



Universidad de Granada

Facultad de Ciencias de la Educación

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA
Y CORPORAL

DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. INVESTIGACIÓN EN
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA.

***NIVELES DE ANSIEDAD, AUTOCONCEPTO Y RESILIENCIA EN
DEPORTES INDIVIDUALES.***

Tesis Doctoral Presentada por:

PEDRO ANGEL VALDIVIA MORAL

Tesis Doctoral Dirigida por:

DR. FÉLIX ZURITA ORTEGA

Granada, 2016.

Editor: Universidad de Granada. Tesis Doctorales

Autor: Pedro Valdivia-Moral

ISBN: 978-84-9163-013-5

URI: <http://hdl.handle.net/10481/44188>

UNIVERSIDAD DE GRANADA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE
GRANADA

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN
MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL

NIVELES DE ANSIEDAD, AUTOCONCEPTO Y RESILIENCIA EN DEPORTES INDIVIDUALES.

Tesis doctoral presentada para aspirar al grado de
Doctor por D. PEDRO ÁNGEL VALDIVIA MORAL,
dirigida por el Doctor D. FÉLIX ZURITA ORTEGA

Granada, Septiembre de 2016

Fdo. Pedro Ángel Valdivia Moral

UNIVERSIDAD DE GRANADA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE
GRANADA

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN
MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL

D. **Félix Zurita Ortega**, Doctor por la Universidad de Granada.

En calidad de Director de la Tesis Doctoral que presenta D. Pedro Ángel Valdivia Moral, bajo el título ***“NIVELES DE ANSIEDAD, AUTOCONCEPTO Y RESILIENCIA EN DEPORTES INDIVIDUALES”***.

HACE CONSTAR:

Que el trabajo realizado reúne las condiciones científicas y académicas necesarias para su presentación.

En Granada, Septiembre de 2016

Fdo. Félix Zurita Ortega

Dónde estéis, os sienta.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar quiero agradecer a Félix Zurita no solo por la magnífica supervisión de este trabajo, sino por las demás orientaciones y recomendaciones a lo largo de mi carrera profesional. Sin tu apoyo y empuje este trabajo no hubiera sido posible. Ha sido muy fácil trabajar al lado de un amigo.

A mis Padres, porque su apoyo incondicional y cercanía emocional ha sido más grande que nunca en este proceso. Muchas Gracias

A mi Hermana, por la ayuda que me ha prestado durante este año sin la cual este trabajo no hubiera sido lo que es. Espero que sigas sintiéndote tan orgullosa de mí como siempre.

A mi Abuela, por su cariño y amor eterno.

A Mari Pili, por su amistad fraternal y su apoyo incansable e incondicional.

A María Luisa, por la dirección, orientaciones y ayuda que me ha prestado siempre a lo largo de mi carrera profesional. Sin ti no se hubieran conseguido tantas metas.

A Amador, porque siempre ha tenido una respuesta afirmativa a nuestras peticiones.
Personas como tu hacen que el camino sea más asequible.

A Mar, por responder a cada petición con una sonrisa y atendernos con una paciencia infinita.

A Manu, por la permanente predisposición a ayudar. Gracias a ti se han apagado muchos fuegos.

A mis compañeros de Chile, Portugal y Ecuador sin los cuales no hubiera sido posible esta Tesis. Por su hospitalidad y amabilidad en cada visita.

A mi Abuelo y a mi Chapu, porque siempre he visto vuestra sonrisa llena de orgullo y felicidad tal y como siempre lo hacíais cuando estaba con vosotros. Habéis estado muy presentes en esta Tesis, en cada uno de los días que han pasado y lo seguiréis estando siempre. Dónde estéis, os siento.

MUCHAS GRACIAS

Pedro Ángel Valdivia Moral

RESUMEN

RESUMEN

Los deportes individuales son aquellos que implica a personas de forma individual, sin formar equipos y sin oposición de otros. En este sentido, aunque pueden interactuar con otros deportistas, se encuentran solos durante su actuación y no existe un enfrentamiento directo. Los deportes abordados dentro de este trabajo se clasifican dentro de los deportes individuales sin bien algunos de ellos también se encuentran clasificados como deportes de adversario.

El Judo se lleva a cabo mediante combates en los que el principal propósito es conseguir puntos mediante distintos sistemas de puntaje entre los que destaca el Ippon. Existen tres jueces que evalúan las acciones del judoca en ataque, lo cual les sirve para emitir una valoración. Además de estas acciones de ataque, también valoran las violaciones del reglamento y las penalizan.

El Carpfishing, cuya traducción significa la pesca de la carpa o pescando carpas, es un tipo de pesca cuyo propósito es la captura y posterior devolución al agua de grandes ejemplares de ciprínidos, principalmente carpas y barbos. Es una pesca de espera, en la que las jornadas pueden tener una duración aproximada, si la legislación lo permite, de entre 48 y 72 horas ininterrumpidamente, con lo que supone un desgaste para los deportistas a nivel físico y mental.

El tenis es un deporte en el que el deportista intenta superar a un rival realizando su actividad en espacios divididos y no compartidos. Tiene un carácter sociomotriz y el hecho de existir una oposición directa e inteligente crea incertidumbre. Esta organización da lugar a una contracomunicación en la que se tiene como objetivo la superación del rival. Además

puede practicarse individualmente o con un compañero. En este caso, la táctica cambia y las incertidumbres del juego se incrementan.

El atletismo supone la práctica de una serie de ejercicios corporales que tienen como base acciones motrices naturales del hombre como son la marcha, saltos y lanzamientos. Se trata del deporte más completo y se logra un gran desarrollo físico. Las carreras constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, por otro lado, no hay que olvidar la existencia de pruebas combinadas que aglutinan pruebas de carrera, salto y lanzamiento.

Las variables psicológicas que se analizan en este trabajo son la Resiliencia, la Ansiedad y el Autoconcepto. Son factores psicológicos que han sido foco de atención de múltiples estudios en los últimos años. Esto es gracias a la influencia que tienen las variables psicológicas en el rendimiento deportivo y concretamente en deportes individuales se enaltece esta importancia de la psicología del deporte.

La resiliencia es multifactorial e incluye atributos psicológicos y disposicionales tales como competencia, sistemas de apoyo interno y estructura personal. Existen dos componentes importantes en el concepto de resiliencia. Por una parte los factores de riesgo y vulnerabilidad y por la otra los factores de protección. Entre los primeros se encuentran la ansiedad, la depresión, los afectos negativos, el estrés percibido y el estrés post-traumático, siendo mucho más fuerte la relación entre síntomas depresivos y resiliencia que la encontrada con respecto a los síntomas de ansiedad. Por otro lado están los factores protectores, que son las características que promueven la adaptación. Entre este tipo de factores destacan la satisfacción con la vida, el optimismo, los afectos positivos, la autoeficacia, el autoestima, el apoyo social, los estilos de afrontamiento, o la personalidad.

La ansiedad se manifiesta como una respuesta exagerada de miedo a eventos que no siempre son identificables o por el contrario, pueden ser producidos en situaciones inapropiadas. Actualmente, existe un consenso entre la ciencia al afirmar que la ansiedad es un problema de salud general. La manera en que las personas perciben, interpretan y abordan las distintas situaciones es muy importante. En el caso del deporte, hay que tener en cuenta que además de la ansiedad que puede sufrir una persona por su vida diaria (ansiedad estado), el deporte genera otro tipo de ansiedad (ansiedad rasgo) debido a las situaciones que se generan en la actividad deportiva.

El autoconcepto es uno de los factores psicológicos más estudiados en la historia de la psicología. Se considera el Autoconcepto como una dimensión única con características generales, si bien, en las últimas décadas se ha avanzado hacia una concepción multidimensional. En esta perspectiva, se entiende que el autoconcepto está formado por, Autoconcepto Académico, Autoconcepto Social, Autoconcepto Emocional, Autoconcepto Familiar y Autoconcepto Físico. Todos ellos, tienen su importancia, y por lo tanto, influencia en el rendimiento deportivo, máxime en las disciplinas individuales donde se pone el foco de atención sobre un solo sujeto.

Este trabajo de investigación cuenta con tres objetivos generales de los cuales se extraen otros objetivos específicos. El primero es describir y analizar las características sociodemográficas-deportivas, físicas, psicológicas y psicosociales de los deportistas de diversas modalidades de tipo individual. Sus objetivos específicos son: determinar las características generales de los deportistas de judo, tenis, atletismo y carpfishing, en función del género, edad, horas de entrenamiento semanales y categoría en la que compiten; conocer si han sufrido algún tipo de lesión y su gravedad a lo largo de su vida deportiva; dictaminar

el grado de resiliencia y autoconcepto de los sujetos estudiados y; mostrar los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo en los judocas, pescadores, tenistas y atletas.

El segundo es comparar y establecer las posibles relaciones entre los valores de las distintas variables sociodemográficas, deportivas, físicas y psicológicas de los deportistas de modalidades individuales de España, Chile y Colombia. El tercero y último es establecer un modelo de regresión logística para predecir el comportamiento de las variables sociodemográficas, físicas y psicosociales. Sus objetivos específicos son: mostrar las relaciones existentes entre el género, edad, horas de entrenamiento semanales y categoría en la que compiten según los parámetros físicos y psicológicos ; exponer las correspondencias entre las lesiones deportivas y los parámetros de resiliencia, ansiedad y autoconcepto de los deportistas de Judo, Carpfishing, Tenis y Atletismo y; establecer las correspondencias entre los diversos niveles de resiliencia y autoconcepto en función de la ansiedad estado y la ansiedad rasgo.

El último objetivo específico es establecer un modelo de regresión logística para predecir el comportamiento de las variables sociodemográficas, físicas y psicosociales, siendo su objetivo específico, especificar y contrastar un modelo de regresión logística de las horas de entrenamiento, sexo, nivel competitivo, resiliencia, ansiedad y autoconcepto en judocas, pescadores, tenistas y atletas, según la edad de los participantes.

Esta investigación consta de tres partes diferenciadas. En primer lugar, se analizan los distintos deportes individuales que son objeto de esta investigación así como, su relación con las distintas variables psicológicas estudiadas y las investigaciones de impacto publicadas hasta el momento. Además, se realiza un análisis de las variables psicológicas y sociales estudiadas y las distintas dimensiones por las que pueden estar formadas. En segundo

lugar se analiza la influencia que estos factores tienen sobre el Judo, Carpfishing, Tenis y Atletismo. Por último se establece un modelo de regresión lineal que predice el comportamiento de las variables.

Esta investigación es de tipo empírico-descriptivo. En este trabajo ha participado deportistas de España, Chile y Colombia que son practicantes de los distintos deportes analizados. Además, pertenecen a distintos niveles de competición dentro de sus respectivos deportes. Se trata de deportistas profesionales, amateur y aficionados, lo cual puede permitir analizar los distintos niveles de la ansiedad, resiliencia y autoconcepto en los diferentes deportes. Es un estudio cuantitativo de corte transversal. La actual investigación no se limita a la recolección de datos, sino que además, identifica las relaciones que pueden existir entre dos o más variables con el propósito de esclarecer la influencia en el deportista.

Hay que indicar que este estudio responde a una serie de métodos que se abordan a continuación. Es una investigación de tipo no experimental ya que no se tiene control sobre la variable independiente y, además, se utiliza una combinación de métodos descriptivos en el que el objetivo principal consiste en describir las características personales de los participantes. Además, se establecen los métodos de relación entre las variables al explorar relaciones, asociar datos y de la misma manera, buscar el grado de relación entre variables y analizar hasta qué punto las variables pueden ser dependientes una de otras.

Existen cuatro tipos de poblaciones. Cada uno de ellos se encuentra representado en base a cada uno de los deportes estudiados. Además, también se puede clasificar por países de procedencia, siendo Chile, Colombia y España los contextos geográficos escogidos para este estudio. En este trabajo se tratan diversas modalidades deportivas las cuales proceden de distintos contextos, puesto que las muestras proceden de distintos territorios, si bien el

Carpfishing y el Atletismo son deportes en los que las muestras proceden de España, sus contextos son diferentes. Es por ello que se hace necesario un análisis lo más minucioso posible para poder contextualizar las realidades de cada muestra.

La muestra que se analiza en el deporte del judo está enmarcada en Chile y más concretamente en la Región Metropolitana. De esta manera, hay que centrarse en Santiago de Chile y en su provincia. El contexto en el que se desarrolla la investigación sobre Carpfishing es la Comunidad Autónoma Andaluza, más concretamente en las provincias de Sevilla, Córdoba y Jaén. La muestra de tenistas que participan en esta investigación procede de distintas ciudades de Colombia como son Bogotá, Cartagena y Medellín. Se trata de las ciudades más importantes de Colombia. Los atletas que han participado en esta investigación proceden en su mayoría de los clubes de atletismo existentes en la ciudad de Granada y su zona metropolitana.

Para seleccionar y determinar la muestra de este estudio hemos realizado un muestreo estratificado con selección aleatoria. Así pues, se han tomado al azar los deportistas y teniendo en cuenta recoger un número de ellos similar al del universo al que representa. Para calcular el error muestral con un muestreo aleatorio simple para una población finita (universo pequeño) aplicado a cada uno de los estratos se empleó una fórmula. La muestra final cuenta con 418 deportistas.

Las variables de esta investigación son sociodemográficas (Sexo, Edad, Horas de Entrenamiento Semanales, Nivel Actual en el que Compiten y Lesiones durante su Vida Deportiva), y psicológicas (Resiliencia, Ansiedad y Autoconcepto). En lo que respecta a la ansiedad se establecen dos categorías dentro de esta variable. Estas son, la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Dichas dimensiones ya han sido descritas en el marco teórico y pueden

medirse en tres niveles, baja, media y alta. La variable resiliencia queda dividida en las cinco siguientes categorías: Locus de control y compromiso; Desafío de conducta orientada a la acción; Autoeficacia y resistencia al malestar; Optimismo y Adaptación a situaciones estresantes; Espiritualidad. Estas categorías o dimensiones son las que componen el instrumento que mide la resiliencia (CD-RISC). El autoconcepto queda determinado en 5 categorías están presentes en el cuestionario AF-5. Las dimensiones son: autoconcepto académico; autoconcepto social; autoconcepto familiar; autoconcepto emocional y autoconcepto físico.

Para la aplicación y cuantificación de datos se han utilizado técnicas cuantitativas gracias a la aplicación de encuestas grupales de carácter demoscópico, a través de la aplicación de distintos cuestionarios con respuestas cerradas que son realizados de manera individual. Por lo tanto, estamos tratando con cuestionarios que son aplicados de manera individual y estandarizada. El primero de los cuestionarios utilizados es el CD-RISC que evalúa la resiliencia, el STAI-RASGO que mide la ansiedad, por otro lado y, por último el AF-5 que mide el autoconcepto.

En cuanto al procedimiento se contactó con cada una de las federaciones correspondientes a los países y deportes participantes para la consulta de los datos sobre deportistas federados y clubes. En el momento en el que tanto los clubes como los deportistas aceptaron su participación en el estudio, se procedió a concertar la fecha para la administración de los cuestionarios. De esta manera, se elaboró un protocolo para ser firmado por los participantes del trabajo o por los tutores legales. Tanto los cuestionarios como los protocolos para su posterior firma del consentimiento fueron administrados antes de los entrenamientos a fin de que la experiencia en el entrenamiento no interfiriera en los

resultados. Una vez que se administraron los cuestionarios, siempre estaba presente el investigador principal o algún investigador formado en la materia a fin de resolver las posibles cuestiones que pudieron tener los encuestados.

Se utilizó el paquete estadístico SPSS en su versión 22.0 para el análisis estadístico. Para los parámetros descriptivos se utilizaron frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones típicas con el objetivo de describir las diferentes variables de estudio. Para el estudio comparativo se utilizaron las pruebas como ANOVA, Chi-cuadrado de Pearson y Tablas de Contingencia. En este sentido hay que indicar que en primer lugar se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov a fin de establecer la utilización de pruebas paramétricas o no.

Los resultados de la investigación responden a los objetivos planteados. En respuesta al Objetivo General I y sus respectivos Objetivos Específicos los resultados más destacados son: la mayoría de los practicantes de Judo, Carpfishing, Tenis y Atletismo son hombres; la mitad de los judocas, pescadores, tenistas y atletas tienen entre 21 y 30 años; la mayoría de los deportistas de deportes individuales entrenan entre 1 y 5 horas; los aficionados son mayoría frente a amateurs y profesionales en Judo, Carpfishing, Tenis y Atletismo; los deportistas de deportes individuales no han sufrido ninguna lesión en su mayoría; tanto en resiliencia como en autoconcepto los deportistas presentan valores normales; la mitad de los deportistas presentan una ansiedad estado baja. La misma proporción de deportistas presentan una ansiedad rasgo alta.

En cuanto al Objetivo General II y sus Objetivos Específicos los resultados más destacados son: el Judo, Atletismo y Tenis es practicado más por hombres que por mujeres. No hay ninguna mujer que practique Carpfishing; a partir de los 41 años, no hay mujeres que sean Judocas, Pescadores, Tenistas o Atletas; en todos los niveles competitivos hay más

hombres que mujeres, los hombres tienen siempre valores más altos de resiliencia y autoconcepto que las mujeres; no se encontraron diferencias significativas en lo que respecta a ansiedad estado y ansiedad rasgo en lo que respecta al sexo; a partir de los 41 años, solo se practica Carpfishing; en lo que respecta a la edad y las horas de entrenamiento semanales no se hallaron diferencias significativas si bien, a partir de los 50 años no se entrena más de 10 horas semanales; los deportistas profesionales se encuentran en un rango de 15 a 40 años de edad; en lo que respecta a lesiones, aquellos deportistas de más de 41 años no han sufrido lesiones moderadas o severas; la resiliencia y el autoconcepto de Judocas, Pescadores, Tenistas y Atletas aumenta con la edad; no se encuentran diferencias significativas en la ansiedad respecto a la edad de los deportistas.

Los deportistas de 41 a 50 años no tienen una ansiedad estado baja; los judocas y atletas solo entrenan entre 1 y 5 horas semanales; solo los profesionales y amateurs entrenan más de 10 horas semanales; aquellos deportistas que entrenan más horas tienen lesiones deportivas de menor gravedad; los deportistas que entrenan más de 10 horas son los que tienen mayores niveles de resiliencia; no se encuentran diferencias significativas en lo que respecta a ansiedad y horas de entrenamiento; no se encuentran relaciones entre las horas de entrenamiento semanales y el autoconcepto; no hay deportistas profesionales en Carpfishing y Atletismo. El tenis es el deporte con más deportistas profesionales y amateur; los deportistas profesionales son los que obtienen mayores valores de resiliencia; no existen diferencias significativas entre la ansiedad y el nivel de competición; los deportistas amateurs tienen niveles más bajos de autoconcepto; no se encontraron diferencias significativas entre el deporte practicado y las lesiones a lo largo de la vida deportiva; no hay diferencias significativas en función de las lesiones y los niveles de resiliencia. Aquellos deportistas que

sufren lesiones moderadas son los que tienen menores niveles de resiliencia; no existen diferencias significativas en función de las lesiones y la ansiedad.

Aquellos que tienen lesiones moderadas suelen tener ansiedad rasgo alta; se encuentran diferencias significativas entre las lesiones deportivas y el autoconcepto, siendo aquellos que sufren lesiones moderadas los que obtienen mayores niveles de autoconcepto; el atletismo es el deporte con menores niveles de resiliencia, siendo el Carpfishing y el Tenis los que más; existen diferencias significativas entre los deportes y la ansiedad estado. El judo es el deporte con menor nivel de ansiedad estado baja y mayor nivel de ansiedad estado alta; el judo es el deporte con mayor ansiedad estado rasgo alta y el tenis el deporte con mayor ansiedad rasgo baja.

Existen diferencias significativas entre los deportes y la ansiedad rasgo; el atletismo es el deporte con mayor autoconcepto; existen diferencias significativas entre la ansiedad estado y la resiliencia. Una ansiedad estado baja proporciona mayores niveles de resiliencia a los deportistas. Existe una relación inversamente proporcional entre la ansiedad rasgo y la resiliencia, de manera que una ansiedad rasgo alta tiene menores niveles de resiliencia y una ansiedad rasgo baja tiene mayores niveles de resiliencia; una ansiedad estado baja proporciona mayores niveles de autoconcepto y; una ansiedad rasgo alta aporta menores niveles de autoconcepto. Por último, respecto al Objetivo General III y su objetivo específico los resultados más destacados son: el modelo de regresión binaria establecido pronostica adecuadamente.

PALABRAS CLAVE:

Deportes Individuales; Resiliencia, Ansiedad; Autoconcepto.

ABSTRACT

Individual sports are those that involved one participant, without teams or competitiveness. In this sense, although they may interact with other athletes, they are alone during his performance and there is no direct confrontation. Sports included in this work are classified within individual sports without well some of them also are classified as sports adversary.

Judo is carried out by fighting in which is the main purpose, to get marks through different scoring systems, the most important is the Ippon. There are three judges who evaluate the actions of judoka attack, which allows them to score the attack and gives an opinion. In addition to these, they make decision about break rules. If this is the case, the judoka will be have a fine of the judges.

The Carpfishing, tha's means carp fishing or fishing carp, is a type of fishing which purpose is capture and return to the water of large specimens of cyprinids, mainly carp and barbel. It is a fishing which, they should be patient, because the performance can run approximate, if the regulations allows, between 48 and 72 hours continuously, which means a weathering for athletes physically and mentally.

Tennis is a sport in which the athlete tries to overcome a rival performing. The activity is played in a divided tennis court. There is an interaction between rivals, competitiveness and uncertainty. This organization results in overcoming the opponent. It can also be practiced individually or with a partner. In this case, the tactic changes and uncertainties in the game increase.

Athletics practice involves a series of physical exercises that are based on man's natural motor actions such as running, jumping and throwing. This is the most complete sport and a great physical development is achieved. The races are the most athletic events; on the other hand, we must not forget the existence of combined events that include tests running, jumping and throwing.

Psychological variables analyzed in this paper are Resilience, anxiety and self-concept. They are psychological factors that have been focus of several studies in recent years. That is the result to the influence of psychological variables in sport performance in individual sports and the importance of sport psychology exalts, specifically.

Resilience is multifactorial and includes psychological and dispositional attributes such as competition, internal support systems and personnel structure. There are two important components in the concept of resilience. On the one hand the risk factors and vulnerability and other protective factors. Among the former are anxiety, depression, negative affect, perceived stress and post-traumatic stress, being much stronger relationship between depressive symptoms and resilience that found regarding anxiety symptoms. On the other side are the protective factors, which are the characteristics that promote adaptation. Among such factors, include the life satisfaction, optimism, positive affect, self-efficacy, self-esteem, social support, coping styles, or personality.

Anxiety is manifested as an exaggerated response of fear events that are not always identifiable or otherwise, can be produced in inappropriate situations. Currently, there is a consensus between sciences stating that anxiety

It is a global health problem. The way people perceive, interpret and address the different situations is very important. In the case of sport, must take into consideration that

in addition to the anxiety that a person can suffer for the daily living (anxiety state), the sport generates another type of anxiety (trait anxiety) due to situations that are generated in the sport activity.

Self-concept is one of the important study in the history of psychology psychological factors. Self-concept is considered as a single dimension with general characteristics, although in recent decades there has been progress towards a multidimensional concept. In this perspective, it is understood that self-concept is formed by, Academic Self, Social Self Concept, Emotional Self-concept, Family Self-concept and Physical Self. All of them are important, and therefore influence on sports performance, especially in the individual disciplines where the focus on a single target .

This research has three general objectives of which other specific objectives are extracted. The first is to describe and analyze the sociodemographic and sports, physical, psychological and psychosocial athletes of various performance of individual type features. Its specific objectives are to determine the general characteristics of athletes of judo, tennis, athletics and carpfishing, depending on gender, age, hours of weekly training and different category; know if they have suffered some type of injury and its severity throughout his sporting life; dictate the degree of resilience and self-concept of the subjects studied and; show the levels of anxiety state and trait anxiety in judokas, fishing, tennis players and athletes.

The second is to compare and establish possible relationships between values of different sociodemographic, sports, physical and psychological athletes of individual modes in Spain, Chile and Colombia variables. The third is to establish a logistic regression model to predict the behavior of sociodemographic, physical and psychosocial variables. Those

specific objectives are: to show the relationships between gender, age, hours of weekly training and category. According with the physical and psychological parameters; exposing the correspondences between sports injuries and resilience parameters, anxiety and self-concept Judo athletes, Carpfishing, Tennis and Athletics, establish the correspondences between the various levels of resilience and self-concept based on state anxiety and trait anxiety.

The last specific objective is to establish a logistic regression model to predict the behavior of sociodemographic, physical and psychosocial variables, and its specific purpose, specify and contrast a logistic regression model of training hours, sex, competitive level, resilience, anxiety and self-concept in judokas, fishing, tennis players and athletes, depending on the age of the participants.

This research consists of three distinct parts. First, the individual sports that are the subject of this investigation and its relationship with different variables and psychological impact research published and analyzed. In addition, an analysis of the psychological and social variables studied and different dimensions which can be formed is performed. Secondly the influence these factors have on the Judo, Carpfishing, Tennis and Athletics is analyzed. Finally, a linear regression model that predicts the behavior of the variables is established.

This research is empirical-descriptive. This work has involved athletes from Spain, Chile and Colombia who are participants of different sports research. In addition, they belong to different levels of competition in their respective sports. It is professional, amateur and amateur athletes, which may allow to analyze the different levels of anxiety, resilience and self-concept in different sports. It is a quantitative cross-sectional study. Current research is

not limited to data collection, but also identifies the relationships that can exist between two or more variables in order to clarify the influence on the athlete.

It should be noted that this study responds to a number of methods are discussed below. It is a non-experimental research because you have no control over the independent variable and also a combination of descriptive methods. The main objective is to describe the personal characteristics of the participants is used. In addition, methods of relationship between variables to explore relationships, and associated data in the same way, find the degree of relationship between variables and analyze the extent to which variables can be dependent on each order are established.

There are four types of populations. Each is represented based on the sports studied. In addition, it can also be classified by country of origin, with Chile, Colombia and Spain geographical contexts chosen for this study. In this work different sports which come from different contexts, since the samples come from different territories, although the Carp fishing and Athletics are sports are examples from Spain, their contexts are different are treated. That is why a thorough analysis as possible in order to contextualize the realities of each sample is necessary.

The sample is analyzed in the sport of judo it is framed in Chile and more specifically in the Metropolitan Region. Thus, we must focus on Santiago and its province. The context in which research is developed Carp fishing Andalusia, specifically in the provinces of Seville, Cordoba and Jaen. The sample of players involved in this research comes from various cities in Colombia such as Bogota, Cartagena and Medellin. This is the most important cities of Colombia. Athletes who have participated in this research come mostly from local athletics clubs in the city of Granada allocated in the metropolitan area.

To select and determine the sample of this study we performed a stratified sample with a random selection. So, they were taken randomly athletes and taking them into account a number in order to collect similar represents. To calculate the sampling error with a simple random for a finite population (small universe) applied to each of the layers a formula was used. The final sample has 418 athletes.

The variables of this research are demographic (sex, age, Weekly Hours of Training, Current level at which compete and Sports Injury during his life), and psychological (Resilience, Anxiety and Self-concept). Regarding anxiety two categories are set within this variable. These are, anxiety state and trait anxiety. These dimensions have already been described in the theoretical framework, which can be measured on three levels, low, medium and high. Resilience variable is divided into the following five categories: Locus of control and commitment; Challenge action-oriented behavior; Self-efficacy and resistance to discomfort; Optimism and adaptation to stressful situations; Spirituality. These categories or dimensions are link with the resilience measuring instrument (CD-RISC). Selfconcept is determined in 5 categories are present in the AF-5 questionnaire. The dimensions are: academic self-concept; social self-concept; family self-concept; emotional self-concept and physical self.

For the application and data quantification quantitative techniques have been used by applying demoscopic character group surveys, through the application of different questionnaires with closed questions that are made individually. Therefore, we are dealing with questionnaires that are applied individually and standardized manner. The first of the questionnaires used is the CD-RISC evaluating resilience, STAI-trait anxiety measures, on the other hand and finally the AF-5 measuring self-concept.

As for the procedure he was contacted each of the relevant participating countries and sports for accessing data on sportspeople and clubs federations. At the moment both clubs and athletes accepted their participation in the study, we proceeded to set a date for publish the questionnaires. Thus, a protocol to be signed by participants work or legal guardians was developed. Both questionnaires and protocols was signature of consent were administered before training so that the training experience would not interfere in the results. Once the questionnaires was given, the principal investigator or some researcher trained, will be ready to solve any issues that may the participant needs help to resolve.

SPSS 22.0 was used in its version for statistical analysis. Descriptive parameters for frequencies, percentages, means and standard deviations in order to describe the different study variables were used. Comparative study for tests such as ANOVA, Pearson Chi-square and contingency tables were used. In this regard it is noted that the Kolmogorov-Smirnov test was performed to establish the use of parametric or non-parametric tests first.

The research results match the objectives. In response to General Purpose I and their Specific Objectives are the most important results: most Judo practitioners, Carpfishing, Tennis and Athletics are men; half of the judokas, fishing, tennis players and athletes are between 21 and 30 years; most individual sports athletes train between 1 and 5 hours; Most fans are against amateurs and professionals in Judo, Carpfishing, Tennis and Athletics; individual sports athletes have not suffered any injury majority; both resilience and self-concept athletes have normal values; half the athletes have low state anxiety. The same proportion of athletes have high trait anxiety.

As for General Objective Specific Objectives II and the main results they are: Judo, Athletics and Tennis is practiced more by men than by women. There is no woman who

practices Carp fishing; after 41 years, no women who are Judokas, Pescadores, tennis players or athletes; in all competitive levels there are more men than women, men always have higher resilience and self-concept that values women; no significant difference in terms anxiety state and trait anxiety regarding sex were found; from the 41 years, only Carp fishing practiced; with regard to the age and hours of weekly training, no significant differences were found although, after 50 years you do not train more than 10 hours per week; professional athletes are in a range of 15 to 40 years old; in regard to injury, those athletes over 41 years have not suffered moderate or severe injury; resilience and self-concept of Judokas, Pescadores, tennis players and athletes increases with age; there are no significant differences in anxiety about the age of the athletes.

Athletes from 41 to 50 years do not have an anxiety low state; judokas and athletes only train between 1 and 5 hours per week; Only trained professionals and amateurs more than 10 hours per week; those athletes who train more hours have less serious sports injuries; athletes who train more than 10 hours are those with higher levels of resilience; no significant differences are found in terms anxiety and hours of training; are not relations between the hours of weekly training and self-concept; no professional athletes in Carp fishing and Athletics.

Tennis is the sport with more professional and amateur athletes; professional athletes are those who obtain higher values of resilience; there are no significant differences between anxiety and the level of competition; amateur athletes have lower levels of self-concept; no differences between popular sport and injuries throughout the sporting life were found; no significant differences in terms of injuries and levels of resilience. Those athletes who suffer

moderate injuries are those with lower levels of resilience; no differences in terms of injuries and anxiety.

Those with moderate injuries usually have high trait anxiety; significant differences between sports injuries and self-concept are being those suffering moderate injuries they get higher levels of self-concept; athletics is the sport with lower levels of resilience, being the Carp fishing and tennis the most; there are significant differences between sports and anxiety state. Judo is the sport with lower anxiety level low status and higher level of anxiety high state; judo is the sport, high trait anxiety state and tennis sport more low anxiety trait. There are significant differences between sports and trait anxiety; sport athletics is more self-concept; there are significant differences between anxiety state and resilience.

A low state anxiety provides higher levels of resilience to athletes. There is an inverse relationship between trait anxiety and resilience, so that a high trait anxiety has lower levels of resilience and low trait anxiety has higher levels of resilience; a low state provides higher levels of anxiety and self-concept; high trait anxiety brings lower levels of self-concept.

Finally, with regard to General Objective III and its specific objective the most important results are binary regression model predicts adequately established.

KEY WORDS:

Individual Sports, Resilience, Anxiety, Self-Concept.

ÍNDICE

RESUMEN

I. INTRODUCCIÓN	49
II. MARCO TEÓRICO	57
II.1. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	57
II.1.1. CLASIFICACION DE LOS DEPORTES	59
II.2. APROXIMACIÓN AL JUDO	65
II.2.1. HISTORIA DEL JUDO	65
II.2.2. INSTALACIONES E INDUMENTARIA	66
II.2.3. EL COMBATE	67
II.2.4. ESTADO DEL ARTE SOBRE RESILIENCIA, ANSIEDAD Y AUTOCONCEPTO EN JUDO.	68
II.3. APROXIMACIÓN AL CARPFISHING	70
II.3.1. EL PESCADOR DE CARPFISHING	72
II.3.2. LA COMPETICIÓN	73
II.3.3. ESTADO DEL ARTE SOBRE RESILIENCIA, ANSIEDAD Y AUTOCONCEPTO EN CARPFISHING.	73
II.4. APROXIMACIÓN AL TENIS	74
II.4.1. HISTORIA DEL TENIS	74
II.4.2. CARACTERÍSTICAS DEL TENIS	75
II.4.3. EL TENISTA	77
II.4.4. ESTADO DEL ARTE SOBRE RESILIENCIA, ANSIEDAD Y AUTOCONCEPTO EN TENIS	77
II.5. APROXIMACIÓN AL ATLETISMO	80
II.5.1. CARACTERÍSTICAS DEL ATLETISMO	80
II.5.2. HISTORIA DEL ATLETISMO	84
II.5.3. ESTADO DEL ARTE SOBRE RESILIENCIA, ANSIEDAD Y AUTOCONCEPTO EN ATLETISMO	85
II.6. FACTORES PSICOLÓGICOS	87
II.6.1. LA RESILIENCIA	87
II.6.1.1. TEORÍAS SOBRE LA RESILIENCIA	93
II.6.2. LA ANSIEDAD	101
II.6.2.1. ELEMENTOS BÁSICOS RELACIONADOS CON LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS	101
II.6.2.2. TIPOS DE ANSIEDAD	105
II.6.2.3. EL AROUSAL	108

II.6.2.3.1. Teorías sobre el Arousal	111
II.6.2.4. EFECTOS DE LA ANSIEDAD SOBRE EL DEPORTE	114
II.6.3. EL AUTOCONCEPTO	116
II.6.3.1. TIPOS Y TEORÍAS DEL AUTOCONCEPTO	117
II.6.3.1.1. Teoría de William James	117
II.6.3.1.2. El Interaccionismo Simbólico	118
II.6.3.1.3. La Fenomenología y la Psicología Humanista	120
II.6.3.2. CLASIFICACIONES DEL AUTOCONCEPTO	121
II.6.3.2.1. Autoconcepto Físico	122
II.6.3.2.2. Autoconcepto Familiar	126
II.6.3.2.3. Autoconcepto Emocional	127
II.6.3.2.4. Autoconcepto Social	129
II.6.3.2.5. Autoconcepto Académico	131
III. OBJETIVOS	137
IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	141
IV.1. DEFINICIÓN DEL ESTUDIO	142
IV.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	144
IV.2.1. Contexto de la Investigación	144
IV.2.1.1. Contexto Social del Judo	144
IV.2.1.2. Contexto Social del Carpfishing	146
IV.2.1.3. Contexto Social del Tenis	147
IV.2.1.4. Contexto Social del Atletismo	149
IV.2.2. Muestra	151
IV.2.2.1. Descripción del Universo	152
IV.2.2.2. Selección de los participantes: descripción de la muestra	153
IV.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS	156
IV.3.1. Variables del estudio	156
IV.3.1.1. Variables Sociodemográficas	156
IV.3.1.2. Variable Ansiedad	157
IV.3.1.3. Variable Resiliencia	157
IV.3.1.4. Variable Autoconcepto	157
IV.3.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS	158
IV.3.2.1. STAI-RASGO	159
IV.3.2.2. CD-RISC	160

IV.3.2.3 AUTOCONCEPTO FORMA-5	161
IV.4. PROCEDIMIENTO DE RECOGIDA DE DATOS	162
IV.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS	164
V. RESULTADOS	169
V.1. DESCRIPTIVOS	169
V.1.1. SOCIODEMOGRÁFICOS	169
V.1.2. VARIABLES PSICOLÓGICAS	173
V.2. COMPARATIVOS	176
V.3. REGRESION LOGISTICA BINARIA	215
VI. DISCUSIÓN	221
VII. CONCLUSIONES	237
VIII. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS	243
VIII.1.LIMITACIONES	243
VIII.2. PROSPECTIVAS DE FUTURO	244
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	249
X. ANEXOS	293

ÍNDICE TABLAS Y FIGURAS

Tabla II.1. Resultados de la Búsqueda de estudios en Judo	68
Tabla II.2. Resultados de la Búsqueda de estudios de Resiliencia en Judokas	69
Tabla II.3. Resultados de la Búsqueda de estudios de Ansiedad en Judokas	69
Tabla II.4. Resultados de la Búsqueda de estudios de Autoconcepto en Judokas	70
Tabla II.5. Modalidades de Pesca	71
Tabla II.6. Resultados de la Búsqueda de estudios en Tenis	78
Tabla II.7. Resultados de la Búsqueda de estudios de Resiliencia en Tenis	79
Tabla II.8. Resultados de la Búsqueda de estudios de Ansiedad en Tenis	79
Tabla II.9. Resultados de la Búsqueda de estudios de Autoconcepto en Tenis	80
Tabla. II.10. Clasificación de Pruebas de Atletismo para Hombres	82
Tabla. II.11. Clasificación de Pruebas de Atletismo para Mujeres	83
Tabla II.12. Resultados de la Búsqueda de estudios en Atletismo	85
Tabla II.13. Resultados de la Búsqueda de estudios de Resiliencia en Atletismo	85
Tabla II.14. Resultados de la Búsqueda de estudios de Ansiedad en Atletismo	86
Tabla II.15. Resultados de la Búsqueda de estudios de Autoconcepto en Atletismo	86
Tabla II.16. Categorización de los Tipos de Ansiedad	106
Tabla IV.1. Fases y temporalización de la investigación	143
Tabla IV.2. Datos de la distribución muestral de los judocas por nivel competitivo	154
Tabla IV.3. Variables Sociodemográficas	157
Tabla V.1. Estadísticos Descriptivos en función del Sexo	170
Tabla V.2. Estadísticos Descriptivos de la Variable “Edad”	170
Tabla V.3. Estadísticos Descriptivos de la Variable “Horas de entrenamiento semanales”	171
Tabla V.4. Estadísticos Descriptivos de la Variable “Nivel de Competición”	172
Tabla V.5. Estadísticos Descriptivos de la Variable “Lesiones durante la vida deportiva”	173
Tabla V.6. Medias Correspondientes a las Dimensiones de la Resiliencia	174
Tabla V.7. Distribución de la muestra de la Ansiedad Estado	174

Tabla V.8. Distribución de la muestra de la Ansiedad Rasgo	175
Tabla V.9. Medias Correspondientes a las Dimensiones del Autoconcepto	175
Tabla V.10. Distribución de la Muestra en función del sexo y los deportes practicados	177
Tabla V.11. Distribución del Sexo en función de la Edad	178
Tabla V.12. Distribución del Sexo en función del nivel competitivo	179
Tabla V.13. Distribución del Sexo en función de las Horas de Entrenamiento	179
Tabla V.14. Distribución del Sexo en función de las Lesiones sufridas en la vida deportiva	180
Tabla V.15. Distribución de la Resiliencia según el sexo	180
Tabla V.16. Distribución de la muestra en función de los niveles de ansiedad estado y sexo	181
Tabla V.17. Distribución de la muestra en función de los niveles de ansiedad rasgo y sexo	182
Tabla V.18. Dimensiones del Autoconcepto según el sexo	182
Tabla V.19. Distribución de la Edad en función de los Deportes	184
Tabla V.20. Distribución de la Edad en función de las horas de Entrenamiento Semanales	185
Tabla V.21. Distribución de la Edad en función del Nivel de Competición	186
Tabla V.22. Distribución de la Edad en función de las Lesiones sufridas en la vida deportiva	188
Tabla V.23. Distribución de la Resiliencia en función de la Edad	189
Tabla V.24. Distribución de la Edad en función de los niveles de Ansiedad Estado	190
Tabla V.25. Distribución de la Edad en función de los niveles de Ansiedad Rasgo	190
Tabla V.26. Dimensiones del Autoconcepto en función de la Edad	191
Tabla V.27. Distribución de la muestra en función del Deporte y Horas de Entrenamiento Semanales	192
Tabla V.28. Distribución de la muestra en función del Nivel de Competición y las Horas de Entrenamiento Semanales	193
Tabla V.29. Distribución de la muestra según las Lesiones durante la vida deportiva y las Horas de entrenamiento semanales	194
Tabla V.30. Dimensiones de la Resiliencia según horas de Entrenamiento	195
Tabla V.31. Distribución de la muestra en función de las Horas de Entrenamiento Semanales y la Ansiedad Estado	196
Tabla. V.32. Distribución de la muestra en función de las Horas de Entrenamiento Semanales y la Ansiedad Rasgo	196
Tabla. V.33. Dimensiones del autoconcepto en función de las Horas de Entrenamiento Semanales	197
Tabla. V.34. Distribución de la muestra en función de los Deportes y el Nivel de Competición	198
Tabla. V.35. Distribución de la categoría en función de las Lesiones	199

Tabla V.36. Dimensiones de la Resiliencia según el Nivel de Competición	199
Tabla V.37. Distribución de la muestra en función de la Ansiedad Estado y el Nivel Competitivo	200
Tabla V.38. Distribución de la muestra en función de la Ansiedad Estado y el Nivel Competitivo	201
Tabla V.39. Dimensiones del Autoconcepto en función del Nivel Competitivo	201
Tabla V.40. Distribución de la muestra en función de las Lesiones y el Deporte	202
Tabla V.41. Dimensiones de la Resiliencia en función de las Lesiones	203
Tabla V.42. Distribución de la muestra en función de la Ansiedad Estado y las Lesiones	204
Tabla V.43. Distribución de la Muestra en función de la Ansiedad Rasgo y las Lesiones	204
Tabla V.44. Dimensiones del Autoconcepto en función de las Lesiones	205
Tabla V.45. Dimensiones de la Resiliencia en función de los Deportes	206
Tabla V.46. Distribución de la Muestra en función de la Ansiedad Estado y los Deportes	207
Tabla V.47. Distribución de la muestra en función de los deportes y la Ansiedad Rasgo	208
Tabla V.48. Dimensiones del Autoconcepto en función de los Deportes	209
Tabla V.49. Dimensiones de la Resiliencia en función de la Ansiedad Estado	210
Tabla V.50. Dimensiones de la Resiliencia en función de la Ansiedad Rasgo	211
Tabla V.51. Correlación entre dimensión del Autoconcepto y la Resiliencia	212
Tabla V.52. Dimensiones del Autoconcepto en función de la Ansiedad Estado	213
Tabla V.53. Dimensiones del Autoconcepto en función de la Ansiedad Rasgo	214
Tabla V.54. Prueba de correlaciones	215
Tabla V.55. Prueba de Hosmer y Lemeshow	216
Tabla V.56. Prueba de clasificación.	216
Tabla V.57. Resumen del modelo de los coeficientes de determinación.	217
Tabla V.58. Tablas de coeficientes	217
Figura II.1. Concepciones conceptuales del Deporte	62
Figura II.2. Clasificación de los deportes	64
Figura II.3. Imagen del tatami	66
Figura II.4. Imagen del kimono	67
Figura II.5. Utensilios del Carpfishing	72
Figura II.6. Pista de tenis	76
Figura II.7. Pista de atletismo	81

Figura II.8. Teoría de la Resiliencia en el Deporte y Rendimiento Óptimo	99
Figura II.9. Teoría del Impulso o Drive	111
Figura II.10. Teoría de la U Invertida	112
Figura II.11. Teoría del Cambio	113
Figura II.12. Modelo de Estrés de Andersen y Williams	115
Figura II.13. Relación de aportaciones al autoconcepto según corrientes	121
Figura IV.1. Imagen de Santiago de Chile	145
Figura IV.2. Demarcación Hidrográfica del Guadalquivir	146
Figura IV.3. Imagen de Bogotá	147
Figura IV.4. Imagen de Cartagena de Indias	148
Figura IV.5. Imagen de Medellín	149
Figura IV.6. Imagen de Granada	150
Figura IV.7. Ciclo de Muestreo	151
Figura IV.8. Fórmula para el cálculo del error muestral	154
Figura IV.9. Distribución de la muestra en función de los deportes	155
Figura V.1. Distribución de la muestra por sexo	170
Figura V.2. Distribución de la muestra por rango de edad	171
Figura V.3. Horas de Entrenamiento Semanales	171
Figura V.4. Nivel de Competición de los deportistas	172
Figura V.5. Lesiones sufridas en la vida deportiva	173
Figura V.6. Medias Correspondientes a las Dimensiones de la Resiliencia	174
Figura V.7. Distribución de la Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo	175
Figura V.8. Medias Correspondientes a las Dimensiones del Autoconcepto	176
Figura V.9. Distribución de la muestra en función de los deportes y del sexo	177
Figura V.10. Distribución de la muestra en función del sexo y la edad	178
Figura V.11. Distribución de la Resiliencia según el sexo	181
Figura V.12. Valores medios de las dimensiones del autoconcepto en función del sexo	183
Figura V.13. Distribución de la Edad en función de los Deportes	184
Figura V.14. Distribución de la Edad en función de los Deportes	185
Figura V.15. Distribución de la Edad en función del Nivel de Competición	187

Figura V.16. Distribución de la Edad en función de las lesiones sufridas en la vida deportiva	188
Figura V.17. Dimensiones del Autoconcepto en función de la Edad	192
Figura V.18. Distribución de la muestra en función del Deporte y Horas de Entrenamiento Semanales	193
Figura V.19. Distribución de la muestra en función del Nivel de Competición y las Horas de Entrenamiento Semanales	194
Figura V.20. Distribución de la muestra en función de las dimensiones de la resiliencia y las horas de entrenamiento semanales	195
Figura V.21. Distribución de la muestra en función de los Deportes y el Nivel de Competición	198
Figura V.22. Distribución de las dimensiones de la resiliencia según nivel competitivo	200
Figura V.23. Dimensiones del Autoconcepto en función del Nivel de Competición	202
Figura V.24. Dimensiones del Autoconcepto en función de las Lesiones	205
Figura V.25. Distribución de la muestra en función de la Ansiedad Estado y los Deportes	207
Figura V.26. Distribución de la muestra en función de la Ansiedad Rasgo y los Deportes	208
Figura V.27. Dimensiones del Autoconcepto en función de los Deportes	209
Figura V.28. Distribución de las dimensiones de la resiliencia según ansiedad estado	211
Figura V.29. Distribución de las dimensiones de la resiliencia según ansiedad rasgo	212
Figura V.30. Dimensiones del Autoconcepto en función de la Ansiedad Estado	213
Figura V.31. Dimensiones del Autoconcepto en función de la Ansiedad Rasgo	214

I. INTRODUCCIÓN

I. INTRODUCCIÓN

Los Deportes individuales tienen en el foco de la actividad física a sujetos que la realizan sin formar equipos y sin la oposición de otros, en algunos casos (Batalla y Martínez, 2000). El que un solo deportista sea el protagonista de toda la acción motriz hace que la responsabilidad que debe soportar sea mayor. Hay que destacar que el éxito o el fracaso en la acción deportiva dependen de un solo sujeto y es por ello que su preparación tanto física como mental debe contemplar estos parámetros.

Los deportes que son propósito de esta investigación son el Judo, Carpfishing, Tenis y Atletismo, todos ellos deportes individuales si bien alguno de ellos puede ser categorizado como deporte de oposición en función del autor que realice la clasificación.

El primero de los deportes, el Judo, es un deporte olímpico desde el año 1964. Este deporte fue creado por Jigoro Kano en 1882. Desde sus inicios, el Judo cuenta con progresión en su aprendizaje y en las actividades que se realizan de manera que se busca el rendimiento (Zafra, 2015). El Judo se lleva a cabo mediante combates en los que el principal propósito es conseguir puntos mediante distintos sistemas de puntaje entre los que destaca el Ippon. Existen tres jueces que evalúan las acciones del judoca en ataque, lo cual les sirve para emitir una valoración. Además de estas acciones de ataque, también valoran las violaciones del reglamento y las penalizan.

El Carpfishing es otro deporte que es analizado en esta investigación. El propósito de este tipo de pesca es la captura de carpas o barbos para posteriormente devolverlos al agua. Una de sus principales características es la espera de manera que las competiciones duren lo máximo posible, es por ello que la preparación física y

principalmente la psicológica son fundamentales en este deporte (Pozuelo, 2012). El Carp fishing es una modalidad deportiva muy reciente, si bien, esta modalidad de pesca comienza a practicarse en Inglaterra. En Andalucía es introducida por extranjeros a mediados de los años 90, ocupando ahora un papel activo e importante en la comunidad autónoma.

El tenis es un deporte en el que el deportista intenta superar a un rival realizando su actividad en espacios divididos y no compartidos. Tiene un carácter sociomotriz y el hecho de existir una oposición directa e inteligente crea incertidumbre (Parlebás, 1998). Esta organización da lugar a una contracomunicación en la que se tiene como objetivo la superación del rival. Además puede practicarse individualmente o con un compañero. En este caso, la táctica cambia y las incertidumbres del juego se incrementan.

El paso de la psicología del deporte es muy importante y junto con la condición física del tenista, repercute en la atención selectiva y percepción de información, el tiempo y la velocidad de reacción, velocidad segmentaria y de desplazamiento, orientación espacial y acciones técnico-tácticas (Carreras, 2015).

Por su parte, el Atletismo hay que resaltar que sus orígenes son tan antiguos como los del propio hombre debido a las tres acciones motrices básicas en el ser humano como son correr, saltar y lanzar (Mena, 2014; Rius, 2005). Este deporte supone la práctica de una serie de ejercicios que tienen como base estas tres habilidades motrices.

Nos encontramos ante el deporte más completo mediante el cual se consigue un gran desarrollo físico debido a las grandes exigencias a las que son sometidas las capacidades físicas (Mena, 2014). La gran mayoría de pruebas atléticas tienen una elevada demanda de preparación técnica y exige una gran especialización. Esto no solo

ocurre en el ámbito de la técnica del deporte, sino que también hay que desarrollar la especialización desde el punto de vista psicológico. De esta manera, las exigencias psicológicas varían en función de la prueba a realizar.

Las variables psicológicas que se analizan en este trabajo son la Resiliencia, la Ansiedad y el Autoconcepto. Son factores psicológicos que han sido foco de atención de múltiples estudios en los últimos años (Biddle, Whitehead, O'Donovan y Nevill, 2005; Fabra, Balaguer, Castillo, Mercé y Duda, 2013; García-Secades, Molinero, Barquín, Salguero, De la Vega y Márquez, 2014; Molina-García, 2014; Zafra, 2015). Esto es gracias a la influencia que tienen las variables psicológicas en el rendimiento deportivo y concretamente en deportes individuales se enaltece esta importancia de la psicología del deporte como se puede comprobar en los estudios de Anshel y Payne (2006), Cachón, Valdivia-Moral, Ortiz, Pozuelo y Chacón-Borrego (2015) y Lautenbach et al. (2015).

En el caso de la Resiliencia se puede destacar que es un término relativamente “joven” en lo que a psicología del deporte se refiere y es entendida como resiliencia como un proceso a través del cual se produce un crecimiento o mejora, en el que tienen lugar acontecimientos y dificultades estresantes de manera que el individuo a través de la superación de los mismos consigue ser más fuerte (Greene, 2002; Grotberg, 1996; Kersting, 2004; Masten, 2004; Richardson, Neiger, Jenson y Kunfer, 1990; Zurita, 2015).

La Resiliencia es una variable psicológica que es considerada como multifactorial que tiene como propiedades la competencia, los sistemas de apoyo interno y la estructura personal (Campbell-Sills, Cohan y Stein, 2006; García-Secades et al., 2014; Gordon, 1996; Masten, 2001;). Es por ello, que la Resiliencia es un muy

importante en el rendimiento del deportista, independientemente de la disciplina deportiva que desarrolle.

En cuanto a la Ansiedad, hay que diferenciar entre distintos factores que influyen en la misma como puede ser el miedo o el estrés. El miedo es producido por situaciones amenazantes (Öhman, Hamm y Hugdahl, 2000). En el caso del estrés, también se genera ante una situación amenazante si bien, no tiene por qué crear temor como si ocurre con el miedo. La ansiedad se manifiesta como una respuesta exagerada de miedo a eventos que no siempre son identificables o por el contrario, pueden ser producidos en situaciones inapropiadas (Ledoux, 1998).

Actualmente, existe un consenso entre la ciencia al afirmar que la ansiedad es un problema de salud general. La manera en que las personas perciben, interpretan y abordan las distintas situaciones es muy importante (Chan, King y Martin, 2012; Grubor y Grubor, 2012; Johnson e Ivarsson, 2010; Labrador, 1996; Ortín, Garcés de los Fayos y Olmedilla, 2010; Reuter y Mehnert, 2012). En el caso del deporte, hay que tener en cuenta que además de la ansiedad que puede sufrir una persona por su vida diaria (ansiedad estado), el deporte genera otro tipo de ansiedad (ansiedad rasgo) debido a las situaciones que se generan en la actividad deportiva.

Por último, del Autoconcepto se puede destacar que es una de las variables más estudiadas en la psicología y es entendido como *“Imagen que una persona tiene de sí misma, a nivel física, social y espiritual, construido a partir de las relaciones sociales y experiencias vividas y condicionado por la forma en la que se percibe y asimila toda la información proveniente del exterior”* (Zafra, 2015).

Debido a la profundidad con la que se ha estudiado el autoconcepto, han sido muchas las teorías que se han desarrollado. Actualmente, se considera el Autoconcepto

como una dimensión única con características generales, si bien, en las últimas décadas se ha avanzado hacia una concepción multidimensional (Esnaola, Goñi y Madariaga, 2008). En esta perspectiva, se entiende que el autoconcepto está formado por, Autoconcepto Académico, Autoconcepto Social, Autoconcepto Emocional, Autoconcepto Familiar y Autoconcepto Físico. Todos ellos, tienen su importancia, y por lo tanto, influencia en el rendimiento deportivo, máxime en las disciplinas individuales donde se pone el foco de atención sobre un solo sujeto.

El presente estudio intenta arrojar luz sobre la importancia de las mencionadas variables psicológicas sobre los deportes individuales anteriormente citados, es por ello, que es necesario establecer una relación efectiva y aplicable entre la ciencia y la realidad de los deportes. De esta manera, se podrá determinar con exactitud el papel de la Resiliencia, Ansiedad y Autoconcepto en el Judo, Carpfishing, Tenis y Atletismo.

En consecuencia, esta Tesis Doctoral se estructura en una primera parte que aborda esta introducción, la fundamentación teórica y el panorama científico actual. Una segunda parte que trata sobre el marco metodológico en el cual se ha llevado a cabo la investigación, el análisis de los resultados, discusión, conclusiones, limitaciones encontradas y prospectivas de futuro. Y finalmente, una tercera parte en la que se encuentran las referencias bibliográficas y sitios web consultados, dando por concluido el documento con la exposición de los anexos.

II. MARCO TEÓRICO

II. MARCO TEÓRICO

II.1. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Los términos “*Actividad Física*” y “*Deporte*” están muy ligados, si bien hay que destacar que aunque comúnmente sean utilizados para definir actividades similares no se trata de lo mismo. En este sentido la Organización Mundial de la Salud (2010), define la Actividad Física (AF) como “*cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos*”. En este sentido, en la definición de AF puede verse la relación con las actividades deportivas.

Respecto al término deporte la Carta Europea del Deporte (Unisport, 1992) lo define como “*Todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen por objetivo la expresión o mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles*”.

Por su parte, Castejón (2001) define el término deporte como: “*Una AF donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimiento, aprovechando sus características individuales o en cooperación con otro, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo*”.

Desde la perspectiva de la sociomotricidad, Parlebás (2008) define el deporte como el “*Conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición e institucionalizadas*”. Así mismo, destaca que definir este término plantea una cuestión difícil ya que puede plantear una confusión al definir ciertas situaciones motrices.

Es de especial relevancia los rasgos esenciales del deporte que destacan Contreras, Torre y Velázquez (2001). Dichos autores resaltan la dificultad de la definición del término “*Deporte*”, si bien destacan cinco rasgos esenciales que se exponen a continuación:

- **Actividad Física.** La mayoría de las definiciones identifican el deporte como parte esencial de la actividad física ya que la actividad deportiva alcanza un cierto grado de ejercicio físico. Por otro lado, es cierto que existen algunos deportes como el ajedrez que si bien son considerados actividades deportivas, no desarrollan actividad física.
- **Actividad Reglamentada.** Las conductas motrices que tienen lugar en una situación deportiva no se presentan de forma caótica sino que lo hacen de forma ordenada y formalizada ya que atienden a reglas y principios. El carácter de juego que está presente en cada deporte está definido por un sistema de reglas que determinan su funcionamiento.
- **Actividad Institucionalizada.** Una institución es una realidad intelectual de las que se conoce sus reglas y los principios que rigen su existencia. Cada deporte tiene la incorporación del acervo cultural de una nueva actividad conocida y diferenciada. Uno de los rasgos característicos del deporte es su fuerte institucionalización que lo diferencia del resto de juegos.
- **Competición.** La codificación del deporte regula la competición. Es por ello que la situación de enfrentamiento motor, sometido a reglas que definen los límites, establece el funcionamiento del deporte y los criterios de victoria o fracaso.

