

## I JORNADAS NACIONALES DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE DE LA UCAM: Una apuesta por la excelencia del joven deportista

Murcia, 21 y 22 de febrero de 2013



compromiso  
confianza  
emoción  
éxito



UCAM

ISSN 1696-6043



9 771696 504004

ISSN DIGITAL 1989-7413



**NÚMERO 1  
DEL MEDALLERO  
NACIONAL  
UNIVERSITARIO**



**MÁS DE 20  
EQUIPOS  
PATROCINADOS  
CON MÁS DE 2000  
DEPORTISTAS**



### **MIREIA BELMONTE**

- Nadadora. Doble medallista olímpica en los JJ.OO de Londres 2012.
- Estudiante de RR.PP y Publicidad en la UCAM



### **DAVID CAL**

- Deportista español más laureado en los Juegos Olímpicos con 5 metales: 1 oro y 4 platas.



### **MELANIE COSTA**

- Estudiante de Fisioterapia en la UCAM.
- Nadadora, oro y bronce en los campeonatos de Piscina Corta 2012.



### **MIGUEL A. LÓPEZ**

- Estudiante de CAFD en la UCAM.
- Marchador, mejor atleta español de 2012 y diploma olímpico en los Juegos Olímpicos de Londres.



- 3 Editorial**  
Editorial
- 5 Presentación**  
Presentation
- 7 Comités**  
Committees
- 9 Programa Científico**  
Scientific Programme
- 11 Actividad física y salud**  
Health and physical activity
- 19 Iniciación deportiva y deporte escolar**  
Youth sport
- 27 Alto rendimiento deportivo**  
High sport performance
- 41 Aspectos sociales del deporte**  
Social aspects of sport
- 49 Pósteres**  
Posters
- 58 Conclusiones**  
Conclusions

Este suplemento contiene las ponencias y los resúmenes de las comunicaciones y pósteres presentados a las *I Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte de la UCAM: Una apuesta por la excelencia del joven deportista*.

This supplement includes the abstracts, communications and posters presented at the *1<sup>st</sup> National Conference on Sport Psychology UCAM. Betting for excellence in youth sport*.

Los resúmenes de los trabajos publicados en la Revista Cultura, Ciencia y Deporte se incluyen en las bases de datos: SCOPUS, EBSCO, IN-RECS, DICE, LATINDEX, REDALYC, DIALNET, RESH, IEDCYT, COMPLUDOC, RECOLECTA, CEDUS, REDINET, SPORTDISCUS. Los artículos de la revista CCD son valorados positivamente por la ANECA para la evaluación del profesorado (ANEP/FECYT [A]).

The abstracts published in Cultura, Ciencia y Deporte are included in the following databases: SCOPUS, EBSCO, IN-RECS, DICE, LATINDEX, REDALYC, DIALNET, RESH, IEDCYT, COMPLUDOC, RECOLECTA, CEDUS, REDINET, SPORTDISCUS. Articles from this journal are positively evaluated by the ANECA in the evaluation of Spanish professors (ANEP/FECYT [A]).

**EDITOR** EDITOR IN CHIEF

Dr. D. Antonio Sánchez Pato (UCAM)

**DIRECTOR** DIRECTOR

Dr. D. Pedro E. Alcaraz Ramón (UCAM)

**SUBDIRECTOR** ASSISTANT DIRECTOR

D. Juan de Dios Bada Jaime (Universidad de Zaragoza)

**SECRETARIO** EDITORIAL SECRETARY

Dr. D. Pablo García Marín (UCAM)

**EDITOR WEB** WEB EDITOR

Dr. D. Antonio Calderón Luquin (UCAM)

**COMITÉ DE REDACCIÓN** EDITORIAL BOARD

Dr. D. Rui Proença de Campos García (Universidade do Porto)

D. Juan Alfonso García Roca (UCAM)

Dr. D. Peter A. Hastie (Universidad de Auburn, Alabama, USA)

Dr. D. Klaus Heineman (Universität Hamburg)

Dr. D. José Ant. López Calbet (Univ. de Las Palmas de Gran Canaria)

Dra. D<sup>a</sup>. Ann MacPhail (Universidad de Limerick, Irlanda)

D<sup>a</sup>. Nuria Rodríguez Suárez (UCAM)

Dra. D<sup>a</sup>. Encarnación Ruiz Lara (UCAM)

Dr. D. Bernd Schulze (Deutsche Sporthochschule Köln)

Dr. Oleg Sinelnikov (Universidad de Alabama, USA)

D. Benito Zurita Ortiz (UCAM)

**COORDINADORES DE ÁREA** AREAS OF INTEREST SPECIALIST

**EDUCACIÓN** EDUCATION

Dr. D. José Luis Arias Estero (UCAM)

Dr. D. Antonio Calderón Luquin (UCAM)

**GESTIÓN-RECREACIÓN** MANAGEMENT-RECREATION

Dr. D. Francisco Segado Segado (UCAM)

**RENDIMIENTO** PERFORMANCE

Dr. D. Jacobo A. Rubio Arias (UCAM)

**SALUD** HEALTH

Dra. D<sup>a</sup>. Gema María Gea García (UCAM)

**ENTIDAD EDITORA** PUBLISHING ORGANIZATION

Universidad Católica San Antonio

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**

Campus de los Jerónimos s/n

30107 Guadalupe (Murcia). España

Tel. 968 27 88 24 - Fax 968 27 86 58

www.ucam.edu/ccd • ccd@ucam.edu

**REALIZACIÓN** REALIZATION

J. Iborra (joaquiniborra@gmail.com)

**DEPÓSITO LEGAL** LEGAL DEPOSIT

MU-2145-2004

**I.S.S.N.** I.S.S.N.

1696-5043

**I.S.S.N. DIGITAL** DIGITAL I.S.S.N.

1989-7413

**TIRADA** ISSUES

300

CCD no se responsabiliza de las opiniones expresadas por los autores de los artículos. Prohibida la reproducción total o parcial de los artículos aquí publicados sin el consentimiento del editor de la revista.

CCD is not responsible for the opinions expressed by the authors of the articles published in this journal. The full or partial reproduction of the articles published in this journal without the consent of the editor is prohibited.

**DOCTORES COMITÉ ASESOR** ADVISORY COMMITTEE PhD

**REVISORES INTERNACIONALES** INTERNATIONAL REFEREES

D<sup>a</sup>. Samária Ali Cader (Universidade do Estado do Rio de Janeiro)  
D<sup>a</sup>. Gloria Balagué Balagué Gea (University of Illinois)  
D<sup>a</sup>. Paula Botelo Gomes (Universidade do Porto)  
D<sup>a</sup>. Danielli Braga de Mello (Laboratório de Biotecnologias da Motricidade Humana)  
D. Paulo Coêlho de Araújo (Universidade de Coimbra)  
D. Antonino Pereira de Almeida Pereira (Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development)  
D. Barry Drust (Liverpool John Moores University)  
D. Antonio Jaime Eira Sampaio (Universidad Trás-os-Montes e Alto Douro)  
D. Julio Garganta da Silva (Universidade do Porto)  
D. Amândio Graça (Universidade de Porto)  
D. Jean Francis Gréhaigne (Université de Besançon)  
D. John Hammond (University of Canberra)  
D. Adrian Lees (Liverpool John Moores University)  
D. Estélio Henrique Martin Dantas (Univ. Federal do Estado do Rio de Janeiro)  
D<sup>a</sup>. Ann McPhail (University of Limerick)  
D. Mauricio Murad Ferreira (Universidad de Rio de Janeiro)  
D. Jorge Olimpo Bento (Universidade do Porto)  
D. Pierre Parlebas (Univ. Paris V - Sorbona)  
D. David D. Pascoe (Auburn University)  
D. Carlos Pinheiro Colaço (Universidade Técnica de Lisboa)  
D<sup>a</sup>. Celeste Rocha Simões (Faculdade de Motricidade Humana Lisboa)  
D<sup>a</sup>. Tania Santos Giani (Universidade Estácio de Sá)  
D<sup>a</sup>. Ana Luisa Teixeira Pereira (Universidade do Porto)

