podría ser que cada instrumento (CPRD-F y la EPRF) evalúa específicamente un tipo de variables que entre sí pueden tener relaciones de cierta potencia, pero que no tienen por qué tenerlas con otro tipo de variables totalmente distintas a nivel conceptual, a pesar de que todas ellas las

consideremos *variables psicológicas relacionadas con el rendimiento*. Si bien, podríamos entender que todas las variables tienen una influencia en el rendimiento de una manera u otra, podría hacerlo desde una perspectiva de influencia en los mecanismos psicológicos diferentes. Un ejemplo de lo expuesto: la habilidad psicológica de *Control de Estrés y Ansiedad* parece que debería tener una relación medianamente potente con el *Compromiso* y el *Control* de la PR, ya que ésta se postula como un constructo que amortigua, reduce y modula los efectos de las situaciones estresantes, o potencialmente estresantes, a partir de una serie de creencias y actitudes. El *Compromiso* y el *Control*, por encima del *Desafío* (que parecen ser las dimensiones que más peso específico tienen para cumplir con esta función) presentan unas correlaciones muy bajas (.282 y .305 respectivamente) con el *Control* del Estrés y Ansiedad.

Esto podría indicarnos que si bien los instrumentos de evaluación psicológica multidimensional o global (como es el CPRD-F y, en menor medida, la EPRF) nos aportan información sobre diversas variables a la vez con economía de tiempo y esfuerzo, parecen mostrarse menos analíticas, y profundizan menos en las variables a evaluar. Podríamos concluir que para una primera aproximación al futbolista, y obtener una información general y global sobre el nivel de sus variables psicológicas, los cuestionarios multidimensionales pueden ser útiles y funcionales. Y que para orientar y evaluar una intervención sobre una variable en concreto, que se intuya deficiente en ese primer acercamiento con el análisis multidimensional, sería más conveniente el uso de otros instrumentos más analíticos y específicos para cada variable, y además que sean adaptados a la muestra y/o al deporte en particular.

Por otro lado, al tratar de relacionar ambos tipos de variables (el grupo de las Habilidades para Competir y el grupo de la PR) utilizando toda la muestra de futbolistas, entendemos que existe una gran heterogeneidad de datos que dificulta y disminuye la posible y teórica relación entre ambos tipos de variables. En efecto, al incluir Profesionales y No-Profesionales hemos de recordar que entre ellos existían diferencias significativas prácticamente en todas las variables estudiadas (excepto *Motivación* y *Desafío*, que sólo mostraban tendencias a la significación). Sin embargo, tienen a favor que la muestra, en este caso, contaría con un número mayor de sujetos

(308), ya que en el momento del análisis por estatus se reduce, y con ello, dificulta la posibilidad de correlaciones más potentes. Podríamos concluir que ambos argumentos se contrarrestan dando como resultado una baja correlación.

En el caso de la EPRF en particular, hemos de considerar también que surge de una escala originalmente ideada para maratonianos (EPRM), que a su vez deriva de una escala (PVS, ver marco teórico) que no tiene que ver con el deporte, y que se aplica para la evaluación de la PR en el ámbito extradeportivo de la salud mental. Sin duda alguna, esto condiciona la redacción y el significado de los ítems que, como consecuencia, podría explicar la debilidad en la consistencia interna de alguna dimensión y las bajas relaciones con otras variables, al elaborar una escala adaptando únicamente dichos ítems al contexto deportivo específico, ya sea maratón o fútbol. Y unido a esto, el hecho de que la EPRF surja de una escala para el maratón, con una lógica interna completamente distinta al fútbol, y que además, ambas escalas, presenten unas propiedades psicométricas aceptables, pero mejorables, podría explicar este tipo de resultados. Es decir, sería lógico pensar que, ante la dificultad para estructurar la PR y la baja fiabilidad de sus componentes, no se estableciesen potentes relaciones con otras variables.

Al respecto, Jones et al., (2002) apuntan que la literatura existente sobre PR se caracteriza por una falta de consenso y claridad conceptual y que es probablemente uno de los términos menos entendidos, usados y aplicados en la Psicología del Deporte. Low (1999) coincide con estas premisas y añade que muestra problemas de validez de constructo, y por lo tanto problemas de medición.

El hecho de que se hayan establecido y que existan relaciones significativas entre la mayor parte de las variables, pero que no tengan una relación muy potente entre ellas, podría posibilitar el detectar de forma más fácil y rápida un posible problema en alguna de las variables psicológicas en el momento que se analice más específicamente, al no estar tan influida y mediatizada por los matices de otras. Una potente correlación entre variables tiene la ventaja de que influyendo y mejorando en una de ellas podrían mejorar las demás, pero también dificulta la detección de problemas concretos.

No se han encontrado otros trabajos similares con los que discutir estos resultados. El trabajo más parecido al nuestro es el Golby y Sheard (2004) en el que se trataba de correlacionar las variables de la PR con las de la Dureza Mental. De acuerdo con nuestros resultados, los autores obtuvieron relaciones muy bajas entre dos constructos que podrían considerarse más cercanos y relacionados conceptualmente que las habilidades psicológicas para competir recogidas en el CPRD-F y la PR.

Sin embargo, aún hemos querido llevar a cabo un análisis más para constatar la existencia o no de relaciones entre variables de ambos tipos, dividiendo nuevamente la muestra por estatus profesional (es decir entre Profesionales y No-Profesionales), consiguiendo así más homogeneidad en los datos.

Para la muestra de los Futbolistas Profesionales los resultados presentan que las correlaciones entre los índices globales del CPRD-F y los de la EPRF son significativas, pero igualmente bajas, incluso menores que con la muestra total. De la misma forma, las correlaciones del índice global del CPRD-F con las dimensiones de la PR, son también muy bajas en el caso de *Control* y *Desafío*, e inexistente con *Compromiso*. Al observar las relaciones entre los índices globales de la EPRF con las subescalas del CPRD-F volvemos a obtener los mismo resultados: correlaciones bajas y menores que con la muestra total. Por último, al observar las correlaciones entre las variables de ambos tipos, mantenemos la misma tónica de bajas relaciones entre todas las variables. Resulta llamativo el hecho de que la *Motivación* y la *Actitud y Preparación Mental* no muestren ninguna correlación significativa con ninguna de las dimensiones de la PR. El *Control de Estrés y Ansiedad* sólo la muestra con el *Control*, y el *Compromiso* no la muestra ni con la *Auconfianza* ni con la *Concentración*.

Por su lado, los resultados correspondiente a los Futbolistas No-Profesionales muestran que entre los índices globales del CPRD-F y los de la EPRF existen también bajas correlaciones aunque significativas. Las correlaciones entre los índices globales del CPRD-F y las subescalas de la *Compromiso*, *Control* y *Desafío* tampoco mejoran ni las de la muestra total ni la de los Futbolistas Profesionales, ya que son bajas y significativas con *Compromiso* y *Desafío*, y no-significativas con *Control*. En sentido contrario, al observar las que existen entre los índices globales de la EPRF con las

subescalas del CPRD-F constatamos que aún existen menos correlaciones, ya que no lo hace de forma significativa ni con *Actitud y Preparación Mental*, ni con *Concentración* ni *Motivación*. Por último, observamos las correlaciones entre las diferentes variables entre sí. A parte de haber relaciones bajas y poco potentes entre las variables, ni si quiera se establecen de forma significativa entre todas. Así, la *Concentración* no establece relación significativa alguna con las dimensiones de las PR. La *Actitud y Preparación Mental*, excepto con *Compromiso*, tampoco; la *Motivación* y la *Autoconfianza* tampoco con *Control*.

La explicación a estos resultados, tanto los de los Profesionales como los de los No-Profesionales, podría encontrarse en la reducción de la muestra al diferenciar por el estatus deportivo. De 308 sujetos que se analizan con la muestra total de futbolistas, se pasa a 158 en el caso de los Profesionales y 150 en el de los No-Profesionales. Entendemos que el efecto de la reducción de la muestra podría tener más peso que el hecho de homogenizarla para el análisis de los datos. Pensábamos que al segmentar la muestra, las relaciones entre las variables psicológicas, que se resistían a establecerse cuando se correlacionaban con los datos de toda la muestra, serían más evidentes. Sin embargo, podría ser que la naturaleza conceptual diferente de cada una de las variables condicionase más que la homogeneidad o heterogeneidad de la muestra de análisis.

Incluso se da el caso de que algunas variables, como *Actitud y Preparación Mental*, se componen de varias subvariables que tendrían indentidad propia si las independizásemos de esa variable más general y aglutinadora en la que están insertas. Esto concede una heterogeneidad y una complejidad a algunas variables como ésta, que dificulta la posibilidad de establecer correlaciones con otras. De hecho, este tipo de problemática la recoge Pacheco y Gómez (2005), concretamente con *Actitud y Preparación Mental*, que en el CPRD original se emparenta con la subescala de *Habilidad Mental*:

En los aspectos referentes a la variable “Habilidad Mental” se trataron aspectos puntuales como Autoconfianza, Visualización, establecimiento de objetivos y concentración. Estos aspectos son agrupados en una sola variable con el denominativo

de Habilidad Mental. Sin embargo, es importante aclarar que el concepto de “Habilidad Mental” conlleva nociones difusas e interpretaciones que no tienen relación con los conceptos manejados en la actualidad (p.22).

Igualmente, apoyando nuestra idea de la complejidad interna de variables, comentan que *“el concepto de habilidad mental, tal como es usado, es además, en sí mismo contradictorio, ya que incluye aspectos como concentración (algo que es planteado como netamente personal, según el tipo de preguntas que existen en el instrumento), como también el establecimiento de objetivos (algo que atañe una experiencia personal previa y acuerdos entre los miembros del equipo). Por su ambigüedad, no contiene por ejemplo, aspectos referentes al uso y adquisición del desarrollo cognitivo (pp. 22).*

Todo esto pone de manifiesto las razones por las que algunas variables psicológicas estudiadas en esta investigación, e incluso las propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados, no son las más favorables ni ideales, mostrando a veces, fiabilidades moderadas. En relación con esto, Gimeno et al. (2001), los elaboradores del CPRD original, ya se encontraron con este problema y conscientes de ello, explican que:

la baja consistencia interna hallada para la escala de habilidad mental, podría estar originada por el hecho de que el conjunto de ítems que la integran no represente un único y completo constructo. De hecho, al describir la estructura de contenido inicial de cada una de las escalas y la estructura factorial del cuestionario resultante, se pone de manifiesto que la escala de habilidad mental tiene como denominador común el aglutinar ítems relacionados con la utilización de técnicas y estrategias psicológicas sin que, necesariamente, ello implique un constructo psicológico como tal. En este sentido, otros estudios que han utilizado el cuestionario PSIS arrojan resultados similares para la escala de preparación mental” (p. 101).

Las razones de la inclusión, a las que nos unimos y nos apoyamos para fundamentar la inclusión de nuestra subescala-variable de *Actitud y Preparación Mental* son expuestas de la siguiente forma: *“no obstante, la agrupación de sus ítems*

en un factor con saturaciones superiores a 0,30, justifican que se mantenga esta escala y se tenga en cuenta la información que aporta” (p. 101).

No hemos encontrado ningún estudio similar que comparase las dimensiones de PR con otro tipo de variables, que nos sirva para comparar nuestros resultados, a excepción del de Golby y Sheard (2004), comentado anteriormente. No obstante, en ese trabajo no se llevó a cabo una segmentación de la muestra con la intención de homogeneizar los datos, y observar posibles mejores correlaciones. Por este motivo, consideramos que nuestra aportación podría ser de utilidad para futuras investigaciones.

Podemos concluir, por lo tanto, que la hipótesis general 4 no se cumple, porque ni con la muestra total de futbolistas ni con la muestra dividida por estatus profesional (que otorga más homogeneidad a los datos), se obtienen las relaciones, al menos significativamente moderadas, que esperábamos entre las Habilidades Psicológica para Competir y las dimensiones de Personalidad Resistente.

CAPÍTULO VII.

CONCLUSIONES.

Tras la discusión llevada a cabo, pretendemos dejar clara y concisamente resumidas y sintetizadas en este apartado, todas las ideas más importantes y claves que surgen de esta investigación.

RESPECTO A LA METODOLOGÍA

1.- Tanto los datos de la presente investigación, así como los obtenidos tanto con otros estudios con futbolistas (Olmedilla, 2003) como con otros deportes (Román 2007; Jaenes et al., 2008), denotan la necesidad de adaptar los instrumentos de medida y evaluación para cada deporte y muestra de estudio.

RESPECTO OBJETIVO GENERAL 1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA COMPETIR

2.- Los futbolistas Profesionales muestran una percepción significativamente mayor de *Autoconfianza* que los No-Profesionales. Además, la *Autoconfianza* se ve influida por la Edad en término de madurez deportiva y personal, pero no por la Demarcación táctica en el campo y el cúmulo de Experiencia Profesional.

3.- Los futbolistas Profesionales tienen una percepción significativamente más alta que los No-Profesionales de la variable *Actitud y Preparación Mental*; la Edad, la Demarcación y la Experiencia Profesional parecen no influir a nivel general en dicha variable.

4.- Los futbolistas Profesionales se distinguen significativamente de los No-Profesionales por presentar una percepción de *Control de Estrés y Ansiedad* más elevado. Además, parece que el *Control de Estrés y Ansiedad* se ve influido únicamente por la Edad, ya que la Demarcación y la Experiencia Profesional no parecen mostrar relevancia.

5.- La variable *Concentración* también parece diferenciar significativamente a los futbolistas Profesionales de los No-Profesionales, mostrando los primeros un nivel significativamente superior. También parece verse condicionada por las variables independientes Edad y Demarcación, pero no por la Experiencia Profesional.

6.- Contrariamente a las anteriores variables, la *Motivación* no parece diferenciar significativamente a los futbolistas Profesionales de los que no lo son, si bien es cierto que los primeros muestran valores más altos, en consonancia con las demás variables psicológicas evaluadas en el CPRD-F. Además, como ya pasara con otras variables, en la *Motivación* parecen no influir ni la Edad, ni la Demarcación, ni la Experiencia Profesional.

7.- Tomando como referencia los índices totales del CPRD-F, podemos decir que, globalmente, los futbolistas Profesionales poseen niveles significativamente superiores de las Habilidades Psicológicas para Competir que los No-Profesionales, y que la Edad parece afectar a dichos niveles, de la misma forma que no parece hacerlo la Demarcación y la Experiencia Profesional.

RESPECTO OBJETIVO 2. PERSONALIDAD RESISTENTE

8.- Los futbolistas Profesionales parecen poseer una percepción de *Compromiso*, en términos de implicación con las personas y de dedicación a las actividades que se relacionan con su profesión, significativamente mayor a los No-Profesionales. Además, dicha dimensión de la PR parece verse condicionada e influida por la Edad y la Demarcación, pero no por la Experiencia Profesional.

9.- La dimensión *Control* de la PR, en términos de capacidad de poder influir en el desenlace de los acontecimientos y resultados deportivos por venir, parece estar significativamente más desarrolla en los futbolistas Profesionales que en los No-Profesionales. Dicha dimensión parece no verse afectada o condicionada ni por la Edad, ni la Demarcación ni por la Experiencia Profesional.

10.- A diferencia de las anteriores dimensiones de la PR, el *Desafío*, a pesar de presentar niveles más elevados en los futbolistas Profesionales, no parecen diferenciarlos significativamente respecto a los No-Profesionales. Además, en esta dimensión, también a diferencia de las anteriores, se ve influida por la Experiencia Profesional pero no por la Edad y la Demarcación.

11.- Tomando los niveles globales de la EPRF podemos afirmar que los futbolistas Profesionales poseen unos valores de Personalidad Resistente significativamente superior a los No-Profesionales, y que ésta parece no verse afectada por ninguna de las variables independientes: ni Edad, ni Demarcación ni Experiencia Profesional.

RESPECTO OBJETIVO 3. REQUERIMIENTOS DE LOS ENTRENADORES Y PERCEPCIÓN DE LOS JUGADORES

12.- Los Entrenadores quisieran para sus jugadores niveles significativamente superiores a los que éstos realmente perciben, de todas las habilidades psicológicas para competir descritas por el CPRD-F, para hacer frente a las altas exigencias competitivas del fútbol, especialmente de alto rendimiento o profesional.

13.- De la misma forma, los Entrenadores, requieren a sus jugadores, para defenderse de las circunstancias altamente estresantes que envuelven el fútbol, especialmente profesional, valores de Personalidad Resistente significativamente más elevados de los que realmente perciben los Profesionales, y mucho más los No-Profesionales.

14.- El análisis realizado pone de manifiesto que la realidad psicológica de los futbolistas difiere de la deseada por sus entrenadores y que existe un margen de mejora amplio para lograr el estado psicológico ideal considerado por estos últimos. No obstante, dadas las dificultades que describen algunos entrenadores para evaluar y distinguir los niveles óptimos, quizás sea preferible atender al estado descrito por los expertos de la psicología del deporte.

