

**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA
DIVISION DE ESTUDIOS DE POSGRADO**



**"HABILIDADES PSICOLOGICAS EN JUGADORES
DE FUTBOL AMERICANO DE LA UNIVERSIDAD
AUTONOMA DE NUEVO LEON"**

T E S I S

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

PRESENTA:

LIC. NADIA ANDRADE ALCAZAR

JUNIO DE 2004



1080115669

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA
DIVISION DE ESTUDIOS DE POSGRADO



"HABILIDADES PSICOLOGICAS EN JUGADORES
DE FUTBOL AMERICANO DE LA UNIVERSIDAD
AUTONOMA DE NUEVO LEON"

TESIS

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

PRESENTA:

LIC. NADIA ANDRADE ALCAZAR

JUNIO DE 2004



TM

GV 951

• AS

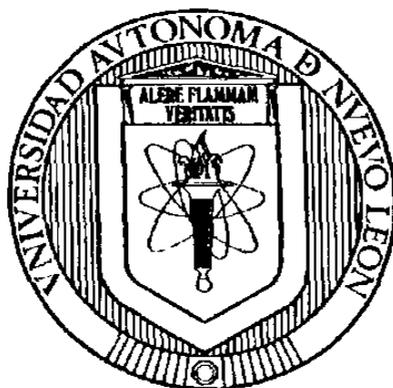
2004



Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

División de Estudios de Posgrado



“Habilidades Psicológicas en Jugadores de Fútbol Americano de la Universidad Autónoma de Nuevo León”.

Tesis para Obtener el Grado de Maestro en Ciencias del Ejercicio con Especialidad en Alto Rendimiento.

Presenta

Lic. Nadia Andrade Alcázar

Junio de 2004.

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

División de Estudios de Posgrado



“Habilidades Psicológicas en Jugadores de Fútbol Americano de la Universidad Autónoma de Nuevo León”.

Tesis para Obtener el Grado de Maestro en Ciencias del Ejercicio con Especialidad en Alto Rendimiento.

Presenta

Lic. Nadia Andrade Alcázar

Junio de 2004.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO

Los miembros del comité de tesis de la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que la tesis **Habilidades Psicológicas en Jugadores de Fútbol Americano de la UANL** realizada por la alumna Lic. Nadia Andrade Alcázar con matrícula 0963228 sea aceptada para su defensa como opción al grado de Maestro en Ciencias del Ejercicio con Especialidad en Alto Rendimiento.

El comité de tesis

Dra. Jeanette M. López Walle
Asesor Principal

M.C. Mireya Medina Villanueva
Coasesor

M.C. José Alberto Pérez García
Coasesor

M.C. Arturo Torres Bugdud
Subdirector de Posgrado e Investigación Científica de la F.O.D

Ciudad Universitaria a Junio de 2004.

Dedicatorias y agradecimientos

Dedicatorias

A Dios por darme todo lo que tengo y estar siempre conmigo.

A mis padres Alfredo y María, mis hermanos Fredy, Elba y Michelle, a todos mis maestros, a mis amigos y a todas y cada una de las personas que tienen que ver en mi vida y que gracias a ellos conseguimos esto.

Agradecimientos Profesionales

A los entrenadores de FOD, FACPYA, FIC, FCQ Y UMM, por darme todas las facilidades para desarrollar éste trabajo con sus jugadores.

A la Facultad de Organización Deportiva y al Posgrado de FOD, por todo su apoyo, durante todo éste tiempo.

A la Dra. Jeanette López Walle por todo.

A mis coasesores M.C. José Alberto Pérez García y M.C. Mireya Medina Villanueva, por su critica siempre con el afán de mejora.

Y finalmente a todos mis maestros, por tanto esmero y dedicación.

Gracias.

ÍNDICE

ÍNDICE	4
INDICE DE TABLAS	6
Resumen	7
Introducción	9
JUSTIFICACIÓN	11
OBJETIVO GENERAL	12
OBJETIVO ESPECÍFICO	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
HIPÓTESIS	12
CAPÍTULO 1	13
Marco teórico “Las habilidades psicológicas en el deporte”	13
Descripción de las habilidades _____	16
Motivación _____	16
Confianza _____	19
Atención y Concentración _____	22
Ansiedad _____	24
Visualización _____	27
Cohesión y/o integración del equipo _____	30
Medición de las habilidades _____	34
Estudios con el PSIS R-5 _____	34
CAPÍTULO 2	38
Método	38
Sujetos _____	38
Instrumento _____	38
Procedimiento _____	39

<i>CAPÍTULO 3</i>	41
<i>Análisis de Resultados</i>	41
<i>CAPÍTULO 4</i>	52
<i>DISCUSIÓN y CONCLUSIONES</i>	52
Discusión _____	52
Conclusiones _____	53
<i>CAPÍTULO 5</i>	54
<i>Recomendaciones</i>	54
<i>Referencias</i>	55
<i>Anexos</i>	61

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Análisis descriptivos por habilidad, según su origen.</i>	<i>43</i>
<i>Tabla 2. Análisis descriptivos por posición según la habilidad psicológica.</i>	<i>45</i>
<i>Tabla 3. Prueba T de las habilidades psicológicas según el origen.....</i>	<i>46</i>
<i>Tabla 4. Análisis de varianza de las habilidades psicológicas según las posiciones en el juego.</i>	<i>47</i>
<i>Tabla 5. Prueba post hoc entre posiciones.</i>	<i>48</i>

RESUMEN

En éste trabajo damos a conocer las habilidades psicológicas de los jugadores de fútbol americano tomando en cuenta su posición en el juego, (línea ofensiva, línea defensiva, back ofensivo, back defensivo y quarterback) y también su nivel de rendimiento (alto y bajo rendimiento). Diversos estudios se han realizado en el área de la psicología deportiva entre los cuales podemos mencionar el realizado por Cox, Liu y Qiu (1996) en dónde analizaron las posiciones en el fútbol americano, también revisamos estudios en dónde han analizado entre niveles de rendimiento y entre género, y también en general estudios en donde se ha utilizado el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5). Finalmente revisamos las definiciones de las 6 habilidades psicológicas que incluye el PSIS R-5, para hacer más clara su participación en éste estudio.

El estudio se realizó con 199 jugadores de la Universidad Autónoma de Nuevo León que pertenecen a la Liga Universitaria (104 jugadores) y Liga Mayor de ONEFA (95 jugadores). El instrumento usado para la medición de las *Habilidades Psicológicas* es el *Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte Forma R-5 (PSIS R-5)* adaptado al español por López (2002) y que mide de forma genérica las habilidades de concentración, visualización, control de la ansiedad, motivación, concentración y énfasis de equipo, por medio de 45 items con tipo de respuesta Likert. El procedimiento a seguir fue en un principio la elaboración de cartas solicitando el apoyo de cada uno de los equipos, y la aplicación fue anterior a los entrenamientos.

Como resultados para las medias por habilidad y por origen la más alta se presentó en la confianza para Auténticos Tigres con 37.71, mientras que la más baja fue para Facultades en la visualización con 15.40. Ahora considerando la media por habilidad y por posición tenemos que la mejor puntuación fue para los back defensivos en la habilidad de confianza con 36.88 y la menor fue también

para ellos pero en la visualización. En la significancia bilateral, es decir considerando ambos niveles de rendimiento, la concentración y confianza obtuvieron los mismos valores de .001 para tener los valores más altos, mientras que la visualización consiguió el valor más alejado de .584. Ahora para el nivel de significancia de .05 que utilizamos sólo énfasis de equipo y control de la ansiedad calificaron en ésta medida con .010 y .013 respectivamente. Y diferencia significativa entre posiciones solo hay en énfasis de equipo, entre la línea defensiva y la línea ofensiva con .001 y entre la línea defensiva y los back ofensivos con .003, y en control de la ansiedad entre el quarterback y la línea defensiva con .033 y la línea defensiva y back defensivo con .042 y con back ofensivo con .001. Como podemos observar el nivel de las habilidades psicológicas es considerablemente mayor en cada una de ellas para el alto rendimiento a excepción de la habilidad de énfasis de equipo en dónde sobresalió para Facultades.

Con base en los estudios que tenemos como antecedentes podemos mencionar una similitud en los resultados con el realizado por Cox, Liu & Qiu (1996) en las posiciones de los jugadores de fútbol americano, ellos encontraron diferencias en confianza, control de la ansiedad y énfasis de equipo, mientras que López (2002) las encontró en confianza, concentración y énfasis de equipo. Nuestras diferencias fueron en cuatro habilidades concentración, motivación, confianza y énfasis de equipo. Ya que nuestras evaluaciones fueron antes del entrenamiento y en ocasiones se presionaba al jugador a terminar en un tiempo establecido, pensamos que esto puede llegar a influir en sus respuestas, por lo que sugerimos establecer un horario en el que puedan leer y analizar sus respuestas, para no llegar a influir en el resultado.

INTRODUCCIÓN

Muchas investigaciones nos han dado a conocer la relación entre características psicológicas de atletas y su ejecución, por lo que continúa siendo una importante área de estudio de la psicología del deporte. Una de las preguntas que ha sido formulada por investigadores es: ¿pueden los atletas de menor rendimiento ser diferenciados de los de alto rendimiento en función de las variables psicológicas (Garland & Barry, 1990; Schurr, et al., 1977; Silva, Shultz, Haslam, Martín, & Murria, 1985). Por lo anterior, proponemos como objetivo de nuestra investigación, conocer las habilidades psicológicas de los jugadores de fútbol americano, y comparar si existen diferencias entre los de alto y bajo rendimiento, según su posición en el juego. En éste estudio utilizamos el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5) para evaluar las habilidades psicológicas, que son: confianza, concentración, énfasis de equipo, motivación, visualización y control de la ansiedad; de un total de 199 jugadores que participan en Liga Mayor de la ONEFA o en equipos representativos de Facultades de la UANL.

Para el desarrollo de nuestra investigación dividimos ésta tesis en 5 capítulos.

En el *Capítulo 1* veremos el marco teórico, es decir los estudios que se han realizado y que tienen relación con el nuestro y que por tanto nos sirven de sustento y base, éstos antecedentes los dividimos en tres apartados, primero, diversificación de los estudios en habilidades psicológicas en el que mencionamos estudios entre atletas de alto rendimiento (elite) y atletas de bajo rendimiento (no elite); entre género y entre deportes. En la segunda parte describimos las 6 habilidades psicológicas incluidas y en el último apartado, estudios en donde fue utilizado el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte PSIS R-5.

En el *Capítulo 2* describimos el método, que dividimos en tres apartados: 1) sujetos, aquí describimos nuestra muestra; que fueron 199 jugadores que pertenecen a la Liga Mayor de ONEFA (N=95) y que consideramos alto rendimiento y a la Liga Universitaria (N=104), considerada como bajo rendimiento; 2) instrumento, para éste estudio utilizamos el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5) para medir las habilidades psicológicas de los jugadores y, 3) procedimiento, aquí mencionamos el procedimiento que seguimos para la realización del estudio, así como para la aplicación del Inventario.

En el *Capítulo 3*, incluimos los resultados obtenidos por medio de los análisis descriptivos e inferenciales que realizamos, para cada una de las 6 habilidades, y también entre los dos niveles de rendimiento y entre las 5 posiciones de juego que analizamos.

En el *Capítulo 4* discutimos y concluimos los resultados obtenidos en base al nivel de rendimiento de los jugadores y a la posición que ocupan en el juego. Así como establecer los datos y las diferencias más sobresalientes que obtuvimos.

Finalmente en el *Capítulo 5* dictamos nuestras recomendaciones, ya que pensamos que al aplicar el Inventario antes del juego puede llegar a influir en los resultados por lo que proponemos esto para estudios posteriores.