En cuanto a la práctica del deporte existen infinidad de estudios que destacan sus beneficios, el trabajo de Whitehead y Corbin (1997), lo hace desde el punto de vista psicológico, y otros autores (Arruza, Arribas, Gil de Montes, Romero y Cecchini, 2008; Castañeda y Campos, 2012; Castro-López, Valdivia-Moral, Cachón-Zagalaz y Zagalaz-Sánchez, 2015; Cecchini, Méndez y Muñiz, 2002; Escartí, 2002; Sallis, Prochaska y Taylor, 2000; Weinberg et al., 2000), indican beneficios sobre la motivación, interés hacia la práctica y procesos perceptivos. Por otro lado, hay que destacar que el deporte además, estimula el desarrollo de valores esenciales para la convivencia social (Collado, 2005; Lara, 2011), disminuyendo de esta manera los comportamientos violentos y las conductas disruptivas (Boixados, Cruz, Torregrosa y Valiente, 2004).

Tras lo expuesto, se puede comprobar la importancia del deporte. Es por ello que hay que tener en cuenta la relevancia de los principales actores que intervienen en la preparación del deporte. Es decir, entrenadores, preparadores físicos, psicólogos, fisioterapeutas y resto de equipo multidisciplinar.

II.1.1. CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES

El deporte ha tenido siempre una orientación hacia la perfección de las destrezas y capacidades, de manera que sirvan para el desarrollo personal y mejora de la calidad de vida (Zafra, 2015). Por otro lado, existe una necesidad social de adiestramiento corporal a través de la salud en pro de una mejora de la imagen corporal y de la forma física. Para ello, se promueve una adecuada disposición del tiempo libre mediante actividades deportivas. Con el fin de conseguir este objetivo surge la necesidad de establecer una categorización de los deportes. En este sentido, se opta por la clasificación de Giménez (2003):

- **Deporte Escolar**, son aquellos deportes que se realizan durante las clases de Educación Física (EF) en el ámbito escolar.
- **Deporte en Edad Escolar**, aquellos deportes que desarrollan los alumnos en horario extraescolar. Es decir, fuera de sus clases y se realizan bajo la supervisión de entrenadores o monitores deportivos (escuelas deportivas, clubes deportivos, etc.).
- **Deporte Educativo**, son aquellas prácticas deportivas que se realizan con un objetivo educativo sin importar donde se estén desarrollando.
- **Iniciación Deportiva**, pertenecen a este apartado aquellas estrategias y técnicas que promueven el desarrollo de destrezas y habilidades específicas para el inicio de la práctica deportiva (unidades didácticas de EF, escuelas deportivas o entrenamientos).
- **Deporte para Todos**, determinado por aquellos deportes que están orientados a todos los estratos de la población (niños, adultos, discapacitados, tercera edad, etc.), sin ningún tipo de selección.
- **Deporte Adaptado**, se trata de aquellas actividades en las que se adaptan las reglas, materiales y recursos de un deporte. Se realizan dichas modificaciones para que el deporte pueda ser practicado por personas con algún tipo de discapacidad.
- **Deporte de competición**, se encuentran en esta categoría todas aquellas disciplinas practicadas en cualquiera de los casos anteriores con el matiz de que son desarrolladas en competiciones oficiales, con reglas estandarizadas y organizadas por las federaciones correspondientes.
- **Deporte de Alta Competición**, son aquellas disciplinas deportivas que se desarrollan de forma profesional. Se caracterizan por ser selectivas en función del

rendimiento de los deportistas que han demostrado mayores logros a lo largo de ciclos anteriores de competición.

Por su parte, Brohm (1982) diferencia entre el deporte de alta competición y el deporte recreativo. Para ello, establece las siguientes características:

- **Deporte de alta competición.** El propósito es la búsqueda del mejor rendimiento, record y prestigio social. Las reglas están bien definidas dentro de la competición mediante el auspicio de las federaciones. Así mismo, se llegan a establecer categorías en función de la edad y el sexo. Esta modalidad está restringida a personas jóvenes, sanas y capaces de realizar los esfuerzos requeridos. El entrenamiento es el medio para conseguir los objetivos y es entendido como el medio fundamental de preparación para la competición, bajo la supervisión de especialistas. En esta línea, existen 3 tipos de objetivos (Cox, 2002; Hall y Kerr, 2001; Kingston y Hardy, 1997; Weinberg, 2002):
 - **Objetivos de resultado.** Son aquellos que se refieren al objetivo final que se pretendía alcanzar. No depende únicamente del deportista, sino también de los adversarios.
 - **Objetivos de rendimiento.** Están determinados por el atleta que pretende conseguir por sí mismo. Son flexibles y controlables por el sujeto.
 - **Objetivos de proceso.** Se trata de los objetivos previos que tiene el deportista para conseguir los objetivos anteriores.
- **Deportes de Recreo.** Son aquellas actividades que pretenden mejorar la calidad de vida mediante situaciones de bienestar, relajación y alegría. Los medios de

ejecución son ejercicios informales, espontáneos y en ocasiones sin reglas. Se evita la especialización y se busca la experiencia motriz. Las actividades no están limitadas a las destrezas motrices, edad o sexo y normalmente están bajo al emblema de “*deporte para todos*”. Tiene un enfoque recreativo, no existiendo modificación de los patrones de vida y no entra en contradicción con la actividad deportiva.

Es importante destacar las afirmaciones de Contreras et al. (2001), quienes cuestionan la dicotomía “*deporte de competición-deporte de recreo*”, y por otro lado la dicotomía “*deporte profesional-deporte amateur*”. Es por ello, que indican que la importancia radica en la intencionalidad con la que se practique y a su vez el carácter remunerado o gratuito de la actividad así como la cantidad de tiempo que el individuo dedica al deporte. De esta manera, los diferentes enfoques del deporte que realizan estos autores quedan reflejados en la Figura II.1.

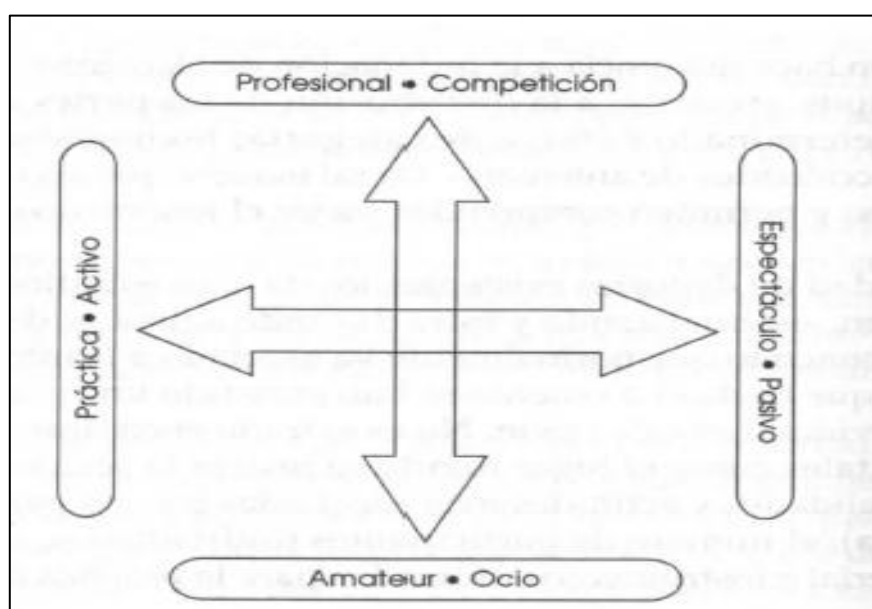


Figura II.1. Concepciones conceptuales del Deporte (Contreras et al., 2001)

Existen multitud de clasificaciones de los deportes en función de la tipología. Debido a la gran complejidad que existe a la hora de agruparlos, estos pueden clasificarse en función de cuatro elementos básicos comunes: objeto usado, terreno de juego, reglamento y jugadores.

Los deportes individuales son aquellos que implica a personas de forma individual, sin formar equipos y sin oposición de otros (Batalla y Martínez, 2000). En este sentido, aunque pueden interactuar con otros deportistas, se encuentran solos durante su actuación y no existe un enfrentamiento directo.

Los deportes abordados dentro de este trabajo se clasifican dentro de los deportes individuales sin bien algunos de ellos también se encuentran clasificados como deportes de adversario.

No hay que olvidar que deportes como el tenis y el atletismo, puede ser de colaboración-oposición en función de la prueba analizada, si bien las pruebas que se presentan en este trabajo son psicomotrices.

Es por ello, que se puede afirmar que son individuales ya que como indica Parlebás (2008) no existe colaboración con otros participantes. Así, también existen deportes de oponente tanto en espacio compartido (Judo) como en espacio distinto (Tenis).

Algunos autores como Batalla y Martínez (2000) consideran que el tenis o el judo se encuentran dentro de la clasificación de deportes de adversario. Para este trabajo, no radica la importancia en el tipo de clasificación a la que nos podamos acoger sino en las variables psicológicas.

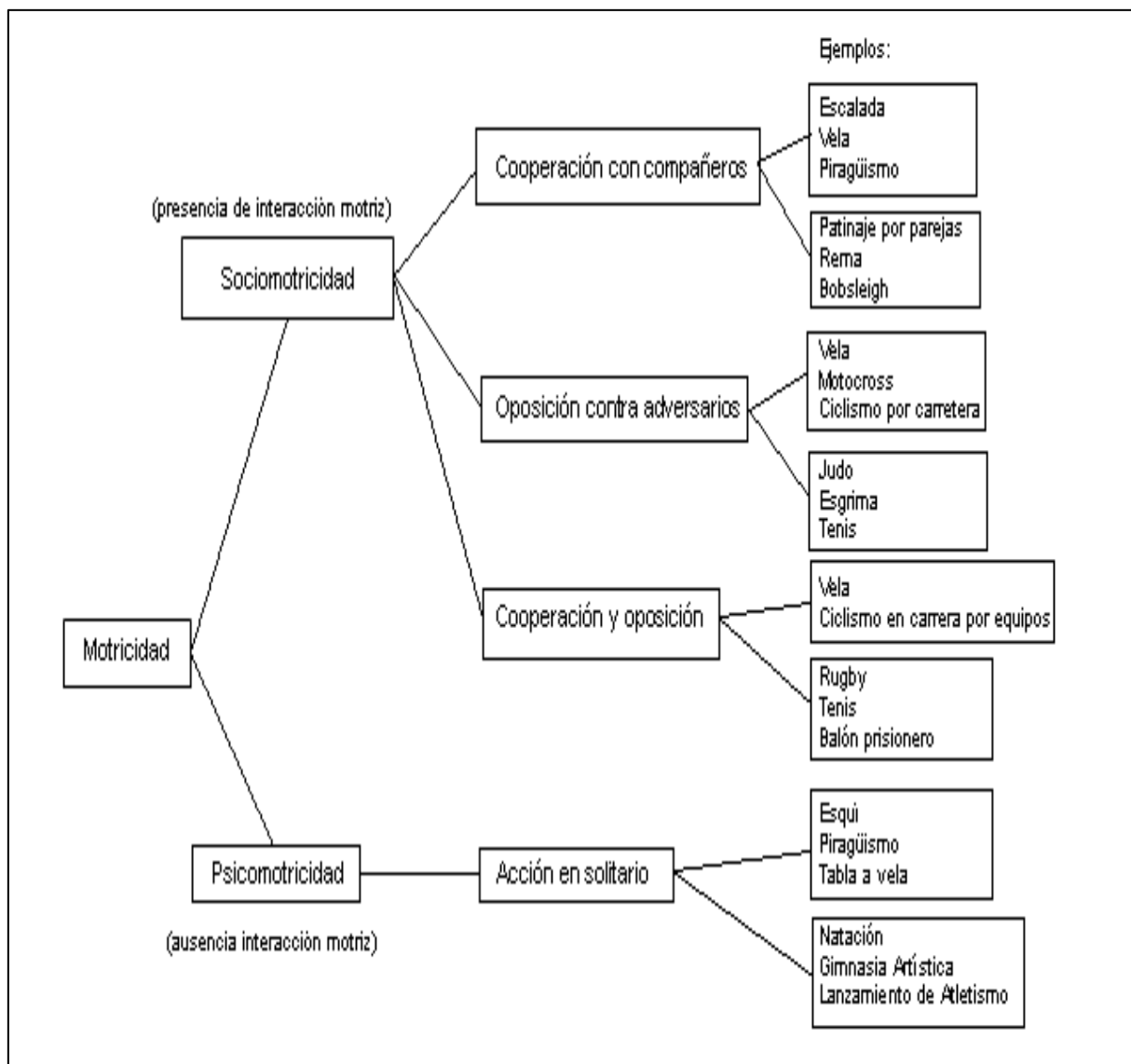


Figura II.2. Clasificación de los deportes (Hernández-Moreno, 1994)

Tal y como se puede comprobar en la Figura II.2, el atletismo puede encontrarse en diferentes categorías en función de la prueba analizada. El tenis es un deporte sociomotriz, de oposición contra adversarios. El Carpfishing es un deporte psicomotriz con acción en solitario. Por último, el Judo es un deporte sociomotriz con oposición contra adversarios.

II.2. APROXIMACIÓN AL JUDO

El judo procede de Japón y es deporte Olímpico desde el año 1964. Esta disciplina fue creada por Jigoro Kano en el año 1882 y su nombre está compuesto por JU (suavidad) y DO (camino o principio) (Zafra, 2015).

II.2.1. HISTORIA DEL JUDO

En 1882, Jigoro Kano fundó la Escuela para enseñar el camino (Kododan), desde donde se comenzó la difusión y práctica del Judo. Desde los inicios del Judo, Kano estableció unos grados (gokio) para la enseñanza de las proyecciones y sus secuencias (katas) (Zafra, 2015).

De esta manera se estableció desde el comienzo del deporte una progresión en el aprendizaje y actividades de manera que se buscaba el rendimiento se viese incrementado. A día de hoy, la escuela Kokodan sigue determinando la evolución del Judo a nivel mundial.

La filosofía de este deporte permitió que se fuera incorporando a escuelas y universidades japonesas. En 1930 se celebró el primer campeonato y a comienzos de la II Guerra Mundial el Judo ya era deporte nacional en Japón. A partir de los años 60 el deporte se extiende por los países europeos en primer lugar y posteriormente al resto del mundo (Zafra, 2015).

Actualmente, el Judo es practicado por más de 400.000 personas en todo el mundo, beneficiándose de los aspectos positivos que proporciona este deporte.

II.2.2. INSTALACIONES E INDUMENTARIA

El Judo se practica en el “Dojo”, que se trata de un tatami en el que el suelo está acolchado con 5 centímetros de grosor. El área de competición es un cuadrado que mide 14 por 14 metros y como máximo 16 por 16 metros. El área de combate tiene como dimensión mínima 8 por 8 metros y un ancho exterior de 3 metros llamado zona de seguridad.



Figura II.3. Imagen del tatami

El uniforme (Judogi) está elaborado con tejido muy resistente y el material debe ser lo suficientemente grueso como para evitar romperse ante un agarre del oponente. El color azul está destinado al primer competidor y el blanco para el segundo competidor.

Los pantalones deben cubrir las piernas y el cinturón debe tener entre 4 y 5 centímetros de ancho y se llevará por encima de la chaqueta.



Figura II.4. Imagen del kimono

II.2.3. EL COMBATE

La forma de realizar la competición es mediante el combate, cuyo principal propósito es conseguir un Ippon. Cuando un competidor no logra conseguir esto, puede conseguir un wazari, un juko o una koka. Para dictaminar lo obtenido son tres jueces los que evalúan las acciones de ataque y en función de su valoración emiten un juicio. Además de esto, también evalúan las violaciones del reglamento y las penalizan. En función de la categoría, la duración del combate es distinta. De esta manera, dentro del tiempo reglamentario los combatientes buscan alcanzar el mayor número de puntos posibles según los siguientes puntajes (Dopico, 1998):

- **Ippon:** Se cumple en el momento en el que uno de los competidores proyecta a su adversario sobre la espalda. Por otro lado, también se consigue un Ippon cuando un competidor inmoviliza a su adversario por un tiempo de 25 segundos o cuando

consigue que el contrario abandone el combate golpeando con sus manos o pies el tatami al aplicarle una llave o estrangulamiento.

- **Waza Ari:** Se consigue cuando uno de los dos competidores proyecta a su adversario y la técnica que emplea carece de elementos para que sea un Ippon y solo realiza el contacto con el tatami la mitad de la espalda del contrincante. Además, cuando se inmoviliza al adversario por un tiempo comprendido entre 20-24 segundos se concede Waza Ari.
- **Yuko:** Los jueces marcan un Yuko cuando un competidor proyecta al adversario y consigue que caiga de medio lado sobre el tatami o cuando se inmoviliza al adversario entre 15 y 19 segundos.

II.2.4. ESTADO DEL ARTE SOBRE RESILIENCIA, ANSIEDAD Y AUTOCONCEPTO EN JUDO.

A continuación, se expone una revisión bibliográfica de los estudios más recientes sobre las variables psicológicas estudiadas en relación al Judo. Dicha revisión bibliográfica ha sido realizada en la Web of Science.

En primer lugar se destaca que cuando se introduce el término “Judo” (esta palabra no tiene traducción del castellano al inglés), aparece un total de 1803 artículos. La evolución en la cantidad de estudios en Judo se expone en la Tabla II.1.

Tabla II.1. Resultados de la Búsqueda de estudios en Judo

Rango Búsqueda	Total
2016-2011	714
2010-2000	782
Antes del 2000	307

Respecto a la revisión bibliográfica realizada en la Web of Science que busca los estudios sobre Judo y Resiliencia, no se encontró ningún resultado sobre estudios publicados en la base de datos sobre Judo y esta variable psicológica tal y como se indica en la Tabla II.2.

Tabla II.2. Resultados de la Búsqueda de estudios de Resiliencia en Judokas

Rango Búsqueda	Resiliencia-Judo	Resilience-Judo
2016-2011	0	0
2010-2000	0	0
Antes del 2000	0	0

Al analizar la presencia de estudios sobre ansiedad y judo en la Web of Science, se arroja un total de 50 estudios. La evolución se muestra en la Tabla II.3. Entre los estudios más destacados se puede ver el de Noce, Costa, Szmuchrowsk, Soares y De Mello (2014) quienes indican que la edad influye en los indicadores psicológicos de los judocas. Por otro lado, Grosu, Grosu, Moraru y Mihaiu (2015) encuentran diferencias significativas en la ansiedad de judocas y esquiadores alpinos.

Tabla II.3. Resultados de la Búsqueda de estudios de Ansiedad en Judokas

Rango Búsqueda	Ansiedad-Judo	Anxiety-Judo
2016-2011	0	22
2010-2000	1	24
Antes del 2000	0	3

Respecto a la autoconcepto, los resultados de la búsqueda se exponen en la Tabla II.4. La búsqueda se ha realizado tanto en castellano como en inglés. En este sentido, el estudio de Greenleess, Jones, Holder y Thellver (2006) muestra la relación entre los

hándicaps que se crean los propios judocas y su relación con variables psicológicas. Por su parte, Morano, Robozza, Bortoli, Colella y Capranica (2011), estudian la relación entre la imagen corporal, percepción de las habilidades físicas y rendimiento motor en judocas.

Tabla II.4. Resultados de la Búsqueda de estudios de Autoconcepto en Judocas

Rango Búsqueda	Autoconcepto-Judo	Self-Concept-Judo
2016-2011	0	2
2010-2000	0	1
Antes del 2000	0	0

II.3. APROXIMACIÓN AL CARPFISHING

El Carpfishing, cuya traducción significa la pesca de la carpa o pescando carpas, es un tipo de pesca cuyo propósito es la captura y posterior devolución al agua de grandes ejemplares de ciprínidos, principalmente carpas y barbos. Es una pesca de espera, en la que las jornadas deben durar el mayor tiempo posible. En competición se practica por parejas, con una duración aproximada, si la legislación lo permite, de entre 48 y 72 horas ininterrumpidamente, con lo que supone un desgaste para los deportistas a nivel físico y mental (Pozuelo, 2012).

El nacimiento del Carpfishing como especialidad reconocida por la Federación Española de Pesca y Casting se puede considerar muy reciente (Pozuelo, 2012), ya que es en los años setenta donde se comienza a realizar esta modalidad de pesca en Inglaterra. En Andalucía, esta modalidad es introducida por personas foráneas afincadas en la región a mediados de los años noventa. En la actualidad es una de las principales especialidades de pesca deportiva en Andalucía.

Dentro de las distintas modalidades de pesca, el Carpfishing es una modalidad que se realiza en grupos continentales de especies dentro de agua dulce, tal y como se puede ver en la Tabla II.5.

Tabla II.5. Modalidades de Pesca (Pozuelo, 2012)

Modalidades	Grupos	Subgrupos	Especialidades
Pesca	Continentales	Salmónidos	Salmónidos Mosca
			Salmónidos Lance
			Salmónidos desde Embarcación
		Agua Dulce	Agua Dulce
			Carpfishing (grandes carpas)
			Black - Bass
	Marítimas	Desde Costa	Black Bass Embarcación
			Black Bass Orilla
			Lanzado Mar Costa
		Desde Embarcación	Corcheo
			Rockfishing
			Spinning Costa
			Lance Pesado en Mar
Pesca de Altura	Embarcación Fondeada		
	Curricán Costero		
	Spinning Embarcación		
Casting		Jigging Embarcación	
		Altura Curricán	
		Altura Brumeo	
		Inland	
		Surf Casting o 113 gr.	

La filosofía del Carpfishing destaca un respeto total por el medio ambiente, incluyendo a los ejemplares capturados, que se han de liberar rápidamente con el objetivo de causarle el menor daño posible una vez han sido cazados.

Otro aspecto a destacar es el compañerismo, ya que la duración de las jornadas abarca varias horas. La competición se practica por parejas, y son denominadas dúos.

II.3.1. EL PESCADOR DE CARPFISHING

En el momento que aparece el Carpfishing en España también lo hace de forma ineludible el pescador. Este no tiene un objetivo de cantidad sino de calidad, es decir, conseguir los ejemplares de mayor tamaño del lugar. Es por ello, que tiene más dificultad que otras modalidades ya que conseguir los ejemplares más grandes requiere mayor dificultad. Así, también se puede entender que las jornadas sean tan extensas en el tiempo. A esto se le añade que las carpas tienen mayor actividad por la noche.

En ocasiones las jornadas pueden ser de varios días por lo que pone de manifiesto la cantidad de material del que debe hacer uso el pescador, así como la preparación física y psíquica que requiere esta prueba deportiva (Cachón et al., 2015).

Por otro lado, el respeto al medio ambiente es fundamental en el pescador ya que el pescador debe conservar el lugar de la pesca de la misma manera que lo encontró para no alterar el medio. El cuidado y respeto por el medio ambiente debe estar presente en cualquier disciplina deportiva, si bien, en el Carpfishing es fundamental ya que es una actividad que se desarrolla en el medio natural (Pozuelo, 2012).



Figura II.5. Utensilios del Carpfishing

II.3.2. LA COMPETICIÓN

Todo deporte consta de un reglamento con el que se pueda desarrollar la competición en condiciones de igualdad. En el caso del Carpfishing y más concretamente en Andalucía, las bases específicas para los campeonatos viene recogidas por la Federación Andaluza de Pesca Deportiva (2011).

Según Pozuelo (2012), se pueden encontrar dos tipos de pescadores. Por un lado aquellos que pescan por placer, sin ánimo de competición o normas y estableciendo relaciones sociales con otros pescadores. Por otro lado, se encuentran aquellos que se decantan por la competición y que se someten a las normas. En estos casos practican el Carpfishing por dúos y se establecen en diferentes lugares en función del lugar que se le asigna por sorteo.

Debido a las restricciones legales para pescar en horario nocturno, se debe destacar también que el Carpfishing es una competición utilizada por muchos deportistas como camino para realizar actividades de pesca sin limitaciones impuestas por el horario. Es por ello que muchos pescadores tengan licencia federativa pero no tengan como objetivo competir sino practicar la actividad en horas nocturnas.

II.3.3. ESTADO DEL ARTE SOBRE RESILIENCIA, ANSIEDAD Y AUTOCONCEPTO EN CARPFISHING.

En este apartado se pone de manifiesto el vacío de estudios que existen sobre Carpfishing ya que al realizar una búsqueda bibliográfica en Web Of Science sobre los estudios en Carpfishing realizados hasta la fecha, la base de datos no arroja ningún resultado. Con ello, se puede comprobar que existe un vacío en esta modalidad de pesca,

lo cual destaca la importancia de realizar un estudio sobre Carpfishing con el objetivo de arrojar luz sobre los interrogantes que influyen en cualquier deporte.

Debido a que la búsqueda general no arroja resultados, no es necesario realizar búsquedas en función de las variables psicológicas que intervienen en el trabajo.

II.4. APROXIMACIÓN AL TENIS

El tenis es un deporte de raqueta que se practica en una cancha rectangular la cual está dividida por una red. El propósito del juego es que la pelota bote en el campo contrario y el adversario no pueda devolverla (Parlebás, 2008),

II.4.1. HISTORIA DEL TENIS

Muchos documentos indican que el tenis nació en Inglaterra en el S: XIX, Muntañola (1996) indica que su origen es distinto y lo sitúa en la práctica de diversos juegos de pelota. Así, esta autora indica que desde los tiempos de Grecia ya se desarrollaban diferentes modalidades con similitudes estructurales al tenis.

Ya en el S. XVI el tenis no se limitaba exclusivamente a Francia o Inglaterra sino que llegaba hasta distintos países europeos. Así, en el año 1555 se publicó el *Tratatto dil Giuocco della Palla* en Italia. En el mismo se establecen las primeras reglas del deporte y promueve los primeros estudios sobre el golpeo de la pelota con la raqueta.

En el S. XIX el tenis consigue llevar a cabo un resurgimiento que tiene su punto álgido en el All England Croquet Club, actual Wimbledon. Así, en el año 1888 se funda la LTA (Lawn Tennis Association) que fue el organismo que dictó las normas del tenis hasta la fundación de la Federación Internacional de Tenis en el año 1912 (Muntañola, 1996).

La concepción actual del tenis se entiende a partir de los años setenta cuando se realiza la división entre categorías profesionales y amateurs y la publicidad llega al tenis. Es también en esos años cuando se producen distintos movimientos por dirigir el tenis desde el punto de vista institucional creándose como organismo final la ATP (Asociación de Tenistas Profesional).

En lo que respecta al tenis femenino hay que destacar que en 1879 se abrió en Dublín el primer campeonato para mujeres. A la par que en el tenis masculino, la diferencia entre tenis amateur y profesional llegó a inicios de los años setenta (Muntañola, 1996). Actualmente el tenis femenino tiene un gran nivel y su seguimiento es mucho mayor que el que pueden tener otros deportes cuando es practicado por mujeres.

II.4.2. CARACTERÍSTICAS DEL TENIS

El tenis es un deporte de adversario con carácter sociomotriz que se desarrolla en una incertidumbre creada por una oposición directa e inteligente de uno o dos contrarios (Parlebás, 1988). Existe una competición que da lugar a una contra comunicación en la que lo que se pretende es la superación del rival.

El tenis puede practicarse de forma individual o con un compañero o compañera. La táctica del juego cambia en función de si se desarrolla por parejas o individual y las incertidumbres que se generan provienen de las acciones del adversario y/o de la instalación (tipo de superficie sobre la que se juega, luz, pista interior o exterior, etc.).



Figura II.6. Pista de tenis

Entre las características más destacables del Tenis, Carreras (2015), destaca las siguientes:

- La atención selectiva juega un papel muy importante en la toma de información. La visión se centra en el adversario y en el móvil.
- El tiempo y velocidad de reacción son básicos.
- Se requiere una alta velocidad segmentaria y de desplazamiento.
- La orientación espacial tiene que ser precisa.
- En la iniciación se realizan muchas percepciones ópticas como fuente de información si bien, posteriormente serán percepciones kinestésicas.
- Durante el juego, las acciones repercuten en el contrario y viceversa.
- Es muy importante dominar una gran riqueza técnica además de la precisión en la ejecución técnico-táctica.

II.4.3. EL TENISTA

Las características del jugador de tenis se pueden analizar desde muchos ámbitos si bien, es un deporte en el que la psicología tiene un peso muy importante. En ese sentido, y siendo éste el marco de esta investigación, se exponen a continuación los aspectos más importantes de la psicología relacionada con el tenista. En este sentido, Schönborn (1999) destaca la concentración en un partido de tenis, ya que una baja concentración precipita a cometer errores no forzados.

Los tenistas con experiencia son capaces de analizar con más precisión las condiciones del juego y llevan a cabo una toma de decisiones más adecuada sobre las acciones que pueden llevar a cabo durante el juego (Carreras, 2015).

Respecto a la preparación táctica psicológica, los jugadores expertos buscan llevar la iniciativa en el partido y tener al rival en las zonas más defensivas del terreno.

Por su parte, Martínez et al. (2013) realizan un estudio en el que comparan los jugadores que ganas más juegos frente a los que pierden los mismo juegos. Los ganadores llevan la iniciativa del juego, además hacen menos movimientos bruscos que sus rivales, lo que demuestra que mantienen la concentración.

Lo anteriormente expuesto pone de manifiesto algunos aspectos de la gran carga que la psicología tiene el tenista. Es por ello que las variables psicológicas analizadas se consideran importantes para el rendimiento del tenista.

II.4.4. ESTADO DEL ARTE SOBRE RESILIENCIA, ANSIEDAD Y AUTOCONCEPTO EN TENIS

El tenis ha sido un deporte muy estudiado en cuanto a las investigaciones en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se refiere. Es por ello, que al introducir el

término “*Tennis*” en la Web Of Science, se obtiene un total de 27364 resultados. Hay que destacar dos aspectos en esta búsqueda.

En primer lugar, se utilizó el término en inglés ya que la mayoría de artículos así lo están y, para aquellos artículos que estén en otro idioma, esta base de datos obliga a que aparezca el término en inglés. Por otro lado, hay que aclarar que al realizar la búsqueda se excluyeron los trabajos que se referían al tenis de mesa, excluyendo el término “*Table Tennis*”.

La evolución del número de publicaciones sobre tenis que están disponibles en la Web of Science queda reflejada en la siguiente Tabla II.6.

Tabla II.6. Resultados de la Búsqueda de estudios en Tenis

Rango Búsqueda	Total
2016-2011	7466
2010-2000	11668
Antes del 2000	8215

Cuando se realiza una búsqueda en la que se relacione los términos Resiliencia y Tenis se obtiene un total de 93 artículos. Entre los estudios hallados, se destaca el de Lu et al. (2016), en el que se concluye que los tenistas resilientes se apoyan en sus entrenadores de cara a la prevención del agotamiento inducido por el estrés.

Por otro lado, Cowden, Fuller y Anshel (2014) en una investigación en la que analizan distintos parámetros psicológicos, indican que son necesarias más investigaciones que profundicen en la importancia de la psicología de los tenistas, así como el análisis de los programas de fortalecimiento mental ofrecidos a tenistas.

Tabla II.7. Resultados de la Búsqueda de estudios de Resiliencia en Tenis

Rango Búsqueda	Resiliencia-Tenis	Resilience-Tennis
2016-2011	0	22
2010-2000	0	35
Antes del 2000	0	36

En lo que respecta a la Ansiedad, los resultados de la búsqueda en Web of Science aportan un total de 153 resultados. Del total de estudios, Lautenbach et al. (2015) ponen de manifiesto como una intervención psicológica tienen incidencia positiva sobre una muestra de 29 tenistas estudiados.

Por otro lado, Liberal, Escudero, Cantallops y Ponseti (2014), indican que una lesión deportiva no tiene incidencia significativa en la ansiedad competitiva de los tenistas.

Tabla II.8. Resultados de la Búsqueda de estudios de Ansiedad en Tenis

Rango Búsqueda	Ansiedad-Tenis	Anxiety-Tennis
2016-2011	0	61
2010-2000	0	68
Antes del 2000	0	24

Respecto a los estudios que relacionan el Tenis y el Autoconcepto se encuentra un total de 27 estudios. Entre ellos, se destacan los estudios de Yilmaz, Top, Celenk, Akil y Kara (2015), quienes ponen de manifiesto la importancia de las variables psicológicas en deportes individuales entre los que se encuentra el tenis. Por otro lado, Fernández-Fernández et al. (2015) que las respuestas psicofisiológicas que se dan en los tenistas fueron más evidentes en las situaciones reales de competición.

Tabla II.9. Resultados de la Búsqueda de estudios de Autoconcepto en Tenis

Rango Búsqueda	Autoconcepto-Tenis	Self-Concept-Tennis
2016-2011	0	8
2010-2000	0	11
Antes del 2000	0	8

II.5. APROXIMACIÓN AL ATLETISMO

Los orígenes del atletismo son tan antiguos como los del propio hombre. Esto es así ya que en este deporte se producen las tres acciones motrices básicas en el ser humano, correr, saltar y lanzar (Mena, 2014; Rius, 2005).

El atletismo supone la práctica de una serie de ejercicios corporales que tienen como base acciones motrices naturales del hombre como son la marcha, saltos y lanzamientos. Se trata del deporte más completo y se logra un gran desarrollo físico (Mena, 2014).

Las carreras constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, por otro lado, no hay que olvidar la existencia de pruebas combinadas que aglutinan pruebas de carrera, salto y lanzamiento.

II.5.1. CARACTERÍSTICAS DEL ATLETISMO

El Atletismo es un deporte con grandes exigencias en cuanto a las capacidades físicas se refiere. Además tiene elevadas demandas de preparación técnica y exige una gran especialización en cada prueba competitiva (Mena, 2014).



Figura II.7. Pista de atletismo

El Atletismo se practica en zonas determinadas con tareas preestablecidas de antemano en las que se busca una superación contra el tiempo o la distancia en iguales condiciones que los demás participantes. En este sentido, este deporte se puede practicar en una pista al aire libre, pista cubierta, pista de Cross o circuitos urbanos (Álvarez del Villar, 1994).

Hablar de un solo deporte en esta especialidad es un error ya que como indica Rius (2005) es una suma de especialidades que se agrupan bajo el nombre de Atletismo. Las similitudes entre las técnicas de diferentes pruebas (por ejemplo, Lanzamiento de Martillo y Maratón), pueden ser muy escasas y es por ello que con el objetivo de ubicar al lector de la mejor manera posible entre las diferentes pruebas, se hace necesario la exposición de una clasificación tal y como aparece en las tablas siguientes, en función del sexo y edad de los participantes.

Tabla. II.10. Clasificación de Pruebas de Atletismo para Hombres (Real Federación Española de Atletismo, 2016).

HOMBRES

Categoría	Sénior (93 hasta veteranos)	Promesa (94-95-96)	Júnior (97 y 98)	Juvenil (99 y 00)	Cadete (01 y 02)	Infantil (03 y 04)	Alevín (05 y 06)	Benjamín (07 y 08)	
Carreras	100	100	100	100	100	80	60	50	
	200	200	200	200	—	150	—	—	
	400	400	400	400	300	—	—	—	
	800	800	800	800	600	500	500	500	
	1.500	1.500	1.500	1.500	1.000	1.000	1.000	1.000	
	5.000	5.000	5.000	3.000	3.000	3.000	2.000	2.000	
	10.000	10.000	10.000	5.000	—	—	—	—	
Ruta	Medio Maratón Maratón 100km	Medio Maratón Maratón 100km	Medio Maratón	10km	—	—	—	—	
Montaña y Trail	Sin límite distancia	Sin límite distancia	Hasta 15 km	—	—	—	—	—	
Vallas	110 (1,067)	110 (1,067)	110 (1,00)	110 (0,914)	100 (0,914)	80 (0,84)	—	—	
	400 (0,914)	400 (0,914)	400 (0,914)	400 (0,84)	300 (0,84)	220 (0,76)	—	—	
	3.000 obs.	3.000 obs.	3.000 obs.	2.000 obs. (0,914)	1.500 obs. (0,762)	1.000 obs. (0,762)	—	—	
Saltos	Altura Pértiga Longitud Triple	Altura Pértiga Longitud Triple	Altura Pértiga Longitud Triple	Altura Pértiga Longitud Triple	Altura Pértiga Longitud Triple	Altura Pértiga Longitud Triple ***	Altura Pértiga Longitud —	Altura — Longitud —	
	Lanzam.	Peso (7,260) Disco (2kg) Jabalina (800gr) Martillo (7,260)	Peso (7,260) Disco (2kg) Jabalina (800gr) Martillo (7,260)	Peso (6kg) Disco (1,750) Jabalina (800gr) Martillo (6kg)	Peso (5kg) Disco (1,5kg) Jabalina (700gr) Martillo (5kg)	Peso (4kg) Disco (1kg) Jabalina (600gr) Martillo (4kg)	Peso (3kg) Disco (600gr) Jabalina (500gr) Martillo (3kg)	Peso (2kg) Disco(600gr) Jabalina (400gr) Martillo (2kg)	Peso (2kg) Disco (600gr) Pelota (200gr) Martillo (2kg)
	Relevos	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 300	4 x 80	4 x 60	4 x 50
Marcha	20 km 50 km	20 km 50 km	10 km 20 km	5 km 10 km	5 km 10 km	2 km - 3 km 5 km	2 km 3 km	1 km 2 km	
	Combinadas	Decatlón 100 Longitud Peso Altura 400	Decatlón 100 Longitud Peso Altura 400	Decatlón 100 Longitud Peso (6kg) Altura 400	Decatlón 100 Longitud Peso (5kg) Altura 400	Octatlón 100 Peso (4kg) Altura Disco (1kg)	Exatlón 80 Longitud Peso	Triatlón 60 Longitud Peso	Triatlón 50 Longitud Peso
110 v Disco Pértiga Jabalina 1.500		110 v Disco Pértiga Jabalina 1.500	110 (1,00) Disco (1,750) Pértiga Jabalina (800gr) 1.500	110 (0,914) Disco (1,5kg) Pértiga Jabalina (700gr) 1.500	100 v.(0,914) Pértiga Jabalina (600gr) 1.000	80 v. Altura Jabalina (500gr)			

Tabla. II.11. Clasificación de Pruebas de Atletismo para Mujeres (Real Federación Española de Atletismo, 2016).

MUJERES

Categoría	Sénior (93 hasta veteranos)	Promesa (94-95-96)	Júnior (97 y 98)	Juvenil (99 y 00) -1-	Cadete (01 y 02)	Infantil (03 y 04)	Alevín (05 y 06)	Benjamín (07 y 08)
Carreras	100	100	100	100	100	80	60	50
	200	200	200	200	—	150	—	—
	400	400	400	400	300	—	—	—
	800	800	800	800	600	500	500	500
	1.500	1.500	1.500	1.500	1.000	1.000	1.000	1.000
	5.000	5.000	3.000	3.000	3.000	3.000	2.000	2.000
	10.000	10.000	5.000	5.000	—	—	—	—
			10.000	—	—	—	—	—
Ruta	Medio Maratón Maratón 100km	Medio Maratón Maratón 100km	Medio Maratón	10km	—	—	—	—
Montaña y Trail	Sin límite distancia	Sin límite distancia	Hasta 15 km	—	—	—	—	—
Vallas	100 (0,84)	100 (0,84)	100 (0,84)	100 (0,762)	100 (0,762)	80 (0,762)	—	—
	400 (0,762)	400 (0,762)	400 (0,762)	400 (0,762)	300 (0,762)	220 (0,762)	—	—
	3.000 obs (0,762)	3.000 obs (0,762)	3.000 obs (0,762)	2.000 obs (0,762)	1.500 obs (0,762)	—	—	—
Saltos	Altura Pértiga Longitud Triple	Altura Pértiga Longitud Triple	Altura Pértiga Longitud Triple	Altura Pértiga Longitud Triple	Altura Pértiga Longitud Triple	Altura Pértiga Longitud Triple *	Altura Pértiga Longitud —	Altura — Longitud —
	Peso (4kg) Disco (1kg) Jabalina (600gr) Martillo (4kg)	Peso (4kg) Disco (1kg) Jabalina (600gr) Martillo (4kg)	Peso (4kg) Disco (1kg) Jabalina (600gr) Martillo (4kg)	Peso (3kg) Disco (1kg) Jabalina (500gr) Martillo (3kg)	Peso (3kg) Disco (800gr) Jabalina (500gr) Martillo (3kg)	Peso (3kg) Disco (800gr) Jabalina (400gr) Martillo (3kg)	Peso (2kg) Disco (600gr) Pelota (300gr) Martillo (2kg)	Peso (2kg) Disco (600gr) Pelota (200gr) Martillo(2kg)
	Relevos	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 300	4 x 80	4 x 60
Marcha	10 km 20 km	10 km 20 km	5 km - 10 km 20 km	5 km 10 km	3 km 5 km	2 km - 3 km 5 km	2 km 3 km	1 km 2 km
	Combinadas	Heptatlón 100 v. Altura Peso 200	Heptatlón 100 v. Altura Peso 200	Heptatlón 100 v. Altura Peso 200	Heptatlón 100 v. Altura Peso 200	Exatlón 100 v. Altura Peso	Pentatlón 80 v. Altura Peso Longitud Jabalina	Triatlón 60 Longitud Peso
		Longitud Jabalina 800	Longitud Jabalina 800	Longitud Jabalina 800	Longitud Jabalina 800	Longitud Jabalina 600		

Hay que indicar que las pruebas expuestas corresponden a pruebas que deben realizarse en pista al aire libre.

II.5.2. HISTORIA DEL ATLETISMO

Plasmar la historia de un deporte como el atletismo en este trabajo debe ser una tarea de síntesis ya que estamos hablando de uno de los deportes más antiguos y con más disciplinas. En este sentido tal y como indica Rius (2005), los orígenes del atletismo como deporte no institucionalizado son tan antiguos como los del propio ser humano.

De esta manera correr, saltar y lanzar son acciones motrices que van más allá del sentido cultural propio de un deporte. Es por ello que intentar averiguar cuando se produce la primera carrera o competición de lanzamientos o saltos entre dos personas es algo imposible, si bien hay que tener en cuenta que estas acciones han estado siempre presentes en los rituales, juegos y celebraciones de la mayoría de las culturas.

Centrándonos en el atletismo como deporte moderno, hay que indicar que su nacimiento puede producirse en el S.XIX en Inglaterra, más concretamente en el Eton College en 1837. En dicha institución se celebra entre los alumnos, la primera carrera de la que se tiene noticia. No obstante, no es hasta 1838 en Nueva Jersey, cuando un periódico hace una crónica sobre una competición atlética. No obstante, Hornillos (2000) indica que ya en el antiguo Egipto se desarrollaba el atletismo como deporte o en Irlanda en los Tailtean Games donde se realizaban competiciones de lanzamiento. Estos juegos se celebraban diecinueve siglos antes de la era cristiana y perduraron hasta el S. XIV.

No cabe duda que tal y como indica Rius (2005), al tratarse el atletismo de un deporte con muchas disciplinas, cada una de ellas cuenta con una historia propia y no puede generalizarse la historia del atletismo como la de un solo deporte.

II.5.3. ESTADO DEL ARTE SOBRE RESILIENCIA, ANSIEDAD Y AUTOCONCEPTO EN ATLETISMO

El Atletismo se encuentra entre los deportes más estudiados en Actividad Física y Deporte. Esto queda reflejado en la base de datos Web of Science cuando se realiza una búsqueda sobre el término “Athletics” se encuentra un total 6686 resultados. La evolución del número de publicaciones sobre Atletismo que están disponibles en la Web of Science queda reflejada en la siguiente Tabla II.12.

Tabla II.12. Resultados de la Búsqueda de estudios en Atletismo

Rango Búsqueda	Total
2016-2011	1670
2010-2000	2091
Antes del 2000	2925

El análisis pormenorizado de la búsqueda de estudios que relacionen el Atletismo y la Resiliencia muestra un total de 13 estudios. Entre ellos, el estudio de Sanches y Rubio (2011) concluye que la actividad física es beneficiosa para favorecer la resiliencia en un grupo de atletas. Por otro lado, González, More, Newton y Galli (2016) validan un instrumento de medición de la resiliencia (CD-RISC) en deportes de competición entre los que se encuentra el atletismo.

Tabla II.13. Resultados de la Búsqueda de estudios de Resiliencia en Atletismo

Rango Búsqueda	Resiliencia-Atletismo	Resilience-Athletics
2016-2011	1	7
2010-2000	0	2
Antes del 2000	0	3

En cuanto a la Ansiedad y el Atletismo, la búsqueda arroja un total de 50 estudios. Entre ellos, el estudio de Tonnessen, Haugen y Shalfawi (2013) indica que la ansiedad tiene influencia sobre la velocidad de reacción de atletas de 100 metros. Por otro lado, Prieto, Garces, Ortega, López y Olmedilla (2014), indican que deportistas con alta vulnerabilidad a las lesiones poseen niveles de ansiedad competitiva alta.

Tabla II.14. Resultados de la Búsqueda de estudios de Ansiedad en Atletismo

Rango Búsqueda	Ansiedad-Atletismo	Anxiety-Athletics
2016-2011	1	19
2010-2000	0	20
Antes del 2000	0	10

En cuanto al Autoconcepto y el Atletismo se encuentran un total de 38 estudios. Se destaca el estudio de Hippel, Hawkins y Schooler (2001) quienes indican que la práctica del atletismo ayuda a aumentar el autoconcepto de atletas de raza negra. Por otro lado, Wu y Williams (2001) afirman que el atletismo incide positivamente sobre el autoconcepto en deportistas en silla de ruedas.

Tabla II.15. Resultados de la Búsqueda de estudios de Autoconcepto en Atletismo

Rango Búsqueda	Autoconcepto-Atletismo	Self-Concept-Athletics
2016-2011	0	7
2010-2000	0	13
Antes del 2000	0	18

II.6. FACTORES PSICOLÓGICOS

Los factores psicológicos ha sido una temática muy abordada dentro de las investigaciones sobre actividad física y deporte. Términos como son la ansiedad, motivación, estrés, resiliencia, liderazgo son el propósito de muchos estudios (Biddle et al., 2005; Fabra et al., 2013; Garcia-Secades et al., 2014; Molina-García, 2014; Zafra, 2015).

El interés que suscita la investigación en psicología del deporte es la influencia de los parámetros psicológicos en el rendimiento deportivo. De esta manera, existen estudios como el de Anshel y Payne (2006), Cachón et al. (2015) y Lautenbach et al. (2015) que resaltan la importancia de una preparación psicológica en deportes individuales. La concentración, anticipación, estado de flow, control emocional, ansiedad, autocontrol, autoconcepto, confianza y resiliencia son algunos de los factores psicológicos que se pueden ver beneficiados por un entrenamiento psicológico.

Es por ello que se hace necesario un buen análisis de la información disponible y seleccionar aquella que tenga especial interés para esta investigación. Es por ello que se hace un análisis en profundidad de la resiliencia, el autoconcepto y ansiedad.

II.6.1. LA RESILIENCIA

Dentro de los diferentes factores psicológicos que influyen en los deportistas, la resiliencia es uno de los más “actuales” en lo que a investigación se refiere y así se puede comprobar en la evolución de estudios mostrada anteriormente en la Tabla II.17.

Al ser un término relativamente reciente, la resiliencia exige un análisis de la literatura científica entre la multitud de definiciones, aproximaciones y tipos de estudio que se han desarrollado en los últimos años (Jiménez-Figueroa y Acle, 2012). En esta

línea, son muchos los autores que han definido la resiliencia como un proceso a través del cual se produce un crecimiento o mejora, en el que tienen lugar acontecimientos y dificultades estresantes de manera que el individuo a través de la superación de los mismos consigue ser más fuerte (Greene, 2002; Grotberg, 1996; Kersting, 2004; Masten, 2004; Richardson et al., 1990;).

Por otro lado, Rutherford (1987) definió la resiliencia como “*mecanismo protector, en vez de factores de protección, porque no considera ciertas conductas como atributos permanentes en el individuo, sino respuestas positivas o saludables que fortalecen las circunstancias o situaciones de riesgo en diferentes acontecimientos de la vida*”. Por otro lado, Lee (1998) indica que se llega a la resiliencia como medio para alcanzar respuestas a situaciones que pueden conllevar riesgo, mediante el desarrollo de ciertos procesos protectores.

No hay que olvidar a autores muy destacados en el campo de la resiliencia como son Connor y Davidson quienes afirmaron que la resiliencia se refiere a las habilidades personales que permiten a un sujeto un funcionamiento saludable o la adaptación a un contexto adverso o acontecimiento disruptivo en situaciones de la vida diaria (Connor y Davidson, 2003; Luthar, Cicchetti y Becker, 2000; Masten y Obradovic, 2006).

Autores más recientes como Connor, Davidson y Lee (2003) indican que es importante para mejorar la recuperación y la ansiedad. De esta manera, la resiliencia ha sido estudiada en adolescentes (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick y Sawyer, 2003; Xiao-Nen et al., 2011), adultos mayores (Lamond, et al., 2008) y migrantes (Aroian y Norris, 2000).

Entre las características principales que tienen la resiliencia es que con el paso del tiempo, el proceso se amplía y se hace más fuerte, siendo distinto dicho proceso en cada

persona (Aldwen, Shutton y Lachman, 1996). Por su parte, Gordon (1996) indica que el proceso de resiliencia se desarrolla a largo plazo y las manifestaciones pueden ir cambiando con el paso del tiempo, generándose necesidades más complejas. Es importante resaltar que existen autores como Rutter (2000) quien indica que la resiliencia no es solo algo innato sino que también es algo que se adquiere a lo largo del desarrollo personal en función de procesos sociales e intrapsíquicos (Fletcher y Sarkar, 2012; Hosseini y Besharat, 2010; Luthar et al., 2000)

Es por ello que se puede considerar que la resiliencia es multifactorial e incluye atributos psicológicos y disposicionales tales como competencia, sistemas de apoyo interno y estructura personal (Campbell-Sills et al., 2006; García-Secades et al., 2014; Gordon, 1996; Masten, 2001;). Tras lo expuesto, estamos de acuerdo con Secades et al (2014) al afirmar que los sujetos con un alto nivel de resiliencia se adaptan con más éxito a una situación estresante que aquellos que tienen un nivel bajo de resiliencia.

Existen dos componentes importantes en el concepto de resiliencia. Por una parte los factores de riesgo y vulnerabilidad y por la otra los factores de protección. Entre los primeros se encuentran la ansiedad, la depresión, los afectos negativos, el estrés percibido y el estrés post-traumático, siendo mucho más fuerte la relación entre síntomas depresivos y resiliencia que la encontrada con respecto a los síntomas de ansiedad (Lee et al., 2013).

Por otro lado están los factores protectores, que son las características que promueven la adaptación. Entre este tipo de factores destacan la satisfacción con la vida (Beutel, Glaesmer, Decker, Fischbeck y Braehler, 2009; White, Driver y Warren, 2010), el optimismo (Lamond et al., 2008; Lee, Brown, Mitchell y Schiraldi, 2008), los afectos positivos (Burns y Anstey, 2010; Maguen et al., 2008), la autoeficacia (Gillespie, Chaboyer, Wallis y Grimbeek, 2007;), el autoestima (Baek, Lee, Joo, Lee y Choi, 2010;

Beutel et al., 2009; Lee et al., 2008), el apoyo social (Brown, 2008; Bruwer, Emsley, Kidd, Lochner y Seedat, 2008; Wilks y Spivey, 2010), los estilos de afrontamiento, o la personalidad (por ejemplo extraversión, neuroticismo) (Valentine, Pigott y Rothstein, 2010).

Por otro lado, Garmezy (1991) clasifica los componentes en tres tipos:

- Los **atributos del sujeto** como son el temperamento, destrezas cognitivas y la capacidad intelectual.
- **Factores familiares.** Se destaca la cohesión, el afecto, el interés por el bienestar de los otros y la presencia de un adulto que no tiene por qué ser el padre quien asuma la responsabilidad.
- **Apoyo externo.** Dicho apoyo facilita los recursos, por ejemplo un profesor, vecinos, padres, pares o alguna institución como puede ser la escuela o la iglesia.

En línea con lo expuesto y considerando que en la resiliencia intervienen múltiples procesos que ayudan a superar situaciones adversas, es útil destacar las etapas que sufre este proceso:

- Equilibrio que se enfrenta a la tensión
- Compromiso y desafío
- Superación
- Significado y valoración
- Positividad
- Responsabilidad

- Creatividad

Tras lo expuesto la resiliencia puede describirse como la capacidad con la que se puede enfrentar a una adversidad y que permite superarla de la manera más favorecida o menos afectado cuando se encuentra ante una situación de vulnerabilidad. Las investigaciones que han sido publicadas hasta el momento ponen en alza la gran relación existente entre investigación y práctica, debido a que indican que para promocionar la resiliencia lo más efectivo es promocionar los factores protectores (autoestima, autoeficacia, apoyo social y optimismo) que reducir los factores de riesgo (estrés percibido, ansiedad y depresión) tal y como indican Lee et al. (2013).

De forma inherente al concepto de resiliencia hay dos aspectos centrales. En primer lugar una exposición a un riesgo significativo o adversidad y por otro lado, el logro de una readaptación positiva (Luthar y Cicchetti, 2000). La primera de estas condiciones, la adversidad al riesgo se refiere a un amplio rango de factores hacia los cuales los individuos tienen que enfrentarse.

Estos factores pueden ser únicos (por ejemplo, muerte de un familiar, enfermedad, etc.), o sin embargo, puede ser un cúmulo de sucesos vitales (inestabilidad familiar o niveles socioeconómicos bajos).

Aparte, pueden existir otros factores que pueden predisponer a una potencial desadaptación como por ejemplo puede ser una discapacidad (Gucciardi, Jackson, Coulter y Mallet, 2011). La segunda de las consideraciones hace referencia a la readaptación positiva y que implica su funcionamiento normal sin la presencia de síntomas negativos o patología que pueda ser asociada al trauma o adversidad, de manera que se logra realizar las tareas relevantes y cotidianas de manera eficiente (Luthar y Cicchetti, 2000).

Siguiendo con el análisis de los factores protectores y de riesgo expuesto por Secades et al. (2014), se debe destacar que más allá del diagnóstico del riesgo y la adaptación positiva, los trabajos de investigación apuntan a la comprensión de los factores de vulnerabilidad que multiplican exponencialmente los efectos negativos de las amenazas potenciales al funcionamiento o desarrollo de los factores de protección que sirven para aminorar las influencias de manera que se facilita un resultado positivo (Luthar, 2006). El bajo estatus socioeconómico o pobreza, conflictos familiares, padres con psicopatologías, pertenencia a grupos minoritarios, condiciones de crianza de los hijos o haber sufrido experiencias traumáticas son algunos de los ejemplos más importantes de vulnerabilidad (Werner, 1995).

En sentido contrario se encuentran los factores de protección que pueden incluir características del propio individuo (que sea autónomo, activo, extrovertido o posea autoconcepto positivos en la niñez y adolescencia), características de la familia (disfrutar de padres competentes y emocionalmente estables y vínculos familiares), o características de la comunidad (apoyo y consejo de los mayores de la comunidad o de los compañeros) (Werner, 1995).

Los trabajos más recientes se han centrado en la comprensión de los procesos subyacentes de manera que tanto la vulnerabilidad a estos eventos estresantes como los factores de protección ejercen su influencia (Secades et al., 2014). Entre los procesos más comúnmente destacados se incluyen los sistemas de autorregulación para modular las emociones, una adecuada activación o la capacidad que se puede tener para identificar y aprovechar las estructuras de apoyo en el medio. Este conjunto de factores apuntan a una reducción en la probabilidad de responder a situaciones potencialmente estresantes o amenazantes (Fletcher y Sarkar, 2012, Galli y Vealey, 2008; Gucciardi et al., 2011).

Es importante poner de manifiesto la posible relación que puede existir entre el perfil resiliente con los factores hereditarios (Secades et al., 2014). De esta manera, Stein, Campbell-Sills y Gelernter (2009) encuentra en su estudio relación entre la variación del gen 5HTTLPR asociado a diferencias individuales en niveles de resiliencia. Estos autores observan que esta relación puede explicar la interacción entre el perfil genético y la percepción de situaciones vitales estresantes. De esta manera, predicen los resultados adversos sobre la salud mental como los síntomas depresivos.