RESPECTO OBJETIVO 4. CORRELACIÓN ENTRE TODAS LAS VARIABLES DE ESTUDIO.

15.- Las cinco variables denominadas en esta investigación *Habilidades Psicológicas para Competir* guardan relaciones significativas aunque bajas y muy bajas, con la Personalidad Resistente y cada una de sus dimensiones estructurales, cuando analizamos a todos los futbolistas, y existe una heterogeneidad obvia de la muestra.

16.- *Las Habilidades Psicológicas para Competir* y su valor global muestran relaciones significativas bajas o muy bajas con la Personalidad Resistente y algunas de sus

dimensiones, cuando son analizados los datos de los Futbolistas Profesionales por un lado, e igualmente cuando se analizan los de los No-profesionales.

17.- Por último, comentar que, atendiendo a los resultados, inicialmente parece conveniente que la evaluación de los futbolistas se realice de una forma global, con el uso de instrumentos de autoinforme multivariantes o multidimensionales y, una vez detectada alguna anomalía o bajo nivel en alguna de las posibles variables testadas con el instrumento, profundizar en su análisis y evaluación con instrumentos más específicos, unidimensionales, que puedan ser más sensibles y muestren con mayor exactitud dónde se requiere la intervención.

CAPÍTULO VIII. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.

Una limitación que nos parece importante, a la vez que difícilmente salvable, es el utilizar únicamente información subjetiva de los futbolistas para el análisis de las habilidades y la descripción de un perfil psicológico, en este caso. Tal y como exponen De la Vega y García (2001), por un lado el fútbol es un deporte muy complejo y rico que dificulta enormemente la evaluación psicológica. Por otro lado, los autores (con amplia experiencia en la práctica de la psicología del deporte aplicada al fútbol) proponen un proceso de evaluación completo para poder tener datos objetivos y suficientes para la propuesta de un perfil psicológico de un futbolista, que entendemos lógico y adecuado. En nuestra investigación, nosotros utilizamos sólo una de las fuentes de conocimiento y recogida de datos, los autorregistros e información subjetiva de los futbolistas, para tratar de evaluar el nivel de las variables psicológicas de los futbolistas. En nuestra defensa, decir que nunca hemos pretendido realizar ni proponer dicho *perfil psicológico* de los futbolistas, conscientes de esta limitación, sino aportar esa parte del conocimiento que supone la evaluación de la percepción de los futbolistas, a partir de varias herramientas diseñadas con ese fin.

Relacionado con la subjetividad de la información recogida, entendemos como otra limitación la posibilidad de que los futbolistas, reacios a este tipo de actividades evaluadoras (a las que han accedido voluntariamente, no obstante), hayan respondido sin un autoanálisis profundo y sincero de sus percepciones, y por otro lado, que hayan caído en la deseabilidad social, conscientes de posibles consecuencias de la evaluación (a pesar de ser anónimo y sólo para los investigadores). Todo ello puede constituir una más que posible limitación a pesar del diseño de la investigación que tuvo todo esto en cuenta, y por ello propuso la comentada participación voluntaria, el anonimato, petición de sinceridad y la aportación de unas instrucciones y aclaraciones precisas a los evaluados de que la información sería confidencial y exclusivamente para los investigadores y no para los entrenadores.

Otra limitación podría estar en las herramientas utilizadas para la evaluación, pero especialmente en la de Personalidad Resistente, la EPRF. Aunque las propiedades psicométricas de ambas son aceptables, son a la vez muy mejorables, especialmente las de la EPRF. Este motivo nos obliga a una interpretación cautelosa de los resultados. Es posible que la mejora de las propiedades psicométricas de ambos instrumentos,

especialmente la EPRF, pudiera alterar la dinámica de los resultados del objetivo general 4, concerniente a las correlaciones entre las Habilidades Psicológicas para Competir y las dimensiones de la Personalidad Resistente.

En relación con el análisis de la influencia de la Edad en las distintas variables psicológicas, en muchos de los casos no se han encontrado diferencias marcadas, y esto podría ser explicado por la limitación que supone el hecho de que en los límites entre los distintos grupos, las diferencias sean muy pequeñas. Esto se puede comprender mejor si se analiza la diferencia entre pertenecer al grupo *Menos de 20 años* teniendo 19, o pertenecer al de *Entre 20-35 años* teniendo 20. Quizás deberían haberse propuesto grupos de edad más distanciados entre ellos, de forma que realmente se reflejara una diferencia de maduración en las variables psicológicas estudiadas. En nuestra defensa, decir que la carrera deportiva futbolística es lo suficientemente corta, apenas 12-15 años de media, como para poder realizar clasificaciones al respecto con suficiente separación entre los grupos.

Referente al análisis de la influencia de la Demarcación en las diferentes variables psicológicas, una limitación de esta investigación ha sido la falta de diferenciación entre el portero y el resto de los puestos defensivos, tal y como se ha hecho en otras investigaciones donde se analizaba esta variable. Por otro lado, tampoco se ha atendido a la codificación de los jugadores en función de la tendencia ofensiva o defensiva de cada uno. Esto impide concretar si las diferencias, o ausencia de las mismas, se deben a la Demarcación o las características de su juego (ofensivo vs. defensivo).

Otra de las limitaciones se refiere al análisis de la influencia de la experiencia profesional. La consideración de esta variable dificultó el análisis al quedar excluidos todos aquellos jugadores No-Profesionales que en su mayoría nunca lo fueron. Por otro lado, también ha incrementado notablemente la dificultad para discutir los resultados debido a la carencia de estudios previos que han considerado esta variable. Esto ha provocado que el análisis se realizara mediante la comparación con estudios que contemplaran la *experiencia deportiva* en general y no la profesional en particular. Pese a la relación entre ellas, nos planteamos profundizar un poco más y conocer

cómo afectan los años acumulados bajo las circunstancias estresantes y exigentes del profesionalismo, y no sólo los años acumulados de práctica, sea cual sea el nivel.

Entendemos que el carácter inédito de este enfoque le otorga cierto valor a los resultados encontrados.

Otra limitación de la investigación se refiere a la comparación entre la concepción de los Entrenadores sobre el perfil psicológico ideal de los futbolistas y la percepción de éstos sobre sus propias competencias. En este sentido, el perfil psicológico ideal para los Entrenadores puede no ser considerado el adecuado para otros profesionales del entorno deportivo, tales como psicólogos, médicos, preparadores físicos, etc. Por otra parte, una cuestión por resolver es que, como se ha indicado (Leslie-Toogood y Martin, 2003), los entrenadores no parecen ser capaces de evaluar adecuadamente las fortalezas y debilidades mentales de sus atletas. Además existen diferencias en la autopercepción de las competencias profesionales de los propios entrenadores dependiendo de la formación académica y la experiencia profesional (Cunha et al., 2010). Sus deficiencias en la capacidad para evaluar el nivel de determinadas variables psicológicas de sus deportistas podría influirles también cuando se plantean cuales serían los perfiles psicológicos ideales para aquellos. La pregunta a hacerse sería: ¿Cabe la posibilidad de que la situación que consideran ideal los Entrenadores para sus deportistas no sea la mejor situación psicológica para alcanzar el máximo rendimiento?

CAPÍTULO IX. PERSPECTIVAS DE FUTURO.

Relacionadas con las limitaciones de la investigación expuestas anteriormente queremos plantear líneas de investigación futuras que complementen la presente investigación, de forma que pudiera conseguirse una mayor comprensión del fenómeno estudiado.

Si hemos expuesto que los autorregistros son una fuente subjetiva de información para la evaluación del futbolista, quizás sería conveniente hacer estudios para complementar nuestras aportaciones con el resto de las fuentes de información y evaluación, que proponen De la Vega y García (2001), o siguiendo otra metodología evaluadora. Es decir, habría que observar primero al futbolista a evaluar en los entrenamientos y partidos. Posteriormente usar esta fuente de información subjetiva aportada por los cuestionarios/escalas (ésta es la fase que se realiza en nuestra investigación) incluso completándolo con entrevistas personales. La tercera fase sería evaluarlos en el propio campo de entrenamiento mediante la ejecución práctica de las habilidades futbolísticas y psicológicas presentes en el rendimiento deportivo, sirviéndonos para ello de una serie de ejercicios diseñados al efecto. Finalmente, tener una nueva confrontación de los datos recogidos con el rendimiento del jugador en los partidos de competición. Si bien la evaluación total y completa planteada se hace casi imposible con un número elevado de sujetos, la solución podría venir por el planteamiento de diversas investigaciones que complementándose entre sí y atendiendo de forma independiente a las diferentes fases establecidas, permitieran llegar a la comprensión y descripción del perfil psicológico de los futbolistas y la influencia que sobre dichas variables psicológicas tienen otras variables.

También proponemos para futuras investigaciones, la elaboración de una herramienta más específica y adaptada al contexto de fútbol para evaluar la Personalidad Resistente, ya que esperamos que nuestra iniciativa anime a otros investigadores a continuar esta línea sobre la Personalidad Resistente en fútbol. La EPRF no deja de ser una adaptación a nuestra muestra de futbolistas de la EPRM (*“Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos”*). Sugerimos la inclusión y redacción de nuevos ítems que pudieran mejorar la validez factorial y la fiabilidad de los tres componentes de la PR y de la escala completa.

Nos gustaría proponer también la opción de investigar cada una de las variables psicológicas relevantes en el fútbol con una herramienta unidimensional exclusiva para cada una, de forma que pudiéramos tener datos más amplios y completos sobre sus matices. Entendemos que es un trabajo complejo por ser muchos instrumentos a cumplimentar por la muestra, y que sería especialmente interesante y valioso, si se pudiera hacer nuevamente con futbolistas profesionales.

Sería igualmente interesante la investigación de las variables como la Edad, la Demarcación, la Experiencia Profesional o la Experiencia Deportiva estableciendo categorías y atendiendo a todos los matices que diferencien perfectamente entre los distintos grupos, con el fin de llegar a nuevas conclusiones con respecto a su influencia en las variables psicológicas. Relacionado con ello, sería también valioso poderlo hacer con una muestra homogénea, de solo Profesionales o No-Profesionales, con tal de poder tener datos más concretos sobre ese sector de futbolistas.

Nosotros hemos comparado futbolistas por estatus profesional, que podría conllevar asociado un nivel de rendimiento distinto. Sin embargo, no hemos relacionado el rendimiento o éxito deportivo con los niveles de PR, que podría ser otra línea de investigación por abrir. Al respecto, sólo hemos encontrado el estudio de Maddi y Hess (1992) que relaciona el éxito deportivo y la PR. Los autores concluyen que hay una relación positiva entre PR y la actuación exitosa en el baloncesto con escolares. En la misma línea Ramzi y Basharat, (2010) también apoyan con los resultados de su estudio la existencia de una correlación positiva entre la PR y los logros deportivos y la salud mental.

También sugerimos realizar investigaciones que puedan determinar los perfiles psicológicos específicos de las diferentes demarcaciones del fútbol en relación a la Personalidad Resistente, sobre la que no hemos encontrado mención, con la esperanza de que nuestros resultados puedan servir de referencia.

De la misma forma, convendría para futuros trabajos, con el fin de superar otra de las limitaciones de nuestra investigación, evaluar y analizar primero el nivel de preparación, competencia profesional, de capacidad para distinguir los niveles de las variables psicológicas que tienen los entrenadores, para posteriormente proponerles

que indiquen su perfil psicológico ideal del futbolista, y poder hacer una comparación más objetiva y fundamentada, en caso de querer seguir esta línea de investigación.

Con estas sugerencias damos por concluida esta tesis doctoral, con la intención de que sea útil al resto de la comunidad científica y anime a otros autores a seguir investigando, con la intención de avanzar en el camino de la psicología del deporte en el ámbito del fútbol.

REFLEXIONES FINALES DEL AUTOR

Me gustaría apuntar varios aspectos para terminar. La intención de esta tesis doctoral es que después de conocer, analizar y asimilar la enorme cantidad de datos, que hemos tratado de sintetizar en las *Conclusiones*, tenga una aplicación eminentemente práctica. Tanto si se analiza profundamente como si sólo se atienden a las conclusiones, hay razones y argumentos suficientes para emprender acciones e intervenciones que pudieran mejorar la realidad psicológica de los futbolistas, y con ello, su rendimiento.

En general podemos decir que se ha evidenciado la idea global que tenía como eje vertebrador la investigación, al quedar patente la diferencia existente entre los Profesionales y No-Profesionales desde el punto de vista del dominio, desarrollo y control de las variables psicológicas básicas relacionadas con el rendimiento deportivo en fútbol. No obstante, al utilizar un método de evaluación cognitiva (autoinformes mediante cuestionarios y escalas), los resultados deben ser tomados con prudencia. Hemos aportado datos que ayudarán a entrenadores, directores deportivos, presidentes de clubes y todos aquellas personas responsables de contrataciones, renovaciones, selección y dirección de futbolistas, a entender que el poseer un nivel técnico muy alto, una preparación física sobresaliente y muchos fundamentos tácticos no son los únicos factores que diferencian a un jugador profesional, de elite, o alto rendimiento de otro con menor nivel. De hecho, puede que la preparación psicológica sea la que más influya y condicione al resto de los pilares del rendimiento. De esta forma, una enorme preparación física y una exquisita técnica se pueden ver mermadas por un descenso de la *Motivación*, el poco dominio de la *Concentración*, una *Autoconfianza* muy inestable o por sentirse superados por las situaciones estresantes y potencialmente ansiógenas que continuamente afrontan los futbolistas.

Por todo lo expuesto en este apartado, esperamos haber hecho pensar y reflexionar a todas aquellas personas que, de alguna manera u otra, tienen que ver con el rendimiento de un jugador de fútbol:

1.- Empezando con los propios Futbolistas, que no deben de dejar la suerte de su rendimiento fuera de su ámbito de responsabilidad, y que adquieran conciencia de la importancia de la preparación psicológica y la necesidad de dedicarle tiempo y esfuerzo. Han de tomar conciencia de que sólo “aprendiendo a competir” pueden liberar realmente su talento y ponerlo al servicio del equipo. Si no saben hacerlo, deben conocer que también lo pueden aprender porque, como hemos repetido en varias ocasiones, el “*saber competir se enseña y se aprende*”. Hemos podido aprender que algunas variables, como la *Motivación* o el *Desafío*, muestran niveles tan solo suficientes y muy mejorables, y paralelamente resultan variables menos discriminadoras entre los futbolistas Profesionales y los No-Profesionales. Una vez sabido, los propios futbolistas profesionales deben ponerse *manos a la obra* para reforzar esa *Motivación* intrínseca que le va permitir, a la vez, optimizar otras tantas variables psicológicas relacionadas (*Autoconfianza, Concentración..*), aumentar su rendimiento y distinguirse de otros jugadores de menor nivel competitivo.

También hemos podido saber que, si muchos futbolistas No-Profesionales pretenden llegar a un nivel competitivo superior o al estatus de Profesional, una de las vías sería mejorar su rendimiento psicológico con la optimización de variables como la *Autoconfianza, el Control del Estrés y la Ansiedad* o la *Concentración*, en las que muestran mayores diferencias con respecto a los niveles mostrados por los jugadores profesionales.

En definitiva, de nuestro trabajo emanan muchas aplicaciones prácticas que deberían ser entendidas y tenidas en cuenta por los propios jugadores.

ser entendidas y tenidas en cuenta por los propios jugadores.

2.- Los Entrenadores, que esperamos se hayan convencido de la necesidad de revisar constantemente sus estrategias de liderazgo, su estilo de dirección y los fundamentos de su toma de decisiones adoptando lo que Tapia y Mendo (2010) llaman “*el enfoque de la contingencia*”, el tiempo que dedican a la preparación psicológica respecto a las demás materias de entrenamiento, la necesidad de su propia formación específica en aspectos relacionados con la psicología y la conveniencia de incluir y contar con un psicólogo del deporte dentro de su cuerpo técnico. Esto le permitiría ser orientado y

guiado en su propia intervención, además de intervenir, de forma específica, sobre los jugadores en momentos puntuales, con un trabajo más individualizado o continuamente con un trabajo más grupal. Como hemos podido comprobar en la investigación, el margen de mejora del nivel de las variables psicológicas mostrado por futbolistas respecto a los requerimientos ideales de los entrenadores es grande y susceptible de mejorarse. Debe quedarles claro que igual que organizan el comportamiento táctico del equipo, deben modelar su comportamiento emocional. Su objetivo psicológico principal es crear un clima ideal de rendimiento.

3.- A la Familia (padres, hermanos, incluimos mujeres, novias, hijos...), que desde su posición sepan ser y dar el soporte social y apoyo emocional que necesitan los futbolistas, y especialmente los jóvenes en proceso de adquisición de muchas actitudes psicológicas y valores.