JUSTIFICACIÓN

La psicología del deporte, la más joven de las ciencias del deporte, se interesa por los factores psicológicos que influyen en la práctica del deporte y el ejercicio físico, así como por los efectos psicológicos que se derivan de dicha participación. Actualmente, son muchos los deportistas y entrenadores que dirigen su atención hacia la psicología del deporte para lograr más ventajas en la competición, buscando programas de entrenamiento psicológico que sirvan para aprender, entre otras cosas, los modos de manejar la ansiedad, controlar la concentración, elevar la motivación, mejorar el énfasis de equipo, aumentar la confianza y desarrollar la visualización (Williams, 1991)



Aunque el estudio de la psicología del deporte y del ejercicio físico data de 1900, en los últimos 30 años ha tenido un gran auge, debido a la profesionalización y desarrollo constante del deporte, y ha sido necesario crear instituciones que se encarguen de dirigir y normar sobre ésta área, como lo son la American Psychological Association (APA) y la North American for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA), por mencionar solo algunas de las más prestigiosas (Weinberg y Gould, 1996).

En un estudio realizado por Cox, Qiu, y Liu, en 1995 analizaron las habilidades psicológicas de atletas universitarios de fútbol americano, según su posición en el juego, y encontraron diferencias significativas entre estas posiciones (n=17).

Pese a la gran cantidad de estudios realizados en habilidades psicológicas y a los organismos existentes que norman ésta área, nuestro interés y motivación para realizar el mismo viene de la ausencia de estudios de éste tipo en nuestra comunidad universitaria y es importante si tenemos como objetivo sobresalir en éste ámbito, dado el alto nivel competitivo que tienen las otras universidades. Nos hemos basado en el estudio de Cox, Liu y Qiu de habilidades psicológicas por

posiciones, pero englobando las 17 posiciones que ellos utilizaron en sólo 5 ya que buscamos diferencias entre las posiciones de juego y además entre el nivel de rendimiento, aplicándolo a nuestras facultades y equipo representativo.

OBJETIVO GENERAL

Conocer las habilidades psicológicas de los jugadores de fútbol americano de la UANL.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Conocer las habilidades psicológicas por posición en el juego.

Conocer las habilidades psicológicas por nivel de rendimiento.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Existen diferencias entre las habilidades psicológicas de los jugadores de fútbol americano de la UANL, de acuerdo a su posición en el juego?

HIPÓTESIS

Las habilidades psicológicas varían según la posición en el juego.

Las habilidades psicológicas están más desarrolladas en los jugadores Tigres que en los de Facultades.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO “LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE”

Diversificación de los estudios en Habilidades Psicológicas (estudios entre atletas de elite vs. no elite, entre deportes, entre género)

En éste capítulo de Marco Teórico nos apoyamos en diversos estudios, en los que se estudiaron las habilidades psicológicas entre atletas de elite y no elite, entre diversos deportes y entre género; debido a la gran importancia que tiene la psicología en el deporte y que es factor determinante para lograr el alto rendimiento, así también establecer las diferencias que existen entre los diversos deportes y entre el género, los cuales mencionaremos a continuación.

Wang, Huddleston y Peng (2003) examinaron las habilidades psicológicas entre nadadores chinos de elite. Encontrando que más del 50% de los 54 nadadores y las 52 nadadoras, utilizan siempre el fijarse metas, hablar positivamente consigo mismo y analizar su desempeño. Y más del 50% de la muestra reportó nunca haber usado la hipnosis, la meditación, la contracción y relajación de los músculos hasta relajarse mentalmente, usar colores especiales para alterar el ánimo y palabras claves. Un grupo de 2 x 3 (género x región) reveló que no había diferencias significativas en el uso de 17 habilidades por género. Mientras que por región se encontró un efecto significativo ya que los atletas del norte usaban música para relajarse, más que los atletas del sur. Una interacción significativa mostró que los atletas masculinos de la región central reportaban mayor uso de la visualización contra los atletas masculinos del sur.

Otro estudio con relación en las habilidades psicológicas en atletas de elite y no elite fue el realizado por Mahoney (1989), quien trabajó con un grupo de levantadores de pesas (n=67) que completaron cuatro instrumentos de

autoreporte, enfocados en el ajuste psicológico (el SCL-90R), el humor (el POMS), la autoestima (la escala de Rosenberg de autoestima), y las habilidades psicológicas para el deporte (el PSIS-R5). El 42 % de la muestra fue de elite, teniendo el ranking como uno de los tres mejores atletas en su clasificación por la Federación Estadounidense de Levantadores de Pesas. El ANOVA indicó que las marcas de los atletas fueron significativamente bajas en comparación de los de menor éxito, en la sensibilidad interpersonal, depresión, psicotismo, severidad global y las subescalas de síntomas totales de el SCL-90R. También reportaron que lo que más los motivó fue tener una tendencia a la autoestima alta. Cabe aclarar que se consideró como variable dependiente el mejor desempeño competitivo (realizado en 1987). El análisis de regresión paso a paso reveló diferencias predictoras para los juniors (edades de 14-19 años) y seniors (edades de 20 años y más) hombres, así como también para las mujeres de 19 años. Posibles implicaciones en el entrenamiento de habilidades psicológicas fueron consideradas para la trascendencia de este tipo de estudio.

Cox, Liu y Qiu (1996), se plantearon dos hipótesis entre atletas de elite y no elite: (a) los atletas chinos de elite que participan en deportes de pista y campo, quienes demostraron diferentes perfiles psicológicos; y (b) atletas chinos de elite, que también participan en pista y campo, pero demostraron superioridad en el perfil de habilidad psicológica, en comparación con el nivel de los atletas chinos colegiales. Los sujetos fueron 83 atletas chinos de elite compitiendo en tres deportes individuales (esgrima, gimnasia, atletismo de pista y campo), y 94 atletas colegiales chinos solo competidores de pista y campo. Las habilidades psicológicas fueron medidas con el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5), el MANOVA y el análisis univariante, nos revelaron diferencias significativas entre las habilidades psicológicas y los tipos de deporte practicado, género y nivel de juego. Los atletas chinos masculinos de elite de pista y campo y las gimnastas demostraron niveles de motivación significativamente bajos en comparación con otras categorías (deporte/género) de atletas. Igualmente los atletas masculinos de elite de pista y campo demostraron un nivel

de énfasis de equipo deficiente comparado con el demostrado por las atletas de elite de pista y campo, esgrimistas y gimnastas masculinos. Los atletas de elite de pista y campo (en relación al género) demostraron altos niveles de control de la ansiedad y confianza, contra los atletas colegiales.

White (1993) nos menciona que el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS) identifica ciertas habilidades psicológicas o características poseídas por los atletas. De cualquier modo, es pequeña la relación del PSIS con otras variables, que pueden tener impacto en los atletas. Por lo tanto el propósito de este estudio fue doble. Primero, determinar las propiedades psicométricas del PSIS para todos los sujetos y por género. Y segundo, examinar la relación entre el PSIS, experiencia, lo adquirido y género de los esquiadores colegiales. Fueron elegidos al azar 131 hombres y mujeres esquiadores colegiales quienes respondieron a los 45 ítems del PSIS. En conjunto, las 6 subescalas del PSIS (ansiedad, concentración, confianza, preparación mental, motivación y énfasis de equipo), demostraron una confiabilidad aceptable (coeficiente $\alpha = .69 - .84$). Los resultados de la MANOVA (4 X 3 X 2 –experiencia X adquirido X género), y al realizar la prueba F de univarianza reveló una significancia en género de la subescala énfasis de equipo. Las esquiadoras colegiales estaban más orientadas al énfasis de equipo que los hombres, en lo particular en los aspectos sociales y afiliativos.

Los estudios antes mencionados nos refuerzan la importancia que tienen las habilidades psicológicas en el ámbito deportivo, y que pueden ser parte fundamental para obtener un alto nivel de rendimiento, o establecer que son distintas entre género y entre deportes. Así también nos aportó que el instrumento utilizado es confiable para éste tipo investigación.

DESCRIPCIÓN DE LAS HABILIDADES

A continuación describimos las 6 habilidades psicológicas (motivación, visualización, control de la ansiedad, confianza, concentración y énfasis de equipo) que incluye el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5) que son parte fundamental de nuestro estudio y para los que nos hemos basado en varios autores para completar éste apartado.

Motivación

Un elemento muy utilizado y empleado en la psicología del deporte es la motivación. La motivación puede definirse como la dirección e intensidad del esfuerzo (Sage, 1977). La dirección del esfuerzo se refiere a si el individuo busca, se aproxima o se siente atraído por ciertas situaciones. La intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de empeño que una persona emplea en una situación determinada.

Existen varias maneras de clasificar distintos aspectos de la motivación, como son: motivación fisiológica, cognitiva, extrínseca, intrínseca, de logro, entre otras.

Indudablemente es muy importante el tema de la relación entre nivel de motivación y rendimiento, sobre todo en la práctica de la educación física y del deporte. Esta cuestión cobra un valor especial en el contexto de su aplicación en la parte ascendente de la curva de motivación. Al fin y al cabo, es inherente a la descripción del concepto de motivación que, en una situación en donde ésta resulte escasa, se obtendrán niveles muy bajos de rendimiento. La clave radica en determinar si existe o no un nivel óptimo específico de motivación en el sentido de que la superación de semejante nivel conduzca a un deterioro en la realización. Una posibilidad alternativa consiste en que el incremento en la motivación determine crecientes mejoras en la realización (Weinberg y Gould, 1996).

Estrechamente relacionados con la cuestión del grado óptimo de motivación se encuentran problemas como: 1) qué determina el nivel de motivación; 2) qué factores ejercen una influencia en la relación entre motivación y rendimiento; y 3) cómo es posible influir en la motivación de una persona (Bakker, Whiting y Van de Brug, 1993).

En la actualidad, el punto de vista sobre la motivación más ampliamente respaldado por los psicólogos del deporte es la perspectiva interaccional del "participante en situación" (Weinberg y Gould, 1996).

Los interaccionistas afirman que la motivación no deriva únicamente de factores del participante como la personalidad, las necesidades, los intereses o los objetivos, ni de factores situacionales como el estilo del profesor o del entrenador o el historial de victorias y derrotas de un equipo, sino que, más bien, la mejor forma de comprender la motivación es examinando el modo en que interactúan esos dos conjuntos de factores (op. cit.).

En 1978 Harter define un modelo motivacional llamado *Percepción de Competencia*, que en la década de los 80 gracias a los trabajos en el ámbito educativo (citado en Cervelló, 1999), en los cuales se enuncia que los componentes direccionales de la motivación (objetivos) determinan en gran medida las conductas de logro que aparecen en un entorno competitivo. Estos objetivos varían en función de lo que se considera " tener la habilidad". Esta teoría, denominada Teoría de las Metas de Logro defiende, frente a las teorías clásicas de la motivación que consideran que la percepción de la habilidad y la motivación son constructos unidimensionales (White, 1959 citado por Cervelló, 1999), que existe relación entre la habilidad de los sujetos y el tipo de objetivo que estos presentan en los entornos de logro, apareciendo distintos objetivos o metas de logro atendiendo al tipo de concepción de lo que es la habilidad.

Numerosos estudios en el ámbito deportivo han investigado la relación entre las orientaciones de meta y diversas variables motivacionales, encontrando que los sujetos con una alta orientación a la tarea se muestran más interesados y satisfechos con la práctica deportiva y se divierten más cuando practican deporte (Cervelló, 1996; Duda, Chi, Newton, Walling y Catley, 1995).

Los efectos de la motivación y la competitividad no sólo tienen que ver con el resultado final o la búsqueda de la excelencia, sino también con la ruta psicológica que se emprende para llegar hasta allí. Si comprendemos por qué se producen diferencias de motivación entre las personas, podremos intervenir adecuadamente. Así pues, estamos interesados en cómo la motivación de logro y la competitividad de una persona influyen en una amplia diversidad de conductas, ideas y emociones, entre las que se incluyen:

- *Elección de la actividad* (por ejemplo, buscando adversarios de igual capacidad para competir contra ellos, o jugadores de una capacidad superior o inferior para jugar con ellos).