II.6.1.1. TEORÍAS SOBRE LA RESILIENCIA

En la resiliencia está presente el concepto de la fuerza del ego a partir del cual surgieron varios intentos de conceptualización. En este sentido, Block y Block (1980) plantearon que los conceptos de control del ego y ego resiliencia son importantes a la hora de hallar el significado del ego.

Dichos autores, entienden el ego como un concepto similar a la “*elasticidad*” y es por ello que definen el ego resiliencia como “*la capacidad dinámica de un individuo para modificar su nivel modal del control del ego, en una u otra dirección, como una función de las características de la demanda del ambiente*”.

Según esta conceptualización, Zafra (2015) indica que los sujetos con mayor ego resiliencia tienen mayor desempeño en situaciones nuevas que pueden ser complejas. Es por ello que serían lo suficientemente hábiles como para adaptarse sin inconvenientes a los constantes desafíos ofrecidos por el entorno.

Con el paso de los años se entendió la resiliencia como un grupo de recursos individuales que incluyen la fuerza del ego, intimidad social e ingeniosidad. Por otro lado, ha sido interpretada como un mecanismo de protección formado por factores ambientales

y constitucionales. De esta manera, Zafra (2015) indica que se elaboraron 26 características sobre la resiliencia que posteriormente se limitaron a seis:

- Atributos psicosociales
- Atributos físicos
- Roles
- Relaciones
- Características de solución de problemas
- Creencias filosóficas

En este sentido, los atributos psicosociales y físicos se combinaron, de la misma forma que los roles y las relaciones teniendo un resultado final de una clasificación tetrafactorial de patrones para la resiliencia:

- Patrón Disposicional
- Patrón Relacional
- Patrón Situacional
- Patrón Filosófico

A continuación se analizan cada uno de ellos en profundidad. En primer lugar el patrón disposicional atañe los atributos físicos y los psicológicos relacionados con el ego. Por un lado, dentro de los atributos psicosociales se encuentran la competencia personal y sentido propio. Por otro lado, los atributos físicos son los factores individuales y genéticos relacionados con la resiliencia. Dichos Factores físicos incluyen la inteligencia, salud y temperamento (Zafra, 2015).

El patrón relacional incluye, por su parte, características de las funciones y relaciones que influyen en la resiliencia. Dicho patrón está formado por aspectos intrínsecos y extrínsecos definidos como valor asociado a la relación entre confianza y presencia adecuada de una red de apoyo social. De este modo, relacionarse con modelos positivos y tener buena voluntad para buscar a alguien en quien confiar ayuda al desarrollo de la resiliencia, de la misma manera que confiar en las relaciones y el desarrollo de la intimidad personal (Zafra, 2015).

En cuanto al patrón situacional se centra en la influencia de las situaciones o estresores y se manifiesta a través del desarrollo de las habilidades de valoración cognitivas, habilidades de solución de problemas que se integran con otras características que ponen en evidencia una capacidad para reaccionar frente a una situación. Este patrón incluye la capacidad de evaluar objetivamente la propia capacidad de actuar, así como las consecuencias que pueden ocasionarse por esa acción. Además, reclama un conocimiento acerca de la potencialidad en el logro de objetivos y la capacidad para establecer metas lo más realistas posibles, percibir cambios en el mundo, afrontar de forma activa los problemas y reflexionar sobre nuevas situaciones (Dosil, 2004; Hernández-Mendo, 2002).

En último lugar, y no por ello menos importante, se encuentra el patrón filosófico, que se manifiesta mediante las creencias personales. De esta manera, se llega a la convicción de que el autoconocimiento y la introspección tienen mucha importancia y contribuyen a este patrón. Por otro lado, existe una convicción sobre la existencia de situaciones favorables en el futuro y una capacidad de encontrar un significado positivo en las experiencias vividas. Por otro lado, la idea de que la vida vale la pena y tiene

significado y el convencimiento sobre el valor de los aportes propios está incluido en el patrón filosófico (Zafra, 2015).

En otro orden de cosas, Garmezy (1993) afirma que en una situación estresante entran en juego tres factores principales e individuales. El primero de ellos es el temperamento y tipo de personalidad del individuo, en ello, se incluye el nivel de actividad, capacidad reflexiva cuando se afrontan nuevas situaciones, habilidades cognitivas y capacidad de generar respuestas positivas a los demás. En segundo lugar, se encuentra las relaciones familiares en las que entra en juego el cariño, sentido de pertenencia, presencia de cuidado de algún adulto como abuelo o abuela que asumen los roles parentelares en caso de ausencia de los padres. Por último, en tercer lugar se encuentra la disponibilidad de apoyo social.

Entre las distintas teorías que sirven para explicar la resiliencia, el modelo de Fletcher y Sarkar (2012) ha servido a autores posteriores a diseñar sus estudios y enmarcar sus respectivos modelos a través de los cuales se puede profundizar más en la resiliencia (Secades et al., 2014).

El componente principal del modelo de Fletcher y Sarkar (2012) está basado en la evaluación positiva y meta-cognición hacia los estresores. Respecto a la manera de afrontar una situación potencialmente estresante, los deportistas pueden percibir los factores de estrés como oportunidades para el crecimiento, desarrollo y dominio (Secades et al., 2014).

En este sentido, suponen un reto motivante y no es percibido como una amenaza. Esto ocurre principalmente en el pico de sus carreras deportivas. De esta manera, el que el deportista haga una evaluación positiva de la adversidad gira en torno a una serie de factores psicológicos que en un estado equilibrado, conducen al óptimo rendimiento

deportivo. Es por ello, que los principales factores a tener en cuenta son (Secades et al., 2014):

- **Personalidad Positiva.** Ser optimista, extrovertido, tener estabilidad emocional y predisposición a vivir nuevas experiencias son características importantes que todos los deportistas deben tener a la hora de alcanzar sus máximas metas (Gould, Dieffenbach y Moffet, 2002; Schiera, 2005).
- **Motivación.** Poseer unos niveles adecuados de motivación son un atributo necesario para el correcto funcionamiento de un deportista de élite. Esta motivación puede ser tanto intrínseca como extrínseca (Mallet y Hanrahan, 2004), si bien suele venir asociada a factores internos (Fletcher y Sarkar, 2012).
- **Confianza.** Es un factor importante que tiene influencia en la relación estrés-resiliencia-rendimiento. En la mayor parte de los deportistas de élite, existen niveles muy altos de confianza propia. Esto ocurre especialmente en el pico de su carrera de manera que la confianza se ha reconocido como un factor que influye positivamente en el rendimiento deportivo (Podlog y Eklund, 2009; Schiera, 2005; Villalobos y Obando, 2008).

No obstante Fletcher y Sarkar (2012) indican que algunos de los sujetos que intervienen en su estudio tienen niveles reducidos de confianza en sí mismos, principalmente en el ocaso de su vida deportiva, sin embargo, son capaces de mantener un rendimiento óptimo. Es por ello que estos hallazgos ponen en duda la idea generalmente aceptada sobre la relación lineal positiva entre la confianza en sí mismos y el rendimiento (Woodman, Akehurst, Hardy y Beattie, 2010).

- **Concentración.** La capacidad de un deportista para modificar el foco atencional puede ser un factor importante para sobrellevar la presión asociada al deporte en sus niveles más altos. Los deportistas de élite son capaces de concentrarse en ellos mismos sin ser distraídos por los demás. De esta manera, focalizan el proceso y no el resultado de la competición, así, son capaces de modificar el foco atencional en función de la demanda requerida. Por otro lado, puede ser conveniente que los sujetos tengan otras ocupaciones con las que distraerse y poder así, evadirse del deporte. Es por ello que es posible que se reduzca el riesgo de lesiones, bajando así los niveles de estrés percibidos y por tanto, la influencia negativa en el rendimiento deportivo (Gould et al., 2002).
- **Apoyo Social Percibido.** Los deportistas que tienen un mayor rendimiento perciben un apoyo social de gran calidad y que está a su disposición en cualquier momento. Este apoyo social proviene de sus círculos más cercanos como entrenadores, familia, compañeros de equipo y personal de apoyo. Según Fletcher y Sarkar (2012), los atletas de deportes individuales apuntan a la familia y entrenadores como los pilares fundamentales en los que se apoyan cuando lo necesitan. Por otro lado, en deportes de equipo reconocen el apoyo de todos los agentes sociales mencionados anteriormente. El apoyo social tiene una relación importante con la resiliencia en el deporte, teniendo un papel esencial como protector ante adversidades o riesgos.

Tras lo expuesto en el modelo teórico de Fletcher y Sarkar (2012), según el contexto de la situación, el deportista intenta dar la respuesta más adecuada en cada momento. En los deportistas de alto nivel se encuentran las respuestas facilitadoras como

por ejemplo, ser capaz de interpretar las emociones, reflexionar acerca de lo acontecido, tomar decisiones de manera efectiva, incrementar el esfuerzo ejercido y elevar el compromiso con la tarea (Figura II.8). Estas respuestas ayudan al deportista a alcanzar niveles cercanos a su máximo (Fletcher y Sarkar, 2012).

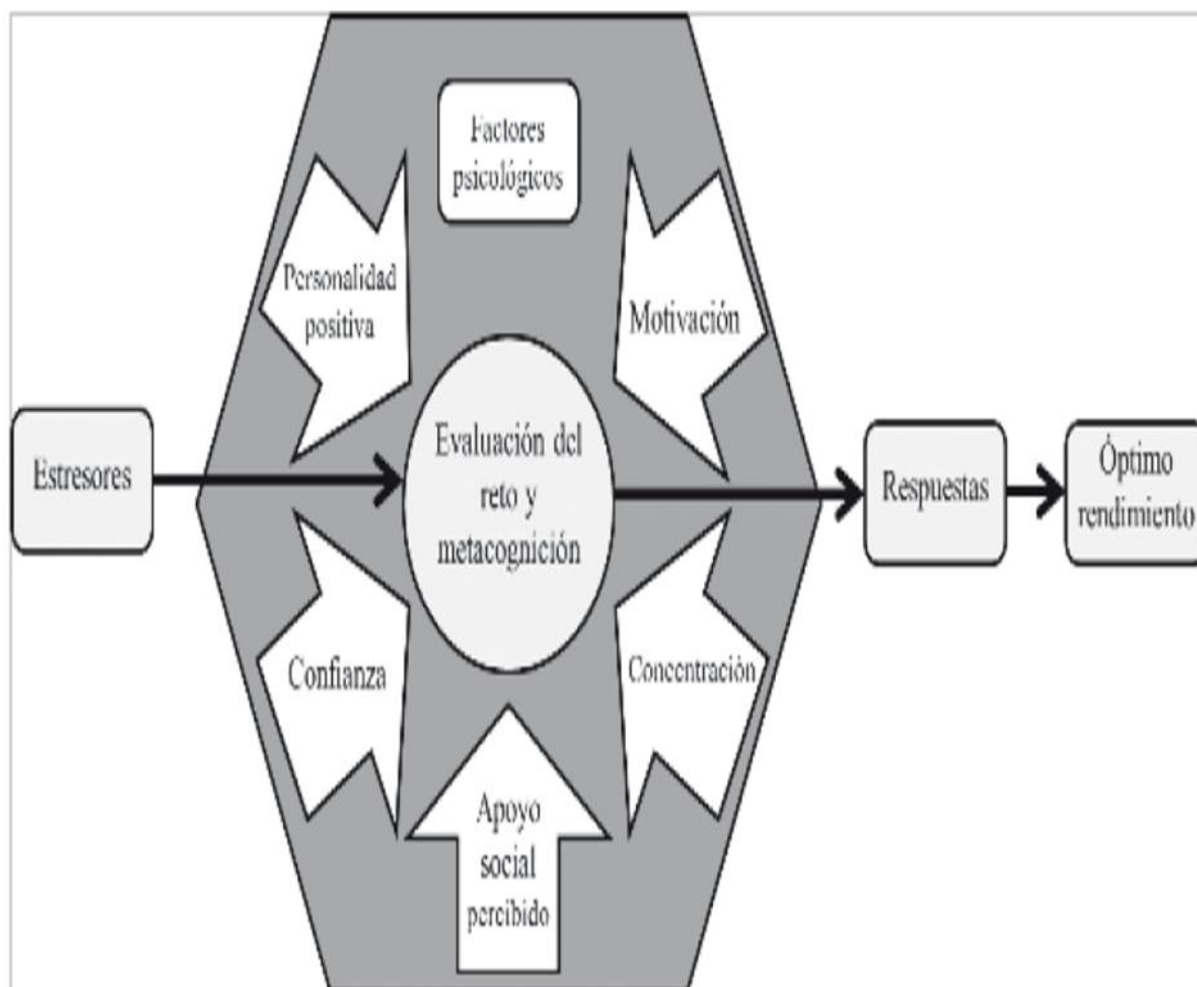


Figura II.8. Teoría de la Resiliencia en el Deporte y Rendimiento Óptimo (Fletcher y Sarkar, 2012; Secades et al., 2014).

Por otro lado, se encuentra la teoría de la resiliencia de Galli y Vealey (2008). Estos autores indican que todos los deportistas deben tener ciertas características psicológicas que le permitan afrontar diferentes situaciones de estrés que pueden ir desde

situaciones en competiciones importantes como a situaciones cotidianas. Según esta teoría es importantes que los deportistas perciban que han conseguido resultados positivos en las competiciones (Gould et al., 2002).

Esto se debe a que muchos deportistas perciben que las competencias a las que se someten a menudo les sirven para fortalecerse más (Galli y Vealey, 2008). De esta manera, aquellos deportistas que poseen las características personales y recursos socioculturales adecuados, no solo respondan de forma exitosa en el deporte, sino que además, obtienen una serie de beneficios que les permiten en el futuro hacer frente a diversas adversidades. Los factores más importantes, según Galli y Vealey (2008), son:

- **Aprendizaje.** Existen muchos deportistas que afirman que han aprendido diversos valores debido a las experiencias vividas en el deporte.
- **Perspectiva.** La lucha que realizan los deportistas contra las adversidades, puede ser causa en ocasiones, de que los atletas amplíen su visión del deporte o de la vida en general.
- **Apoyo Social.** Es importante el apoyo externo, ya su percepción por parte del deportista, para la superación o no de problemas contra los que los deportistas tienen que luchar.
- **Fortalecimiento/Mejora.** El deportista tiene conciencia de que son mejores una vez que han superado una adversidad.
- **Motivación para ayudar a otros.** Se trata de sobreponerse a alguna dificultad que les hace creer que son capaces, con su ejemplo y personalidad, de servir de modelo para otras personas que puedan encontrarse en dificultades similares a las que tuvieron que afrontar ellos mismos.

En esta teoría de Galli y Vealey (2008) los factores psicológicos descritos y los efectos que se derivan de la superación de adversidades influyen en las metacogniciones del atleta y en la manera en la que percibe la competición. La suma de estos factores y la relación entre los mismos modifica la capacidad de regular el aprendizaje propio. Así, se planifican estrategias que se utilizan en función de cada situación, aplicándolas, controlando y evaluando los procesos, con el propósito de detectar posibles fallos. Todo este proceso puede transferirse en una nueva actuación.

En una revisión actual realizada por Zurita (2015), se considera que son siete los factores en los que se apoya la resiliencia en jóvenes. Los factores son el optimismo, la empatía, la competencia intelectual, la autoestima, la dirección o misión, el determinismo y la perseverancia. Estos aspectos se asociarían con habilidades de resolución de situaciones específicas mediante la capacidad que pueden tener los sujetos para interactuar con el ambiente.

II.6.2. LA ANSIEDAD

El siguiente factor psicológico que se va a analizar en este trabajo es la ansiedad. En este sentido, hay que indicar que a lo largo de este trabajo se considera que el estrés tiene un papel muy destacado dentro de la ansiedad y es por ello que se tratarán ambos conceptos tal y como así sucede en el trabajo de Zafra (2015).

II.6.2.1. ELEMENTOS BÁSICOS RELACIONADOS CON LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

A continuación se describe la relación entre dos conceptos muy importantes en la actividad física y el deporte como son la ansiedad y el estrés. Estas características psicológicas se manifiestan en el sistema nervioso y el metabolismo y aparecen como consecuencia de la interacción de tres elementos, que son (González, Valdivia-Moral, Zagalaz y Romero, 2015; Lang, Davis y Ohman, 2000):

- Experiencia subjetiva. Está influenciada por el sentimiento emocional.
- Manifestación conductual, que puede ser la evitación o escape como respuestas más importantes.
- Las respuestas fisiológicas.

Para analizar con profundidad el concepto de ansiedad es necesario identificar las diferencias existentes entre diversos procesos. Por ejemplo, en el momento en el que se estudia la ansiedad y el miedo, se forman procesos distintos debido a que el miedo es normal y común y es producido por un evento amenazante que es identificado con facilidad (Öhman, Hamm y Hugdahl, 2000). Por otro lado, la ansiedad se manifiesta como una respuesta exagerada de miedo a eventos que no siempre son identificables o por el contrario, pueden ser producidos en situaciones inapropiadas (Ledoux, 1998).

La ansiedad se diferencia del estrés por el papel destacado que tiene la respuesta fisiológica que se produce en éste último. El estrés llega a ser patológico en el momento en el que las respuestas de adaptación del individuo se prolongan en el tiempo y dichas respuestas, no son suficientes para hacer frente a los estresores, especialmente si son

percibidos como indicadores de amenaza (Lazarus, 1991). De esta manera, el estrés y el miedo no se consideran patológicos, no obstante, la permanencia en el tiempo de los síntomas puede provocar patologías posteriores y secundarias.

Entre la comunidad científica hay un consenso general en cuanto se considera que el estrés y la ansiedad son un problema que afecta a la sociedad actual. La ciencia afirma que la forma en que las personas perciben, interpretan y enfrentan estas situaciones es mucho más importante que las propias situaciones a la hora de provocar estrés, en este sentido, es muy importante encontrar posibles variables predictoras (Chan et al., 2012; Grubor y Grubor, 2012; Johnson e Ivarsson, 2010; Labrador, 1996; Ortín et al., 2010; Reuter y Mehnert, 2012).

La respuesta de estrés corresponde a la activación de mecanismos reguladores que ponen en marcha frente a un estímulo externo o interno. Esta activación hace que el individuo se prepare para enfrentarse y satisfacer eventuales demandas derivadas de la nueva situación. Es por ello, que el organismo que sea capaz de tener un mayor grado de adaptación fisiológica al estrés, será capaz de percibir de mejor manera la nueva situación gracias a la activación de distintos mecanismos fisiológicos, cognitivos y en ocasiones, motores. Esto, le permite elegir las conductas más apropiadas y llevar a cabo la respuesta más rápida e intensa posible (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

En el trabajo de Labrador (1996), se propone la existencia de diferentes modelos para explicar la influencia del estrés en la calidad de vida de los individuos. Estos modelos pueden ser consecuencia de la disfunción de una de las siguientes esferas: sucesos estresores o demandas del medio, problemas en la percepción o procesamiento inadecuado, conductas de afrontamiento y respuestas fisiológicas.

El mal funcionamiento de alguna de estas esferas puede provocar fenómenos fisiopatológicos o psicopatológicos. Es por ello, que los factores que pueden favorecer la aparición de ansiedad o estrés en deportistas son (Buceta, 1985; Cox, 2002; Dosil y Caracuel, 2003; Weinberg y Gould, 2010):

- **Importancia del evento.** Es una de las fuentes que causa mayor estrés en el deportista. A mayor importancia del evento mayor es la probabilidad de que el deportista se estrese.
- **Inmediatez del evento.** Conforme se va acercando el evento, el estrés puede aumentar el ya existente.
- **Incertidumbre.** Aspectos como el desconocimiento del resultado, decisiones arbitrales u otras que escapen al control del deportista, pueden generar ansiedad o estrés. Es por ello que es muy importante para el deportista disminuir las situaciones de incertidumbre.
- **Amenaza de fracaso.** Situaciones que supongan una amenaza de fracaso del deportista pueden transformarse en estrés. Aspectos como la evaluación de los jueces, espectadores, entrenadores, etc., pueden suponer factores que aumenten el estrés del deportista.
- **Situaciones nuevas/desconocidas.** Pueden ser percibidas como estresantes.
- **Experiencias negativas.** Este punto se refiere a eventos pasados que no tuvieron una resolución positiva para el deportista y que se mantienen en su memoria. Pueden ser por un mal rendimiento del individuo o por un resultado negativo. Por otro lado, la realización de un error durante un evento puede desencadenar

una serie de pensamientos negativos que provoquen la aparición de ansiedad o estrés.

- **Otros factores.** Personales, familiares o profesionales pueden desencadenar respuestas de estrés.

II.6.2.2. TIPOS DE ANSIEDAD

En primer lugar hay que resaltar la diferencia entre la ansiedad clínica o patológica y la no clínica. Ésta última es un rasgo personal a reaccionar de manera ansiosa antes estresores que se pueden presentar a una persona en la vida diaria. A este tipo de ansiedad se le conoce como “*ansiedad/rasgo*” y es una dimensión de la personalidad que se encuentra bien definida (Costa y McCrae, 1985; Eysenck y Eysenck, 1985; Grases, Sánchez, Rigo y Adrover, 2012; Pascual y Marcos, 1998).

En otro orden de cosas, la ansiedad no patológica se manifiesta a través de una reacción emocional que se da en un momento determinado y que está generado por una situación que el sujeto la interpreta como amenazante (Zafra, 2015).

Cuando la duración en el tiempo es muy limitada, la ansiedad es conocida como “*Ansiedad/estado*” (Hanton, Mcllalieu y Hall, 2004; Spielberg, Gorsuch, Lushene, Vagg y Jacobs, 1983).

La patología clínica se da cuando ambos tipos de ansiedad conviven en el mismo momento de forma persistente e intensa de manera que perturban el funcionamiento diario de la persona (Williams, Watts, MacLeod y Mathews, 1988). De esta manera, los distintos trastornos de ansiedad se exponen en la Tabla II.16.

Tabla II.16. Categorización de los Tipos de Ansiedad (Carretié, 2001)

	Trastorno de pánico
	Agorafobia
	Fobia Específica
	Fobia Social
	Trastorno de Estrés Postraumático
Ansiedad Aguda	Trastorno por Estrés Agudo
	Trastorno de Ansiedad debido a Enfermedad Médica
	Trastorno de Ansiedad Inducido por Sustancias
	Trastorno de Ansiedad no Especificado
	Trastorno de Ansiedad de Separación
Ansiedad Generalizada	Trastorno de Ansiedad Generalizada
Trastorno Obsesivo-Compulsivo	Trastorno Obsesivo-Compulsivo

En ocasiones, los trastornos de ansiedad tienen sustratos biológicos similares (Rauch et al., 2000). En función de las bases biológicas, la ansiedad puede tener 3 categorías. En primer lugar la ansiedad aguda, que está compuesta por trastornos de ansiedad específica, entre los que se encuentran las fobias y los ataques de pánico. En segundo lugar se encuentra la ansiedad generalizada, que consiste en una preocupación duradera y difusa que no está ligada a ningún acontecimiento concreto que pueda identificarse como factor desencadenante. Por último, el trastorno obsesivo compulsivo que está determinado por la presencia de ideas obsesivas sobre distintos aspectos (como por ejemplo la obsesión por el orden), seguido de una serie de conductas compulsivas o rituales patológicos que la persona cree que debe realizar para evitar ese potencial peligro.

Existen otras clasificaciones que permiten visualizar la ansiedad. En este caso, según el estado de desequilibrio neurofisiológico se establece la ansiedad aguda en el

momento en el que se produce un desequilibrio puntual o ansiedad crónica durante un periodo prolongado de tiempo. En esta situación, la ansiedad puede estar presente durante meses o años y agotar total o parcialmente las reservas energéticas del organismo, lo que conlleva la aparición de alteraciones físicas y psicopatológicas que requieren intervención (Seegerstrom y Miller, 2004). Las repuestas se efectúan mediante la acción del sistema nervioso autónomo.

Para ello, se activan receptores específicos para catecolaminas en múltiples órganos con las acciones simpáticas correspondientes gracias a la adrenalina o noradrenalina. Estos estados puntuales son importantes y necesarios en la supervivencia del sujeto ya que favorecen y facilitan nuevos procesos adaptativos al medio. De esta manera, se genera un estado o situación no controlable que obliga al sistema nervioso a buscar la solución más adecuada (Huther, 2012).

La ansiedad crónica se da cuando existe una situación de desgaste mantenido en el tiempo. Para ello, el cuerpo humano cuenta con dos sistemas de protección como son el eje hipotálamo hipofisario adrenal y el sistema inmunológico (Zafra, 2015).

Actualmente, la ansiedad que sufren la mayoría de personas no tiene un carácter agudo y además no corresponde a amenazas concretas que son fácilmente identificables. En este sentido, hay que destacar que casi la totalidad de las enfermedades importantes de la población, están relacionadas con la ansiedad crónica (Kopp y Réthelyi, 2004).

Existen varias características psicológicas que cumplen un rol protector frente a la ansiedad crónica, estas son (McEwen y Lasky, 2002):

- **Manejo.** Indica la tendencia del individuo a percibir que tiene recursos para resolver una situación concreta cuando existe esa posibilidad. Las situaciones de

ansiedad que surgen a lo largo de la vida, dan como resultado una experiencia que permite manejar los pensamientos y sensaciones bloqueantes que se derivan de estados de ansiedad.

- **Crecimiento.** Los sujetos “*fuertes*” entienden los estados de ansiedad como dificultades o “*pruebas*” personales que pueden ser superadas. Además, pueden ser consideradas como oportunidades para crecer y evolucionar.
- **Responsabilidad.** Supone la facilidad para involucrarse y comprometerse a resolver situaciones problemáticas que estén asociadas a estados de ansiedad. Esto surge como contraposición a eludirlos total o parcialmente.

II.6.2.3. EL AROUSAL

En el deporte, la ansiedad está directamente relacionada con el concepto de arousal, que es la función energizante responsable del aprovechamiento de recursos del cuerpo cuando se tienen que afrontar esfuerzos intensos (Sage, 1984).

El arousal es uno de los factores psicológicos que está directamente relacionado con el rendimiento deportivo. En este sentido, López y Pérez (2002) afirman que es la expresión más clara de la unión entre el cuerpo y la mente y la relación recíproca que puede haber entre ellos. Es por ello, que es importante su estudio para comprender los procesos psicológicos y físicos que pueden darse en situaciones deportivas.

El arousal es una activación y mezcla de actividades fisiológicas y psicológicas de un sujeto y está influenciadas por la intensidad y motivación de una situación (Weinberg y Gould, 2001). La intensidad puede ir desde la apatía (letargo) hasta la euforia (activación completa). En este sentido, Loerhr (1990) lo define como “*un estado ideal de rendimiento y se caracteriza por una sensación de relajación, soltura, calma, sin*

presencia de ansiedad". Es una sensación de estar cargado de energía, optimismo y actitud positiva, sentimiento de goce y diversión en la competición.

La activación puede manifestarse a varios niveles tal y como indica Buceta (1997).

Es por ello que se puede distinguir entre:

- **Manifestaciones Fisiológicas**, tales como frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, tensión muscular. Estas manifestaciones son difícilmente observables sin los aparatos adecuados.
- **Actividad Mental**, se trata de pensamientos, imágenes y autodiálogos internos.
- **Actividad Corporal y Verbal**, son directamente observables. Se refiere a gestos de alegría o enfado en un momento del entrenamiento o de la competición.

El nivel de activación va fluctuando tanto cuantitativamente como cualitativamente y dependiendo de la situación puede cambiar a niveles altos o bajos. El aumento del arousal puede producirse por una motivación alta y/o respuestas a estrés. Por otro lado, la disminución del arousal puede deberse a una baja motivación, exceso de confianza o agotamiento psicológico debido al sobreentrenamiento.

En este sentido, según sea el origen de la activación se podrá considerar como "*positiva*" o "*negativa*". En esta línea, tanto la positiva como la negativa puede beneficiar o perjudicar al deportista (López y Pérez, 2002). Se puede definir como activación positiva aquella que está causada por la ausencia de miedo a perder porque puedan darse consecuencias adversas o por el contrario porque la atención se centre exclusivamente en las positivas, esto provoca que se piense en positivo y se tenga una alta confianza.

Por el contrario, una activación negativa puede deberse por un miedo al fracaso y las posibles consecuencias que puedan derivarse de ese fracaso. En este sentido, hay que resaltar que la activación negativa es capaz de aumentar la activación general más fácilmente que la activación positiva (Buceta, 1997).

En una situación deportiva el deportista está en alerta mental, enfocado y armonioso. Además tiene una gran sensación de autoconfianza y autocontrol emocional. Es decir, un estado de equilibrio entre activación y relajación que permite optimizar el rendimiento deportivo. Tal y como indica Dosil (2004), el nivel de Arousal, es fundamental en el contexto deportivo.

Actualmente se utilizan distintos procedimientos fisiológicos, bioquímicos y psicológicos para la medición. Se pueden obtener registros fisiológicos como la variabilidad del ritmo cardiaco, siendo un método que determina el grado de activación simpática o parasimpática de un sujeto y que puede modificarse en situaciones de ansiedad (Zafra, 2015).

Otros indicadores fisiológicos de gran utilidad son la presión arterial, parámetros respiratorios, sudoración, tensión muscular y conductancia de la piel. Además se pueden obtener datos de consumo de oxígeno, niveles de adrenalina y noradrenalina, nivel de lactato, cortisol en sangre, etc. Por otro lado, para la medición del Arousal se pueden utilizar autoinformes (cuestionarios) que analizan el nivel de ansiedad en el deportista (Johnson e Ivarsson, 2011; Martens, Vealey y Burton, 1990).

II.6.2.3.1. Teorías sobre el Arousal

La importancia que tiene sobre el rendimiento deportivo se ha incrementado en los últimos años, de esta manera, aparecen estudios centrados en el arousal (Duncan et

al., 2016; Laukka y Quick, 2013; Nibbeling, Oudejans, Ubink y Daanen, 2014; Wang, Yu, He y Guan, 2014).

Desde un punto de vista más teórico, diferentes autores han expuesto diferentes teorías sobre el arousal (López y Pérez, 2002). A continuación se exponen.

- **Teoría del Impulso o Drive.** Afirma que la relación entre el arousal y el rendimiento en el deporte es lineal y directa (Spence y Spence, 1966). De esta manera, a medida que aumenta el arousal o ansiedad de una persona, aumenta su rendimiento y su intervención depende del patrón habitual de conducta y del nivel de activación. En este sentido, la ejecución deportiva resulta de una función multiplicativa del hábito y del impulso. Por ejemplo, si el hábito de un deportista probable que se dé la conducta habitual de fallar, así mismo, puede ocurrir de la misma manera en sentido contrario.

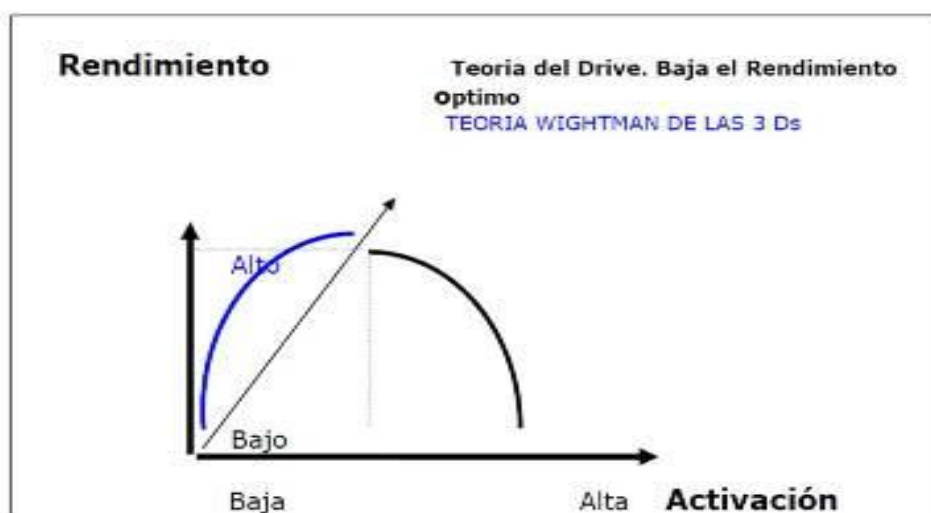


Figura II.9. Teoría del Impulso o Drive (Glambuch, 2016)

- **Hipótesis de la U Invertida.** Fue formulada por Yerkes y Dodson (1908) y afirma que a medida que va aumentando el arousal la ejecución es mejor hasta el punto en el que la activación es excesiva y la ejecución empeora. En esta teoría influyen

dos aspectos. El primero de ellos es las características de la tarea en el que las actividades motrices complejas, precisas, que requieren de una alta estabilidad o control muscular, el rendimiento puede quedar afectado en niveles medios y altos de arousal, como por ejemplo en golf. Por otro lado, la segunda de las características es las diferencias individuales ya que los factores son únicos para cada individuo.

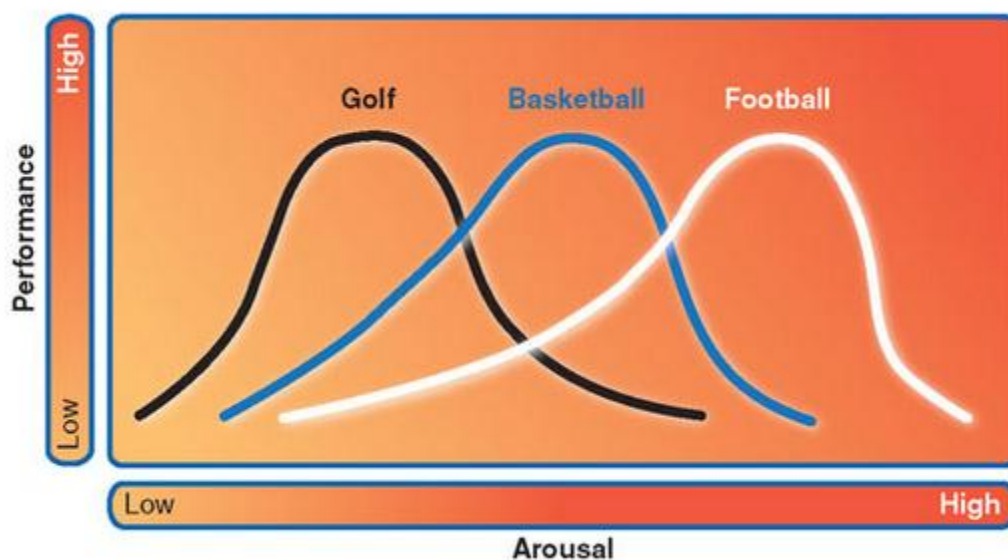


Figura II.10. Teoría de la U Invertida (Martnes, 2004).

- **Modelo de la Catástrofe de Hardy.** Según Hardy (1990) el arousal fisiológico está relacionado con el rendimiento según la U invertida siempre y cuando el sujeto no tenga un estado cognitivo de ansiedad elevado. En el caso de que aparezca un estado de ansiedad elevado la ejecución alcanza un umbral justo después de pasar el máximo de arousal y a continuación se produce un drástico descenso.
- **Teoría del Cambio de Kerr.** Según Kerr (1985), la activación puede ser beneficiosa o perjudicial en función de la interpretación del deportista. Es por ello

que una activación elevada puede ser beneficiosa si el deportista la interpreta como motivación y puede ser perjudicial si es interpretada como ansiedad. Por otro lado, una baja activación puede ser interpretada como relajación (ausencia de estrés) desde un punto de vista favorable y, en el caso de ser interpretada como aburrimiento puede ser perjudicial para el deportista.

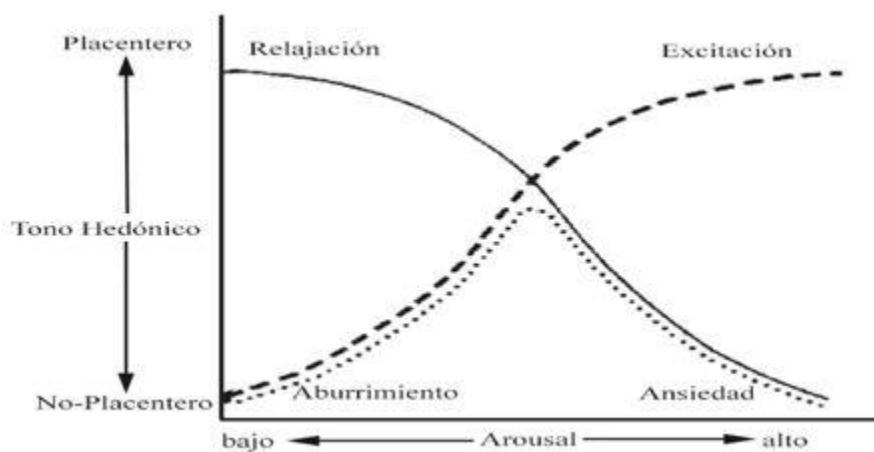


Figura II.11. Teoría del Cambio (Hernández-Mendo y Maíz, 2010).

- **Teoría de la facilitación social.** En esta teoría se destaca que cuando se realiza una actividad en presencia de otras personas, el grado de la ejecución de la tarea depende del grado de aprendizaje de la misma.
- **Teoría de las zonas de funcionamiento óptimo (ZOF).** Esta teoría fue propuesta por Hanin (1980) como una alternativa a la teoría de la U invertida. Se propone que el nivel de activación del deportista es un factor individual. Según Hanin (1980) el deportista alcanza su mejor rendimiento cuando la ansiedad precompetitiva queda en un rango directamente dependiente de las características personales y de la dificultad de la tarea. Para ello, hay que conocer el nivel de ansiedad óptimo del deportista a través de las experiencias.

- **Teoría de la Ansiedad Multidimensional.** Esta teoría predice que la ansiedad estado cognitiva provoca disminuciones del rendimiento. Es por ello, que se prevé que la ansiedad-estado somática está relacionada con el rendimiento de la U invertida. Un aumento de la ansiedad facilita el rendimiento hasta un nivel ideal, no obstante, a medida que baja el rendimiento, también lo hace la ansiedad.
- **Modelo de adaptación automática del arousal.** La unión de varios modelos anteriores que realiza Dosil (2004), parte del supuesto de que el deportista se adapta a la situación de competición tanto a nivel cognitivo como somático.

II.6.2.4. EFECTOS DE LA ANSIEDAD SOBRE EL DEPORTE

Tal y como se ha venido indicando a lo largo del análisis realizado sobre la ansiedad, existen otros factores sobre los que influye en gran medida. En este sentido, las lesiones deportivas son uno de ellos. Es por ello que Andersen y Williams (1999) crean un modelo explicativo sobre la relación existente entre lesiones deportivas y ansiedad. En este modelo se explica de manera sencilla la interacción entre situaciones potencialmente estresantes como pueden ser las demandas de entrenamiento y/o competición, conflictos familiares, etc.

Las variables personales como pueden ser la autoestima, optimismo, sistema rígido de creencias, etc., generan una determinada respuesta al estrés. A mayor fuerza de frecuencia, duración o intensidad de las situaciones estresantes, mayor probabilidad existe de aparición del estrés (Zafra, 2015; Zurita, 2015). Esta probabilidad aumenta o disminuye en función de la presencia de la situación estresante y de variables personales que interactúan positivamente frente a las situaciones estresantes.

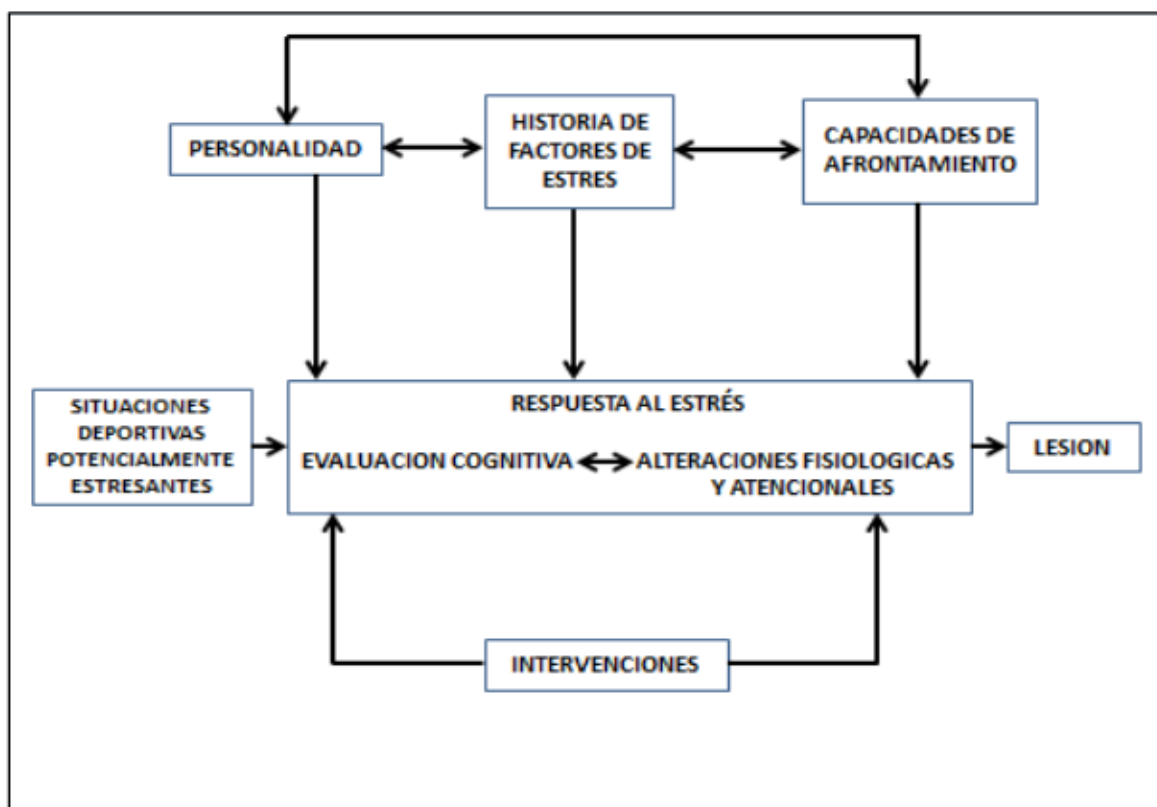


Figura II.12. Modelo de Estrés de Andersen y Williams (1999)

Tal y como indican algunas de las teorías sobre rendimiento y ansiedad expuestas anteriormente, es innegable que la existencia de un cierto nivel de ansiedad contribuye al rendimiento, si bien, la existencia de ansiedad en exceso afecta al rendimiento de los deportistas en lo referente a su ejecución técnica (García-Mas et al., 2011). Los niveles de ansiedad que puede tener un deportista, repercute en cualquier área de su actividad, incluyendo la deportiva (Olmedilla, Andreu, Ortín y Blas, 2010).

El control de la ansiedad ayuda a la obtención de logros durante el entrenamiento y la competición (Fernández-García, Fidalgo, Zurita, García y Sánchez, 2009). En este sentido, los participantes ganadores de una competición deportiva son aquellos que cuentan con niveles de ansiedad más bajos frente a jugadores perdedores, existiendo niveles de ansiedad altos en estos últimos (Zamora y Salazar, 2004). Es por ello que el

nivel de ansiedad en una competición se relaciona con el diagnóstico que el deportista realiza de una situación y contribuye a la aparición de pensamientos negativos que pueden influir en el rendimiento (Salvatierra y Tobal, 1998).

II.6.3. EL AUTOCONCEPTO

El autoconcepto es uno de los factores psicológicos más estudiados en la historia de la psicología, lo que ha provocado que se dé lugar a múltiples definiciones y explicaciones. Es por ello que es necesario realizar una aproximación al término de Autoconcepto. En primer lugar, es necesario establecer las diferencias entre autoconcepto y autoestima, dado que las similitudes entre las mismas pueden llevar a una confusión desde la perspectiva práctica (González y Touron, 1992).

Diversos autores tratan de igual manera ambos términos, si bien, en este caso, aluden al conjunto de características, imágenes y sentimientos que el individuo asume como parte del mismo (De Tejada, 2010; Fleming y Courtney, 1984; Goñi, 2009). Por otro lado, De Oñate (1989) y Garaigordobil, Durá y Pérez (2005), explican el “*self*” o autoconcepto que hace referencia en realidad al autoconocimiento, ya que la autoestima refleja el concepto que cada persona puede tener de sí misma, incorporando subjetividad en la valoración desde la experiencia personal.

A pesar de que la mayoría de definiciones tienen características comunes, se establece que el término autoconcepto, incluye la autoestima. En conclusión, se podría definir el autoconcepto como *“Imagen que una persona tiene de sí misma, a nivel física, social y espiritual, construido a partir de las relaciones sociales y experiencias vividas y condicionado por la forma en la que se percibe y asimila toda la información proveniente del exterior”* (Zurita, Castro, Álvaro, Rodríguez y Pérez, 2016).

II.6.3.1. TIPOS Y TEORÍAS DEL AUTOCONCEPTO

Al realizar un análisis sobre las diferentes teorías que se han explicado sobre el autoconcepto, se destacan dos enfoques generales que son diferentes entre ellos. Ambos, están determinados por la importancia otorgada a los agentes influyentes en la formación de cada enfoque. A continuación, se exponen las principales teorías según González y Tourón (1992).

II.6.3.1.1. Teoría de William James

Williams James (1842-1910), es el psicólogo que creó la primera teoría del autoconcepto que sirvió como base para desarrollar otras teorías posteriores, y actualmente, continúa siendo un referente para abordar esta temática (Fernández, 2010; Infante, 2009).

En la publicación de James (1890) "*The Principles of Psychology*", el autor diferencia dos elementos básicos del self: el yo-self como sujeto y por otro lado, el mi-self como objeto. El yo sujeto se identifica por ser subjetivo mientras que el mi-self está creado por el yo sujeto. En este sentido, el yo sujeto está simbolizando otros tipos de conciencia más determinados como por ejemplo pueden ser, una conciencia personal que está permanente en el tiempo y un conocimiento sobre las experiencias de cada sujeto (Zafra, 2015).

El autor indica que la filosofía debe meterse a analizar el yo, o ego puro, ya que se hace referencia al yo pensante y racional. En otro sentido, la psicología se ocupa del estudio del mí que es caracterizado por un conjunto total de todo lo que un individuo

considera suyo y que conformaría lo que entiende como autoconcepto (Zafra, 2015). Es por ello que el mí se divide en tres elementos:

- **El Self Material.** Este elemento comprende todos los aspectos materiales que le pertenecen a un sujeto e incluye la parte de corporalidad.
- **El Self Social.** Se ocupa de las características de una persona a través del reconocimiento por parte de otras personas. Está en una situación intermedia ya que la preocupación por la opinión de los demás debe ser mayor que la propia que se tiene sobre el cuerpo y la salud.
- **El Self Espiritual.** Es la parte más alta de la jerarquía y tiene la importancia de que la persona debería estar dispuesta a renunciar a aspectos como dinero, bienes, amigos e incluso la propia vida.

Como desenlace al planteamiento de James (1890), hay que destacar dos puntos de vista que están claramente definidos. En primer lugar el yo-percibido (logros) y el yo-ideal (propósitos). En segundo lugar, y no menos importante, la diferencia entre la percepción (el juicio) y la importancia asignada (valor) a los logros personales.

II.6.3.1.2. El Interaccionismo Simbólico

Esta teoría plantea que las relaciones sociales que puede tener un sujeto con otras personas configura el autoconcepto. En este sentido esta corriente es una de las más destacadas en los años veinte y treinta del siglo pasado. Se fundamentan en la observación de las interacciones que se dan entre el individuo y los demás elementos de la sociedad. Es por ello que no se puede analizar la persona sin considerar el aspecto social (Álvaro, 2015).

Respecto al aspecto social del self, Mead (1934) plantea que “*el self es esencialmente una estructura social y se desarrolla en la experiencia social*”. Esta definición muestra claramente la diferencia conceptual con James (1890). En este sentido, Mead (1934) afirma que la persona puede llegar a conocerse mejor mediante la técnica de “*ponerse en el lugar del otro*”. Esta idea, indica que el sujeto puede concebirse como un objeto y de esta manera generar un concepto de sí mismo. En este juego de roles, el individuo debe tener en consideración las actitudes de los demás tanto de forma específica como generalizada. De esta manera, es posible afirmar que el self es un reflejo social de cómo la sociedad espera que un individuo se comporte.

Por último, Mead (1934) defiende que existen múltiples identidades sociales, que componen el autoconcepto y que son típicos de los diferentes roles que puede desempeñar una persona de manera que se crea una imagen u otra en función del rol desempeñado en cada situación.

Un autor importante en esta teoría, Kinch (1963), ordena y replantea la teoría del autoconcepto desde la visión del interaccionismo y, destaca los siguientes aspectos:

- El autoconcepto es un conjunto de habilidades que las personas se atribuyen a sí mismas o a los demás.
- La teoría del autoconcepto tiene su origen en la interacción dentro de la sociedad de manera que dirige e incide en la conducta de la persona.
- La base de la teoría es la percepción de cómo los demás reaccionan antes el sujeto.
- La percepción refleja las respuestas verdaderas que los demás sujetos pueden tener hacia una persona.

Finalmente, la teoría sugiere que el concepto que un sujeto posee de sí mismo es consecuencia de la relación social con otras personas, grupos y de esta manera, el autoconcepto influye en la conducta futura del individuo (Zafra, 2015).

II.6.3.1.3. La Fenomenología y la Psicología Humanista

Esta corriente promulga que el autoconcepto se origina a partir de la percepción que cada persona tiene de sí misma, cómo interpreta las situaciones en las que se desenvuelve y cómo se conectan dichas impresiones (Zafra, 2015). En resumen, indica que la conducta de un sujeto está influenciada por las experiencias pasadas, presentes y por los significados individuales que cada sujeto le da a la percepción de dichas experiencias.

La fenomenología influye claramente sobre la psicología humanista durante los años cincuenta del siglo XX. Rogers (1951, 1959) es el máximo exponente de la teoría que también es denominada psicología humanista americana. Esta teoría tiene el sí mismo del sujeto como punto clave en la personalidad y lo relaciona directamente con la psicología clínica.

La psicología humanista postula que cuando un sujeto se acepta a sí mismo, alcanza una mayor madurez personal y no activará los mecanismos de defensa en exceso. El concepto que cada sujeto consigue de sí mismo, se usa para dirigir y moderar su ajuste con el mundo exterior (Zafra, 2015). Dicho concepto, se obtiene gracias a las experiencias vividas y a la interacción social con otras personas. En este punto, el sujeto selecciona las representaciones de sí mismo que refuerzan su éxito y rechaza aquellas que no le conviene.

La siguiente figura muestra las principales teorías y escuelas de psicología que se han centrado en el autoconcepto.



Figura II.13. Relación de aportaciones al autoconcepto según corrientes (Goñi y Fernández, 2008).

II.6.3.2. CLASIFICACIONES DEL AUTOCONCEPTO

El análisis que se viene haciendo sobre el autoconcepto mantiene la tendencia de considerar este aspecto psicológico como una dimensión única, destacando las

características más generales. Al hilo de esto Goñi (2009) indica que el autoconcepto ha sido considerado como un constructo unitario que ha sido representado por un único eje que hacía referencia al autoconcepto general, total, global o como se ha considerado en otras ocasiones, autoestima global (Véliz, 2010). No obstante, desde los años setenta se avanza hacia una concepción multidimensional y jerárquica, produciéndose así un cambio en la forma de concebirlo (Esnaola et al., 2008). En este sentido, se asocia el autoconcepto con un carácter pluridimensional que tiene una estructura compuesta por varias dimensiones que están ordenadas de forma jerárquica (Byrne y Shavelson, 1996; Epstein, 1973; Rodríguez, 2010).

De las categorías propuestas y analizadas en los últimos tiempos, se pueden considerar las dimensiones del autoconcepto que se explican a continuación.

II.6.3.2.1. Autoconcepto Físico

Se trata de un eje de estudio fundamental en los últimos años (Reigal, Becerra, Hernández y Martín, 2014; Sánchez-Alcaraz y Marmol, 2014). Esta dimensión del autoconcepto está en gran parte de los modelos teóricos de la multidimensionalidad del autoconcepto. En la actualidad, se estudia los componentes internos del autoconcepto físico para definir su estructura.

Sobre las propuestas de las dimensiones que existen sobre el autoconcepto físico, a continuación se exponen las definiciones de diversos autores que van marcando las diferentes tendencias, como se exponen en los siguientes conceptos.

- Sonstroem (1984): *“Las características físicas que se refieren al cuadro evaluativo que el individuo tiene sobre su peso, estatura, constitución del cuerpo, atractivo, fuerza y un largo etcétera”*.
- Strein (1996): *“Percepción que tienen los sujetos sobre sus habilidades físicas y apariencia física”*.
- Marchago (2002): *“Representación mental multidimensional que las personas tienen de su realidad corporal, incluyendo elementos perceptivos, cognitivos, afectivos, emocionales y otros aspectos relacionados con lo corporal”*.
- Esnaola (2005): *“La concepción que posee acerca de los rasgos corporales y/o apariencia física de uno mismo, de la condición (forma física), la fuerza y las habilidades físico-deportivas”*.
- Esnaola, Rodríguez y Goñi (2011): *“Conjunto de percepciones que tienen los individuos de sus habilidades y apariencia física”*.

Las diferentes perspectivas que se muestran sobre el autoconcepto físico ponen de manifiesto que cada autor tiene su propia percepción sobre la dimensión. En este sentido, Bracken (1992) realiza una diferencia entre competencia física, apariencia física, forma física y salud. Por otro lado, Franzoi y Shields (1984) diferencian entre habilidad física, apariencia física y conductas de control de peso. Por último, Richards (1988) afirma que el autoconcepto físico está formado por seis dimensiones: constitución corporal, apariencia física, salud, competencia física, fuerza y orientación a la acción.

Existen distintos modelos de autoconcepto físico, si bien entre los más destacados se encuentran el de Tomás (1988) y el de Marsh, Richards, Johnson, Roche y Redmayne (1994). Este último consta de nueve dimensiones: Coordinación, salud, flexibilidad,

resistencia, fuerza, actividad física, grasa corporal, apariencia física y competencia deportiva. Es el más destacado gracias a que aporta el fundamento teórico para uno de los instrumentos más importante y utilizados a nivel mundial, el Physical Self Description Questionnaire (P-SDQ).

Por otro lado, se encuentra el modelo de Fox y Corbin (1989), que estudia las dimensiones:

- **Competencia atlética y deportiva.** Es la percepción propia sobre la habilidad física y atlética, capacidad para aprender destrezas deportivas y seguridad mostrada para desenvolverse en contextos deportivos.
- **Condición física.** Forma física, fuerza, resistencia y capacidad para desarrollarse en la práctica deportiva.
- **Atractivo físico.** Autopercepción física y competencia para conservar un tipo corporal atlético y atractivo.
- **Fuerza.** Confianza para afrontar situaciones que requieren el uso de habilidades físicas.

Por último, se destaca un modelo más actual sobre el autoconcepto físico (Álvaro, Zurita, Castro, Martínez y García, 2016; Esnaola, 2005; Goñi, Ruiz de Azua y Rodríguez, 2006; Zurita et al., 2016; Zurita, Álvaro, Castro, Knox, Muros y Viciano, 2016). Dicho modelo está basado en el de Fox y Corbin (1989) debido a que éste presentó algunas inconsistencias debidas a las dificultades de la traducción de un lenguaje tan específico. En este punto, se construyó un modelo tetradimensional teniendo en cuenta que había que respetar las cuatro dimensiones de su estructura básica y que se debía volver a aclarar el

significado de la dimensión “*competencia atlética y deportiva*”. Una vez realizadas estas acciones, señala Álvaro (2015), el modelo quedó conformado por:

- **Habilidad Física.** Se trata de la competencia atlética y deportiva en el modelo de Fox y Corbin (1989). Tiene en cuenta la percepción de las cualidades (“soy bueno” y “tengo cualidades”), habilidades (“me veo hábil” y “me veo desenvuelto”) en la práctica deportiva, capacidad de aprender habilidades deportivas, seguridad personal y predisposición deportiva.
- **Condición Física.** Condición y forma física. Energía física y resistencia, confianza en la forma física.
- **Atractivo Físico.** Auto percepción de seguridad, apariencia física y satisfacción con la propia imagen.
- **Fuerza.** Capacidad para vencer resistencias, levantar pesas, sentirse fuerte, mostrar seguridad en las actividades que requieren fuerza y predisposición para llevar a cabo tales ejercicios.

Existen diversidad de trabajos que relacionan el autoconcepto físico con diferentes parámetros de los hábitos saludables (AF, alimentación, descanso, etc.) y el estado psicológico (Dieppa, Guillén, Machargo y Luján, 2008; Goñi e Infante, 2010; Murgui, García y García, 2016; Rodríguez, 2008; Sánchez-Alcaraz y Gómez, 2014; Soriano, Navas y Holgado, 2014; Zurita et al., 2016).