4.- Los Directores Deportivos, responsables de los fichajes de los jugadores, que esperamos sepan entender y ver, que no sólo es importante observar a un jugador en 2-3 partidos, sino que también hay que recabar información sobre sus actitudes psicológicas (que pueden cambiar enormemente la opinión y dar mucha información) fuera de la praxis competitiva, en entrevistas personales donde se puedan captar expectativas, motivaciones, objetivos personales, valores relacionados con el fútbol. Esto resulta determinante para conseguir razones y argumentos más amplios sobre los que decidir correctamente respecto a su fichaje que la mera capacidad para regatear, su velocidad o su colocación táctica en el campo.

5.- Los Representantes y Managers, cuyo papel no acaba sólo en los aspectos formales del contrato y el cobro de la comisión por el fichaje, sino que prosigue dando soporte social y emocional, un feedback apropiado y correcto que oriente su rendimiento, su actuación fuera del campo, y que ayude a mantener en buenos niveles, o en equilibrio, algunas de las variables psicológicas importantes.

6.- A los Presidentes y Directivos de los clubes de fútbol, que desde su posición deberían entender que nadie más que el propio jugador quiere rendir conforme a sus posibilidades, pero que existen factores personales, normalmente de índole psicológica, que *frenan* y dificultan su rendimiento, y que en muchas ocasiones los

propios futbolistas no son capaces de *romper esa dinámica* negativa que les hace rendir por debajo de su nivel real. Deben de entender que pueden ayudar al equilibrio emocional de *sus jugadores* no mostrando excesivas exigencias (aunque las tengan) ni urgencia de rendimiento, factores altamente desestabilizantes, estresantes y ansiógenos que *bloquean* a muchos futbolistas.

7.- Por último, a los Seguidores y Aficionados (con la esperanza de que esta investigación sea revisada, leída y consultada por más de un aficionado al fútbol), para que entiendan que *“nadie más que el enfermo, quiere la salud”*, es decir, que son los propios futbolistas lo más “necesitados” de su propio rendimiento a favor del equipo, los que más ansían cumplir con los objetivos marcados. Todo ello porque son los propios futbolistas los que sí se juegan su futuro, su dinero, su trabajo y el bienestar de su familia. Es decir, *se juegan demasiado* como para pensar que no quieran rendir, o que si no lo hacen es porque *no sienten la camiseta*, no ponen sobre el campo el arrojito y la *Motivación* que ellos, desde la grada, entienden se podría poner (que bien se ven *los toros desde la barrera*), o porque *cobran demasiado dinero*. Es importante que entiendan que los deportistas son personas con mecanismos psicológicos que pueden hacerles aumentar y disminuir su rendimiento con relativa velocidad, y lo más importante, de forma inconsciente e incontrolable por ellos mismos, y que lo que necesitan es ayuda para salvar esas dificultades.

No pretendemos desde esta investigación ni siquiera el cambio de actitud de los todos los mencionados responsables del rendimiento de un futbolista, simplemente queremos hacer reflexionar, ayudar a entender y sobre todo explicar desde los datos, los resultados y porque no, desde la experiencia personal del autor que se aúna con los anteriores, cómo se articulan los procesos psicológicos relacionados con el rendimiento del jugador de fútbol. Tenemos la esperanza de haber cumplido también con este otro objetivo final de esta tesis doctoral.

REFERENCIAS

- Adegbesan, O.A. (2010). Analysis of imagery use as predictors of football players' sport confidence *World Journal of Sport Sciences*, 3(1), 53-58
- Allred, K. y Smith T. (1989). The hardy personality: cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 257-66.
- Ames, C. (1984) *Competitive, cooperative and individualistic goal structures: A cognitive-motivational analysis*. En R. Ames y C. Ames. (Eds). *Research on motivation in education: Vol 1. Student motivation* (pp. 177-208). Nueva York: Academic Press
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Andersen MB, Williams JM. (1988). A model of stress and athletic injury: prediction and prevention. *Journal Sport Exerc Psychol*, 10:294-306.
- Andreu, M.D. y Ortín, F. J (2003). Formación psicológica específica para entrenadores de fútbol: una experiencia práctica. *VIII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Pontevedra. Asociación Catellano-Leonesa de Psicología del Deporte y Federación Española de Psicología del Deporte.
- Anguera, M. T. (2002). Evaluación en Psicología del Deporte. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención* (pp. 51-68). Madrid: Síntesis.
- Anguera, MT., Blanco, A., Losada, J.L., Ardá, T., Camerino, O., Castellano, J., Hernández-Mendo, A., y Jonsson, G.K. (2003). Match & player analysis in soccer: Computer coding and analytic possibilities. *International Journal of Computer Science in Sport* 2 (1).
- Anguera, M. T., y Hernández-Mendo, A. (2003). Evaluación de programas de actividad física. En A. Hernández-Mendo, *Psicología del Deporte (Vol.II1): Fundamentos* (pp. 141-177). Buenos Aires: Tulio Guterman.

- Apitzsch, E. (1994). La personalidad del jugador de fútbol de elite. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 89-98.
- Apter, M.J. (1982). *The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversal*. Londres: Academic Press.
- Arent, S., Di Fabio, D. y Dubinski, J. (2004). The impact of hardiness on aerobic and anaerobic power changes during a college soccer season. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 36(5), S223.
- Arnedo, M.T., Ricarte, J., Martínez-Sánchez, S. y Salvador, A. (1998): Efectos de los esteroides anabolizantes-androgenizantes sobre diversas variables implicadas en el rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*. 7,2, 215-231.
- Atienza, F. y Balaguer, I. (1994). La práctica imaginada. En Balaguer, I. *Entrenamiento psicológico en el deporte* (pp. 277-307). Valencia: Albatros.
- Atkinson, J. W. (1974). The mainstream of achievement-oriented activity. En J. W. Atkinson y J. O. Raynor (Eds.), *Motivation and achievement* (pp. 13-41). Nueva York: Halstead.
- Auweele, Y.V., De-Cuyper, B., Van-Mele, V., y Rzewnicki, R. (1993). Elite Performance and Personality: From Description and Prediction to Diagnosis and Intervention. En R.N. Singer, M. Murphey y L.K. Tennant (eds.): *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 257-299).New York: Macmillan.
- Baker, J., y Horton, S. (2003). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies*, 15, 211–228.
- Baker, J., Horton, S., Wilson, J.R. y Wall, M. (2003). Nurturing sport expertise: factors influencing the development of elite athlete. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2, 1-9.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2003). Interrelaciones entre el clima motivacional y la cohesión en futbolistas cadetes. *EduPsykhé*, 2 (2), 243-258.

- Balaguer, I., Castillo, I., Moreno, Y., Garrigues, V., y Soriano, L. (2004). El clima motivacional y la cohesión en equipos de fútbol. *Encuentros en Psicología Social*, 2 (1), 152-156.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Tomás, I. (1996). Análisis de las propiedades psicométricas del cuestionario de orientación al ego y a la tarea en el deporte (TEOSQ) en su traducción al castellano. *Psicológica*, 17, 71 – 81.
- Balaguer, I., Duda, J. L., Atienza, F. L., y Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 293-308.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1990). *Multidimensional scales of perceived academic efficacy*. Stanford University, Stanford, CA.
- Banks, J.K. y Ganno, L.R. (1988). The influence of hardiness on the relationship between stressors and psychosomatic symptomatology. *American Journal of Community Psychology*, 16, 25-37.
- Barbero, M. I., y Pérez-Llantada, M. C. (1999). Los cuestionarios en psicología del deporte. En Pérez-Llantada, M. C., López de la Llave, A., y Buceta, J. M. (1999): *Investigaciones breves en psicología del deporte* (pp. 41-46). Dykinson: Madrid.
- Barnet, N., Smith, R. L. y Smoll, F. (1992). Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *The Sport Psychologist*, 6, 111-127.
- Bartone, P.T, Ursano, R., Wright, K. y Ingraham, L. (1989). The impact of military air disaster on the health of assistance workers: A prospective study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 177, 317-328.

- Bayer, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. París: Hispano Europea.
- Bebetsos, E. y Antoniou, P. (2003). Psychological skills of greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97 (3), 1289-1296.
- Benischelli, V. y Torregrosa, M. (2010). Componentes del esfuerzo percibido en fútbol de iniciación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 7-21.
- Benishek, L.A. (1996). Evaluation of the factor structure underlying two measures of hardiness. *Assessment*, 3, 423-435.
- Bizquerra, R. (1989). *Introducción conceptual al análisis multivariable. Un enfoque informático con los paquetes SPSS-X, BMDP, LISREL y SPAD*. Edit.PPU: Barcelona.
- Bloom, G. A. (2003). Expert coaches perceptions of team building. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 129-143.
- Bloom, G. A., Crumpton, R. y Anderson, J. E. (1999). Systematic observation study of the teaching behaviours of an expert basketball coach. *The Sport Psychologist*, 13, 157-170.
- Bloom, G.A., Stevens, D.E. y Wickwire, T.L. (2003). Expert Coaches' Perceptions of Team Building. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 129-143.
- Boillos, D. (2006). *La mentalización en el fútbol moderno*. Guía práctica para entrenadores y futbolistas. Biblioteca Nueva: Madrid.
- Boixadós, M., Valiente, L., Mimbbrero, J., Torregrosa, M. y Cruz, J. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, 7, 295-310.
- Bonete, E. (2003): *Efectos de un período de sobreentrenamiento sobre indicadores subjetivos y hormonales*. Tesis Doctoral no publicada. Universitat de Valencia. Valencia.
- Boutcher, S. H. (1992). Attention and athletic performance: an integrated approach. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 251-265). Champaign, Ill: Human Kinetics.

- Boutcher, S.H. (2002). Attentional processes and sport performance. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Brandao, M.R. (2000). *Factores de stress em jogadores de futebol profissional*. Tesis Doctoral. Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Campinas-SP.
- Brandao, M.R (2004). El papel del entrenador como motivador del entrenamiento deportivo. *Actas del Congreso Internacional de Actualización en Psicología del Deporte: “Testimonios de una práctica”*. Marzo del 2004, Buenos Aires, Argentina.
- Brandao, M.R., Valdés, H y Arroyo, M. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: una comparación Brasil & Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14.
- Brandao, M. R., Valdés, H. y Gonzales, E. (2001). Estrés en jugadores de fútbol, una comparación Brasil & Colombia. *Revista Digital Lecturas en Educación Física*, 35, Abril. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd35/estres.htm>
- Brandao, M.R, Valdés, H, Machado, A.A y Ramires, A. (2006). Percepción del estrés competitivo y cultura en futbolistas Profesionales de Brasil y Portugal. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 201-217
- Brandao, M.R., Valdés, H., Machado, A.A., Rebusini, F., Agresta, M. y Ribeiro, F.A. (2004). Futebol, esporte internacional e identidade nacional. Estudo 1: uma comparação entre Brasil y Japão. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 12 (1), 57-62.
- Bredemeier, B. J. L. y Shields, D. L. L. (1993). Moral psychology in the context of sport En R. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp 587-599). Nueva York: Mcmillan.
- Brenlla M.E. (comp). (2002). Glosario técnico. Cátedra de Teoría y técnicas de exploración y diagnóstico, Mod. I, Catedra II de Evaluación Psicométrica. Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires. Consultado el 21/5/ 2007. Disponible en <http://www.aidep.org/uba/Bibliografia/glosario.pdf>
- Buceta, J.M. (1990). Aspectos a tener en cuenta en relación con las deportistas españolas de alta competición. Seminario *Mujer y Deporte*, organizado por el Consejo Superior de

Deportes, la Secretaría de Estado de Educación y el Instituto de la Mujer en Madrid. Publicado posteriormente en *Planificación del Entrenamiento Deportivo y Rendimiento: Un enfoque interdisciplinar*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, 1995.

Buceta, J.M. (1996). *Psicología y Lesiones Deportivas: Prevención y Recuperación*. Madrid: Dykinson.

Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.

Buceta, J.M. (1999a). Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo. Documento del *Máster de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: UNED.

Buceta, J. M. (1999b). Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 39-52.

Buceta, J. M. (1999c). El rol del psicólogo deportivo vs. El rol del entrenador en la aplicación de la psicología en el ámbito del deporte. Documento del *Máster y Especialista Universitarios en Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: UNED. Disponible en http://www.palestraweb.com/zona_libre/publicaciones/PUBLICACIONESdivulgativas1.pdf

Buceta, J.M. (2000). *Psicología de la enseñanza y del entrenamiento*. Curso Nivel II. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.

Buceta, J.M y Bueno, A.M. (1995). Estrés y prevención de lesiones deportivas. En J.M Buceta y A. M. Bueno (Eds.), *Psicología y salud: Control de estrés y trastornos asociados* (pp. 175-230). Madrid: Dykinson.

Buceta, J.M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M.C. y Pino, M.D. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 83-109.

Calahorra, F. y Aguilar. J. (2009). Revisión conceptual del término motivación en el deporte: teorías, problemas derivados y evaluación. *Trances*, 1(3), 141-160.

- Capdevila, L. (1995). Metodología de evaluación de patrones conductuales, cognitivos y fisiológicos en situaciones deportivas. En E. Cantón (Dir.), Libro de Actas V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (pp. 22-28). Valencia: Universitat de València.
- Capdevila, L. (1997): Metodología de evaluación en Psicología del deporte. En J. Cruz (ed.): *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis. (pp. 111-145).
- Capdevila, L., Valiente, L., Pintanel, M. y Cruz, J. (1995): La biorretroalimentación como técnica de entrenamiento psicológico deportivo. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, 111-123.
- Cárdenas, D. (1998). El entrenamiento del tiro libre. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 11(4), 29-35.
- Carpenter, W.B. (1894). *Principles of Mental Physiology*. New York: Appleton.
- Carrascosa, J. (2001). Cohesión de equipo y habilidades psicológicas que ayudan a competir. *Revista Training Futbol*, 67, 18 -37.
- Carrascosa, J. (2002). Preparazione psicologica di una squadra di calcio Allenamento delle abilità psicologiche che esige la competizione. *Revista L'allenatore*, 4.
- Carrascosa, J. (2003a). *Saber competir. Claves para soportar y superar la presión*. Madrid: Gymnos.
- Carrascosa, J. (2003b). *Motivación. Claves para la dar lo mejor de uno mismo*. Madrid: Gymnos.
- Carrascosa, J. (2003c). *Dirigir o liderar. Claves para la cohesión del grupo*. Madrid: Gymnos.
- Carrascosa, J. (2007a). ¿Qué entendemos por “saber competir”? En www.sabercompetir.com, *Revista Técnica, Histórico de Noticias*. Consultado 10/12/2007. Disponible en http://www.sabercompetir.com/extendida.php?id_noticia=54

- Carrascosa, J. (2007b). El estrés mata el rendimiento. En www.sabercompetir.com. *Revista Técnica, Histórico de Noticias*. Consultado 10/7/2010. Disponible en http://www.sabercompetir.com/extendida.php?id_noticia=59
- Carrascosa, J. (2008). Cesó la sonrisa, se apagó “la magia”. En www.sabercompetir.com, *Revista Técnica, Histórico de Noticias*. Consultado el 7/4/2008.
- Carrascosa, J. (2009). Evaluar el trabajo de dirección de equipo. En www.sabercompetir.com, *Revista Técnica, Histórico de noticias*. Consultado el 12/11/2010. Disponible en http://www.sabercompetir.com/extendida.php?id_noticia=82
- Carrascosa, J. (2010). El entrenador como gestor de un clima de rendimiento. Ponencia presentada en el *II Congreso Internacional de Entrenadores*. Organizado por la RFEF. 20, 21 y 22 Mayo. Las Rozas (Madrid). Disponible en http://www.sabercompetir.com/extendida.php?id_noticia=83
- Carron, A.V. (1982). Cohesiveness in sport groups. Interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.
- Carron, A. V., y Dennis, P. W. (2001). The sport team as an effective group. En J. M., Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology. Personal growth to peak performance* (pp. 120-134). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Carron, A. V., Brawley, L. R. y Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Carron, A. V. y Grand, R. R. (1982). *Team climate questionnaire: Form B*. London, Ontario: Faculty of Physical Education, University of Western Ontario.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., y Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7, 244-266.

- Casarico, G. (2004). La evaluación de personalidad: su utilidad en el fútbol. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, año 10, 68, Enero. Consultado el 15/2/2009. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd68/person.htm>
- Castillo, I, Duda, J.L., Álvarez, M.S., Mercé, J., y Balaguer, I. (2011). Clima motivacional, metas de logro de aproximación y evitación y bienestar en futbolistas cadetes. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 149-164.
- Casullo, M.M. (1996). *Evaluación Psicológica y Psicodiagnóstico*. Buenos Aires: Catálogos.
- Cauas, R. (2002). Estudio exploratorio de la prueba perceptiva y de atención Toulouse - Piéron en jugadores de fútbol. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 46, Marzo. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd46/tp.htm>
- Cauas, R. (2011). *Personalidad resistente en corredores del Maratón de Santiago de Chile 2010*. Diploma de Estudios Avanzados no publicado. Universidad Mayor: Santiago de Chile.
- Cei, A. (1994). Entrenamiento atencional para futbolistas de élite: Un modelo de intervención. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 99-106.
- Celina, H., y Campo, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente Alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34, 572-580.
- Chamberlain, S.T. y Hale, B.D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, Stress & Coping*, 20(2), 197-207.
- Clough, P., Earle, K., y Sewell, D. (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. En I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-45). London: Thomson.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. y Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.