- *Esfuerzo por perseguir objetivos* (por ejemplo, la frecuencia de los entrenamientos).

- *Intensidad del esfuerzo en la búsqueda de objetivos* (por ejemplo, el grado de constancia en el esfuerzo durante los entrenamientos).

- *Persistencia a pesar de los errores o las adversidades* (por ejemplo, cuando las cosas se ponen difíciles, ¿la persona en cuestión se esfuerza más o se lo toma con calma?).

Es así como podemos establecer la importancia de la motivación como herramienta imprescindible para el óptimo desempeño atlético.

Confianza.

Otro concepto considerado muy importante para la psicología deportiva es la confianza. Aunque escuchamos constantemente la palabra confianza, es complejo definirla con precisión. Los psicólogos del deporte la definen como la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada. En esencia, la "autoconfianza" equivale a la suposición de que el éxito se va a producir (Weinberg, y Gould, 1996).

Entre las ventajas de la confianza se establece la que afecta a las estrategias del juego. Por lo general, la gente del deporte habla de "jugar para ganar", o de "jugar para no perder". Estas frases resultan familiares, pero dan lugar a estilos de juego muy distintos. Los deportistas seguros de sí mismos tienden a jugar para ganar: normalmente, no tiene miedo de correr riesgos y asumen el control de la competición con el objetivo de ponerse en ventaja. Cuando los deportistas no tienen confianza, juegan para no perder: son indecisos y tratan de no cometer errores. Por ejemplo, cuando un jugador de baloncesto con confianza en sí mismo salga a la cancha, intentará hacer cosas positivas, como anotar puntos, robar balones o conseguir rebotes importantes que supongan un revulsivo para el equipo. Un jugador menos seguro de sí mismo tratará de evitar errores, como perder balones o fallar lanzamientos; se sentirá satisfecho con no complicar las cosas y menos implicado que el primero en lograr que el equipo lleve a cabo una actuación positiva.

Estar en la mejor forma física es una clave para sentir seguridad en uno mismo. En la actualidad, y en la mayoría de los deportes, los deportistas se entrenan a lo largo de todo el año para mejorar su fortaleza, resistencia y flexibilidad. El entrenamiento y unos hábitos alimenticios saludables ayudan al deportista a saber que puede resistir todo lo que haga falta hasta ver realizado su cometido.

Los deportistas seguros creen en sí mismos, y lo que es más importante, creen en su capacidad para adquirir las destrezas y competencias necesarias, tanto mentales como físicas, que les permitan alcanzar su máximo potencial. Los deportistas menos seguros de sí mismos dudan de si son lo bastante buenos o si tienen lo que hace falta para lograr el éxito (Weinberg y Gould, 1996).

Según Williams (1991) uno de los hallazgos más consistentes en la literatura sobre la ejecución deportiva es la correlación directa de autoconfianza y éxito; ya que los deportistas que sobresalen confían en sí mismos. Su confianza se ha desarrollado durante muchos años y, con frecuencia, es el resultado del pensamiento positivo y de frecuentes experiencias en las que han tenido éxito; son personas que no se dan por vencidas. Los atletas "confiados" piensan sobre sí mismos y sobre la acción inmediata de forma diferente a como lo hacen aquellos que carecen de confianza. Lo que los atletas piensan o dicen es algo crítico para la ejecución.

Un pensamiento poco apropiado o erróneo, con frecuencia, conduce a sentimientos negativos y a una ejecución pobre, de la misma manera que un pensamiento positivo conduce a sentimientos "capacitadores" y a una buena ejecución.

PENSAMIENTOS → SENTIMIENTOS → CONDUCTA

Los atletas confiados piensan que son capaces y así lo demuestran. Nunca se dan por vencidos. Se caracterizan típicamente por autoinformes, imágenes y sueños positivos. Se imaginan a sí mismos ganando y teniendo éxito. Se dicen, así mismos, instrucciones positivas y nunca minimizan sus capacidades. Se centran en un dominio exitoso de una tarea más que en la inquietud de ejecutarla pobremente y en las consecuencias negativas del fracaso. Están también en contacto con la realidad, conocedores de sus capacidades tanto como de sus

limitaciones. No es de extrañar que los atletas confiados sean ganadores, su confianza ha programado una ejecución exitosa (Williams, 1991).

El ver la mejora en la destreza física, es una manera obvia de edificar autoconfianza. El generar una historia de experiencias exitosas construye tanto la confianza como la expectativa de éxito futuro (Williams, 1991).

La relación entre confianza y rendimiento no se traduce en relación directamente proporcional, realmente puede representarse en forma de U invertida. El rendimiento mejora a medida que aumenta el nivel de confianza; hasta un punto óptimo, a partir del cual aumentos adicionales de confianza le corresponden disminuciones en los niveles de ejecución. Cabe recalcar que el punto óptimo depende de cada individuo, es decir, que el punto óptimo varía entre sujetos.

Aunque la confianza es un determinante fundamental del rendimiento, no resolverá la incompetencia: sólo puede ayudar al deportista hasta un cierto punto (Weinberg y Gould, 1996).

Una vez comprendida la relación entre confianza y rendimiento y que la *eficiencia puede verse obstaculizada tanto por el exceso como por la falta de confianza*, el próximo paso sería identificar los niveles de ésta en una diversidad de situaciones.

Una pequeña variante, aunque no por ello deja de estar involucrada en este apartado, es la conocida Teoría de la Autoeficacia del psicólogo Albert Bandura (1977, 1986). Formuló un modelo conceptual claro y útil de autoeficacia que relegó los conceptos de "confianza" y "expectativas". La autoeficacia la definió como la percepción que una persona tiene de su propia capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea, lo que sería una forma de autoconfianza específica de una situación. La teoría considera la autoeficacia como un mecanismo cognitivo habitual que media entre la motivación y la conducta. La teoría de

Bandura ha sido la más ampliamente utilizada para la investigación de la autoconfianza en los contextos del deporte y el rendimiento motor (Weinberg y Gould, 1996).

Así como la motivación, la confianza nos permite logros importante en cuanto al desempeño deportivo.

Atención y Concentración.

El proceso de la atención y concentración es, y ha sido, uno de los más estudiados. La competición deportiva recoge el fenómeno humano de la atención como uno de los factores principales que inciden en ella, hasta el punto de que no resulta difícil imaginar la repercusión que para un deportista pueda tener el estado de distracción permanente.

El término de *atención* precede del latín *tenderé ad* que quiere decir *tender hacia*. Así entendido, hace referencia al proceso por el cual el sujeto se dirige hacia algo, tal como, la recepción de estímulos.

Ya en el terreno de las destrezas motrices, la atención es un proceso situado entre la cognición y la activación, seleccionando los estímulos relevantes e incrementando o disminuyendo los niveles de activación del sistema. Ejerce, pues, una función de control en las distintas fases del acto motor: codificación del estímulo, organización de la respuesta y ejecución de la respuesta. Según Oña (1994), se podría considerar la atención "como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora".

Muchos deportistas se equivocan al pensar que sólo es importante concentrarse durante las competiciones reales. Sin embargo, el viejo proverbio "la experiencia conduce a la perfección" se aplica oportunamente a las destrezas de concentración. Al igual que otras destrezas psicológicas, la concentración se desarrolla mediante la dedicación y la práctica. Rod Laver describe como insistía

en la concentración en todos sus entrenamientos. Comprendió que, si no la desarrollaba en éstos, no dispondría de ella en un partido de competición.

Sebastián Coe hace hincapié en un segundo aspecto importante de la concentración: es decir, la victoria o la derrota se deciden a veces por una pequeña falta de atención. Incluso en competiciones que duran horas o días, una pérdida breve de concentración puede echar a perder toda la ejecución y afectar el resultado. Así pues, es fundamental concentrarse a lo largo de toda la competición, a pesar de distracciones potenciales como el ruido de la multitud, las condiciones atmosféricas o cualquier pensamiento fuera de lugar.

Todo deportista está involucrado en la acción que realiza y, por lo que a la atención se refiere, no es que se distraiga mentalmente mientras está ocupado enteramente en otros menesteres, sino que fracasa como consecuencia de haber fracasado mentalmente. Por eso, cabe considerar la atención como comportamiento que afecta a toda persona. De ahí que si un futbolista, por ejemplo, falla en una acción de anticipación, quizá ese error no sea debido a una mala preparación física o una equivocación en el planteamiento táctico del equipo, sino sencillamente a una falta de atención (Coca, 1985).

Una definición útil de concentración contiene dos partes: atención en las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco atencional. Los psicólogos del deporte han demostrado que, si éste (el foco atencional) es apropiado, conduce a un buen rendimiento (Weinberg y Gould, 1996).

Atención y concentración son dos factores muy importantes de cara al rendimiento deportivo. Se trata, por consiguiente, de aspectos que deben ser cuidados y cultivados por los deportistas dentro del manejo y estímulo de los factores psicológicos que inciden directamente en dicho rendimiento.

Es decir, lo que diferencia la atención de la concentración es que mientras la primera es el proceso por el cual se perciben varios estímulos, la concentración está focalizada en un solo punto en particular.

La atención o concentración como pudimos observar puede llegar a determinar un resultado deportivo por lo que cabe destacar su importancia.

Ansiedad.

Los términos *arousal*, *estrés* y *ansiedad* se utilizan de modo intercambiable, los psicólogos del deporte y del ejercicio físico creen que es importante diferenciarlos, para lo cual emplean definiciones precisas a fin de que los fenómenos estudiados tengan un lenguaje común.

El *arousal* según Gould y Krane (1992) es una “activación general fisiológica y psicológica del organismo [persona], variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa”. El término hace referencia a las dimensiones de la motivación en cuanto a la intensidad en un momento concreto, en un continuo que se extiende desde la falta absoluta de arousal (coma), hasta el arousal máximo (frenesí). Las personas con arousal elevado están mentalmente activadas y experimentan un aumento del ritmo cardíaco, de la respiración y de la transpiración; pero el arousal no se asocia automáticamente a sucesos agradables o desagradables.

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

Por su parte la *ansiedad* es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionados con la

activación o el arousal del organismo. Así pues la ansiedad tiene un componente de pensamiento llamado *ansiedad cognitiva*, y un componente fisiológico llamado *ansiedad somática*, que constituye el grado de activación física percibida (Weinberg y Gould, 1996).

Los psicólogos del deporte y del ejercicio físico han estudiado durante décadas la relación entre la ansiedad y el rendimiento. No han llegado a conclusiones definitivas, pero han arrojado luz sobre aspectos del proceso que tienen diversas implicaciones en la ayuda que se ha de brindar a la gente para mentalizarse y realizar mejores ejecuciones.

Los psicólogos consideran que la relación entre arousal y rendimiento era lineal y directa (Spence y Spence, 1966 citado por Weinberg y Gould, 1996). En esta perspectiva, la llamada *Teoría del Impulso* propone que, a medida que aumenta el arousal o el estado de ansiedad de una persona, también lo hace su rendimiento. Ésta teoría fue relevada rápidamente por la *Hipótesis de la U Invertida* la cual sostiene que, a niveles bajos de arousal, la ejecución estará por debajo del nivel normal; a medida que se incrementa el arousal, también lo hace el rendimiento, hasta llegar a un punto óptimo de nivel máximo de ejecución, si bien posteriores aumentos del arousal hacen que esta última disminuya (Landers y Boutcher, 1986).

Yuri Hannin, psicólogo del deporte ruso, presentó un enfoque alternativo llamado *Zona de Funcionamiento Óptimo*, el cuál varía de la U invertida en dos aspectos: en primer lugar, el nivel óptimo del estado de ansiedad no siempre se produce en el punto medio de la curva sino que varía de una persona a otra; en segundo lugar, el nivel óptimo del estado de ansiedad no es un punto único, sino una banda ancha (citado en Weinberg y Gould, 1996).

