

Incidencia de las prácticas de atención plena, la trayectoria deportiva y el género en los estados de ánimo de futuros entrenadores

Incidence of mindfulness practices, sporting trajectory and gender on mood states of future trainers

Verónica Muñoz-Arroyave¹ 

Pere Lavega-Burgués¹ 

Jorge Serna¹ 

Jaume March-Llanes² 

¹ Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña, Universidad de Lleida, España

² Facultad de Psicología, Universidad de Lleida, España

Autor para la correspondencia:

Verónica Muñoz-Arroyave
vmunoz@gencat.cat

Título abreviado:

Atención plena, deporte, género y estados de ánimo

Cómo citar el artículo:

Muñoz-Arroyave, V., Lavega-Burgués, P., Serna, J., & March-Llanes, J. (2023). Incidencia de las prácticas de atención plena, la trayectoria deportiva y el género en los estados de ánimo de futuros entrenadores. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 18(57), 57-76. <https://doi.org/10.12800/ccd.v18i57.1905>

Recepción: 30 marzo 2023 / Aceptación: 24 abril 2023

Resumen

El objetivo de esta investigación fue estudiar el efecto de las técnicas de atención plena (TAP) sobre los estados de ánimo (EA) en hombres y mujeres, que en un futuro podrán ser entrenadores deportivos, teniendo en cuenta las características de su deporte de procedencia, la trayectoria deportiva y el género. El diseño del estudio fue cuasi-experimental, participaron 300 estudiantes de primer año de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Girona, España. Se llevó a cabo una formación inicial sobre EA, los participantes realizaron 2 sesiones de TAP y rellenaron el cuestionario POMS al inicio y final de cada sesión. Los datos se analizaron mediante ecuaciones de estimación generalizadas. Los resultados más relevantes fueron: a) Los deportistas provenientes de deportes psicomotores mostraron un perfil iceberg óptimo en sus EA para el rendimiento; b) En general, los participantes con mayor trayectoria deportiva más avanzada experimentaron una vivencia afectiva más satisfactoria que aquellos que tenían menor trayectoria; c) los hombres procedentes de deportes con oposición y psicomotores expresaron una vivencia afectiva más positiva que las mujeres. A partir de estos resultados, se pudo concluir que los entornos de alta competición necesitan entrenadores competentes no sólo en las materias específicas de su deporte, sino también en el desarrollo de competencias afectivas para: a) conocer el efecto de las tareas motrices realizadas en el entrenamiento sobre los EA; b) seleccionar adecuadamente las tareas de entrenamiento para que sus deportistas puedan desplegar su mejor rendimiento en situaciones competitivas de máxima vivacidad afectiva.

Palabras clave: Afectividad, trayectoria deportiva, dominios de acción motriz, mindfulness, praxiología motriz, educación física.

Abstract

This research aimed to study the effect of mindfulness techniques (MT) on mood states (MS) in men and women who could potentially become sports trainers, taking into account the characteristics of their sport of provenance, sporting career and gender. The study design was quasi-experimental and there were 300 participants, all of whom were first-year students on the undergraduate degree in Physical Activity and Sports Sciences at the University of Girona, Spain. An initial MS training session was held, and then the participants completed two MT sessions and filled in the Profile of Mood States (POMS) questionnaire at the beginning and end of each session. The data were analysed using generalised estimating equations. The most significant findings were: a) athletes from psychomotor sports displayed an optimal iceberg profile in their MS for performance; b) in general, participants with a more advanced sporting career had a more satisfactory affective experience than those with a less advanced one; and c) men from opposition and psychomotor sports expressed a more positive affective experience than women. From these findings, it was possible to conclude that high competition environments need trainers who are competent not only in the specific matters of their sport, but also in the development of affective competencies to: a) be aware of the effect of motor tasks undertaken in training on MS; and b) properly select training tasks to enable their athletes to unleash their best performance in competitive situations of utmost affective vibrancy.

Key words: Affectivity, sports background, motor action domains, mindfulness techniques, motor praxeology, physical education.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Introducción

El rendimiento deportivo es una de las salidas profesionales de los egresados en ciencias de la actividad física y el deporte. Una formación integral de los futuros profesionales en este ámbito será clave para el éxito de los deportistas que trabajen bajo su tutela (Côté, 2006; Gilbert et al., 2006).

Por lo tanto, es necesario realizar investigaciones que, en última instancia, contribuyan a la mejora de la formación de los futuros entrenadores. Desde esta perspectiva, un entrenador competente debería estar ampliamente formado en el conocimiento de las características de su deporte (su lógica interna). También debería conocer los efectos que origina ese deporte, como, por ejemplo, en los estados de ánimo de los deportistas, atendiendo a rasgos personales como su trayectoria deportiva (TD) y el género (Parlebas, 2001).

La Lógica Interna de los deportes

Los centros de formación deben favorecer que los entrenadores alcancen un conocimiento profundo de su deporte, identificando los rasgos distintivos de su lógica interna. Dicha lógica interna requiere que los jugadores establezcan un conjunto de relaciones originales con otros participantes (interacción motriz), con el espacio, con el tiempo y con el material (Parlebas, 2001). Atendiendo al criterio de interacción motriz se pueden distinguir cuatro grandes familias o dominios de acción motriz: a) deportes psicomotores, en los que no existe interacción motriz con compañeros y adversarios; b) deportes de cooperación, en los que dos o más jugadores se ayudan para conseguir un objetivo común; c) deportes de oposición, en los que los participantes se enfrentan a uno o más adversarios; y d) deportes de cooperación-oposición, en los que se enfrentan dos equipos (Parlebas, 2001).