- Corbin, C. B. (1972). Mental practice. En W. P. Morgan (Ed). *Ergogenic Aids and Muscular Performance* (pp. 93-118). New York: Academic Press.
- Côté, J., Baker, J., y Abernethy, B. (2003). From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. En J. Starkes, y K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 89-110). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Côté, J. y Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. In J. M. Silva y D. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport*, 2nd ed. (pp. 484-502). Boston, MA: Merrill.
- Côté, J., Salmela, J., Trudel, P., Baria, A. y Russel, S. (1995). The coaching model: a grounded assessment of expert gymnastic coaches knowledge. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 1-17.
- Côté, J. y Sedgwick, W. A. (2003). Effective behaviors of expert rowing coaches: a qualitative investigation of Canadian athletes and coaches. *International Sports Journal*, 7, 62-77.
- Coulter, T.J, Mallett, C.J y Gucciardi, D.F (2010). Understanding mental toughness in australian soccer: perceptions of players, parents, and coaches. *Journal Sports Sciences*, 28(7), 699-716.
- Covassin, T. y Peros, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27(3), 230-243.
- Cox. R. H. (2002). *Sport psychology: concepts and applications*. New York: McGraw Hill.
- Cox, R. y Liu, Z. (1993). Psychological Skills: A cross-Cultural Investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 326-340.
- Cox, R., Liu, Z., y Qiu, Y. (1996). Psychological Skills of Elite Chinese Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 123-132.
- Cox, R. H. Robb, M. y Russell, W. D. (2001). Construct validity of the revised Anxiety Rating Scale (ARS-2). *Journal of Sport Behavior*, 24, 10-18

- Cox, R. H. y Yoo, H. S. (1995). Playing Position and Psychological Skill in American Football. *Journal of Sport Behavior*, 18, (3), 183-193.
- Crawford, N. y Arent, S.M. (s.f). Off-season training and psychological variables as predictors of injury in high school soccer players. On-line. Consultado el 10/4/2011. Disponible en <http://youthsports.rutgers.edu/documents/OFF-SEASON.pdf>
- Crocker, P.E., y Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.
- Crust, L., Nesti, M. y Littlewood, M. (2010) A cross-sectional analysis of mental toughness in a professional football academy. *Athletic Insight Journal*, 2 (2).
- Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Cruz, J., y Capdevila, Ll. (1997). Evaluación en Psicología del Deporte. En G. Buela-Casal y J. C. Sierra (Dir.), *Manual de Evaluación Psicológica. Fundamentos, técnicas y aplicaciones* (pp. 923-947). Madrid: Siglo XXI.
- Cunhan, G., Mesquita, I., Moreno, M.P., Boletto, A.F., Tavares, T.M. y Silva, P.F. (2010). Autopercepción de las competencias profesionales de los entrenadores de fútbol en función de la experiencia personal y de la formación académica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 23-36
- Dalzell, J., Sadler, G., y Thelwell, RC. (2004). Mental Toughness for soccer. *Journal of Sport Sciences*, 22(3), 313.
- Davids, K., y Sanderson, F. H. (1988). Anxiety in recreational and competitive 4-A-side soccer. In T.Reilly (Ed.), *Science and football: proceedings of the First World Congress of Science and Football*. London: EFN Spon.
- De Diego, S. y Sagredo, C. (1992). *Jugar con ventaja. Las claves del éxito deportivo*. Madrid: Alianza.
- Del Pino, M. C. (1999). Relación entre variables psicológicas (control del estrés e *Influencia de la Evaluación del Rendimiento*) evaluadas por el CPRD y variables de funcionamiento

deportivo (adherencia al entrenamiento y a la competición y lesiones deportivas). En M. C. Pérez-Llantada, A. López de la Llave, J.M. Buceta (pp. 81-84). *Investigaciones breves en psicología del deporte*. Dykinson: Madrid.

Del Pino, J.M. (2007). *Influencia de las Inteligencias Múltiples en el rendimiento deportivo en fútbol*. Tesina para DEA. Granada: Universidad de Granada. Disponible en http://www.ugr.es/~setchift/esp/publicaciones_tesinas.htm.

De la Vega, R (2003a). *La preparación psicológica del deportista y el entrenador: planificación*. Madrid: CV. Ciencias del Deporte.

De la Vega, R. (2003b). Principales consideraciones acerca del entrenamiento de la concentración en el fútbol. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 60, Mayo. Disponible en <http://www.efdeportes.com/indic60.htm>

De la Vega, R. (2003c). La importancia del entrenamiento de la concentración en el fútbol base. Una perspectiva aplicada. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 67-82

De la Vega, R. y García-Ucha, F. (2003). *Factores psicológicos que influyen en el Alto Rendimiento Deportivo*. Madrid: CV Ciencias del Deporte. Disponible en <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/biblioteca.html>

De la Vega, R. y Martín, G. (2001). La evaluación psicológica en el trabajo aplicado al fútbol. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deporte*, 38, Julio. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd38/psifut.htm>

De la Vega, R., Ruiz, R., García-Mas, A., Balagué, G., Olmedilla, A. y Del Valle, S. (2008). Consistencia y fluctuación de los estados de ánimo en un equipo de fútbol profesional durante una competición de *Play Off*. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 241-251.

De la Vega, R., Rivera, O. y Ruíz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo: comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2): 445-454.

- Díez, A. y Márquez, S. (2005). Utilización de sociogramas para la valoración de la cohesión interna de los jugadores de un club de fútbol. *Motricidad: European Journal of Human Movement*, 14, 37-52.
- Dosil, J. (1999). *A formación do deportista: preparación psicolóxica do atleta*. Santiago de Compostela: Lea.
- Dosil, J. (2002). Ansiedad y estrés: técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento. En J. Dosil (Ed.), *Psicología y rendimiento deportivo*. (pp.71-82) Orense: Gersam.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Dosil, J., y González, M. (2003). Aplicación de las técnicas de biofeedback en las mejoras del rendimiento deportivo. En S. Márquez (Coord.), *Psicología de la actividad física y del deporte: perspectiva latina* (pp.643-648). León: Universidad de León.
- Dowthwaite, P. K., y Armstrong, M. R. (1984). An investigation into the anxiety levels of soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 15 (3):149-159.
- Duda, J. L. (1989). The relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 318- 335.
- Duda, J.L., y Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. En S. Jowet y D. Lavallee (eds.): *Social Psychology in Sport* (pp. 117-130). Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Eccles, J. (1972). Possible synaptic mechanisms subserving learning. En A. Karymna y J. Eccles (Eds). *Brain and human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Elferink-Gemser, M.T., Visscher, C., Lemmink, K. A y Mulder, T.W. (2004). Relation between multidimensional performance characteristics and level of performance in talented youth field hockey players. *Journal of Sports Sciences*, 2(11-12):1053-1063.
- Emily J. Oliver, E.J., Hardy, J. y Markland, D. (2010). Identifying important practice behaviors for the development of high-level youth athletes: Exploring the perspectives of elite coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 433-443.

- Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. En K. A. Ericsson, N. Charness, P. Feltovich, and R. R. Hoffman, R. R. (Eds.), *Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 685-706). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Ericsson, K.A., y Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *The American Psychologist*, *49*, 725–747.
- Ericsson, K. A., Krampe, R., y Tesch-Roemer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, *100*, 363-406.
- Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed). *Entrenamiento psicológico en el deporte* (pp. 61-90). Valencia: Albatros.
- Escudero, J. M., Balagué, G., y García-Mas, A. (2002a). Comportamiento deportivo que influye en el rendimiento de jugadores de baloncesto desde el punto de vista de los entrenadores. *Psicothema*, *14*(1), 34-38.
- Escudero, J. T., Balagué, G. y García-Mas, A. (2002b). Estudio del conocimiento de variables psicológicas en entrenadores de baloncesto mediante una aproximación metodológica cuantitativa. *Revista de Psicología del Deporte*, *11*, 111-122.
- Fernández-Ballesteros, R. (1991). Anatomía de los autoinformes. *Evaluación Psicológica / Psychological Assessment*, *7*, 263-291.
- Fernández-Ballesteros, R. (Dir.). (1995): Evaluación de programas. Una guía práctica en ámbitos sociales, educativos y de salud Madrid: Ed. Síntesis
- Ferrando, P.F. y Anguiano, C. (2010). El análisis factorial como técnica de investigación e psicología. *Papeles del psicólogo*, *31*(1), 18-33.
- Fisher, A. C. y Taylor, A. H. (1980). Attentional style of soccer players. En V. A. Reston (Ed.), *Research abstract-American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance* (p. 71). Annual Convention. Detroit.

- Fourie, S., y Potgieter, J.R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *Journal for research in sport*, 23 (2), 63-72.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *The Journal of Social Issues*, 30(1), 159-166.
- Funk, S.C. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology*, 5, 335-345.
- Funk, S.C. y Houston, B.K. (1987). A critical analysis of the hardiness scale's validity and utility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 572-578.
- Gálvez, A.J. y Paredes, J.M. (2007). Aspectos psicológicos que influyen en el futbolista. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 106, Marzo. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd106/aspectos-psicologicos-que-influyen-en-el-futbolista.htm>
- Ganellen, R.J., y Blaney, P. H. (1984). Hardiness and social support as moderator of the effects of the life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 156-163.
- García-Calvo, T. (2006). *Motivación y comportamientos adaptativos en jóvenes futbolistas*. Tesis doctoral. Universidad de Extremadura. Cáceres.
- García-Calvo, T., Leo, F. M., Martín, E., y Sánchez Miguel, P. A. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales contextuales de la motivación. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(4), 45-58.
- García-López, P.H. (2008). *Variables psicológicas y rendimiento en el fútbol profesional*. Tesis doctoral. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid
- García-Mas, A. (1997). Análisis psicológico del equipo deportivo. Las bases del entrenamiento psicológico. En, J.Cruz (Ed), *Psicología del deporte* (pp. 193-214). Madrid: Síntesis.
- García-Mas, A. (2004). Aplicación de la actigrafía en el estudio de la actividad física. *Archivos de Medicina del Deporte*, 21, 11-14.
- García-Más, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P.A., Vidal, J., Cruz, J., Torregrosa, M., Villamarín, F. y Sousa C. (2010). Commitment, Enjoyment and Motivation in Young Soccer Competitive Players. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 609-616.

- García-Mas, A, Palou, P, Smith, R.E, Ponseti, X, Almeida, P, Lameiras, J, Jiménez, R y Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 197-207.
- García-Mas, A., y Rivas, C.A. (2001). Veinte maneras de motivar a un equipo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1), 39-68.
- García-Naveira, A. (2005). *Estilo de personalidad en jugadores de fútbol*. Asociación de Psicología del Deporte Argentina. Consultado el 15/2/09. Disponible en <http://www.psicodeportes.com/articulos/verArticulo.php?id=113>.
- García-Naveira, A. (2007a). Estudio de la personalidad de los deportistas desde los modelos de Cattell, Eysenk y Costa y McCrae: estado en cuestión. *Comunicación presentada en el III Congreso Internacional Universitario de las Ciencias de la Salud y el Deporte*. Madrid.
- García-Naveira, A. (2007b). Análisis confirmatorio: el Estilo de Personalidad en jugadores de fútbol de alto rendimiento desde el modelo de Millon. *Comunicación presentada en el III Congreso Internacional Universitario de las Ciencias de la Salud y el Deporte*. Madrid.
- García-Naveira, A. (2008). El estilo de personalidad en jugadores de fútbol de competición y diferencias en función de la demarcación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8 (2), 19-38.
- García-Naveira, A, Ruiz, R y Pujals, C. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 29-44.
- García-Quinteiro, E.M., Rodríguez, M., Andrade, E.M., y Arce, C. (2006). Adaptación del cuestionario MSC1 para la medida de la cohesión en futbolistas jóvenes españoles. *Psicothema*, 18(3), 668-672.
- Gil, M., Capafons, B., y Labrador, E. (1993). Variables físicas y psicológicas predictoras del rendimiento deportivo y del cambio terapéutico. *Psicothema*, 5(1), 97-110.

- Gimeno, F. (1998). *Variables Psicológicas implicadas en el Rendimiento Deportivo: Elaboración de un Cuestionario*. Tesis doctoral. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid.
- Gimeno, F. (1999): Variables psicológicas implicadas en la evolución deportiva de jugadores de fútbol jóvenes. Comunicación presentada en el *I Congreso Internacional de Psicología aplicada al deporte*. Organizado por la Universidad Nacional de Educación a Distancia y la Asociación de Titulados en Psicología del Deporte y Entrenamiento de la UNED. Noviembre, Madrid.
- Gimeno, F. y Buceta, J.M. (2010). Evaluación psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD. Madrid: Dykinson.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (1999). El cuestionario de «Características psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (C.P.R.D.): Características psicométricas. En A. López de la Llave, M.C. Pérez-Llantada y J.M. Buceta (eds.): *Investigaciones breves en Psicología del Deporte* (pp. 65-76). Madrid: Dykinson.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (2001). El cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(19), 93-113.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*. *Psicothema*, 19(4), 666-671.
- Gimeno, F. y Guedea, J. A. (2001): Evaluación e intervención psicológica en la “promoción” de talentos deportivos en judo. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 103-126.
- Gimeno, F., Sarasa, F.J. y Tolosa, F. (2005). Influencia de Variables Psicológicas en las Lesiones de los Nadadores. *Revista Española e iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte (SELECCIÓN)*, 14(3), 170-175.

- Godoy-Izquierdo, D. y Godoy, J.F (2002). La personalidad resistente: una revisión de la conceptualización e investigación sobre la dureza. *Clínica y Salud, 13*, 135-162.
- Godoy-Izquierdo, D. y Godoy, J.F. (2004). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala para la evaluación de la dureza. "Personal Views Survey" (P.V.S.). *Psicología Conductual, 1*, 34-77.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, C. y Pradas, F. (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte, 18(1)*, 7-22.
- Golby, J. y Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences, 5*, 933-942.
- Golby, J., Sheard, M. y Lavallee, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor Skills, 96(2)*, 455-462.
- González, J. L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid. Editorial Biblioteca Nueva.
- González-Fernández, M.D. (2010). La evaluación psicológica del deportista. *Papeles del Psicólogo, 2010. Vol. 31(3)*, pp. 250-258. Consultado 3/9/2011. Disponible en <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=77815136004>
- González-Hernández, J. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 7(1)*, 61-70.
- González-Oya, J. L. (2004). *Características psicológicas de árbitros de fútbol*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Vigo. Vigo.
- González, J., Andreu, O. y López, I.S. (2009a). Aplicación práctica para la mejora de la concentración y la *Autoconfianza* en el rendimiento deportivo: la soledad del portero. Comunicación presentada en el *VI Congreso Internacional de Fútbol de Cartagena "Cartagena Puerto de Culturas" y XVI Jornadas Nacionales de Comité de Entrenadores de la Federación de Fútbol de la Región de Murcia*. Junio. Cartagena (Murcia).

- González, J., Andreu, O. y López, I.S. (2009b). Valoración e influencia de la percepción de ansiedad en la ejecución deportiva de base. Póster presentado en el *VI Congreso Internacional de Fútbol “Cartagena Puerto de Culturas” y XVI Jornadas Nacionales de Comité de Entrenadores de la Federación de Fútbol de la Región de Murcia*. Junio. Cartagena (Murcia).
- González-Oya, J. y Dosil, J. (2003). Comparación de las habilidades psicológicas de árbitros de fútbol y baloncesto. *Actas del IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp 244-249). Madrid.
- González-Oya, J. L y Dosil, J. (2004). Características psicológicas de los árbitros de fútbol de la Comunidad Autónoma Gallega. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1 y 2), 53-66.
- González, G, Salinas, J.A, Tovar, J.L, Pintor, M.A, Cruces, U.G, Mares, D, López, J.M, Maldonado, E. (2007). Habilidades psicológicas entre dos equipos representativos de futbol americano categoría novatos 2007 de la U. A. N. L. *Actas del XV Congreso Internacional de Educación Física, Deporte y Ciencias del Ejercicio*. Noviembre, Monterrey, N.L: México.
- Gorospe, G., Hernández-Mendo, A., Anguera, M. T., y Martínez de Santos, R. (2005). Desarrollo y optimización de una herramienta observacional en el tenis de individuales. *Psicothema*, 17(1), 123-127.
- Goss, J.D. (1994). Hardiness and mood disturbances in swimmers while overtraining. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 135-149.
- Gould, D. y Krane, V. (1992). The arousal athletic performance relationship: current status and future directions. En T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 119-141). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Tammen, V., Murphy, S., y May, J. (1989). An examination of U.S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3, 300-312.