Tanto en estos como en muchos estudios más se destaca la evidencia de que las altas valoraciones del autoconcepto físico se relacionan con mayor bienestar psicológico (Goñi, Ruiz de Azua y Rodríguez, 2004; Rodríguez, 2008). Además, otras investigaciones

afirman que el autoconcepto físico influye en la ansiedad-estado, ansiedad-rasgo y síntomas depresivos (Von Essen, Enskar, Kreuger, Larsson y Sjoden, 2000). Es por ello, que se puede concluir que un bajo autoconcepto físico puede generar malestar psicológico.

II.6.3.2.2. Autoconcepto Familiar

Las condiciones reflexivas, evaluativas y las acciones que tienen influencia en la formación del autoconcepto son creadas a partir de las interacciones sociales que el sujeto realiza, fundamentalmente con las personas más influyentes en su vida, entre las que se encuentra, indudablemente, la familia (Pinilla, Montoya y Dussán, 2012). La familia es un instrumento que da fortaleza al autoconcepto, mediante la utilización de distintas estrategias de socialización y procesos de comunicación entre sus integrantes y por el clima familiar que se crea en el grupo (García y Musitu, 1999; Noller y Callan, 1991). La base social que aporta la familia, es la causante que la persona se sienta amada, estimada, valorada e integrada en una red social de comunicación (Cobb, 1976).

En este sentido, la familia es importante a la hora de la formación de la personalidad, rasgos conductuales, valores y creencias que le servirán de ayuda en futuras relaciones sociales (Clark y Dunbar, 2003; Nunes, Rigotto, Ferrari y Marín, 2012). No obstante, es importante destacar que además de la familia, el contexto ejerce una importante influencia en el desarrollo de la personalidad y los rasgos conductuales. Por su parte, Arpini y Quintana (2003) siguen en la misma línea al proponer que la formación de las variables psicológicas de un sujeto integra la percepción de sí mismo y es fruto de las interacciones biológicas, sociales, psíquicas, además de las relaciones familiares y los soportes existentes en el contexto que rodea al sujeto.

El feedback que recibe un individuo por parte de su familia a lo largo de las diversas etapas de la vida incide en gran medida en la creación del autoconcepto (Povedano, Hendry, Ramos y Varela, 2011). No obstante, la familia puede ser relevada a un segundo plano en la etapa de adolescencia y juventud por otros grupos sociales como pueden ser los amigos, equipos deportivos, compañeros de colegio, entre otros. Estos grupos pueden influir sobre el concepto que tiene una persona sobre sí misma. En este sentido, puede ser decisiva su intervención para apoyar o suprimir su patrón de conducta (García-Caneiro, 2003; Londoño, 2010; Ruiz-Juan y Ruiz-Risueño, 2011).

El autoconcepto familiar se refiere al conjunto de sentimientos y pensamientos que el individuo posee en función de las características de sus relaciones, participación e identificación con el medio y comunidad familiar (Zafra, 2015). Siguiendo a García y Musitu (1999), esta dimensión tiene base en la confianza y afecto en las relaciones que se establecen en la familia y se manifiesta mediante la aceptación, felicidad que cada sujeto tiene en su familia o por el contrario, por la frustración, crítica y desaprobación que puede recibir de la misma.

II.6.3.2.3. Autoconcepto Emocional

En lo que respecta a la dimensión del autoconcepto emocional, la aparición del concepto de inteligencia emocional propuesto por Mayer y Salovey (1997) ha provocado que haya un gran interés por la psicología, gracias a la estrecha relación que se establece entre emoción y cognición. Esto ha dado lugar a gran cantidad de investigaciones cuyos descubrimientos van más allá del ámbito académico.

La educación emocional es un tema que ha sido explorado y actualmente se encuentra en auge. Esto es debido a que el bienestar y el éxito en la edad adulta están

determinados por el uso de estas habilidades emocionales desde la infancia. De esta manera, se puede incidir en la aparición de enfermedades mentales debido a cambios vitales (Humphrey, Curran, Morris, Farrel y Woods, 2007).

Es innegable que la inteligencia emocional y el autoconcepto están relacionados debido a que todas las dimensiones del autoconcepto se correlacionan positivamente con indicadores que valoran el ajuste psicosocial y por el contrario, se correlacionan negativamente con los indicadores que miden el desajuste (Fuentes, García, Gracia y Lila, 2011).

En la población adolescente se muestra que aquellos sujetos que poseen un autoconcepto y autoestima elevados tienen bajos niveles de síntomas psicopatológicos y alteraciones de conducta (Garaigordobil et al., 2005). Por otro lado, Fernández-Berrocal, Alcaire, Extremera y Pizarro (2006) afirman que la capacidad de restauración emocional de personas en etapa adolescente está relacionado directamente con la autoestima.

Tanto el juicio que puede hacer un sujeto de él mismo, como la capacidad para eliminar los pensamientos negativos que pueden inducir ansiedad y depresión son importantes para el autoconcepto emocional. Por otro lado, los adolescentes que tienen un autoconcepto-autoestima alto muestran una buena capacidad de adaptación social. Además, tienen buenas conductas prosociales de ayuda y deferencia social (Garaigordobil et al., 2005; Rey, Extremera y Pena, 2011).

II.6.3.2.4. Autoconcepto Social

Dentro del autoconcepto social, el interaccionismo simbólico propuesto por James (1890) determina que el autoconcepto es un producto social (Webster, y Sobieszet, 1974). En este sentido, existen distintos modelos multidimensionales y jerárquicos que

reflexionan que el autoconcepto social es un dominio diferenciado, sin embargo no existen muchas investigaciones que estén dirigidas a concretar la dimensionalidad del autoconcepto social (Zafra, 2015), al contrario que ocurre con la gran cantidad de estudios que existen sobre el autoconcepto físico (Goñi et al., 2006).

La gran cantidad de investigaciones que cuestionan el enfoque unidimensional del autoconcepto y que van en línea con la propuesta de la teoría jerárquica y multidimensional de Shavelson, Hubner y Stanton (1976) son causantes en cierta medida de la aparición de cuestionarios que consideran distintas dimensiones del autoconcepto, entre las que está la social.

La información que se obtiene gracias a estas herramientas muestra que hay poca variabilidad en cuanto a la edad y el sexo, no existiendo diferencias significativas en el contexto social (Amezcuca y Pichardo, 2000; Bracken, 1992; Garaigordobil, Cruz y Pérez, 2003; Harter, 1982; Harter y Pike, 1984).

No obstante, existen estudios en otra línea como los de Gabelko (1997) e Infante, De la Morena, García, Sánchez, Hierrezuelo y Muñoz (2002) quienes afirman que existen niveles elevados de autoconcepto social en las chicas, más específicamente en las dimensiones de agresividad y psicossocialidad.

Respecto a las dimensiones del autoconcepto social, Shavelson et al. (1976) muestran dos dimensiones en su cuestionario. Por una parte una dimensión vinculada a los pares y por otro lado, otra relativa a otros significativos. Por su parte, Song y Hattie (1984) creen conveniente separar por un lado el autoconcepto de los pares y por otro el autoconcepto familiar. Por último, Byrne y Shavelson (1996), crean un modelo más detallado del autoconcepto social.

Para ello lo dividen en dos dimensiones, el autoconcepto social vinculado al contexto educativo que a su vez se divide en compañeros y profesores y por otro lado, el autoconcepto social relacionado con la familia que se divide a su vez en hermanos y padres.

Los diferentes trabajos de investigación sobre autoconcepto social que han sido llevados a cabo en función de los contextos, admiten que la percepción de la persona como integrante de la sociedad cambia según el contexto en el que se desenvuelva (Byrne y Shavelson, 1996; Shavelson et al., 1976; Song y Hattie, 1984). Según estos parámetros, el autoconcepto representa la percepción que cada sujeto tiene sobre sus habilidades sociales en función de la capacidad de interactuar con los demás sujetos. Para ello, se tiene en cuenta la autovaloración de la conducta propia en el contexto social en el que se encuentre (Markus y Wurf, 1987).

En otro orden de cosas, también hay autores que indican que el autoconcepto social depende de determinadas competencias como por ejemplo, la asertividad, habilidades sociales, agresividad, etc., que pueden ser estimuladas sin ser el contexto una variable importante (Infante et al., 2002; Zorich y Reynolds, 1988). En esta línea, Bracken (1992) afirma que el conjunto de habilidades que valoran el autoconcepto social se denomina competencia social, siendo este el término que hace referencia a la autopercepción de habilidades sociales.

Por último, Coley (1902) y James (1890) destacan los términos de historia y aceptación, aludiendo al autoconcepto social según la aprobación de los iguales. En resumen, se puede afirmar que la única diferencia entre estos enfoques consiste en que el hecho de la autoevaluación de las habilidades sociales no es totalmente necesario la

comparación con otras personas mientras que en la autopercepción de la aceptación social, si lo es (Berndt y Burgy, 1996).

II.6.3.2.5. Autoconcepto Académico

Desde el contexto educativo se ha considerado muy importante el autoconcepto académico (Arancibia y Álvarez, 2011; Covington, 1983; González, Mendiri y Arias, 2014; González, Leal, Segovia y Arancibia, 2012; Shavelson et al., 1976). Estos trabajos ponen de manifiesto la importancia del autoconcepto académico de manera que indican que para entender la conducta escolar, se debe tener en cuenta la percepción que la persona tiene de sí misma y de su competencia académica.

Según Shavelson et al. (1976), el autoconcepto académico es la percepción de la competencia que se tiene sobre diferentes asignaturas. De manera menos importante, se encuentran otras percepciones que pueden ser más concretas y específicas.

Centrándose en diversos estudios de manera más específica, Marsh y Shavelson (1985) encontraron que entre el autoconcepto matemático y lingüístico existía un estrecho vínculo con el autoconcepto general.

No obstante, no hallaron que entre los dos primeros existiera un vínculo más potente. De esta manera, se podría afirmar que existen dos autoconceptos académicos que están relacionados con contenidos matemáticos por un lado, y con contenidos lingüísticos por otro. De modo semejante, el modelo de Marsh, Byrne y Shavelson (1988) se basaron en los autores anteriores para crear un nuevo modelo de autoconcepto académico, que actualmente es más reconocido (Marsh, 1990).

Según Marsh, Parker y Smith (1983), Shavelson y Bolus (1982) y Song y Hattie (1984), existe un estrecho vínculo entre el autoconcepto académico y el rendimiento

académico, siendo este vínculo mayor que el que existe entre el rendimiento académico y el autoconcepto general (Hansford y Hattie, 1982; Salum-Fares, Marín y Reyes, 2011). Independientemente de esta relación entre los dos conceptos, existen algunos modelos de causalidad (Nuñez y González-Pienda, 1994; Skaalvick y Hagtvet, 1990):

- El rendimiento escolar es la causa del autoconcepto académico. El éxito o fracaso influye en el autoconcepto del alumnado mediante las comparaciones con los demás. El alumno que tiene éxito académico, construye un autoconcepto positivo y viceversa.
- El autoconcepto académico es la causa del rendimiento escolar. Los niveles de logro del alumnado se pueden establecer en base al autoconcepto.
- El autoconcepto académico y el rendimiento se influyen y conforman mutuamente junto con otras variables estableciendo así, una relación recíproca.
- En la relación entre el autoconcepto y el rendimiento influyen otras variables como pueden ser las variables personales o ambientales, que pueden incidir en el rendimiento del individuo.

En función de lo expuesto hasta ahora, existe la necesidad de establecer un modelo de autoconcepto académico que permita constituir de manera clara si hay relación o no y de qué manera puede haberla con el rendimiento académico. De esta manera, se podrían desarrollar estrategias orientadas a mejorar los procesos de aprendizaje para que aumente el rendimiento. Así, al relacionar los buenos resultados escolares con el esfuerzo y la capacidad de sacrificio (atribuciones internas), se produce un aumento significativo con el rendimiento académico (Piñeiro, Valle, Rodríguez, González y Suarez, 1998).

III. OBJETIVOS

III. OBJETIVOS

Este trabajo de investigación cuenta con tres objetivos generales de los cuales se extraen otros objetivos específicos y que se detallan a continuación:

Objetivo General I

- Describir y analizar las características sociodemográficas-deportivas, físicas, psicológicas y psicosociales de los deportistas de diversas modalidades de tipo individual.

Objetivos Específicos I

- Determinar las características generales de los deportistas de judo, tenis, atletismo y carpfishing, en función del género, edad, horas de entrenamiento semanales y categoría en la que compiten.
- Conocer si han sufrido algún tipo de lesión y su gravedad a lo largo de su vida deportiva.
- Dictaminar el grado de resiliencia y autoconcepto de los sujetos estudiados.
- Mostrar los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo en los judocas, pescadores, tenistas y atletas.

Objetivo General II

- Comparar y establecer las posibles relaciones entre los valores de las distintas variables sociodemográficas, deportivas, físicas y psicológicas de los deportistas de modalidades individuales de España, Chile y Colombia.

Objetivos Específicos II

- Mostar las relaciones existentes entre el género, edad, horas de entrenamiento semanales y categoría en la que compiten según los parámetros físicos y psicológicos.
- Exponer las correspondencias entre las lesiones deportivas y los parámetros de resiliencia, ansiedad y autoconcepto de los deportistas de Judo, Carpfishing, Tenis y Atletismo.
- Establecer las correspondencias entre los diversos niveles de resiliencia y autoconcepto en función de la ansiedad estado y la ansiedad rasgo.

Objetivo General III

- Establecer un modelo de regresión logística para predecir el comportamiento de las variables sociodemográficas, físicas y psicosociales.

Objetivos Específicos III

- Especificar y contrastar un modelo de regresión logística de las horas de entrenamiento, sexo, nivel competitivo, resiliencia, ansiedad y autoconcepto en judocas, pescadores, tenistas y atletas, según la edad de los participantes.

IV. MARCO METODOLÓGICO

IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

En este apartado de la investigación se procede a describir el desarrollo de la metodología empleada así como de los materiales que han sido utilizados en la investigación. En la primera parte, se describe el diseño y la planificación de la investigación para posteriormente mostrar la descripción de la muestra y de los instrumentos que han sido necesarios. Finalmente, se describe con detalle el procedimiento seguido para la recolección de datos y para finalizar se indican las herramientas estadísticas que han sido empleadas en este trabajo.

Actualmente, cada vez es más importante la influencia de distintas variables psicológicas en el deporte. Así mismo, en el caso de los deportes individuales su importancia es mayor si cabe. En este sentido, el objetivo de la mayoría de trabajos científicos es influir, en la medida de lo posible, en los parámetros psicológicos y sociales de los deportistas para aumentar su rendimiento.

Esta investigación consta de tres partes diferenciadas. En primer lugar, se analizan los distintos deportes individuales que son objeto de esta investigación así como, su relación con las distintas variables psicológicas estudiadas y las investigaciones de impacto publicadas hasta el momento. Además, se realiza un análisis de las variables psicológicas y sociales estudiadas y las distintas dimensiones por las que pueden estar formadas. En segundo lugar se analiza la influencia que estos factores tienen sobre el Judo, Carpfishing, Tenis y Atletismo. Por último se establece un modelo de regresión lineal que predice el comportamiento de las variables.

Los resultados obtenidos a través del análisis de estos factores gracias al uso de los cuestionarios utilizados, aportarán un enfoque sobre cuál es la situación actual del autoconcepto, resiliencia y ansiedad en los deportes individuales.

IV.1.DEFINICIÓN DEL ESTUDIO

Esta investigación es de tipo empírico-descriptivo. De esta manera, se explican los hechos, así como la cuantificación de los fenómenos y su medición (Valdivia, 2011). En este trabajo ha participado deportistas de España, Chile y Colombia que son practicantes de los distintos deportes analizados. Además, pertenecen a distintos niveles de competición dentro de sus respectivos deportes. Se trata de deportistas profesionales, amateur y aficionados, lo cual puede permitir analizar los distintos niveles de la ansiedad, resiliencia y autoconcepto en los diferentes deportes.

La actual investigación no se limita a la recolección de datos, sino que además, identifica las relaciones que pueden existir entre dos o más variables con el propósito de esclarecer la influencia en el deportista (Castillo, 2009).

Hay que indicar que este estudio responde a una serie de métodos que se abordan a continuación. En primer lugar y como ya se ha comentado anteriormente este investigación es de tipo cuantitativo. Además, es una investigación de tipo no experimental ya que no se tiene control sobre la variable independiente y, además, se utiliza una combinación de métodos descriptivos en el que el objetivo principal consiste en describir las características personales de los participantes. Se establecen los métodos de relación entre las variables al explorar relaciones, asociar datos y de la misma manera, buscar el grado de relación entre variables y analizar hasta qué punto las variables pueden ser dependientes una de otras.

La frecuencia de la toma de datos realizada (una sola vez, en un momento determinado) es de corte transversal, puntual y sincrónico (Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista, 2006). Esta metodología ofrece ventajas como son la economía del tiempo y gastos, así como menor complejidad organizativa y disminución de las posibilidades de pérdida de información (Zagalaz, 2007).

Para la aplicación y cuantificación de datos se han utilizado técnicas cuantitativas gracias a la aplicación de encuestas grupales de carácter demoscópico, a través de la aplicación de distintos cuestionarios con respuestas cerradas que son realizados de manera individual. Por lo tanto, estamos tratando con cuestionarios que son aplicados de manera individual y estandarizada.

En el siguiente cuadro (Tabla IV.1) se muestra la planificación temporal de la investigación en base a las distintas fases llevadas a cabo, partiendo de las cinco fases en las que se encuadra este trabajo de investigación. De esta manera en una primera fase se aborda la “Estancia en el extranjero”, una segunda fase donde se conceptualiza el trabajo, una tercera fase donde se lleva a cabo el trabajo de campo, una cuarta donde se analizan los datos y para finalizar se exponen los resultados, se escribe el documento y se elabora el informe final.

Tabla IV.1. Fases y temporalización de la investigación

FASES Y TEMPORALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	
PRIMERA FASE.- ESTANCIA EN EL EXTRANJERO	
Septiembre de 2015 a Diciembre de 2015	PASO 1.- Toma de contacto con la temática de estudio y revisión bibliográfica.
	PASO 2.- Formación en estadística mediante estancia en el extranjero (Portugal y Chile)
SEGUNDA FASE.- CONCEPTUALIZACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	
Diciembre de 2015 a Enero de 2016	PASO 3.- Concertación de las acciones de la investigación.
	PASO 4.- Definición del problema de la investigación, tipo de estudio y diseño de investigación.
	PASO 5.- Establecimiento de los Objetivos de Investigación
TERCERA FASE.- TRABAJO DE CAMPO	
Enero de 2016 a Marzo de 2016	PASO 6.- Selección de las técnicas para la recogida de información.
	PASO 7.- Selección de la muestra y aplicación de las técnicas para la recogida de la información.
	PASO 8.- Elaboración del Proyecto de Investigación para la Universidad de Granada
CUARTA FASE.- ANÁLISIS DE LOS DATOS	
Abril de 2016 a Mayo de 2016	PASO 9.- Análisis y procesamiento de la información.
	PASO 10.- Ordenamiento de la información para la elaboración del informe.
QUINTA FASE.- ESCRITURA Y ELABORACIÓN DEL INFORME	
Mayo de 2016 a Septiembre de 2016	PASO 11.- Elaboración del informe final.
	PASO 12.- Presentación del informe.

IV.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

En este apartado de la investigación se llevará a cabo la descripción de la población objeto de estudio así como la forma en que se ha seleccionado la muestra.

IV.2.1. CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

Hay que destacar que en esta investigación realizada existen cuatro tipos de poblaciones. Cada uno de ellos se encuentra representado en base a cada uno de los deportes estudiados. Además, también se puede clasificar por países de procedencia, siendo Chile, Colombia y España los contextos geográficos escogidos para este estudio.

En este trabajo se tratan diversas modalidades deportivas las cuales proceden de distintos contextos, puesto que las muestras proceden de distintos territorios, si bien el Carpishing y el Atletismo son deportes en los que las muestras proceden de España, sus contextos son diferentes. Es por ello que se hace necesario un análisis lo más minucioso posible para poder contextualizar las realidades de cada muestra.

IV.2.1.1. CONTEXTO SOCIAL DEL JUDO

La muestra que se analiza en el deporte del judo está enmarcada en Chile y más concretamente en la Región Metropolitana. De esta manera, hay que centrarse en Santiago de Chile y en su provincia.

Santiago de Chile es la capital de la República de Chile, contando con una población de 6.527.000 habitantes en el año 2005. Se trata de la principal puerta de entrada a Chile a través del aeropuerto internacional y cerca del paso transandino de Los Libertadores, situado a unos 140 kilómetros. Se trata del principal punto de intercambio aduanero y migratorio con Argentina (Zafra, 2015).

Los servicios básicos en Santiago se encuentran gestionados por empresas privadas desde finales de los años 80, causa que junto a otras, ha propiciado que Santiago sea el punto efervescente de distintas protestas sociales desde los años 90. La mayoría de las protestas giran en torno a derechos estudiantiles que reclaman mayor financiación de la educación por parte del Estado. Además de las reivindicaciones estudiantiles Santiago ha sido el centro de otras protestas sociales como por ejemplo la reivindicación de los derechos de Homosexuales.

En cuanto al clima hay que indicar que tanto Santiago como toda la Región Metropolitana gozan de un clima mediterráneo. Al norte y al oeste limita con la Región de Valparaíso, al sur lo hace con la VI Región y al este con la República Argentina.

Respecto al desarrollo económico hay que indicar que Santiago y su región tienen un alto nivel de desarrollo teniendo una economía diversificada. En la ciudad se encuentran las sedes de las mayores empresas del país y concentra gran parte de la base nacional en ciencia y tecnología. Esto provoca que sea el territorio donde se concentra la riqueza además del poder político del país. Por último, hay que destacar que presenta grandes problemas de contaminación ambiental debido a la concentración de automóviles y a las emisiones por calefacción en invierno.



Figura IV.1. Imagen de Santiago de Chile (Zafra, 2015)

IV.2.1.2. CONTEXTO SOCIAL DEL CARPFISHING

El contexto en el que se desarrolla la investigación sobre Carpfishing es la Comunidad Autónoma Andaluza, más concretamente en las provincias de Sevilla, Córdoba y Jaén. Hay que indicar que la diversidad de lugares en los que se deben realizar las encuestas viene determinada por la existencia de diferentes clubes de Carpfishing que existen en dichas provincias.

Como se puede comprobar, las tres provincias de las que proceden los participantes, se encuentran transitadas por el Río Guadalquivir. Se trata del río de agua dulce más caudaloso y extenso del sur de España y cuenta con muchos afluentes que provienen de Sierra Morena y las Cordilleras Subbéticas. Hay que destacar que el nivel de contaminación de sus aguas en determinados lugares es significativo. Los principales puntos de práctica de este deporte en Andalucía se centran en toda la cuenca del Guadalquivir y hay que centrarse principalmente en los embalses que existen tanto del propio acuífero como de sus afluentes.

Desde el punto de vista legislativo hay que resaltar que para poder realizar la práctica del Carpfishing es necesario contar con una autorización expresa de la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía que permite poder pescar en horario ininterrumpido.

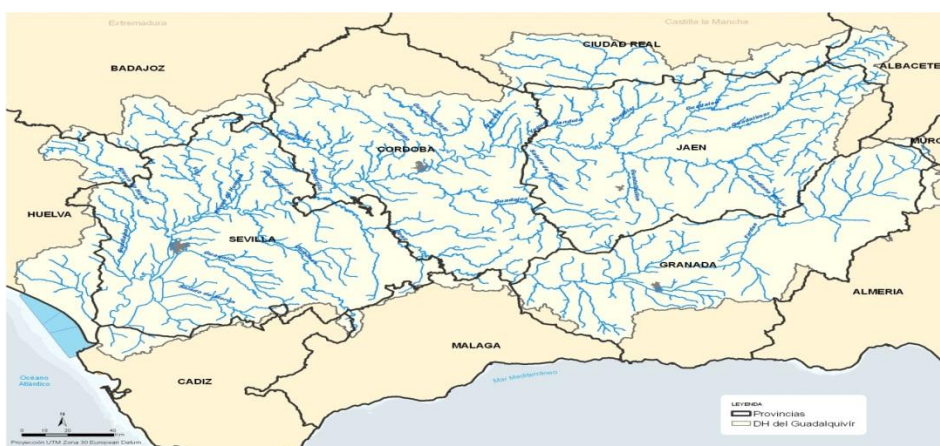


Figura IV.2. Demarcación Hidrográfica del Guadalquivir (Tomado de www.chguadalquivir.es)

IV.2.1.3. CONTEXTO SOCIAL DEL TENIS

La muestra de tenistas que participan en esta investigación procede de distintas ciudades de Colombia como son Bogotá, Cartagena y Medellín. Se trata de las ciudades más importantes de Colombia y donde se concentra el mayor poder político y desarrollo social del país.

Bogotá es la capital del país y cuenta con una población de 6.763.000 habitantes censados en el año 2005. Además, esta ciudad es el centro político, social, industrial, administrativo, económico cultural, artístico, turístico y deportivo de Colombia.

Bogotá tiene una fortaleza económica que está asociada al tamaño de su producción, en este sentido, es importante resaltar la facilidad para crear empresas y realizar negocios. Es el principal mercado de Colombia y de la Región Andina. Respecto al ámbito académico es la ciudad de Colombia con mayor número de Universidades, con un total de 114.



Figura IV.3. Imagen de Bogotá

La segunda ciudad en importancia de Colombia y a la que también pertenecen distintos encuestados es Cartagena. Esta ciudad se encuentra a orillas del Mar Caribe, situado en el norte de Colombia. Más conocida como Cartagena de Indias, posee un rico patrimonio cultural y artístico que procede en su mayoría de la Época Colonial, si bien su centro histórico está considerado como Patrimonio Cultural de Colombia y por la UNESCO fue declarado en 1989 como Patrimonio Mundial de la Humanidad. Actualmente, Cartagena ha conservado su centro histórico y además ha desarrollado su entorno urbano y, además, tiene uno de los puertos más importantes de Colombia. Actualmente cuenta con una población de 1.000.000 de habitantes.



Figura IV.4. Imagen de Cartagena de Indias

Por último, la ciudad de Medellín es otra de las ciudades colombianas en las que participan tenistas. Esta ciudad es la segunda de Colombia en volumen de población, teniendo 3.800.000 personas en 2013 y siendo la capital de la provincia de Antioquia.

La ciudad de Medellín centra su actividad financiera en el comercio de las actividades metalúrgicas, energéticas, textiles, telecomunicaciones, financieras,

alimentarias y textiles. Posee un clima subtropical monzónico que hace que se le llame como la ciudad de la “eterna primavera”.



Figura IV.5. Imagen de Medellín

IV.2.1.4. CONTEXTO SOCIAL DEL ATLETISMO

Los atletas que han participado en esta investigación proceden en su mayoría de los clubes de atletismo existentes en la ciudad de Granada y su zona metropolitana. La población concentrada en el área metropolitana de Granada está en torno a los 600.000 habitantes.

En cuanto al análisis social y económico de Granada hay que indicar que si bien en la capital hay una economía diversa, en los demás municipios del área, predominaba la actividad agrícola y ganadera. Actualmente, es importante el número de polígonos industriales que se encuentran en esta zona y que tienen una función preponderante en la economía. Además, el turismo tiene un gran papel en la economía de la zona.

El área metropolitana de Granada cuenta con un clima mediterráneo continentalizado que es fresco en invierno y con abundantes heladas y en verano es caluroso con unas máximas en torno a los 35°.

En lo que respecta al deporte hay que indicar que el área metropolitana de Granada cuenta con una buena oferta tanto de instalaciones deportivas como de actividades. Destacan instalaciones deportivas como la Estación de Esquí de Sierra Nevada, donde se encuentra el Centro de Alto Rendimiento en el que entrenan deportistas de alto nivel de diversos deportes, entre ellos el atletismo. Por otro lado, también hay que hacer mención a la Ciudad Deportiva de Armilla, propiedad de la Diputación de Granada, y en la que entrenan varios clubes de atletismo que han participado en esta investigación.



Figura IV.6. Imagen de Granada (Tomada de www.ladrondeagua.com)

IV.2.2. MUESTRA

En primer lugar hay que indicar que se realizó un muestreo aleatorio estratificado de manera que se seleccionó el tipo de deporte individual en el que se iban a extraer los datos y se recogieron los datos en los clubes de manera aleatoria. Llegados a este punto, hay que indicar que se siguió el ciclo de muestreo propuesto por Fox (1981), si bien es cierto que en el caso que nos ocupa no se pueden extraer generalizaciones más allá de las muestras escogidas ya que no son representativas.

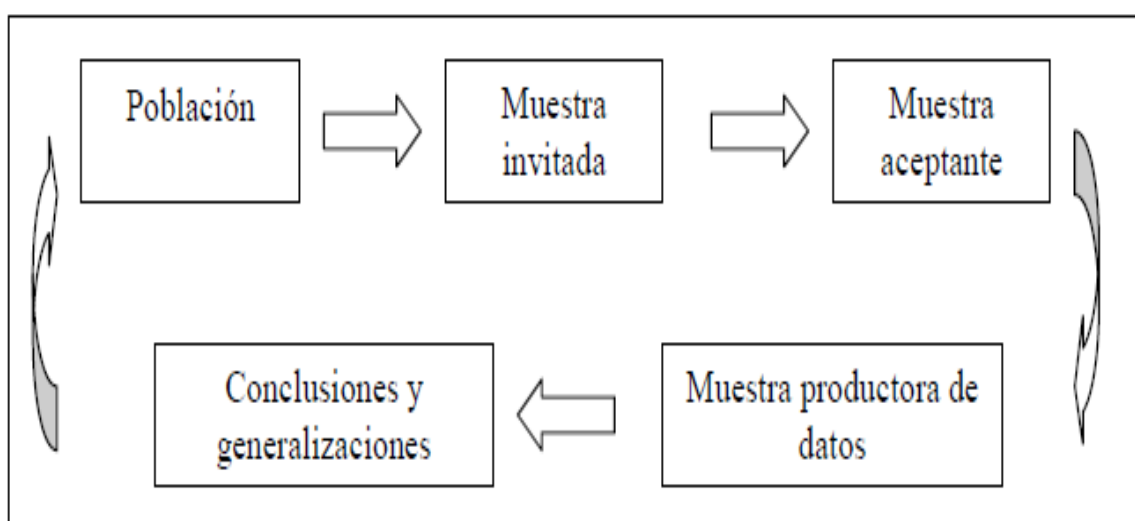


Figura IV.7. Ciclo de Muestreo (Fox, 1981).

Para comprender con mayor exactitud el ciclo de muestreo es necesario esclarecer los siguientes términos:

- La muestra invitada es aquella que es convidada a participar en la investigación, si bien en esta ocasión fue el total de los participantes de los clubes seleccionados aleatoriamente de los distintos deportes.
- La muestra aceptante está formada por aquellos deportistas que pertenecen a la muestra invitada y que dan su consentimiento a participar en la investigación.

- La muestra productora de datos está formada por aquellos participantes que han dado su consentimiento y han realizado su cuestionario, en este caso, de manera correcta.

IV.2.2.1. DESCRIPCIÓN DEL UNIVERSO

Para describir los datos de los participantes y el universo al que pertenecen, en primer lugar se recurre a la población de Atletismo, la cual está formada por 70.911 deportistas federados. Los deportistas pertenecen a todas las modalidades que conforman el deporte según los datos reportados por el Consejo Superior de Deportes (CSD), en el año 2015.

En lo que respecta al Carpfishing hay que indicar que no se han obtenido datos de licencias en esta modalidad deportiva por lo que los datos sobre población que se obtienen son los aportados por el CSD (2015). En este sentido, el total de licencias es de 55.255 si bien es cierto que esta población está compuesta por deportistas de otras modalidades de pesca, además del Carpfishing.

En cuanto a la población de tenistas, está conformada por todos aquellos tenistas con licencia federativa en Colombia. En este sentido los datos extraídos de la Federación Colombiana de Tenis arrojan un número de 1128 tenistas, para ellos debemos señalar que si se analiza de una manera estratificada, 75 de ellos era tenistas masculinos profesionales y 36 mujeres profesionales, 298 tenistas masculinos promesas con edad menor de 18 años, 132 mujeres de la misma categoría. Por último, existen un total de 37 tenistas seniors de 1ª categoría, 138 en 2º categoría, 243 en 3ª categoría y 169 en 4ª categoría. Todos los datos de las categorías seniors están compuestos por ambos sexos.

Hay que tener en cuenta que los datos son proporcionados por la Federación Colombiana de Tenis (2016). No obstante, el universo de tenistas es más grande ya que abarca a practicantes que pueden no tener licencia federativa y por lo tanto no estar contabilizados por la federación.

Por último, en cuanto a la población de Judocas participantes en este estudio hay que indicar que todos ellos proceden que Chile. El número total de licencias federativas en Chile corresponde a 1390 de los que 190, corresponden a licencias profesionales y 1200 al resto de niveles.

El número que forma cada tipo de población pertenece a los datos aportados por cada federación en el año 2015. Esto se debe a que hasta que no acabe el año natural, no pueden ser cuantificados el total de licencias en cada deporte para ese año. En cualquier caso, hay que indicar que el número de población de cada deporte no cambia significativamente de un año a otro, si bien es cierto, que no es necesario conocer el dato exacto ya que al no tener como objetivo la generalización de los datos, no hay que aplicar ninguna fórmula al respecto que nos exija el conocimiento de la cifra exacta.

IV.2.2.2. Selección de los participantes: descripción de la muestra

Para seleccionar y determinar la muestra de nuestro estudio hemos realizado un muestreo estratificado con selección aleatoria. Así pues, hemos tomado al azar los deportistas y teniendo en cuenta recoger un número de ellos similar al del universo al que representa. Para calcular el error muestral con un muestreo aleatorio simple para una población finita (universo pequeño) aplicado a cada uno de los estratos (Álvaro-González, 2015; Castro-Sánchez, 2016; Martínez-Martínez, 2013; Molina-García, 2014; Vilches, 2015), se ha empleado la siguiente fórmula:

$$e = \sqrt{\frac{(K^2 P(1-P)) \cdot (N-n)}{n \cdot (N-1)}}$$

Figura IV.8. Fórmula para el cálculo del error muestral

Los datos de esta fórmula significan lo siguiente: N= tamaño del universo; K = nivel de confianza (para 1-a = 0.95; K =1.96); P = Proporción de una categoría de la variable; P (1-P) = varianza en caso de que se distribuye binomialmente); n = tamaño de la muestra; e = error de muestreo (error máximo que asumimos cometer en torno a la proporción). Los datos del error muestral en función del tamaño de la muestra en relación con el universo de cada estrato, son los que se muestran en la siguiente tabla:

Tabla IV.2. Datos de la distribución muestral de los judocas por nivel competitivo

Estratos	N	K	P	n	e
Judocas	1.390	1.96	0.5	148	0.08
Tenistas	1.128	1.96	0.5	149	0.07
Carpfishing	55.255	1.96	0.5	45	0.15
Atletas	70.911	1.96	0.5	76	0.11
Población Total	128.684	1.96	0.5	418	0.05

De la tabla anterior: N = tamaño del universo; K = nivel de confianza (para 1-a = 0.95; K =1.96); P = Proporción de una categoría de la variable; P (1-P) = varianza en

caso de que se distribuye binomialmente); n = tamaño de la muestra; e = error de muestreo (error máximo que asumimos cometer en torno a la proporción).

La muestra se ha recogido en un total de 128.684 deportistas, solicitando la participación a todos aquellos que de forma voluntaria quisieran colaborar. Hemos tenido especial cuidado de que no se repitan sujetos, haciendo un seguimiento individualizado en el pase de cuestionarios.

Tanto en porcentaje de deportistas como en el error de muestreo, los datos de nuestra muestra se ajustan satisfactoriamente. De este modo cabe destacar que manejamos una muestra de 418 deportistas que supone obtener un error muestral total del 0.05; mientras que por estratos nos proporciona errores de muestreo en algunos casos por encima de lo normal pero que debido a la casuística de la muestra podríamos decir que satisface los criterios estadísticos que garantizan su representatividad. La muestra en función de la representación de cada deporte queda representada en la figura siguiente.

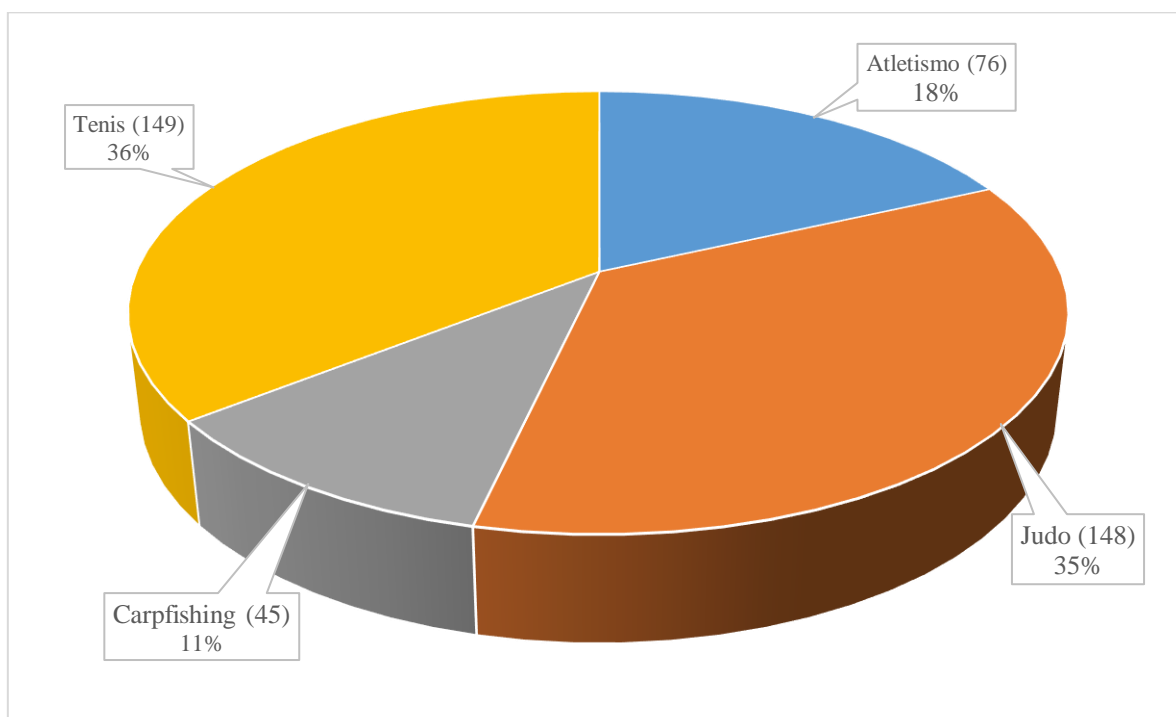


Figura IV.9. Distribución de la muestra en función de los deportes

IV.3. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS

IV.3.1. VARIABLES DEL ESTUDIO

Las variables de investigación, deben tener como propósito la consecución de los objetivos de investigación (Gil, 2004). En este caso, hay que resaltar que la mayoría de las variables tratadas en este estudio son cuantitativas, ya que están enfocadas en función de los instrumentos utilizados en este estudio. No obstante, en este estudio también hay variables cualitativas como por ejemplo es el sexo como variable sociodemográfica que también es.

Una vez que tanto el problema de investigación como los objetivos han sido definidos se procede a clasificar las variables que son consideradas como relevantes en este estudio. Para ello, se establece las siguientes categorías de clasificación:

- Variables Sociodemográficas
- Variables relacionadas con la ansiedad
- Variables relacionadas con la resiliencia
- Variables relacionadas con el autoconcepto.

A continuación se analizan con mayor detalle las variables presentes en este estudio.

IV.3.1.1. VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

Para seleccionar las variables sociodemográficas que posteriormente son útiles para el análisis de datos se establecen las distintas variables sociodemográficas teniendo en cuenta la realidad de los distintos deportes que son analizados en el estudio. De esta

manera, las variables sociodemográficas del estudio son las que se muestran en la Tabla IV.3.

Tabla IV.3. Variables Sociodemográficas

Sexo
Edad
Horas de Entrenamiento Semanales
Nivel Actual en la que Compiten
Lesiones Sufridas en su Vida Deportiva

Hay que destacar que en Carpfishing todos los participantes eran hombres.

IV.3.1.2. VARIABLE ANSIEDAD

En lo que respecta a la ansiedad se establecen dos categorías dentro de esta variable. Estas son, la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Dichas dimensiones ya han sido descritas en el marco teórico y pueden medirse en tres niveles, baja, media y alta.

IV.3.1.3. VARIABLE RESILIENCIA

La variable resiliencia queda dividida en las cinco siguientes categorías:

Locus de control y compromiso; Desafío de conducta orientada a la acción; Autoeficacia y resistencia al malestar; Optimismo y Adaptación a situaciones estresantes; Espiritualidad. Estas categorías o dimensiones son las que componen el instrumento que mide la resiliencia (CD-RISC).

IV.3.1.4. VARIABLE AUTOCONCEPTO

El autoconcepto queda determinado en 5 categorías que ya han sido descritas en el marco teórico y que están presentes en el cuestionario AF-5. Las dimensiones son:

autoconcepto académico; autoconcepto social; autoconcepto familiar; autoconcepto emocional y autoconcepto físico.

IV.3.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS

A continuación se describen las técnicas de investigación que se van a utilizar en esta investigación. Se trata de instrumentos, estrategias y análisis documental llevado a cabo. En este sentido, se está de acuerdo con la afirmación de Rodríguez, Gallardo, Olmo y Ruiz (2005) cuando indican que *“las técnicas e instrumentos son los medios técnicos que se utilizan para hacer efectivos los métodos, obteniendo información de manera reducida de un modo sistemático e intencional de la realidad social que hemos pretendido estudiar y que nos va a resultar más fácil tratar y de analizar”*.

En una investigación de tipo cuantitativo y teniendo en cuenta el tipo de variables que se pretende medir, el cuestionario es una herramienta muy eficaz y rápida en su aplicación. Además, hay que considerar que se trata de una herramienta barata que llega a una gran número de participantes y que facilita el posterior análisis (Carretero-Dios y Pérez, 2007).

Con el objetivo de entender el fenómeno que se pretende estudiar y de establecer conocimiento se aplicaron distintas cuestiones que se consultaron directamente a los participantes del estudio. El cuestionario o encuesta por muestreo como lo denomina Corbetta (2007) es *“un modo de obtener información, preguntando a los individuos que son objeto de investigación, y que forman parte de la muestra representativa, mediante un procedimiento estandarizado de cuestionario, con el objetivo de estudiar las relaciones existentes entre variables”*. Por otro lado, Hernández-Sampieri et al. (2006) lo definen como *“conjunto de preguntas respecto a una o más variables”*, que pueden

perseguir la obtención de información de la población que es encuestada sobre diferentes variables de estudio.

Para este estudio se han utilizado tres tipos de cuestionarios, si bien en cada uno de ellos se han incluido preguntas sociodemográficas. El primero de los cuestionarios utilizados es el STAI-RASGO que mide la ansiedad, por otro lado el CD-RISC que evalúa la resiliencia y, por último el AF-5 que mide el autoconcepto.

A continuación se realiza un análisis detallado de los instrumentos que se han utilizado en este trabajo.

IV.3.2.1. STAI-RASGO

El instrumento que mide la Ansiedad Estado-Rasgo está elaborado a partir del original “*State-Trait Anxiety Inventory*”, más conocido como STAI de Spielberg, Gorsuch y Lusbene (1970). Es uno de los cuestionarios más utilizados a nivel mundial para medir la ansiedad (Anexo I). Actualmente es utilizado en el campo de la salud (Ronquillo, 2012) y en el contexto deportivo (Horikawa y Yagi, 2012).

El instrumento está compuesto por una escala tipo Likert con valores desde el 0 (nada) al 3 (mucho). Está formada por 40 ítems que una vez que han sido valorados aportan dos niveles, uno conocido como Ansiedad Estado (ocasionado en un momento puntual por un estímulo estresante) o Ansiedad Rasgo (mantenido en el tiempo y favorecido por la tendencia de la persona a comportarse de forma ansiosa habitualmente).

En el caso de la Ansiedad Estado se mide a través de los 20 primeros ítems que entre todos forman un sumatorio. Existen ítems que tienen que ser valorados de manera inversa debido a que están formulados en sentido negativo. Son los ítems 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20).

Por otro lado la Ansiedad Rasgo se desarrolla en los ítems que van desde el 21 al 40 donde se establece el sumatorio de los mismos para hallar el valor final. En este caso, también es necesario valorar de forma inversa los ítems 21, 26, 27, 31, 33, 36 y 39 al estar redactados en negativo.

La puntuación global de ambos tipos de ansiedad oscila entre 0 y 60 puntos. Para categorizar ambos tipos se siguen los centiles planteados en la versión de Spielberg et al. (1970). La clasificación es:

- Ansiedad Estado
 - Baja, hasta 31 puntos.
 - Media, entre 32 y 37 puntos.
 - Alta, más de 38 puntos.
- Ansiedad Baja
 - Baja, hasta 29 puntos.
 - Media, entre 30 y 34 puntos.
 - Alta, más de 35 puntos.

En este estudio el instrumento arrojó una fiabilidad del Alpha de Cronbach de $\alpha=.923$. Para la subescala de ansiedad estado se halló una fiabilidad de $\alpha=.895$ y para la subescala de ansiedad rasgo un $\alpha=.842$.

IV.3.2.2. CD-RISC

Es el denominado “*Connor-Davidson Resilience Scale*” que fue diseñado y publicado por Connor y Davidson (2003). Está formado por 25 ítems y es un instrumento que decreta la capacidad de resiliencia del deportista (Anexo II). Se estima mediante una escala Likert con cuatro opciones de respuesta. La escala va desde el 1 que está identificado con “Nada de acuerdo” hasta el 4 que corresponde a “Totalmente

de acuerdo”. Se ha utilizado en un contexto deportivo por Gucciardi et al. (2011) en Australia o Ruiz, De la Vega, Poveda Rosado y Serpa (2012) en España. Además, del contexto deportivo se ha utilizado en otros, como por ejemplo en mayores por Crespo, Fernández-Lansac y Soberon (2014).

El instrumento se divide en cinco dimensiones que son: locus de control y compromiso (LCC); desafío de conducta orientada a la acción (DCOA); autoeficacia y resistencia al malestar (ARM); optimismo y adaptación a situaciones estresantes (OASE) y espiritualidad (ES). Los ítems que forman cada una de las siguientes dimensiones son:

- Locus de Control y Compromiso: Ítems 21, 4, 19, 22 y 17.
- Desafío de conducta orientada a la Acción: Ítems 2 y 13.
- Autoeficacia y Resistencia al Malestar: Ítems 7, 10, 16, 24, 23, 11, 5, 15, 18 y 25.
- Optimismo y Adaptación a Situaciones Estresantes: Ítems 1, 6, 8, 12 y 14.
- Espiritualidad: Ítems 3, 9 y 20.

El instrumento presentó una fiabilidad de $\alpha=.825$ en el valor correspondiente al Alpha de Cronbach.

IV.3.2.3 AUTOCONCEPTO FORMA-5

En esta investigación se utiliza el cuestionario original “*Autoconcepto Forma-5 (AF-5)*” de Gacía y Musitu (1999). El cuestionario está compuesto por las siguientes dimensiones: Autoconcepto Académico (AA), Autoconcepto Social (AS), Autoconcepto Emocional (AE), Autoconcepto Familiar (AFM) y Autoconcepto Físico (AF).

El cuestionario está compuesto por 30 ítems (Anexo III), que están valorados en una escala Likert con valores del 1 (Nunca) al 5 (Siempre). Cada dimensión está compuesta por los siguientes ítems:

- Autoconcepto Académico: Ítems 1, 6, 11, 16, 21 y 26.
- Autoconcepto Social: Ítems 2, 7, 12, 17, 22 y 27.
- Autoconcepto Emocional: Ítems 3, 8, 13, 18, 23 y 28.
- Autoconcepto Familiar: Ítems 4, 9, 14, 19, 24 y 29.
- Autoconcepto Física: Ítems 5, 10, 15, 20, 25 y 30.

En cuanto a la fiabilidad de este instrumento se trata, en el trabajo de García y Musitu (1999) se obtuvo un Alpha de Cronbach de $\alpha=.810$. En este trabajo se ha obtenido un valor de $\alpha=.874$. En cuanto a las dimensiones se refiere los valores obtenidos en esta investigación son los siguientes: AA: $\alpha=.770$; AS: $\alpha=.695$; AE: $\alpha=.784$; AFM: $\alpha=.718$; AF: $\alpha=.805$. Estos son satisfactorios y además están en línea con los mostrados en los trabajos de Álvaro-González (2015), Cava, Murgui y Musitu (2008) o Estévez, Martínez y Musitu (2006).

IV.4. PROCEDIMIENTO DE RECOGIDA DE DATOS

En este apartado se describen las tareas correspondientes al trabajo de campo que se ha efectuado en la recogida de datos. En primer lugar se contactó con los colaboradores de Chile, Colombia y España para sopesar las diferentes posibilidades de acceso a los participantes con las que se contaba. A continuación y una vez que se determinaron los pasos del trabajo de campo se coordinó el trabajo y los canales de comunicación con cada uno de los delegados, principalmente de Colombia y Chile. Hay

que indicar que todos los pasos que se describen se llevaron a cabo en todos los contextos en los que se realiza la investigación.

Posteriormente se contactó con cada una de las federaciones correspondientes a los países y deportes participantes para la consulta de los datos sobre deportistas federados y clubes.

El siguiente paso fue conseguir ponerse en contacto con los clubes y deportistas a fin de explicarles el propósito de la investigación y concertar las distintas fechas para la administración de los cuestionarios. No obstante, para la realización de esta investigación se siguieron las pautas de la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2008). Además se siguió a Babbie (2000) quien indica que hay que tener en cuenta la ética en las distintas investigaciones ya que tienen índole moral. Es por ello que en esta investigación se consideraron diversos aspectos para asegurar la confidencialidad de los datos y no afectar de ninguna de las maneras a los participantes que están siendo evaluados.

En el momento en el que tanto los clubes como los deportistas aceptaron su participación en el estudio se procedió a concertar la fecha para la administración de los cuestionarios. De esta manera, se elaboró un protocolo para ser firmado por los participantes del trabajo o por los tutores legales en caso de que los participantes fueran menores de edad.

El trabajo de campo permitió aplicar los cuestionarios para recoger la información durante los meses de Enero a Marzo de 2016. Tanto los cuestionarios como los protocolos para su posterior firma del consentimiento fueron administrados antes de los entrenamientos a fin de que la experiencia en el entrenamiento no interfiriera en los resultados. Es importante resaltar que una vez que se administraron los cuestionarios,

siempre estaba presente el investigador principal o algún investigador formado en la materia a fin de resolver las posibles cuestiones que pudieron tener los encuestados.

Por último, hay que indicar todos aquellos deportistas que no firmaron el consentimiento ellos o en su defecto, los tutores legales, no participaron en el estudio, así como aquellos que se negaron a participar.

IV.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

El primero de los análisis estadísticos realizados fue en análisis del Alpha de Cronbach a fin de comprobar la fiabilidad de las escalas y subescalas de los cuestionarios empleados. Este análisis sirve para cuantificar el grado de correlación parcial que puede existir entre los ítems que forman parte del cuestionario, es decir, el grado de constructo en el que están relacionados. De esta manera, cuanto más próximos estén al valor 1 mayor es la fiabilidad de la investigación. No obstante, hay que indicar que para estudios de corte psicológico, un autor de referencia como Nunally (1970) indicó que un valor de .70 es aceptable.

Se utilizó el paquete estadístico SPSS en su versión 22.0 de manera que para el almacenamiento de los datos se utilizó las hojas de cálculo que proporciona este programa.

Para el análisis estadístico de los parámetros descriptivos se utilizaron frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones típicas con el objetivo de describir las diferentes variables de estudio. Además, para el estudio comparativo se utilizaron las pruebas como ANOVA, Chi-cuadrado de Pearson y Tablas de Contingencia. En este sentido hay que indicar que en primer lugar se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov a fin de establecer la utilización de pruebas paramétricas o no paramétricas.

Los resultados mostraron una distribución no normal, por lo que hubo que utilizar pruebas no paramétricas.

Por último, se realizó una matriz de correlación donde el índice calculado fue el Rho de Spearman. Además, se realizó un análisis de Regresión Logística Binaria para conocer la influencia conjunta de las variables según la edad de práctica. Para ello se utilizó la prueba de Hosmer-Lemeshow, como primera estimación de la bondad del modelo. Aparte se confirmaron los valores de los Coeficientes de Determinación con las pruebas R^2 de Cox y Snell y R^2 .

V. RESULTADOS

V. RESULTADOS

En este apartado del documento hay que destacar que el bloque de resultados queda estructurado en tres subapartados que responden al tipo de análisis que se realiza en los mismos. En primer lugar se establece el análisis de las variables a través de un estudio descriptivo. Posteriormente se lleva a cabo un estudio comparativo entre las distintas variables y deportes. Por último, se lleva a cabo un análisis de regresión para estimar las distintas relaciones entre las variables.

Hay que resaltar que los niveles de significación establecidos son del 0.05, lo cual da lugar a un nivel de confiabilidad del 95%, tal y como promulga Visauta (2002, p.165).

V.1. DESCRIPTIVOS

En este apartado se va a proceder a describir los parámetros objeto de estudio (sociodemográficas, deportivas y psicológicas) a fin de poder establecer comparativas dentro de la misma variable.

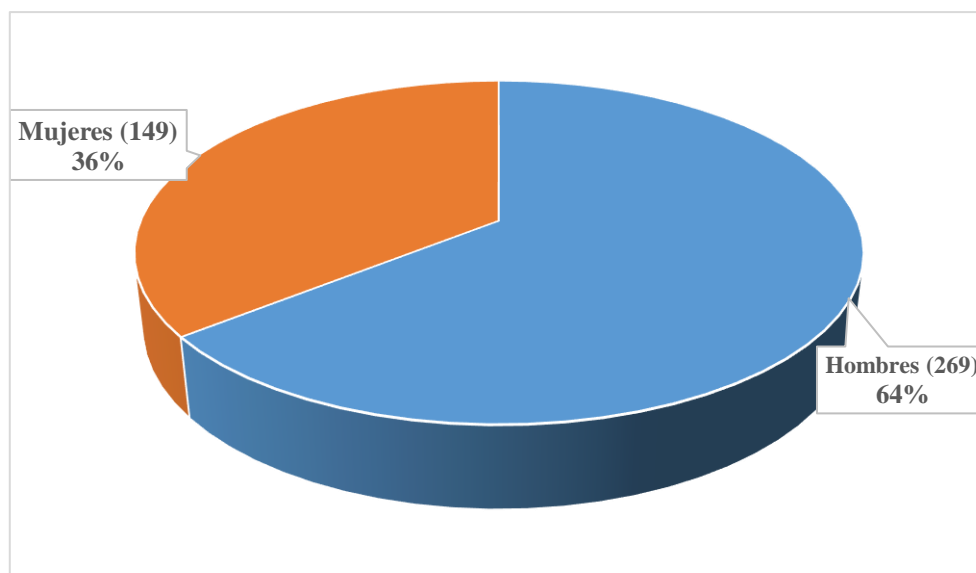
V.1.1. SOCIODEMOGRÁFICOS

En esta investigación participaron un total de 418 deportistas de diversos deportes individuales. La estratificación de la muestra en función del deporte ha quedado establecido dentro del apartado muestra.

En nuestro estudio el 64.4% (n=269) son varones y el 35.6% (n=149) son mujeres tal y como se aprecia en la siguiente tabla y figura.

Tabla V.1. Estadísticos Descriptivos en función del Sexo

	n	Porcentaje
Hombres	269	64.4
Mujeres	149	35.6

*Figura V.1. Distribución de la muestra por sexo*

Respecto a las distintas edades que tienen los sujetos de la muestra van desde los 15 años a los 63 años ($M=26.46$ y $D.T.=8.167$) y distribuidos por rangos, se determina que entre los 21-30 años es donde mayor número de practicantes se encuentran (50.7%).