El *Modelo de Catástrofe de Hardy* propuesto en 1990 consiste a grandes rasgos, en la idea de que para un rendimiento óptimo no basta con un nivel ideal

de arousal: también es preciso dominar o controlar el estado cognitivo de la ansiedad (preocupación) (citado en Weinberg y Gould, 1996).

La *Teoría de Inversión de Kerr* (1985) afirma que el modo en que el arousal de una persona afecta a su rendimiento depende básicamente de la interpretación que aquella hace de su nivel de arousal (citado en Weinberg y Gould, 1996).

Por último, la *Teoría Multidimensional de la Ansiedad* postula que los componentes influyen diferencialmente en la ejecución, es decir, que el arousal fisiológico (somático) y la preocupación (arousal cognitivo) afectan a los ejecutantes de modo diferente (citado en Weinberg y Gould, 1996).

Con relación al parámetro que mide directamente la activación o arousal. Actualmente se utilizan tres sistemas de respuesta del organismo para determinar la activación fisiológica, motora y cognitiva-verbal. Pero debemos tener en cuenta que la activación de cada individuo se ve influida por la percepción de la situación del mismo.

Encontramos dentro de la activación dos perspectivas:

1. *Perspectiva unidimensional*. En los primeros trabajos aparece el enfoque unidimensional de la ansiedad (Lindsey, 1957 citado por Oña 1999); para el que la emoción y activación, se confunden entre sí, reduciéndose todos ellos a una energización indeterminada de la activación, que los indicadores fisiológicos correlacionan entre sí perfectamente, así como los indicadores motores y verbales. De manera que, midiendo uno de ellos podríamos predecir cómo se comportan los demás y qué nivel único de activación tiene el sujeto en ese momento.

2. *Perspectiva polidimensional*. Comprobó que no tenía por qué existir correlación uniforme para cada situación y sujeto (especificidad situacional e individual) en las distintas respuestas psicofisiológicas. A este fenómeno se le

llamó hipótesis del fraccionamiento direccional de Lacey (1967) citado por Oña (1994).

Martens (1987) sugiere que la consideración del arousal como un estado agradable o desagradable es fundamental para comprender su relación con el rendimiento deportivo. Si una persona interpreta el arousal positivamente (como energía psíquica positiva), ello afectará en su ejecución de manera positiva. Si, por otro lado, alguien lo considera de manera negativa (energía psíquica negativa), ello influirá negativamente en el rendimiento.

Así también la ansiedad como vimos, sabiendo encausarla puede ser un gran aliado en el desempeño atlético.

Visualización.

La visualización o práctica imaginada es algo habitual en los atletas, y es una técnica que la mayoría de ellos han descubierto por sus propios medios, utilizándola para mejorar sus conocimientos y la ejecución de las técnicas deportivas.

La visualización es una técnica muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, así como para efectuar cambios deseados en la conducta (McKay, Davis y Fanning, 1986). En términos generales, la visualización consiste en imaginar la situación, la conducta o el estado en que quisiéramos estar con la mayor precisión posible, de tal modo que esas vivencias mentales funcionen a modo de ensayos repetidos de la realidad futura. Por ello, la técnica de visualización es adecuada para aliviar la tensión muscular, reducir o eliminar el dolor, facilitar la recuperación de una enfermedad o lesión y aprender de gestos y automatismos técnicos (citado por Mora, García, Toro y Zarco, 2000).

El entrenamiento en visualización permite evitar las influencias del estado emocional o de las circunstancias de la competición del momento. La mayoría de

los deportes incluyen una serie de imágenes y situaciones dinámicas y siempre cambiantes. En ellos, cuanto mejor sea el desarrollo de nuestras sensaciones corporales y perceptivas, mayor será el número de indicios visuales y quinestésicos de que dispondremos para incorporar a nuestro ensayo mental de la actividad (Mora, García, Toro y Zarco, 2000).

La técnica de visualización se basa en el entrenamiento de los procesos ideomotores. La idea fundamental de la teoría ideomotriz se basa en que los movimientos que realizamos son originados por representaciones mentales de dichos movimientos, tal como lo afirma Lorenzo (1992). El principio básico, según Brener (1977) es que la imagen de una respuesta de movimiento conduce necesariamente a la ejecución de la respuesta representada (citado por Mora, García, Toro y Zarco, 2000).

Por tanto, si el pensamiento o imagen mental de un movimiento produce la realización del correspondiente movimiento real, entrenando mentalmente un determinado movimiento o acción técnica conseguiremos mejorar la respuesta en dicho acto.

Existen experiencias que avalan lo anterior (Harris y Robinson, 1985); en ellas se demuestra que, tanto si los deportistas realizan movimientos reales, como si simplemente imaginan la ejecución real de los mismos, se activan los mismos circuitos neuromusculares necesarios para su consecución. Tanto en una como en otra situación intervienen los mismos mecanismos.

La imaginación debe entrenarse y nunca confiar en las habilidades que el propio sujeto posee. Para ello existen métodos de entrenamiento progresivo en imaginación, los cuales van desde la relajación y control de la imaginación, pasando por la percepción del color y la experimentación de sensaciones, hasta la imaginación dinámica. Para poder lograr un adecuado entrenamiento en la visualización se deben incluir tres tipos de ejercicios en imaginación. En primer

lugar, los atletas necesitan desarrollar imágenes vividas, en segundo lugar, los atletas deben ser capaces de ejercer control sobre sus imágenes; y por último, los atletas necesitan incrementar sus auto-percepciones de la ejecución deportiva (Williams, 1991).

La práctica imaginada presenta grandes ventajas, entre ellas:

Cuanto más específica y detallada sea la imagen, más efectivo resulta el efecto.

La imaginación obliga a trabajar el cuerpo, es decir, las imágenes mentales dirigen y activan las estructuras neurológicas de los nervios motores para que el cuerpo responda exactamente tal y como se lo ordena la imaginación.

A través de la imaginación podemos concebir situaciones y ensayar en la actividad deportiva todo tipo de opciones que, posiblemente, no sean habituales en la práctica real.

La imaginación permite mejorar la coordinación y la precisión de nuestra ejecución, elevando el nivel de percepción de la posición corporal, la cantidad de fuerza o cualquier otra dimensión de la actuación del deportista (Mora, García, Toro y Zarco, 2000).

Por lo general, la visualización se utiliza desde una perspectiva interna o externa (Mahoney y Avenir, 1977), en función del deportista y de la situación.

La *visualización interna* se refiere a la representación mental de la ejecución de una destreza vista desde una posición ventajosa. Es como si tuviéramos una cámara fotográfica en la cabeza y viéramos solo lo que se observaría si realizamos la destreza en cuestión. Por ejemplo, un lanzador de béisbol vería al bateador en su zona, el árbitro, la bola en su guante y el blanco del receptor, pero no el jugador que no batea entre la segunda y la tercera base, la segunda base o

cualquier otra cosa que se halle fuera del campo normal de visión. Dado que la visualización interna se hace a partir de una perspectiva en primera persona, las imágenes subrayarán la sensación de movimientos. El lanzador de béisbol sentirá el modo en que sus dedos agarran la bola, el estiramiento del brazo en el movimiento hacia atrás, el desplazamiento del peso y, por último, la extensión del brazo para efectuar el lanzamiento (Weinberg y Gould, 1996).

En la *visualización externa*, la persona se representa a sí misma desde la perspectiva de un observador externo, como si se viera en una película. Por ejemplo, si un lanzador de béisbol se visualiza lanzando desde una perspectiva externa, no vería sólo al bateador, al receptor y al árbitro, sino también a los demás jugadores. No obstante, habría poco énfasis en la sensación cinestésica de movimiento porque el lanzador estaría simplemente observando su propia ejecución (Weinberg y Gould, 1996).

Sin embargo, aunque las investigaciones son poco concluyentes, algunas pruebas sugieren que en realidad la visualización interna podría producir mejores resultados que la externa, al igual que, muchas personas fluctúan constantemente de la visualización interna a la externa y viceversa. Parece que lo importante es lograr una representación mental buena, clara y controlable, con independencia de si es resultado de una perspectiva externa o interna (Weinberg y Gould, 1996).

Esta habilidad es muy importante en el aspecto deportivo ya que afirma lo practicado y aprendido por el atleta.

Cohesión y/o integración del equipo.

La característica definitivamente clave de un grupo es la interacción entre sus miembros. Éstos han de depender unos de otros y compartir objetivos comunes, y entre ellos ha de haber sentimientos de atracción interpersonal y líneas de comunicación abiertas. Los grupos también exhiben una interdependencia con respecto a la tarea, es decir, sus integrantes deben

interactuar para cumplir un cometido. Pero lo más importante es que un grupo necesita un sentimiento de identidad colectiva en virtud del cual sus miembros consideran al grupo como una unidad en sí mismo, distinguible de los demás grupos (Weinberg y Gould, 1996).

La cohesión del grupo se interpreta como un proceso dinámico reflejado en la tendencia de los miembros de éste a no separarse mientras estuvieran persiguiendo sus metas y objetivos.

Carron (1982) creó un sistema conceptual como marco para el estudio sistemático de la cohesión en esos contextos. El modelo de Carron (1982) propone cuatro antecedentes principales que afectan al desarrollo de la cohesión en el ámbito del deporte y el ejercicio físico: factores ambientales (responsabilidad contractual y orientación organizacional), factores personales (orientación individual, satisfacción y diferencias individuales), factores de liderazgo (conducta y estilo de liderazgo, personalidades del entrenador y deportistas) y factores de equipo (tarea de grupo, deseo de éxito del grupo, orientación de grupo, norma de productividad del grupo, capacidad y estabilidad del grupo). Una vez superados estos factores se obtiene la cohesión tanto en las tareas como en el ámbito social, teniendo ambas (cohesión de la tarea y cohesión social) se obtienen los resultados de grupo y los resultados individuales a las consecuencias conductuales, efectividad de ejecución absoluta y relativa y por último a la satisfacción.

Seguidores, entrenadores y psicólogos del deporte parecen sentir una permanente fascinación por el modo en que la cohesión del equipo está relacionada con el éxito de la ejecución. A un nivel intuitivo, se podría suponer que, cuanto mayor es el nivel de cohesión de un equipo, mayor es su éxito. No obstante, la relación cohesión-rendimiento no es tan obvia. De hecho en la literatura, varios análisis han mencionado la naturaleza contradictoria de los

resultados (por ejemplo, Carron 1982).

A continuación se revisa el tipo de medición de la cohesión, las características de la tarea y la dirección de la casualidad.

Tipo de Medición. Casi todos los estudios hablan de una relación negativa entre cohesión y rendimiento, ya que utilizaban sólo una medida de atracción interpersonal, como los sociogramas o los ítems de atracción interpersonal del Cuestionario de la Cohesión del Deporte (por ejemplo, Landers y Lueschen, 1974; Lenk, 1969). En esencia, los equipos con un nivel alto de atracción interpersonal tienen más probabilidades de fracasar (citados en Weinberg y Gould, 1996).

Sin embargo, cuando se evaluaban tanto la cohesión social como la de tarea, se observaban resultados contradictorios: es decir, relaciones positivas entre cohesión y rendimiento para medidas de la cohesión con respecto a la tarea, pero no para medidas sociales como la amistad y la atracción interpersonal (por ejemplo, Widmeyer y Martens, 1978). Buena parte de las investigaciones anteriores a 1985 utilizaban alguna medida de cohesión social, pero casi nunca tenían medidas de la cohesión de la tarea, lo que probablemente explica la incoherencia de los hallazgos (op.cit.).