**REVISORES NACIONALES** NATIONAL REFEREES

D. Arturo Abralades Valeiras Universidad de Murcia)  
D. Xavier Aguado Jódar (Universidad de Castilla-La Mancha)  
D. Luis Alegre Durán (Universidad de Castilla-La Mancha)  
D. José Ignacio Alonso Roque (Universidad de Murcia)  
D<sup>a</sup>. María Teresa Anquer Argilaga (Universidad de Barcelona)  
D. Juan Antón García (Universidad de Granada)  
D. Vicente Añó Sanz (Universidad de Valencia)  
D. Francisco Manuel Argudo Iturriaga (Universidad Autónoma de Madrid)  
D. David Cabello Manrique (Universidad de Granada)  
D. Javier Chavarren Cabrero (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria)  
D. Julio Calleja González (Universidad del País Vasco)  
D. Antonio Campos Izquierdo (Universidad Politécnica de Madrid)  
D. Andreu Camps Povill (Universidad de Lleida)  
D. David Cárdenas Vélez (Universidad de Granada)  
D. Francisco Javier Castejón Oliva (Universidad Autónoma de Madrid)  
D. Fernando del Villar Álvarez (Universidad de Extremadura)  
D. Manuel Delgado Fernández (Universidad de Granada)  
D. Miguel Ángel Delgado Noguera (Universidad de Granada)  
D<sup>a</sup>. Cecilia Dorado García (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria)  
D. Juan Miguel Fernández Balboa (Universidad Autónoma de Madrid)  
D<sup>a</sup>. Leonor Gallardo Guerrero (Universidad de Castilla-La Mancha)  
D. Luis Miguel García (Universidad de Castilla-La Mancha)  
D. Alejandro García Más (Universidad Islas Baleares)  
D. Fernando Gimeno Marco (Universidad de Zaragoza)  
D<sup>a</sup>. Teresa González Aja (Universidad Politécnica de Madrid)  
D. Juan José González Badillo Universidad Pablo Olavide)  
D. Sergio Ibáñez Godoy (Universidad de Extremadura)  
D. José Emilio Jiménez-Beatty Navarro (Universidad de Alcalá)  
D. Pere Lavega Burgués (Universidad de Lleida)  
D. José Luis López Elvira (Universidad de Elche)  
D. Pedro Ángel López-Miñarro (Universidad de Murcia)  
D. Alberto Lorenzo Calvo (Universidad Politécnica de Madrid)  
D. Rafael Martín Acero (Universidad de A Coruña)  
D<sup>a</sup>. María Perla Moreno Arroyo (Universidad de Extremadura)  
D<sup>a</sup>. María José Mosquera González (Universidad de A Coruña)  
D. Fernando Navarro Valdivieso (Universidad de Castilla-La Mancha)  
D<sup>a</sup>. Nuria Puig Barata (Universidad de Barcelona)  
D. Gabriel Real Ferrer (Universidad de Alicante)  
D. Ofre Ricardo Contreras Jordán (Universidad de Castilla-La Mancha)  
D. Antonio Rivero Herraiz (Universidad Politécnica de Madrid)  
D. Ferrán Rodríguez Guisado (Universidad de Barcelona)  
D. Santiago Romero Granados (Universidad de Sevilla)  
D. Fernando Sánchez Bañuelos (Universidad de Castilla-La Mancha)  
D. Joaquín Sanchis Moysi (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria)  
D. Jorge Teijeiro Vidal (Universidad de A Coruña)  
D. Pablo J. Tercedor (Universidad de Granada)  
D. Nicolás Terrados Cepeda (Universidad de Oviedo)  
D<sup>a</sup>. Elisa Torre Ramos (Universidad de Granada)  
D. Miquel Torregrosa (Universidad Autónoma de Barcelona)  
D. Francisco J. Vera García (Universidad de Elche)  
D. Miguel Vicente Pedraz (Universidad de León)  
D<sup>a</sup>. Carmen Villaverde Gutiérrez (Universidad de Granada)  
D. Manuel Vizuete Carrizosa (Universidad de Extremadura)

**REVISORES UCAM** UCAM REFEREES

D<sup>a</sup>. Lucía Abenza Cano (UCAM)  
D. Fernando Alacid Cárceles (UCAM)  
D. Francisco Alarcón López (UCAM)  
D<sup>a</sup>. Fernanda Borges Silva (UCAM)  
D<sup>a</sup>. María Carrasco Poyatos (UCAM)  
D. Domenico Cherubini (UCAM)  
D. Francisco de la Torre Olid (UCAM)  
D. Alberto Encarnación Martínez (UCAM)  
D. Francisco Esparza Ros (UCAM)  
D<sup>a</sup>. Ana Gallardo Guerrero (UCAM)  
D. Lázaro Giménez Martínez (UCAM)  
D. Sebastián Gómez Lozano (UCAM)  
D. Pedro Jiménez Reyes (UCAM)  
D<sup>a</sup>. Ana Belén López Martínez (UCAM)  
D. Pablo J. Marcos Pardo (UCAM)  
D. Gonzalo Márquez Sánchez (UCAM)  
D. Andrés Martínez-Almagro Andreo (UCAM)  
D. Ruperto Menayo Antúnez (UCAM)  
D<sup>a</sup>. Juana María Ruiloba Núñez (UCAM)  
D<sup>a</sup>. María Inés Táboas Pais (UCAM)



## I Jornadas de Psicología del Deporte de la UCAM 1<sup>st</sup> National Conference on Sport Psychology UCAM

No es de extrañar que desde la Universidad Católica San Antonio de Murcia se impulse y dinamice la celebración de importantes eventos científicos atendiendo a su firme propósito de fomentar la investigación y divulgar importantes a la vez que novedosos hallazgos científicos. Ahora bien, es necesario poner en valor la apuesta que, por primera vez, ha hecho por la psicología del deporte creyendo firmemente en la complejidad e importancia del estudio de la conducta humana en un contexto deportivo y haciéndose eco del interés creciente que suscita entre los profesionales dedicados al deporte.

Se edita este suplemento de CCD con la confianza de divulgar experiencias científicas y aplicadas de calidad que representan el presente y el futuro de la psicología del deporte en nuestro país. Estas I JORNADAS NACIONALES DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE DE LA UCAM se centran en los avances y la actualidad del entrenamiento psicológico en busca de la excelencia en el rendimiento de los jóvenes deportistas, sin olvidar el resto de los ámbitos de actuación, como la actividad física saludable, el desarrollo de la personalidad y la adquisición de valores a través del deporte, los factores educativos y los aspectos sociales del deporte.

El lector podrá comprender mejor la psicología del deporte y conocer su utilidad si sigue la secuencia de contenidos que integran este suplemento. Como inicio del recorrido encontrará la ponencia del prestigioso profesor de la Universidad de Murcia, Garcés de Los Fayos, donde se revelan las “claves para el entrenamiento psicológico del joven deportista”.

A continuación y dentro del marco de la actividad física y la salud, será conocedor del avance de un *modelo explicativo, preliminar y multidisciplinar de la obesidad*; la relación entre *actividad físico-deportiva, personalidad y salud en mujeres universitarias*; la relación entre diferentes variables motivacionales, establecidas por la teoría de metas de logro y la teoría de la autodeterminación, el estado de *flow* y la dependencia de la danza en bailarines; y de la promoción de la satisfacción con la vida en practicantes de *wellness*.