Tabla V.2. Estadísticos Descriptivos de la Variable "Edad"

	n	Porcentaje
De 15 a 20 años	100	23.9
De 21 a 30 años	212	50.7
De 31 a 40 años	86	20.6
De 41 a 50 años	8	1.9
Más de 50 años	12	2.9

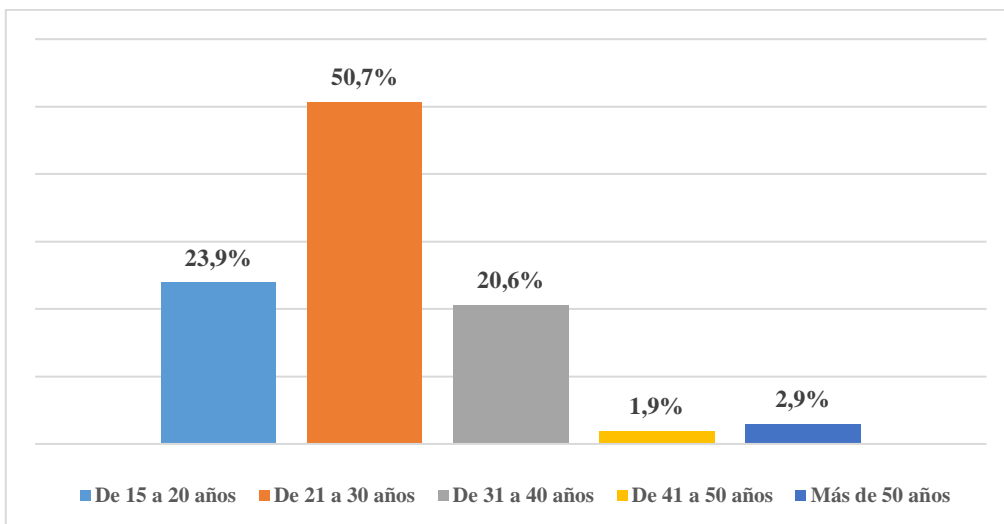


Figura V.2. Distribución de la muestra por rango de edad

Respecto a la variable sociodemográfica “Horas de entrenamiento semanales”, los resultados se muestra en la Tabla V.3 y en la Figura V.3. Se puede comprobar que la mayoría de los encuestados entrenan entre 1 y 5 horas semanales (74.2%).

Tabla V.3. Estadísticos Descriptivos de la Variable “Horas de entrenamiento semanales”

	n	Porcentaje
Entre 1 y 5 horas	310	74.2
De 6 a 10 horas	76	18.2
Más de 10 horas	32	7.6

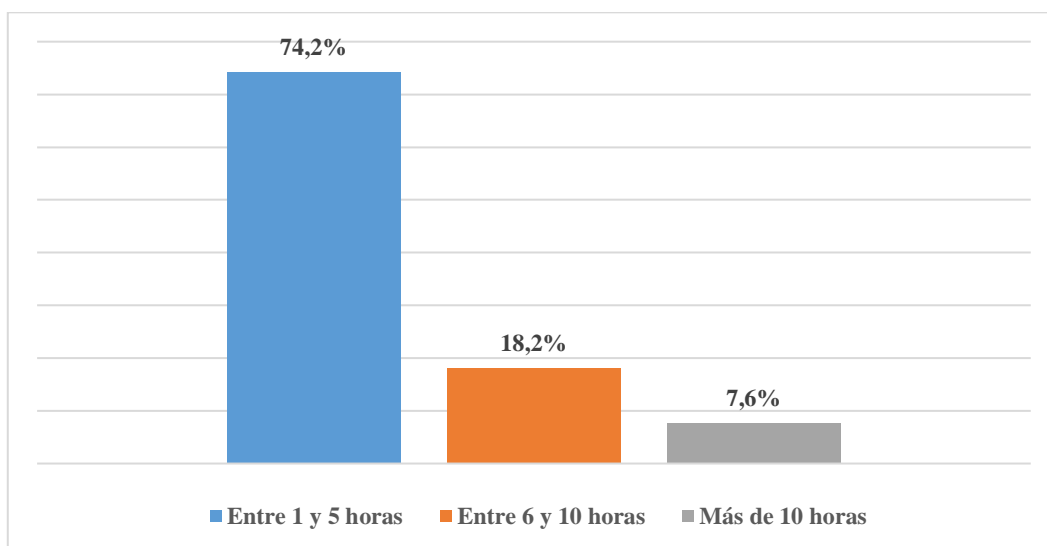


Figura V.3. Horas de Entrenamiento Semanales

Respecto a la variable sociodemográfica “Nivel de competición”, se arrojan los siguientes valores (Tabla V.4 y Figura V.4). El 67.2% de los encuestados son aficionados, el 23% amateur y solo el 9.8% son profesionales.

Tabla V.4. Estadísticos Descriptivos de la Variable “Nivel de Competición”

	n	Porcentaje
Profesional	41	9.8
Amateur	96	23
Aficionado	281	67.2

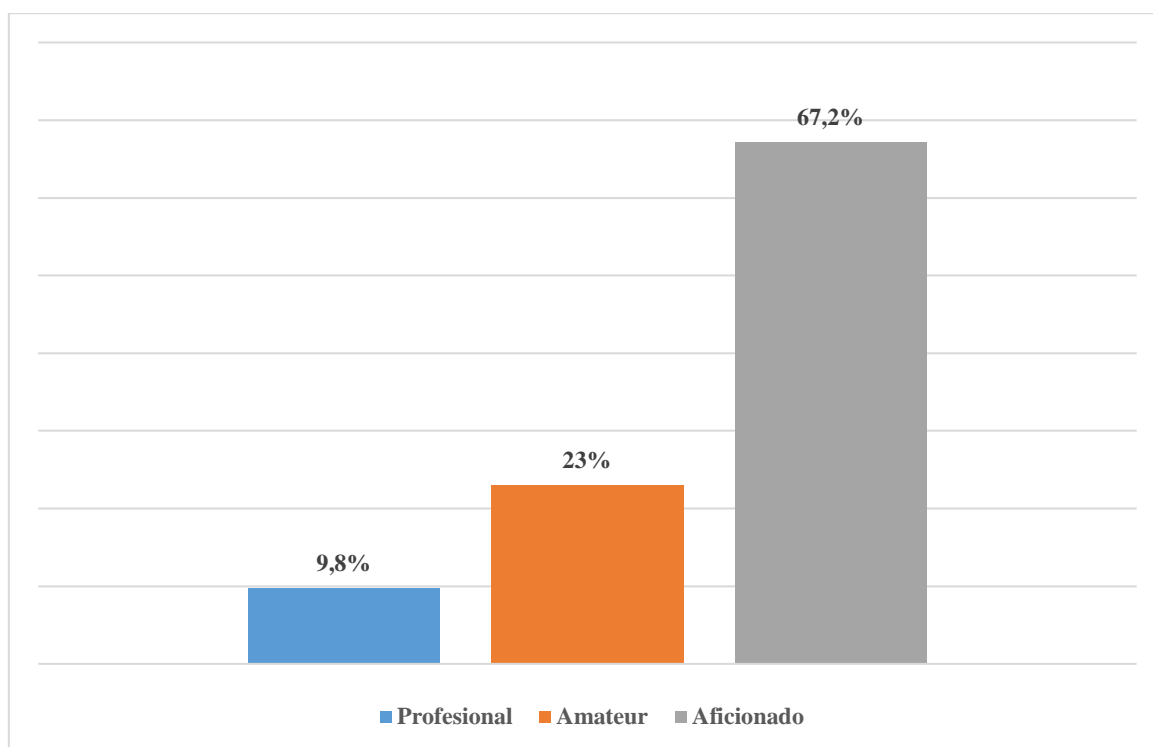
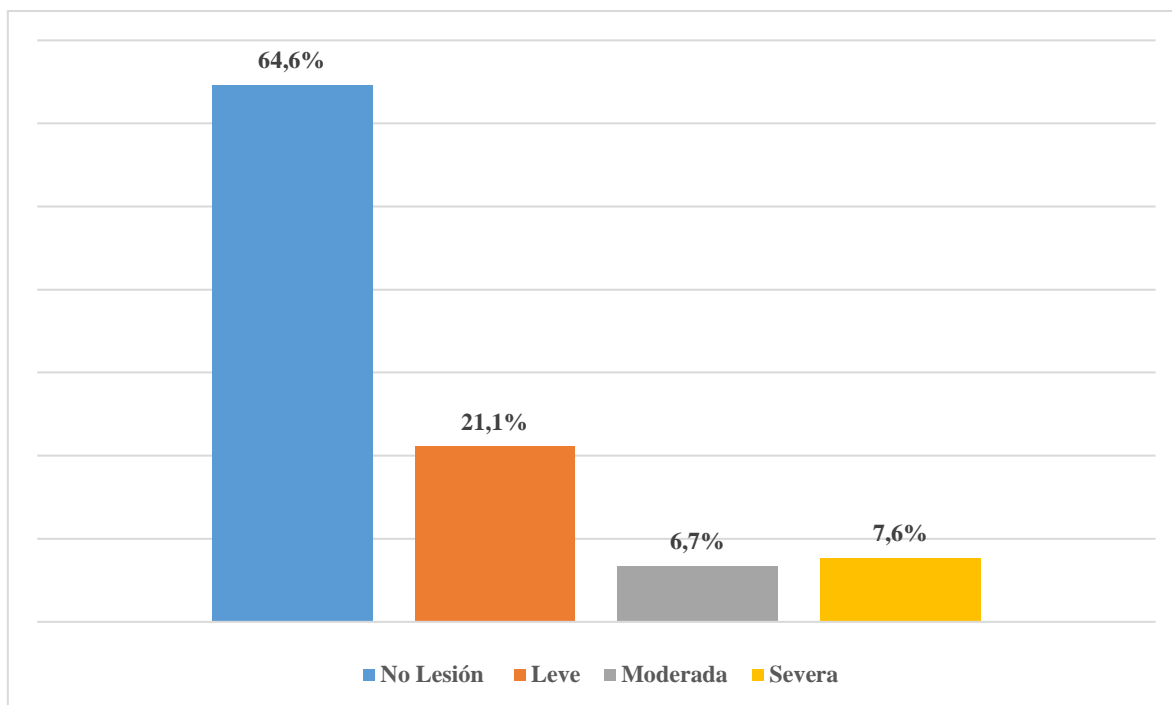


Figura V.4. Nivel de Competición de los deportistas

Por último, los valores para la variable sociodemográfica “Lesiones sufridas en la vida deportiva”, los valores se muestran en la Tabla y Figura siguiente, donde se aprecia como la mayoría de los encuestados no han sufrido lesiones (64.6%) o han sufrido una lesión leve (21.1%).

Tabla V.5. Estadísticos Descriptivos de la Variable “Lesiones durante la vida deportiva”

	n	Porcentaje
No lesión	270	64.6
Leve	88	21.1
Moderada	28	6.7
Severa	32	7.6

*Figura V.5. Lesiones sufridas en la vida deportiva*

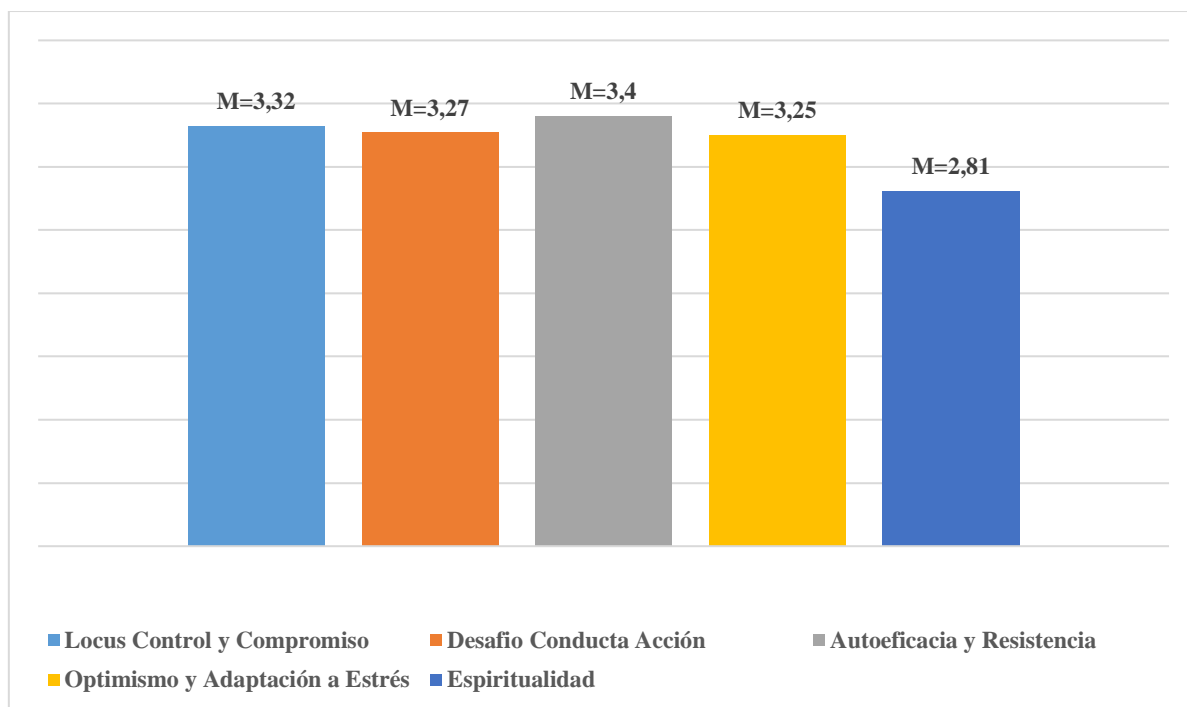
V.1.2. VARIABLES PSICOLÓGICAS

Tras analizar los resultados de las variables sociodemográficas, se exponen a continuación los resultados descriptivos de las dimensiones que forman parte de las variables psicológicas estudiadas.

En primer lugar, los valores de las dimensiones que forman la resiliencia mostraron cifras muy homogéneas en casi todas las dimensiones (valores medios entre el 3.25 y 3.40), menos en la espiritualidad ($M=2.81$) como se muestran en la Tabla V.6 y en la Figura V.6.

Tabla V.6. Medias Correspondientes a las Dimensiones de la Resiliencia

Dimensión	\bar{x} (D.T.)
Resiliencia Total	81.79 (D.T.=9.045)
Locus de control y compromiso	3.32 (D.T.=.503)
Desafío de conducta orientada a la acción	3.27 (D.T.=.674)
Autoeficacia y resistencia al malestar	3.4 (D.T.=.396)
Optimismo y adaptación a situaciones estresantes	3.25 (D.T.=.546)
Espiritualidad	2.81 (D.T.=.601)

**Figura V.6. Medias Correspondientes a las Dimensiones de la Resiliencia**

Respecto a la ansiedad, los valores obtenidos en el análisis de frecuencias determinaron que la baja (54.8%) era la más representada en la ansiedad estado, mientras que la alta (50%), lo era en la ansiedad rasgo como se desprende de los resultados mostrados en las Tablas V.7 y V.8 y en la Figura V.7.

Tabla V.7. Distribución de la muestra de la Ansiedad Estado

Ansiedad Estado	n
Alta	105 (25.1%)
Media	84 (20.1%)
Baja	229 (54.8%)

Tabla V.8. Distribución de la muestra de la Ansiedad Rasgo

Ansiedad Rasgo	n
Alta	209 (50%)
Media	113 (27%)
Baja	96 (23%)

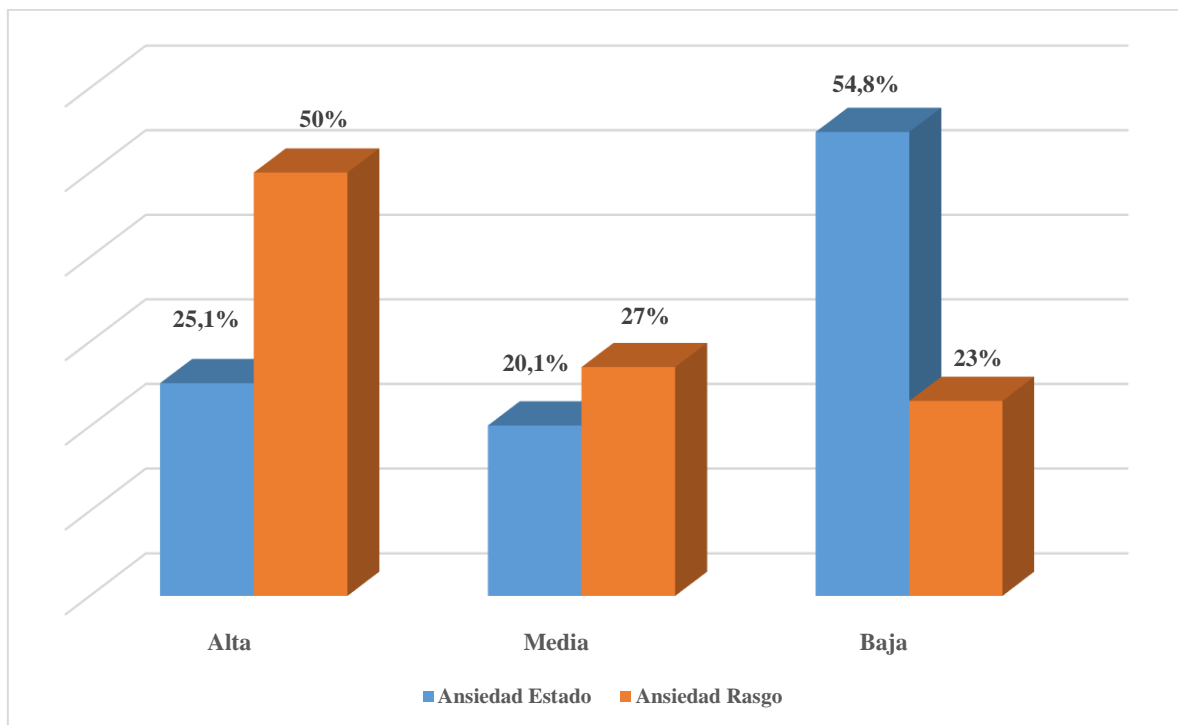


Figura V.7. Distribución de la Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo

Respecto a los valores obtenidos en las diferentes dimensiones que forman el Autoconcepto y tal y como se muestran en la Tabla V.9 y en la Figura V.8, el autoconcepto de tipo familiar ($M=4.46$), es el más puntuado por los deportistas, seguido del social y académico (valores medios en torno al 3.90), y por último el emocional y físico con cifras medias de 3.70.

Tabla V.9. Medias Correspondientes a las Dimensiones del Autoconcepto

Dimensión	\bar{x} (D.T.)
Autoconcepto Académico	3.85 (D.T.=.690)
Autoconcepto Social	3.96 (D.T.=.663)
Autoconcepto Emocional	3.70 (D.T.=.769)
Autoconcepto Familiar	4.46 (D.T.=.562)
Autoconcepto Físico	3.73 (D.T.=.766)

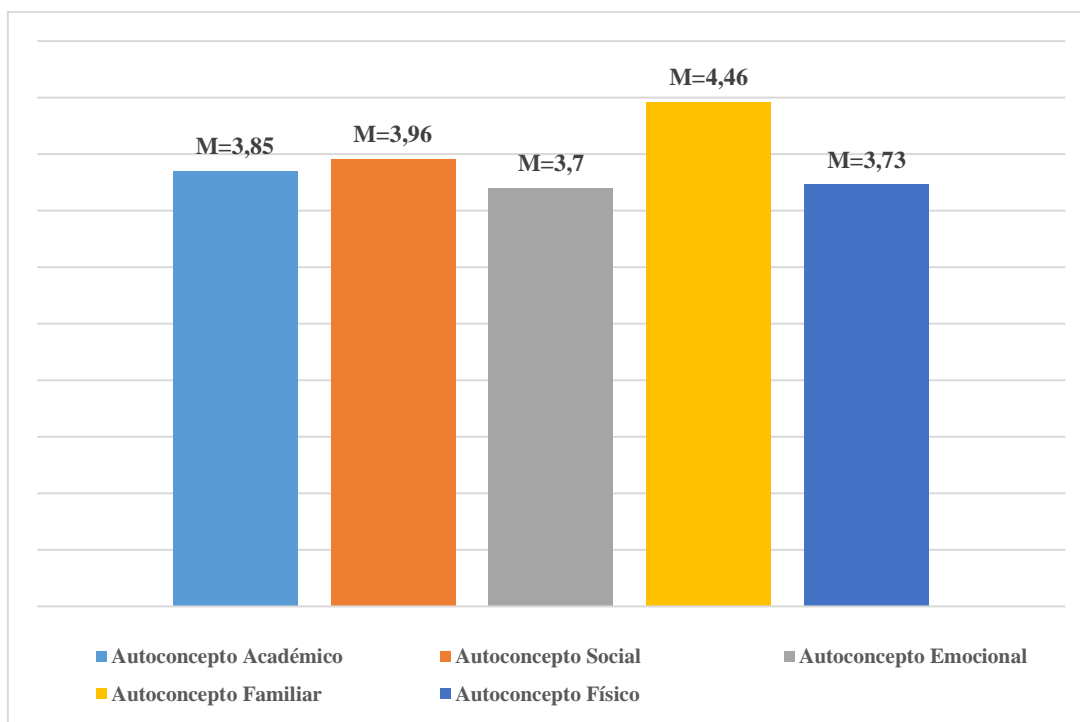


Figura V.8. Medias Correspondientes a las Dimensiones del Autoconcepto

V.2. COMPARATIVOS

A continuación se muestran los análisis de comparación de medias mediante la prueba ANOVA para aquellas variables de agrupación con tres o más poblaciones independientes y las Tablas de Contingencia con la prueba Chi Cuadrado para aquellas variables con dos poblaciones, como es el caso de sexo. Así mismo se realizan tablas de contingencia para mostrar los resultados de manera más minuciosa. Estas pruebas tienen como objetivo poner de manifiesto si existen diferencias estadísticamente significativas o no, entre las variables analizadas.

En este primer apartado se procede a analizar las variables sociodemográficas con el resto de parámetros, de esta forma en esta primera tabla al analizar el sexo con el deporte, los resultados arrojan diferencias estadísticamente significativas ($p=.000$),

propiciadas porque en todas las modalidades el número de varones es superior al de mujeres, en incluso el caso de la pesca el 100% de los participantes son hombres.

Tabla V.10. Distribución de la Muestra en función del sexo y los deportes practicados

		Deporte				Total
		Atletismo	Judo	Carpfishing	Tenis	
Masculino	n	46	86	45	92	269
	% Sexo	17.1%	32%	16.7%	34.2%	100%
	% Deporte	60.5%	58.1%	100%	61.7%	64.4%
Femenino	n	30	62	0	57	149
	% Sexo	20.1%	41.6%	0%	38.3%	100%
	% Deporte	39.5%	41.9%	0%	38.3%	35.6%
Total	n	76	148	45	149	418
	% Sexo	18.2%	35.4%	10.8%	35.6%	100%
	% Deporte	100%	100%	100%	100%	100%

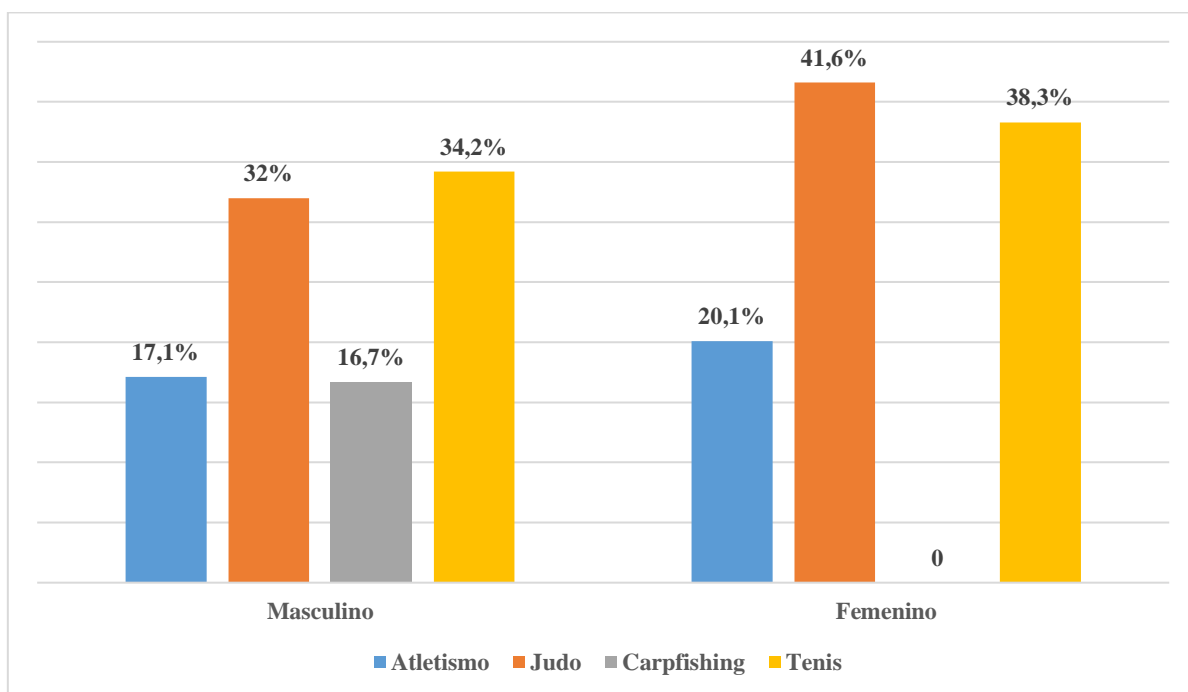


Figura V.9. Distribución de la muestra en función de los deportes y del sexo

Por otro lado la relación de la variable “Sexo” con la variable “Edad” arroja diferencias estadísticamente significativas ($p=.003$). Los resultados pueden apreciarse en la Tabla V.11 y en la Figura V.10 y vienen propiciadas porque en casi todos los rangos

de edad el número de hombres es mayor que el de las mujeres, exceptuando el rango de 15 a 20 años (30.9% de mujeres frente al 20.1% de hombres).

Tabla V.11. Distribución del Sexo en función de la Edad

		Edad					Total
		De 15 a 20 años	De 21 a 30 años	De 31 a 40 años	De 41 a 50 años	Más de 50 años	
Masculino	n	54	138	57	8	12	269
	% Sexo	20.1%	51.3%	21.2%	3%	4.5%	100%
	% Edad	54%	65.1%	66.3%	100%	100%	64.4%
Femenino	n	46	74	29	0	0	149
	% Sexo	30.9%	49.7%	19.5%	0%	0%	100%
	% Edad	46%	34.9%	33.7%	0%	0%	100%
Total	n	100	212	86	8	12	418
	% Sexo	23.9%	50.7%	20.6%	1.9%	2.9%	100%
	% Edad	100%	100%	100%	100%	100%	100%

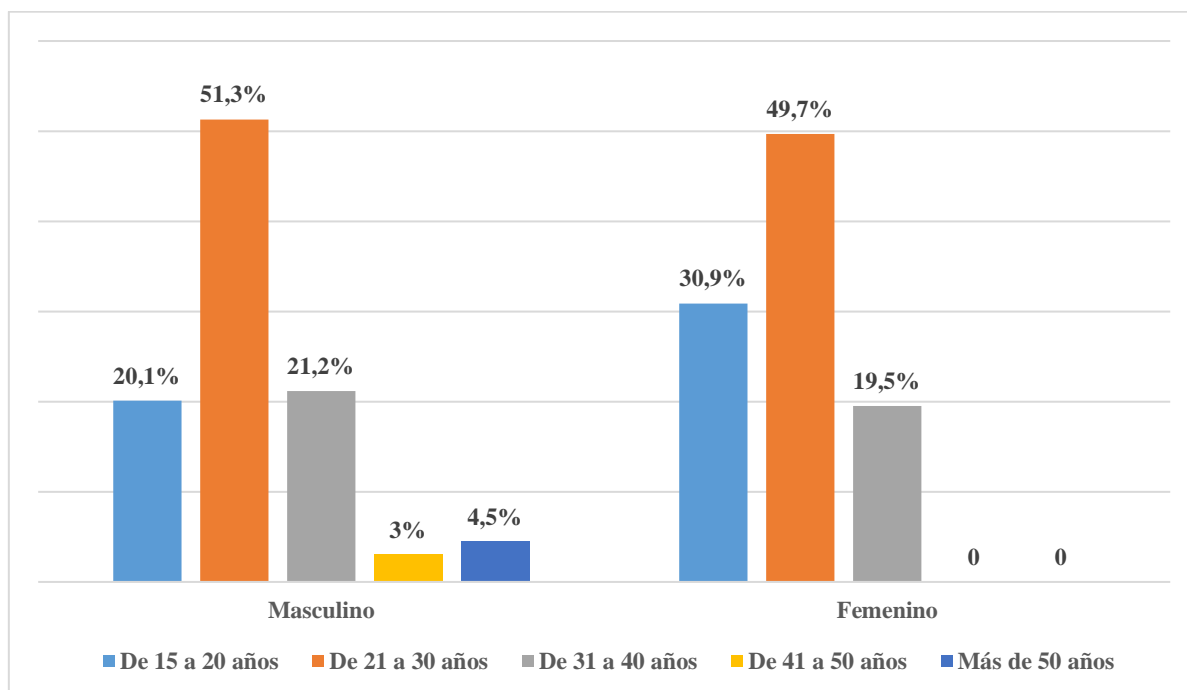


Figura V.10. Distribución de la muestra en función del sexo y la edad

Al estudiar la posible asociación con el nivel competitivo de los participantes en función del sexo de los mismos, el análisis desprendió la no existencia de la misma ($p=.061$), como se observa en la siguiente tabla.

Tabla V.12. Distribución del Sexo en función del nivel competitivo

		Deporte			
		Profesional	Amateur	Aficionados	Total
Masculino	n	30	69	170	269
	% Sexo	11.2%	25.7%	63.2%	100.0%
	% Nivel	73.2%	71.9%	60.5%	64.4%
Femenino	n	11	27	111	149
	% Sexo	7.4%	18.1%	74.5%	100.0%
	% Nivel	26.8%	28.1%	39.5%	35.6%
Total	n	41	96	281	418
	% Sexo	9.8%	23.0%	67.2%	100.0%
	% Nivel	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Respecto al análisis de las variables “Sexo” y la variable “Horas de Entrenamiento” hay que indicar que no se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p=.053$) como se muestra en la tabla siguiente.

Tabla V.13. Distribución del Sexo en función de las Horas de Entrenamiento

		Horas de Entrenamiento Semanales			Total
		Entre 1 y 5 horas	Entre 6 y 10 horas	Más de 10 horas	
Masculino	n	192	58	19	269
	% Sexo	71.4%	21.6%	7.1%	100%
	% Horas	61.9%	76.3%	59.4%	64.4%
Femenino	n	118	18	13	149
	% Sexo	79.2%	12.1%	8.7%	100%
	% Horas	38.1%	23.7%	40.6%	35.6%
Total	n	310	76	32	418
	% Sexo	74.2%	18.2%	7.7%	100%
	% Horas	100%	100%	100%	100%

En cuanto a los resultados del análisis conjunto de la variable “Sexo” y la variable “Lesiones sufridas en la vida deportiva”, tal y como pasó anteriormente el análisis no muestra diferencias significativas ($p=.522$).

Tabla V.14. Distribución del Sexo en función de las Lesiones sufridas en la vida deportiva

		Lesión				Total
		No Lesión	Leve	Moderada	Severa	
Masculino	n	175	56	15	23	269
	% Sexo	65.1%	20.8%	5.6%	8.6%	100%
	% Lesión	64.8%	63.6%	53.6%	71.9%	64.4%
Femenino	n	95	32	13	9	149
	% Sexo	63.8%	21.5%	8.7%	6%	100%
	% Lesión	35.2%	36.4%	46.4%	28.1%	35.6%
Total	n	270	88	28	32	418
	% Sexo	64.6%	21.1%	6.7%	7.7%	100%
	% Lesión	100%	100%	100%	100%	100%

A continuación se muestran los resultados en función del “Sexo” y las variables psicológicas analizadas, en este sentido, la primera de ellas para analizar es la Resiliencia. De esta manera, hay que destacar que se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre la resiliencia general en función del sexo ($p=.032$), así como en todas las dimensiones exceptuando la de “Desafío de Conducta” ($p=.295$). En todos los casos exceptuando la espiritualidad los hombres presentan valores medios mayores que las mujeres.

Tabla V.15. Distribución de la Resiliencia según el sexo

		Media	D.E	F	p
Resiliencia	Masculino	82.49	8.920	4.656	.032
	Femenino	80.51	9.158		
Locus control	Masculino	3.36	.495	4.848	.028
	Femenino	3.24	.511		
Desafío Conducta	Masculino	3.29	.660	1.100	.295
	Femenino	3.22	.698		
Autoeficacia y Resistencia	Masculino	3.43	.381	6.521	.011
	Femenino	3.33	.414		
Optimismo y Adaptación	Masculino	3.30	.567	6.645	.010
	Femenino	3.16	.496		
Espiritualidad	Masculino	2.76	.618	6.412	.012
	Femenino	2.91	.557		

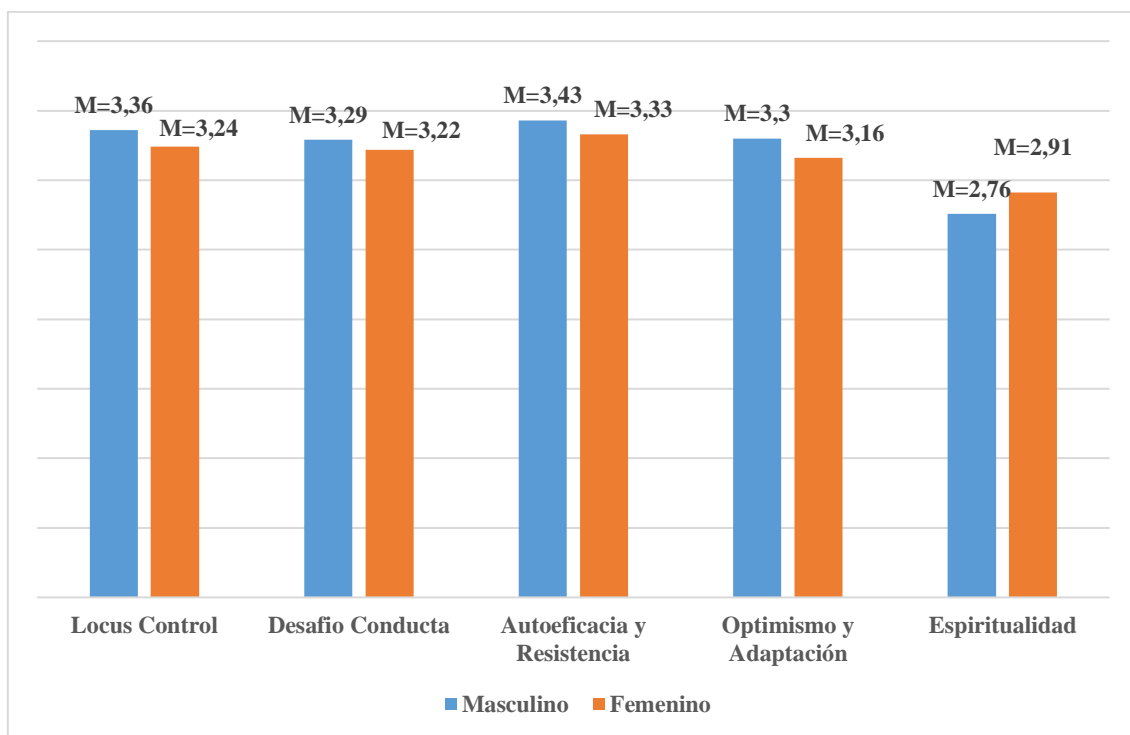


Figura V.11. Distribución de la Resiliencia según el sexo

A continuación se analiza el sexo con la ansiedad, no mostrando en ninguno de los dos casos de ansiedad diferencias estadísticamente significativas en función del sexo (ansiedad estado; $p=.092$ y ansiedad rasgo; $p=.591$), como se desprende de los valores de la Tabla V.16 y V.17.

Tabla V.16. Distribución de la muestra en función de los niveles de ansiedad estado y sexo

		Ansiedad Estado			
		Baja	Media	Alta	Total
Masculino	n	158	49	62	269
	% Sexo	58.7%	18.2%	23%	100%
	% Estado	69%	58.3%	59%	64.4%
Femenino	n	71	35	43	149
	% Sexo	47.7%	23.5%	28.9%	100%
	% Estado	31%	41.7%	41%	35.6%
Total	n	229	84	105	418
	% Sexo	54.8%	20.1%	25.1%	100%
	% Estado	100%	100%	100%	100%

Tabla V.17. Distribución de la muestra en función de los niveles de ansiedad rasgo y sexo

		Ansiedad Rasgo			
		Baja	Media	Alta	Total
Masculino	n	65	75	129	269
	% Sexo	24.2%	27.9%	48%	100%
	% Rasgo	67.7%	66.4%	61.7%	64.4%
Femenino	n	31	38	80	149
	% Sexo	20.8%	25.5%	53.7%	100%
	% Rasgo	32.3%	33.6%	38.3%	35.6%
Total	n	96	113	209	418
	% Sexo	23%	27%	50%	100%
	% Rasgo	100%	100%	100%	100%

En cuanto al autoconcepto se hallaron diferencias significativas en la dimensión de “Social” ($p=.006$), “Emocional” ($p=.000$) y “Físico” ($p=.000$), en las tres la discrepancia viene generada porque los hombres presentan valores medios elevados con respecto a las mujeres, como puede derivarse de la siguiente Tabla y Figura

Tabla V.18. Dimensiones del Autoconcepto según el sexo

		Media	Desviación estándar	F	p
Autoconcepto Académico	Masculino	3.87	.670	1.095	.296
	Femenino	3.80	.723		
Autoconcepto Social	Masculino	4.02	.675	7.597	.006
	Femenino	3.84	.624		
Autoconcepto Emocional	Masculino	3.84	.738	26.881	.000
	Femenino	3.44	.762		
Autoconcepto Familiar	Masculino	4.49	.508	1.779	.183
	Femenino	4.41	.647		
Autoconcepto Físico	Masculino	3.83	.755	14.545	.000
	Femenino	3.54	.751		

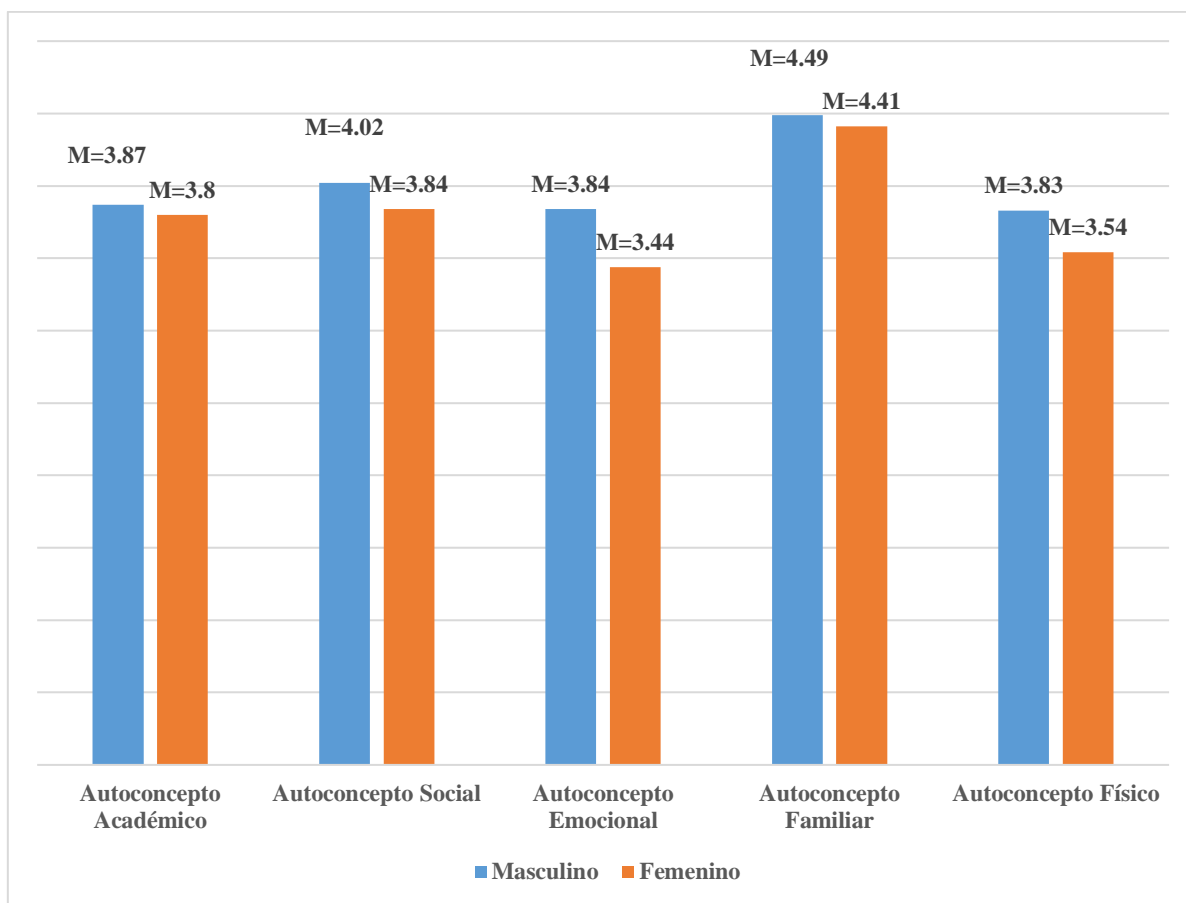


Figura V.12. Valores medios de las dimensiones del autoconcepto en función del sexo

En segundo lugar se realiza la exposición de resultados en función de la variable “Edad”. Así cuando se establece la comparativa con la variable “Deporte” se establecen diferencias estadísticamente significativas ($p=.008$).

Estas se deben a la distribución desigual de la muestra en función de los deportes, de esta manera, el Judo es el deporte mayoritario de 15 a 20 años (48%) y de 21 a 30 años (43.4%), el Carpishing de 41 a 50 años (100%) y en la franja de más de 50 años (66.7%), y por último el Tenis lo es en la franja de 31 a 40 años (61.6%).

Tabla V.19. Distribución de la Edad en función de los Deportes.

Edad	Deporte				Total	
	Atletismo	Judo	Carpfishing	Tenis		
De 15 a 20 años	n	13	48	5	34	100
	% Edad	13%	48%	5%	34%	100%
	% Deporte	17.1%	32.4%	11.1%	22.8%	23.9%
De 21 a 30 años	n	39	92	19	62	212
	% Edad	18.4%	43.4%	9%	29.2%	100%
	% Deporte	51.3%	62.2%	42.2%	41.6%	50.7%
De 31 a 40 años	n	24	4	5	53	86
	% Edad	27.9%	4.7%	5.8%	61.6%	100%
	% Deporte	31.6%	2.7%	11.1%	35.6%	20.6%
De 41 a 50 años	n	0	0	8	0	8
	% Edad	0%	0%	100%	0%	100%
	% Deporte	0%	0%	17.8%	0%	1.9%
Más de 50 años	n	0	4	8	0	12
	% Edad	0%	33.3%	66.7%	0%	100%
	% Deporte	0%	2.7%	17.8%	0%	2.9%
Total	n	76	148	45	149	418
	% Edad	18.2%	35.4%	10.8%	35.6%	100%
	% Deporte	100%	100%	100%	100%	100%

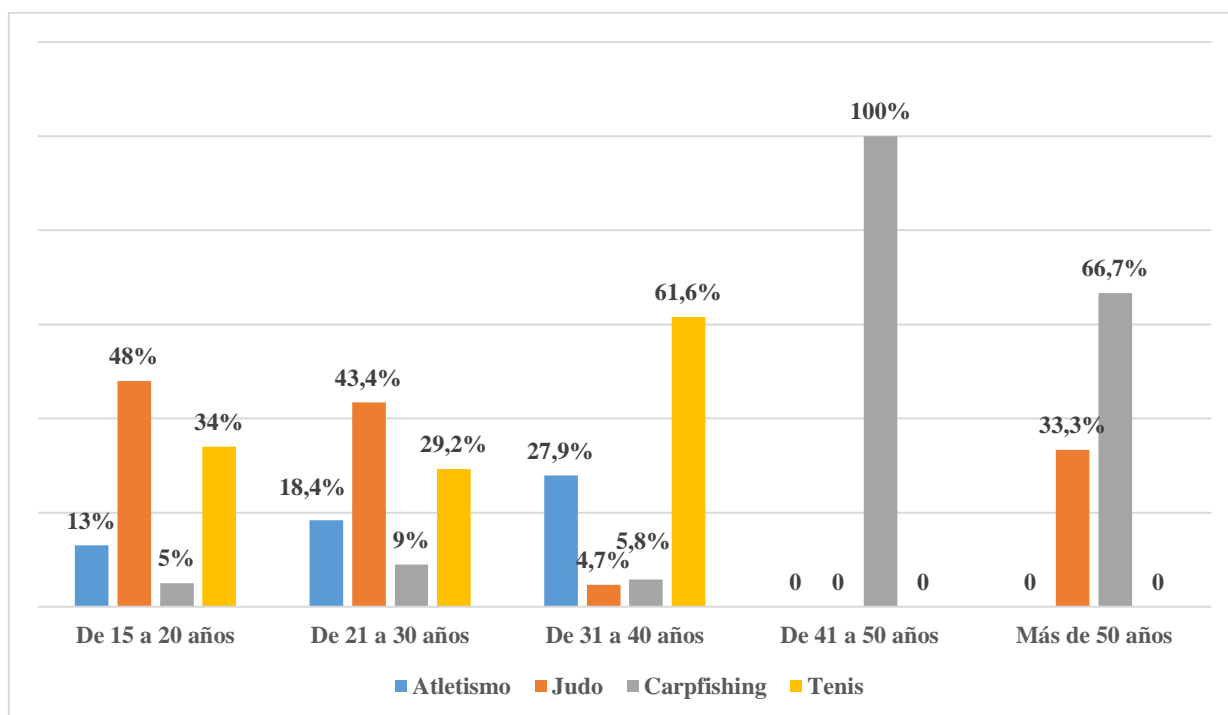


Figura V.13. Distribución de la Edad en función de los Deportes

A continuación se muestran los resultados de los resultados extraídos del análisis de las variables “Edad” y “Horas de entrenamiento”. En primer lugar hay que destacar que no se hallaron diferencias significativas entre estas dos variables ($p=.053$). Los resultados expuestos de manera más minuciosa se pueden comprobar en la Tabla V.20.

Tabla V.20. Distribución de la Edad en función de las horas de Entrenamiento Semanales

Edad		Horas de Entrenamiento Semanales			Total
		Entre 1 y 5 horas	Entre 6 y 10 horas	Más de 10 horas	
De 15 a 20 años	n	66	24	10	100
	% Edad	66%	24%	10%	100%
	% Horas	21.3%	31.6%	31.3%	23.9%
De 21 a 30 años	n	171	30	11	212
	% Edad	80.7%	14.2%	5.2%	100%
	% Horas	55.2%	39.5%	34.4%	50.7%
De 31 a 40 años	n	60	16	10	86
	% Edad	69.8%	18.6%	11.6%	100%
	% Horas	19.4%	21.1%	31.3%	20.6%
De 41 a 50 años	n	6	1	1	8
	% Edad	75%	12.5%	12.5%	100%
	% Horas	1.9%	1.3%	3.1%	1.9%
Más de 50 años	n	7	5	0	12
	% Edad	58.3%	41.7%	0%	100%
	% Horas	2.3%	6.6%	0%	2.9%
Total	n	310	76	32	418
	% Edad	74.2%	18.2%	7.7%	100%
	% Horas	100%	100%	100%	100%

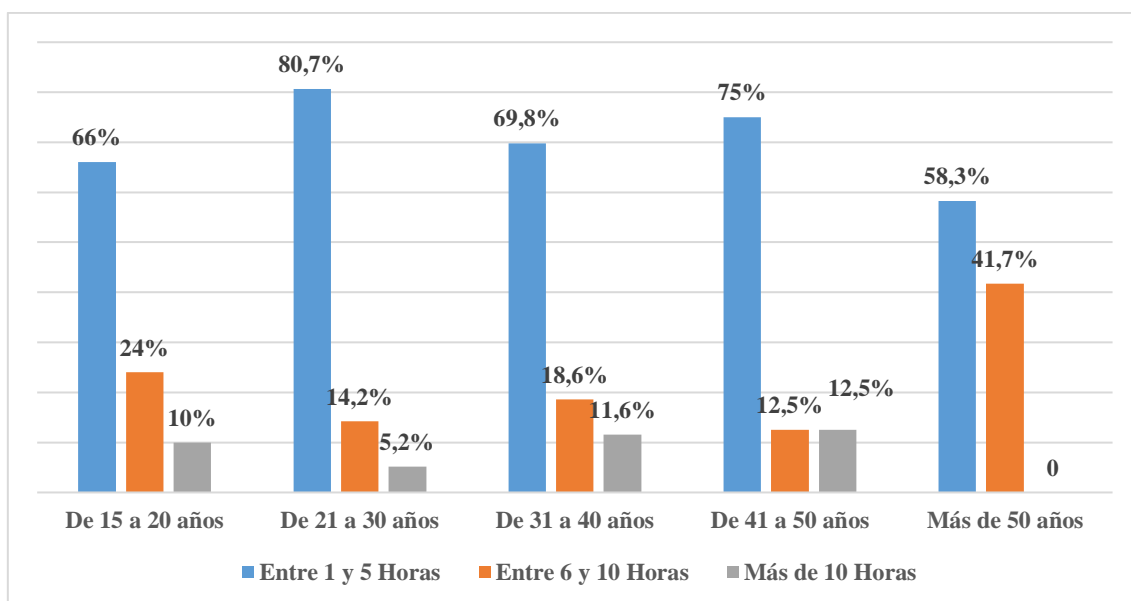


Figura V.14. Distribución de la Edad en función de los Deportes

Respecto al análisis de los resultados de la variable “Edad” junto con la variable “Nivel de Competición”, muestra un valor de $p=.000$. Estas diferencias se deben a que tanto el grupo de amateur como el de aficionados tienen la mayoría de sus deportistas en la franja de 21 a 30 años, si bien los profesionales tienen el mayor número de sujetos en el grupo de 15 a 20 años, además, este grupo no cuenta con deportistas a partir de los 41 años. Así mismo, la distribución de la población se muestra en la Tabla V.21 y en la Figura V.15.

Tabla V.21. Distribución de la Edad en función del Nivel de Competición

Edad	Nivel				Total
	Profesional	Amateur	Aficionados		
De 15 a 20 años	n	20	32	48	100
	% Edad	20%	32%	48%	100%
	% Nivel	48.8%	33.3%	17.1%	23.9%
De 21 a 30 años	n	14	41	157	212
	% Edad	6.6%	19.3%	74.1%	100%
	% Nivel	34.1%	42.7%	55.9%	50.7%
De 31 a 40 años	n	7	14	65	86
	% Edad	8.1%	16.3%	75.6%	100%
	% Nivel	17.1%	14.6%	23.1%	20.6%
De 41 a 50 años	n	0	3	5	8
	% Edad	0%	37.5%	62.5%	100%
	% Nivel	0%	3.1%	1.8%	1.9%
Más de 50 años	n	0	6	6	12
	% Edad	0%	50%	50%	100%
	% Nivel	0%	6.3%	2.1%	2.9%
Total	n	41	96	281	418
	% Edad	9.8%	23%	67.2%	100%
	% Nivel	100%	100%	100%	100%

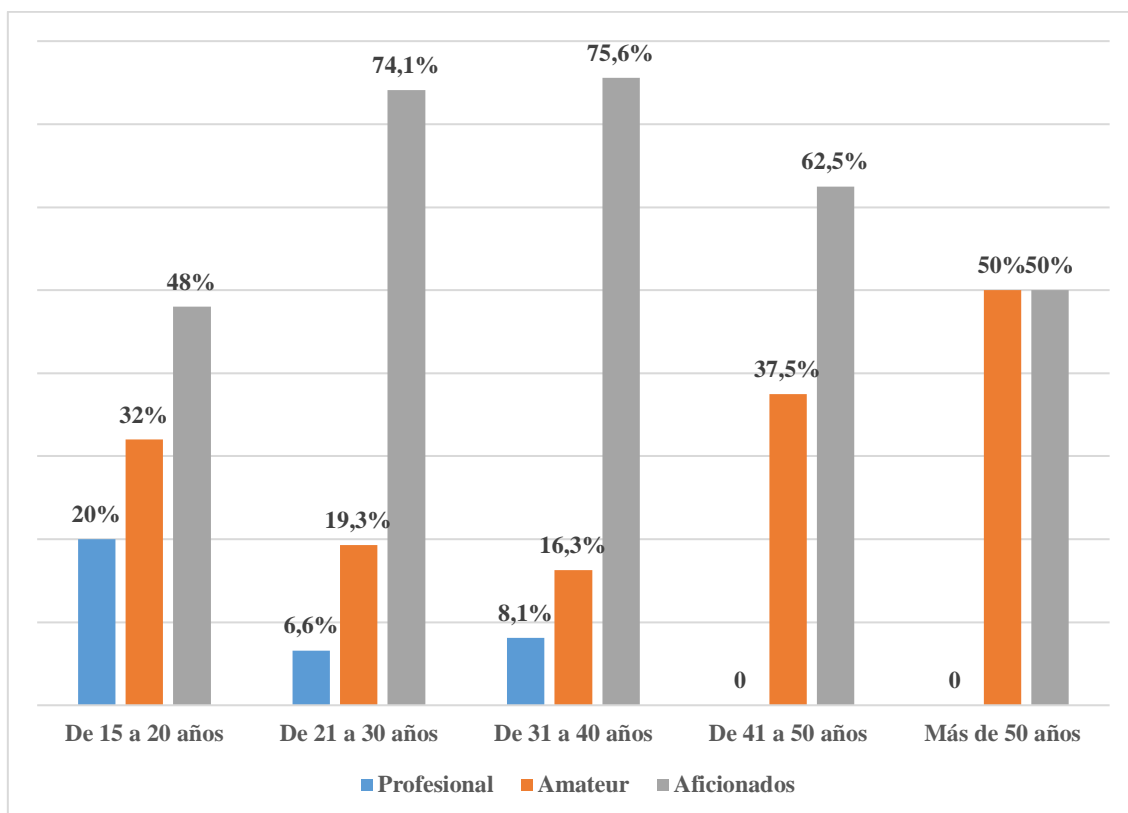


Figura V.15. Distribución de la Edad en función del Nivel de Competición

La última de las variables sociodemográficas que se analiza junto con la variable “Edad”, es la variable “Lesiones sufridas en la vida deportiva”. Hay que destacar que se encontraron diferencias significativas entre ambas variables ($p=.045$). Estas vienen determinadas porque no existen casos en los participantes de más de 41 años que hayan sufrido lesiones moderadas o severas. De esta manera los resultados indican que la no existencia de lesión oscilaba entre el 58% y 68% de los 15 a 30 años y los valores del 90% a partir de los 41 años. La distribución de la muestra en función de la Edad y la “Lesiones sufridas en la vida deportiva” queda plasmada en la Tabla V.22 y en la Figura V.16.

Tabla V.22. Distribución de la Edad en función de las Lesiones sufridas en la vida deportiva

Edad		Lesión				Total
		No Lesión	Leve	Moderada	Severa	
De 15 a 20 años	n	68	16	9	7	100
	% Edad	68%	16%	9%	7%	100%
	% Lesión	25.2%	18.2%	32.1%	21.9%	23.9%
De 21 a 30 años	n	123	53	17	19	212
	% Edad	58%	25%	8%	9%	100%
	% Lesión	45.6%	60.2%	60.7%	59.4%	50.7%
De 31 a 40 años	n	61	17	2	6	86
	% Edad	70.9%	19.8%	2.3%	7%	100%
	% Lesión	22.6%	19.3%	7.1%	18.8%	20.6%
De 41 a 50 años	n	7	1	0	0	8
	% Edad	87.5%	12.5%	0%	0%	100%
	% Lesión	2.6%	1.1%	0%	0%	1.9%
Más de 50 años	n	11	1	0	0	12
	% Edad	91.7%	8.3%	0%	0%	100%
	% Lesión	4.1%	1.1%	0%	0%	2.9%
Total	n	270	88	28	32	418
	% Edad	64.6%	21.1%	6.7%	7.7%	100%
	% Lesión	100%	100%	100%	100%	100%

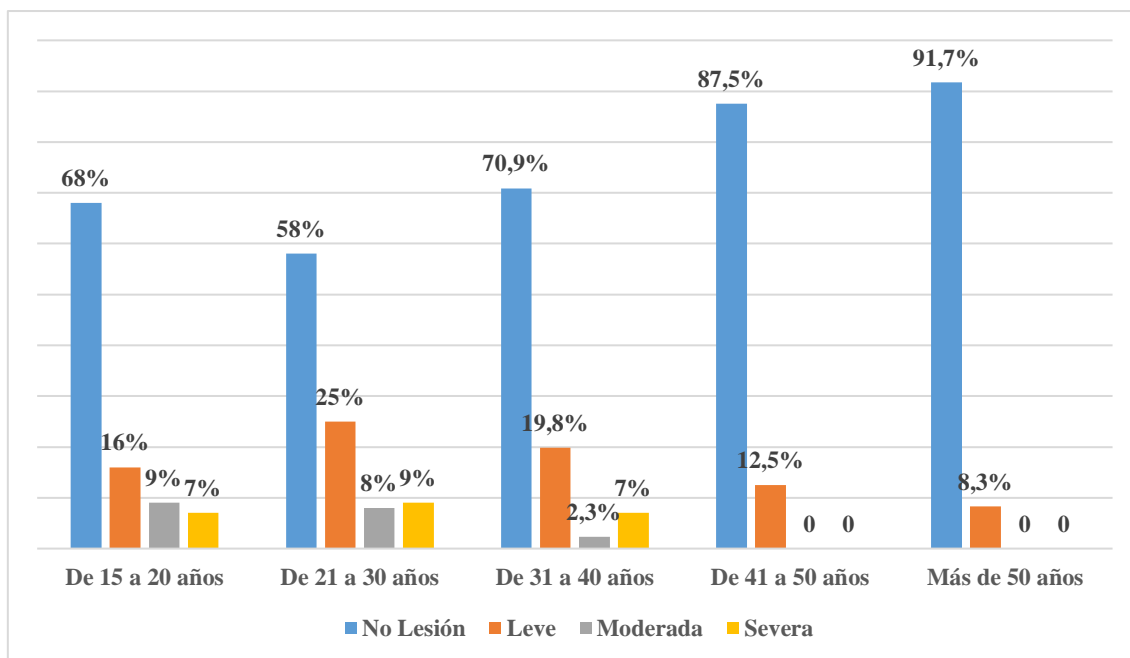


Figura V.16. Distribución de la Edad en función de las lesiones sufridas en la vida deportiva

A continuación se procede a exponer los resultados de la variable “Edad” junto con las variables psicológicas. En primer lugar, el análisis de la resiliencia muestra que

hay diferencias estadísticamente significativas con la resiliencia y todas sus dimensiones excepto la espiritualidad tal y como se muestra en la Tabla V.23.