Exigencias de la Tarea. Una segunda explicación de los confusos resultados referentes a la relación entre cohesión y rendimiento, incluyen la diversidad de demandas de tarea que afrontan los equipos deportivos. Se puede caracterizar la naturaleza de las interacciones entre los miembros de un equipo a lo largo de un continuo, que va, desde la situación de interacciones, a la de acción sucesiva o paralela. Los deportes interactivos requieren que los integrantes de los equipos trabajen conjuntamente y coordinen sus acciones. Los deportes de acción paralela necesitan muy poco o ninguna interacción de equipo o coordinación para lograr sus objetivos. El béisbol es un buen ejemplo de deporte que es a la vez interactivo y de acción paralela: batear o recibir una bola es una acción paralela,

mientras que el doble eliminado o las jugadas de corte son interactivas. La distinción entre tareas interactivas y de acción paralela nos ayuda a comprender la variabilidad de resultados en la relación entre cohesión y rendimiento. La mayor frecuencia de relaciones positivas se da en deportes de equipo que requieren interacción, coordinación y cooperación amplias entre sus miembros, como es el caso del baloncesto (Gruber y Gray, 1982), del hockey sobre hielo (Ball y Carron, 1976) y del voleibol (Bird, 1977). Por otra parte en deportes como los bolos (Landers y Lueschen, 1974), el tiro (McGrath, 1962) y el remo (Lenk, 1969) predomina la acción paralela, y en ellos se exige un rendimiento independiente con poca interacción e integración, de modo que, por lo general, no muestran ninguna relación entre la cohesión y el rendimiento, ni siquiera negativa (citados en Weinberg y Gould, 1996).

Dirección de Causalidad. La dirección de causalidad se refiere a si la cohesión da lugar al rendimiento satisfactorio o si es éste el que origina la cohesión. En otras palabras, ¿tendrá mejores resultados un equipo cuyos miembros trabajen juntos dentro y fuera del terreno de juego, o los jugadores se llevan mejor y trabajan más estrechamente si logran éxitos?. Los investigadores han indagado sobre estas cuestiones partiendo de dos perspectivas: la cohesión para el rendimiento (la cohesión mide el rendimiento precedente), y el rendimiento para la cohesión (el rendimiento mide la cohesión precedente).

La dirección de causalidad resulta difícil de establecer debido a la existencia de muchos factores no controlados, como los anteriores éxitos del equipo, los entrenamientos o el talento. Para evaluar más directamente la relación entre rendimiento y cohesión, dos investigadores emplearon un diseño de series temporales cruzadas, que incorpora la medida de los factores temporales. Mediante la utilización de este diseño, Carron y Ball (1977) encontraron que la relación entre el rendimiento a principios de temporada y la cohesión a finales de la misma, es más fuerte que a la inversa (citado en Weinberg y Gould, 1996). En otro estudio se observaron los mismos efectos del rendimiento sobre la cohesión

(Williams y Hacker, 1982). No obstante, investigaciones adicionales han sugerido que la relación entre cohesión y rendimiento es circular. Al parecer, el rendimiento afecta a la cohesión tardía y, posteriormente, los cambios en ésta influyen en las ejecuciones subsiguientes (Landers, Wilkinson, Hatfield y Barber, 1982).

Finalmente el énfasis de equipo es trascendental en los deportes de conjunto y que si no se desarrolla llega a causar el mal desempeño del equipo por la falta de identidad y objetivos en común.

MEDICIÓN DE LAS HABILIDADES

Estudios con el PSIS R-5

Como parte fundamental de los antecedentes que estamos estableciendo como sustento teórico están algunos estudios en los que han usado el PSIS R5 para medir las habilidades psicológicas en los deportistas y que sirve a su vez para validar más fielmente el instrumento, que de por sí tiene un alto nivel de confiabilidad.

Lu (2001) investigó cambios en los 6 rasgos de personalidad de estudiantes de la licenciatura en docencia. Los rasgos de personalidad medidos fueron, la ansiedad, concentración, confianza, preparación mental, motivación y cooperación. Aplicaron un cuestionario adaptado del Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5) a los estudiantes, la primera aplicación fue al principio del ciclo (PRE), después a la mitad (MID), y por último al final del curso (POST) de su período de enseñanza. Al realizar el MANOVA y ANOVA de medidas repetidas y la prueba de Scheffe para analizar cada una de los diferentes rasgos de personalidad seleccionados en cada uno de los tiempos (PRE, MID, y POST). Los resultados reportaron diferencias significativas en la ansiedad, concentración y confianza en tiempos de PRE, MID y POST. Aquí también encontraron cambios significativos en preparación mental, en términos de PRE y

POST. Las diferencias significativas en términos de tiempo no fueron encontradas para motivación y cooperación.

En otro estudio, Meyers, Le Unes y Bourgeois (1996) examinaron las habilidades psicológicas generales de los atletas colegiales de rodeo. Utilizando el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS-R5) que fue administrado a 215 atletas colegiales de rodeo (inferiores a 20.4 años; 149 hombres, 66 mujeres) de la Asociación Nacional Intercolegial de Rodeo (NIRA). Se calculó el MANOVA para cada modalidad de rodeo (cepa bronco, lanzar, luchar al conducir y carrera con obstáculos) género, naturaleza de la competición (con o sin contacto) y nivel de habilidad atlética (alta y baja). El análisis de Wilks indicó diferencias no significativas ($F_{6, 206}=1.20$; la probabilidad es mejor comparada con $F=0.26$) en habilidades psicológicas a través de las modalidades de rodeo. Sin embargo, para hombres, el resultado fue significativamente alto en control de la ansiedad (68.4 contra 68.4, p es menor al .05), concentración (74.6 contra 70.3, p es menor al .03) y confianza (80.5 contra 72.9, p es menor al .0007) comparado con las mujeres. El nivel de habilidad en competidores resultó con diferencias entre los experimentados y los novatos, favoreciendo a los experimentados en las siguientes habilidades: control de la ansiedad (70.9 contra 63.2, p es menor al .0003), concentración (74.7 contra 70.1, p es menor al .02), confianza (82.0 contra 71.4, p es menor al .0001), y motivación (77.5 contra 72.3, p es menor al .004) comparados con los competidores novatos. Los resultados indican que los atletas colegiales de rodeo tienen patrones de habilidades psicológicas diferentes que los atletas en deportes más tradicionales, esto puede ser por la conjunción que debe existir entre la función de habilidad cognitiva del animal y del humano, situación que hace único a este deporte. Existen diferencias en las respuestas de habilidades psicológicas entre género y entre deportistas de alto y bajo rendimiento. En conclusión al evaluar las habilidades psicológicas pueden mejorar la predicción del potencial atlético en este deporte.

Para Johnson (1994) el propósito de su investigación fue establecer niveles de autoeficacia que difieren en hombres y mujeres golfistas, o entre golfistas de 3 diferentes niveles de habilidad. La muestra fue de 78 hombres y mujeres golfistas quienes eran miembros de clubes privados de golf de Calgary, Alberta, Canadá. Los niveles de habilidad en golf fueron determinados por oficiales. Tres rangos de evaluación fueron delimitados para determinar los niveles de habilidades. Los rangos de evaluación fueron: de 0 a 10 habilidad alta, de 14 a 20 habilidad media y a partir de 25 habilidad baja. Los golfistas respondieron al Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5) antes del juego oficial, en eventos organizados por el club. Existió interacción entre género y nivel de habilidad del golfista, pero no fue significativa. Un análisis más amplio de efectos uniformes, indicó que no hubo significancia en las diferencias de valores de autoeficacia, encontradas entre hombres y mujeres. Existieron diferencias significativas entre los de habilidad baja y habilidad media, de cualquier forma no difieren significativamente

Chartrand, Jowdy y Danish (1992) examinaron las propiedades psicométricas del PSIS R-5. Los resultados confirmaron el análisis factorial, usado atletas intercolegiales (N= 340), esto indicó que el modelo de los 6 factores fue el adecuado para los datos. La fiabilidad fue pobre para 5 escalas. Los resultados fueron discutidos en relación a la aplicación usada del PSIS R-5. Enfatizando en la necesidad de evaluar de nueva cuenta, las características psicométricas del instrumento.

White y Croce (1992) mencionan que ciertas habilidades psicológicas, se han identificado como importantes para el desempeño atlético, e incluso han sido categorizadas como perfiles de atletas exitosos, Considerando el exceso de competencias nacionales e internacionales que tienen los atletas discapacitados, fue necesaria una intervención e investigación psicológica. A la fecha, pocos estudios han revelado perfiles psicológicos de atletas discapacitados, por lo que el propósito de ésta investigación fue comparar las habilidades psicológicas y revelar

el desempeño de los esquiadores discapacitados y capacitados. Se utilizó el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5). Los sujetos fueron esquiadores, 12 discapacitados y 52 capacitados, hombres y mujeres, quienes compitieron en el 5° Campeonato de Esquí Nórdico para discapacitados y en el Campeonato de Esquí Nórdico de la NCAA, respectivamente. Los sujetos voluntarios (n=64) completaron el PSIS-R5 y un cuestionario que evaluó las variables demográficas relevantes así como las horas de entrenamiento por semana (entrenamiento intensivo). Los resultados de un atleta tipología X género X intensidad de entrenamiento (2 X 2 X 3) MANOVA y el análisis de Scheffe post hoc, encontró que los esquiadores discapacitados tienen un nivel de motivación significativamente alto, con respecto a los esquiadores capacitados. Esto no tiene un significado principal o efectos interactivos con respecto a las subescalas de resultados de PSIS-R5 (ansiedad, concentración, confianza, preparación mental y énfasis de equipo).

CAPÍTULO 2

MÉTODO

SUJETOS

En nuestro estudio participaron 104 jugadores de fútbol americano de la categoría Novatos de la Liga Universitaria de Fútbol Americano de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Los 104 jugadores son hombres con un promedio de edad de 19 años y un rango de edades entre los 17 y los 23 años, siendo 19 años la edad con más incidencia. Los equipos que participaron en el estudio fueron la Facultad de Organización Deportiva, (F.O.D.) participaron 20 jugadores, la Facultad de Ciencias Químicas (F.C.Q.) participaron 21 jugadores, la Facultad de Contabilidad Pública y Administración (F.A.C.P.Y.A.) participaron 5 jugadores, la Facultad de Ingeniería Civil (F.I.C.) con 31 jugadores y por último la Universidad Metropolitana de Monterrey, (U.M.M.) con 27 jugadores, que participan en la Liga Universitaria de Fútbol Americano. Los jugadores tenían en promedio una antigüedad en el deporte de 3 años y 3 meses, con un valor mínimo de 2 meses y un valor máximo de 18 años.

Participaron también 95 jugadores de la categoría de Liga Mayor de la ONEFA del equipo de Auténticos Tigres de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Los 95 sujetos son hombres con un promedio de edad de 20 años y un rango de edades entre los 17 y los 29 años. La antigüedad en el deporte es de 9 años en promedio

INSTRUMENTO

El instrumento que se empleó fue el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte Forma R-5 (PSIS R-5) adaptado al español por López (2002). Este instrumento mide de forma genérica 6 habilidades psicológicas que son: la concentración, confianza, énfasis de equipo, visualización, control de la ansiedad

y motivación. El Inventario contiene 45 ítems en formato de respuesta tipo Likert con 5 alternativas de respuesta. La persona evaluada debe indicar su grado de acuerdo con la idea expresada en el enunciado en un rango de 5 opciones: nunca, pocas veces, indiferente, muchas veces y siempre. El sistema de puntuación empleado para obtener las puntuaciones totales fue la obtenida por López, Padilla y Martínez (2003), en donde las puntuaciones altas implican un mayor nivel de la habilidad psicológica positiva o deseable para la práctica deportiva. Ésta versión incluye ítems con enunciados positivos y negativos, por lo que es necesario invertir el sentido de las respuestas a los ítems negativos antes de obtener puntuaciones totales por escala o para el conjunto del cuestionario. El principal objetivo de la investigación es conocer si una habilidad predomina sobre otra, dependiendo de la posición del jugador en el deporte.

El material empleado por jugador fue un cuadernillo con el cuestionario y 1 lápiz del No. 2.