Estos cuatro grupos de deportes se pueden realizar en un espacio estable, en el que no existen imprevistos o incertidumbre informacional (e.g. Atletismo, natación sincronizada, judo o baloncesto), o también, se pueden desarrollar en espacios inciertos o inestables donde reina la improvisación ante el cambio de condiciones (e.g. escalada, carreras de montaña o Kayak), de esta manera, surgen ocho familias de dominios de acción motriz (Parlebas, 2001).

Esta clasificación permite identificar procesos comunes que se desencadenan en los deportistas al participar en deportes con una lógica interna similar, generando competencias transversales entre deportes (Lagardera & Lavega, 2004). Las disciplinas deportivas psicomotrices activan procesos vinculados con la conciencia corporal, el control corporal, optimización del esfuerzo físico y la automatización de las acciones motrices. Los deportes cooperativos también exigen el control corporal y la automatización de acciones añadiendo la comunicación con los compañeros y la toma de decisiones; los deportes de oposición suscitan la lectura, anticipación e interpretación de los acciones de los adversarios, la toma de decisiones y la exaltación del

enfrentamiento a través del duelo entre personas; y finalmente, los deportes de cooperación-oposición desencadenan los mismos procesos que el dominio de oposición pero añadiendo además la comunicación y toma de decisiones con los compañeros (Lagardera & Lavega, 2004).

Los estados de ánimo en el deporte

Cuando un deportista interviene corriendo, nadando, levantando pesas o pasando el balón, moviliza todas las dimensiones de su personalidad que va desde la implicación energética necesaria para llevar a cabo su actividad, hasta sus reacciones afectivas pasando por el proceso de toma de decisiones, su forma de relacionarse con el resto de deportistas, entre otros (Parlebas, 2001).

La competición deportiva orienta el entrenamiento de los jugadores en la búsqueda del alto rendimiento, es decir, la victoria. Sin embargo, este objetivo no siempre se alcanza. Por ello, la vida afectiva de un deportista está llena de experiencias de Estados de Ánimo (EA) vinculados al éxito y al fracaso, es decir, al estrés que rodea el resultado de la competición (Hannin, 2000; Lagardera & Lavega, 2004; Lazarus, 2000).

Los EA se han investigado mayoritariamente mediante autoinformes, siendo el Profile Mood States (POMS) (McNair et al., 1971) uno de los instrumentos más reconocidos. Esta herramienta permite identificar EA de los deportistas en cualquier intervención deportiva.

El POMS se ha aplicado en diferentes disciplinas deportivas (e.g. la lucha, atletismo, fútbol, remo, natación), debido a su efectividad para predecir el éxito o el fracaso deportivo, la fatiga, el sobre-entrenamiento y los beneficios psicológicos de programas de ejercicios en el estado de ánimo de los participantes (Andrade et al., 2000). Así mismo, ha permitido estudiar los EA y el perfil óptimo de rendimiento "perfil iceberg" (Morgan, 1980), en diferentes grupos de población dependiendo del sexo y del nivel de competición (Berger & Owen, 1983; Gondola & Tuckman, 1982). Este perfil se caracteriza por una vivencia de EA positivos intensos (Vigor-Actividad) y unos valores bajos de EA negativos (e.g., Tensión-Ansiedad, Rabia-Hostilidad, Fatiga-Inmovilidad, Depresión-Abatimiento) (Morgan, 1980).

La trayectoria deportiva y estados de ánimo

Toda experiencia competitiva deja una huella afectiva en la personalidad de los deportistas que le va configurando una TD afectiva que viene influenciada por diferentes aspectos como son: a) el deporte de procedencia; b) el volumen de entrenamiento (horas de práctica semanal y años de experiencia en el deporte) (Glaser, 1996); y, c) el nivel deportivo alcanzado (González et al., 2016).

Según la modalidad del deporte que se practique, la manera de experimentar las vivencias afectivas, concretamente en los EA será diferente. En algunos casos los deportistas deben manejar EA sin interactuar con otras personas (deportes psicomotores). En otros deportes los EA son el

resultado de acontecimientos que suceden al interactuar con compañeros y/o adversarios. Se trata de experiencias afectivas de diferente naturaleza.

Género y deporte

La evidencia científica ha mostrado diferencias significativas entre hombres y mujeres que realizan deporte de alto rendimiento (Clarke, 2002; Eccles & Harold, 1991; Muñoz et al., 2017). Desde el punto de vista afectivo, también se han encontrado diferencias en los EA que expresan hombres y mujeres. Así, las mujeres suelen preferir prácticas motrices cooperativas (por ejemplo, gimnasia rítmica por equipos), mientras que los hombres se sienten más cómodos en los deportes de duelo (por ejemplo, judo o el boxeo) (Duran & Costes, 2018; Lavega, Alonso et al., 2014; Lavega, Planas et al., 2014; Romero-Martín et al., 2017). En situaciones de competición, las mujeres suelen experimentar más intensidad en emociones como ansiedad o miedo y menor intensidad en emociones positivas como la felicidad, la alegría o el afecto, en comparación con los hombres (Barrett & Bliss-Moreau, 2009; Eccles & Harold, 1991; Else-Quest et al., 2012).