- Gould, D., Weiss, M. y Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and non-successfull Big Ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 9, 33-42.
- Gould, D., Damarjian, N. y Medbery R. (1999). An examination of mental skill training in junior tennis coaches. *The Sport Psychologist*, 13, 127-143.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C. y Chung, Y. (2002). A survey of U.S. Olympic coaches: variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist*, 16, 229-250.
- Goyen, M.J. y Anshel, M.H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19 (3), 469-486.
- Grove, J.R. (1993). Personality and injury rehabilitation among sport performersm. En D. Pargman (Ed). *Psychological bases of sport injuries* (pp. 99-120). Morgatown, WV: Fitness Information Technology.
- Guallar, A. y Pons, D. (1994). Concentración y atención en el deporte. En I. Balaguer (Ed). *Entrenamiento psicológico en el deporte* (pp. 207-245). Valencia: Albatros.
- Guay, F., Blais, M. R., Vallerand, R. J., y Pelletier, L. G. (1999). The Global Motivation Scale. Unpublished manuscript. Université de Québec. Montréal, Canada.
- Guay, F, Vallerand, R. J., y Blanchard, C. (2000). On the assessment of state intrinsic and extrinsic motivation: The situational motivation scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24, 175-213.
- Gucciardi, D.F, Gordon, S. y Dimmonck, J. (2009). Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth-Aged Australian Footballers: II. A Qualitative Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 324 – 339.
- Gutiérrez, M, Estévez, A. García, J. y Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*,6(2), 27-46.

- Gutiérrez-Díaz, D., Pastor, J.C., González, S. y Contreras, O.R. (2010). The relative age effect in youth soccer players from Spain. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 190-198
- Hahn, M.E. (1966). *California Life Goals Evaluation Schedule*. Palo Alto, CA, USA: Western Psychological Services.
- Hallas, J., Hrycaiko, D., Johnson, G. y Johnson, J. (2004). Self-talk and female youth soccer Performance. *The Sport Psychologist*, 18, 44-59.
- Hammer, W.M., y Tutko, T. (1974). Validation of the Athletic Motivation Inventory. *International Journal of Sport Psychology*, 5, 3-12.
- Hanin, Y.L. (2000). *Emotions in sport*. Nueva York: Human Kinetics.
- Hanton, S., Lynne, E. y Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stres, & Coping*, 16, 167-184.
- Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S.D. y Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: An investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8 (3), 143-152.
- Hardiness Institute (1985). *Personal Views Survey*. Mington Heights, Ill: Author.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. En J. G. Jones y L. Hardy (Eds). *Stress and performance in sport*. (pp. 81-106). Chichester, UK: John Wiley and sons.
- Hashimoto, K., Tokunaga, M., y Takayanagi, S. (1993). Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes (DIPCA) for predicting sport performance. *VIII World Congress of Sport Psychology*, Lisbon, Portugal.
- Hebb, D. (1968). Concerning imagery. *Psychological Review*, 75, 466-477.
- Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: Wiley.
- Hernández-Mendo, A. (2001). La psicología del deporte en el atletismo. *Lecturas de Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 34, Marzo. Consultada 22/6/2009. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd34/atl.htm>

- Hernández-Mendo, A. (2002). Imágenes mentales y deporte. En J. Dosil, *Psicología y Rendimiento Deportivo* (pp.83-102). Ourense: Gersam.
- Hernández Mendo, A; Bermúdez, M. A.; Anguera, M. T. y Losada, J. L. (2000). CODEX: un programa informático para codificación de registros observacionales. *Lecturas de Educación Física y Deportes*, Revista Digital, 18, Febrero. Consultada 22/6/2009. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd18/codex.htm>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2000). *Metodología de la investigación (2ª Edición ampliada)*. México: MC Graw Hill.
- Hernández-Mendo, A., González, M. D., Areces, A., y Vales, A. (1996). Observación en deportes sociomotores: fútbol. En A. Hernández-Mendo y R. Ramos (Eds.), *Introducción a la informática aplicada a la Psicología del Deporte* (pp.45-53). Madrid: Rama-Editorial.
- Hernández-Mendo, A, Pérez, G. y Peñalver, I. (2003). Intervención psicológica en deportistas con deficiencias visuales. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 58, Marzo. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd58/visual.htm>
- Hernández-Mendo, A., Ramos, R., Peralbo, M., y Risso, A. (1993). Un programa para el análisis observacional: Transcriptor v 1.1. aplicación en Psicología del Deporte. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 3(7), 18-25.
- Highlen, P.S., y Bennett, B.B. (1979). Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123-137.
- Horn, T.S. (1992). *Advances in sport psychology*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Huddleston, S., Ahrabi-Fard, I. y Garvin, G. W. (1995). Self-evaluation compared to coaches' evaluation of athletes' competitive orientation. *Journal of Sport Behavior*, 18, 209-214.
- Hull, J.G., Van Treuren, R. y Virnelli, S. (1987). Hardiness and health: A critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 518-530.

- Ibáñez, S. J. (1996). *Análisis del proceso de formación del entrenador de baloncesto*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Granada: Granada.
- Jackson, D.N. (1974). *Personality Research Form Manual*. Goshen, NY, USA: Research Psychologist Press.
- Jaenes, J.C. (1996). Estudio de la ansiedad-estado en corredores de la maratón de Sevilla. En E. Pérez y J.C. Caracuel (Eds.), *Psicología del deporte. Investigación y Aplicación* (pp. 79-84). Málaga: I.A.D.
- Jaenes, J.C. (1999). Intervención psicológica en la selección nacional de remo. Poster presentado en el *VII Congreso Nacional de la Actividad Física y del Deporte*. Murcia. 10-15 de Octubre.
- Jaenes, J.C. (2000). *Estado emocional y conducta deportiva: Ansiedad competitiva en corredores de maratón*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Sevilla. Sevilla.
- Jaenes, J.C. (2002). Entrenamiento psicológico aplicado al remo de competición. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. (pp. 183-206). Madrid: Síntesis.
- Jaenes, J.C. (2009). Personalidad resistente en deporte. *Revista Andaluza de Psicología del Deporte*, 2(3): 99-101.
- Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005). *Maratón: preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Jaenes, J.C., Carmona, J. y Lopa, E. (2010). Evaluación y análisis de las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5, 15-27.
- Jaenes, J.C., Godoy, D. y Román, F. (2008). Elaboración y validación psicométrica de la Escala de Personalidad Resistente en maratonianos. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 8(2), 39-58.

- Jaenes, J.C, Godoy, D. y Román, F. (2009). Personalidad resistente en maratón: un estudio sobre el control, el compromiso y el desafío de corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 217-234.
- Janssen, J., y Dale, G.A. (2002). *The seven secrets of successful coaches*. Tucson, Az.: Wining the mental game.
- Jones, G., Hanton, S. y Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental Toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (3), 205-218.
- Jordet, G. (2005). Perceptual Training in Soccer: An Imagery Intervention Study with Elite Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 140-156.
- Jordet, G., Elferink-Gemser, M.T., Lemmink, K.A.P.M. y Visscher, C. (2006). The “Russian roulette” of soccer? Perceived control and anxiety in a mayor tournament penalty shootout. *International Journal of Sport Psychology*, 37, 281-298.
- Junge, A., Dvorak J., Rosch, D., Graf-Baumann, T., Chomiak, J., y Peterson, L. (2000). Psychological and sport-specific characteristics of football players. *The American Journal of Sports Medicine*; 28(5 Suppl), S22-8
- Kais, K. y Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37(1), 13-20.
- Kalinowski, A. G. (1985). The development of olympic swimmers. . In Bloom, B.S. (Ed.), *Developing Talent in Young People* (pp. 139-192). New York: Ballantine
- Kerr, J. (1985). The experience of arousal: a new basis for studing arousal effects in sport. *Journal of Sport Sciences*, 3, 169-179.
- Kindlmann, P., Man, F. y Stuchlikova, I. (1995). Trait-State Anxiety, Worry, Emotionality, and Self-confidence in Top-level Soccer Players. *The Sport Psychologist*, 9, 212-224.
- Kobasa, S.C. (1977). *Stress personality and health: A study of an overlooked possibility*. Tesis doctoral no publicada, University of Chicago. Chicago.

- Kobasa, S.C. (1979a). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-10.
- Kobasa, S.C. (1979b). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*. 7, 413-423.
- Kobasa, S.C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 707-717.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R. y Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relation-ship. *Journal of Health & Social Behavior*, 4, 368-378.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R. y Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Kobasa, SC., Maddi, SR. y Puccetti, MC. (1982). Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. *Journal of behavioural Medecine*, 5, 391-404.
- Kobasa, S.C, y Pucetti, M.C. (1983). Personality and social resources in stress-resistence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-850.
- Koester, M. C. (2000). Youth sports: a pediatrician`s perspective on coaching and injury prevention. *Journal of Athletic Training*, 35 (4): 466-470.
- Konter, E. y Yurdabakan, I. (2010). Nonverbal intelligence of soccer players according to their age, gender and educational level. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 915-921.
- Lambert, C.E. y Lambert, W.A (1999). Psychological hardiness : state of the science. *Holistic Nursing Practice*, 13(3), 11-19.
- Lancer, K. (2000). Hardiness and Olympic women's synchronized swim team. Paper presented at the *Conference on Improving Performance in Sport*, University of Nevada. Las Vegas.
- Landers, D.M. y Boutcher, S.H. (1986), Arousal-performance relationships. En Hean M. Williams (Ed). *Applied Sport Psychology: personal growth to peak performance* (pp. 163-184), Palo Alto, CA: Mayfield.

- Landy, F. y Stern, R. (1971). Factor analysis of a somatic perception questionnaire. *Journal of Psychosomatic Research*, 15, 179-181.
- Lavarello, J. (2005). Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etéreos de las divisiones menores de dos equipos de fútbol de primera división. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 84, Mayo. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd84/cprd.htm>.
- Leith, L.M y Prapavessis, H. (1989). Attributions of causality and dimensionality associated with sport outcomes in objectively evaluated and subjectively evaluated sports international. *Journal of Sport Psychology*, 20, 224-234.
- Leo, F.M., García-Calvo, T., Sánchez, P.A. y Parejo, I. (2008). Importancia de la percepción de eficacia para la mejora de la cohesión en el fútbol. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 8(1), 47-60.
- Leo, F.M., Sánchez-Miguel, P.M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., y García Calvo, T. (2011). Análisis de la incidencia del clima motivacional y la cohesión de equipo sobre el grado de compromiso de jóvenes futbolistas. *Cultura CCD* 16, Año 7, Vol. 6: pp. 5-13.
- Leo, F.M, Sánchez-Miguel, P.A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., García Calvo, T., y González-Ponce, I. (2011). Influencia del clima motivacional del entrenador en la cohesión de equipo en futbolistas semiprofesionales. Comunicación presentada en el *VII Congreso Internacional de Fútbol: Cartagena, puerto de culturas*. Mayo del 18 al 21. Cartagena (Murcia).
- Leslie-Toogood, A. y Martin, G. L. (2003). Do coaches know the mental skills of their athletes?. Assessment from volleyball and track. *Journal of Sport Behavior*, 26, 56-68.
- Li, F. (1999). The Exercise Motivation Scale: its multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 97-115.
- Lines, J. B., Schwartzman, L., Tkachuk, G. A., Leslie-Toogood, S. A. y Martin, G. L. (1999). Behavioral assessment in sport psychology consulting: Applications to swimming and basketball. *Journal of Sport Behavior*, 2, 558-569.

- Llames, R. (1999). Selección de jóvenes deportistas en fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 249-257.
- Llames, R. (2002). *Variables psicológicas y rendimiento en fútbol*. Tesis doctoral sin publicar. Universidad de Granada. Granada.
- Loehr, J.E. (1984). How to overcome tension and play at your peak all the time. *Tennis*, 19, 66-76.
- Loehr, J. (1986). *Mental toughness training for sports: achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene.
- Loehr, J. (1995). *The New Toughness Training for Sports: Mental Emotional Physical Conditioning from One of the World's Premier Sports Psychologists*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- López-López, I.S. (2001). “La Dirección de Equipo y la Intervención Psicológica: Claves del Éxito en el Fútbol Profesional”. Conferencia en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Inédito. Granada.
- López-López, I.S. (2005). Reflexiones de un futbolista en activo. *Training Futbol*, 117, 30-35.
- López-López, I.S. (2007). *Evaluación, análisis y comparación de las habilidades psicológicas para el rendimiento de futbolistas profesionales y no-profesionales*. Tesina de Investigación para el DEA. Inédita. Universidad de Cádiz: Cádiz.
- López-López, I.S. (2008). *La dirección de equipo en el futbol profesional: la importancia de la emocionalidad para el rendimiento*. Conferencia en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Miguel Hernández. Inédito. Elche.
- López-López, I.S. (2009). *Recursos psicológicos básicos para el rendimiento en fútbol*. Conferencia para la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Miguel Hernández. Inédito. Elche.
- López, M., López, I.S. y Párraga, J. (2001, 2007). La dirección de equipo en deportes colectivos. *Training Fútbol*, 66, 14-23, y 131, 13-21.

- López-López, I.S., Jaenes, J.C y López-López, M. (2009). Características psicológicas de futbolistas profesionales y no-profesionales. Comunicación presentada en *XII Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Noviembre. Jaén.
- López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M .C., y Buceta, J.M. (1999). *Investigaciones breves en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson
- López-Walle, J. (2002). *Adaptación al español del Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5)*. Tesis doctoral. Universidad de Granada: Granada.
- López-Walle, J. (2007). Evaluación de las habilidades psicológicas en el deporte. *Congreso Iberoamericano de Educación Física y Ciencias Aplicadas*. 28-29 Noviembre. Guadalajara, Jalisco. México.
- López-Walle, J. y Andrade, N. (2003). Habilidades psicológicas en jugadores de fútbol americano de la U.A.N.L. *XI Simposium Internacional “La cultura de la actividad física para una educación integral”*, U.A.N.L., San Nicolás de los Garza, Nuevo León. México.
- López-Walle, J., Padilla, J. y Martínez, M. (2003). Habilidades psicológicas en deportistas de alto rendimiento español. *XIX Congreso Panamericano de Educación Física*. Puebla. México.
- Low, J.M. (1999). The concept of hardiness: Persistent problems, persistent appeal. *Holistic Nursing Practice*, 13,20-24.
- Maddi, S.R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. In J.P. Opatz (Ed.), *Health promotion evaluation* (pp. 101-115). Stevens Point, WI: National Wellness Institute.
- Maddi, S.R. (1988). On the problem of accepting facticity and pursuing possibility. En S.M. Messer, L.A. Sass, y R. M. Woolfolk (Eds). *Hermeneutics and psychological theory*. New Brunswick, N.J: Rutgers University Press.
- Maddi, S.R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54, 173-185.

- Maddi, S.R. y Hess, M.J. (1992). Personality hardiness and basketball performance. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 153-161.
- Maddi, S.R., Kahn, S. y Maddi, K.L. (1998). The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal*, 50, 78-86.
- Maddi, S.R., y Khoshaba, D.M. (2001). *Personal Views Survey III-R: Internet instruction manual*. Irvine, CA: Hardiness Institute.
- Maddi, S.R., Khoshaba, D., Persico, M., Lu, J., Harvey, R. y Bleecker, F. (2002). The personality construct of hardiness, II. Relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 36, 72-85.
- Maddi, S.R. Kobasa, S.C y Hoover, M. (1979). An alienation test. *Journal of Humanistic Psychology*, 19, 73-76.
- Maehr, M. L. y Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. En N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology* (pp. 221-267). New York: Academic Press.
- Mahamud, J., Tuero, C., y Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con rendimientos: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revistas de Psicología del Deporte*, 14(2), 237-251.
- Mahoney, M.J. (1979). Cognitive skills and athletic performance. En P.C. Kendall y S.D. Hollon (Eds.), *Cognitive-behavioral interventions: Theory, research, and procedure* (pp. 423-443). New York: Academic Press.
- Mahoney, M.J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Mahoney, M. y Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Mahoney, M., Gabriel, T.J., y Perkins, T.S. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.