PROCEDIMIENTO

Se inicio con la elaboración de cartas, solicitando la colaboración de los equipos de fútbol americano que participan en la Liga Universitaria de la Universidad Autónoma de Nuevo León, así como del equipo Auténticos Tigres. Los cuestionarios fueron enviados a los “entrenadores principales” (head coach) de cada equipo que se solicito, los cuales fueron de la FOD, FIC, FACPYA, FCQ, UMM, y Auténticos Tigres, los 6 equipos aceptaron participar en el estudio. Se establecieron las fechas de aplicación para cada equipo y ese mismo día se daba la explicación sobre el Inventario y la forma de resolverlo. La aplicación fue para todos los equipos previo a su horario de entrenamiento, a las 11 a.m. para FACPYA, a la 1 p.m. para FOD Y FCQ, para la UMM a las 3 p.m., para Auténticos Tigres a las 5 p.m. y hasta las 8 p.m. para la FIC, en la aplicación de los Inventarios para la UMM se tuvo que asistir en 3 ocasiones a los entrenamientos debido a la poca asistencia a los mismos por parte de los jugadores de éste equipo.

Dado las características peculiares de los Auténticos Tigres que entrenan por separado cada posición, las aplicaciones se realizaron en 5 sesiones, de acuerdo a las posiciones que ocupan en el juego.

El tiempo para la resolución del Inventario fue de aproximadamente 10 minutos por jugador. Además en todas las aplicaciones se les garantizó la confidencialidad en la utilización de los resultados para la elaboración de éste estudio.

CAPÍTULO 3

ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este capítulo se muestran los análisis descriptivos e inferenciales de nuestra muestra total de 199 jugadores, así como su distribución en cada una de las variables. Comenzaremos con el número de jugadores según su procedencia.

En la siguiente figura (Figura 1) se presenta la distribución de los jugadores según su procedencia, y observamos que participaron de Facultades un total de 104 jugadores, mientras que para Auténticos Tigres 95 jugadores.

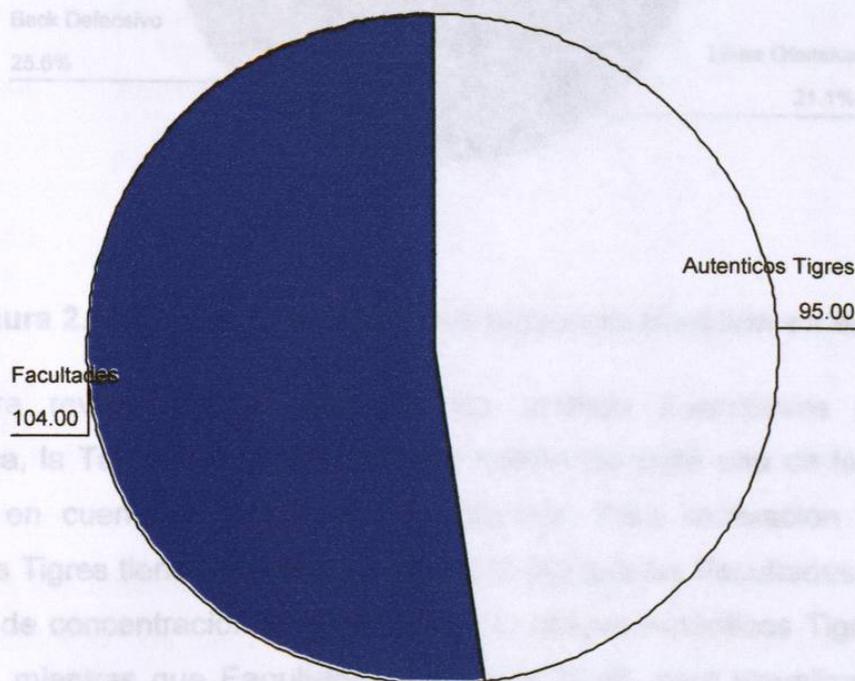


Figura 1. Número de jugadores según la procedencia

En la Figura 2 se muestran los porcentajes de participación de cada una de las posiciones, así como los datos que son omitidos por no elegir alguna de las respuestas. La posición que tuvo mayor incidencia fue la de back defensivo con un

25.6 %, back ofensivo 24.1 %, línea ofensiva con un 21.1 %, línea defensiva con 16.1 % y la posición de quarterback presentó la menor participación con 2.5 %.

Tabla 1. Análisis descriptivos por habilidad psicológica según su origen.

Habilidad	Origen	N	Media	Desviación	Mínimo	Máximo
Motivación	Auténticos Tigres	94	26.60	5.30	18	32
	Facultades	101	25.45	5.30	18	32
Concentración	Auténticos Tigres	94	24.02	5.30	16	30
	Facultades	101	22.46	5.30	15	28
Visualización	Auténticos Tigres	94	15.63	5.30	8	24
	Facultades	101	15.40	5.30	8	24
Confianza	Auténticos Tigres	94	37.71	5.30	25	45
	Facultades	101	35.34	5.30	25	45
Énfasis de Equipo	Auténticos Tigres	88	26.97	2.93	18	35
	Facultades	102	27.30	2.93	18	35
Control de Ansiedad	Auténticos Tigres	94	16.11	5.30	8	24
	Facultades	101	14.78	5.30	8	24
Total		195	35.45	5.17	25	45

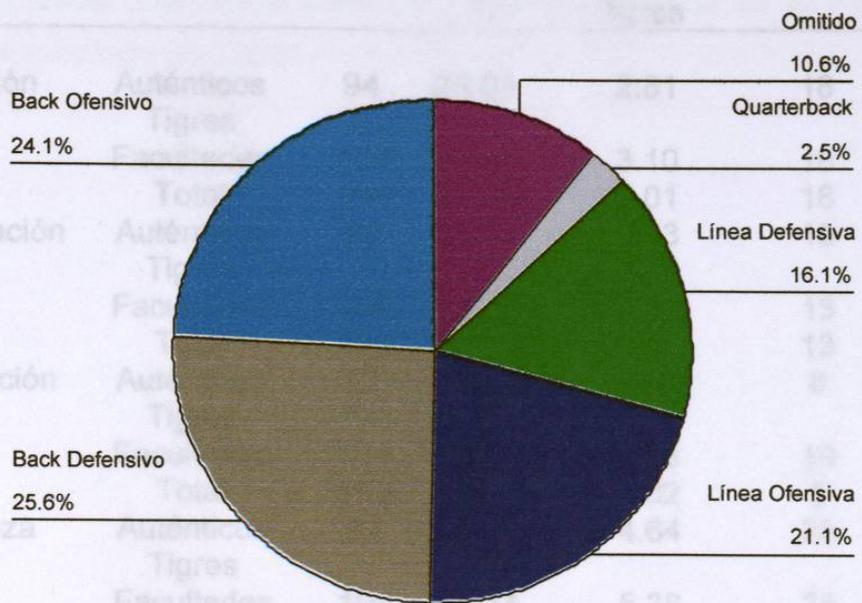


Figura 2. Porcentaje de jugadores según su posición en el juego.

Para revisar en un principio los análisis descriptivos por habilidad psicológica, la Tabla 1 nos presenta las medias de cada una de las habilidades, tomando en cuenta el origen de la muestra. Para motivación tenemos que Auténticos Tigres tiene una media mayor (26.60) que las Facultades (25.45). En la habilidad de concentración el valor mayor lo obtuvo Auténticos Tigres con media de 24.02, mientras que Facultades tuvo solo 22.46, para visualización la media mayor fue también para Auténticos con 15.63, mientras que Facultades obtuvo 15.40, en confianza, la media mayor la obtuvo Auténticos Tigres con 37.71 y Facultades 35.34. En énfasis de equipo la media mayor fue para Facultades con 27.30 y Auténticos Tigres tuvo 26.97. En la habilidad de control de la ansiedad

Auténticos Tigres obtuvo nuevamente la media más alta con 31.70 y para Facultades se encontró de 30.22.

Tabla 1. Análisis descriptivos por habilidad, según su origen.

		N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Motivación	Auténticos Tigres	94	26.60	2.81	18	32
	Facultades	104	25.45	3.10	18	32
	Total	198	25.99	3.01	18	32
Concentración	Auténticos Tigres	93	24.02	3.33	16	30
	Facultades	104	22.46	3.32	13	29
	Total	197	23.20	3.40	13	30
Visualización	Auténticos Tigres	91	15.63	3.03	8	24
	Facultades	104	15.40	2.63	10	22
	Total	195	15.51	2.82	8	24
Confianza	Auténticos Tigres	91	37.71	4.64	25	45
	Facultades	104	35.34	5.38	25	45
	Total	195	36.45	5.17	25	45
Énfasis de Equipo	Auténticos Tigres	88	26.97	2.93	18	35
	Facultades	104	27.58	2.93	20	34
	Total	192	27.30	2.94	18	35
Control de Ansiedad	Auténticos Tigres	90	31.70	4.35	17	41
	Facultades	104	30.22	3.74	22	39
	Total	194	30.91	4.09	17	41

Para los análisis descriptivos según la posición en el juego, en la Tabla 2 podemos observar los valores de media obtenidos de cada habilidad en cada una de las 5 posiciones de juego. En cuanto a la motivación se encontraron niveles semejantes, el nivel más alto lo tienen los back defensivos con una media de 26.49, mientras que el nivel más bajo lo presentan los back ofensivos con 25.00. Para la habilidad de concentración el nivel más alto es para los quarterbacks con 24.80 y el más bajo la línea ofensiva con 22.60. En cuanto a la visualización los back ofensivos tienen una media de 16.11 y los backs defensivos de 14.78. En la

habilidad de confianza los quarterbacks tienen el nivel más alto de media con 37.00 y la media más baja es para la línea ofensiva con 35.55. Para énfasis de equipo el nivel mayor lo tiene la línea defensiva con 28.78 y la más baja es de 26.85 para los back ofensivos. Y finalmente para la habilidad de control de la ansiedad la media más alta la tienen los quarterbacks con 33.00 y para la línea defensiva el más bajo con 28.91.

Tabla 2. Análisis descriptivos por posición según la habilidad psicológica.

		N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Motivación	Quarterback	5	25.40	2.30	23	29
	Línea Defensiva	32	26.00	2.93	21	32
	Línea Ofensiva	42	25.00	3.32	18	30
	Back Defensivo	51	26.49	3.30	18	32
	Back Ofensivo	47	26.17	2.57	20	32
	Total	177	25.93	3.06	18	32
Concentración	Quarterback	5	24.80	2.28	21	27
	Línea Defensiva	31	23.10	3.00	17	28
	Línea Ofensiva	42	22.60	3.00	13	29
	Back Defensivo	51	23.37	3.72	17	30
	Back Ofensivo	47	23.21	3.62	16	30
	Total	176	23.14	3.37	13	30
Visualización	Quarterback	5	15.40	2.30	13	19
	Línea Defensiva	32	15.69	3.16	10	22
	Línea Ofensiva	42	15.79	2.63	10	21
	Back Defensivo	51	14.78	2.68	10	20
	Back Ofensivo	47	16.11	2.60	10	21
	Total	177	15.55	2.75	10	22
Confianza	Quarterback	5	37.00	5.05	33	43
	Línea Defensiva	32	36.78	4.98	25	45
	Línea Ofensiva	42	35.55	5.40	25	45
	Back Defensivo	49	36.88	5.41	25	45
	Back Ofensivo	46	36.33	4.93	25	45
	Total	174	36.40	5.16	25	45
Énfasis de Equipo	Quarterback	5	28.40	2.30	25	31
	Línea Defensiva	32	28.78	2.17	24	34
	Línea Ofensiva	42	26.62	2.79	20	31
	Back Defensivo	48	27.58	3.43	18	35
	Back Ofensivo	46	26.85	2.44	22	32
	Total	173	27.40	2.87	18	35
Control de Ansiedad	Quarterback	5	33.00	2.45	30	36
	Línea Defensiva	32	28.91	3.62	23	36
	Línea Ofensiva	42	30.45	4.36	17	41
	Back Defensivo	50	30.74	4.40	23	41
	Back Ofensivo	47	31.94	3.33	26	39
	Total	176	30.72	4.05	17	41

En el siguiente análisis mostrado presentamos en la Tabla 3 las diferencias significativas de nuestro estudio cuando sumamos los 2 orígenes que consideramos (Auténticos Tigres y Facultades). Al realizar la prueba t de muestras independientes se encontró diferencia, que tuvo una significancia para la motivación de 0.007, mientras que para la concentración y la confianza un valor de 0.001 y para el control de la ansiedad un valor de 0.012.