Prácticas motrices de atención plena (TAP)

Las TAP o mindfulness son un método de entrenamiento eficaz para favorecer la toma de conciencia (autoconocimiento) del estado afectivo para posteriormente gestionarlo en busca de la reducción del estrés, el bienestar y del equilibrio psicósomático (Howell & Buro, 2011; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Estas prácticas motrices se basan en el desarrollo de la atención, el cuidado corporal, ejercicios de respiración consciente, liberación articular, postural o estiramientos, entre otros realizados de forma individual (Broderick & Metz, 2009; Lagardera & Lavega, 2003; Rovira et al., 2014).

El estrés asociado a la inmediatez de las necesidades del alto rendimiento no deja mucho tiempo para este tipo de entrenamientos porque, en relación con el impacto a corto plazo que tienen, se consideran complementarios. Además, muchos deportistas son reacios a realizar este tipo de prácticas porque no han recibido la formación necesaria para ello (Hertzman & Power, 2006).

De acuerdo con lo argumentado hasta el momento, es probable que las personas que experimenten Técnicas de Atención Plena (TAP) modifiquen de manera desigual sus EA según el género y el deporte que hayan practicado (Bisquerra, 2000; Duran & Costes, 2018). Igualmente, el volumen del entrenamiento y el nivel deportivo alcanzado por los deportistas podrá condicionar sus EA en la práctica de TAP.

Sin embargo, es cierto que los deportistas, con independencia de su género y trayectoria deportiva, necesitan encontrar un espacio para escucharse y regularse con el objetivo de ser conscientes de sus EA en cada una de las situaciones en las que participen en su deporte (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999) y logren desarrollar todo su potencial. Así, las TAP pueden ser un método adecuado

para aprender a auto observarse y prestar atención a los EA (fase de consciencia afectiva) de los deportistas. Todo ello podrá incidir positivamente en el autoconocimiento, su rendimiento deportivo y su bienestar afectivo general (Brandt et al., 2016; Schonert-Reichl & Lawlor, 2010).

Por todo lo expuesto anteriormente, el objetivo de esta investigación fue estudiar el efecto de las prácticas motrices de atención plena (TAP) sobre los estados de ánimo (EA) en hombres y mujeres (futuros entrenadores deportivos), atendiendo a su trayectoria deportiva (TD) según: a) interacción motriz, b) espacio de práctica, c) número de horas de práctica semanal, y d) nivel de competición.

Método

El diseño de esta investigación fue Predictivo transversal (Ato et al., 2013) ya que se exploró la relación funcional de diferentes variables predictoras (variables independientes) sobre la variable criterio (variable dependiente). La muestra fue intencionada (no aleatorizada) y no se empleó ninguna forma de control de las variables extrañas sobre la relación funcional ya que al tratarse de una experiencia educativa no se modificaron las condiciones habituales de las sesiones (distribución de los grupos de estudiantes, número de estudiantes del género masculino y femenino...).

Participantes

Participaron 300 estudiantes de primer año de la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Girona, España. Los alumnos estaban matriculados en uno de los cursos académicos de 2011-2012 o 2012-2013, 246 hombres (82%) y 54 mujeres (18%), con un rango de edad entre 18 a 35 años ($M = 20.04$, $SD = 2.73$). La distribución de los participantes, en cuanto a los dominios de acción motriz, por su deporte de procedencia fue la siguiente: a) psicomotores (e.g., esquí), el 10.5%; b) cooperación (e.g., gimnasia rítmica por equipos), el 3.5%; c), oposición (e.g., deportes de lucha), el 14.7%; y d) cooperación-oposición (e.g., rugby) el 71.2% de la muestra total.

Todos los participantes entregaron antes del comienzo de las sesiones su consentimiento para participar voluntariamente en esta experiencia. Además, esta investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la Universidad de Lleida.

Instrumento

Para valorar la TD se empleó un cuestionario donde los participantes indicaban el deporte que practicaban, el número de horas de entrenamiento durante la semana y el nivel de competición. Con esta información los datos fueron clasificados y analizados como deportistas con menor trayectoria deportiva (TD-) o mayor trayectoria deportiva (TD+). Los deportistas con TD- fueron aquellos que hacían una práctica inferior o igual a 5 horas a la semana y sin experiencia en el ámbito competitivo; los deportistas con TD+ fueron aquellos que tenían una práctica semanal

superior a 5 horas y que competían a nivel regional o en alto rendimiento.

Para la valoración de los EA de los participantes se empleó la versión reducida del cuestionario Profile of Mood States (POMS) (McNair et al., 1971) adaptado y validado al español (Fuentes et al., 1995). Algunos de los ítems presentes en el POMS para valorar los EA fueron intranquilo, agotado, exhausto, feliz, relajado, entre otros. Los ítems fueron valorados de 0 (nada) a 4 (muchísimo) y se agruparon en cinco factores (cuatro de orientación negativa y 1 de orientación positiva) que registraron los siguientes valores de consistencia interna (alfa de Cronbach): los factores de orientación negativa fueron Tensión-Ansiedad (TA) ($\alpha = .83$), Depresión-Abatimiento (DA) ($\alpha = .80$), Rabia-Hostilidad (RH) ($\alpha = .84$), Fatiga-Inmovilidad (FI) ($\alpha = .86$), y el factor de orientación positiva fue el Vigor-Actividad (VA) ($\alpha = .85$).