Al llegar a la importante estación de la iniciación deportiva y el deporte escolar, la profesora Antonia Pelegrín, de la Universidad Miguel Hernández de Elche, es la encargada de explicar las “variables emocionales y sociales relacionadas con conductas agresivas y antideportivas en niños aficionados al deporte”. En este área temática también se enmarcan interesantes trabajos que abordan temas como la *influencia del modelo de educación deportiva sobre la actitud de los alumnos de secundaria*, el *recorrido etimológico y semasiológico del concepto de deportividad*, el *burnout y habilidades de equipo o la enseñanza de la toma de decisiones en el ámbito educativo mediante un modelo ecológico*. Para facilitar la comprensión de los “procesos grupales y su relación con el rendimiento deportivo”, contamos con la aportación del profesor García Calvo, de la Universidad de Extremadura. Mejorar el rendimiento deportivo es una de las partes más inquietantes de cualquier carrera deportiva y, para satisfacer esa inquietud, podremos leer excelentes estudios centrados en temas tan diversos como *la prevalencia del síndrome burnout en nadadores y estrategias de prevención*, *los efectos de la edad y la titularidad en el nivel de determinadas variables psicológicas en una muestra de jugadores de baloncesto*, *la prevalencia del síndrome burnout en el contexto deportivo y el tratamiento jurídico de los riesgos psicosociales en el deporte: aspectos laborales y de responsabilidad civil*.

Llegando al final del recorrido contamos con la excelente aportación de uno de los mayores especialistas en el área de la psicología del deporte de nuestro país, el profesor Cantón, de la Universidad de Valencia, que presenta la importancia de los “elementos motivacionales para el trabajo en el deporte de iniciación”. En este emocionante final se incluyen los aspectos sociales del deporte abordados desde diferentes investigaciones que tratan sobre la *frustración de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio físico*, *la influencia del modelo de educación deportiva sobre la habilidad física percibida en alumnos de educación secundaria*, *ansiedad físico social en adolescentes y la mejora de la importancia e utilidad de la educación física a través del clima tarea y metas sociales*.

El suplemento termina con una sección multidisciplinar de pósteres que impulsa al lector a continuar su recorrido por el trepidante y siempre dinámico mundo de la psicología del deporte.

**Lucía Abenza Cano**

*Coordinadora de las Jornadas*

# cultura\_ciencia\_deporte

# en la RED

ISSN DIGITAL 1989-7413

[www.ucam.edu/ccd](http://www.ucam.edu/ccd)



mapa del sitio | accesibilidad | contacto

Buscar en el Sitio

solo en la sección actual | ucam.edu

**CCD CULTURA\_CIENCIA\_DEPORTE**  
UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN ANTONIO DE MURCIA

Autores | Envío artículos | Comités | Números | Indexación | Novedades

Usted está aquí: Inicio

*in libertatem vocati*

### Inicio

Autores  
Envío artículos  
Comités  
Números  
Indexación  
Novedades

### Entrar

Nombre de Usuario  
Contraseña  
Entrar  
¿Ha olvidado su contraseña?  
Nuevo usuario?

### PRESENTACIÓN

**Bienvenidos a la revista Cultura, Ciencia y Deporte**



Presentación

La creación de la revista CULTURA, CIENCIA Y DEPORTE del departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SAN ANTONIO, surge de las inquietudes intelectuales y profesionales del claustro de profesores de nuestra licenciatura. En el desempeño de nuestra labor docente e investigadora, comprometidos con nuestras responsabilidades, e ilusionados con los proyectos de nuestra Universidad, proponemos un espacio de difusión científica institucional donde proyectar los resultados de investigación y posibilitar una plataforma de debate nacional sobre la actividad física y el deporte; al mismo tiempo que establecer, como proyecto futuro, canales de apertura hacia el exterior.

Deseamos que nuestros lectores demanden tanto o más como lo que nosotros estamos dispuestos a ofrecerles; que sean entusiastas, fieles y comprometidos con los valores transmisibles a través de las actividades físico-deportivas: el deseo de superación, de progreso, de realización personal y de disfrute de las experiencias que acarrearán el aprovechamiento del tiempo libre en la búsqueda de la felicidad.

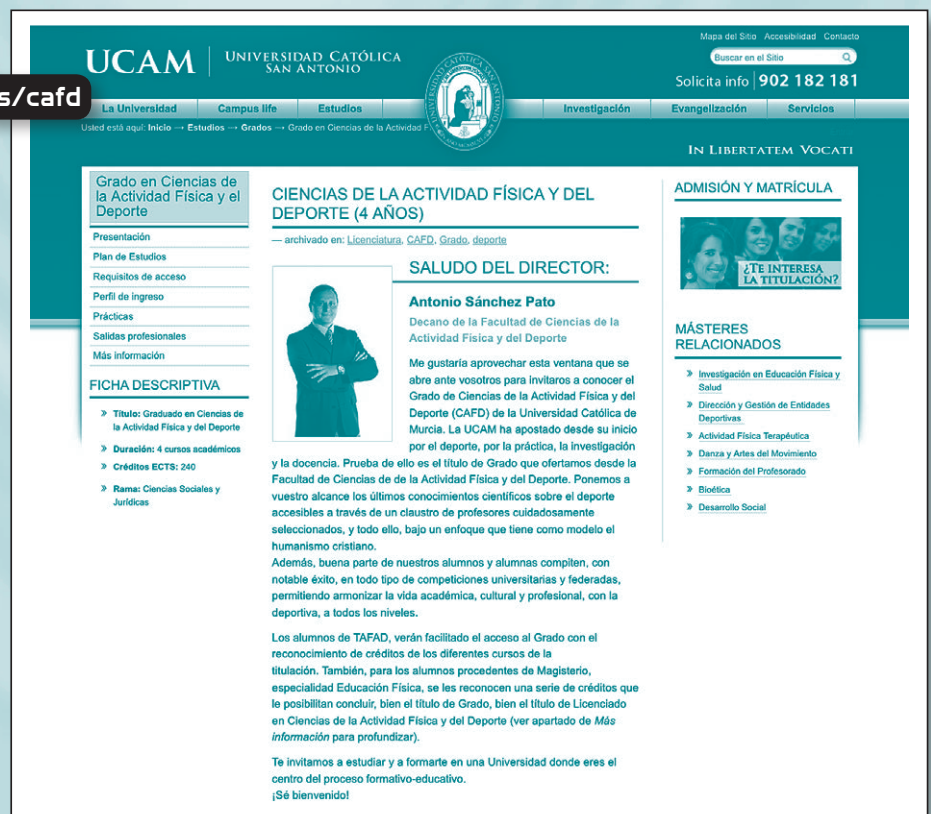
### Número Actual

Vol 6 - Nº 17 Jul 2011

- Suscripción
- Enlaces
- Estadísticas
- Envío de artículos

ISSN 1696-5043  
ISSN 1989-7413 (digital)

[www.ucam.edu/estudios/grados/cafd](http://www.ucam.edu/estudios/grados/cafd)



Mapa del Sitio | Accesibilidad | Contacto

Buscar en el Sitio

Solicita info 902 182 181

La Universidad | Campus life | Estudios | Investigación | Evangelización | Servicios

Usted está aquí: Inicio → Estudios → Grados → Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

### Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Presentación  
Plan de Estudios  
Requisitos de acceso  
Perfil de ingreso  
Prácticas  
Salidas profesionales  
Más información

### FICHA DESCRIPTIVA

- Título: Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Duración: 4 cursos académicos
- Créditos ECTS: 240
- Rama: Ciencias Sociales y Jurídicas

### CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (4 AÑOS)

— archivado en: Licenciatura, CAFD, Grado, deporte

#### SALUDO DEL DIRECTOR:

**Antonio Sánchez Pato**  
Decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Me gustaría aprovechar esta ventana que se abre ante vosotros para invitarlos a conocer el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD) de la Universidad Católica de Murcia. La UCAM ha apostado desde su inicio por el deporte, por la práctica, la investigación y la docencia. Prueba de ello es el título de Grado que ofrecemos desde la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Ponemos a vuestro alcance los últimos conocimientos científicos sobre el deporte accesibles a través de un claustro de profesores cuidadosamente seleccionados, y todo ello, bajo un enfoque que tiene como modelo el humanismo cristiano.