Tabla 3. Prueba T de las habilidades psicológicas según el origen.

Habilidades	t	gl	Sig. (bilateral)
Motivación	2.711	196	.007
Concentración	3.290	195	.001
Visualización	.549	193	.584
Confianza	3.281	193	.001
Énfasis de Equipo	-1.441	190	.151
Control de Ansiedad	2.546	192	.012

Al realizar el ANOVA, buscando si existen diferencias significativas entre las habilidades psicológicas en la Tabla 4 presentamos el análisis de varianza de las habilidades psicológicas según las posiciones del juego y encontramos que para la habilidad de motivación, la significancia es de 0.195, para la concentración un valor de 0.634, mientras que para la visualización 0.178; en la confianza 0.774, en el énfasis de equipo se obtuvo un valor de 0.010 y para el control de la ansiedad valor de 0.013.

Tabla 4. Análisis de varianza de las habilidades psicológicas según las posiciones en el juego.

Habilidades		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Motivación	Inter-grupos	56.603	4	14.151	1.532	.195
	Intra-grupos	1588.583	172	9.236		
	Total	1645.186	176			
Concentración	Inter-grupos	29.305	4	7.326	.641	.634
	Intra-grupos	1955.423	171	11.435		
	Total	1984.727	175			
Visualización	Inter-grupos	47.498	4	11.875	1.593	.178
	Intra-grupos	1282.242	172	7.455		
	Total	1329.740	176			
Confianza	Inter-grupos	48.390	4	12.098	.448	.774
	Intra-grupos	4565.248	169	27.013		
	Total	4613.638	173			
Énfasis de Equipo	Inter-grupos	107.305	4	26.826	3.450	.010
	Intra-grupos	1306.175	168	7.775		
	Total	1413.480	172			
Control de Ansiedad	Inter-grupos	203.806	4	50.951	3.264	.013
	Intra-grupos	2669.552	171	15.611		
	Total	2873.358	175			

El siguiente análisis a realizar se hizo con base a las habilidades psicológicas que mostraron diferir entre posiciones y para lo cual recurrimos a las pruebas post hoc, para conocer en qué posiciones radicaban éstas diferencias. En la Tabla 5, presentamos las habilidades entre las que hubo diferencia significativa, y cuáles son las posiciones que presentan ésta diferencia. Estas habilidades son: énfasis de equipo y control de la ansiedad. Para el énfasis de equipo las posiciones entre las que hubo diferencias relevantes son la línea defensiva y línea ofensiva con un valor de 0.001; así también la línea defensiva y los back ofensivo con 0.003. Ahora en la habilidad de control de la ansiedad donde ya mencionábamos que hubo diferencias, éstas se encuentran para la posición de quarterback y línea defensiva con 0.033, para línea defensiva y back defensivo con 0.042 y para línea defensiva y back ofensivo con 0.001, cabe destacar que la diferencia que obtuvimos fue en base a un nivel de significancia de 0.05

Tabla 5. Prueba post hoc entre posiciones.

Variable dependiente	(I) posición	(J) posición	Diferencia de medias (I-J)	Sig.
Énfasis de Equipo	Línea Defensiva	Línea Ofensiva	2.16	.001
		Back Ofensivo	1.93	.003
	Línea Ofensiva	Línea Defensiva	-2.16	.001
		Back Ofensivo		
Control de Ansiedad	Quarterback	Línea Defensiva	-1.93	.003
		Línea Defensiva	4.09	.033
		Quarterback	-4.09	.033
	Línea Defensiva	Back Defensivo	-1.83	.042
		Back Ofensivo	-3.03	.001
	Back Defensivo	Línea Defensiva	1.83	.042
	Back Ofensivo	Línea Defensiva	3.03	.001

Confiabilidad

Para medir el grado de confiabilidad del instrumento usado y de cada una de las 6 escalas, utilizamos el Alfa de Cronbach que nos arrojó un resultado de 0.7547 para la confiabilidad del instrumento y para las escalas el valor más alto se encontró en confianza con 0.7534 y el valor más bajo en visualización con 0.3350. Cabe destacar que la confiabilidad general del instrumento es mayor a la dada por una escala en específico.

Análisis Factorial Confirmatorio

Dentro del análisis factorial podemos mencionar que los autores del instrumento (Mahoney y col. 1987) encontraron 6 factores; como resultado de nuestro análisis encontramos 5 de los 6 factores. Solo 4 ítems no se distribuyeron de la forma original, los cuales corresponden a los siguiente: los ítems 37 y 10 corresponden a énfasis de equipo, el ítem 7 pertenece a la visualización y el 12 es de motivación.

A continuación se presentan los 6 factores con cada uno de los ítems que le corresponde, señalando en cursivas los ítems que no pertenecen según el nuevo análisis factorial confirmatorio.

CONTROL DE LA ANSIEDAD (10 ítems)

Ítem

6. Estoy mucho más tenso antes de realizar la ejecución que en la misma ejecución.
11. Raras veces estoy tan tenso que esto interfiere en mi desempeño.
15. Suelo actuar mejor cuando me siento más tenso que cuando no lo estoy.
20. A menudo me entra el pánico durante los momentos previos a mi ejecución.
25. A veces siento una intensa ansiedad en plena ejecución.
29. Gasto mucha energía al tratar de permanecer calmado antes de una competición.
32. Me preocupa mucho cometer errores en una competición importante.
38. Cuando me equivoco en mi ejecución me siento angustiado.
40. Soy bueno en controlar *mi nivel de tensión*.
41. Mi nivel de ansiedad baja rápidamente cuando comienzo mi actuación.

CONCENTRACIÓN (6 ítems)

2. A menudo tengo problemas para concentrarme durante mi actuación deportiva.
8. Siento frecuentes momentos de "buenas vibraciones" cuando mi ejecución es insólitamente buena.
16. *Cuando estoy ejecutando, ignoro casi totalmente al público.*
17. Cuando realizo algo mal, tiendo a perder la concentración.
21. Cuando cometo un error, me cuesta trabajo olvidarlo para concentrarme en mi siguiente ejecución.
26. Durante la ejecución, mi atención se dispersa de un lado a otro.

CONFIANZA (9 items)

4. Estoy muy seguro de mis habilidades atléticas.
14. A la mayoría de las competiciones, voy seguro de que lo haré bien.
18. No tardo mucho en perder la confianza en mí mismo.
23. Una lesión leve o mala práctica disminuyen la confianza en mi mismo.
28. Frecuentemente tengo dudas acerca de mis habilidades atléticas.
30. Cuando empiezo a equivocarme, mi confianza disminuye muy rápidamente.
34. Generalmente puedo permanecer seguro incluso durante una de mis peores actuaciones.
36. Mi auto-confianza experimenta altibajos.
44. Tengo fe en mi mismo.

VISUALIZACIÓN (6 items)

3. Frecuentemente sueño con la competición.
7. Trato de no pensar acerca de mi participación durante las 24 hrs previas a la competición.
13. Suelo visualizar mi ejecución, justo antes de realizarla.
33. Cuando practico mentalmente mi ejecución, yo "me veo" realizándola (como si me mirara en un video).
35. Cuando me preparo para la ejecución, trato de imaginar lo que sentirán mis músculos.
45. Cuando se aproximan las últimas horas antes de la competición, a menudo me gustaría estar mejor preparado.

MOTIVACIÓN (7 items)

1. Estoy muy motivado para practicar bien mi deporte.
9. A veces me falta motivación para entrenar.
12. Ganar es muy importante para mí.
22. Me gustaría tener más motivación.
24. Me fijo mis propias metas y generalmente las logro.
39. Ahora mismo, lo más importante en mi vida es ir bien en mi deporte.
42. Mi deporte es mi vida entera.

ÉNFASIS DE EQUIPO (7 items)

5. Me siento muy frustrado cuando un compañero de equipo lo hace mal.
10. *Me llevo bien con mis compañeros de equipo.*
19. Me concentro más en mi ejecución que en la ejecución del equipo.
27. Disfruto trabajando con mis compañeros de equipo.
31. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.
37. *Cuando mi equipo pierde, me siento mal (sin importar si yo actué bien o no).*
43. Siempre he trabajado bien con mis entrenadores.

CAPÍTULO 4

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

DISCUSIÓN

En relación a lo encontrado por Mahoney (1989) en su estudio entre levantadores de pesas de elite y no elite y a lo encontrado por Cox, Liu y Qiu (1996) y López (2002) en nuestro estudio también encontramos diferencias significativas entre atletas de élite y no élite. Por ejemplo Mahoney comenta que los atletas de elite presentan niveles bajos en relación a los de no elite en sensibilidad interpersonal, depresión y psicotismo. Cox y col. (1996) encontraron diferencias significativas en la confianza, control de ansiedad y énfasis de equipo, además entre género; ya que por ejemplo las atletas femeninas demostraron un nivel de énfasis de equipo alto en relación al obtenido por atletas masculinos. López (2002) encontró diferencias en la concentración, confianza y énfasis de equipo; en nuestro estudio encontramos diferencias en las habilidades de motivación, confianza, concentración, y énfasis de equipo con respecto al nivel de rendimiento, ya que los jugadores de Auténticos Tigres consiguieron mayor puntuación en la mayoría de las habilidades evaluadas, comparadas con los jugadores de Facultades. Así mismo, White (1993) en su estudio con esquiadores colegiales encontró diferencias significativas en relación al género, ya que encontró que las esquiadoras se encuentran más orientadas al énfasis de equipo que los hombres.

Como limitantes de nuestro estudio podemos establecer el hecho de que las aplicaciones hayan sido previo a los entrenamientos y pensamos que esto pudo llegar a influir, ya que los entrenadores los presionaban para que no se tardaran y pudieron no leer bien cada una de las preguntas.

CONCLUSIONES

En general para nuestro estudio las habilidades psicológicas predominantes en los deportistas de elite o alto rendimiento fueron la confianza, control de la ansiedad, concentración, motivación y visualización; el énfasis de equipo fue encontrado como superior para los atletas de bajo rendimiento, en éste caso Facultades. Los equipos altamente competitivos trabajan mucho el hecho de que el objetivo se alcanza si cada quien hace su trabajo, más no que son miembros de un equipo y para conseguir el objetivo hay que trabajar unidos para llegar a él. Mientras tanto en las habilidades de visualización, motivación y control de la ansiedad hubo poca diferencia, entre ambos grupos.

Puntualizando, en nuestro estudio encontramos que:

- ✓ La motivación se encuentra más elevada en los atletas de alto rendimiento en la posición de back defensivo.
- ✓ La concentración también es mayor para los de alto rendimiento en la posición de quarterback.
- ✓ La visualización o preparación mental obtuvo valores casi iguales aunque el alto rendimiento tuvo unas décimas más y aquí sobresalen los back ofensivos.
- ✓ En la confianza el alto rendimiento sobresalió y la posición fue para los quarterbacks.
- ✓ Y finalmente para el control de la ansiedad la posición con los niveles más altos fue back ofensivo en el alto rendimiento.