Procedimiento

Inicialmente se llevó a cabo una sesión de formación para explicar las condiciones de participación (los participantes entregaron su consentimiento para participar voluntariamente en esta experiencia pedagógica), el cuestionario POMS, así como sus dimensiones y la forma de complementarlo.

Posteriormente, los estudiantes participaron en dos sesiones de atención plena orientadas a trabajar la conciencia de diferentes partes del cuerpo, en diferentes situaciones, estando solos y en presencia de otras personas. Se consideró que dos sesiones eran suficientes para observar unos primeros efectos de las prácticas de atención plena sobre los EA. Las sesiones tuvieron una duración de 1h y 30 minutos. Durante cada sesión se realizaron cuatro actividades donde los participantes tenían la presencia de otros compañeros que podrían ser del mismo género o del género opuesto. En cada sesión el alumnado completó el cuestionario POMS al inicio y final de la sesión, indicando el valor que más se

ajustaba a su estado de ánimo en ese mismo momento. Al finalizar la sesión el docente recogía los formularios.

Análisis de los datos

Los datos se analizaron mediante el modelo lineal generalizado, concretamente las ecuaciones de estimación generalizadas (GEE), familia Gaussiana con estructura de correlación intercambiable, ya que los datos no presentaban una distribución Normal y el diseño era de medidas repetidas. Los resultados de las interacciones entre las variables fueron acompañados por el tamaño del efecto basados en la *d* de Cohen, adaptado por Wolf (1986) para medidas repetidas. Se empleó el software estadístico SPSS v.19.0.

Resultados

Se ha optado por describir los resultados en función del efecto de las características del deporte de procedencia (interacción motriz y el espacio de práctica), nivel de trayectoria deportiva (número de horas de práctica semanal, y nivel de competición) y género y sus interacciones sobre los distintos factores del estado de ánimo (tabla 1).

Características del deporte de procedencia y estados de ánimo

El deporte de procedencia de los participantes afectó significativamente la intensidad de los estados de ánimo negativos (EA), concretamente DA, RH y FI, durante las sesiones de atención plena. Los participantes provenientes de deportes psicomotores presentaron menores cambios en sus estados de ánimo negativos y un alto incremento del estado de ánimo positivo reflejando el denominado perfil iceberg (figura 1), seguido de los participantes provenientes de deportes con oposición (oposición y cooperación-oposición) quienes presentaron valores menos negativos. Cuando los participantes provenían de deportes de cooperación los estados de ánimos fueron más negativos en comparación con los otros dominios de procedencia (figura 1).