Además, buena parte de nuestros alumnos y alumnas compiten, con notable éxito, en todo tipo de competiciones universitarias y federadas, permitiendo armonizar la vida académica, cultural y profesional, con la deportiva, a todos los niveles.

Los alumnos de TAFAD, verán facilitado el acceso al Grado con el reconocimiento de créditos de los diferentes cursos de la titulación. También, para los alumnos procedentes de Magisterio, especialidad Educación Física, se les reconocen una serie de créditos que les posibilitan concluir, bien el título de Grado, bien el título de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (ver apartado de Más información para profundizar).

Te invitamos a estudiar y a formarte en una Universidad donde eres el centro del proceso formativo-educativo.  
¡Se bienvenido!

### ADMISIÓN Y MATRÍCULA

¿TE INTERESA LA TITULACIÓN?

### MÁSTERES RELACIONADOS

- Investigación en Educación Física y Salud
- Dirección y Gestión de Entidades Deportivas
- Actividad Física Terapéutica
- Danza y Artes del Movimiento
- Formación del Profesorado
- Bioética
- Desarrollo Social

# presentación

**L**a UCAM viene realizando en los últimos años un importante esfuerzo por organizar eventos científicos que favorezcan e impulsen la investigación en el área de las ciencias del deporte.

En esta ocasión, hemos puesto nuestro acento en la psicología del deporte, por tratarse de un área muy prolífica y de gran repercusión, tanto en el ámbito académico como en el del entrenamiento deportivo.

Estas *Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte*, que nacen con el afán de tener continuidad en el futuro, se centran en el tópico "Una apuesta por la excelencia del joven deportista". La elección temática encaja perfectamente con uno de los leitmotiv de la UCAM: la apuesta por la excelencia, en todos los órdenes de la vida.

Particularmente, vamos a ocuparnos en estas jornadas del deportista joven, por la importancia y relevancia que conlleva todo lo que atañe a la formación de un individuo en estas edades. Donde el deporte debe ser un elemento que favorezca la construcción de su personalidad de forma armónica y equilibrada.

Para ello, hemos seleccionado un elenco de profesionales volcados en la formación o en el estudio de esta población de deportistas. Contamos con cuatro conferenciantes de elevada talla, además de tres mesas redondas muy dinámicas y polimórficas que, junto a las comunicaciones libres y los póster, propiciarán seguro un espacio de reflexión y ciencia que traerá como dones una importante divulgación científica.

Para garantizarlo, publicamos las conferencias, junto a los resúmenes de las comunicaciones, en un suplemento de la prestigiosa revista científica *Cultura\_Ciencia\_Deporte*.

Sed bienvenidos a la UCAM.

**Dr. Antonio Sánchez Pato**  
*Director General de las Jornadas*

# GRADO EN CIENCIAS CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

*Enseñanza presencial*

[www.ucam.edu/estudios/grados/cafd-presencial](http://www.ucam.edu/estudios/grados/cafd-presencial)



El conjunto de conocimientos que representan hoy las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en sus distintos niveles y dimensiones, desempeñan una evidente función social que legitima su rango universitario. Evolucionadas en el tiempo, las Ciencias de la Actividad Física

y del Deporte han ido adquiriendo una forma que no es neutral, puesto que ciertos discursos y prácticas son más legítimos que otros y es, dentro del contexto del devenir histórico, cuando se han construido las claves y fijado el espacio de acción sobre el que se ha actuado. Han sido los propios graduados partícipes los agentes o instrumentos en la consolidación y definición de esos límites en donde el origen de nuestras creencias respecto a las bondades del ejercicio físico ha adquirido un nuevo significado.

**Antonio Sánchez Pato**



*Decano de la Facultad de Ciencias  
de la Actividad Física y del Deporte*



# I Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte de la UCAM

*Una apuesta por la excelencia del joven deportista*

Murcia, 21 y 22 de febrero de 2013

# 1st National Conference on Sport Psychology UCAM

*Betting for excellence in youth sport*

Murcia, 21 and 22 February 2013

## COMITÉ DE HONOR HONOR COMMITTEE

**Excmo. Sr. D. José Luis Mendoza**

*Presidente de la Universidad Católica de Murcia*

**Excma. Sra. Dña. Josefina García Lozano**

*Rectora Magnífica de la UCAM*

**Excmo. Sr. D. Miguel Cardenal Carro**

*Secretario de Estado. Presidente del Consejo Superior de Deportes*

**Ilmo. Sr. D. Alejandro Blanco Bravo**

*Presidente del Comité Olímpico Español*

**Excmo. Sr. D. Ramón Luis Valcárcel**

*Presidente de la CARM*

**Excmo. Sr. D. Miguel Ángel Cámara**

*Alcalde del Excmo. Ayuntamiento de Murcia*

**Excmo. Sr. D. Pedro Alberto Cruz**

*Consejero de Cultura y Turismo. CARM*

**Ilmo. Sr. D. Miguel Cascales**

*Cuarto Teniente de Alcalde y Delegado de Deportes, Juventud y Turismo*

**Ilmo. Sr. D. Antonio Peñalver Asensio**

*Director General de Actividad Física y Deportes. CARM*

**Ilmo. Sr. D. Antonio Sánchez Pato**

*Decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. UCAM*

**Ilma. Sra. Dña. María del Mar Pintado**

*Vicedecana del Grado en Educación Primaria. UCAM*

**Ilmo. Sr. D. Francisco J. Moya Faz**

*Vicedecano Grado de Psicología. UCAM*

## COMITÉ ORGANIZADOR ORGANIZING COMMITTEE

### DIRECCIÓN

Dr. D. Antonio Sánchez Pato

### SUBDIRECCIÓN INSTITUCIONAL

D. Juan Alfonso García Roca

### SUBDIRECCIÓN TÉCNICA

Dr. D. Antonio Calderón Luquín

## SUBDIRECCIÓN CIENTÍFICA

Dr. D. José Luis Arias Estero

## COORDINADORES

Dra. D<sup>a</sup>. Lucía Abenza Cano

Dr. D. Rosendo Berengüi Gil

## SECRETARÍA

Dra. D<sup>a</sup>. Gemma Gea García

## COMUNICACIÓN Y CONTENIDOS MULTIMEDIA

D. Antonio Semitiel García

## VOCALES

Dra. D<sup>a</sup>. Cristina María de Francisco Palacios

D<sup>a</sup>. María del Mar Pintado Giménez

Dr. D. Francisco J. Moya Faz

Dra. D<sup>a</sup>. María Inés Táboas Pais

D. Francisco de Asís Mendoza García

D. Benito Zurita Ortiz

## COMITÉ CIENTÍFICO SCIENTIFIC COMMITTEE

### DIRECCIÓN

Dr. D. Antonio Sánchez Pato

### SUBDIRECCIÓN

Dr. D. José Luis Arias Estero

Dr. D. Constantino Arce Fernández

*(Universidad de Santiago de Compostela)*

Dr. D. Julio Torrado Quintela

*(Universidad Lusófona do Porto)*

Dr. D. Francisco Esparza Ros

*(Universidad Católica San Antonio)*

Dr. D. Miquel Torregrosa Álvarez

*(Universidad Autónoma de Barcelona)*

Dr. D. Fernando Gimeno Marco

*(Universidad de Zaragoza)*

Dr. D. Alejandro García Mas

*(Universidad de les Illes Balears)*

Dr. D. Juan Antonio Moreno Murcia

*(Universidad Miguel Hernández de Elche)*

Dr. D. Tomás García Calvo

*(Universidad de Extremadura)*

Dra. D<sup>a</sup>. Lucía Abenza Cano

*(Universidad Católica San Antonio de Murcia)*

Dr. D. Rosendo Berengüi Gil

*(Universidad Católica San Antonio de Murcia)*

Dr. D. Ruperto Menayo Antúnez

*(Universidad Católica San Antonio de Murcia)*

Dra. D<sup>a</sup>. Fernanda Borges Silva

*(Universidad Católica San Antonio de Murcia)*

Dra. D<sup>a</sup>. Gemma Gea García  
(Universidad Católica San Antonio de Murcia)  
Dra. D<sup>a</sup>. Cristina María De Francisco Palacios  
(Universidad Católica San Antonio de Murcia)  
Dr. D. Francisco J. Moya Faz  
(Universidad Católica San Antonio de Murcia)  
Dr. D. Antonio Calderón Luquin  
(Universidad Católica San Antonio de Murcia)  
Dra. D<sup>a</sup>. Belén Blesa Aledo  
(Universidad Católica San Antonio de Murcia)  
Dr. D. Francisco José Sánchez Marín  
(Universidad Católica San Antonio de Murcia)