CAPÍTULO 5

RECOMENDACIONES

Considerando las limitantes de nuestro estudio antes mencionadas tenemos el hecho de que la aplicación del Inventario fue anterior a los entrenamientos y los coaches presionaban a los jugadores para que terminaran en un tiempo establecido, para el caso de Auténticos Tigres, y para Facultades también se aplicó antes del entrenamiento y los jugadores llegaban en promedio tarde, entonces resolvían el Inventario a las prisas y no leían bien las preguntas; en otra ocasión los coaches no estaban presentes y los jugadores no hacían caso de las indicaciones, para lo cual mencionamos las siguientes recomendaciones:

- ✓ Establecer un horario que puedan cumplir todos los equipos y en el que puedan estar presentes los entrenadores, para verificar la correcta resolución del Inventario; ya que pensamos que esto puede tener repercusión en los resultados
- ✓ Pedir a los coaches que informen a los jugadores sobre el Inventario que van a resolver para que traten de asistir la mayoría y lleguen a tiempo.
- ✓ Un día previo a la aplicación del Inventario explicar su resolución a los jugadores para que no se pierda tiempo en dudas y aclaraciones.

REFERENCIAS

- Bakker, F.C., Whiting, H. T. A., & Van der Brug, H. (1993). *Psicología del Deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid: Morata.
- Ball, J. R. & Carron, a: V. (1976). The influence of team cohesion and participation upon performance success in intercollegiate ice hockey. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 1, 241-274.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and actions: A social cognitive theory*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bird, A.. M. (1977). Development of a model for predicting team performance. *Research Quarterly*, 48, 24-32.
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.
- Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Cervelló, E. (1999). Variables psicológicas relacionadas con la elección de tareas deportivas con diferente nivel de dificultad. Consideraciones para el diseño de programas motivacionales de entrenamiento psicológico en el deporte, *Motricidad*, 5, 35-52.
- Coca, S. (1985). *Hombres para el fútbol*. Madrid: Gymnos.

- Chartrand, J.M., Jowdy, D.P. & Danish, S.J. (1992). The psychological skills inventory for sports: psychometric characteristics and applied implications. *Journal of sport and exercise psychology*, 14, 4, 405-413.
- Cox, R. H. (1994). *Sport psychology: Concepts and applications* (3rd ed.). Madison, WI: WCB Brown & Benchmark.
- Cox, R. H., y Liu, Z: (1993). Psychological skills: A cross cultural investigation. *International Journal of Sport. Psychology*, 24, 326-340.
- Cox, R. H., Qiu, Y., y Liu, Z. (1993). Overview of sport psychology. In R.N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds), *Handbook of research on sport psychology*, 331. New York, NY: Macmillan.
- Cox, R. H., Liu, Z. Qiu, Y. (1996). Psychological skills of elite Chinese athletes. *International journal of sport psychology* 27, 2, 123-132.
- Duda, J.L., Chi, L., Newton, M.L., Walling, M. D. & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63
- Garland, D. J., y Barry, J. R. (1990). Personality and leader behaviors in collegiate football: A multidimensional approach to performance. *Journal of Research in Personality*, 24, 355-370.
- Geron, D., Furst, P., & Rotstein, P. (1986). Personality of athletes participating in various sports. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 120-135.
- Gould, D., & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. En Horn, T. S. (ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.

- Gruber, J. J. & Gray, G. R. (1982). Responses to forces influencing cohesion as a function of player status and level of male varsity basketball competition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53, 27-36.
- Harris, D. V., & Robinson, W. J. (1985). The effects of skills level on EMG activity during internal and external imagery. *Journal of Sport Psychology*, 8, 105-111.
- Horn, T. S. (1992). *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Johnson, D.R. (1994). *Self-efficacy of male and female golfers at differing ability levels*. Microform publications, Institute for sport and human performance.
- Kerr, J. H. (1985). The experience of arousal: A new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sport Sciences*, 3, 169-179.
- Landers, D. M., & Leuschen, G. (1974). Team performance outcome and cohesiveness of competitive coaching groups. *International Review of Sport Sociology*, 2, 57-69.
- Landers, D. M., Wilkinson, M. O., Hatfield, B. D. & Barber, H. (1982). Causality and the cohesion-performance relationship. *Journal of Sport Psychology*, 4, 170-183
- Landers, D. M. & Boutcher, S. H. (1986). Arousal-performance relationships. En Hean M. Williams (ed.), *Applied Sport Psychology: personal growth to peak performance*. 163-184..
- Lenk, H. (1969), Top performance despite internal conflict: An antithesis to a functional proposition, en J. W. Loy y G. S. Kenyon (eds.), *Sport, culture and society: A reader on the sociology of sport*, 224-235.

- López, J. (2002). *Adaptación al español del Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5)*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- López, J., Padilla, J., Martínez, M. & Mahoney, M. (2003). *Validation toward Spanish of the Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS R-5)*. 2003 Daegu Universiade Conference, 420-425.
- Lorenzo, J. (1992). *Psicología y Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Lu, C. (2001). *A descriptive analysis of selected personality traits of student teachers in physical education*. Microform publications, University of Oregon.
- Mahoney, M., Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Mahoney, M.J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in olympic weightlifting. *International journal of sport psychology* 20, 1, 1-12.
- Mahoney, M., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McKay, M., Davis, M. & Fanning, P. (1986). *Técnicas cognitivas para el entrenamiento del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.
- McGrath, J. E. (1962). The influence of positive interpersonal relations on adjustment and effectiveness in rifle teams. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65, 365-375.

- Meyers, M.C. Le Unes, A. Bourgeois, A.E. (1996). Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate Rodeo athletes. *Journal of sport behavior* 19, 2, 132-146.
- Mora, J. A., García, J., Toro, S., & Zarco, J. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. Madrid : Psicología Pirámide.
- Oña, A. (1994). *Control y Aprendizaje Motor*. Madrid : Síntesis.
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior : A neuropsychological approach* (2a ed.), Reading, MA : Addison-Wesley.
- Schurr, K. T., Ashley, M. A., & Joy, K.L. (1977). A multivariate analysis of male athlete characteristics: Sport type and success. *Multivariate Experimental Clinical Research*, 3, 53-68
- Silva, J. M., III, Schultz, B. B., Haslam, R. W., Martin, T.P., & Murray, D. F. (1985). Discriminating characteristics of contestants at the United States Olympic Wrestling trials. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 79-102.
- Singer, R. N. (1969). Personality differences between and within baseball and tennis players. *Research Quarterly*, 40, 582-587.
- Vealey, R. S. (1992). *Personality and sport: A comprehensive view*. In T. S. Horn (Ed.).
- Wang Lin, Huddleston Sharon, Peng Lu, (2003). *International Sports Journal*. 7, 1, 48,8.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996), *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

- White, S.A., Croce, R.V. (1992). Nordic disabled skiers and able-bodied skiers: an exploratory analysis of the psychological skills inventory for sport (PSIS, R-5). *Clinical kinesiology* 45, 4, 7-9.
- White, S.A. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *Sport psychologist* 7, 1, 49-57.
- Widmeyer, W. N. & Martens, R. (1978). When cohesion predicts performance outcome in sport. *Research Quarterly*, 49, 372-380.
- Williams, J. M., & Hacker, C. M. (1982). Causal relationships among cohesion, satisfaction, and performance in women's intercollegiate field hockey theme. *Journal of Sport Psychology*, 4, 324-337.
- Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

ANEXOS

En nuestro apartado de anexos incluimos como Anexo 1 el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5) en su formato original, con los datos demográficos específicos para la muestra Facultades. En el Anexo 2 tenemos el PSIS R-5 contestado por un jugador de nuestra muestra de Facultades (bajo rendimiento) y finalmente en el Anexo 3 el mismo Inventario contestado por un jugador de Auténticos Tigres (alto rendimiento), con sus respectivos datos demográficos característicos.



INVENTARIO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA EL DEPORTE

FORMA R-5 (PSIS R-5)

© 1987 Michael J. Mahoney

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

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

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

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

Datos Demográficos

1)Edad:_____ 2)Sexo:_____ 3)Deporte: **AMERICANO** 4) Categoría:_____

5)Facultad:_____

6)¿Que posición juegas? Quarterback () Línea defensiva () Línea ofensiva () Back defensivo (...) Back..ofensivo (...)

7)¿Cuántos años o meses lleva practicando ese deporte?
_____ años _____ meses

8)¿Participas activamente en la temporada de ONEFA? Si () No ()

¿Con cuál equipo? _____

9)¿Cuál ha sido la competencia mas importante en la que has participado? _____

10)¿Qué posición o ranking obtuviste? _____

Anexo 2


**INVENTARIO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA EL DEPORTE
FORMA R-5 (PSIS R-5)**

© 1987 Michael J. Mahoney

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



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

	Nunca	Pocas veces	Indiferente	Muchas veces	Siempre
1. Estoy muy motivado para practicar bien mi deporte.	()	()	()	(X)	()
2. A menudo tengo problemas para concentrarme durante mi actuación deportiva.	()	(X)	()	()	()
3. Frecuentemente sueño con la competición.	()	()	()	(X)	()
4. Estoy muy seguro de mis habilidades atléticas.	()	()	()	()	(X)
5. Me siento muy frustrado cuando un compañero de equipo lo hace mal.	()	()	()	(X)	()
6. Estoy mucho más tenso antes de realizar la ejecución, que en la misma ejecución.	()	()	()	()	(X)
7. Trato de no pensar acerca de mi participación durante las 24hrs previas a la competición.	(X)	()	()	()	()
8. Siento frecuentes momentos de "buenas vibraciones" cuando mi ejecución es insólitamente buena.	()	()	(X)	()	()
9. A veces me falta motivación para entrenar.	()	(X)	()	()	()
10. Me llevo bien con mis compañeros de equipo.	()	()	()	(X)	()
11. Raras veces estoy tan tenso que esto interfiere en mi desempeño.	()	(X)	()	()	()
12. Ganar es muy importante para mí.	()	()	()	()	(X)
13. Suelo visualizar mi ejecución, justo antes de realizarla.	()	(X)	()	()	()
14. A la mayoría de las competiciones, voy seguro de que lo haré bien.	()	()	()	()	(X)
15. Suelo actuar mejor cuando me siento más tenso que cuando no lo estoy.	()	(X)	()	()	()
16. Cuando estoy ejecutando, ignoro casi totalmente al público.	()	()	()	()	(X)
17. Cuando realizo algo mal, tiendo a perder la concentración.	()	(X)	()	()	()
18. No tarδο mucho en perder la confianza en mí mismo.	()	(X)	()	()	()
19. Me concentro más en mi ejecución que en la ejecución del equipo.	()	()	()	(X)	()
20. A menudo me entra el pánico durante los momentos previos a mi ejecución.	()	(X)	()	()	()
21. Cuando cometo un error, me cuesta trabajo olvidarlo para concentrarme en mi siguiente	()	(X)	()	()	()

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

Datos Demográficos

- 1) Edad: 19 2) Sexo: M 3) Deporte: (INTERMEDIA) AMERICANO Posición en el juego: O.L.
- 4) ¿Cuántos años o meses lleva practicando ese deporte? 10 años meses
- 5) ¿Participas activamente en la temporada de ONEFA? Sí () No ()
- 6) ¿Cuál ha sido la competencia mas importante en la que has participado? Campeonato No
- 7) ¿Qué posición o ranking obtuviste? Campeon 2001

Anexo 3



INVENTARIO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA EL DEPORTE

FORMA R-5 (PSIS R-5)

© 1987 Michael J. Mahoney

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

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

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

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

Datos Demográficos

Edad: 21 2) Sexo: M 3) Deporte: AMERICANO 4) Categoría: Intermedia 5) Facultad: ACVLC
 ¿Que posición juegas? Quarterback () Línea defensiva () Línea ofensiva () Back defensivo () Back ofensivo ()
 ¿Cuántos años o meses lleva practicando ese deporte? 2 años 6 meses
 ¿Participas activamente en la temporada de ONFA? Sí () No () ¿Con cuál equipo? _____
 ¿Cuál ha sido la competencia más importante en la que has participado? _____
 ¿Qué posición o ranking obtuviste? _____

Taller de encuadernacion
ENCUADERNACIONES PROFESIONALES
Tacuba 1645 ote entre F.U. Gomez v Heroes del 47
Tels: 89-89-60-89 y 83-44-65-25
Monterrey N.L. C.P. 64000