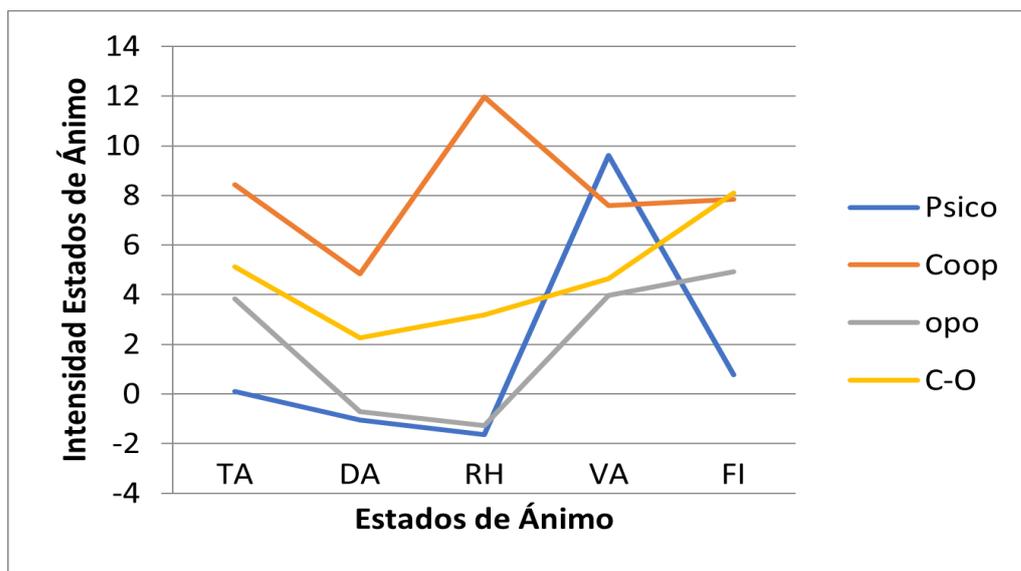


Figura 1. Perfil Iceberg en deportistas según el deporte de procedencia

Tabla 1. Pruebas de efectos del modelo

Factor	X ²	gl	Sig.
Tensión-Ansiedad			
Deporte de procedencia	5,056	3	.168
Espacio del deporte de procedencia	0.745	1	.388
Horas	8.194	2	.017
Nivel competición	1.978	2	.372
Género	0.745	1	.388
Deporte de procedencia * Espacio del deporte de procedencia	0.759	1	.384
Deporte de procedencia * horas	17.850	3	<.001
Deporte de procedencia * Nivel competición	9.403	2	.009
Deporte de procedencia * género	3.789	2	.150
Depresión-Abatimiento			
Deporte de procedencia	26.752	3	<.001
Espacio del deporte de procedencia	0.799	1	.371
Horas	14.264	2	.001
Nivel competición	15.595	2	.000
Género	3.259	1	.071
Deporte de procedencia * Espacio del deporte de procedencia	6.214	1	.013
Deporte de procedencia * horas	15.735	3	.001
Deporte de procedencia * Nivel competición	4.082	2	.130
Deporte de procedencia * género	1.336	2	.513
Rabia-Hostilidad			
Deporte de procedencia	20.281	3	<.001
Espacio del deporte de procedencia	4.836	1	.028
Horas	1.269	2	.530
Nivel competición	25.483	2	.000
Género	3.599	1	.058
Deporte de procedencia * Espacio del deporte de procedencia	4.860	1	.027
Deporte de procedencia * horas	14.812	3	.002
Deporte de procedencia * Nivel competición	15.240	2	<.001
Deporte de procedencia * género	5.407	2	.067
Vigor-Actividad			
Deporte de procedencia	4.977	3	.173
Espacio del deporte de procedencia	9.069	1	.003
Horas	11.828	2	.003
Nivel competición	19.767	2	<.001
Género	2.753	1	.097
Deporte de procedencia * Espacio del deporte de procedencia	0.057	1	.811
Deporte de procedencia * género	16.924	2	<.001
Deporte de procedencia * horas	40.128	3	<.001
Fatiga-Inmovilidad			
Deporte de procedencia	7.900	3	.048
Espacio del deporte de procedencia	0.683	1	.409
Horas	4.962	2	.084
Nivel competición	4.036	2	.133
Género	1.975	1	.160
Deporte de procedencia * Espacio del deporte de procedencia	6.563	1	.010
Deporte de procedencia * horas	5.677	3	.128
Deporte de procedencia * Nivel competición	1.553	2	.460
Deporte de procedencia * género	5.684	2	.058

Al estudiar con detalle los cambios significativos en las dimensiones de los EA con relación al tipo de deporte de procedencia se observó lo siguiente:

a. Los valores de los participantes provenientes de deportes de oposición fueron más elevados en FI ($M = 4.93, SD = 1.189, p = .007, d = 2.888, CI [2.72, 3.05]$) y

menores en VA ($M = 3.97, SD = 1.102, p = .002, d = 3.479, CI [3.29, 3.66]$) en comparación con los participantes provenientes de deportes psicomotores en FI ($M = .78, SD = 1.697$) y VA ($M = 9.62, SD = 2.015$).

b. Los valores también fueron significativamente más altos en los participantes provenientes de deportes de

cooperación-oposición DA ($M = 2.27, SD = .724, p = .004, d = 4.186, CI [3.97, 4.39]$), RH ($M = 3.18, SD = .922, p < .001, d = 3.868, CI [3.67, 4.06]$), FI ($M = 8.09, SD = 1.263, p < .001, d = 4.887, CI [4.65, 5.11]$) y menores en VA ($M = 4.63, SD = 1.232, p < .012, d = 2.988, CI [2.81, 3.15]$), con relación a los participantes provenientes de deportes psicomotrices en DA ($M = -1.06, SD = .861$); RH ($M = -1.65, SD = 1.506$), FI ($M = 0.78, SD = 1.697$) y VA ($M = 9.62, SD = 2.015$).

- c. Los participantes provenientes de deportes de cooperación presentaron unos valores superiores de DA ($M = 4.85, SD = 1.510, p = .007, d = 4.808, CI [4.57, 5.03]$) y RH ($M = 11.97, SD = 2.838, p < .001, d = 5.995, CI [5.73, 6.28]$), con relación a los participantes provenientes de los deportes psicomotrices DA ($M = -1.06, SD = 0.861$) y RH ($M = -1.65, SD = 1.506$); en VA y FI no se generó ningún cambio significativo.

Con relación al espacio (con y sin incertidumbre) del deporte practicado por los jugadores se encontraron interacciones significativas sobre los estados de ánimo de RH ($p = .028$) y VA ($p = .003$). Al considerar la interacción entre el espacio de práctica y el deporte de procedencia, se observaron cambios significativos ($p < .007$) en los EA- (DA, RH).

Se encontró que los participantes procedentes de deportes psicomotrices en espacios estables, presentaron valores significativamente inferiores de EA- con relación a los deportes con presencia de cooperación también en espacios estables (cooperación y cooperación-oposición) (tabla 2).

Nivel de trayectoria deportiva y estados de ánimo

Al analizar la interacción entre la trayectoria deportiva (el volumen de entrenamiento, el nivel de competición) y el deporte de procedencia, se encontraron cambios significativos en los EA al comparar deportistas con mayor trayectoria deportiva (TD+) y menor trayectoria (TD-).

Los deportistas provenientes de deportes psicomotrices y de cooperación con TD- presentaron valores más elevados en TA y RH en comparación con los deportistas con TD+ (tabla 3). Los participantes provenientes de deportes de oposición y cooperación-oposición no presentaron cambios significativos en función de la TD en TA, sin embargo, en RH sí experimentaron cambios significativos (tabla 3). Por otro lado, los TD+ fueron quienes experimentaron mayor VA en comparación con TD- a excepción de los deportistas provenientes de deportes de cooperación (tabla 3 y 4).