Dr. D. Pablo Jorge Marcos Pardo  
(Universidad Católica San Antonio de Murcia)  
Dra. D<sup>a</sup>. Almudena B. Ros Martínez  
(Universidad Católica San Antonio de Murcia)  
Dra. D<sup>a</sup>. Isabel López-Chicheri García  
(Universidad Católica San Antonio de Murcia)  
Dra. D<sup>a</sup>. Isabel Jiménez Morales  
(Universidad Católica San Antonio de Murcia)  
Dr. D. Juan José González Ortiz  
(Universidad Católica San Antonio de Murcia)

## ENTIDAD ORGANIZADORA



**UCAM**  
UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SAN ANTONIO

## ENTIDADES PATROCINADORAS

**f SéNeCa<sup>(+)</sup>**

Agencia de Ciencia y Tecnología  
Región de Murcia



COLEGIO DE LICENCIADOS  
EDUCACIÓN FÍSICA Y CAFD  
REGIÓN DE MURCIA

## ENTIDADES COLABORADORAS



Centro Estudios Olímpicos  
**UCAM**



**Colegio Oficial  
de Psicólogos  
de la Región  
de Murcia**

(+) Este congreso cuenta con una ayuda financiada por la Fundación Séneca - Agencia de Ciencia y Tecnología de la Región de Murcia con cargo al Programa "Jiménez de la Espada" de Movilidad, Cooperación e Internacionalización".

PROGRAMA CIENTÍFICO SCIENTIFIC PROGRAM

JUEVES, 21 DE FEBRERO

SESIÓN DE MAÑANA

09:15 - 09:45 h. Entrega de documentación.

09:45 - 10:00 h. Inauguración de las Jornadas.

10:00 - 11:00 h. Ponencia: "Claves para el entrenamiento psicológico de los jóvenes deportistas".

Dr. D. Enrique J. Garcés. *Profesor Titular de la Facultad de Psicología de la Universidad de Murcia.*

11:00 - 11:30 h. Sesión de pósteres.

**Coordina:** Dr. D. Rosendo Berengüi. *Profesor del Grado de Educación Primaria.*

11:30 - 12:00 h. *Performance* (Obras artísticas).

"Romeo & Juliet", "Nous sommes nous", "O Verona!"

Dr. D. Sebastián Gómez Lozano. *UCAM.*

D<sup>a</sup>. María Dolores Molina García. *UCAM.*

*A cargo de los alumnos de CAFD de la UCAM.*

12:00 - 13:00 h. Mesa Redonda: "Entrenamiento del joven deportista".

**Moderador:** D. Antonio Semitiel

Dr. D. Enrique J. Garcés. *Profesor Titular de la Facultad de Psicología de la Universidad de Murcia.*

D. Miguel Ángel López. *Marcha 20 Km. Diploma Olímpico en Londres 2012.*

D. Juan Alfonso García. *Entrenador de núcleo de la Real Federación Española de Atletismo.*

D<sup>a</sup>. Carlota García. *Jugadora de voleibol del UCAM-Murcia de División de honor y de las categorías inferiores de la Selección Española.*

13:00 - 14:00 h. Comunicaciones libres 1: "Aspectos psicológicos en Actividad Física y Salud"

**Moderador:** Dra. D<sup>a</sup>. Fernanda Borges. *Profesora del Grado de CAFD de la UCAM.*

SESIÓN DE TARDE

15:30 - 16:30 h. Comunicaciones libres 2: "Aspectos psicológicos en iniciación deportiva y deporte escolar".

**Moderador:** Dr. D. Antonio Calderón. *Profesor del Grado de CAFD de la UCAM.*

16:30 - 17:30 h. Comunicaciones libres 3: "Aspectos psicológicos en Deporte de Alto Rendimiento y Tecnificación".

**Moderador:** Dra. D<sup>a</sup>. Cristina de Francisco Palacios. *Profesora del Grado de Educación Infantil y Psicología de la UCAM.*

17:30 - 18:00 h. Pausa café.

18:00 - 19:00 h. Ponencia: "Variables emocionales y sociales relacionadas con conductas agresivas y antideportivas en niños aficionados al deporte".

Dra. D<sup>a</sup>. Antonia Pelegrín. *Departamento de Psicología de la Salud de la Universidad Miguel Hernández de Elche.*

19:00 - 20:30 h. Mesa Redonda: "Violencia en el deporte".

**Moderador:** Dr. D. Francisco Moya. *Vicedecano de la Facultad de Psicología de la UCAM.*

Dra. D<sup>a</sup>. Antonia Pelegrín. *Departamento de Psicología de la Salud de la Universidad Miguel Hernández de Elche.*

Dr. D. Antonio Sánchez. *Decano de la Facultad de CAFD de la UCAM.*

Dr. D. Francisco de la Torre. *Vicedecano del Grado de Derecho de la UCAM.*

D. Vicente Luis Cánovas. *Jefe de Deportes de Cope. Vicepresidente de la Asociación de Periodistas Deportivos de la Región de Murcia.*

VIERNES, 22 DE FEBRERO DE 2013

SESIÓN DE MAÑANA

09:00 - 10:00 h. Ponencia: "Procesos grupales y su relación con el rendimiento deportivo".

Dr. D. Tomás García. *Profesor Titular de la Facultad de Ciencias del Deporte de Extremadura.*

10:00 - 11:00 h. Comunicaciones libres 4. "Aspectos sociales del deporte".

Dra. D<sup>a</sup>. Lucía Abenza. *Profesora del Grado de CAFD de la UCAM.*

11:00 - 11:30 h. Pausa café.

11:30 - 12:30 h. Ponencia: "Elementos motivacionales para el trabajo de entrenadores en el deporte de iniciación: Aportaciones desde la Psicología del Deporte".

Dr. D. Enrique Cantón. *Universidad de Valencia. Coordinador de la División PACFD. Consejo General del COP.*

12:35 - 13:45 h. Mesa Redonda: "Motivación en el deporte".

**Moderador:** Dña. M<sup>a</sup> del Mar Pintado. *Vicedecana del Grado de Infantil y Primaria de la UCAM.*

Dr. D. Enrique Cantón. *Universidad de Valencia. Coordinador de la División PACFD. Consejo General del COP.*

Dr. D. Tomás García. *Profesor de la Facultad de Ciencias del Deporte de Extremadura.*

D. Pablo Rosique. *Director del Servicio de Deportes de la UCAM.*

D. Oscar Quintana. *Entrenador del UCAM Baloncesto de ACB.*

D. Berni Rodríguez. *Jugador del UCAM Baloncesto de ACB.*

13:45 - 14:00 h. Clausura de las Jornadas.

# UCAM

## INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL

### TÉCNICO SUPERIOR EN ANIMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS



**ANTONIO SÁNCHEZ PATO**  
Decano de la Facultad de Ciencias  
de la Actividad Física y del Deporte.  
Director de CFGS en Animación de  
actividades físicas y deportivas.

El ciclo formativo superior de Técnico superior en animación de actividades físicas y deportivas de la UCAM consiste en una formación dinámica para trabajar en el ámbito de las actividades físicas y deportivas. Estos estudios capacitan al alumno a dirigir y asesorar grupos o personas en el desarrollo de un gran número

de actividades deportivas, físicas y recreativas dirigidas a diferentes colectivos. Están ligados a áreas de gran expansión profesional como el deporte recreativo, las actividades deportivas dirigidas y el turismo, dentro de espacios y organismos públicos y/o privados.