Esto se debe a que los niveles de resiliencia van incrementándose conforme se aumenta en edad (86.42 en deportistas de más de 50 años frente al 78.60 de los de 15 a 20 años), siendo el comportamiento en las diferentes dimensiones muy similar.

Tabla V.23. Distribución de la Resiliencia en función de la Edad

		n	Media	D.T	F	p
Resiliencia	De 15 a 20 años	100	78.60	8.834	5.617	.000
	De 21 a 30 años	212	82.08	8.910		
	De 31 a 40 años	86	83.71	8.840		
	De 41 a 50 años	8	86.13	7.240		
	Más de 50 años	12	86.42	8.878		
Locus Control	De 15 a 20 años	100	3.14	.541	6.028	.000
	De 21 a 30 años	212	3.33	.483		
	De 31 a 40 años	86	3.44	.467		
	De 41 a 50 años	8	3.50	.338		
	Más de 50 años	12	3.62	.439		
Desafío	De 15 a 20 años	100	3.03	.751	4.669	.001
	De 21 a 30 años	212	3.31	.640		
	De 31 a 40 años	86	3.39	.625		
	De 41 a 50 años	8	3.50	.378		
	Más de 50 años	12	3.46	.656		
Conducta	De 15 a 20 años	100	3.31	.390	2.692	.031
	De 21 a 30 años	212	3.41	.390		
	De 31 a 40 años	86	3.42	.412		
	De 41 a 50 años	8	3.60	.288		
	Más de 50 años	12	3.59	.365		
Autoeficacia y Resistencia	De 15 a 20 años	100	3.04	.436	7.568	.000
	De 21 a 30 años	212	3.26	.475		
	De 31 a 40 años	86	3.45	.736		
	De 41 a 50 años	8	3.32	.354		
	Más de 50 años	12	3.45	.483		
Optimismo y Adaptación	De 15 a 20 años	100	2.86	.549	.526	.717
	De 21 a 30 años	212	2.81	.597		
	De 31 a 40 años	86	2.76	.650		
	De 41 a 50 años	8	3.00	.797		
	Más de 50 años	12	2.75	.638		

Por otro lado, el análisis de la ansiedad y la edad muestra que no existen diferencias significativas ni en la ansiedad estado ($p=.173$), ni con la ansiedad rasgo ($p=.395$) en función de la edad de los deportistas.

Tabla V.24. Distribución de la Edad en función de los niveles de Ansiedad Estado

		Ansiedad Estado			
		Ansiedad Baja	Ansiedad Media	Ansiedad Alta	Total
De 15 a 20 años	n	54	19	27	100
	% Edad	54%	19%	27%	100%
	% Estado	23.6%	22.6%	25.7%	23.9%
De 21 a 30 años	n	110	50	52	212
	% Edad	51.9%	23.6%	24.5%	100%
	% Estado	48%	59.5%	49.5%	50.7%
De 31 a 40 años	n	53	12	21	86
	% Edad	61.6%	14%	24.4%	100%
	% Estado	23.1%	14.3%	20%	20.6%
De 41 a 50 años	n	2	2	4	8
	% Edad	25%	25%	50%	100%
	% Estado	0.9%	2.4%	3.8%	1.9%
Más de 50 años	n	10	1	1	12
	% Edad	83.3%	8.3%	8.3%	100%
	% Estado	4.4%	1.2%	1%	2.9%
Total	n	229	84	105	418
	% Edad	54.8%	20.1%	25.1%	100%
	% Estado	100%	100%	100%	100%

Tabla V.25. Distribución de la Edad en función de los niveles de Ansiedad Rasgo

		Ansiedad Rasgo			
		Ansiedad Baja	Ansiedad Media	Ansiedad Alta	Total
De 15 a 20 años	n	18	31	51	100
	% Edad	18%	31%	51%	100%
	% Rasgo	18.8%	27.4%	24.4%	23.9%
De 21 a 30 años	n	51	53	108	212
	% Edad	24.1%	25%	50.9%	100%
	% Rasgo	53.1%	46.9%	51.7%	50.7%
De 31 a 40 años	n	22	22	42	86
	% Edad	25.6%	25.6%	48.8%	100%
	% Rasgo	22.9%	19.5%	20.1%	20.6%
De 41 a 50 años	n	0	3	5	8
	% Edad	0%	37.5%	62.5%	100%
	% Rasgo	0%	2.7%	2.4%	1.9%
Más de 50 años	n	5	4	3	12
	% Edad	41.7%	33.3%	25%	100%
	% Rasgo	5.2%	3.5%	1.4%	2.9%
Total	n	96	113	209	418
	% Edad	23%	27%	50%	100%
	% Rasgo	100%	100%	100%	100%

La última variable psicológica que se analiza junto con la edad es el autoconcepto. De esta manera, cuando se establecen las diferencias de medias entre las dimensiones y la edad, se desprende que en el Autoconcepto Académico ($p=.000$) y Autoconcepto Físico ($p=.000$) aparecen diferencias. En el caso del autoconcepto académico el mayor valor medio esta en aquellos que tienen más de 50 años ($M=4.25$), frente a los de 15-20 años ($M=3.63$). Mientras, en el Autoconcepto Social ($p=.066$), Autoconcepto Emocional ($p=.346$) y Autoconcepto Familiar ($p=.072$), no hay diferencias significativas, tal y como se puede comprobar en la Tabla V.26, si bien son siempre aquellos de más de 50 años los que presentan mayores valores.

Tabla V.26. Dimensiones del Autoconcepto en función de la Edad

		n	Media	Desviación estándar	F	p
Autoconcepto Académico	De 15 a 20 años	100	3.63	.717	5.502	.000
	De 21 a 30 años	212	3.85	.698		
	De 31 a 40 años	86	4.02	.568		
	De 41 a 50 años	8	4.13	.616		
	Más de 50 años	12	4.25	.645		
Autoconcepto Social	De 15 a 20 años	100	3.82	.702	2.221	.066
	De 21 a 30 años	212	3.96	.654		
	De 31 a 40 años	86	4.11	.625		
	De 41 a 50 años	8	3.92	.673		
	Más de 50 años	12	4.01	.605		
Autoconcepto Emocional	De 15 a 20 años	100	3.59	.797	1.120	.346
	De 21 a 30 años	212	3.72	.775		
	De 31 a 40 años	86	3.70	.747		
	De 41 a 50 años	8	3.90	.556		
	Más de 50 años	12	4.00	.685		
Autoconcepto Familiar	De 15 a 20 años	100	4.35	.697	2.165	.072
	De 21 a 30 años	212	4.45	.530		
	De 31 a 40 años	86	4.58	.486		
	De 41 a 50 años	8	4.58	.218		
	Más de 50 años	12	4.61	.320		
Autoconcepto Físico	De 15 a 20 años	100	3.48	.840	5.131	.000
	De 21 a 30 años	212	3.76	.746		
	De 31 a 40 años	86	3.92	.656		
	De 41 a 50 años	8	3.40	.899		
	Más de 50 años	12	3.99	.562		

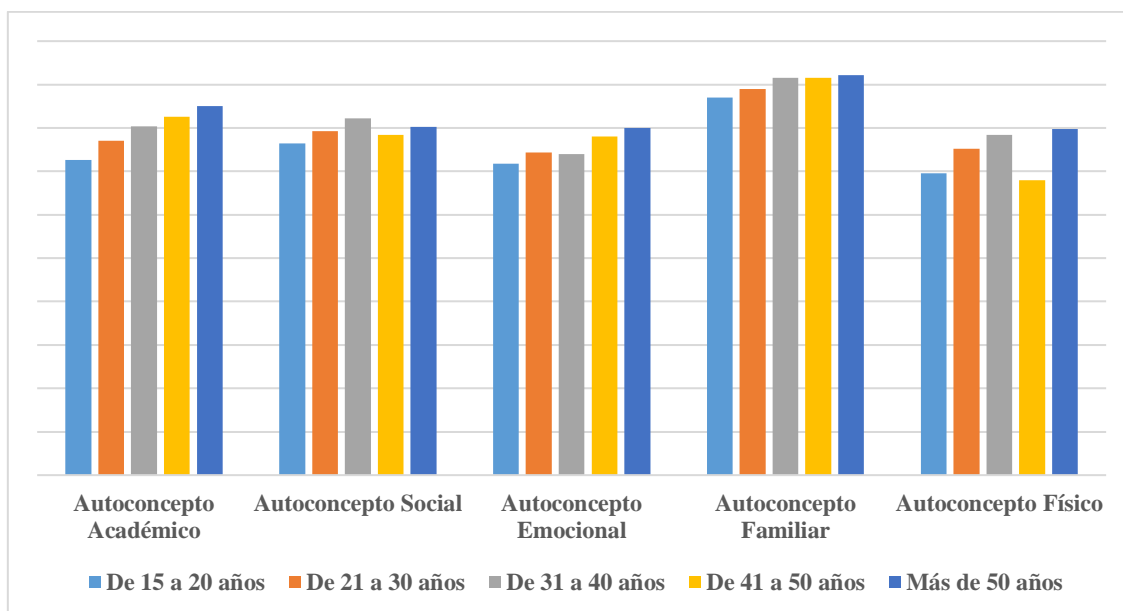


Figura V.17. Dimensiones del Autoconcepto en función de la Edad

La siguiente de las variables sociodemográficas-deportivas a analizar son las “Horas de Entrenamiento Semanal”. Así, la primera de las variables con las que se relaciona es con el parámetro “Deporte” con la que se hallan diferencias estadísticamente significativas ($p=0.000$). Estas diferencias se deben a que el 100% de los practicantes de Atletismo y judo entrenan entre 1 y 5 horas a la semana, mientras el resto de modalidades establecen de una manera más homogénea sus horas de entrenamiento.

Tabla V.27. Distribución de la muestra en función del Deporte y Horas de Entrenamiento Semanales

Edad	Deporte					Total
	Atletismo	Judo	Carpfishing	Tenis		
Entre 1 y 5 horas	n	76	148	17	69	310
	% Edad	24.5%	47.7%	5.5%	22.3%	100%
	% Deporte	100%	100%	37.8%	46.3%	74.2%
Entre 6 y 10 horas	n	0	0	20	56	76
	% Edad	0%	0%	26.3%	73.7%	100%
	% Deporte	0%	0%	44.4%	37.6%	18.2%
Más de 10 horas	n	0	0	8	24	32
	% Edad	0%	0%	25%	75%	100%
	% Deporte	0%	0%	17.8%	16.1%	7.7%
Total	n	76	148	45	149	418
	% Edad	18.2%	35.4%	10.8%	35.6%	100%
	% Deporte	100%	100%	100%	100%	100%

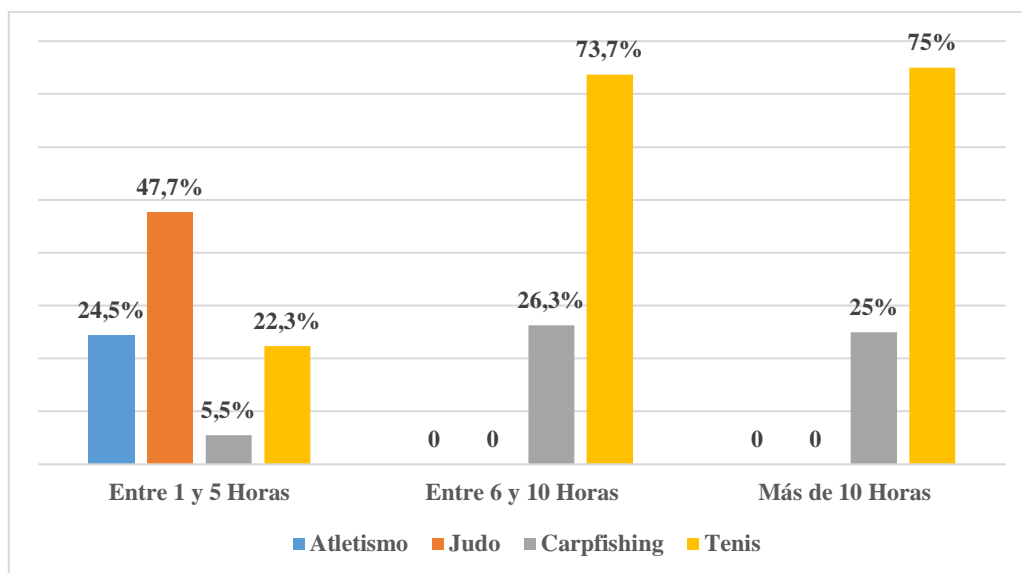


Figura V.18. Distribución de la muestra en función del Deporte y Horas de Entrenamiento Semanales

Posteriormente se procedió al análisis de las variables “Horas de Entrenamiento” y “Nivel de Competición” (Tabla V.28). Una vez se procedió a ejecutar el estadístico, este arrojó un valor de $p=.000$. Este valor se explica porque el 94% de los aficionados entrenan entre 1 y 5 horas y ninguno entrena más de 10 horas, los amateur son el grupo con mayor porcentaje entre 6 y 10 horas de entrenamiento y los profesionales son los que obtienen un mayor porcentaje en la categoría de más de 10 horas de entrenamiento.

Tabla V.28. Distribución de la muestra en función del Nivel de Competición y las Horas de Entrenamiento Semanales

Horas Entrenamiento	Nivel				Total
	Profesional	Amateur	Aficionados		
Entre 1 y 5 horas	n	19	27	264	310
	% Edad	6.1%	8.7%	85.2%	100%
	% Nivel	46.3%	28.1%	94%	74.2%
Entre 6 y 10 horas	n	5	54	17	76
	% Edad	6.6%	71.1%	22.4%	100%
	% Nivel	12.2%	56.3%	6%	18.2%
Más de 10 horas	n	17	15	0	32
	% Edad	53.1%	46.9%	0%	100%
	% Nivel	41.5%	15.6%	0%	7.7%
Total	n	41	96	281	418
	% Edad	9.8%	23%	67.2%	100%
	% Nivel	100%	100%	100%	100%

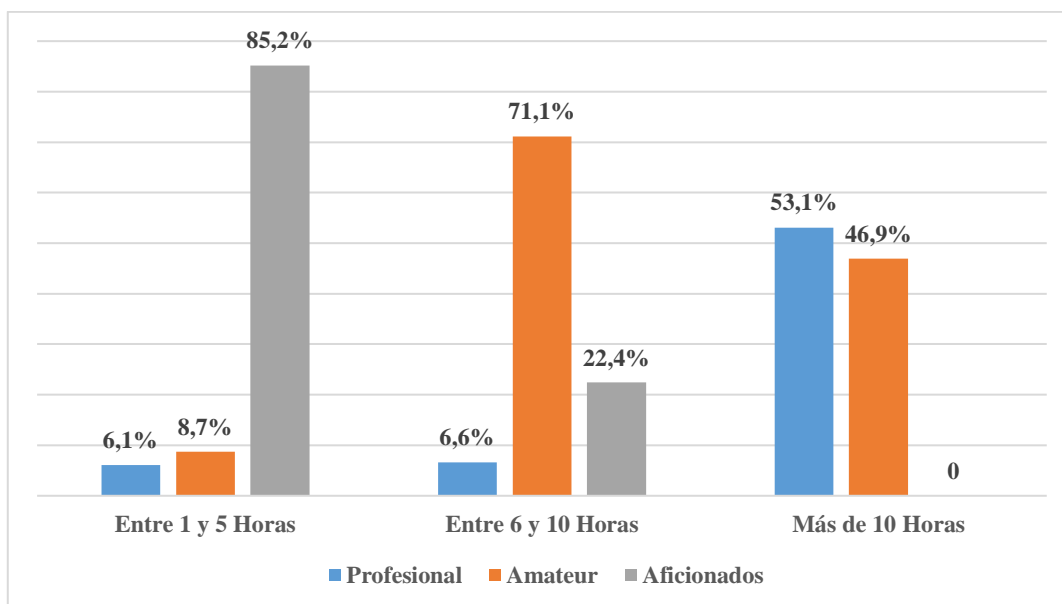


Figura V.19. Distribución de la muestra en función del Nivel de Competición y las Horas de Entrenamiento Semanales

Por su parte, los análisis realizados a las variables “Horas de Entrenamiento Semanales” y “Lesiones durante la vida deportiva”, no muestran asociación estadísticamente significativa ($p=.485$).

Tabla V.29. Distribución de la muestra según las Lesiones durante la vida deportiva y las Horas de entrenamiento semanales

Horas de Entrenamiento		Lesión				Total
		No Lesión	Leve	Moderada	Severa	
Entre 1 y 5 horas	n	198	61	23	28	310
	% Edad	63.9%	19.7%	7.4%	9%	100%
	% Lesión	73.3%	69.3%	82.1%	87.5%	74.2%
Entre 6 y 10 horas	n	51	18	4	3	76
	% Edad	67.1%	23.7%	5.3%	3.9%	100%
	% Lesión	18.9%	20.5%	14.3%	9.4%	18.2%
Más de 10 horas	n	21	9	1	1	32
	% Edad	65.6%	28.1%	3.1%	3.1%	100%
	% Lesión	7.8%	10.2%	3.6%	3.1%	7.7%
Total	n	270	88	28	32	418
	% Edad	64.6%	21.1%	6.7%	7.7%	100%
	% Lesión	100%	100%	100%	100%	100%

La primera de las variables psicológicas con las que se analizan las horas de entrenamiento semanales es con la resiliencia. En este sentido, se encontraron diferencias

estadísticamente significativas en las dimensiones “Locus Control” y “Autoeficacia y Resistencia”, tal y como se muestra en la Tabla V.30. De esta manera, aquellos que entrenan más de 10 horas son los que obtienen mayores niveles en todas las dimensiones.

Tabla V.30. Dimensiones de la Resiliencia según horas de Entrenamiento

		n	Media	D.T	F	p
Resiliencia	Entre 1 y 5 horas	310	81.55	9.363	2.787	.063
	Entre 6 y 10 horas	76	81.24	8.045		
	Más de 10 horas	32	85.38	7.448		
Locus Control	Entre 1 y 5 horas	310	3.29	.517	3.067	.048
	Entre 6 y 10 horas	76	3.32	.470		
	Más de 10 horas	32	3.53	.396		
Desafío Conducta	Entre 1 y 5 horas	310	3.28	.684	1.359	.258
	Entre 6 y 10 horas	76	3.17	.681		
	Más de 10 horas	32	3.39	.535		
Autoeficacia y Resistencia	Entre 1 y 5 horas	310	3.39	.405	3.088	.047
	Entre 6 y 10 horas	76	3.37	.373		
	Más de 10 horas	32	3.56	.326		
Optimismo y Adaptación	Entre 1 y 5 horas	310	3.24	.574	.906	.405
	Entre 6 y 10 horas	76	3.27	.447		
	Más de 10 horas	32	3.37	.482		
Espiritualidad	Entre 1 y 5 horas	310	2.83	.608	.670	.512
	Entre 6 y 10 horas	76	2.74	.583		
	Más de 10 horas	32	2.83	.580		

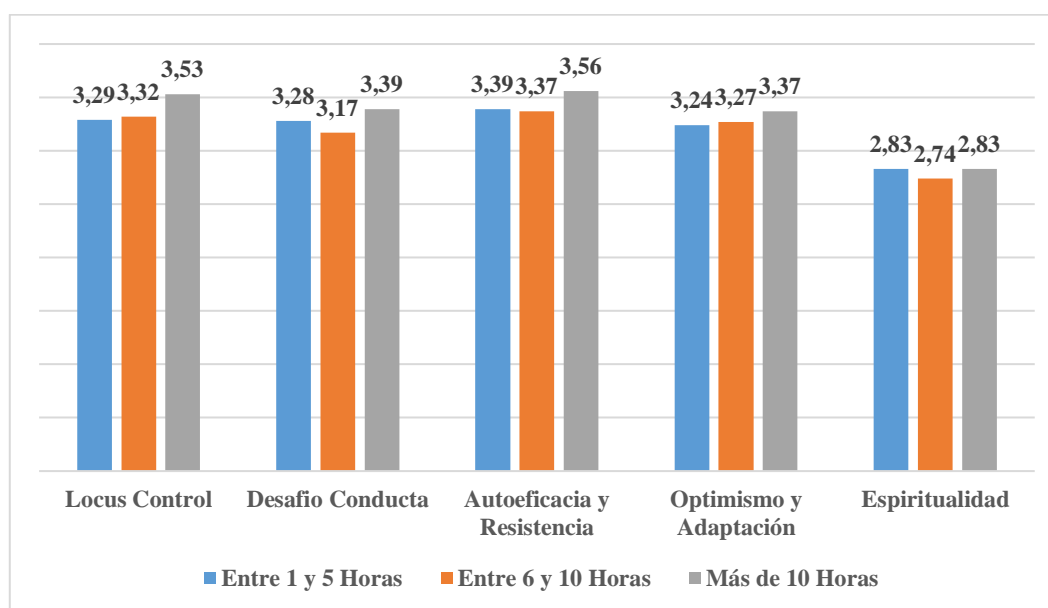


Figura V.20. Distribución de la muestra en función de las dimensiones de la resiliencia y las horas de entrenamiento semanales

Respecto a la variable “Ansiedad” hay que indicar que según las “Horas de Entrenamiento Semanales”, no hay diferencias significativas ni en la “Ansiedad Estado” ($p=.094$) ni en la “Ansiedad Rasgo” ($p=.105$), como se desprende de los datos de las siguientes tablas.

Tabla V.31. Distribución de la muestra en función de las Horas de Entrenamiento Semanales y la Ansiedad Estado

Horas	Ansiedad Estado				Total
		Ansiedad Baja	Ansiedad Media	Ansiedad Alta	
Entre 1 y 5 horas	n	161	70	79	310
	% Edad	51.9%	22.6%	25.5%	100%
	% Estado	70.3%	83.3%	75.2%	74.2%
Entre 6 y 10 horas	n	49	7	20	76
	% Edad	64.5%	9.2%	26.3%	100%
	% Estado	21.4%	8.3%	19%	18.2%
Más de 10 horas	n	19	7	6	32
	% Edad	59.4%	21.9%	18.8%	100%
	% Estado	8.3%	8.3%	5.7%	7.7%
Total	n	229	84	105	418
	% Edad	54.8%	20.1%	25.1%	100%
	% Estado	100%	100%	100%	100%

Tabla. V.32. Distribución de la muestra en función de las Horas de Entrenamiento Semanales y la Ansiedad Rasgo

Horas	Ansiedad Rasgo			Total	
		Ansiedad Baja	Ansiedad Media		Ansiedad Alta
Entre 1 y 5 horas	n	63	83	164	310
	% Edad	20.3%	26.8%	52.9%	100%
	% Rasgo	65.3%	73.5%	78.5%	74.2%
Entre 6 y 10 horas	n	26	20	30	76
	% Edad	34.2%	26.3%	39.5%	100%
	% Rasgo	27.1%	17.7%	14.4%	18.2%
Más de 10 horas	n	7	10	15	32
	% Edad	21.9%	31.3%	46.9%	100%
	% Rasgo	7.3%	8.8%	7.2%	7.7%
Total	n	96	113	209	418
	% Edad	23%	27%	50%	100%
	% Rasgo	100%	100%	100%	100%

Por último, las dimensiones del “Autoconcepto” se analizan junto con la variable “Horas de Entrenamiento Semanales” dando como resultado la nula apreciación de diferencias significativas ($p \geq .05$) dentro de los grupos tal y como se aprecia en la Tabla V.33, en este sentido no se aprecia una tendencia clara entre las horas de entrenamiento y el autoconcepto.

Tabla V.33. Dimensiones del Autoconcepto en función de las Horas de entrenamiento Semanales

		n	Media	Desviación estándar	F	p
Autoconcepto Académico	Entre 1 y 5 horas	310	3.86	.695	.341	.711
	Entre 6 y 10 horas	76	3.80	.658		
	Más de 10 horas	32	3.79	.725		
Autoconcepto Social	Entre 1 y 5 horas	310	3.99	.651	1.719	.181
	Entre 6 y 10 horas	76	3.84	.701		
	Más de 10 horas	32	3.92	.671		
Autoconcepto Emocional	Entre 1 y 5 horas	310	3.69	.774	.216	.806
	Entre 6 y 10 horas	76	3.74	.723		
	Más de 10 horas	32	3.64	.847		
Autoconcepto Familiar	Entre 1 y 5 horas	310	4.47	.555	.784	.457
	Entre 6 y 10 horas	76	4.45	.575		
	Más de 10 horas	32	4.34	.603		
Autoconcepto Físico	Entre 1 y 5 horas	310	3.75	.744	1.102	.333
	Entre 6 y 10 horas	76	3.61	.845		
	Más de 10 horas	32	3.81	.776		

La siguiente variable a analizar es la variable “Nivel de competición”. Así, cuando se relaciona con la variable “Deporte” da como resultado diferencias estadísticamente significativas ($p = .000$).

Esto se explica porque no hay deportistas profesionales ni en atletismo ni en Carpfishing, además el tenis es el deporte con mayor porcentaje de deportistas en la categoría profesional y amateur.

Tabla. V.34. Distribución de la muestra en función de los Deportes y el Nivel de Competición

Edad		Deporte				Total
		Atletismo	Judo	Carpfishing	Tenis	
Profesional	n	0	19	0	22	41
	% Nivel	0%	46.3%	0%	53.7%	100%
	% Deporte	0%	12.8%	0%	14.8%	9.8%
Amateur	n	2	21	29	44	96
	% Nivel	2.1%	21.9%	30.2%	45.8%	100%
	% Deporte	2.6%	14.2%	64.4%	29.5%	23%
Aficionado	n	74	108	16	83	281
	% Nivel	26.3%	38.4%	5.7%	29.5%	100%
	% Deporte	97.4%	73%	35.6%	55.7%	67.2%
Total	n	76	148	45	149	418
	% Nivel	18.2%	35.4%	10.8%	35.6%	100%
	% Deporte	100%	100%	100%	100%	100%

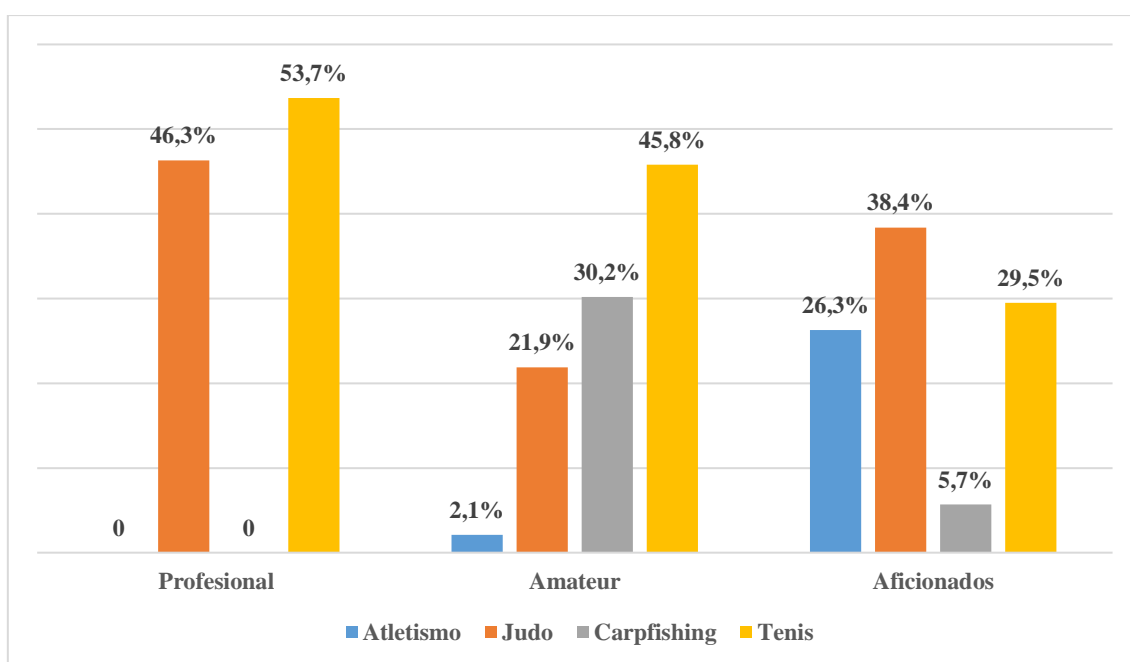


Figura V.21. Distribución de la muestra en función de los Deportes y el Nivel de Competición

Respecto al análisis de los resultados de las variables “Lesión durante la vida deportiva” y “Nivel de competición”, no se aprecian diferencias estadísticamente significativas ($p=.157$).

Tabla. V.35. Distribución de la categoría en función de las Lesiones

Horas de Entrenamiento		Lesión				Total
		No Lesión	Leve	Moderada	Severa	
Profesional	n	23	6	6	6	41
	% Nivel	56.1%	14.6%	14.6%	14.6%	100%
	% Lesión	8.5%	6.8%	21.4%	18.8%	9.8%
Amateur	n	64	19	7	6	96
	% Nivel	66.7%	19.8%	7.3%	6.3%	100%
	% Lesión	23.7%	21.6%	25.0%	18.8%	23%
Aficionados	n	183	63	15	20	281
	% Nivel	65.1%	22.4%	5.3%	7.1%	100%
	% Lesión	67.8%	71.6%	53.6%	62.5%	67.2%
Total	n	270	88	28	32	418
	% Nivel	64.6%	21.1%	6.7%	7.7%	100%
	% Lesión	100%	100%	100%	100%	100%

En cuanto a las variables psicológicas, el análisis del nivel de competición de los deportistas con la resiliencia solo hay asociación en el Locus Control ($p=.015$), derivadas porque los profesionales son los que obtienen valores más elevados ($M=3.53$) frente al 3.28 y 3.30 de los aficionados y amateur.

Tabla V.36. Dimensiones de la Resiliencia según el Nivel de Competición

		n	Media	D.T	F	p
Resiliencia	Profesional	41	84.41	8.849	2.079	.126
	Amateur	96	81.94	7.461		
	Aficionados	281	81.35	9.516		
Locus Control	Profesional	41	3.53	.449	4.242	.015
	Amateur	96	3.28	.445		
	Aficionados	281	3.30	.523		
Desafío Conducta	Profesional	41	3.27	.767	.001	.999
	Amateur	96	3.27	.644		
	Aficionados	281	3.27	.672		
Autoeficacia y Resistencia	Profesional	41	3.52	.389	2.686	.069
	Amateur	96	3.41	.327		
	Aficionados	281	3.37	.416		
Optimismo y Adaptación	Profesional	41	3.25	.513	.016	.984
	Amateur	96	3.26	.422		
	Aficionados	281	3.25	.589		
Espiritualidad	Profesional	41	2.91	.553	1.131	.324
	Amateur	96	2.86	.547		
	Aficionados	281	2.78	.624		

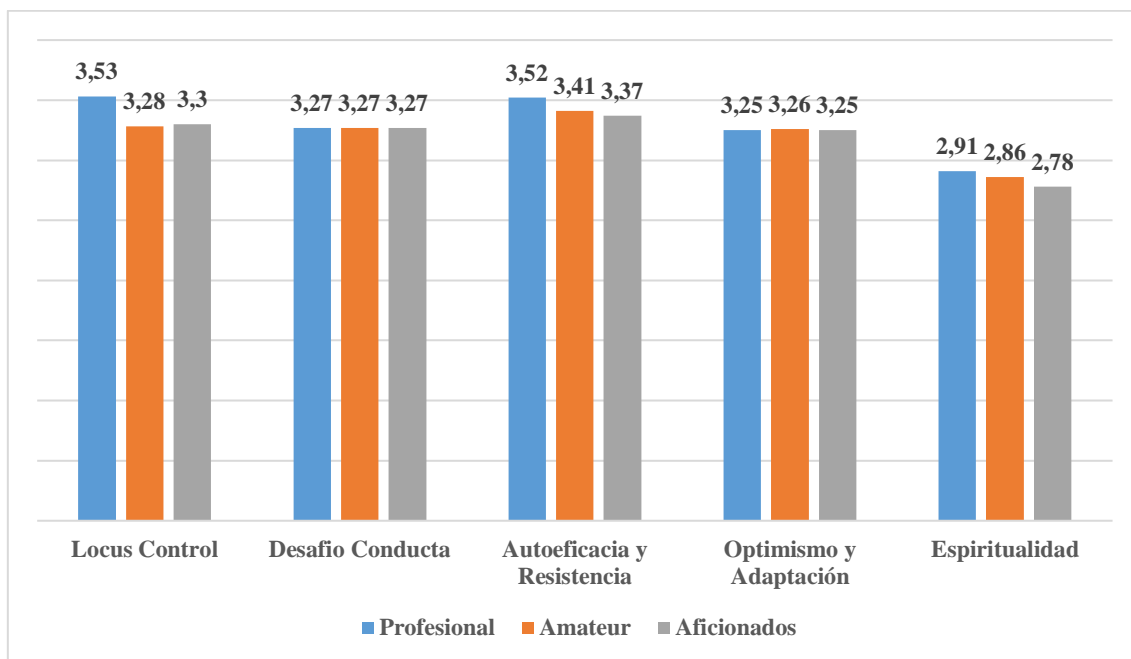


Figura V.22. Distribución de las dimensiones de la resiliencia según nivel competitivo

Respecto al análisis de la Ansiedad Estado y Nivel de competición no se encuentra diferencias estadísticamente significativas en función del nivel de competición ($p=.664$ y $p=.762$), como se desprende de los resultados mostrados en las siguientes tablas.

Tabla V.37. Distribución de la muestra en función de la Ansiedad Estado y el Nivel Competitivo

Nivel	Ansiedad Estado			Total	
	Ansiedad Baja	Ansiedad Media	Ansiedad Alta		
Profesional	n	24	10	7	41
	% Nivel	58.5%	24.4%	17.1%	100%
	% Estado	10.5%	11.9%	6.7%	9.8%
Amateur	n	50	18	28	96
	% Nivel	52.1%	18.8%	29.2%	100%
	% Estado	21.8%	21.4%	26.7%	23%
Aficionado	n	155	56	70	281
	% Nivel	55.2%	19.9%	24.9%	100%
	% Estado	67.7%	66.7%	66.7%	67.2%
Total	n	229	84	105	418
	% Nivel	54.8%	20.1%	25.1%	100%
	% Estado	100%	100%	100%	100%

Tabla V.38. Distribución de la muestra en función de la Ansiedad Rasgo y el Nivel Competitivo

Nivel	Ansiedad Rasgo			Total	
	Ansiedad Baja	Ansiedad Media	Ansiedad Alta		
Profesional	n	9	14	18	41
	% Nivel	22%	34.1%	43.9%	100%
	% Rasgo	9.4%	12.4%	8.6%	9.8%
Amateur	n	21	23	52	96
	% Nivel	21.9%	24%	54.2%	100%
	% Rasgo	21.9%	20.4%	24.9%	23%
Aficionado	n	66	76	139	281
	% Nivel	23.5%	27%	49.5%	100%
	% Rasgo	68.8%	67.3%	66.5%	67.2%
Total	n	96	113	209	418
	% Nivel	23%	27%	50%	100%
	% Rasgo	100%	100%	100%	100%

En el análisis del Nivel de competición y las distintas dimensiones del autoconcepto, se desprende que hay diferencias significativas en el familiar ($p=.027$), y en el físico ($p=.001$), en el caso del primero viene propiciado porque los amateur lo puntúan más bajo que los profesionales y los aficionados. En el caso del físico esto viene debido a que los deportistas profesionales obtienen unos valores más altos ($M=4.14$) que los amateurs y aficionados ($M=3.60$ y $M=3.71$).

Tabla V.39. Dimensiones del Autoconcepto en función del Nivel Competitivo

		n	Media	Desviación estándar	F	p
	Amateur	96	3.76	.747		
	Aficionados	281	3.89	.678		
Autoconcepto Social	Profesional	41	3.95	.606	2.408	.091
	Amateur	96	3.83	.728		
	Aficionados	281	4.00	.644		
Autoconcepto Emocional	Profesional	41	3.86	.838	1.101	.333
	Amateur	96	3.65	.789		
	Aficionados	281	3.69	.752		
Autoconcepto Familiar	Profesional	41	4.50	.448	3.647	.027
	Amateur	96	4.32	.681		
	Aficionados	281	4.50	.525		
Autoconcepto Físico	Profesional	41	4.14	.589	7.649	.001
	Amateur	96	3.60	.834		
	Aficionados	281	3.71	.746		

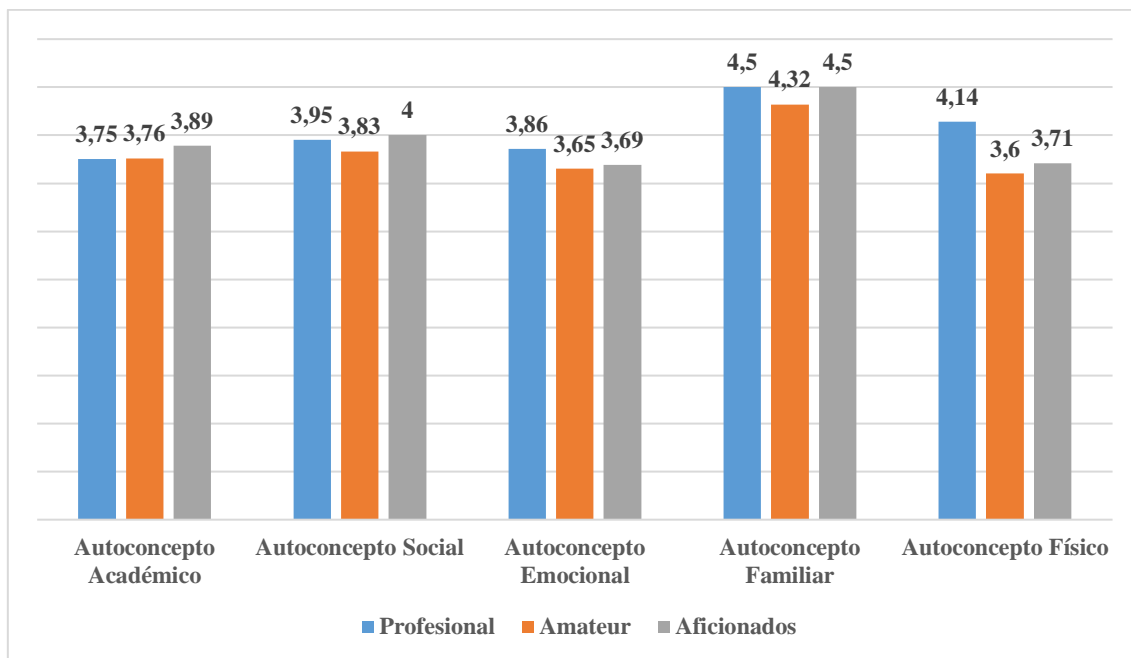


Figura V.23. Dimensiones del Autoconcepto en función del Nivel de Competición

La siguiente variable sociodemográfica a analizar es “Lesiones durante la vida deportiva”, así una vez que se estudió junto con la variable “Deporte”, no se hallaron diferencias significativas ($p=.080$).

Tabla V.40. Distribución de la muestra en función de las Lesiones y el Deporte

		Deporte				Total
		Atletismo	Judo	Carpfishing	Tenis	
No Lesión	n	52	85	36	97	270
	% Lesión	19.3%	31.5%	13.3%	35.9%	100%
	% Deporte	68.4%	57.4%	80%	65.1%	64.6%
Leve	n	13	32	9	34	88
	% Lesión	14.8%	36.4%	10.2%	38.6%	100%
	% Deporte	17.1%	21.6%	20%	22.8%	21.1%
Moderada	n	5	14	0	9	28
	% Lesión	17.9%	50.0%	0%	32.1%	100%
	% Deporte	6.6%	9.5%	0%	6%	6.7%
Severa	n	6	17	0	9	32
	% Lesión	18.8%	53.1%	0%	28.1%	100%
	% Deporte	7.9%	11.5%	0%	6%	7.7%
Total	n	76	148	45	149	418
	% Lesión	18.2%	35.4%	10.8%	35.6%	100%
	% Deporte	100%	100%	100%	100%	100%

Respecto a la Resiliencia y las lesiones, el análisis muestra que no hay diferencias significativas en ninguna de las dimensiones, como se desprende de los resultados de la siguiente tabla.

Tabla V.41. Dimensiones de la Resiliencia en función de las Lesiones

		n	Media	D.T	F	p
Resiliencia	No Lesión	270	81.53	9.560	1.087	.354
	Leve	88	83.25	7.402		
	Moderada	28	80.61	8.279		
	Severa	32	80.97	9.237		
Locus Control	No Lesión	270	3.30	.540	.688	.560
	Leve	88	3.38	.413		
	Moderada	28	3.24	.466		
	Severa	32	3.32	.439		
Desafío Conducta	No Lesión	270	3.25	.687	.397	.755
	Leve	88	3.34	.619		
	Moderada	28	3.21	.673		
	Severa	32	3.25	.730		
Autoeficacia y Resistencia	No Lesión	270	3.38	.422	1.400	.242
	Leve	88	3.47	.316		
	Moderada	28	3.39	.380		
	Severa	32	3.35	.371		
Optimismo y Adaptación	No Lesión	270	3.25	.591	1.132	.336
	Leve	88	3.33	.428		
	Moderada	28	3.16	.481		
	Severa	32	3.16	.481		
Espiritualidad	No Lesión	270	2.82	.644	.301	.825
	Leve	88	2.78	.520		
	Moderada	28	2.75	.477		
	Severa	32	2.86	.535		

En lo que a la Ansiedad Estado se refiere, una vez que es analizada junto con las Lesiones muestra que no hay diferencias significativas entre los grupos ($p=.410$) al igual que con la Ansiedad Rasgo ($p=.426$), como se aprecia en las Tabla V.42 y V.43.

Tabla V.42. Distribución de la muestra en función de la Ansiedad Estado y las Lesiones

		Ansiedad Estado			
		Ansiedad Baja	Ansiedad Media	Ansiedad Alta	Total
No Lesión	n	143	54	73	270
	% Lesión	53%	20%	27%	100%
	% Estado	62.4%	64.3%	69.5%	64.6%
Leve	n	56	14	18	88
	% Lesión	63.6%	15.9%	20.5%	100%
	% Estado	24.5%	16.7%	17.1%	21.1%
Moderada	n	12	8	8	28
	% Lesión	42.9%	28.6%	28.6%	100%
	% Estado	5.2%	9.5%	7.6%	6.7%
Severa	n	18	8	6	32
	% Lesión	56.3%	25%	18.8%	100%
	% Estado	7.9%	9.5%	5.7%	7.7%
Total	n	229	84	105	418
	% Lesión	54.8%	20.1%	25.1%	100%
	% Estado	100%	100%	100%	100%

Tabla V.43. Distribución de la Muestra en función de la Ansiedad Rasgo y las Lesiones

		Ansiedad Rasgo			
		Ansiedad Baja	Ansiedad Media	Ansiedad Alta	Total
No Lesión	n	63	74	133	270
	% Lesión	23.3%	27.4%	49.3%	100%
	% Rasgo	65.6%	65.5%	63.6%	64.6%
Leve	n	23	22	43	88
	% Lesión	26.1%	25%	48.9%	100%
	% Rasgo	24.0%	19.5%	20.6%	21.1%
Moderada	n	4	5	19	28
	% Lesión	14.3%	17.9%	67.9%	100%
	% Rasgo	4.2%	4.4%	9.1%	6.7%
Severa	n	6	12	14	32
	% Lesión	18.8%	37.5%	43.8%	100%
	% Rasgo	6.3%	10.6%	6.7%	7.7%
Total	n	96	113	209	418
	% Lesión	23%	27%	50%	100%
	% Rasgo	100%	100%	100%	100%

Respecto al análisis de las distintas dimensiones del Autoconcepto y la variable Lesiones hay que indicar que se encuentran diferencias significativas en la dimensión autoconcepto académico, siendo aquellos que tienen lesiones moderadas leves y severas los que mayor niveles obtienen.

Tabla V.44. Dimensiones del Autoconcepto en función de las Lesiones

		n	Media	Desviación estándar	F	p
Autoconcepto Académico	No Lesión	270	3.81	.689	3.411	.018
	Leve	88	3.99	.572		
	Moderada	28	3.57	.887		
	Severa	32	3.97	.725		
Autoconcepto Social	No Lesión	270	3.94	.669	.751	.522
	Leve	88	4.02	.708		
	Moderada	28	4.05	.548		
	Severa	32	3.85	.569		
Autoconcepto Emocional	No Lesión	270	3.71	.768	1.794	.148
	Leve	88	3.79	.725		
	Moderada	28	3.49	.956		
	Severa	32	3.51	.688		
Autoconcepto Familiar	No Lesión	270	4.43	.575	1.306	.272
	Leve	88	4.56	.501		
	Moderada	28	4.45	.632		
	Severa	32	4.43	.540		
Autoconcepto Físico	No Lesión	270	3.70	.774	1.882	.132
	Leve	88	3.87	.679		
	Moderada	28	3.53	.912		
	Severa	32	3.75	.753		

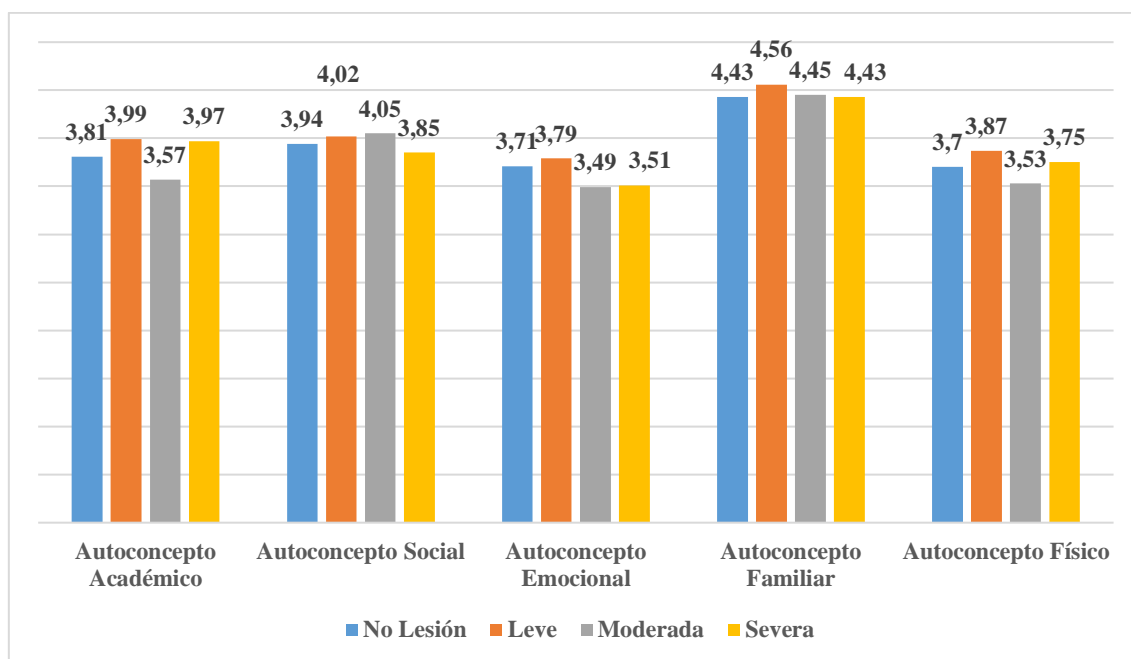


Figura V.24. Dimensiones del Autoconcepto en función de las Lesiones

La siguiente variable a analizar es la variable “Deporte” que muestra diferencias significativas en todas las dimensiones de la Resiliencia excepto en la “Desafío Conducta”. En la resiliencia general es el Carpfishing y Tenis (M=83.36 y 83.15) los deportes con mayor valor frente al Atletismo (M=77.84) el que menos, al igual que ocurre en la dimensión “Autoeficacia y Resistencia”. En la dimensión “Locus Control” es el tenis el deporte con mayores niveles y el Atletismo el que menos, al igual que ocurre en la dimensión “Optimismo y Adaptación” y “Desafío conducta”. Por último, la dimensión “Espiritualidad” el Atletismo es el que menos niveles obtiene y el Judo el que más.

Tabla V.45. Dimensiones de la Resiliencia en función de los Deportes

		n	Media	D.T	F	p
Resiliencia	Atletismo	76	77.84	10.762	6.675	.000
	Judo	148	81.97	8.323		
	Carpfishing	45	83.36	7.643		
	Tenis	149	83.15	8.661		
Locus Control	Atletismo	76	3.12	.653	7.124	.000
	Judo	148	3.29	.451		
	Carpfishing	45	3.40	.410		
	Tenis	149	3.43	.459		
Desafío Conducta	Atletismo	76	3.13	.797	1.337	.262
	Judo	148	3.28	.678		
	Carpfishing	45	3.30	.578		
	Tenis	149	3.32	.624		
Autoeficacia y Resistencia	Atletismo	76	3.25	.455	4.921	.002
	Judo	148	3.42	.377		
	Carpfishing	45	3.49	.343		
	Tenis	149	3.42	.381		
Optimismo y Adaptación	Atletismo	76	3.12	.549	5.006	.002
	Judo	148	3.18	.429		
	Carpfishing	45	3.29	.432		
	Tenis	149	3.37	.649		
Espiritualidad	Atletismo	76	2.64	.611	5.776	.001
	Judo	148	2.96	.528		
	Carpfishing	45	2.79	.641		
	Tenis	149	2.76	.623		

Respecto a la “Ansiedad Estado” se muestran diferencias estadísticamente significativas ($p=.000$) entre los deportes. Esto se debe a que el judo presenta valores de ansiedad estado media (28.4%) y alta (33.1%) mayores que el resto de deportes, como se desprende de los resultados de la siguiente tabla y figura.

Tabla V.46. Distribución de la Muestra en función de la Ansiedad Estado y los Deportes

Deporte	Ansiedad Estado			Total	
	Ansiedad Baja	Ansiedad Media	Ansiedad Alta		
Atletismo	n	47	13	16	76
	% Deporte	61.8%	17.1%	21.1%	100%
	% Estado	20.5%	15.5%	15.2%	18.2%
Judo	n	57	42	49	148
	% Deporte	38.5%	28.4%	33.1%	100%
	% Estado	24.9%	50.0%	46.7%	35.4%
Carpfishing	n	25	9	11	45
	% Deporte	55.6%	20%	24.4%	100%
	% Estado	10.9%	10.7%	10.5%	10.8%
Tenis	n	100	20	29	149
	% Deporte	67.1%	13.4%	19.5%	100%
	% Estado	43.7%	23.8%	27.6%	35.6%
Total	n	229	84	105	418
	% Deporte	54.8%	20.1%	25.1%	100%
	% Estado	100%	100%	100%	100%

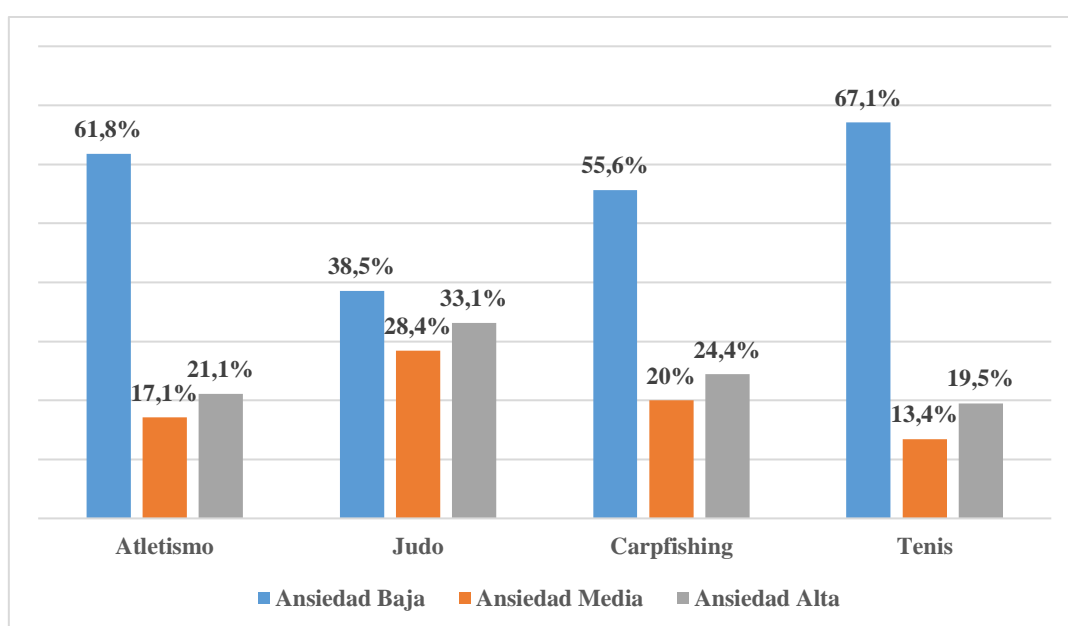


Figura V.25. Distribución de la muestra en función de la Ansiedad Estado y los Deportes

En el caso de la Ansiedad Rasgo, también existen diferencias estadísticamente significativas ($p=.000$). En este sentido y al igual que acontecía anteriormente es el Judo el deporte con un mayor porcentaje de ansiedad rasgo alta (45%), como se muestra en la tabla y figura siguiente.

Tabla V.47. Distribución de la muestra en función de los deportes y la Ansiedad Rasgo

Deporte	Ansiedad Rasgo			Total
	Ansiedad Baja	Ansiedad Media	Ansiedad Alta	
Atletismo	n	21	18	37
	% de Deporte	27.6%	23.7%	48.7%
	% de Rasgo	21.9%	15.9%	17.7%
Judo	n	15	39	94
	% Lesión	10.1%	26.4%	63.5%
	% Rasgo	15.6%	34.5%	45%
Carpfishing	n	11	11	23
	% Lesión	24.4%	24.4%	51.1%
	% Rasgo	11.5%	9.7%	11%
Tenis	n	49	45	55
	% Lesión	32.9%	30.2%	36.9%
	% Rasgo	51%	39.8%	26.3%
Total	n	96	113	209
	% Lesión	23%	27%	50%
	% Rasgo	100%	100%	100%

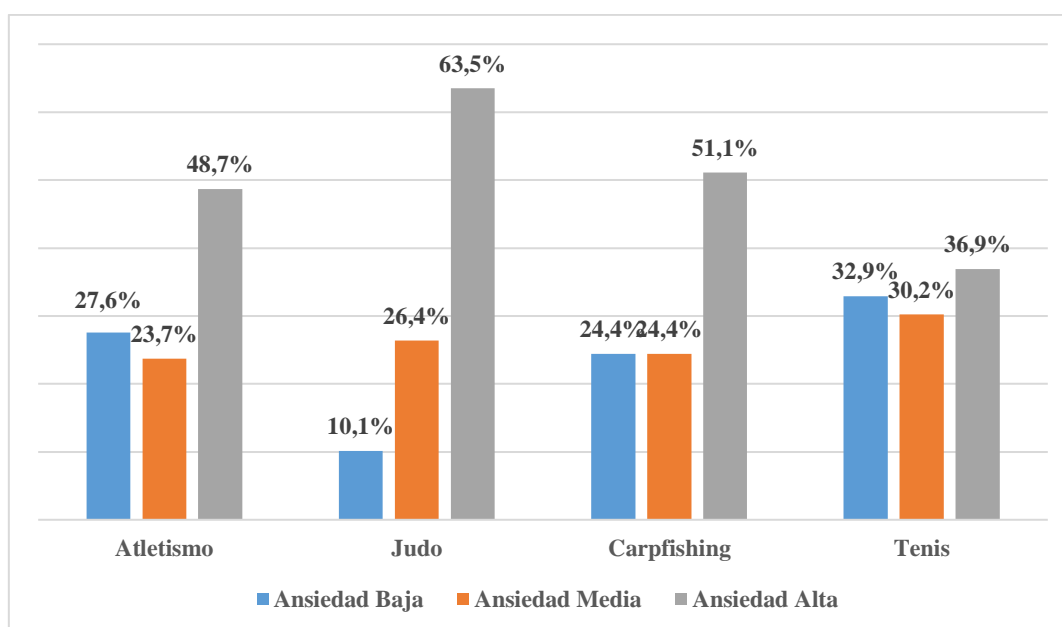


Figura V.26. Distribución de la muestra en función de la Ansiedad Rasgo y los Deportes

Respecto al autoconcepto en función de los deportes hay que destacar que se encuentran diferencias en la dimensión “Académico”, “Social” y “Físico” en donde el Judo es el deporte que menor valor obtiene y el atletismo el que más en todos los casos.