Tabla 2. Interacción entre deporte de procedencia y el tipo de espacio de práctica sobre los EA

Dominio de acción motriz	Espacio estable							
	Depresión-Abatimiento				Rabia-Hostilidad			
	M	SD	d	95% IC	M	SD	d	95%IC
Psicomotor	-0.98	0.840	...		-1.66	1.366	...	
Cooperación	5.40**	1.118	5.56	[5.30, 5.81]	8.54*	2.464	3.453	[3.27, 3.63]
Oposición	
Cooperación-Oposición	1.91*	0.645	2.68	[2.52, 2.84]	2.28*	0.695	0.572	[0.45, 0.69]

Nota: * $p < .05$, ** $p < .001$.

Tabla 3. Efecto de la trayectoria deportiva en horas de práctica y el deporte de procedencia en los EA durante prácticas de atención plena

Dimensión	Deporte de procedencia	Trayectoria deportiva en horas práctica					
		TD-		TD+		d	95% IC
		M	SD	M	SD		
Tensión-Ansiedad	Psicomotor	-2.4*	1.404	1.08	0.977	2.858	[2.69, 3.02]
	Cooperación	8.98*	2.789	6.89	2.515	0.787	[0.66, 0.90]
	Oposición		
	Cooperación-oposición		
Rabia-Hostilidad	Psicomotor	-3.24**	1.688	0.89	0.982	2.991	[2.82, 3.15]
	Cooperación		
	Oposición		
	Cooperación-oposición	5.32*	1.066	2.96	0.963	2.323	[2.17, 2.47]
Vigor-Actividad	Psicomotor	6.28*	2.280	11.73	1.537	2.782	[2.61, 2.94]
	Cooperación	11.06*	3.796	7.57	3.483	0.958	[0.83, 1.08]
	Oposición	1.28**	0.914	6.41	1.113	5.037	[4.80, 5.27]
	Cooperación-oposición	3.41**	1.216	6.66	1.172	2.721	[2.56, 2.88]

Nota: * $p < .05$, ** $p < .001$

El género y el deporte de procedencia sobre los estados de ánimo

Al examinar la variable deporte de procedencia y su interacción con el género solo se observaron diferencias significativas ($p < .001$) en la dimensión positiva de los estados de ánimo (VA). Los hombres, procedentes de deportes psicomotrices ($M = 12.63$, $SD = 2.860$, $p < .001$, $d = 3.519$, $CI [3.33, 3.70]$) y de oposición ($M = 5.14$, $SD = 1.310$, $p < .001$, $d = 2.418$, $CI [2.26, 2.57]$) presentaron valores más altos en

comparación con las mujeres participantes provenientes de estos grupos de deportes (psicomotor: $M = 5.09$, $SD = 1.002$; oposición: $M = 2.23$, $SD = 1.087$).

Por el contrario, los hombres provenientes de deportes de cooperación presentaron valores significativamente más bajos ($M = 4.28$, $SD = 3.055$, $p < .001$, $d = 2.394$, $CI [2.24, 2.54]$) en comparación con las mujeres ($M = 12.58$, $SD = 3.836$). No se encontraron diferencias entre hombres y mujeres provenientes de deportes de cooperación-oposición.

Tabla 4. Efecto de la trayectoria deportiva según el nivel de competición y el deporte de procedencia en los EA durante prácticas de atención plena

Dimensión	Deporte de procedencia	Trayectoria deportiva según el nivel de competición					
		TD+		TD+		<i>d</i>	95% IC
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Tensión-Ansiedad	Psicomotor	-5.19*	3.597	1.91	0.937	2.701	[2.54, 2.86]
	Cooperación		
	Oposición		
	Cooperación-oposición		
Rabia-Hostilidad	Psicomotor	-9.71*	4.432	2.98	1.138	3.922	[3.72, 4.12]
	Cooperación	32.72**	8.694	4.54	0.979	4.555	[4.33, 4.77]
	Oposición	3.79*	0.782	0.03	1.345	3.418	[3.23, 3.59]
	Cooperación-oposición	8.74*	1.388	3.35	1.089	4.321	[4.10, 4.53]
Vigor-Actividad	Psicomotor		
	Cooperación		
	Oposición		
	Cooperación-oposición		

Discusión

El objetivo de esta investigación fue estudiar el efecto de las prácticas motrices de atención plena (TAP) sobre los estados de ánimo (EA) en hombres y mujeres (futuros entrenadores deportivos), atendiendo a su trayectoria deportiva (TD) según: a) interacción motriz, b) espacio de práctica, c) número de horas de práctica semanal, y d) nivel de competición.