[fp.ucam.edu](http://fp.ucam.edu)





compromiso

confianza

**Actividad física y salud**  
*Health and physical activity*

éxito

superación

## CLAVES PARA EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DE LOS JÓVENES DEPORTISTAS

Garcés de los Fayos, E. J.

Universidad de Murcia

garces@um.es

### INTRODUCCIÓN

La iniciación, perfeccionamiento y desarrollo deportivo en jóvenes es uno de los momentos más importantes en el desarrollo deportivo en su conjunto, quizás porque es el inicio de lo que debería ser una trayectoria larga y agradable con el deporte, practicándolo de una forma más o menos intensa, pero siempre desde la perspectiva del desarrollo integral de la persona que lo practica. Dosil (2003) ya nos recordaba que en el deporte de base, el joven deportista está formándose como persona y atleta, por lo que parece lógico esperar que lo que se adquiera durante ese periodo (positivo o negativo) incidirá no solo en el contexto de la actividad física, sino también en el resto de ámbitos personales del sujeto.

Desde el anterior planteamiento, el propio autor y otros ya de hace tiempo como Smoll (1991); Durán (1996); Cruz, Boixadós, Torregrosa y Mimbrero (1996) nos recuerdan la importancia que el componente educativo tiene en este momento vital del joven. Y también por ese componente educativo es por lo que tenemos, desde la perspectiva que nos marca la psicología del deporte, que atender al triángulo deportivo que forman el mismo deportista en su interacción con padres y entrenadores.

Más específicamente, y entrando en los dos componentes esenciales para el deportista de dicho triángulo, Olmedilla, Ortín y González de La Torre (2003) nos plantean algunas estrategias para optimizar la competencia profesional del entrenador, citando entre otras el control del nivel de activación, así como el emocional o el atencional, que deben conducirlo a estar más cercano a las necesidades del deportistas, así como a poder establecer procesos comunicacionales con los padres más eficaces. Por otra parte, estos mismos autores nos describen cómo debe ser la intervención con padres, con el mismo objetivo que se perseguía en los entrenadores (es decir, potenciar la relación tanto con el deportista como con el entrenador), y hacen especial hincapié en el aumento del conocimiento de diferentes aspectos relacionados: de la organización deportiva en la que el joven realiza su actividad, de los derechos del deporte en jóvenes (Martens, 2002), de lo que implica la práctica deportiva, de los efectos de la práctica deportiva, o de los fundamentos del deporte, entre otros factores. En esta misma línea de pensamiento, podemos acudir a los trabajos clásicos de autores como García Ferrando (1990); Gutiérrez (1995); Escudero, Balagué y García Más (2002), entre otros, si queremos profundizar en los aspectos comentados.

En este trabajo nosotros no vamos a entrar en el análisis de cómo debe intervenir en este periodo deportivo, ya que trabajos como los mencionados de Dosil (2003) o el de Olmedilla, Ortín y González de La Torre (2003) nos lo describen con profusión. Nuestro planteamiento y objetivo, al mismo tiempo, es ser capaces de sensibilizar a las personas del deporte acerca de los beneficios y perjuicios que una enseñanza deportiva puede proporcionar al joven. Desde esta sensibilización es desde donde nosotros entendemos que debe realizarse el trabajo del psicólogo del deporte. Así, en los siguientes apartados proponemos diez beneficios que podemos observar tras una enseñanza

deportiva positiva, así como diez perjuicios que se pueden encontrar en una negativa enseñanza del deporte, para finalizar con propuestas que ayudarán a potenciar los primeros y disminuir los segundos.

### DESCRIPCIÓN DE LOS BENEFICIOS DE LA COMPETICIÓN EN JÓVENES DEPORTISTAS

Sin duda la actividad deportiva en jóvenes se concibe como el contexto relacionado con la actividad física donde más fácil es encontrar aspectos saludables que, de carácter físico, social y psicológico, inciden positivamente en la maduración integral del joven. Como veremos posteriormente existen también los negativos, pero en este apartado vamos a centrarnos en algunos de los beneficios del deporte competitivo que podemos observar en el periodo más incipiente de la práctica deportiva:

- *Adquisición de habilidades físicas y técnicas.* La competición obliga al deportista a mejorar sistemáticamente la adquisición de estas habilidades, ya que por la propia lógica y dinámica del deporte la competición exige cada más rendimiento y este solo se puede lograr con esa potenciación en cuanto a destrezas físicas y técnicas. Evidentemente, y siempre dentro de unos límites, se trata de conseguir el mejor estado físico-técnico del deportista.
- *Mejora de la salud.* La disputa de cualquier deporte conlleva un determinado nivel de competitividad, lo que suele suponer para el joven deportista asumir unos patrones de salud compatibles con el rendimiento que se quiere obtener; desde esta perspectiva, las conductas saludables, a pesar de otras cuestiones negativas que también observamos, están presentes de forma mayoritaria en los deportistas de iniciación que ya presentan una cierta exigencia competitiva.
- *Implicación con el grupo de iguales.* Algo que suele transmitir el deporte es la capacidad para ser solidario con los demás; en este sentido, la competición bien manejada supone la implicación con otros, al mismo tiempo que la comprensión de los otros. Lógicamente, estas actitudes se suelen generalizar a otros planos vitales y, concretamente, a los grupos de iguales en los que el deportista se desenvuelve.
- *Cohesión grupal.* En el mismo sentido que lo abordado en el punto anterior, otro aspecto que es consustancial a la disputa competitiva en el deporte es la necesidad de generar equipo, incluso en los deportes individuales (equipos de tenis, por ejemplo). Aspectos como el liderazgo, la participación y cooperación, o la comunicación, son algunos de los componentes esenciales que se tienen que aprender y asumir por parte del joven.
- *Capacidad competitiva.* Siempre se ha dicho que más importante que saber perder es saber ganar; en cualquier caso, ambos aspectos denotan la maduración personal del deportista, y en esta línea de reflexión, un aspecto que se aprende en iniciación cuando se comienza a disputar competiciones es precisamente la asunción (comprendiendo y analizando lo sucedido) de las victorias como las derrotas, que es la esencia de una capacidad competitiva saludable.