- Mann, N. S., Singh, A., Sandhu, G. S., y Brar, R. S. (1988). Competitive anxiety in team sports. *NISS Scientific Journal*, 2 (1): 78-82.
- Marí, J. (2009). Creencias, objetivos y claves atencionales en la aplicación de la psicología al alto rendimiento deportivo. Ponencia presentada en *XII Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Noviembre. Jaén.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Rivkin, F., y Simon, J. (1980). Reliability and validity of the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI). En C.H. Nadeau, W.C Halliwell, K.M Newell y G.C Roberts (Eds). *Psychology of motor behaviour and sport* (pp. 91-99). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L. y Smith, D. (1990). Development and validation of Competitive State Anxiety Inventory-2. En R. Martens, Vealey, R y D. Burton (Eds). *Competitive anxiety in sport*. (pp. 117-190). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Martens, R.; Vealey, R. S. y Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Ill: Human Kinetics Books.
- Martín, G. (2003). La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), 7-15.
- Martín-Albo, J. Núñez, J.L. y Navarro, J. G. (2003). Planificación de un programa de entrenamiento psicológico en voleibol. *IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte “Perspectiva Latina”*. León.
- Martínez-Arias, M. R. (1996). *Psicometría: teoría de los tests psicológicos y educativos*. Madrid: Síntesis.
- Martínez-Otero, V. (2003). Destrezas psicológicas en el deporte: análisis de una muestra de entrenadores. *Revista Digital Educación y Futuro*, 30(1), 1-27. Disponible en http://www.cesdonbosco.com/revista/profesores/febrero_03/psic_deporte.pdf

- Maslach, C. (1986). *Burnout: the cost of caring*. 2º Ed. Prentice-Hall: New Jersey.
- Mata, F. de (1999). *Propuesta metodológica de la preparación física del jugador de fútbol a partir de indicadores de motricidad en competición*. Tesis doctoral. Universidad Politécnica. Madrid. Disponible en www.cafyd.com/tesis8fmata/tesisfmata.pdf
- McAuley, E., Duncan, T. E., y Russell, D. (1992). Measuring causal attributions: The Revised Causal Dimension Scale (CDS-II). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 566-573.
- McAuley, E., y Tammen, V. V. (1989). The effects of subjective and objective competitive outcomes on intrinsic motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 84-93.
- McClelland, D. (1961). *The achieving society*. New York: Van Nostrand.
- McKay, D. (1981). The problem of rehearsal or mental practise. *Journal of Motor Behavior*, 13, 274-285.
- McNair, D.M., Lorr, M., y Droppleman, L.F. (1971). *Profile of Mood States manual*. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Mellalieu, S., Hanton, S. y O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(5), 326–334
- Mellalieu, S. y Juniper, S. (2006). A Qualitative Investigation In to Experiences of the Role Episode in Soccer. *The Sport Psychologist*, 20(4), 399-418.
- Mendelsohn, D. (2000). Test de Toulouse - Piéron aplicado a jugadores de fútbol profesional club El Porvenir años 1996/98. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 18, Febrero. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd18a/toulouse.htm>
- Mendelsohn, D. (2001). La Motivación en Fútbol. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 37, año 7, Junio. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd37/motiv.htm>

- Meyers, M.C., LeUnes, A. y Bourgeois, A.E. (1996). Psychological Skills Assessment and Athletic Performance in Collegiate Athletic. *Journal of Sport Behavior*, 19(2), 132-145.
- Meyers, M.C., Bourgeois, A.E., LeUnes, A., y Murray, N.G. (1999). Mood and Psychological Skills of Elite and Sub-Elite Equestrian Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 399-409.
- Middletong, S.C, March, H.W, Martin, A.J, Richards, G.E y Perry, C. (2004a). *Discovering mental toughness: a qualitative study of mental toughness in elite athletes*. Conference in the University of Western Sydney. Sydney. Consultado el 18/10/2010. Abstract disponible en <http://arrow.uws.edu.au:8080/vital/access/manager/Repository/uws:7274>
- Middletong, S.C, March, H.W, Martin, A.J, Richards, G.E y Perry, C. (2004b). *Developing the mental toughness inventory (MTI)*. Conference in the University of Western Sydney. Sydney. Consultado el 18/10/2010. Abstract disponible en <http://handle.uws.edu.au:8081/1959.7/44850>.
- Millon, T. (2001). *Inventario de Estilos de Personalidad de Millon*. Madrid: TEA Ediciones.
- Mohamad, A, Omar-Fauzee, M.S y Abu, B. (2009). The affect of higher score of mental toughness in the early stage of the league towards winning among malaysian football players. *Research Journal of International Studies*, 12, 67-78.
- Monsaas, J. A. (1985). Learning to be a world-class tennis player. In Bloom, B.S. (Ed.), *Developing Talent in Young People* (pp. 211-269). New York: Ballantine.
- Mora, J. A., García, J., Toro, S. y Zarco, J. A. (1995). *Estrategias Cognitivas en Deportistas Profesionales*. Málaga: Coedición SPICUM y Dirección General de Deportes.
- Mora, J.A, García, J., Toro, S., y Zarco, J. (2000a). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. Madrid: Psicología Pirámide.
- Mora, J. A., García, J., Toro, S. y Zarco, J. A. (2000b). *CECD. Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas*. Madrid: TEA Ediciones.

- Mora, J.A., Zarco, J.A. y Blanca, M.A. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte, 10(1)*, 49-65.
- Moreno, B., Morett, N.I., Rodríguez, A. y Morante, M.E. (2006). La personalidad resistente como variable moduladora del síndrome de burnout en una muestra de bomberos. *Psicothema, 18(3)*, 413-418.
- Moreno, M.I., y Pino, J. (2000). La observación en los deportes de equipo. *Lecturas: Educación Física y Deportes, 5*, nº 18, Febrero. Consultado en 30/6/2009. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd18a/deequipo.htm>
- Morilla, M. (1993). Propuestas de hojas de registros de la conducta y el rendimiento, para jugadores de fútbol y fútbol sala durante los partidos. Comunicación presentada al / *Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Granada, 25-27 de Marzo.
- Morilla, M. (1995). Entrenamientos de la Atención y la Concentración en futbolistas jóvenes. *Cuadernos técnicos de Fútbol, 1*.
- Morilla, M. (1997): *Propuesta informatizada para el registro de patrones técnicos y tácticos durante la competición de fútbol*. Universidad de Sevilla (Proyecto de Investigación no publicado).
- Morilla, M. (2004). Registro y observación de la conducta deportiva: propuestas manuales e informatizadas. En M. Roffé y F. Ucha (Eds). *Alto rendimiento: Psicología y deporte*. Buenos Aires: Lugar editorial (pp. 229-256).
- Morilla, M. (2009). *Mejora de aspectos psicológicos, deportivos e institucionales mediante el desarrollo y aplicación de un programa de trabajo psicológico en un club de fútbol*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Sevilla: Sevilla.
- Morilla, M., Caracuel, J.C., Pérez, E., y Arranz, J. (1997a). Observación y registro de la conducta deportiva mediante herramientas computerizadas: una propuesta mejorada

para fútbol, fútbol sala, baloncesto y tenis. Comunicación presentada al *VI Congreso Nacional de Psicología del deporte*. Las Palmas de Gran Canaria, 19-22 de Marzo.

Morilla, M., Caracuel, J.C., Pérez, E., y Arranz, J. (1997b). Registro y evaluación de la competición deportiva: aplicaciones informáticas. Ponencia presentada al *I Congrès de l'Esport a les Illes Balears, Esport, Turisme i Gestió Esportiva*. Palma de Mallorca, 24-25 de Abril.

Morilla, M., Gómez, M.A. Gamito, J.M., Sánchez, J.E. y Valiente, M. (2003). Planificación psicológica de la Cantera del Sevilla F.C S.A.D: Organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 2-3, 18-33.

Morilla, M., Gómez, M.A., Valiente, M., Sánchez, J.E., Gamito, J.M., Arroyo, E., Martín, P., Rivera, S., Lozano, N, León, V. y Bohórquez, R. (2009). *Planificación del Trabajo Psicológico en Equipos de Fútbol*. Sevilla: Difusión Gráfica.

Morilla, M., Gómez, M.A., Valiente, M., Sánchez, J.E., Gamito, J.M., Arroyo, E., Martín, P., Rivera, S., Lozano, N, León, V. y Bohórquez, R. (2010). Planificación del Trabajo Psicológico en Equipos de Fútbol. Equipo técnico de psicólogos del Sevilla CF. *Revista Lecturas de Educación física y Deportes*. Año15, 143, Abril. Consultado el 20/2/2011. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd143/planificacion-del-trabajo-psicologico-en-equipos-de-futbol.htm>

Morilla, M., y Pérez, E. (Coords.) (2002). *Entrenamiento de la atención y la concentración en el futbol: ejercicios para su mejora*. Sevilla: Difusión Gráfica.

Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J.M, Gómez, M., Sánchez, J. y Valiente, M. (2002). Entrenamiento de la atención y concentración. una propuesta para fútbol. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 51, Agosto. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd51/atenc.htm>

Munroe-Chandler, K., Hall, C. y Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: the relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1539–1546.

- Nagy, S. y Nix, C.L. (1989). Relations between preventive health behavior and hardiness. *Psychological Reports*, 65, 339-345.
- Navarro, J.I, Amar, J.R y González, C. (1995). Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 4 (7-8), 1-17.
- Neil, R, Mellalieu, S.D y Hanton, S. (2006). Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 415 – 423.
- Neil, R., Mellalieu, S.D.; Wilson, K., y Hanton, S. (2007). Anxiety performance relationships in rugby union. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 192-193.
- Nelson, D. y Hardy, L. (1990). The development of an empirically validated tool for measuring psychological skill in sport [Abstract]. *Journal of Sports Sciences*, 8(71).
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 21, 328-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. En G.C. Robert (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (p. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nicholls, A.R, Polman, RCJ, Levy, A.R. y Backhouse, S.H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. [*Personality and Individual Differences*, 47\(1\)](#), 73-75
- Nicolás, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 128, Enero. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>
- Nideffer. R. N. (1976). *The inner athlete*. New York: Thomas Crowell.

- Nideffer, R.M. (1980). Attentional Focus-Self-Assessment. En Suinn, R. *Psychology of Sports Methods and aplicaciones*. Burgess Publishing Company Mineapolis. Minesota, 281-290.
- Nideffer, R. N. (1985). *Athletes' Guides to Mental Training*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Nideffer, R. N. (1989). Adiestramiento del control de la atención. *III Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Gobierno de Navarra, 17-50.
- Nideffer, R.M. (1991). Entrenamiento para el control de la atención y concentración. En Williams, J. M. (1996). *Psicología aplicada al deporte*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Nideffer, R. N. y Sagal, M. (2001). Concentration and attention control training. En J. M. Williams (Eds). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (pp. 312-332). Mountain View, CA: Mayfield.
- Nieto, G. y Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de elite: un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 127-142.
- Novack, K. (1990). Initial development of an inventory to assess stress and health. *American Journal of Health Promotion*, 4, 173-180.
- Ogilvie, B., Lyon, L., y Tutko, T. (1974). Athletic Motivation Inventory. En Hammer, W.M., y Tutko, T. (1974). Validation of the Athletic Motivation Inventory. *International Journal of Sport Psychology*, 5, 3-12.
- Oliver, E. J., Hardy, J., y Markland, D. (2010). Identifying important practice behaviors for the development of high-level youth athletes: Exploring the perspectives of elite coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 433-443.
- Olmedilla, A. (2003). *Análisis de la influencia de los factores psicológicos sobre la vulnerabilidad del futbolista profesional y semiprofesional a las lesiones*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Murcia: Murcia.
- Olmedilla, A. (2005). *Factores psicológicos y lesiones en futbolistas. Un estudio correlacional*. Murcia: Murcia: Quaderna Editorial.

- Olmedilla, A., Andreu, M.A., Abenza, L., Ortín, F. y Blas, A. (2006). Lesiones y factores deportivos en jóvenes futbolistas. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 5(2) 59-66.
- Olmedilla, A., Andreu, M.D. y Blas, A. (2005). Variables psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas jóvenes: un estudio correlacional. *Análise Psicológica*, 4(23), 449-459.
- Olmedilla, A., Andréu, M.D., Ortín, F.J. y Blas, A. (2009). Ansiedad competitiva, percepción de éxito y lesiones: un estudio en futbolistas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9 (33), 51-66.
- Olmedilla, A., García, C. y Garcés de los Fayos, E. J. (1998). Un análisis del papel profesional del psicólogo del deporte desde la percepción del entrenador de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 95-111.
- Olmedilla, A., García, C., y Martínez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15, (1), 37-52.
- Olmedilla, A., Ortega, E, Andreu, MD y Ortín, F. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
- Olmedilla, A., Ortiz, F. J., Andréu, M. D., y Lozano, F. J. (2004). Formación en psicología para entrenadores de fútbol: una propuesta metodológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 247-262.
- Olmedilla, A., Prieto, J.M y Blas, A. (2009). Historia de lesiones y su relación con variables psicológicas en tenistas. *Anuario de Psicología Clínica y la Salud*, 5, 67-74.
- Oman, R.F. y Duncan, T.E. (1995). Women and exercise: An investigation of the roles of social support, self-efficacy, and hardiness. *Medicine, Exercise, Nutrition, and Health*, 4, 306-315.
- Oña, A. (1994). *Comportamiento motor. Bases psicológicas del movimiento humano*. Granada: Servicio de Publicaciones de la Universidad.

- Orlick, T., y Partington, J.T. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Ortega, E., Cárdenas, D., Puigcerver, M y Méndez, J. (2005). Propuestas prácticas para el entrenamiento del tiro libre en etapas de formación, elaboradas a partir del análisis de la competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5, 1 y 2, 197-217.
- Ortín, F. J. (2010). *Factores psicológicos y socio-deportivos y lesiones en jugadores de fútbol semi-profesionales y profesionales*. Tesis doctoral. Universidad de Murcia. Murcia.
- Ostrow, A.C. (1996). *Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences*. Fitness Information Technology, Inc.
- Ostrow, A. (Ed.) (2002). *Directory of psychological test in the sport and exercise sciences*. Morgantown, West Virginia: FIT, Inc.
- Pacheco, M. y Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu*, 3(2), 1-26.
- Palmi, J. y Mariné, X. (1996). Evaluación de la imaginería en psicología del deporte. En E. Pérez Córdoba y J. C. Caracuel. *Psicología del Deporte. Investigación y aplicación*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Pandelidis, D., Chamoux, A., Fargeas, M., Robert, A. y Lac, G. (1997). A 11 ans le joueur de tennis est-il indifférent au stress de la compétition?. (Is an 11-year-old tennis player indifferent to competition stress?). *Archives Pediatrics*, 4, 237-242.
- Pascual, A. (1989). *Perfil de personalidad del futbolista amateur en nuestro medio zaragozano*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Zaragoza. Zaragoza.
- Paskevich, D.M., Estrabrooks, P.A., Brawley, L.R. y Carron, A.V. (2001). Group cohesion in sport and exercise. En R. Singer, H.A. Hansemblas, y C.H. Janelle (eds). *Handbook of sport psychology* (pp. 135-167). New York: John Wiley & Sons.

- Pelegrín, A., y Andreu, M. D. (2002). Práctica en imaginería. En En A. Olmedilla, E. J. Garcés de los Fayos y G. Nieto (Coords.). *Manual de Psicología del Deporte* (pp. 209-233). Murcia: Diego Marín.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Brière, N.M. y Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Penna, P.G., Burden, S.A. y Richards, G.E. (2004). Are elite athletes with disabilities mentally tougher than able-bodied competitors?. Paper presented at the *Proceedings of the Third International Biennial SELF Research Conference*. Berlin: Alemania.
- Peñacoba, C. y Moreno, B. (1998). El concepto de personalidad resistente. Consideraciones teóricas y repercusiones prácticas. *Boletín de psicología*, 58, 61-96.
- Pérez-Llantada, M.C., Buceta, J.M., López de la Llave, A., Gimeno, F., y Ezquerro, M. (2002). El cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD): un estudio con la escala de control de estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción (REME)*, 5(11-12). Disponible en: <http://reme.uji.es/articulos/apxrem3930912102/texto.html>
- Pérez-Ramírez, C. (1998). *Entrenadores de alto rendimiento deportivo: Perfil de personalidad, formación y modelo de entrenamiento*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Barcelona: Barcelona.
- Pérez-Ramírez, M.C. (2002) Estudio cualitativo sobre entrenadores de alto rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1), 9-33.
- Peris, D. (2008). El entrenamiento psicológico en fútbol: variables implicadas. Artículo publicado en la sección de Psicología del Rendimiento, de www.mcSPORT.es. Consultado el 1.10.2010. Disponible en http://www.palestraweb.com/zona_libre/boletin/carpenews08/DavidPeris.pdf

- Ponce De León, Y. M., López, J. y Medina, M. (2006). Habilidades psicológicas en los atletas de primera fuerza de atletismo. *Revista de Ciencias del Ejercicio -FOD-*, 2(1), 42-57.
- Ramos, M. A. (1999). Relación entre variables psicológicas (motivación y cohesión de equipo) evaluadas por el CPRD y variables deportivas (adherencia, rendimiento y lesiones). En Pérez-Llantada, M. C., López de la Llave, A. y Buceta, J. M. (Eds.), *Investigaciones breves en psicología del deporte* (pp. 77-80). Dykinson: Madrid.
- Ramzi, S y Besharat, M.A. (2010). The impact of hardiness on sport achievement and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 823-826.
- Ravizza, K. (1975). A subjective study of the athlete's greatest moment in sport. *Proceedings of the 7th Canadian Psychomotor Learning and Sport Psychology Symposium*.
- Reche, C, Cepero, M y Rojas, F.J. (2010). Efecto de la experiencia deportiva en las habilidades psicológicas de esgrimistas del ranking nacional español. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2), 33-42.
- Reyes, M. (2009). Clima motivacional y orientación de meta en futbolistas peruanos de Primera División. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 5-20.
- Rezae, A., Ghaffari, M. y Zolfalifam, J. (2009). A survey and comparison of team cohesion, role ambiguity, athletic performance and hardiness in elite and non-elite football players. *Research Journal of Biological Sciences*, 4(9), 1010-1015.
- Richardson, A. (1969). *Mental imagery*. New York: Springer.
- Rivas, M.C y Parma, M. (2003). Intervención psicológica en fútbol base: un trabajo en el Club América de México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 35-40.
- Roberts, G.C. (Ed.) (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G.C. y Balagué, G. (1991). *The development and validation of the Perception of Success Questionnaire*. Paper presented at the FEPSAC Congress. Cologne, Germany.