Tabla V.48. Dimensiones del Autoconcepto en función de los Deportes

		n	Media	Desviación estándar	F	p
Autoconcepto Académico	Atletismo	76	4.02	.640	3.429	.017
	Judo	148	3.72	.721		
	Carpfishing	45	3.84	.709		
	Tenis	149	3.88	.658		
Autoconcepto Social	Atletismo	76	4.15	.599	3.336	.019
	Judo	148	3.86	.686		
	Carpfishing	45	3.98	.567		
	Tenis	149	3.95	.681		
Autoconcepto Emocional	Atletismo	76	3.66	.711	.114	.952
	Judo	148	3.69	.816		
	Carpfishing	45	3.73	.745		
	Tenis	149	3.72	.764		
Autoconcepto Familiar	Atletismo	76	4.54	.490	1.170	.321
	Judo	148	4.40	.624		
	Carpfishing	45	4.44	.428		
	Tenis	149	4.48	.565		
Autoconcepto Físico	Atletismo	76	3.95	.688	3.712	.012
	Judo	148	3.60	.764		
	Carpfishing	45	3.73	.825		
	Tenis	149	3.74	.765		

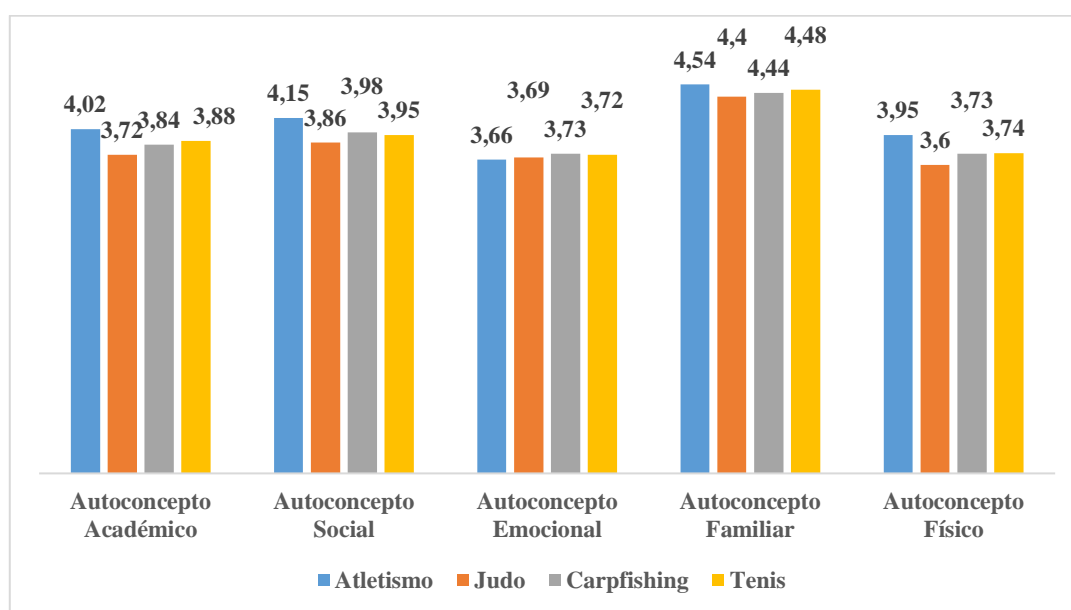


Figura V.27. Dimensiones del Autoconcepto en función de los Deportes

En este punto, se procede al análisis de las variables psicológicas. En este sentido, al analizar la Resiliencia con la Ansiedad Estado, se encuentra diferencias significativas en la Resiliencia total y en todas las dimensiones ($p \leq .050$). En todos los casos la Ansiedad Estado Baja obtiene mayores niveles y la Ansiedad Estado Alta obtiene menores niveles excepto en las dimensiones de “Autoeficacia y Resistencia” que tanto la ansiedad estado baja como la media obtiene el mismo resultado y en la dimensión de “Espiritualidad” donde la ansiedad estado media es la que mayores niveles obtiene y la baja la que menos (Tabla V.49).

Tabla V.49. Dimensiones de la Resiliencia en función de la Ansiedad Estado

		n	Media	D.T	F	p
Resiliencia	Baja	229	82.78	9.032	5.755	.003
	Media	84	82.26	7.619		
	Alta	105	79.25	9.695		
Locus Control	Baja	229	3.37	.513	6.003	.003
	Media	84	3.34	.416		
	Alta	105	3.17	.521		
Desafío Conducta	Baja	229	3.35	.675	4.708	.010
	Media	84	3.22	.691		
	Alta	105	3.12	.634		
Autoeficacia y Resistencia	Baja	229	3.43	.379	4.614	.010
	Media	84	3.43	.339		
	Alta	105	3.30	.457		
Optimismo y Adaptación	Baja	229	3.34	.612	7.107	.001
	Media	84	3.21	.392		
	Alta	105	3.10	.463		
Espiritualidad	Baja	229	2.74	.637	4.461	.012
	Media	84	2.93	.535		
	Alta	105	2.89	.548		

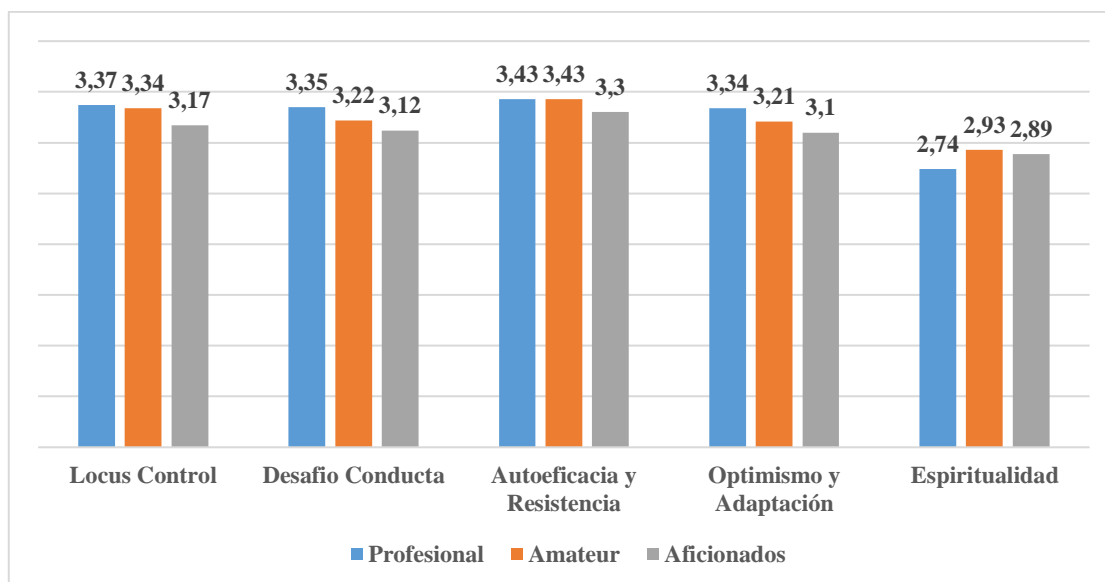


Figura V.28. Distribución de las dimensiones de la resiliencia según Ansiedad Estado

En lo que respecta al caso de la Ansiedad Rasgo con la Resiliencia, hay que indicar que se encuentran diferencias significativas en todas las dimensiones ($p \leq .050$) como se puede ver en la Tabla V.50. En todas las dimensiones es la ansiedad rasgo baja la que obtiene mayor resultado y la ansiedad rasgo alta la que menos resultado, excepto en el caso de la “Espiritualidad” en el que ocurre lo contrario.

Tabla V.50. Dimensiones de la Resiliencia en función de la Ansiedad Rasgo

		n	Media	D.T	F	p
Resiliencia	Baja	96	83.79	8.186	3.875	.022
	Media	113	82.04	9.522		
	Alta	209	80.73	9.032		
Locus Control	Baja	96	3.41	.500	4.653	.010
	Media	113	3.38	.503		
	Alta	209	3.24	.496		
Desafío Conducta	Baja	96	3.41	.641	3.243	.040
	Media	113	3.27	.710		
	Alta	209	3.20	.662		
Autoeficacia y Resistencia	Baja	96	3.49	.360	4.313	.014
	Media	113	3.40	.388		
	Alta	209	3.35	.410		
Optimismo y Adaptación	Baja	96	3.39	.451	6.049	.003
	Media	113	3.29	.731		
	Alta	209	3.17	.448		
Espiritualidad	Baja	96	2.69	.597	7.901	.000
	Media	113	2.71	.607		
	Alta	209	2.93	.580		

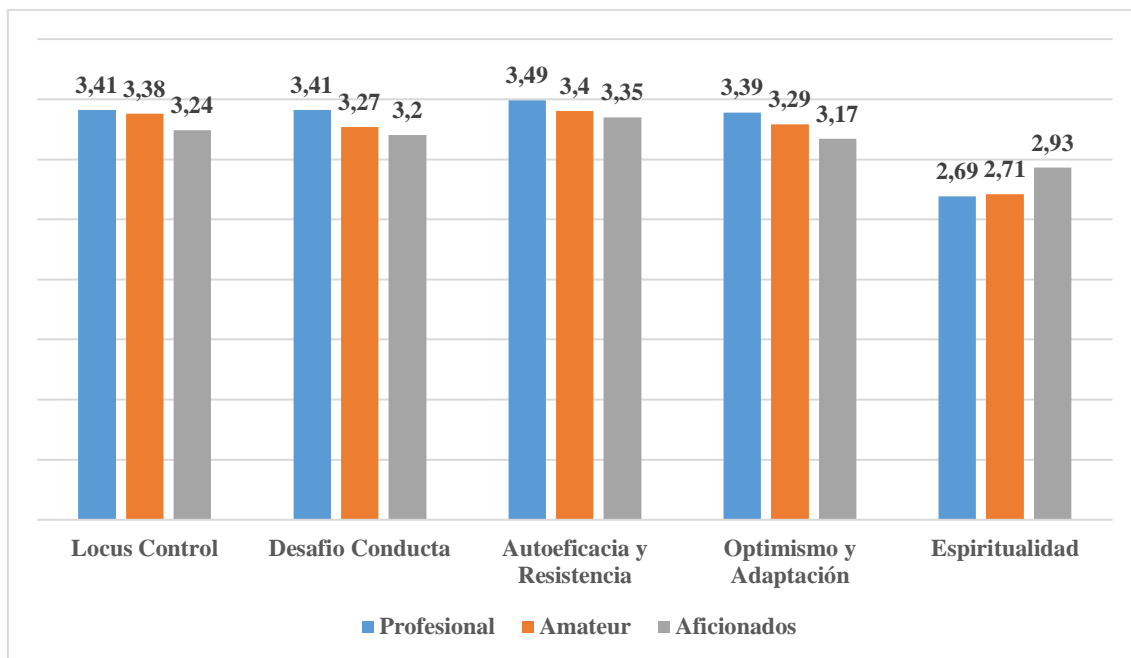


Figura V.29. Distribución de las dimensiones de la resiliencia según Ansiedad Rasgo

Al estudiar las correlaciones del autoconcepto con las dimensiones de la resiliencia se detectaron estas en casi todos los casos, exceptuando la espiritualidad, como se depende de los resultados de la siguiente tabla.

Tabla V.51. Correlación entre dimensión del Autoconcepto y la Resiliencia

	AA	AS	AE	AFM	AF	LCC	DCOA	ARM	OASE	ES
AA	1									
AS	,359**	1								
AE	,225**	,305**	1							
AFM	,446**	,251**	,199**	1						
AF	,479**	,372**	,458**	,307**	1					
LCC	,236**	,139**	,271**	,139**	,328**	1				
DCOA	,127**	,119*	,148**	,142**	,182**	,405**	1			
ARM	,246**	,143**	,250**	,119*	,323**	,697**	,433**	1		
OASE	,194**	,217**	,197**	,100*	,230**	,545**	,338**	,511**	1	
ES	,021	,002	,005	,021	,041	,129**	,103*	,186**	,070	1

En el caso del análisis de la Ansiedad Estado con las dimensiones del autoconcepto (Tabla V.52), hay que indicar que existen diferencias significativas en la

dimensiones de “Autoconcepto Emocional” y “Autoconcepto Familiar” en las que la ansiedad estado baja es la que obtiene mayores niveles y la ansiedad estado alta la que obtiene menores resultados. En el caso de la dimensión de “Autoconcepto Físico” también hay diferencias si bien en este caso es la ansiedad estado media la que tiene mayores niveles y la ansiedad estado alta la que menos.

Tabla V.52. Dimensiones del Autoconcepto en función de la Ansiedad Estado

		n	Media	Desviación estándar	F	p
Autoconcepto Académico	Baja	229	3.91	.660	2.830	.060
	Media	84	3.85	.663		
	Alta	105	3.71	.760		
Autoconcepto Social	Baja	229	3.98	.649	.971	.380
	Media	84	3.99	.644		
	Alta	105	3.88	.707		
Autoconcepto Emocional	Baja	229	3.75	.776	4.114	.017
	Media	84	3.77	.683		
	Alta	105	3.51	.796		
Autoconcepto Familiar	Baja	229	4.52	.500	3.502	.031
	Media	84	4.45	.560		
	Alta	105	4.34	.669		
Autoconcepto Físico	Baja	229	3.85	.689	7.671	.001
	Media	84	3.68	.668		
	Alta	105	3.50	.932		

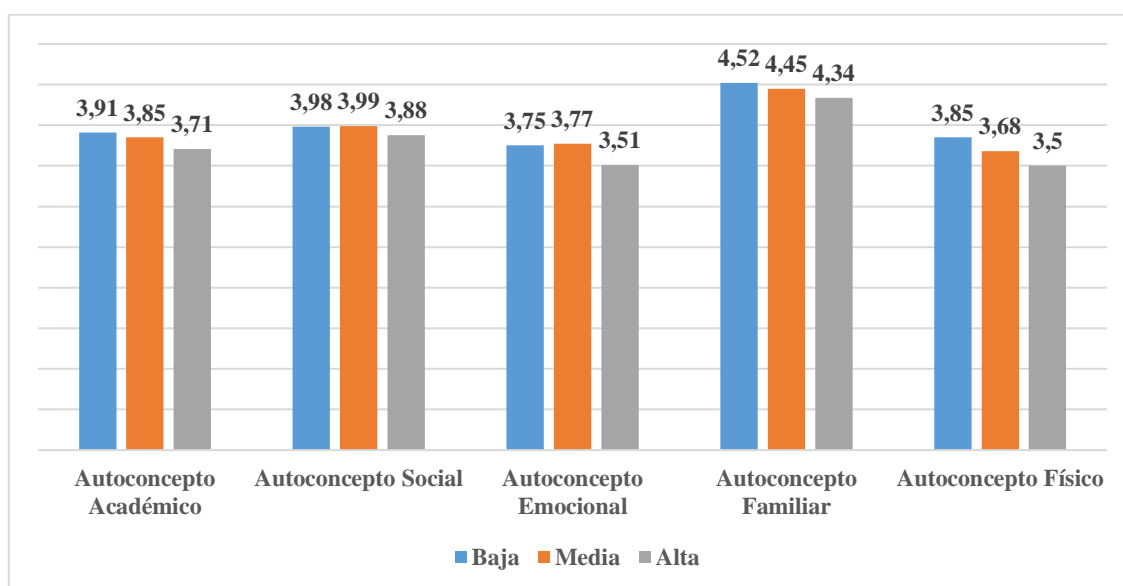


Figura V.30. Dimensiones del Autoconcepto en función de la Ansiedad Estado

En el caso de la Ansiedad Rasgo y las dimensiones del existen diferencias significativas en las dimensiones de “Autoconcepto Emocional” y “Autoconcepto Familiar”. En ambos casos, una ansiedad rasgo con nivel medio es la que obtiene mayor resultado en las dimensiones y la ansiedad rasgo alta la que menos.

Tabla V.53. Dimensiones del Autoconcepto en función de la Ansiedad Rasgo

		n	Media	Desviación estándar	F	p
Autoconcepto Académico	Baja	96	3.98	.570	2.947	.054
	Media	113	3.85	.686		
	Alta	209	3.78	.734		
Autoconcepto Social	Baja	96	4.05	.649	1.278	.280
	Media	113	3.96	.687		
	Alta	209	3.91	.655		
Autoconcepto Emocional	Baja	96	3.81	.758	6.423	.002
	Media	113	3.84	.735		
	Alta	209	3.56	.773		
Autoconcepto Familiar	Baja	96	4.49	.485	3.141	.044
	Media	113	4.55	.501		
	Alta	209	4.39	.617		
Autoconcepto Físico	Baja	96	3.82	.668	2.856	.059
	Media	113	3.81	.704		
	Alta	209	3.64	.830		

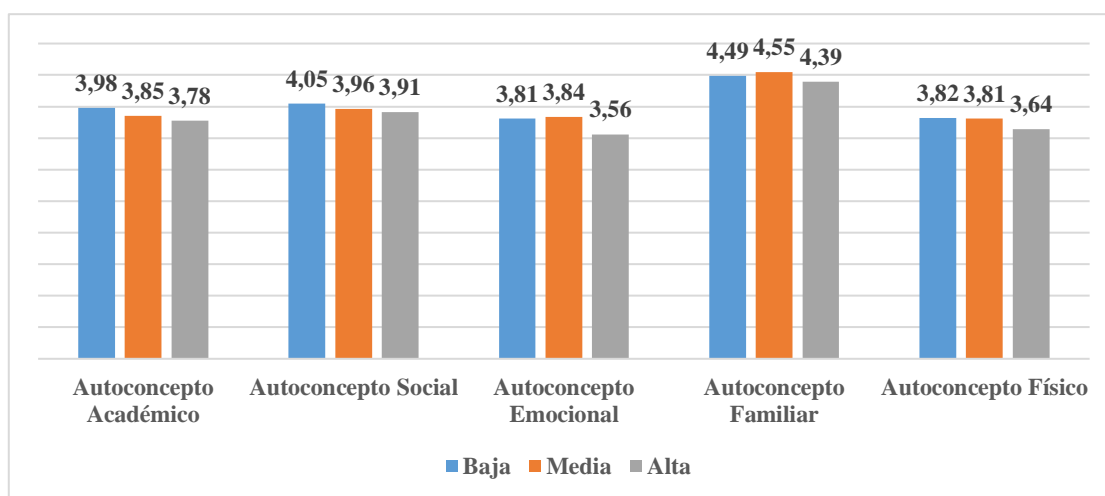


Figura V.31. Dimensiones del Autoconcepto en función de la Ansiedad Rasgo

V.3. REGRESION LOGISTICA BINARIA

Considerando el Objetivo General III de la investigación, definiremos como variable dependiente (efecto) la que denominamos *Edad*, que es una variable categórica dicotómica que codifica con valor 0 ser mayor de 30 años y con valor 1 ser menor de esta edad. Por otra parte, en el estudio se han considerado también otras variables que, a priori y según la literatura consultada sobre la temática, podrían considerarse modificadoras del efecto, ya sea por su acción de confusión y/o por interacción sobre la posible relación entre la variable independiente principal y la dependiente. Estas son: *Sexo* (0=Femenino; 1=Masculino); *Lesión* (0=Si; 1=No); *Autoconcepto* (0=Bajo; 1= Alto); *Resiliencia* (0=Bajo; 1= Alto); *Ansiedad Estado* (0=Baja-Media; 1=Alta); *Ansiedad Rasgo* (0=Baja-Media; 1=Alta); *Horas Entrenamiento* (0=Menos; 1=Mas) y *Nivel Competitivo* (0=Amateur-Aficionado; 1=Semiprofesional-Profesional).

Se inicia el análisis haciendo una primera aproximación mediante la cual se intenta conocer si existe algún tipo de relación entre la variable edad y el resto, así realizamos una matriz de correlación. Teniendo en cuenta que todas las variables son categóricas (no paramétricas), el índice calculado es el Rho de Spearman.

Tabla V.54. Prueba de correlaciones

	Sexo	Lesión	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo	Resiliencia	Horas de Ento	Nivel Actual	Autoconcepto
Sexo	1.000							
Lesión	.013	1.000						
Ansiedad Estado	-.064	.060	1.000					
Ansiedad Rasgo	-.055	-.020	.469**	1.000				
Resiliencia	.077	-.083	-.133**	-.067	1.000			
Horas de Entrenamiento	.245**	.007	-.065	-.068	.113*	1.000		
Nivel Competición	.061	-.059	-.061	-.040	.075	.281**	1.000	
Autoconcepto	.086	-.083	-.235**	-.112*	.226**	-.010	.120*	1.000

** . La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

* . La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

Teniendo en cuenta todos los resultados anteriores, abordamos el análisis de Regresión Logística Binaria para conocer la influencia conjunta de las variables según la edad de práctica y obtenemos lo siguiente:

La prueba de Hosmer-Lemeshow, como primera estimación de la bondad del modelo que analiza las diferencias entre los valores observados y los pronosticados, presenta una $p=0.797$; es decir, no existen diferencias estadísticamente significativas y, por tanto, el modelo pronostica adecuadamente.

Tabla V.55. Prueba de Hosmer y Lemeshow

Prueba de Hosmer y Lemeshow			
Paso	Chi cuadrado	gl	Sig.
1	4.623	8	,797

La tabla de clasificación, como otro de los indicadores de eficacia del modelo, nos dice que éste es capaz de clasificar adecuadamente el 74.6% de los sujetos, lo que en principio es bastante aceptable.

Tabla V.56. Prueba de clasificación.

Observado		Pronosticado			
		Edad		Porcentaje correcto	
		Mayor 30 años	Menor 30 años		
Paso 1	Edad	Mayor 30 años	0	106	0.0 %
		Menor 30 años	0	312	100.0 %
Porcentaje global					74.6 %

a. El valor de corte es .500

Esta última observación se ve confirmada con los valores de los Coeficientes de Determinación que, explica entre el 0.065 (R^2 de Cox y Snell) y el 0.096 (R^2 de Nagelkerke) de la variable dependiente.

Tabla V.57. Resumen del modelo de los coeficientes de determinación.

Paso	-2 log de la verosimilitud	R cuadrado de Cox y Snell	R cuadrado de Nagelkerke
1	445. ^a	.065	.096

a. La estimación ha finalizado en el número de iteración 6 porque las estimaciones de los parámetros han cambiado en menos de .001.

Finalmente, en la siguiente tabla de coeficientes para las distintas variables en el desarrollo del modelo vemos que las significativas son la lesión, nivel y autoconcepto. Cuando se analiza de forma conjunta se observa que un aumento en la edad multiplica por 1.96 el riesgo de lesión, aumenta en 3.54 al tener un autoconcepto alto y disminuye en .41 la posibilidad de ser profesional.

Tabla V.58. Tablas de coeficientes

	B	E.T.	Wald	gl	Sig.	Exp(B)	I.C. 95% para EXP(B)	
							Inferior	Superior
Sexo(1)	.350	.262	1.792	1	.181	1.419	.850	2.370
Lesión(1)	.674	.258	6.826	1	.009	1.962	1.183	3.254
AnsiedadEstado(1)	.226	.309	.532	1	.466	1.253	.684	2.297
AnsiedadRasgo(1)	-.121	.262	.212	1	.645	.886	.531	1.481
Resiliencia(1)	.487	.302	2.590	1	.108	1.627	.899	2.942
Horas Ento(1)	.442	.255	3.014	1	.083	1.556	.945	2.563
Nivel (1)	-.891	.451	3.905	1	.048	.410	.169	.993
Autoconcepto(1)	1.265	.507	6.231	1	.013	3.544	1.312	9.569
Constante	1.064	.493	4.666	1	.031	2.898		

VI. DISCUSIÓN

VI. DISCUSIÓN

Esta investigación pone de manifiesto la importancia de los parámetros psicosociales (la resiliencia, ansiedad y autoconcepto) en los deportes individuales como son el Judo, Carfishing, Tenis y Atletismo. En este sentido, los resultados expuestos anteriormente responden a los objetivos planteados y, es por ello que esta discusión de resultados sigue la misma línea de manera que comparar estos resultados con los de otras investigaciones.

La discusión comienza con las variables sociodemográficas, más concretamente con la muestra. Así, en este estudio casi dos terceras partes de la muestra son hombres y un tercio son mujeres al contrario de lo que ocurre en las investigaciones de Cachón et al. (2015) y Zafra (2015). Esto se debe a que el Carfishing presenta una muestra que está solo compuesta por hombres tal y como ocurre en la investigación de Pozuelo (2012). No obstante, la distribución por sexos es similar a la investigación de Yuste, García-Jiménez y García-Pellicer (2013) sobre diversas actividades deportivas en un contexto escolar.

En lo que respecta a la edad, los datos obtenidos son similares a los de las investigaciones de Barquero (2015) y Castro (2013) en las que se analizaron distintas variables psicológicas. En nuestro caso la distribución hallada se debe a que hay deportes como el tenis y el atletismo donde se encuentran deportistas adolescentes tal y como ocurre en las investigaciones de Reche, Tutte y Ortín (2014) y Urra (2014) y por el contrario otros deportes como el Carfishing donde hay deportistas que superan los 40 años.

En cuanto a las horas de entrenamiento semanales, la mayoría de los deportistas de esta investigación entrenan entre 1 y 5 horas lo cual se explica debido a que está en una categoría con nivel aficionado. Resultados similares se encuentran en el estudio de Martínez et al. (2008) en futbolistas pero se disiente con los resultados hallados en el estudio de Zafra (2015) en judocas.

Respecto a las lesiones sufridas en la vida deportiva, la mayoría de los encuestados no han sufrido, lo cual puede explicarse porque están en un nivel aficionado el cual no exige una exigencia física que puede existir en otros niveles más altos y que es más proclive a la aparición de lesiones tal y como apuntan Emery, Meeuwse y Hartmann (2005). No obstante, el estudio de Zurita et al. (2015) presentó resultados claramente diferentes a los nuestros, si bien esto puede deberse a que los deportes individuales tienen menor riesgo de patología tal y como apuntan Berengüí-Gil, Garcés y Hidalgo-Montesinos (2013).

Respecto a las variables psicológicas, los valores que se han hallado sobre resiliencia fueron muy homogéneos en sus dimensiones, si bien la espiritualidad se descuelga con niveles menores. Estos resultados van en consonancia con los hallados por Reche et al. (2014) y podrían deberse a que hay un pobre éxito deportivo en la muestra (Fletcher y Sarkar, 2012), ya que la mayoría son aficionados o por el contrario a inadecuadas estrategias de afrontamiento frente a la adversidad deportiva (Joyce, Smith y Vitaliano, 2005; Yi, Smith y Vitaliano, 2009).

En lo que a la ansiedad se refiere, en el caso de la ansiedad estado, se encontraron mayor número de deportistas con una ansiedad baja lo cual esto puede deberse a un estado optimista tal y como apuntan Ortín, De la Vega y Gonsálvez (2013) en el caso del balonmano. Estos resultados se pueden explicar debido a que al

administrarse los cuestionarios antes de los entrenamientos, el deportista no percibe situación amenazante y esto influye en los valores de la ansiedad estado tal y como apuntan (Ries, Castañeda, Campos y Del Castillo, 2012). La situación de competición genera un incremento natural de la ansiedad estado y es por ello que Días, Ruíz y Fonseca (2011), encuentran resultados distintos a los de esta investigación, ya que obtiene sus resultados antes de una competencia. También hay que indicar que los resultados de este trabajo difieren de los presentados por Pinto y Vázquez (2013), en su estudio con jugadores de Golf, o las conclusiones de Estrada y Pérez (2011) quienes indican que aquellos deportistas con una mayor capacidad de concentración, desarrollan respuestas fisiológicas que disminuyen el estrés e influyen en el resultado de la competición.

Del mismo modo la ansiedad rasgo presenta unos niveles altos en la mitad de la muestra de este estudio. En este caso, nuestros resultados si son similares a los hallados por Pinto y Vázquez (2013) quienes destacaban la importancia de la utilización de técnicas de afrontamiento para abordar estos niveles altos de ansiedad. No obstante, hay investigaciones que presentan niveles más bajos motivados por derivarse de estudios en deportes de equipo como son el baloncesto y voleibol (Kais y Raudsepp, 2005). Además, hay que indicar que los cuestionarios fueron administrados en momentos previos al entrenamiento por lo que se hipotetizaba con que los niveles de ansiedad rasgo no fueran elevados tal y como apunta Zafra (2015).

Entre las diferentes dimensiones que forman el autoconcepto, es el familiar el más valorado por los deportistas, seguido del social y del académico, teniendo todas las tipologías valores altos. Estas cifras pueden deberse al fortalecimiento del ámbito de la salud de los deportistas tal y como indica Nunes et al. (2012). Esto provoca que existan

relaciones estrechas en lo familiar de manera que se facilita el desempeño social del sujeto y logra un adecuado nivel de satisfacción en su estado físico y salud.

Los valores obtenidos en la dimensión emocional se explican por la influencia de los factores externos, así, González (2011) afirma que la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el crecimiento personal y los propósitos en la vida, tienen una influencia importante.

Por otro lado, hay que indicar que los datos en lo referente a autoconcepto físico difieren los datos de los obtenidos por Infante, Axpe, Revuelta, Martínez y Ros (2012) quienes hallan valores altos en deportistas entre 23 y 34 años. No obstante, los resultados expuestos en este trabajo pueden explicarse a que la mayoría de los deportistas son aficionados y pueden tener como objetivo principal la salud en lugar de otros propósitos más estéticos tal y como indican en su trabajo Martín, Moscoso y Pedrajas (2016).

Respecto a la distribución de la edad en función del deporte, se encuentran diferencias significativas que se deben a que en el caso del Carpfishing todos los participantes son hombres al igual que ocurre en el estudio de Cachón et al. (2015). Se entiende que esto puede deberse a los estereotipos de género que van asociados a los sexos según plantearon en sus trabajos Valdivia-Moral (2011) y Valdivia, Sánchez, Alonso y Zagalaz (2010). Hay que tener en cuenta que la pesca es una actividad que se vienen realizando desde los inicios de la humanidad con la supervivencia como objetivo. En este contexto, los hombres han sido siempre los que han venido realizando esta actividad.

Otro aspecto a considerar es que en todos los rangos de edad el número de hombres es mayor que el de mujeres, excepto el nivel más bajo (de 15 a 20 años). Hay

que tener en cuenta que a partir de los 20 años, ellas apuntan diversos motivos para el abandono como por ejemplo las variables de tipo socio-cultural que continúan funcionando como barreras para que las chicas puedan continuar o incorporarse al ámbito deportivo (Moreno-Murcia, Huéscar, Pardo y Jorge, 2016). Además hay que destacar la maternidad para el abandono de la práctica de actividad física en mujeres u otras variables como son la familia y los amigos tal y como apuntan García Ferrando (2006) y Folgar, Juan y Boubeta (2013).

Se debe señalar que se encuentran diferencias entra la resiliencia y el sexo, en todas las dimensiones. Esto se debe a que tal y como indica Cho (2014) existe una estrecha relación entre las distintas dimensiones de la resiliencia y el contexto. No obstante, nuestros resultados no están en línea de los presentados por Saavedra, Castro y Saavedra (2012), quienes realizan un estudio en el ámbito académico y no encuentran diferencias de género en la valoración sobre la resiliencia. Sin embargo, si hallaron estas diferencias en el análisis sobre los patrones culturales en los que las mujeres obtuvieron mayores niveles y por el contrario, los hombres lo hicieron en la evaluación de la identidad, autonomía y pragmatismo.

A lo ya indicado sobre la relación entre resiliencia y sexo, hay que añadir que en todos los casos, exceptuando la espiritualidad, los hombres presentan valores medios incrementados con respecto a las mujeres. En este sentido, hay que destacar que la espiritualidad es un reto para la psicología del deporte debido a la influencia que tienen sobre la misma, la familia y el entorno social y cultural (Sarkar, Hill y Parker, 2015). Los bajos niveles hallados en los hombres pueden explicarse por la priorización de otros aspectos como pueden ser el conocimiento de sus limitaciones que les permiten trazarse objetivos reales y por otro lado, la competitividad manifiesta que se deriva del deseo de

destacar sobre sus pares. Esto queda plasmado de manera más manifiesta en deportistas que compiten en altos niveles (Swann, Moran y Piggott, 2015).

En cuanto al autoconcepto y el sexo se hallaron diferencias en las dimensiones Social, Emocional y Físico. En las tres, la discrepancia viene generada porque los hombres presentan valores medios elevados con respecto a las mujeres. En el caso de ellas, Zafra (2015) apunta que dan prioridad al autoconcepto emocional, social y familiar debido al valor que otorgan a la tolerancia, inseguridad, sensualidad, emotividad, responsabilidad y sensibilidad. En el caso de los hombres, las diferencias con las mujeres se disparan en el autoconcepto físico debido a que ellos suelen percibir mayor competitividad en el deporte lo cual les lleva a intentar alcanzar un rendimiento mayor que repercute directamente en su autoconcepto (Fernández, Contreras, García y González, 2010). De esta manera, ellos presentan mayor conformidad con su cuerpo y expresan mayor satisfacción y orgullo respecto a su apariencia física. Además, hay que tener en cuenta, que la influencia del entorno tiene mayor presión sobre las mujeres que sobre los hombres (Dieppa et al., 2008).

Respecto a la variable edad y el deporte se establecen diferencias propiciadas por la distribución desigual de la muestra, de esta manera, el Judo es el deporte mayoritario de 15 a 30 años y el Carpfishing de 41 a más de 50 años, y por último el Tenis lo es en la franja de 31 a 40 años. Estos datos se deben a que en primer lugar, el Carpfishing es un deporte que no tiene mucha exigencia física y por lo tanto puede ser practica sin problemas, por personas de más de 40 años (Cachón et al., 2015; Pozuelo, 2012). Por otro lado, el tenis es un deporte en el que a pesar de tener cierta exigencia física, no se comparte espacio motriz con el oponente (Parlebas, 2008; Valdivia, 2010) y por tanto no hay contacto físico que pueda inducir a lesión, de esta manera, el tenis es

un deporte que posee los motivos de práctica de actividad física que apuntan Moreno-Murcia et al. (2016) en su estudio.

Respecto al análisis de los resultados de la variable “Edad” junto con la variable “Categoría”, aparecieron diferencias, estas se deben a que tanto el grupo de amateur como aficionados tienen la mayoría de sus deportistas en la franja de 21 a 30 años, tal y como ocurre en los estudios de Cachón et al. (2015) y Castro (2013). Por otro lado, los profesionales tienen el mayor número de sujetos en el grupo de 15 a 20 años, además, este grupo no cuenta con deportistas a partir de los 41 años. De manera similar ocurre en el trabajo de Valdivia et al. (2016), pero no en el trabajo de García-Adrianzen (2015), propiciado por las características de la población objeto de estudio.

Igualmente surgieron diferencias entre la edad y las lesiones sufridas durante la vida deportiva generadas porque no existen casos de lesiones en deportistas de más de 41 años lo cual puede explicarse porque los participantes que se evalúan en esta franja de edad practican Carpfishing que es una modalidad deportiva que provoca pocas lesiones (Cachón et al., 2015; Pozuelo, 2012). Asimismo aquellos que mostraban lesiones moderadas o severas se encontraban en un rango de edad entre los 15 y 30 años, y son estas las edades donde más profesionales hay. Hay que tener en cuenta que edad y categoría son factores importantes en la aparición de lesiones tal y como afirman Zurita et al. (2015), sin embargo, Fernández-García et al. (2013) y Liberal et al. (2014), apuntan que a menor edad, menor riesgo de lesiones.

Al estudiar las variables psicológicas junto con la edad es interesante destacar el dato de que a partir de 40 años se obtienen mayores valores de resiliencia en todas sus dimensiones, esto se puede explicar porque a mayor experiencia de los sujetos, se genera un incremento en los niveles de resiliencia si bien esto no ocurre así en el estudio

de Fuentes y Medina (2013). No obstante, Ruiz, Campo y Vega (2015) apuntan a la edad como uno de los factores importantes en la resiliencia, principalmente en atletismo.

El autoconcepto se asocia con la edad, de manera el autoconcepto de tipo académico a medida que va aumentando la edad, se incrementa la valoración. Este aumento exponencial no se aprecia en el estudio de Ibarra y Jacobo (2016) pero si en el estudio de Vicent et al. (2015), ambos en adolescentes. En lo que respecta al autoconcepto físico hay que resaltar que son aquellos deportistas con edades entre 15 y 30 años los que menos valores obtienen. De igual manera ocurre en el estudio de Molero, Zagalaz y Cachón (2013), pero por el contrario no se halla un incremento exponencial en el estudio de Esnaola (2008).

La dedicación horaria a los entrenamientos en función de los deportes individuales estudiados muestra diferencias, esto se debe a que todos los atletas y judocas dedican solamente entre 1 y 5 horas semanales de entrenamiento. Estos resultados van en línea con los presentados por Contreras, Fernández, García Palou y Ponsetti (2010) y Zafra (2015), si bien sorprende que judocas profesionales no dediquen más de 5 horas a la semana al entrenamiento. En lo que respecta al tenis, los resultados van en contra de lo presentado en el trabajo de Prieto, Valdivia, Castro, Cachón y Castro (2015).

También se hallaron diferencias significativas en lo que respecta a las horas de entrenamiento de los deportistas y la categoría de los mismos. Se destaca que ninguno de ellos entrena más de 10 horas, tal y como ocurre en los estudios de Prieto et al. (2015) y Zafra (2015). Además existe una correlación entre el aumento de la categoría y el aumento de las horas de dedicación al entrenamiento ya que los amateurs son los que

dedican entre 6 y 10 horas semanales y los profesionales el grupo donde más deportistas se hallaron que entrenan más de 10 horas a la semana, no coincidiendo en este último punto con los presentados por Esteve, Foster, Seiler y Lucia (2015) en corredores de fondo los cuales dedicaban un entrenamiento semanal entre 4 y 5 horas.

Igualmente se debe destacar que en lo que respecta a las variables psicológicas la resiliencia muestra diferencias en sus dimensiones “desafío de conducta” y “autoeficacia y resistencia”. De esta manera, aquellos que entrenan más de 10 horas son los que obtienen mayores niveles en todas las dimensiones. Estos datos no se corresponden con los que muestra Zafra (2015) si bien, son positivos ya que al obtener valores altos aquellos deportistas que entrenan más, son menos proclives a desarrollar situaciones potencialmente patológicas como puede ser dependencia al ejercicio tal y como indican Paradis, Cooke, Martín y Hall (2013).

Igualmente se establece asociación entre la categoría y el deporte, esto se explica porque no hay deportistas profesionales ni en atletismo ni en Carpfishing, tal y como ocurre en los estudios de Cachón et al. (2015) y Seder, Villalonga y Domingo (2014). Además el tenis es el deporte con mayor porcentaje de practicantes en la categoría profesional y amateur, en línea con los estudios presentados por Martínez-Gallego et al. (2015) y Zwadzki y Roca (2012).

Centrándonos en la resiliencia y las distintas categorías de los deportistas estudiados, hay que indicar que solo se obtuvo relación con la dimensión “Locus Control”, debido a que los profesionales son los que obtienen valores más elevados frente a los aficionados y amateur. Esto se explica porque en la categoría más alta posible, el dominio de la técnica de los deportistas es mayor y por lo tanto sus valores en esta dimensión son más elevados (García Angulo, Ortega, Mendoza, 2014; Zurita et

al., 2015). Además, tal y como indica Hosseini y Besharat (2010), a mayor categoría, se desarrollan con mayor eficacia factores como la personalidad positiva, motivación, confianza, concentración y apoyo social percibido que ayudan al perfil resiliente del deportista de alto nivel. Es por ello que autores como Cabanyes (2010) y Salim, Wadey y Diss (2015) afirman que el buen rendimiento, presente en deportistas profesionales, viene determinado por hacer frente a las adversidades significativas. Estudios como los de Roos et al. (2015) en atletismo y Pluim, Loeffen, Clarsse, Bahr y Vergagen (2015) en tenis, siguen esta línea.

Además de lo descrito con las dimensiones de la Resiliencia, también se hallaron diferencias significativas con el autoconcepto. Más concretamente con el autoconcepto familiar y el físico. En el caso del familiar viene propiciado porque los amateurs lo puntúan más bajo y puede ser consecuencia de sacrificar el tiempo de la familia en beneficio del trabajo y entrenamiento. Respecto al de tipo físico, los profesionales obtienen unos valores más altos. Esto se explica por la permanente avidez por el logro de objetivos deportivos en base a sus capacidades físicas y atributos técnicos. El alto nivel de exigencia va unido a una mayor satisfacción por su físico de manera que los atributos de esta índole van creciendo a medida que la práctica deportiva se hace más organizada y sistemática (Balsalobre, Sánchez y Suárez, 2014, Pastor, Balaguer, y García-Merita, 2001). El hecho de practicar deporte de forma continuada favorece el autoconcepto físico (Dieppa et al., 2008) y es por ello que a mayor exigencia, se produce un incremento en los valores de autoconcepto físico.

Respecto al análisis de las distintas dimensiones del autoconcepto y la variable lesiones hay que indicar que se encuentran diferencias en la dimensión autoconcepto académico, siendo aquellos que tienen lesiones moderadas leves y severas los que

mayor niveles obtienen. Estos resultados no coinciden con los hallados por Zafra (2015), sin embargo sí coinciden por los expuestos por Batista y Cubo (2013). Los resultados pueden explicarse en el contexto de que aquellos deportistas que sufren lesiones leves y severas se plantean un horizonte más allá del deporte y tienen mayor consideración hacia el ámbito académico (Prieto, 2016).

Los deportes individuales analizados presentan asociación en todas las dimensiones de la resiliencia excepto en “desafío conducta”. En la resiliencia general es el Carpfishing y Tenis los deportes con mayor valor frente al atletismo que resulta ser el que menos, al igual que ocurre en la dimensión “autoeficacia y resistencia”. en la dimensión “locus control” es el tenis el deporte con mayores niveles y el atletismo el que menos, al igual que ocurre en la dimensión “optimismo y adaptación” y “desafío conducta”. Por último, la dimensión “espiritualidad” es en el Atletismo donde menos niveles obtiene y el Judo donde más. Las diferentes casuísticas que se dan entre los diferentes deportes y dimensiones de resiliencia vienen a poner de manifiesto que estamos frente a unas características de naturaleza multifactorial tal y como apuntan (García et al., 2014). En este sentido hay que tener en cuenta que el apoyo social es importante y que dicho apoyo se manifiesta destacadamente en deportes como el tenis o el atletismo. En este sentido, hay que destacar además que aquellos sujetos que tienen características personales y recursos socioculturales suficientes responden de manera más exitosa a la adversidad deportiva (Galli y Vealey, 2007)

En el Judo se presenta valores de ansiedad estado media y alta, mayores que el resto de deportes. Estos resultados van en sentido contrario a los expuestos en el trabajo de Zafra (2015) sobre judocas. En este sentido, hay que tener en cuenta que independientemente del deporte, y mucho más si tratamos solamente deportes

individuales, la utilización de estrategias de afrontamiento inadecuadas o que no posean elementos cognitivos que permitan interpretar las situaciones deportivas experimentan niveles de ansiedad más elevados tal y como apuntan Abrahamsen, Roberts y Pensgard (2008) y Nibbeling et al. (2014).

En el caso de la Ansiedad Rasgo, también existen diferencias estadísticamente significativas. En este sentido y al igual que acontecía anteriormente es el Judo el deporte con un mayor porcentaje de ansiedad rasgo alta. Esto puede explicarse porque es un deporte con técnicas muy específicas y con características puntuales en los entrenamientos. Esto puede generar un aumento de la ansiedad rasgo que provoque procesos desadaptativos que puedan estar relacionados con mayores niveles de ansiedad tal y como apuntan Dias, Cruz y Fonseca (2011). En este sentido, Urra (2014) apunta diversas técnicas para reducir los niveles de ansiedad en un deporte como el tenis de mesa, de manera que destaca diferentes tipos de respiración como técnicas frente a la ansiedad.

Respecto al autoconcepto en función de los deportes hay que destacar que se encuentran diferencias en la dimensión “académico”, “social” y “físico” en donde el Judo es el deporte que menor valor obtiene y el atletismo el que más en todos los casos. En este sentido, hay que indicar que los valores en judocas corrobora lo afirmado por Zafra (2015), si bien, los valores de atletismo son más bajos que los hallados en los estudios de Fernández et al. (2010) y López-Cazorla, Hernández, Reigal y Morales (2015), si bien es cierto que estos autores estudiaron a muestras que desarrollaban un número mayor de horas de entrenamiento a la semana, aspecto fundamental en el incremento del autoconcepto (Asci, 2003; Luszczynska y Abraham, 2012; Mayorga, Viciano y Coca, 2012; Moreno, Cervelló y Moreno, 2008).

Entre la resiliencia y la ansiedad los resultados indican que es necesario definir los factores de vulnerabilidad en sujetos poco resilientes tal y como se realiza en el estudio de García et al. (2014). En este sentido, Taylor et al. (2013) apuntan a factores externos al deporte para tener en cuenta a la hora de disminuir estos niveles de ansiedad estado. Estos autores se refieren al bajo estatus socioeconómico o pobreza, padres con psicopatologías, conflicto familiar, malas condiciones de crianza de los hijos o pertenencia a un grupo minoritario o sufrir experiencias traumáticas. Asimismo y en relación con la ansiedad rasgo los deportes individuales fomentan características como el temperamento, relaciones familiares, y otras fuentes de apoyo externo que ayudan a controlar la ansiedad y desarrollar la resiliencia (García y Domínguez, 2013).

En el caso del análisis de la ansiedad estado con las dimensiones del autoconcepto, hay que indicar que existen diferencias significativas en las dimensiones de “autoconcepto emocional” y “autoconcepto familiar” en las que la ansiedad estado baja es la que obtiene mayores niveles y la ansiedad estado alta la que obtiene menores resultados, ocurriendo de manera similar en el estudio de Valdivia et al. (2016).

En el caso de la ansiedad rasgo y las dimensiones del autoconcepto, existen diferencias significativas en las dimensiones de “autoconcepto emocional” y “autoconcepto familiar”. En ambos casos, una ansiedad rasgo con nivel medio es la que obtiene mayor resultado en las dimensiones y la ansiedad rasgo alta la que menos. Estos resultados, no van en línea con los expuestos por Valdivia et al. (2016) y se explican porque los deportistas con mayor valor de ansiedad rasgo tienden a identificar un mayor rango de situaciones amenazantes (Ries et al., 2012). En el caso de los deportes individuales, las situaciones amenazantes son menores que en el caso de los deportes colectivos.

Por último, se debe indicar que edad aumenta casi el doble el riesgo de lesión, entendemos que esto se debe a que según el metaanálisis realizado por Timpka et al. (2014) los mecanismos de lesión están directamente relacionados con la intensidad de los entrenamientos o situaciones accidentales en los mismos. Por otro lado, las horas de entrenamiento tienen una incidencia directa en un autoconcepto alto debido a que se influye directamente en el autoconcepto social y principalmente en el autoconcepto físico (Candel, Olmedilla y Blas, 2008). Por último, las horas de entrenamiento disminuyen casi a la mitad la posibilidad de ser profesional lo cual se explica por el número bajo de horas de entrenamiento que realizaban los deportistas profesionales estudiados.

VII. CONCLUSIONES

VII. CONCLUSIONES

Las conclusiones de este trabajo vienen a responder a los objetivos de la investigación. En este sentido, se exponen las conclusiones en base al orden de los objetivos generales y específicos planteados.

En respuesta al Objetivo General I y sus respectivos Objetivos Específicos se concluye que:

- La mayoría de los practicantes de Judo, Carpfishing, Tenis y Atletismo son hombres, de entre 21 y 30 años, que entrenan entre 1 y 5 horas semanales y que son aficionados en la mayor parte de los casos.
- Los deportistas de deportes individuales no han sufrido ninguna lesión en su mayoría, los niveles de resiliencia y autoconcepto son normales.
- La mitad de los deportistas presentan una ansiedad estado baja y una ansiedad rasgo alta.

En cuanto al Objetivo General II y sus Objetivos Específicos se concluye que:

- El Judo, Atletismo y Tenis es practicado más por hombres que por mujeres. No hay ninguna mujer que practique Carpfishing, y es partir de los 41 años, que no hay mujeres que sean Judocas, Pescadores, Tenistas o Atletas.
- En todos los niveles competitivos hay más hombres que mujeres y estos tienen siempre valores más altos de resiliencia y autoconcepto que las mujeres, y no se encontró asociación con la ansiedad.

- Solamente se practica Carpfishing a partir de los cuarenta y un años de edad, y es a partir de los 50 años cuando no se entrena más de 10 horas semanales. Los deportistas profesionales se encuentran en un rango de 15 a 40 años de edad.
- En lo que respecta a lesiones, aquellos deportistas de más de 41 años no han sufrido lesiones moderadas o severas, y los factores psicosociales aumenta con la edad.
- No se encuentran diferencias significativas en la ansiedad respecto a la edad de los deportistas. Los deportistas de 41 a 50 años no tienen una ansiedad estado baja.
- Los judocas y atletas solo entrenan entre 1 y 5 horas semanales, y solamente los profesionales y amateurs entrenan más de 10 horas semanales, y aquellos deportistas que entrenan más horas tienen lesiones deportivas de menor gravedad.
- Los deportistas que entrenan más de 10 horas son los que tienen mayores niveles de resiliencia, y no se encontró asociación con la ansiedad ni el autoconcepto.
- No hay deportistas profesionales en Carpfishing y Atletismo. El tenis es el deporte con más deportistas profesionales y amateur, y los primeros mayores valores de resiliencia, mientras que los deportistas amateurs tienen niveles más bajos de autoconcepto.
- No se encontraron diferencias significativas entre el deporte practicado, la resiliencia, la ansiedad y las lesiones a lo largo de la vida deportiva, y aquellos deportistas que sufren lesiones moderadas son los que tienen menores niveles de resiliencia y suelen tener ansiedad rasgo alta.

- Se encuentran diferencias significativas entre las lesiones deportivas y el autoconcepto, siendo aquellos que sufren lesiones moderadas los que obtienen mayores niveles de autoconcepto. El atletismo es el deporte con menores niveles de resiliencia, siendo el Carpfishing y el Tenis los que más, y del mismo modo el atletismo es el deporte con mayor autoconcepto.
- Existen diferencias significativas entre los deportes y la ansiedad estado. El judo es el deporte con menor nivel de ansiedad estado baja y mayor nivel de ansiedad estado alta, asimismo es el deporte con mayor ansiedad estado rasgo alta y el tenis el deporte con mayor ansiedad rasgo baja. Existen diferencias significativas entre los deportes y la ansiedad rasgo.
- Existen diferencias entre la ansiedad estado y la resiliencia. Una ansiedad estado baja proporciona mayores niveles de resiliencia a los deportistas.
- Existe una relación inversamente proporcional entre la ansiedad rasgo y la resiliencia, de manera que una ansiedad rasgo alta tiene menores niveles de resiliencia y una ansiedad rasgo baja tiene mayores niveles de resiliencia.
- Una ansiedad estado baja proporciona mayores niveles de autoconcepto y una ansiedad rasgo alta aporta menores niveles de autoconcepto.

Por último, respecto al Objetivo General III y su objetivo específico se concluye que:

- Un aumento en la edad multiplica por 1.96 el riesgo de lesión, aumenta en 3.54 al tener un autoconcepto alto y disminuye en .41 la posibilidad de ser profesional.

VIII.
LIMITACIONES Y
PROSPECTIVAS

VIII. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS

A lo largo de la investigación realizada se han detectado algunas limitaciones que deben ser tenidas en cuenta para futuras investigaciones a fin de poder mejorar y avanzar en la investigación. Es por ello que se exponen las siguientes limitaciones y se establecen diversas prospectivas.

VIII.1.LIMITACIONES

Las limitaciones que se han encontrado son:

- Tratándose de un estudio de carácter descriptivo y corte transversal, en el que los datos han sido recogidos en un solo momento, hubiera sido deseable contar con muestras más representativas de los distintos deportes de manera que se hubieran obtenido datos de más clubes que formaban parte del universo de población. No obstante, hay que indicar que no fue posible debido a que no se obtuvo respuesta desde diversos clubes, como ocurrió en el caso del Judo y Atletismo.
- No se obtuvieron datos socioeconómicos de los participantes del estudio. Hay que resaltar que hubiera sido una variable importante ya que nos encontramos ante tres realidades sociales diferentes debido a la distintos países que forman la muestra (España, Chile y Colombia). También es importante considerar esta variable debido a que no todos los deportes tienen el mismo apoyo económico y

se han tenido en cuenta diversos niveles de competición dentro del mismo deporte las cuales pueden tener apoyo económico.

- La recogida de datos se realizó en todos los casos antes de iniciarse los entrenamientos o competiciones. Esto se debe a que la accesibilidad a la muestra era distinta en función del deporte y la categoría de los deportistas. Es por ello que se considera ésta una limitación, ya que algunas respuestas han podido ser influenciadas por el momento en el cual se recogían los datos.
- La muestra en algunos deportes no ha tenido representación de deportistas veteranos, la cual hubiera arrojado mayores resultados y podría haber permitido contrastar dichos datos con los deportistas más jóvenes.
- Deportistas reticentes a la realización del cuestionario. A pesar de entregarse documentación en la que se explicaba el propósito de la investigación y el tratamiento anónimo de los datos y, tras una aclaración de las dudas por parte del investigador, algunos deportistas se negaron a realizar los cuestionarios.

VIII.2. PROSPECTIVAS DE FUTURO

El trabajo presenta datos importantes que se pueden considerar relevantes respecto a las características psicológicas de deportistas de Judo, Carpfishing, Tenis y Atletismo. Partiendo de los resultados presentados, se pueden considerar algunas perspectivas futuras de investigación, como pueden ser:

- Posibilidad de realizar investigaciones enfocadas a potenciar los aspectos que intervienen en la resiliencia en los deportes individuales y que estén adaptados a las características personales del deportista.
- Diseño y aplicación de programas de formación de entrenadores sobre la influencia de la resiliencia, ansiedad y autoconcepto en los deportistas.
- Extrapolar esta investigación a otros deportes individuales o colectivos a fin de poder establecer comparaciones entre los mismos o con los resultados de esta investigación.
- Realización de este estudio en un número incrementado de deportistas profesionales con el fin de ampliar la muestra de este trabajo y obtener mayor número de datos de profesionales del Judo, Carpfishing, Tenis y Atletismo de diversos países.
- Puesta en marcha de investigaciones sobre escolares o adolescentes a fin de valorar la influencia de estas variables psicológicas en dichas poblaciones y poder diseñar programas de intervención.

IX. REFERENCIAS

A

- Abrahamsen, F., Roberts, G. y Pensgaard, A. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 449-464.
- Aldwen, C., Shutton, K., y Lachman, M. (1996). The development of coping resource in adulthood. *Journal of Personality*, 64, 837-871.
- Álvarez del Villar, C. (1994). *Atletismo básico: una orientación pedagógica*. Madrid: Gymnos.
- Álvaro, J. I., Zurita, F., Castro, M., Martínez, A., y García, S. (2016). Relación de consumo de tabaco y alcohol y el autoconcepto en adolescentes españoles. *Revista Complutense de Educación*, 27(2), 533-550.
- Álvaro-González, J. I. (2015). *Análisis del autoconcepto en relación con factores educativos, familiares, físico y psicosociales en adolescentes de la provincia de Granada*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Amezcu, J. y Pichardo, M. (2000). Diferencias de género en autoconcepto en sujetos adolescentes. *Anales de Psicología*, 16(2), 207-214.
- Andersen, M.B. y Williams, J. M. (1999). Athletic injury, psychosocial factors, and perceptual changes during stress. *Journal of Sports Sciences*, 17, 735-741.
- Anshel, M. y Payne, J. (2006). Application of Sport Psychology for Optimal Performance in Martial Arts, en J. Dosil (ed.), *The Sport Psychologist's Handbook* (pp. 353-374). UK: John Wiley & Sons.