- *Bienestar psicológico.* Aunque no procede analizar los diferentes aspectos de la salud de manera individualizada, un aspecto de la salud que siempre preocupa al joven deportista en lograr “sentirse bien”, que se refiere a las sensaciones positivas y de bienestar psicológico que la práctica del deporte competitivo le procura.
- *Capacidad para comprometerse y responsabilizarse.* Normalmente el deportista aprende pronto a ser responsable con sus conductas en el contexto deportivo, así como para comprometerse con todo lo que supone realizar deporte. Desde esta premisa, cuando en iniciación deportiva se compite racionalmente, se logra que el joven deportista también adquiera esa capacidad de compromiso y responsabilidad en los demás planos vitales.
- *Mejora del control emocional.* La frustración o la ira son dos de las emociones más habituales que suelen aparecer cuando las cosas no van como uno espera; el deporte competitivo enseña a los jóvenes que lo practican a ser capaces de controlar dichas emociones, toleran mejor la frustración y logran hacer análisis racionales más eficaces a la hora de buscar soluciones. En definitiva, conseguimos personas con un desarrollo óptimo de su inteligencia emocional.
- *Aumento de la confianza personal.* Una característica psicológica que se desarrolla positivamente es la autoconfianza, siempre que el enfoque que se diseñe en el periodo de la iniciación deportiva en relación a la competición sea el adecuado. Esto supone, entre otros aspectos, que el deportista desarrolle una gran seguridad en sí mismo cuando compite, pero también cuando se esfuerza en los entrenamientos para competir de forma óptima.
- *Optimización de otras áreas vitales.* Las diferentes habilidades y destrezas que se van generando a lo largo del aprendizaje deportivo que encontramos en el deporte de base e iniciación, siempre que se adquieran desde criterios racionales, incidirán en otras parcelas vitales, por lo que uno de los grandes beneficios de la práctica deportiva competitiva es que influya en cualquier contexto personal o social del joven, sin olvidar que esta afirmación también es válida para los factores negativos, con lo que ello puede suponer para el mismo.
- *Sentimientos de soledad.* En el ámbito deportivo no es infrecuente sentirse solo por abandono de seres relevantes para el joven deportista porque no comparten sus inquietudes, o bien porque una vez que no consigue determinados resultados ya “no interesa” su compañía; en ambos casos, el deportista sentirá una sensación grande de frustración como consecuencia de dicho abandono.
- *Percepción de demandas incoherentes.* A veces el deportista puede recibir demandas incoherentes (incompatibles) de varias personas relevantes (entrenador y padre, por ejemplo), o bien demandas incoherentes en sí mismas porque no se atengan a criterios racionales, apropiados a las circunstancias competitivas o de entrenamiento en las que se encuadren.
- *Conflictos con familiares y entrenadores.* Ligados a los hechos deportivos suelen ocurrir conflictos con familiares y entrenadores, por separado o conjuntamente; aspectos como diferencias en la percepción de esfuerzo que realiza el joven, si se pudo haber hecho más o no en la última competición, si verdaderamente el dolor que sufre es tan intenso... a veces se pone en juego la confianza, la seguridad o el compromiso entre unos protagonistas y otros y, lógicamente, el resultado no es positivo.
- *Consumo de sustancias perjudiciales.* Ya desde pequeños, desde el comienzo de las competiciones, puede aparecer la ingesta de sustancias perjudiciales para el joven; lógicamente, desde las primeras (“extrañas vitaminas” o “fármacos milagrosos”) hasta las más sofisticadas, que se suelen utilizar en el deporte profesional existen grandes diferencias; sin embargo, todas coinciden en una característica: alguien quiere hacer trampas y utiliza al deportista para lograrlo.
- *Aumento de la ansiedad y el estrés.* La posibilidad de que aparezca algún síndrome psicopatológico asociado al deporte competitivo, planificado de manera irracional, es muy alta; quizás, entre ellos, los más frecuentes suelen ser los síntomas asociados a la ansiedad o al estrés, aunque en algunos casos podemos apreciar el trastorno completo, dando lugar a consecuencias muy negativas para el deportista, siendo una de las más relevantes el abandono prematuro del deporte.
- *Presencia de intereses “mercenarios”.* Cuando el joven deportista que se inicia compite logrando unos resultados más que esperanzadores ocurre, con lamentable frecuencia, que aparecen los “intereses mercenarios” o, dicho de otra forma, el interés en forma de inversión comercial de futuro que puede ser interesante con el niño. De la coherencia psicológica que presenten los padres y entrenadores del deportista dependerá que “hundamos” al joven.
- *Distanciamiento de otras áreas vitales.* También podemos apreciar cómo los deportistas que se inician en el deporte con “éxito deportivo” en la competición se van alejando (física y/o psicológicamente) cada vez más de otros planos vitales, absolutamente fundamentales en su desarrollo madurativo, como es el caso del educativo, del relacionado con el tiempo libre y el ocio, del grupo de iguales y, en casos graves, del entorno familiar más inmediato.
- *Abandono y “marginación”.* Por causas como las descritas, o por otras asociadas al deporte, el joven deportista puede adoptar la decisión de abandonar prematuramente el deporte; es decir, abandonarlo antes del momento que él hubiese deseado, pero debido a causas ajenas, en muchos casos, a la propia dinámica del deporte. En estos casos, suele ser frecuente que el deportista “se margine” de las personas que hasta no mucho antes eran sus referencias más inmediatas.

#### DESCRIPCIÓN DE LOS PERJUICIOS DE LA COMPETICIÓN DEPORTIVA EN INICIACIÓN

Como apuntábamos en el apartado anterior, la competición en jóvenes deportistas no solo supone beneficios para el joven que practica deporte, sino también algunos perjuicios, entre los que queremos destacar los siguientes:

- *Excesiva competitividad.* Someter a los deportistas tan jóvenes a presiones competitivas muy elevadas es claramente contraproducente, ya que las posibilidades de que aparezcan episodios de índole psicopatológico son elevadas. No es normal que un niño de 12 años juegue 50 partidos de tenis al año, ni aun siendo una promesa extraordinaria; de ahí, que en este caso el problema sea la irracionalidad en la planificación de las competiciones a desarrollar.
- *Frustración por no lograr objetivos.* Independientemente de que los objetivos estén relacionados con el rendimiento o con los resultados, el incumplimiento de los mismos puede conducir a situaciones de frustración poco acordes a la realidad que, en este contexto deportivo, deben experimentar los jóvenes deportistas. En este sentido, se hace necesario que desde edades tempranas se les enseñe a estos niños a diseñar y, sobre todo, a planificar los objetivos a lograr y su vinculación a rendimiento y a resultados, para que la vivencia de los mismos sea más llevadera.

### ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LOS ASPECTOS POSITIVOS Y PREVENIR LOS NEGATIVOS

Una vez revisados los diferentes aspectos, positivos y negativos, de la competición en edades tempranas, así como las principales consecuencias de los mismos en el joven deportista, procede ahora plantear, a modo de listado, una serie de estrategias que sirvan para mejorar los componentes positivos y disminuir el riesgo de aparición de los negativos. Para realizar estas propuestas nos basamos en los diferentes factores que hemos descrito en los dos apartados anteriores:

- Establecer un entrenamiento de mejora de las destrezas físicas y técnicas limitando los excesos no razonables para la edad de maduración (física y psicológica) del joven.
- Planificar actividades deportivas con niveles competitivos siempre que se acompañen, por parte del joven, de conductas y hábitos saludables.
- Procurar enseñar al joven a competir desde el respeto y la solidaridad con los demás.
- Formar al deportista en las diferentes destrezas que el trabajo en equipo exige.
- Enseñar al joven deportista, desde el inicio de la práctica deportiva, a saber ganar y saber perder.
- Trabajar el deporte competitivo desde la premisa del bienestar psicológico (sentirse bien).
- Potenciar las destrezas relacionadas con el compromiso y la responsabilidad como básicas en el desarrollo deportivo.
- Desarrollar el deporte competitivo en iniciación desde la potenciación de la inteligencia emocional del joven.
- Potenciar la autoconfianza.
- Tener siempre presente que el aprendizaje deportivo tiene carácter global e integral.
- Enseñar una adecuada planificación de objetivos.
- Proponer, durante el aprendizaje deportivo, diferentes actuaciones que impidan sensaciones como la de estar solo.
- Toda actividad que se encuadre en el marco del deporte competitivo debe ser completamente coherente con el resto de actuaciones que se hayan acometido.

- Establecer los canales de comunicación adecuado para solucionar cualquier potencial conflicto del joven con entrenadores o padres.
- Educar en la ausencia de consumo de sustancias perjudiciales, al tiempo que penalizar cualquier consumo de drogas.
- Enseñar técnicas para el control de la ansiedad y el estrés relacionados con el entorno deportivo.
- Educar a entrenadores y padres en la necesidad de focalizar los intereses de todos alrededor de la esencia del deporte.
- Potenciar que el joven deportista no se distancie de otros planos vitales, como el escolar, el familiar, el grupo de amigos...
- Preparar al joven deportista, cuando se estime necesario, para situaciones desagradables asociadas al mundo competitivo del deporte, como es el caso del abandono y la marginación.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Dosil, J. y González-Oya, J. (2003). Intervención psicológica en la iniciación deportiva. En E.J. Garcés de Los Fayos (Coord.), *Áreas de aplicación de la psicología del deporte*. Murcia: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Durán, J. (1996). Deporte, violencia y educación. *Revista de psicología del deporte*, 9-10, 103-110.
- Cruz, J., Boixadós, M., Torregrosa, M. y Mimbrero, J. (1996). ¿Existe un deporte educativo?: Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 111-132.
- Escudero, J.T., Balagué, I. y García Más, A. (2002). Estudio del conocimiento de variables psicológicas en entrenadores de baloncesto mediante una aproximación metodológica cualitativa. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 111-122.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte*. Madrid: Alianza.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Gymnos.
- Martens, R. (2002). *El entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo.
- Olmedilla, A., Ortín, F. y González de La Torre, L.E. (2003). Intervención psicológica con entrenadores y padres de deportistas. En E.J. Garcés de Los Fayos (Coord.), *Áreas de aplicación de la psicología del deporte*. Murcia: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Smoll, F. (1991). Relaciones padres-entrenador: Mejorar la calidad de la experiencia deportiva. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.