- Roberts, G.C., Treasure, D.C., y Balagué, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16, 337-347.
- Roca, S. (2006). *Evaluación de la concentración mental en jugadores juveniles de fútbol de Mendoza*. Consultado el 10.7.2008. Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos34/concentracion-futbol/concentracion-futbol.shtml>
- Roffé, M. (1999). *Psicología del jugador de fútbol: Con la pelota hecha cabeza. Ensayos, teorías, experiencias*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M. (2002). Pautas psicológicas para entrenadores técnicos, tácticos y físicos de fútbol. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 50, Julio. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd50/pautas.htm>
- Roffé, M. y García-Ucha, F. (2004). *Alto rendimiento. Psicología y deporte*. Buenos Aires: Lugar.
- Rogers, T. J., Alderman, B. L., y Landers, D. M. (2003). Effects of life-event stress and hardiness on peripheral vision in a real-life stress situation. *Behavioral Medicine*, 29, 21-26.
- Román, F. J. (2007). *Elaboración y validación psicométrica de la escala de personalidad resistente en maratonianos*. Trabajo de Investigación para DEA. Inédita. Universidad Pablo Olavide: Sevilla.
- Rosado, A., Palma, N., Mesquita, I., y Moreno, M.P. (2007). Percepción de los jugadores de fútbol, de distinto nivel, sobre sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 151-165.
- Rotter, J.B., Seeman, M. y Liverant, S. (1962). Interval vs. external locus of control of reinforcement: A major variable in behaviour theory. En N.F. Washburne (Ed.), *Decisions, values and groups* (pp. 473-518). London, UK: Pergamon.
- Rushall, B.S. (1987). Características conductuales de los campeones. En G. Pérez (Ed.), *Jornades Internationals de Medicina I Esport*. INEFC: Barcelona.

- Rushall, B.S. (1990). A tool for measuring stress tolerance in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 51-66.
- Russell, D. (1982). The Causal Dimension Scale: A measure of how individuals perceive causes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 1137-1145.
- Ryckman, R.M., Robbins, M.A., Thornton, B., y Cantrell, P. (1982). Development and validation of a Physical Self-Efficacy Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 891-900.
- Sadeghi, H, Omar-Fauzee, M.S., Jamalis, M, Ab-Latif, R. y Cheric, M.C. (2010). The mental skills training of university soccer players. *International Education Studies*, 3(2), 81-90.
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach (2ª ed.)*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Salvador, A., Martínez-Sanchís, S., Moro, M. y Suay, F. (1994). Esteroides anabolizantes y conducta agresiva. *Psicológica*, 15, 439-459.
- Salvador, A. y Simón, V. (1987). Niveles hormonales y agresividad en seres humanos. *Psicológica*, 8, 189-201.
- Salvador, A., Suay, F., Martínez, S. y González, E. (1996). Respuesta anticipatoria a la competición deportiva: variables hormonales y psicológicas. En E. Pérez y J.C. Caracuel (eds.): *Psicología del Deporte. Investigación y aplicación*. Málaga: I.A.D., (pp. 131-154).
- Santitadukul, R. (2004). *Stress in professional football players*. Tesis doctoral sin publicar. Faculty of Graduate Studies. Mahidol University. Thailand.
- Scanlan TK, Carpenter PJ, Schmidt GW, Simons JP y Keeler B. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal Sport Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Scanlan TK, Russell DG, Beals KP y Scanlan LA. (2003). Project on elite commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the Sport Commitment Model with elite amateur sportsmen. *Journal Sport Exercise Psychology*, 25:377-401.

- Schwartz, G. E., Davidson, R. J. y Goleman, D. (1978). Patterning of cognitive and somatic processes in the self-regulation of anxiety: Effects of meditation versus exercise. *Psychosomatic Medicine*, 40, 321-328.
- Serrano, M.A, Salvador, A., González-Bono, E., Sanchis, C. y Suay, F. (2001): Relationships between recall of perceived exertion and blood lactate in a judo competition. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 1139-1148.
- Sewell, D.F. y Edmonson, A.M. (1996). Relationships between field position and prematch competitive state anxiety in soccer and field hockey. *International Journal Sport Psychology*, 27, 159-172.
- Sheard, M. (2009). A cross-national analysis of mental toughness and hardiness in elite university rugby league teams. *Perceptual and Motor Skills*, 109, 213-223.
- Sheard, M. (2009b). Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 79, 189-204
- Sheard, M y Golby, J. (2007). Hardiness and undergraduate academic study: The moderating role of commitment. *Personality and Individual Differences* 43, 579-588.
- Sheard, M y Golby, J. (2010). Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. *International Journal of sport and exercise psychology*, 8(2), 160-169.
- Shearer, D.A., Thomson, R., Mellalieu, S.D y Shearer, C.R. (2007). The relationship between imagery type and collective efficacy in elite and non elite athletes. *Journal Sport Sciences and Medicine*, 6, 180-187.
- Shermer, M. (2001). *The borderlands of science: Where sense meets nonsense*. Oxford: Oxford University Press.
- Singer, R.N. (1988). Strategies and metastrategies in learning and performing self-paced athletic skills. *The Sport Psychologist*, 2, 49-68.

- Skirka, N. (2000). The relationship of hardiness, sense of coherence, sports participation, and gender to perceived stress and psychological symptoms among college students. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 40(1)*, 63-70
- Sloboda, J.A. y Howe, M.J.A. (1991) Biographical precursors of musical excellence: An interview study. *Psychology of Music, 19*, 3-21.
- Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L., y Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills
- Smith, R. E., Smoll, F. L. y Hunt, E. B. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly, 48*, 401-407.
- Smith, R.E., Smoll, F.L. y Ptacek, J.T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 360-370.
- Sousa C, Torregrosa M, Viladrich C, Villamarín F. y Cruz J. (2007). The commitment of young soccer players. *Psicothema. 19(2)*, 256-62.
- Spence, J.T. y Spence, K.W. (1966). The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. En C. D. Spielberger (Ed). *Anxiety and behavior*. (pp. 3-22). New York: Academic.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, RL. y Lushene, RE. (1970). *STAI manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist.
- Spieler, M., Czech, D.R., Joyner, A.B. y Munkasy, B. (2007). Predicting athletic success: factors contributing to the success of NCAA Division I AA collegiate football players. *Athletic Insight, 9(2)*, 22-33.

- Starkes, J. y Ericsson, K.A. (eds.) (2003). *Expert performance in sport: Recent advances in research on sport expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Suay, F. (1997): Instrumentos psicobiológicos para el control del entrenamiento. En: F. Guillén (ed.): *La psicología del deporte en España al final del milenio*. Las Palmas: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, (pp. 149-158).
- Suay, F., Ricarte, J. y Salvador, A. (1998): Indicadores de sobreentrenamiento y agotamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 7-25.
- Suay, F., Salvador, A. González, E., Sanchís, C., Simón, V.M. y Montoro, J.B. (1996): Testosterona y evaluación de la conducta agresiva en jóvenes judokas. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 79-91.
- Suay, F., Sanchís, C. y Salvador, A. (1997): Marcadores hormonales del síndrome de sobreentrenamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 21-39.
- Tabachnick, B.G., y Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (3rd Ed.). New York: Harper Collins.
- Tapia, A. y Mendo, A. (2010). Dirección de equipos de fútbol: conjuntando la teoría y la experiencia. *Revista Digital Lectura de Educación Física y Deportes*, 47, Agosto. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd147/direccion-de-equipos-de-futbol-teoria-experiencia.htm>
- Thelwell, R., Greenlees, I.A y Weston, N.J (2006). Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18: 254-270.
- Thelwell, R., Greenlees, I.A y Weston, N.J (2010). Examining the use of psychological skills throughout soccer performance. *Journal of Sport Behavior*, 33, 109-127.
- Thelwell, R.C., Sach, B.A, Weston, N.J., Such, J. y Greenless, I.A, (2010). Developing mental toughness: perceptions of elite female gymnasts. *International journal of sport and exercise psychology*, 8, 170-188.

- Thill, E. y Brenot, J. (1982). Procédures d'analyse de la consistance d'un questionnaire de personnalité. *Le travail humain*, 45, 268-283.
- Thomas, P.R., y Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist*, 8, 73-86.
- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, J., Villamarín, F. y Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20, 2, 254-259
- Toulouse, E. y Piéron, H. (1986) *Manual Prueba Perceptiva y de Atención*. Madrid: TEA Ediciones S.A.
- Turnipseed, DL. (2003). Hardy personality: a potential link with organizational citizenship behaviour. *Psychological Reports*, 93, 529-543.
- Tutko, T.A., Lyon, L.P., y Ogilvie, B.C. (1969). Athletic Motivation Inventrory. San Jose, C.A.: Institute for Study of Athletic Motivation. En Duda, J.L. (ed.). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown, W.V: Fitnees Information Technology, Inc.
- Vallerand, R. J. y Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas y C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2ª ed.) (pp. 389-416). New York: John Wiley and Sons.
- Vallarand, R.J. y Thill, E.E. (1993). Introduction to the concept of motivation. En R. J. Vallerand y E. E. Thill (Eds). *Problems in motor control* (pp. 159-197). Nueva York: North Holland.
- Vasalo, C.M. (2001). Motivación en el fútbol profesional. Revista Digital: *Publice Estándar: Publicaciones Gratuitas sobre Ciencias del Ejercicio*. Grupo Sobreentrenamiento. Consultado el 9/4/2009. Disponible en <http://www.sobreentrenamiento.com/publice/Articulo.asp?id=99>

- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instruments development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R. S. (2002). *Personality and sport behaviour*. En: T.S. Horn (ed.) *Advances in sport psychology*. (pp. 43-74) Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Vives, L. y Garcés de los Fayos, E. J. (2002). Autoconfianza y deporte: aportaciones de la psicología del deporte para su optimización. En A. Olmedilla, E. J. Garcés de los Fayos y G. Nieto (Coords.). *Manual de Psicología del Deporte* (pp. 235-257). Murcia: Diego Marín.
- Voight, M. (2002). *Mental toughness training for soccer: maximizing technical & mental mechanics*. CA: Monterey. Coaches Choice Books.
- Voight, M. (2005). *Mental Toughness training for football: maximizing technical and mental mechanics*. CA: Monterey: Coaches Choice Books.
- Volcan, M. (2008). *Dureza Mental*. Consultado el 20/2/2009. Disponible en http://unionatletica.net/dureza_mental.html
- Wadey, R.G. (2009). *An examination of hardiness throughout the sport injury process*. Tesis doctoral. University of Wales Institute. Cardiff.
- Weinberg, R.S., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ed. Ariel.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 75, 530-573.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer.
- White, S.A. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist*, 7, 49-57.

- Wiebe, D. (1991). Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 89-99.
- Williams, J.M. (1991). Características psicológicas del alto rendimiento. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte* (pp. 196-207). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Williams A.M y Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18 (9), 657-667.
- Williams, R.L., y Youssef, Z.I. (1975). Stereotypes of football players as a function of positions. *Journal of Sports Medecine*, 3(1), 7-11.
- Wilson, G.S. (2001). Hardiness, mood state and history of staleness in age-group runners. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 33(5), S170.
- Wilson, M., Smith, N., Chattington, M., Ford, M. y Marple-Horvat, D.E. (2006). The role of effort in moderating the anxiety-performance relationship: Testing the prediction of processing efficiency theory in simulated rally driving. *Journal of Sport Sciences*, 24(11), 1223-1233.
- Woodman, T. y Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443–457.

ANEXOS

.- ANEXO 1: CUESTIONARIO DEMOGRÁFICO Y DEPORTIVO “AD HOC”.

.- ANEXO 2: CUESTIONARIO “CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO” (CPRD).

.- ANEXO 3: CUESTIONARIO “CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FÚTBOL” (CPRD-F).

.- ANEXO 4: HOJA DE RESPUESTAS DEL CPRD.

.- ANEXO 5: HOJA DE RESPUESTAS DEL CPRD-F.

.- ANEXO 6: “ESCALA DE PERSONALIDAD RESISTENTE EN MARATONIANOS” (EPRM).

.- ANEXO 7: “ESCALA DE PERSONALIDAD RESISTENTE EN FUTBOLISTAS”. (EPRF).

.- ANEXO 8: HOJA DE RESPUESTAS DEL EPRM.

.- ANEXO 9: HOJA DE RESPUESTAS DEL EPRF.

CUESTIONARIO DEMOGRÁFICOS Y DEPORTIVO.

1. CLUB ACTUAL: _____

2. EDAD: _____

3. ESTATUS DEPORTIVO (marca con una X):

FUTBOLISTA PROFESIONAL	
FUTBOLISTA NO-PROFESIONAL	

4. DEMARCACIÓN QUE OCUPAS (O CON MÁS FRECUENCIA) marca con una X:

DEFENSOR	Portero	Lateral	Central
MEDIOCAMPISTA	Pivote	Interior/Banda	
ATACANTE	Mediapunta	Delantero	

5. CATEGORÍA EN LA QUE JUEGAS ACTUALMENTE:

1ª DIVISIÓN	
2ª DIVISIÓN “A”	
2ª DIVISIÓN “B”	
3ª DIVISIÓN	
REGIONAL PREFERENTE	
INFERIOR CATEGORÍA	

6. AÑOS DE EXPERIENCIA EN LAS DIFERENTES CATEGORÍAS:

ESTATUS PROFESIONAL	CATEGORÍA	AÑOS DE EXPERIENCIA
FÚTBOL PROFESIONAL: (LFP)	1ª DIVISIÓN	
	2ª DIVISIÓN “A”	
SEMIPROFESIONAL	2ª DIVISIÓN “B”	
AMATEUR	3ª DIVISIÓN	
	REGIONAL PREFERENTE	
	INFERIOR CATEGORÍA	

AÑOS DE PROFESIONAL: (1ª - 2ª “A”)	Nº AÑOS
SIN EXPERIENCIA	
ENTRE 1-4 AÑOS	
ENTRE 5 Y 10 AÑOS	
MÁS DE 10 AÑOS	

Cuestionario de “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo”
C. P. R. D.

Instrucciones:

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando **en qué medida se encuentra de acuerdo** con ellas. Como podrá observar existen **seis** opciones de respuesta. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con **una cruz** el lugar correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz en la última columna.

EJEMPLOS

PREGUNTAS	Totalmente en Desacuerdo	()	()	()	Totalmente De Acuerdo	No Entiendo
1. Me encuentro muy nervioso antes de una competición (o partido) importante.		X				

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.			X			
--	--	--	---	--	--	--

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre “totalmente en desacuerdo” y “totalmente de acuerdo” con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos, al finalizar una competición o partido.						X
--	--	--	--	--	--	---

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

PREGUNTAS	Totalmente en Desacuerdo	()	()	()	Totalmente de Acuerdo	No Entiendo
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.						
2. Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” a la competición (o al partido) en el que voy a participar.						
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.						
4. Algunas veces no me encuentro motivado por entrenar.						
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.						
6. Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.						
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o jugar un partido)						
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío que lo haré bien.						
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.						
10. No se necesita mucho para debilitar la confianza en mí mismo.						
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).						
12. A menudo estoy “muerto de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o un partido).						
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.						
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar la confianza en mí mismo.						
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.						
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).						
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido), mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.						
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.						
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o un partido).						
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo antes de que comience una competición (o un partido).						
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.						
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.						
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome en un monitor de televisión.						