Características del deporte de procedencia y estados de ánimo

La lógica interna de las TAP (mindfulness) invita a los deportistas a buscar en su interior y a realizar un trabajo de autoexploración que contribuya a su autoconciencia afectiva. En estas situaciones, no hay interacción motriz con nadie más porque la tarea debe realizarse de forma individual. La lógica interna de dichas tareas es similar a la que tienen los deportes psicomotores realizados en un medio estable. Por este motivo, en esta investigación, parece razonable que los deportistas con una TD en un deporte psicomotor mostraran un perfil iceberg óptimo en sus EA para el rendimiento (Morgan, 1980). Para los

deportistas habituados en tareas psicomotrices estas prácticas son más agradables que para otros que no están tan habituados ya que en su disciplina se rigen por el concepto de duelo (individual o por equipos), situación que los lleva a tener una vivencia afectiva más heterogénea, probablemente debido a la inespecificidad relacional con su práctica habitual (Abernethy et al., 2005; Coulomb-Cabagno & Rasclé, 2006).

En cambio, cuando los deportistas proceden de deportes de oposición o de equipo, este perfil iceberg no es óptimo ya que los valores de EA- son superiores a los EA+. Se trata de personas acostumbradas a dirigir la atención sobre los demás (adversarios y compañeros) y en este tipo de prácticas, al centrar la atención sobre ellos mismos, los EA experimentados expresan malestar (Lavega, Alonso et al., 2014; Romero-Martín et al., 2017). Esto podría explicar que este tipo de deportistas necesitarían un entrenamiento afectivo más persistente para aprender a escucharse y gestionar sus estados de ánimo, sentimientos y emociones en situaciones desconocidas (Hannin, 2000). Se trataría de un gran reto para los entrenadores.

Trayectoria deportiva y estados de ánimo

En general, los participantes con TD+ experimentaron una vivencia afectiva más satisfactoria que los que tienen TD-. A medida que avanza su trayectoria deportiva, aumenta el autoconocimiento aprendiendo a escucharse y a identificar mejor su estado físico y afectivo, valorando positivamente este tipo de experiencias orientadas al cuidado del cuerpo y la mente para la competición (Bernier et al., 2009). Por ello, sería conveniente que el entrenador tenga en cuenta el uso de prácticas de atención plena durante el proceso de entrenamiento especialmente en las etapas iniciales ya que les permitirá integrar una amplia gama de experiencias a su bagaje motor aprovechando los efectos positivos sobre sus EA (Bernier et al., 2009; Napoli et al., 2005).

El género y el deporte de procedencia en los estados de ánimo

Según el deporte de procedencia y su interacción con el género, los hombres procedentes de deportes con oposición y psicomotores expresaron una vivencia afectiva más positiva que las mujeres, un resultado extraño ya que, según los estereotipos sociales, habitualmente son las mujeres las que expresan valores más positivos en este tipo de prácticas (Eccles & Harold, 1991; Else-Quest et al., 2012). Este resultado nos invita a pensar que este tipo de actividades también son de interés para los hombres.

Por otro lado, las mujeres con procedencia de cooperación expresaron mayor bienestar con relación a los hombres que procedían del mismo dominio. En este caso, parece que se podría confirmar lo comentado anteriormente, donde las chicas con TD en deportes de cooperación, vienen de disciplinas que requieren de un componente muy elevado de expresión corporal, respiración, control postural pero vinculados al servicio del colectivo (dominio cooperación); en cambio, los hombres procedentes de deportes de cooperación (el remo) están más vinculados a expresiones de la fuerza y es por ello que las diferencias en relación al sexo en este dominio de acción motriz son importantes (Eccles, 1987; Eccles & Harold, 1991).

Conclusiones

Este estudio confirma la necesidad de mejorar la formación integral de los entrenadores deportivos. Los entornos de alta competición requieren de entrenadores, que además de ser competentes en las cuestiones específicas de su deporte, también lo sea en el desarrollo de las competencias afectivas para: a) conocer el efecto de las tareas motrices (en función de su lógica interna) realizadas en el entrenamiento sobre los estados de ánimo de los deportistas; b) seleccionar correctamente las tareas de entrenamiento que permita preparar a sus deportistas para desplegar su mejor rendimiento en situaciones competitivas de máxima eferescencia afectiva. Para ello, el entrenador dispone de un gran recurso como son las técnicas de atención plena, las cuales deberían estar presentes en el proceso de en-

trenamiento desde edades tempranas hasta el máximo rendimiento. Estas tareas motrices tendrían el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo a través de favorecer la conciencia y regulación afectiva.

En este proceso de optimización de los deportistas, los entrenadores deben tener presente aspectos claves que pueden influir en el desempeño de los atletas tales como el género y su singular biografía deportiva (caracterizada por la lógica interna del deporte de procedencia y su trayectoria deportiva).

Limitaciones y futuras investigaciones

Este trabajo presenta como limitación el reducido número de sesiones de atención plena, así como el uso de un único cuestionario para detectar los estados de ánimo. Se debería profundizar, incorporando otros cuestionarios y otras técnicas de recogida de información como las entrevistas individuales o grupos focales.

Financiación

Este estudio ha sido financiado por el ministerio de ciencia e innovación a través proyectos R+D+i, y proyectos DEP2010-21626-C03-01, DEP2010-21626-C03-02, y DEP2010-21626-C03-03. También ha sido financiado por el Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña [INEFC-Lleida] proyecto PARINEFC2016_005.