- Arancibia, V. y Álvarez, M. I. (2011). Características de los profesores efectivos en Chile y su impacto en el rendimiento escolar y autoconcepto académico. *Psykhé*, 3(2), 131-143.
- Aroian, K.J. y Norris, A.E. (2000). Relience, stress and depression among Russian inmigrants to Israel. *West J Nurs Res*, 22, 54-67.
- Arpini, D. M. y Quintana, A. M. (2003). Identidade, família e relações sociais em adolescentes de grupos populares. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 20(1), 27-36.
- Arruza, J.A., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S. y Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(30), 171-183.
- Aşçı, F. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(3), 255-264.
- Asociación Médica Mundial (2008). *Principios Éticos para la Investigación Médica en Seres Humanos*. Seúl: World Medical Association.

B

- Babbie, E. (2000). *The practice of social research*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Baek, H. S., Lee, K. U., Joo, E. J., Lee, M. Y. y Choi, K. S. (2010). Psychometric analysis of the Korean version of the CD-RISC. *Psychiatry Investigation*, 7, 109-115.

- Balsalobre, F., Sánchez, G. y Suárez, A. (2014). Relationships between Physical Fitness and Physical Self-concept in Spanish Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132,343-350.
- Barquero, C. E. R. (2015). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (28), 98-103.
- Batalla, A. y Martínez, P. (2000). *Deportes Individuales*. Barcelona: INDE.
- Batista, M. y Cubo, S. (2013). La práctica de judo en relación con el autoconcepto, la autoestima y el rendimiento escolar de los estudiantes de primer ciclo de primaria. *Revista de Ciencias del Deporte*, 9(3), 193-210.
- Berengüí - Gil, R., Garcés de Los Fayos, E. J., y Hidalgo-Montesinos, M. D. (2013). Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales. *Anales de Psicología*, 29(3), 674-684.
- Berndt, T. y Burgy, L. (1996). Social self-concept. En B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept* (pp. 171- 209). New York: John Wiley.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S. y Braehler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *The Journal of North American Menopause Society*, 16, 1132- 1138.
- Biddle, S. J., Whitehead, S. H., O'Donovan, T. M. y Nevill, M. E. (2005). Correlates of participation in physical activity for adolescent girls: A systematic review of recent literature. *Journal of Physical Activity and Health*, 2(4), 421-432.
- Block, J.H. y Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior, en W. Andrew (ed.), *Development of cognition, affect and social relations* (pp. 39-100). New York: Lawrence.

- Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M., y Valiente, L. (2004). Relationship among motivational climate, satisfaction, perceived ability and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 301-317.
- Bracken, B. (1992). *The Multidimensional Self Concept Scale*. Austin, TX: Pro-Ed.
- Brohm, J. M. (1982). *Sociología política del Deporte*. México: F. C. E.
- Brown, D. L. (2008). African American resiliency: Examining racial socialization and social support as protective factors. *Journal of Black Psychology, 34*, 32-48.
- Bruwer, B., Emsley, R., Kidd, M., Lochner, C. y Seedat, S. (2008). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in youth. *Comprehensive Psychiatry, 49*, 195-201.
- Buceta, J. M. (1985). Some guidelines for the prevention of excessive stress in athletes. *International Journal of Sport Psychology, 16*, 46-58.
- Buceta, J. M. (1997). Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo. *Master y Especialista Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: UNED.
- Burns, R. A. y Anstey, K. J. (2010). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Testing the invariance of a unidimensional resilience measure that is independent of positive and negative affect. *Personality and Individual Differences, 48*, 527-531.
- Byrne, B. y Shavelson, R. (1996). On the structure of social self-concept for pre-, early, and late adolescents: A test of the Shavelson, Hubner, y Stanton (1976) model. *Journal of Personality & Social Psychology, 70*(3), 599-613.

C

- Cabanyes, J. (2010). Resilience: An approach to the concept. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental*, 3(4), 145-151.
- Cachón, J., Valdivia-Moral, P., Ortiz, A., Pozuelo, C. y Chacón-Borrego, F. (2015). Analysis of the characteristics of Federated Carpfishing Anglers in Spain. *Journal of Human Sport Exercise*, 10(1), 52-64.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. y Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Candel, N., Olmedilla, A., Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77.
- Carreras, J.C. (2015). *Estrategias metodológicas en la enseñanza del balonmano, de la natación y del tenis a nivel de iniciación en Huelva*. Tesis Doctoral. Universidad de Huelva.
- Carretero-Dios, H. y Pérez, C. (2007). Normas para el desarrollo y revisión de estudios instrumentales: consideración sobre la selección de test en la investigación psicológica. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 863-882.
- Carretié, L. (2001). *Psicofisiología*. Madrid: Pirámide.
- Castañeda, C. y Campos, M.C. (2012). Motivación de los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de Sevilla) hacia la práctica de actividad

- físico-deportiva. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 57-61.
- Castejón, F. J. (2001). Transferencia de la solución táctica del atacante con balón en 2*1 entre fútbol y baloncesto. *Habilidad Motriz*, 17, 11-19.
- Castillo, M. A. (2009). *Análisis de la Opinión del Profesorado de Educación Física de la Región de Lagos (Chile), sobre el desarrollo de las clases en torno a una modalidad mixta de enseñanza*. Tesis Doctoral. Universidad de Jaén.
- Castro, R. (2013). *Diferencias de personalidad, autoconcepto, ansiedad y trastornos de alimentación en deportistas de musculación: patrones psicológicos asociados a la vigorexia*. Tesis Doctoral: Universidad de Jaén.
- Castro-López, R., Valdivia-Moral, P., Cachón-Zagalaz, J. y Zagalaz-Sánchez, M. L. (2015). Estudio descriptivo de trastornos de la conducta alimentaria y autoconcepto en usuarios de gimnasios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 10, 251-258.
- Castro-Sánchez, M. (2016). *Análisis de los parámetros psicosociales, conductuales, físico-deportivos y laborales de los adolescentes de Granada*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Cava, M.J., Murgui, S. y Musitu, G. (2008). Diferencias en factores de protección del consumo de sustancias en la adolescencia temprana y media. *Psicothema*, 20(3), 389-395.
- Cecchini, J.A., Méndez, A., y Muñiz, J. (2002). Motives for practicing sport in Spanish schoolchildren. *Psicothema*, 3(14), 523-531.

- Chan, D., King, C., y Martin, S. (2012). Transcontextual development of motivation in sport injury prevention among elite athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34*(5), 661-682.
- Cho, M. (2014). The influence of family's participation in recreational sports on its resilience and communication facilitation. *Journal Exercise Rehabilitation, 10*(5), 313-318.
- Clark, P. C. y Dunbar, S. B. (2003). Preliminary reliability and validity of a family care climate questionnaire for heart failure. *Families, systems y Health, 21*(2), 281-291.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine, 38*, 300-314.
- Collado, D. (2005). *Transmisión y adquisición de valores a través de un programa de Educación Física basado en el juego motor, en un grupo de alumnos y alumnas de Primero de la ESO*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Connor, K. M. y Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety, 18*(2), 76-82.
- Consejo Superior de Deportes (2015). *Memoria 2015: Licencias y Clubes Federados*. Madrid: Consejo Superior de Deportes
- Contreras, O. R., Fernández, J. G., García, L. M., Palou, P. y Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte, 19*(1), 22-39.
- Contreras, O., Torre, E. y Velázquez, R. (2001). *Iniciación Deportiva*. Madrid: Síntesis.
- Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: McGraw-Hill.

- Costa, P.T. y McCrae, R.R. (1985). Hypochondriasis, neuroticism, and aging. When are somatic complaints unfounded? *American Psychologist*, 40, 19-28.
- Covington, M. V. (1983). Motivated cognitions. En S. G. Paris, G. M. Olson y H. W. Stevenson (Eds.), *Learning and motivation in the classroom* (pp.139-164). Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum.
- Cowden, R.G., Fuller, D.K. y Anshel, M.H. (2014). Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: An exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 119(3), 661-678.
- Cox, R. (2002). *Sport Psychology: concepts and applications*. Boston: McGraw-Hill.
- Crespo, M., Fernández-Lansac, V. y Soberón, C. (2014). Adaptación Española de la “Escala de Resiliencia de Connor-Davidson” (CD-RISC) en situaciones de estrés crónico. *Behavioral Psychology*, 22(2), 219-238.

D

- De Oñate, M. P. (1989). El autoconcepto. *Formación, medida e implicaciones en la personalidad*. Madrid, Ediciones Narcea, S.A.
- De Tejada, M. (2010). Evaluación de la autoestima en un grupo de escolares de la Gran Caracas. *Liberabit*, 16(1), 95-103.
- Dias, C., Cruz, J. y Fonseca, A. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: Diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17(1), 1-13.

- Dieppa, M., Machargo, J., Lujan, I., y Guillén, F. (2008). Autoconcepto general y físico en jóvenes españoles y brasileños que practican actividad física versus no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 221-239.
- Dopico, J. (1998). *Estudio sobre la relación entre la lateralidad morfológica y la lateralidad funcional en la ejecución de habilidades específicas de judo*. Tesis Doctoral. A Coruña: Universidad da Coruña.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: MacGraw Hill.
- Dosil, J. y Caracuel, J. (2003). Psicología aplicada al deporte, en J. Dosil (ed.), *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Síntesis.
- Duncan, M.J., Smith, M., Bryant, E., Eyre, E., Cook, K., Hankey, J., Tallis, J., Clarke, N. y Jones, M.V. (2016). Effects of increasing and decreasing physiological arousal on anticipation timing performance during competition and practice. *European Journal of Sport Science*, 16(1), 27-35.

E

- Emery, C.A., Meeuwse, W.H. y Hartmann, S.E. (2005). Evaluation of risk factors for the injury in adolescent soccer implementation and validation of an injury surveillance system. *American Journal of Sports Medicine*, 33(12), 1882-1891.
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited or a theory of a theory. *American Psychologist*, 28, 404-416.

- Escartí, A. (2002). La teoría cognitiva social en el estudio de la práctica del ejercicio: El rol de la Autoeficacia. En J.A. Arruza (ed.), *Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo*. San Sebastián: Universidad del País Vasco (EHU/UPV).
- Esnaola, I. (2005). *Elaboración y validación del cuestionario Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa (AFI) de autoconcepto físico*. Tesis Doctoral: Universidad del País Vasco.
- Esnaola, I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de Psicología*, 24(1), 1-8.
- Esnaola, I., Goñi, A. y Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 179-194.
- Esnaola, I., Rodríguez, A. y Goñi, E. (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autoconcepto AF5. *Anales de Psicología*, 27(1), 109-117.
- Esteve, J., Foster, C., Seiler, S., y Lucia, A. (2015). Impacto de la Distribución de la Intensidad sobre el Rendimiento del Entrenamiento en Atletas de Resistencia. *PubliCE Premium*.
- Estévez, E., Martínez, B. y Musitu, G. (2006). La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: la perspectiva multidimensional. *Intervención Psicosocial*, 15, 223-232.
- Estrada, O. y Pérez, E. (2011). Concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad del deportista. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 89-96.
- Eysenck, H.J. y Eysenck, M.W. (1985). *Personality and individual differences*. Nueva York: Plenum.

F

- Fabra, P., Balaguer, I., Castillo, I., Mercé, J. y Duda, J. L. (2013). La eficacia de rol como mediadora entre el clima motivacional y el rendimiento en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología Social*, 28(1), 47-58.
- Federación Andaluza de Pesca Deportiva (FAPD) (2011). *Reglamento de Competiciones de Pesca Deportiva y Casting*. Écija: Gráficas Sol.
- Federación Colombiana de Tenis (2016). *Ranking de Tenistas Masculinos*. Bogotá: Federación Colombiana de Tenis.
- Fernández, J., Contreras, O., García, L., y González, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físico deportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42 (2), 251-263.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N. y Pizarro, D. (2006). The Role of Emotional Intelligence in Anxiety and Depression Among Adolescents. *Individual Differences Research*, 4(1), 16-27.
- Fernández-Fernández, J., Boullosa, D.A., Sanz-Rivas, D., Abreu, L., Filaire, E. y Mendez-Villanueva, A. (2015). Psychophysiological Stress Responses during Training and Competition in Young Female Competitive Tennis Players. *International Journal of Sport Medicine*, 36(1), 22-28.
- Fernández-García, R., Fidalgo, A.M., Zurita, F., García, J.M. y Sánchez, L. C (2009). Efectos de la hipnosis en la mejora de variables físicas y psicológicas dentro del contexto del deporte. *Portales Médicos*, 4, 1-5.

- Fernández-García, R., Zurita, F., Ambris, J., Pradas, F., Linares, D., y Linares, M. (2013). Relación entre la ansiedad estado/rasgo, posición en el terreno de juego y ocurrencia de lesiones deportivas. *Universitas Psychologica*, 13(2),15-23.
- Fleming, J.S. y Courtney, B.E. (1984). The dimensionality of self-esteem: Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of Personality and social psychology*, 46(2), 404-421.
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
- Folgar, M. I., Juan, F. R., y Boubeta, A. R. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, 23, 93-102.
- Fox, D.J. (1981). *El proceso de investigación en educación*. Pamplona: Eunsa.
- Fox, K.R. y Corbin, C.B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.
- Franzoi, S. L. y Shields, S.A. (1984). The Body Esteem Scale: multidimensional structure and sex differences in a college population. *J Pers Assess*, 48(2):173-8.
- Fuentes, M.C., García, F., Gracia, E. y Lila, M. (2011). Autoconcepto y ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicothema*, 23(1), 7-12.
- Fuentes, N. I., y Medina, J. L. V. (2013). Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanos. *Acta de investigación psicológica*, 3(1), 941-955.

G

- Gabelko, N.H. (1997). *Age and Gender Differences in Global, Academic, Social, and Athletic Self-Concepts in Academically Talented Students*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association: Chicago
- Galli, N. y Vealey, R. (2007). Thriving in the face of adversity: Applying the resiliency model to high-level athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 162-163.
- Galli, N. y Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- Garaigordobil, M., Cruz, S., y Pérez, J. I. (2003). Análisis correlacional y predictivo del autoconcepto con otros factores conductuales, cognitivos y emocionales de la personalidad durante la adolescencia. *Estudios de Psicología*, 24, 113-134.
- Garaigordobil, M., Durá, A. y Pérez, J. I. (2005). Psychopathological symptoms, behavioural problems, and self-concept/self-esteem: A study of adolescent aged to 14 to 17 years old. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 1, 53-63.
- García Adrianzén, G. D. (2015). *Diseño y aplicación de un programa integral de intervención psicológica en un equipo de fútbol profesional*. Tesis (Doctoral),
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 15-38.
- García, F. y Musitu, G. (1999). *AF5: Autoconcepto Forma 5*. Madrid: TEA Ediciones.

- García, M. y Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77.
- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., de la Vega, R., y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98.
- García-Angulo, A., Ortega, E. y Mendoza, R. (2014). Grado de satisfacción y preferencias de jugadores de balonmano en acciones técnico-tácticas según la categoría de juego. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 10(3), 139-148.
- García-Caneiro, R. (2003). Autoconcepto académico y percepción familiar. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 7(8), 359-374.
- 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-Secades, X.G., Molinero, O., Barquín, R.R., Salguero, A., de la Vega, R. y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.

- Gil, J. A. (2004). *Bases metodológicas de la investigación educativa (análisis de datos)*. Madrid: UNED.
- Gillespie, B. M, Chaboyer, W., Wallis, M y Grimbeek, P. (2007). Resilience in the operating room: Developing and testing of a resilience model. *Journal of Advanced Nursing*, 59(4), 968-976.
- Giménez, F. J. (2003). *El deporte en el marco de la Educación Física*. Sevilla: Wanceulen.
- Goñi, A., Ruiz de Azua, S. y Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)*. Manual. Madrid: EOS.
- Goñi, E. (2009). El autoconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad. País Vasco. *Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatearen Argitalpen Zerbitzua*.
- Goñi, E. e Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208.
- Goñi, E. y Fernández, A. (2008). El autoconcepto. En A. Goni (Ed.), *El autoconcepto físico: Psicología y educación* (pp. 23-58). Madrid: Pirámide.
- Goñi, E., Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 77, 18-24.
- González, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. L. y Romero, S. (2015). La Autoconfianza y el Control del Estrés en Futbolistas: Revisión de Estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 10(1), 95-101.

- González, J. (2011). Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 75-80.
- González, M. C. y Tourón, J. (1992). *Autoconcepto y Rendimiento Escolar. Sus implicaciones en la motivación y en la autoregulación del aprendizaje*. Pamplona: Universidad de Navarra.
- González, M. D., Leal, D., Segovia, C. y Arancibia, V. (2012). Autoconcepto y talento: Una relación que favorece el logro académico. *Psyche*, 21(1), 37-53.
- González, R., Mendiri, P. y Arias, A. (2014). Una aproximación a las variables predictoras del rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 13(2), 223-235.
- González, S.P., More, E.W.G., Newton, M. y Galli, N. A. (2016). Validity and reliability of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 31-39.
- Gordon, K. (1996). Resilient hispanic youths' self-concept and motivational patterns. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 18(1), 63-73.
- Gould, D., Dieffenbach, K. y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Grases, G., Sánchez, C., Rigo, E. y Adrover, D. (2012). Relación entre el humor positivo y la ansiedad rasgo y estado. *Ansiedad y Estrés*, 18(1), 79-90.
- Greene, R. (2002). *Toward a resilience based model of school of social work*. Washington, D.C: National Association of Social Work Press.

- Greenleess, I., Jones, S., Holder, T. y Thellver, R. (2006). The effects of self-handicapping on attributions and perceived judo competence. *Journal of Sport Science*, 24(3), 273-280.
- Grosu, E.F., Grosu, V.T., Moraru, C.E. y Mihaiu, C. (2015). Specifics of State Anxiety and Attention in Sport Judo and Alpine Skiing. En 5TH International Conference Lumen 2014, Transdisciplinary and Communicative Action. Targoviste: Rumania.
- Grotberg, E. (1996). *Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano*. La Haya, Perú: Fundación Bernard Van Leer.
- Grubor, P. y Grubor, M. (2012). Treatment of Achilles tendon ruptura using different methods. *Vojnosanitetsky Pregled*, 69, 663-668.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., y Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 423-433.

H

- Hall, R. y Kerr, A. (2001). *Goal setting in sport and physical activity: tracing empirical developments and establishing conceptual direction*, en G.C. Roberts (ed), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign: IL Human Kinetics.
- Hanin, Y.I. (1980). A study of anxiety in sports. En W.F. Straub (ed). *Sport psychology: an analysis of athletic behavior*. Ithaca: Mouvement Publications.

- Hansford, B. C. y Hattie, J. (1982). The relationship between self and achievement/Performance measures. *Review of Educational Research*, 52(1), 123-142.
- Hanton, S., Mellalieu, S.D. y Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33, 1125-1136.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. En J.G. Jones y L. Hardy (eds). *Stress and performance in sport*. Chichester: Wiley.
- Harter, S. (1982). The Perceived Competence Scale for Children. *Child Development*, 53(1), 87-97.
- Harter, S. y Pike, R. (1984). The Pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for young children. *Child Development*, 55, 1969-1982.
- Hernández, R., Olmedilla, A. y Ortega, E. (2008). Ansiedad y autoconfianza en Jóvenes Judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 26(4), 689-696.
- Hernández-Mendo, A. (2002). Imágenes mentales en el deporte, en J. Dosil (ed.), *Psicología y rendimiento deportivo*. Ourense: Gersam.
- Hernández-Mendo, A. y Maíz, J. (2010). Una nota al modelo psicosocial de John Kerr. *EFDeportes*, 15.
- Hernández-Moreno, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, L. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.

Hippel, W., Hawkins, C. y Schooler, J.W. (2001). Stereotype distinctiveness: How counter stereotypic behavior shapes the self-concept. *Journal of Personality and Sport Psychology*, 81(2), 193-205.

Horikawa, M. y Yagi, A. (2012). The relationships among trait anxiety, state anxiety and the goal performance of penalty shoot-out by university soccer players. *PLOS ONE*, 7(4), e35727.

Hornillos, I. (2000). *Atletismo*. Barcelona: INDE.

Hosseini, S. A. y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.

Humphrey, N., Curran, A., Morris, E., Farrel, P. y Woods, K. (2007): Emotional intelligence and Education: A critical review. *Educational Psychology*, 27(2), 235-254.

Huther, G. (2012). *La biología del miedo*. Madrid: Plataforma Editorial.



Ibarra, E. y Jacobo, M. H. (2016). La evolución del autoconcepto académico en adolescentes. *Revista mexicana de investigación educativa*, 21(68), 45-70.

Infante, G., Axpe, I., Revuelta, L., y Ros, I. (2012). Autopercepción física y modalidades de actividades físicas en la edad adulta. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 110(4), 19-25.

Infante, L., De la Morena, L., García, B., Sánchez, A., Hierrezuelo, L. y Muñoz, A. (2002). Un estudio sobre el autoconcepto social en estudiantes de E.S.O.:

Diferencias de género. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5(3), 1-7.

J

James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Henry Holt.

Jiménez-Figueroa, A. y Aclé, G. (2012). Resilience, Risk and protective factors in Maya adolescents of Yucatán: Elements to promote school adjustment. *Acta Colombiana de Psicología*, 15(2), 53-64.

Johnson, U. e Ivarsson, A. (2010). Psychological predictors of injuries among junior soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 9(2), 347-352.

Johnson, U. e Ivarsson, A. (2011). Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 21, 129-136.

Joyce, P. Y., Smith, R. E., y Vitaliano, P. P. (2005). Stress-resilience, illness, and coping: a person-focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(3), 257-265.

K

Kais, K. y Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37(1), 13-20.

- Kerr, J.H. (1985). The experience of arousal: a new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sports Sciences*, 3, 169-179.
- Kersting, K. (2004). Custom tailored resilience help. Monitor on Psychology. *American Psychological Association*, 35(2), 34-38.
- Kinch, J. (1963). A formalized theory of the self-concept. *American Journal of Sociology*, 68(4), 481-486.
- Kingston, K. y Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist*, 11, 277-293.
- Kopp, M.S. y Réthelyi, J. (2004). Where psychology meets physiology: chronic stress and premature mortality-the Central-Eastern European health paradox. *Brain Research Bulletin*, 62, 351-367.

L

- Labrador, F.J. (1996). *El estrés: nuevas formas para su control*. Madrid: Ideal.
- Lamond, A.J., Depp, C.A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J. y Moore, D.J. (2008). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older woman. *Journal Psychiatric Research*, 43, 148-154.
- Lang, P.J., Davis, M. y Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, 61, 137-159.
- Lara, A.J. (2011). Transmission of social and educational values through sport. *Journal of Sport and Health Research*, 3(1), 5-6.

- Laukka, P. y Quick, L. (2013). Emotional and motivational uses of music in sports and exercise: a questionnaire study among athletes. *Psychology of Music*, 41(2), 198-215.
- Lautenbach, F., Laborde, S., Mesagno, C., Lobinger, B.H., Achtzehn, S. y Arimond, F. (2015). Non automated Pre-Performance Routine in Tennis: An Intervention Study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(2), 123-131.
- Lazarús, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Ledoux, J.E. (1998). Fear and the brain: Where have we been, and where are we going? *Biological Psychiatry*, 44, 1229-1238.
- Lee, H. S., Brown, S. L., Mitchell, M. M., y Schiraldi, G. R. (2008). Correlates of resilience in the face of adversity for Korean women immigrating to the US. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 10, 415-422.
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M. Y., y Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling and Development*, 91, 269-279.
- Lee, L. (1998). *Human behavior in the social environment from an African American perspective*. Nueva York: The Harworth Press, Inc.
- Li, M. (2008). Helping college students cope: Identifying predictors of active coping in different stressful situations. *Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health*, 2, 1-15.
- Liberal, R., Escudero, J.T., Cantalops, J. y Ponseti, J. (2014). Psychological Impact of Sports Injuries Related to Psychological Well-Being and the Anxiety Associated to Competitive Sports. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 451-456.
- Loerhr, J. (1990). *La excelencia en los deportes*. México: Planeta.

- Londoño, C. (2010). Resistencia de la presión de grupo, creencias acerca del consumo y consumo de alcohol en universitarios. *Anales de Psicología*, 26(1), 27-33.
- López, J. C. y Pérez, I. (2002). Regulación del nivel de activación o arousal, en A., Olmedilla, E. Garcés y G. Nieto (Coords.), *Manual de Psicología del Deporte* (pp. 125-144). Murcia: Diego Marín.
- López-Cazorla, R., Hernández, A., Reigal, R. E., y Morales, V. (2015). Relaciones entre el autoconcepto y el perfil psicológico deportivo en triatletas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 95-102.
- Lu, F.J.H., Lee, W.P., Chang, Y.K., Chou, C.C., Hsu, Y.W., Lin, J.H., y Gill, D.L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202-209.
- Luszczynska, A., y Abraham, C. (2012). Reciprocal relationships between three aspects of physical self-concept, vigorous physical activity, and lung function: A longitudinal study among late adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 640-648.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. En D. Cicchetti y D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (pp. 740-795). Nueva York: Wiley.
- Luthar, S. S. y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., y Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.

M

- Maguen, S., Turcotte, D. M., Peterson, A. L., Dremsa, T. L., Garb, H. N., McNally, R. J. y Litz, B. T. (2008). Description of risk and resilience factors among military medical personnel before deployment to Iraq. *Military Medicine*, 173, 19.
- Mallett, C. J. y Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the 'fire' burn so brightly?. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183-200.
- Marchago, J. (2002). Autoconcepto físico y dilemas corporales de la ciudadanía adolescente. *Revista Psicosocial*, 2, 1-25.
- Markus, H. y Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337.
- Marsh, H. W. (1990). The structure of academic self-concept: The Marsh/Shavelson model. *Journal of Educational Psychology*, 82, 623-636.
- Marsh, H. W. y Shavelson, R. J. (1985). Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20(3), 107-123.
- Marsh, H. W., Byrne, B. y Shavelson, R. J. (1988). A multifaceted academic selfconcept: Its hierarchical structure and its relation to academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 80, 366-380.
- Marsh, H. W., Parker, J. y Smith, I. (1983). Preadolescent self-concept. Its relation to self-concept as inferred by teachers and to academic ability. *British Journal of Educational Measurement*, 53, 60-78.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L. y Redmayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: psychometric properties and a multitrait-

- multimethod analysis of relation to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martínez, R., Molinero, O., Jiménez, R., Salguero, A., Tuero, C., y Márquez, S. (2008). La motivación para la práctica en la iniciación al fútbol: influencia de la edad/categoría competitiva, el tiempo de entrenamiento y la relación con el entrenador. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(93), 46-54.
- Martínez-Gallego, R. (2015). *Análisis técnico-táctico y de los desplazamientos de tenistas profesionales en pista rápida*. Tesis Doctoral. Valencia: Universidad de Valencia
- Martínez-Gallego, R., Guzmán, J.F., James, N., Ramón, J., Crespo, M. y Vuckovic, G. (2013). The relationship between the incidence of winner/errors and the time spent in different áreas if the court in elite tennis. *Journal of Human Sport and Science*, 8, 601-607.
- Martínez-Martínez, A. (2013). *La orientación como actividad educativa y vocacional en los itinerarios curriculares del alumnado de Bachiller y Formación Profesional y su inclusión en el Mercado Laboral*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Martin-Rodríguez, M., Moscoso, D., y Pedrajas, N. (2013). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista internacional de medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(49), 121-129.
- Masten, A. (2004). Regulatory process, risk and resilience in adolescent development. *New York Academy of Sciences Journal*, 1021, 310-319.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Masten, A. S. y Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. New York: Basic Books.
- Mayorga, D., Viciano, J. y Cocca, A. (2012). Relationship between Physical Self-Concept and Health-Related Physical Fitness in Spanish Schoolchildren. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 659-668.
- McEwen, B. y Lasky, E. (2002). *The end of Stress AS We Know It*. National Academies Press. Washington.
- Mead, G. H. (1934). *Mente, persona y sociedad*. Buenos Aires: Paidós.
- Mena, R. (2014). Caracterización teórica del atletismo como deporte. *EFdeportes*, 189.
- Molero, D., Zagalaz-Sánchez, M. L., y Cachón-Zagalaz, J. (2013). Estudio comparativo del autoconcepto físico a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 135-142.
- Molina-García, V.A. (2014). *Estilos de liderazgo en equipos de fútbol juveniles (16-18 años) de la provincia de Granada y su relación con los climas motivacionales generados por los entrenadores*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Morano, M., Colella, D., Robozza, C., Bortoli, L., y Capranica, L. (2011). Physical self-perception and motor performance in normal-weight, overweight and obese children. *Scandinavian Journal Medicine Science Sports*, 21(3), 465-473.
- Moreno, J., Cervelló, E., y Moreno, R. (2008). 183 Importancia de la práctica físico-

deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años.

International Journal of Clinical and Health Psychology, 8(1), 171-178.

Moreno-Murcia, J. A., Marcos-Pardo, P. J. y Huéscar, E. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 35-41.

Muntañola, M. T. (1996). Evolución del Deporte del Tenis. *Apunts*, 44, 12-18.

Murgui, S., García, C. y García, A. (2016). Efecto de la práctica deportiva en la relación entre las habilidades motoras, el autoconcepto físico y el autoconcepto multidimensional. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 19-25.

N

Nibbeling, N., Oudejans, R., Ubink, E. y Daanen, H. (2014). The effects of anxiety and exercise-induced fatigue on shooting accuracy and cognitive performance in infantry soldiers. *Ergonomics*, 57(9), 1366-1379.

Noce, F., Costa, V.T., Szmuchrowski, L.A., Soares, D.S. y de Mello, M.T. (2014). Psychological indicators of overtraining in high level judo athletes in pre- and post-competition periods. *Archives of Budo*, 10, 245-251.

Noller, P. y Callan, V. (1991). *The adolescent in the family*. Londres: Routledge.

Nunally, J. (1970). *Introducción a la Medición Psicológica*. Buenos Aires: Paidós.

Nunes, M., Rigotto, D., Ferrari, H., y Marín, F. (2012). Aporte social familiar y autoconcepto: Relación entre los constructos. *Psicología desde el Caribe*, 29(1).

Núñez, J. y González-Pienda, J. (1994). *Determinantes del rendimiento académico. Variables cognitivo-motivacionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto*. Oviedo: Universidad de Oviedo.

O

Öhman, A., Hamm, A. y Hugdahl, K. (2000). *Cognition and the autonomic nervous system: Orienting, anticipation, and conditioning*. En J.T. Cacioppo, L.G. Tassinary y G.G. Bernston (eds.). *Handbook of psychophysiology* (2ª ed., pp. 533-575). Cambridge: Cambridge University Press.

Olmedilla, A., Andreu, M.D., Ortín, F.J. y Blas, A. (2010). Competitive anxiety and injuries: Sports factors, types and injury gravity. *International Journal of Hispanic Psychology*, 3(2), 34-46.

Olsson, C.A., Bond, L., Burns, J.M., Vella-Brodrick, D.A. y Sawyer, S.M. (2003). Adolescents resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Ginebra: WHO.

Ortín, F.J., Garcés de los Fayos, E.J. y Olmedilla, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 143-154.

Ortín-Montero, F. J., De-la-Vega, R., y Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de*

P

Paradis, K., Cooke, L., Martin, L. y Hall, C. (2013). Too much of a good thing? Examining the relationship between passion for exercise and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 493-500.

- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- Parlebas, P. (2008). *Juego, Deporte y Sociedad. Léxico de Praxiología Motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Pascual, A. y Marcos, G. (1998). Lesiones deportivas y rasgo de ansiedad en los jugadores de fútbol. *Medicina Clínica*, 111(2), 45-48.
- Pastor, Y., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2001). *Estilo de vida y salud*. Buenos Aires: El Mercurio de la Salud.
- Piñeiro, I., Valle, A., Rodríguez, S., González, R. y Suárez, J. (1998). Variables motivacionales, estratégicas de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios: un modelo de relaciones causales. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 9(16), 217-229.
- Pinilla, V., Montoya, D. y Dussán, C. (2012). El autoconcepto familiar en una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 4, 177-193.
- Pinto, M. F., y Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de psicología del deporte*, 22(1), 0047-52.
- Pluim, B., Loeffen, F., Clarsen, B., Bahr, R., y Verhagen, E. (2015). A one-season prospective study of injuries and illness in elite junior tennis. *Scandinavian Journal Medicine Science Sports*, 26(5), 564-571.
- Podlog, L. y Eklund, R. C. (2009). High level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 535-544.

- Povedano, A., Hendry, L., Ramos, M. y Varela, R. (2011). Victimización escolar: clima familiar, autoestima y satisfacción con la vida desde una perspectiva de género. *Psychosocial Intervention*, 20(1), 5-12.
- Pozuelo, C. (2012). *Carpfishing: Características de la especialidad deportiva en Andalucía y de los deportistas federados a través de la Federación Andaluza de Pesca Deportiva*. Jaén: Universidad de Jaén.
- Prieto, J. M. (2016). Relación entre competitividad, ansiedad social y compromiso con variables deportivas y académicas en futbolistas jóvenes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 193-200.
- Prieto, J., Garcés, E., Ortega, E., López, J.J. y Olmedilla, A. (2014). Perfiles de personalidad relacionados con la vulnerabilidad del deportista a lesionarse. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 431-437.
- Prieto, J., Valdivia, P., Castro, R., Cachón, J., y Castro, M. (2015). Factores deportivos y lesiones en tenistas amateurs. *Trances*, 7(1), 71-90.

R

- Rauch, S.L., Whalen, P.J., Shin, L.M., McInerney, S., Macklin, M.L. y Lasko, N.B. (2000). Exaggerated amygdala responses to masked facial stimuli in posttraumatic stress disorder: A functional MRI study. *Biological Psychiatry*, 47, 769-776.
- Real Federación Española de Atletismo (2016). *Reglamento de Atletismo*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo.
- Reche, C., Tutte, V. y Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, Optimismo y Burnout en Judokas de competición Uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio*

- y *el Deporte*, 9(2), 271-286.
- Reigal, R. E., Becerra, C. A., Hernández, A. y Martín, I. (2014). Relación del autoconcepto con la condición física y la composición corporal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 30(3), 1079-1085.
- Reuter, I. y Mehnert, S. (2012). Nerve Entrapment Syndromes in Athletes. *Aktuelle Neurologie*, 39, 292-308.
- Rey, L., Extremera, N. y Pena, M. (2011). Inteligencia emocional percibida, autoestima y satisfacción con la vida en adolescentes. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234.
- Richards, G. E. (1988). *Physical Self-Concept Scale*. Sydney: Australian Outward Bound Foundation.
- Richardson, G., Neiger, B., Jensen, S. y Keemfer, K. (1990). The resiliency model. *Health Education Journal*, 21(6), 33-39.
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M., y Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 2, 9-16.
- Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona: Paidotribo.
- Rodríguez, A. (2008). *El autoconcepto físico y el bienestar/malestar psicológico en la adolescencia*. Tesis Doctoral. Leioa: UPV/EHU.
- Rodríguez, S. (2010). El autoconcepto académico como posibilitador del rendimiento escolar. *Revista psicológica científica.com*, 12(17). Recuperado de <http://psicopediahoy.com/autoconcepto-academico-rendimiento-escolar/>
- Rodríguez, S., Gallardo, M. A., Olmos, M. C. y Ruiz, F. (2005). *Investigación educativa: metodología de encuesta*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

Roos, K., Marshall, S., Kerr, Z., Golightly, Y., Kucera, K., y Myers, J. et al., (2015).

Epidemiology of Overuse Injuries in Collegiate and High School Athletics in the United States. *The American Journal Of Sports Medicine*, 43(7), 1790-1797.

Ruíz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A. y Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151.

Ruiz-Barquín, R., Campo-Vecino, J. D., y Vega Marcos, R. D. (2015). La resiliencia en entrenadores de atletismo de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte*, 10(1), 69-76.

Ruiz-Juan, F. y Ruiz-Risueño, J. (2011). Variables predictoras de consumo de alcohol entre adolescentes españoles. *Anales de Psicología*, 27(2), 350-359.

Ruther, M. (1987). Psychological resilience and protective factors. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.

Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered: conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. En J. P. Shonkoff y S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of Early Childhood Intervention* (pp. 651–682). Nueva York: Cambridge University Press.

S

Saavedra, E., Castro, A., y Saavedra, P. (2012). Autopercepción de los jóvenes universitarios y resiliencia: construcción de sus particularidades. *Katharsis*, 14, 89-105.

Sage, G. (1984). *Motor learning and control*. Dubuque: William C. Brown.

- Salim, J., Wadey, R., y Diss, C. (2015). Examining the relationship between hardiness and perceived stress-related growth in a sport injury context. *Psychology of Sport and Exercise, 19*, 10-17.
- Sallis, J.F., Prochaska, J. y Taylor, W. (2000). Review of correlates of physical activity of children and adolescents. *The American College of Sport Medicine, 32*, 963-975.
- Salum-Fares, A., Marín, A. R., y Reyes, A. C. (2011). Relevancia de las dimensiones del Autoconcepto en estudiantes de Escuelas secundarias de Ciudad Victoria, Tamaulipas, México. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14(2)*, 255-272.
- Salvatierra, N. y Tobal, M. (1998). Predicción de la ansiedad en sujetos varones en el ámbito deportiva y su relación con la modalidad deportiva, el nivel académico y el tipo de deporte. *Revista Española de Medicina de la Educación Física y el Deporte, 7*, 205-216.
- Sánchez, S. M. y Rubio, K. (2011). A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência Sports practice as an educational tool: working with values and resilience. *Educação e Pesquisa, 37(4)*, 825-841.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. y Gómez, A. (2014). Autoconcepto Físico en una muestra de estudiantes de primaria y su relación con el género y la práctica deportiva extraescolar. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte, 10(2)*, 113-120.
- Sarkar, M., Hill, D., y Parker, A. (2015). Reprint of: Working with religious and spiritual athletes: Ethical considerations for sport psychologists. *Psychology of Sport and Exercise, 17*, 48-55.

- Schiera, A. (2005). Uso y abuso del concepto de resiliencia. *Revista de Investigación en Psicología*, 8(2), 129-135.
- Schönborn, R. (1999). *Tenis. Entrenamiento técnico*. Madrid: Tutor
- Seder, A. C., Villalonga, H. B., y Domingo, C. H. (2014). Estudio del rendimiento académico en atletas adolescentes del club de atletismo playas de Castellón. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 10(1), 53-66.
- Segerstrom, S.C. y Miller, G.E. (2004). Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601-630.
- Shavelson, J., Hubner, J.J. y Stanton, G.C. (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-442.
- Shavelson, R. y Bolus, R. (1982). Self-concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74(1), 3-17.
- Sierra, J.C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Skaalvik, E. M. y Hagtvet, K. A. (1990). Academic achievement and self-concept: An analysis of causal predominance in a developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 292-307.
- Song, I. y Hattie, J. (1984). Home environment self-concept and academic achievement: A causal modeling approach. *Journal of Educational Psychology*, 76, 1269-1281.
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 12(1), 123-156.

- Soriano, J. A., Navas, L., y Holgado, F. P. (2014). El autoconcepto físico y su relación con el género y la edad en estudiantes de educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 106, 36-41.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R. Luschene, R., Vagg, P.R. y Jacobs. G.A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Psychologist Press.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R. y Luschene, R. (1970). *The state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Psychologist Press.
- Stein, M. B., Campbell-Sills, L. y Gelernter, J. (2009). Genetic variation in 5HTTLPR is associated with emotional resilience. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 150B(7), 900-906.
- Strein, W. (1996). Advances in research on academic self-concept: Implications for school psychology. *School Psychology Review*, 22(2), 273-285.
- Swann, C., Moran, A., y Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3-14.

T

- Taylor, L., Merrilees, C., Cairns, E., Shirlow, P., Goeke-Morey, M., y Cummings, M.(2013). Risk and resilience: The moderating role of social coping for maternal mental health in a setting of political conflict. *International Journal of Psychology*, 48(1), 591-603.
- Timpka, T., Alonso, J., Jacobsson, J., Junge, A., Branco, P., y Clarsen, B. et al. (2014). Injury and illness definitions and data collection procedures for use in

epidemiological studies in Athletics (track and field): Consensus statement.

British Journal of Sports Medicine, 48(7), 483-490.

Tomas, I. (1998). *Equivalencia psicométrica de una traducción del cuestionario de autoconcepto físico Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ) al castellano*. Valencia: Universidad de Valencia.

Tonnessen, E., Haugen, T. y Shalfawi, S.A.I. (2013). Reaction Time Aspects of Elite Sprinters in Athletic World Championships- *Journal of Strength and Conditional Research*, 27(4), 885-992.

U

UNISPORT (1992). *Carta Europea del Deporte*. Málaga: Junta de Andalucía.

Urrea-Tobar, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenismistas. *Revista de psicología del deporte*, 23(1), 67-74.

V

Valdivia Moral, P. A. (2011). *La Coeducación en la Educación Física Escolar. Análisis de las Teorías y Metodologías asociadas del Profesorado y su reflejo en el Alumnado. Estudio en la Provincia de Jaén*. Tesis Doctoral: Universidad de Jaén.

Valdivia-Moral, P. (2010). *Juegos Populares y Tradicionales de Torredelcampo*. Jaén: Ayuntamiento de Torredelcampo.

Valdivia-Moral, P. Á., Sánchez Pato, A., Alonso Roque, J. I., y Zagalaz Sánchez, M. L.

- (2010). La coeducación en el área de Educación Física en España: una reseña histórica. *Cultura_Ciencia_Deporte*. 5(14), 77-83.
- Valdivia-Moral, P., Zafra, E., Zurita, F., Castro, M., Muros, J. J., y Cofré, C. (2016). Niveles de ansiedad en judocas chilenos. *Journal of Sport and Health Research*, 8(2), 129-138.
- Valentine, J. C., Pigott, T. D. y Rothstein, H. R. (2010). How many studies do you need? A primer on statistical power for metaanalysis. *Journal of Educational and Behavioral Statistics*, 35,215-247.
- Véliz, A. L. (2010). *Dimensiones del autoconcepto en estudiantes chilenos: un estudio psicométrico*. Tesis Doctoral: Universidad del País Vasco.
- Vicent, M., Lagos-San Martín, N., Gonzálvez, C., Inglés, C. J., García-Fernández, J. M. y Gomis, N. (2015). Diferencias de género y edad en autoconcepto en estudiantes adolescentes chilenos. *Revista de Psicología*, 24(1), 1-16.
- Vilches, J. M. (2015). *Centros especializados y normalizados de secundaria: relación entre autoestima, agresividad, victimización y calidad de vida en estudiantes de Granada capital*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Villalobos, M. y Obando, O. (2008). *Informe final del proyecto de investigación Elementos resilientes en niños que han vivido situaciones de abandono*. Cali: Valle.
- Visauta, B. (2002). *Análisis estadístico con SPSS 11.0 para Windows. Estadística Básica*. (2ª Ed.). Madrid: McGraw-Hill.
- Von Essen L, Enskar K, Kreuger A, Larsson B. y Sjoden P. (2000). Self-esteem, depression and anxiety among Swedish children and adolescents on and off cancer treatment. *Acta Paediatr*, 89, 229-236.

W

- Wang, Z.K., Yu, J.Q., He, Y.F. y Guan, T. (2014). Affection arousal based highlight extraction for soccer video. *Multimedia tools and Applications*, 73(1), 519-546.
- Webster, M. y Sobieszek, B. (1974). *Teorías de la autoevaluación. Estudio experimental de psicología social*. México: Limusa.
- Weinberg, R. (2002). Goal setting in sport and exercise: research to practice, en J. Van Reaale y B. Brewer (eds.), *Exploring sport and exercise psychology*. Washington, DC: American Psychology Association.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Medica Panamericana.
- Weinberg, R.S., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R. y Fogarty, G. (2000). Motivation for Youth participation in sport and physical activity: Relationship to culture, Self-reported activity levels and gender. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 321-346.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 81-85.
- White, B., Driver, S. y Warren, A. M. (2010). Resilience and indicators of adjustment during rehabilitation from a spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 55, 23-32.
- Whitehead, J.R. y Corbin, C. B. (1997). Self-Esteem in Children and Youth: The role of Sport and Physical Education. In K. R Fox (Ed.), *The Physical Self* Champaign, IL: Human Kinetics.

Wilks, S. E. y Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students' social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29, 276-288

Williams, J.M., Watts, F.N., MacLeod, C. y Mathews, A. (1988). *Cognitive psychology of emotional disorders*. Chichester, UK: Wiley.

Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L. y Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 467-470.

Wu, S.K. y Williams, T. (2001). Factors influencing sport participation among athletes with spinal cord injury. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 33(2), 177-182.

X

Xiao-Nan, Y., Lau, J., Mak, W., Zhang, J., Lui, W. y Zhang, J. (2011). Factor structure and psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale among Chinese adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 52, 218-224.

Y

Yi, J., Smith, R., y Vitaliano, P. (2005). Stress-resiliencie, illness and coping: a personfocused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(3), 257-265.

Yilmaz, T., Top, E., Celenk, C., Akil, M. y Kara, E. (2015). Evaluating the Self-confidence Levels of Teams and Individual Athletes at the Age of 14-16 According to Several Variables. *Estudies of Ethno-Medicine*, 9(2), 203-207.

Yuste, J. L., García-Jiménez, J. V., y García-Pellicer, J. J. (2013). Intensidad de las clases de Educación Física: Deportes de equipo vs. deportes individuales. *Cultura, ciencia y deporte: revista deficiencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, 24, 183-190.

Z

Zafra, E. (2015). *Capacidad de Resiliencia frente a Lesiones Deportivas y su relación con el Desempeño Deportivo en Judocas de Chile*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.

Zagalaz, M. L. (2007). *Valoración de la Educación Física Escolar por el Alumnado de Educación Primaria (Estudio en la provincia de Jaén)*. Proyecto de Investigación conducente a la obtención de la CU en Didáctica de la Expresión Corporal. Universidad de Castilla la Mancha: Albacete. Universidad de Jaén. Premiado por el Ministerio de Educación Español en 2008. Publicado por el Ministerio de Educación.

Zamora, J. y Salazar, W. (2004). Niveles de ansiedad en hombre y mujeres practicantes de Kung Fu antes y después de un combate. *Kinesis*, 37, 70-73.

Zawadzki, P., y Roca, J. (2012). Descripción de indicios perceptivos de velocidad para la anticipación del servicio de tenistas profesionales. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 251-270.

- Zorich, S. y Reynolds, W. M. (1988). Convergent and discriminant validation of a measure of social self-concept. *Journal of Personality Assessment*, 52(3), 441-453.
- Zurita, F. (2015). *Influencia de los factores psicológicos sobre las lesiones deportivas en deportes de equipo*. Tesis Doctoral: Universidad de Jaén.
- Zurita, F., Álvaro, J. I., Castro, M., Knox, E., Muros, J.J., y Viciano, V. (2016). The influence of exercise on adolescents self-concept. *International Journal of Sport Psychology*, 46.
- Zurita, F., Castro, M., Álvaro, J. I., Rodríguez, S., y Pérez, A. J. (2016). Autoconcepto, Actividad física y familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 97-104.
- Zurita, F., Olmo, M., Cachón, J., Castro, M., Ruano, B., y Navarro, C. (2015). Relaciones entre lesiones deportivas y parámetros de nivel, fase y modalidad deportiva relations between sports injuries and level parameters, phase and type of sport. *Journal of Sport and Health Research*, 7(3), 215-228.

X. ANEXOS

X.1.ANEXO I

Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo(State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

ANSIEDAD- ESTADO

Instrucciones: A continuación encontrara unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno así mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 1 a 4 que indique mejor ***cómo se siente usted ahora mismo***, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	Nada de Acuerdo	Casi de Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1. Me siento calmado	1	2	3	4
2. Me siento seguro	1	2	3	4
3. Estoy tenso	1	2	3	4
4. Estoy contrariado	1	2	3	4
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	1	2	3	4
6. Me siento alterado	1	2	3	4
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	1	2	3	4
8. Me siento descansado	1	2	3	4
9. Me siento angustiado	1	2	3	4
10. Me siento confortable	1	2	3	4
11. Tengo confianza en mí mismo	1	2	3	4
12. Me siento nervioso	1	2	3	4
13. Estoy desasosegado	1	2	3	4
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	1	2	3	4
15. Estoy relajado	1	2	3	4

16. Me siento satisfecho	1	2	3	4
17. Estoy preocupado	1	2	3	4
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	1	2	3	4
	Nada de Acuerdo	Casi de Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
19. Me siento alegre	1	2	3	4
20. En este momento me siento bien	1	2	3	4

ANSIEDAD- RASGO

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor **cómo se siente en general** en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando lo que mejor describa cómo se siente usted en general.

	Nada de Acuerdo	Casi de Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1. Me siento bien	1	2	3	4
2. Me canso rápidamente	1	2	3	4
3. Siento ganas de llorar	1	2	3	4
4. Me gustaría ser tan feliz como otros	1	2	3	4
5. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	1	2	3	4
6. Me siento descansado	1	2	3	4
7. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	1	2	3	4
8. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	1	2	3	4
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4

10. Soy feliz	1	2	3	4
11. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	1	2	3	4
12. Me falta confianza en mí mismo	1	2	3	4
13. Me siento seguro	1	2	3	4
	Nada de Acuerdo	Casi de Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
14. Evito enfrentarme en las crisis o dificultades	1	2	3	4
15. Me siento triste (melancólico)	1	2	3	4
16. Estoy satisfecho	1	2	3	4
17. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	1	2	3	4
18. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos	1	2	3	4
19. Soy una persona estable	1	2	3	4
20. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	1	2	3	4

X.2.ANEXO II

CD- RISC. ESCALA DE RESILIENCIA

Instrucciones: Marque con una **X**, la opción que indique de mejor manera como se siente ante los siguientes supuestos que usted vive, siendo **0 "Nada de acuerdo"** y **4 "Totalmente de Acuerdo"**.

	Nada de Acuerdo	Casi de Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1. Soy capaz de adaptarme cuando ocurren cambios				
2. Tengo al menos una relación íntima y segura				
3. Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte o Dios pueden ayudarme				
4. Puedo enfrentarme a cualquier cosa que se me presente				
	Nada de Acuerdo	Casi de Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
5. Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme con nuevos retos y dificultades				
6. Intento ver el lado divertido de las cosas cuando me enfrento con problemas				
7. Enfrentarme a dificultades puede hacerme más fuerte				
8. Tengo tendencia a recuperarme pronto tras enfermedades, heridas o adversidades				
9. Bueno o malo creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón				
10. Siempre me esfuerzo sin importar cuál es el resultado				
11. Creo que puedo lograr mis objetivos incluso si hay obstáculos				
12. No me doy por vencido a pesar de que las cosas no parezcan tener solución				
13. Durante los momentos de angustia sé dónde puedo buscar ayuda				
14. Bajo presión me siento y pienso claramente				
15. Prefiero intentar solucionar las cosas por mi mismo a dejar que otros tomen todas las decisiones				
16. No me desanimo fácilmente con el				

fracaso				
17. Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los retos y las dificultades de la vida				
18. Puedo tomar decisiones no populares o difíciles que afectan a otras personas, si es necesario				
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables y dolorosos como tristeza, amor, enfado				
20. Al enfrentarme a los problemas y dificultades de la vida, a veces actúo por un presentimiento sin saber por qué				
21. Tengo muy claro lo que quiero en la vida				
22. Siento que controlo mi vida				
23. Me gustan los retos				
24. Trabajo para conseguir mis objetivos sin importar las dificultades que encuentro en el camino				
25. Estoy muy orgulloso de mis logros				

X.3.ANEXO III

AF-5 AUTOCONCEPTO

Instrucciones: Las preguntas que leerá a continuación hacen referencia a lo que usted piensa sobre determinados temas. Por favor, conteste cada pregunta marcando una casilla. Si no está seguro/a de cómo responder a una pregunta, por favor, conteste lo que le parezca más cierto, recordando que 1 es Nunca, 2 Pocas Veces, 3 Algunas Veces, 4 Muchas veces y 5 es Siempre.

1. Hago bien los trabajos escolares	1	2	3	4	5
2. Hago fácilmente amigos	1	2	3	4	5
3. Tengo miedo de algunas cosas	1	2	3	4	5
4. Soy muy criticado en casa	1	2	3	4	5
5. Me cuido físicamente	1	2	3	4	5
6. Mis entrenadores me consideran un buen estudiante	1	2	3	4	5
7. Soy una persona amigable	1	2	3	4	5
8. Muchas cosas me ponen nervioso	1	2	3	4	5
9. Me siento feliz en casa	1	2	3	4	5
10. Me buscan para realizar actividades deportivas	1	2	3	4	5
11. Trabajo mucho en el salón de clases	1	2	3	4	5
12. Es difícil para mí hacer amigos	1	2	3	4	5
13. Me asusto con facilidad	1	2	3	4	5
14. Mi familia está decepcionada de mí	1	2	3	4	5
15. Me considero elegante	1	2	3	4	5
16. Mis entrenadores me estiman	1	2	3	4	5
17. Soy una persona alegre	1	2	3	4	5
18. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso	1	2	3	4	5
19. Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas	1	2	3	4	5
20. Me gusta como soy físicamente	1	2	3	4	5
21. Soy un buen estudiante	1	2	3	4	5
22. Tengo dificultades para hablar con desconocidos	1	2	3	4	5
23. Me pongo nervioso cuando me pregunta el entrenador	1	2	3	4	5
24. Mis padres me dan confianza	1	2	3	4	5
25. Soy bueno haciendo deporte	1	2	3	4	5
26. Mis entrenadores me consideran inteligente y trabajador	1	2	3	4	5
27. Tengo muchos amigos	1	2	3	4	5
28. Me siento nervioso.	1	2	3	4	5
29. Me siento querido por mis padres.	1	2	3	4	5
30. Soy una persona atractiva.	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas abarcan la motivación en el deporte. Ánimo, ya queda menos. Marca con una "X" la respuesta que consideres oportuna.
 "1=Totalmente en desacuerdo. 2= Algo en desacuerdo.3= Neutro.
 4= Algo de acuerdo. 5= Totalmente de acuerdo".

Durante la realización de deporte	1	2	3	4	5
1. El entrenador/a quiere que probemos nuevas habilidades	1	2	3	4	5
2. El entrenador/a se enfada cuando algún compañero/a comete un error	1	2	3	4	5
3. El entrenador/a dedica más atención a los/as mejores	1	2	3	4	5
4. Cada alumno/a contribuye de manera importante	1	2	3	4	5
5. El entrenador/a cree que todos/as somos importantes para el éxito del grupo	1	2	3	4	5
6. El entrenador/a motiva a los alumnos/as solamente cuando superan a algún compañero/a	1	2	3	4	5
7. El entrenador/a cree que sólo los/as mejores contribuyen al éxito del grupo	1	2	3	4	5
8. Los alumnos/as se sienten bien cuando se esfuerzan al máximo	1	2	3	4	5
9. El entrenador/a deja fuera a los compañeros/as que cometen errores	1	2	3	4	5
10. Los alumnos/as de todos los niveles de habilidad tienen un papel importante en el grupo	1	2	3	4	5
11. Los compañeros/as te ayudan a progresar	1	2	3	4	5
12. Los alumnos/as son animados a ser mejores que los demás compañeros/as	1	2	3	4	5
13. El entrenador/a tiene a sus favoritos/as	1	2	3	4	5
14. El entrenador/a se asegura de mejorar las habilidades de los compañeros/as que no son buenos	1	2	3	4	5
Durante la realización de deporte	1	2	3	4	5
15. El entrenador/a grita a los compañeros/as por hacer algo mal	1	2	3	4	5
16. Los compañeros/as se sienten reconocidos cuando mejoran	1	2	3	4	5
17. Solamente los compañeros/as con las mejores estadísticas son elogiados	1	2	3	4	5
18. Los compañeros/as son reprochados cuando cometen un error	1	2	3	4	5
19. Cada compañero/a tiene un papel importante	1	2	3	4	5
20. El esfuerzo es recompensado	1	2	3	4	5
21. El entrenador/a anima a que nos ayudemos entre nosotros	1	2	3	4	5
22. El entrenador/a manifiesta claramente quienes son los/as mejores del grupo	1	2	3	4	5
23. Se motiva a los compañeros/as cuando lo hacen mejor que los demás en la clase	1	2	3	4	5
24. Para ser valorado por el entrenador/a tienes que ser uno/a de los mejores	1	2	3	4	5
25. El entrenador/a insiste en que se dé lo mejor	1	2	3	4	5

de sí mismo					
26. El entrenador/a sólo se fija en los mejores alumnos/as	1	2	3	4	5
27. Los alumnos/as tienen miedo de cometer errores	1	2	3	4	5
28. Se anima a los compañeros/as a mejorar sus puntos débiles	1	2	3	4	5
29. El entrenador/a favorece a algunos compañeros/as más que a otros	1	2	3	4	5
30. Lo primordial es mejorar	1	2	3	4	5
31. Los compañeros/as trabajan juntos, en equipo	1	2	3	4	5
32. Cada alumno/a se siente como si fuera un miembro importante del grupo	1	2	3	4	5
33. Los compañeros/as se ayudan a mejorar y destacar	1	2	3	4	5