PREGUNTAS	Totalmente en Desacuerdo	()	()	()	Totalmente de Acuerdo	No Entiendo
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.						
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (jugar en un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.						
26. Mi confianza en mí mismo es muy inestable.						
27. Cuando mi equipo pierde, me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.						
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.						
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.						
30. Soy eficaz controlando mi tensión.						
31. Mi deporte es toda mi vida.						
32. Tengo fe en mí mismo.						
33. Suelo encontrarme motivado para superarme día a día.						
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros que considero desacertadas y que van en contra mía o de mi equipo.						
35. Cuando cometo un error durante una competición (o un partido), suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien de entre los espectadores.						
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso o preocupado.						
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100%, en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.						
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo, es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.						
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.						
40. En las competiciones (o los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.						
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.						
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.						
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o un partido).						
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.						

PREGUNTAS	Totalmente en Desacuerdo	()	()	()	Totalmente de Acuerdo	No Entiendo
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o del partido por separado).						
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.						
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).						
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.						
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.						
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).						
51. Mi confianza en el partido depende en gran medida de los éxitos o fracasos en los partidos anteriores.						
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.						
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).						
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o un partido).						
55. Estoy dispuesto a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.						

POR FAVOR COMPRUEBA SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

C. P. R. D. – FUTBOL.

Cuestionario de “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo en Fútbol”.

Instrucciones: Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando **en qué medida se encuentra de acuerdo** con ellas. Como podrá observar existen **seis** opciones de respuesta. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con **una cruz** el lugar correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz en la última columna.

Totalmente en Desacuerdo **Bastante en Desacuerdo** **Un poco de Acuerdo** **Bastante de Acuerdo** **Totalmente de Acuerdo** **No Entiendo**
 () () () () () ()

PREGUNTAS	Totalmente en Desacuerdo	()	()	()	Totalmente De Acuerdo	No Entiendo
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.						
2. Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” al partido en el que voy a participar.						
3. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar a jugar en un partido.						
4. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.						
5. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo.						
6. A menudo estoy “muerto de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en un partido.						
7. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.						
8. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.						
9. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy jugando un partido.						
10. Durante mi actuación en un partido, mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.						
11. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en un partido.						
12. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo antes de que comience un partido.						
13. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.						
14. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.						
15. Generalmente, puedo seguir jugando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.						
16. Cuando me preparo para jugar un partido, intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.						
17. Mi confianza en mí mismo es muy inestable.						
18. Cuando mi equipo pierde, me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.						
19. Cuando cometo un error en un partido me pongo muy ansioso.						
20. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en el fútbol.						
21. El fútbol es toda mi vida.						
22. A menudo pierdo la concentración durante los partidos como consecuencia de las decisiones de los árbitros que considero desacertadas y que van en contra mía o de mi equipo.						
23. Cuando cometo un error durante un partido, suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien de entre los espectadores.						

ÍTEMS	Totalmente en Desacuerdo	()	()	()	Totalmente De Acuerdo	No Entiendo
24. El día anterior a un partido me encuentro habitualmente demasiado nervioso o preocupado.						
25. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo, es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.						
26. En los partidos suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.						
27. A menudo pierdo la concentración durante un partido por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.						
28. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.						
29. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de un partido.						
30. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.						
31. Cuando finaliza un partido analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado del partido por separado).						
32. A menudo pierdo la concentración en el partido a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.						
33. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante un partido.						
34. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.						
35. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada partido.						
36. Mi confianza en el partido depende en gran medida de los éxitos o fracasos en los partidos anteriores.						
37. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.						
38. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante el partido.						
39. Suelo confiar en mí mismo aun en los momentos más difíciles de un partido.						
40. Estoy dispuesto a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.						

POR FAVOR COMPRUEBA SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

HOJA DE RESPUESTAS DEL C.P.R.D.

CONTROL DE ESTRÉS
[Máx = 80p]

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 4 3 2 1 0 | 24 0 1 2 3 4 |
| 3 0 1 2 3 4 | 26 4 3 2 1 0 |
| 6 0 1 2 3 4 | 30 0 1 2 3 4 |
| 8 0 1 2 3 4 | 32 0 1 2 3 4 |
| 10 4 3 2 1 0 | 36 4 3 2 1 0 |
| 12 4 3 2 1 0 | 41 4 3 2 1 0 |
| 13 4 3 2 1 0 | 43 0 1 2 3 4 |
| 14 4 3 2 1 0 | 54 0 1 2 3 4 |
| 17 4 3 2 1 0 | |
| 19 4 3 2 1 0 | |
| 20 4 3 2 1 0 | |
| 21 4 3 2 1 0 | |

Puntuación Directa: _____

INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO
[Máx = 48p]

- | |
|--------------|
| 9 4 3 2 1 0 |
| 16 4 3 2 1 0 |
| 28 4 3 2 1 0 |
| 34 4 3 2 1 0 |
| 35 4 3 2 1 0 |
| 42 0 1 2 3 4 |
| 44 4 3 2 1 0 |
| 46 4 3 2 1 0 |
| 47 4 3 2 1 0 |
| 51 4 3 2 1 0 |
| 52 4 3 2 1 0 |
| 53 4 3 2 1 0 |

Puntuación Directa: _____

MOTIVACIÓN
[Máx = 32p]

- | |
|--------------|
| 4 4 3 2 1 0 |
| 15 0 1 2 3 4 |
| 29 0 1 2 3 4 |
| 31 0 1 2 3 4 |
| 33 0 1 2 3 4 |
| 39 4 3 2 1 0 |
| 49 0 1 2 3 4 |
| 55 0 1 2 3 4 |

Puntuación Directa: _____

HABILIDAD MENTAL
[Máx = 36p]

- | |
|--------------|
| 2 4 3 2 1 0 |
| 7 0 1 2 3 4 |
| 23 4 3 2 1 0 |
| 25 0 1 2 3 4 |
| 37 0 1 2 3 4 |
| 40 0 1 2 3 4 |
| 45 0 1 2 3 4 |
| 48 4 3 2 1 0 |
| 50 0 1 2 3 4 |

Puntuación Directa: _____

COHESIÓN DE EQUIPO
[Máx = 24p]

- | |
|--------------|
| 5 0 1 2 3 4 |
| 11 4 3 2 1 0 |
| 18 0 1 2 3 4 |
| 22 0 1 2 3 4 |
| 27 0 1 2 3 4 |
| 38 0 1 2 3 4 |

Puntuación Directa: _____

PUNTUACIÓN GLOBAL CUESTIONARIO =
(Σ Puntuaciones Directas de las 5 Subescalas)

---- 220 p.

HOJA DE RESPUESTAS DEL C.P.R.D. – FÚTBOL.

AUTOCONFIANZA

[Máx = 36p]

5 4 3 2 1 0

13 4 3 2 1 0

15 0 1 2 3 4

17 4 3 2 1 0

27 4 3 2 1 0

47 4 3 2 1 0

36 4 3 2 1 0

37 4 3 2 1 0

39 0 1 2 3 4

Puntuación Directa: _____

ACTITUD Y PREPARACIÓN

MENTAL

[Máx = 32p]

3 0 1 2 3 4

14 0 1 2 3 4

16 0 1 2 3 4

18 0 1 2 3 4

25 0 1 2 3 4

26 0 1 2 3 4

28 0 1 2 3 4

31 0 1 2 3 4

Puntuación Directa: _____

**CONTROL DE ESTRÉS
Y ANSIEDAD**

[Máx = 44p]

2 4 3 2 1 0

6 4 3 2 1 0

7 4 3 2 1 0

9 4 3 2 1 0

11 4 3 2 1 0

12 4 3 2 1 0

19 4 3 2 1 0

23 4 3 2 1 0

24 4 3 2 1 0

30 4 3 2 1 0

38 4 3 2 1 0

Puntuación Directa: _____

CONCENTRACIÓN

[Máx = 28p]

1 4 3 2 1 0

4 4 3 2 1 0

10 4 3 2 1 0

22 4 3 2 1 0

29 0 1 2 3 4

32 4 3 2 1 0

34 0 1 2 3 4

Puntuación Directa: _____

MOTIVACIÓN

[Máx = 20p]

8 0 1 2 3 4

20 0 1 2 3 4

21 0 1 2 3 4

35 0 1 2 3 4

40 0 1 2 3 4

Puntuación Directa: _____

PUNTUACIÓN GLOBAL CUESTIONARIO =
(Σ Puntuaciones Directas de las 5 Subescalas)

- --- 160 p.

ESCALA DE PERSONALIDAD RESISTENTE EN MARATONIANOS (EPRM). *(Román, 2007; Jaenes, Román y Godoy-Izquierdo, 2008)*

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tu deporte. Señala tachando en las columnas de al lado de cada una de ellas **tu grado de acuerdo** con cada una en función de que te representen a ti o tu manera de pensar, sentirte o actuar, considerando que:

0 = TOTALMENTE EN DESACUERDO	1 = UN POCO DE ACUERDO	2 = BASTANTE DE ACUERDO	3 = TOTALMENTE DE ACUERDO
------------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------

	ENUNCIADOS/ÍTEMS	Totalmente en desacuerdo	Un poco de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	A menudo me levanto con deseos de seguir el entrenamiento donde lo dejé el día anterior	0	1	2	3
2	Me gusta tener variedad en el entrenamiento	0	1	2	3
3	La mayoría de las veces mi entrenador (o quien me orienta el entrenamiento) tiene en cuenta lo que le digo sobre el entrenamiento o las competiciones	0	1	2	3
4	En el deporte, la planificación puede ayudar a evitar muchos problemas en el futuro	0	1	2	3
5	Normalmente creo que puedo influir en el resultado del maratón próximo en función de lo que haga hoy	0	1	2	3
6	Me siento incómodo si tengo que hacer cambios en mi organización diaria	0	1	2	3
7	No importa cuánto esfuerzo invierta, no conseguiré nada	0	1	2	3
8	Me resulta difícil imaginarme entusiasmado por entrenar	0	1	2	3
9	No importa los cambios que hagas en el entrenamiento, "como lo has hecho siempre y te ha funcionado" es lo mejor	0	1	2	3
10	No importa el esfuerzo con que entrenes, parece que nunca alcanzarás tus metas	0	1	2	3
11	Aún si persistes ante los obstáculos no te ves recompensado con buenas marcas	0	1	2	3
12	La mayoría de las veces no merece la pena que te esfuerces, ya que de todas formas las cosas nunca salen bien	0	1	2	3
13	Lo más emocionante para mí son mis propios sueños y fantasías sobre mis posibilidades como corredor	0	1	2	3
14	No respondo a los "tirones en carrera" hasta que no estoy extremadamente seguro de mis posibilidades	0	1	2	3
15	Me molesta que algo inesperado interrumpa mi rutina diaria	0	1	2	3
16	Cuando cometo un error en carrera, poco puedo hacer por remediarlo	0	1	2	3
17	No creo que deba esforzarme al máximo en mi entrenamiento, pues de todas formas eso no cambia los resultados que obtengo	0	1	2	3
18	Una de las mejores formas de manejar la mayoría de las molestias y problemas del entrenamiento es no pensar en ellos	0	1	2	3
19	No me gustan las carreras inciertas o impredecibles	0	1	2	3
20	Malgasto la mayor parte de mi entrenamiento haciendo cosas que no tienen sentido	0	1	2	3
21	Muchas veces no sé ni lo que pienso respecto a mi dedicación a este deporte	0	1	2	3
22	No llevo un plan de entrenamiento que no sea adecuado al próximo maratón	0	1	2	3
23	El entrenamiento diario es demasiado aburrido como para dedicarse a él	0	1	2	3
24	Cuando otras personas se enfadan conmigo, normalmente no es por una buena razón	0	1	2	3
25	Me molestan los cambios en la rutina habitual de entrenamiento/competición	0	1	2	3
26	Me resulta difícil creer a los compañeros cuando dicen que las actuaciones que hacen van en beneficio del club o equipo	0	1	2	3
27	Creo que si alguien intenta ganarme, obstaculizarme en una carrera o lesionarme, no hay mucho que yo pueda hacer para pararle o evitarlo	0	1	2	3
28	Muchas competiciones o entrenamientos no son muy emocionantes para mí	0	1	2	3
29	Creo que los deportistas que dicen que piensan en el equipo en sus actuaciones, lo dicen sólo para quedar bien	0	1	2	3
30	Cuando recibo una reprimenda en el entrenamiento normalmente es injustificada	0	1	2	3

HAS TERMINADO, ¡¡GRACIAS!!

ESCALA DE PERSONALIDAD RESISTENTE EN FUTBOLISTAS (EPRF).

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tu deporte. Señala tachando en las columnas de al lado de cada una de ellas **tu grado de acuerdo** con cada una en función de que te representen a ti o tu manera de pensar, sentirte o actuar, considerando que:

0 = TOTALMENTE EN DESACUERDO	1 = UN POCO DE ACUERDO	2 = BASTANTE DE ACUERDO	3 = TOTALMENTE DE ACUERDO
------------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------

		Totalmente en desacuerdo	Un poco de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Me siento incómodo si tengo que hacer cambios en mi organización diaria del entrenamiento o partido.	0	1	2	3
2	No importa el esfuerzo con que entrenes, parece que nunca alcanzarás tus objetivos.	0	1	2	3
3	La mayoría de las veces no merece la pena que te esfuerces, ya que de todas formas las cosas nunca salen bien.	0	1	2	3
4	Lo más emocionante para mí, son mis propios sueños y fantasías sobre mis posibilidades como jugador de fútbol.	0	1	2	3
5	No realizo/hago algunas jugadas hasta que no estoy extremadamente seguro de mis posibilidades (de hacer las cosas bien).	0	1	2	3
6	Me molesta que algo inesperado interrumpa mi rutina diaria.	0	1	2	3
7	Cuando cometo un error en un partido, poco puedo hacer por remediarlo	0	1	2	3
8	No creo que deba esforzarme al máximo en mi entrenamiento, pues de todas formas, eso no cambia los resultados que obtengo.	0	1	2	3
9	Una de las mejores formas de manejar la mayoría de las molestias y problemas del entrenamiento, es no pensar en ellos.	0	1	2	3
10	Malgasto la mayor parte de mis entrenamientos, haciendo cosas que no tienen sentido.	0	1	2	3
11	Muchas veces, no sé ni lo que pienso respecto a mi dedicación al fútbol.	0	1	2	3
12	El entrenamiento diario es demasiado aburrido como para dedicarse a él con todo mi empeño.	0	1	2	3
13	Cuando mis compañeros o entrenadores se enfadan conmigo, normalmente no es por una buena razón.	0	1	2	3
14	Me molestan los cambios en la rutina habitual de entrenamiento/partido.	0	1	2	3
15	Muchos partidos o entrenamientos no son muy emocionantes para mí.	0	1	2	3
16	Cuando recibo una reprimenda en el entrenamiento, normalmente es injustificada.	0	1	2	3

POR FAVOR, COMPRUEBA SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

HAS TERMINADO, ¡¡GRACIAS!!

**HOJA DE RESPUESTAS DE LA ESCALA DE PERSONALIDAD RESISTENTE EN
MARATONIANOS.
(E.P.R.M.)**

Máx = 30	Máx = 30	Máx = 30
<u>COMPROMISO</u>	<u>CONTROL</u>	<u>RETO / DESAFÍO</u>
1 0 1 2 3	3 0 1 2 3	2 0 1 2 3
8 3 2 1 0	4 0 1 2 3	6 3 2 1 0
10 3 2 1 0	5 0 1 2 3	9 3 2 1 0
13 3 2 1 0	7 3 2 1 0	11 3 2 1 0
17 3 2 1 0	12 3 2 1 0	14 3 2 1 0
20 3 2 1 0	16 3 2 1 0	15 3 2 1 0
21 3 2 1 0	18 3 2 1 0	19 3 2 1 0
23 3 2 1 0	24 3 2 1 0	22 0 1 2 3
26 3 2 1 0	27 3 2 1 0	25 3 2 1 0
29 3 2 1 0	30 3 2 1 0	28 3 2 1 0

Puntuación Directa: _____ Puntuación Directa: _____ Puntuación Directa: _____

PUNTUACIÓN GLOBAL ESCALA =
(Σ Puntuaciones Directas de las 3 Subescalas)

--- 90p

**HOJA DE RESPUESTAS DE LA ESCALA DE PERSONALIDAD RESISTENTE EN
FUTBOLISTAS.
(E.P.R.F.)**

Máx = 18	Máx = 12	Máx = 18
<u>COMPROMISO</u>	<u>RETO / DESAFÍO</u>	<u>CONTROL</u>
2 3 2 1 0	1 3 2 1 0	4 3 2 1 0
3 3 2 1 0	6 3 2 1 0	5 3 2 1 0
8 3 2 1 0	14 3 2 1 0	7 3 2 1 0
10 3 2 1 0	15 3 2 1 0	9 0 1 2 3
11 3 2 1 0		13 3 2 1 0
12 3 2 1 0		16 3 2 1 0

Puntuación Directa: _____ Puntuación Directa: _____ Puntuación Directa: _____

PUNTUACIÓN GLOBAL ESCALA =
(Σ Puntuaciones Directas de las 3 Subescalas)

--- 48p