Bibliografía

- Abernethy, B., Baker, J., & Côté, J. (2005). Transfer of pattern recall skills may contribute to the development of sport expertise. *Applied Cognitive Psychology*, 19(6), 705-718. <https://doi.org/10.1002/acp.1102>
- Andrade, E., Arce, C., & Seoane Pesqueira, G. (2000). Aportaciones del POMS a la medida del estado de ánimo de los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(12), 7-22. <https://archives.rpd-online.com/article/view/64.html>
- Ato, M., Lopez, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Barrett, L. F., & Bliss-Moreau, E. (2009). She's emotional. He's having a bad day: Attributional explanations for emotion stereotypes. *Emotion*, 9(5), 649-658. <https://doi.org/10.1037/a0016821>
- Berger, B. G., & Owen, D. R. (1983). Mood alteration with swimming-swimmers really do "feel better". *Psychosomatic medicine*, 45(5), 425-433. <https://doi.org/10.1097/00006842-198310000-00006>
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320-333. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.320>

- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis
- Brandt, R., da Silveira Viana, M., Brusque Crocetta, T., & Andrade, A. (2016). Association between mood states and performance of Brazilian elite sailors: Winners vs. non-winners. [Asociación entre estado de ánimo y el rendimiento de regatistas brasileños de élite: Ganadores vs. no ganadores]. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(32), 119-125. <https://doi.org/10.12800/ccd.v11i32.712>
- Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 35-46. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2009.9715696>
- Clarke, G. (2002). Difference matters: sexuality and physical education. *Gender and Physical Education, Contemporary Issues and Future Directions*, 24-37.
- Coté, J. (2006). The development of coaching knowledge. *International Journal of Sports Sciences and Coaching*, 1(3), 217-222. <https://doi.org/10.1260/174795406778604609>
- Coulomb-Cabagno, G., & Rasclé, O. (2006). Team sports players' observed aggression as a function of gender, competitive level, and sport type. *Journal of applied social psychology*, 36(8), 1980-2000. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00090.x>
- Duran, C., & Costes, A. (2018). Efecto de los juegos motores sobre la toma de conciencia emocional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18(70), 227-245. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.70.003>
- Eccles, J.S. (1987). Gender roles and women's achievement-related decisions. *Psychology of women quarterly*, 11(2), 135-172. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1987.tb00781.x>
- Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. *Journal of applied sport psychology*, 3(1), 7-35. <https://doi.org/10.1080/10413209108406432>
- Else-Quest, N. M., Higgins, A., Allison, C., & Morton, L. C. (2012). Gender differences in self-conscious emotional experience: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(5), 947-981. <https://doi.org/10.1037/a0027930>
- Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J. L., & García-Merita, M. L. (1995). Forma abreviada del Perfil de los Estados de Ánimo (POMS). In *Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (29-39).
- Gilbert, W. D., Coté, J., & Mallet, C. (2006). Development Paths and Activities of Successful Sport Coaches. *International Journal of Sport Science y Coaching*, 1(1), 69-76. <https://doi.org/10.1260/174795406776338526>
- Glaser, R. (1996). Changing the agency for learning: Acquiring expert performance. In K.A. Ericsson (Ed.), *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games* (pp. 303-311). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Gondola, J. C., & Tuckman, B. W. (1982). Psychological mood state in "average" marathon runners. *Perceptual and Motor skills*, 55(3-suppl), 1295-1300. <https://doi.org/10.2466/pms.1982.55.3f.1295>
- Gonzalez, J., Garcés de los Fayos, E. J., Lopez-Mora, C., & Zapata, J. (2016). Personality and decision-making in sports practice. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 107-112. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051012.pdf>
- Hannin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hertzman, C., & Power, C. (2006). A life course approach to health and human development. In J. Heymann, C. Hertzman, M. L. Barer, y M. G. Evans (Eds.), *Healthier Societies: from analysis to action* (pp. 83-106). Oxford University Press.
- Howell, A.J., & Buro, K. (2011). Relations among mindfulness, achievement-related self-regulation, and achievement emotions. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9241-7>
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Human Kinetics.
- Lagardera, F., & Lavega, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Paidotribo.
- Lagardera, F., & Lavega, P. (2004). *La ciencia de la acción motriz*. Edicions de la Universitat de Lleida.
- Lavega, P., Alonso, J. I., Etxebeste, J., Lagardera, F., & March, J. (2014). Relationship between traditional games and the intensity of emotions experienced by participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(4), 457-467. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.961048>
- Lavega, P.; Planas, A. & Ruiz, P. (2014). Juegos cooperativos e inclusión en educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(53), 37-51. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54230508003.pdf>
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Profile of mood state manual*. Educational and Industrial Testing Service
- Morgan, W. P. (1980). Test of champions: The iceberg profile. *Psychology Today*, 92, 108.

- Muñoz, V., Lavega, P., Serna, J., Sáez de Ocariz, U., & March, J. (2017). Estados de ánimo al jugar en solitario o en cooperación: dos vivencias motrices y afectivas desiguales. *Anales de Psicología*, 33(1), 196-203. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.1.233301>
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxiología motriz*. Editorial Paidotribo.
- Rovira, G., López-Ros, V., Lavega, P., & Mateu, M. (2014). Las emociones en las prácticas motrices de atención plena. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25(2). <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338232663008.pdf>
- Romero-Martín, M. R., Gelpi, P., Mateu, M., & Lavega, P. (2017). Influencia de las prácticas motrices sobre el estado emocional de estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 17(67), 449-466. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.67.004>
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Wolf, F. M. (1986). *Meta-analysis: Quantitative methods of research synthesis*. Sage.