## RELACIÓN DEL DEPORTE CON EL INCREMENTO DEL IMC. AVANCE DE UN MODELO EXPLICATIVO, PRELIMINAR Y MULTIDISCIPLINAR DE LA OBESIDAD

López, J. L., Garcés de los Fayos, E. J.

Universidad de Murcia

joseluis.lopez2@um.es

### INTRODUCCIÓN

Los excesos en los hábitos alimentarios y el sedentarismo se han considerado los pilares fundamentales en el desarrollo del exceso de peso. Sin embargo, desde una perspectiva multidisciplinar se observa la influencia de otros factores causantes y de mantenimiento de las principales características de la obesidad, ingesta excesiva y escasa actividad física [1]; por lo que se estudia la etiología de la edorexia y la motivación de la conducta alimentaria.

En esta línea, se presenta este estudio correspondiendo a la segunda fase de un estudio preliminar multidisciplinar de los hábitos alimentarios, estilos de vida y psicológicos de la obesidad, en el cual, durante la primera fase, se analizan detalladamente los hábitos psicológicos hallados; y en esta segunda fase, se analizan los hábitos mencionados.

### MÉTODO

Se evalúan los hábitos alimentarios, estilos de vida y psicológicos con el Inventario Granny Smith (*ad hoc*) y corresponde tanto al comportamiento alimentario, deportivo, sueño, como también la dependencia alimentaria, la evitación de la obesidad, el componente emocional asociado a la obesidad y el déficit del bienestar psicológico. La muestra para este estudio preliminar ha sido constituida por 16 usuarios de la Universidad de Murcia y de una clínica privada de nutrición seleccionados de forma aleatoria y equitativa. En la muestra se distinguen dos grupos, distinguiéndolos según los criterios del Índice de Masa Corporal de la OMS. El grupo de peso adecuado lo constituyen ocho personas con un  $IMC < 25 \text{Kg/m}^2$ , y el grupo de exceso de peso lo forman ocho sujetos con su  $IMC > 25 \text{Kg/m}^2$ . Para el análisis se utiliza el paquete estadístico SPSS y se emplea la prueba de Mann-Whitney y regresiones lineales relacionando los datos obtenidos con el IMC.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos muestran una diferencia parcialmente significativa en la realización de deporte entre el grupo exceso de peso y peso adecuado, mostrando su influencia en

la desarrollo de los problemas de peso corporal y el alto nivel de sedentarismo en la población con un IMC por debajo del umbral de sobrepeso. Por lo contrario, no se observa una relación entre la realización de deporte con el IMC en diferentes situaciones (Tabla 1).

Desde el modelo clásico de obesidad basado en los excesos alimentarios y en la realización de actividad física no se ha obtenido una relación con el IMC  $F(2,13)=1.197 \text{ } p=.333$ . Observando la complejidad del comportamiento alimentario, tanto los déficit y excesos (empleando como criterio las Cantidades Diarias Recomendadas) y la realización de actividad física se obtiene una regresión significativa  $F(2,13)=4.718 \text{ } p=.029 \text{ } R^2 \text{ corregida}=.331$  y, por último, observando nuestros resultados y aplicando el principio de parsimonia se presenta un modelo explicativo compuesto por la visión completa de la dieta, la realización de deporte y el estrés ambiental  $F(3,12)=30.931 \text{ } p=.000 \text{ } R^2 \text{ corregida}=.857$ .

La ausencia de significación entre del indicador IMC y la realización de deporte muestra cómo su relación no es lineal, es decir, un aumento de la actividad física no se acompaña con un descenso del IMC. Sin embargo, los datos demuestran que sí influyen en el desarrollo de la obesidad.

### CONCLUSIONES

Este trabajo muestra la influencia de la dieta global y el deporte en el desarrollo de la obesidad. Con el objetivo de mejorar la eficacia del modelo explicativo de la obesidad se debe incorporar al estrés; por último, se demuestra la importancia de los factores psicológicos en la prevención de la obesidad, al relacionar estos con el IMC inferior al umbral  $25 \text{Kg/m}^2$ ; los factores psicológicos proporcionando los pilares fundamentales donde se establecen los hábitos saludables y su posterior alteración influyente en otros factores como la dieta, el deporte y el estrés.

### REFERENCIAS

López Morales, J.L. y Garcés de los Fayos Ruiz, E.J. (2012). *Nutr Hosp*, 27(6), 1810-1816.

Tabla 1: Regresión del IMC con los factores analizados.

	Peso adecuado	Exceso de peso	Muestra completa
Escala de deporte	$F(1,6)=0.374, \text{ } p=.563$	$F(1,6)= 0.088, \text{ } p=.776$	$F(1,14)= 1.752, \text{ } p=.207$
Escala de dieta	$F(1,6)= 3.232, \text{ } p=1.22$	$F(1,6)= 1.1683, \text{ } p=.242$	$F(1,14)= 6.164, \text{ } p=.0026 \text{ } R^2 \text{ corregido}=.256$
Escala de sueño	$F(1,6)= 3.356, \text{ } p=.117$	$F(1,6)= 3.537, \text{ } p=.109$	$F(1,14)= 7.343, \text{ } p=.0017 \text{ } R^2 \text{ corregido}=.297$
Factores psicológicos	$F(1,6)=11.182, \text{ } p=.038 \text{ } R^2 \text{ corregido}=.853$	$F(1,6)= .236, \text{ } p=.901$	$F(1,14)= 2.832, \text{ } p=.0077 \text{ } R^2 \text{ corregido}=.328$
Estrés ambiental	$F(1,6)= 6.3, \text{ } p=.046 \text{ } R^2 \text{ corregido}=.431$	$F= 5.577, \text{ } p=.006 \text{ } R^2 \text{ corregido}=.379$	$F(1,14)= 28.493, \text{ } p=.000 \text{ } R^2 \text{ corregido}=.647$

## ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA, PERSONALIDAD Y SALUD EN MUJERES UNIVERSITARIAS

Berengüí, R., Cuevas, E., Castejón, M. A.

Universidad Católica San Antonio de Murcia  
rberengui@ucam.edu

### INTRODUCCIÓN

La actividad física ha sido asociada continuamente con una mejor salud física y psicológica, obteniéndose mediante su práctica regular reducciones del riesgo de padecer enfermedades crónicas y de los niveles de estrés, mejoras del estado de ánimo y la función cognitiva, y aumentos de autoestima y confianza, entre otros beneficios [1].

Adquieren especial relevancia problemas como la ansiedad y la depresión –de incidencia mucho mayor en mujeres–, estando ligada estrechamente la práctica regular de actividad física a unos menores niveles de las mismas [1,2]. De forma similar, las características de personalidad han sido estudiadas en su relación con la actividad física, existiendo investigaciones que afirman su asociación a la práctica y con el padecimiento de enfermedades [3].

El objetivo del estudio es relacionar actividad física con enfermedad, personalidad, ansiedad y depresión, y buscar las diferencias que pueden existir entre mujeres que realizan o no actividades físicas.

### MÉTODO

**Participantes.** 258 mujeres universitarias, de entre 18 y 32 años y una edad media de 20,10 (DT=2,37). De ellas, 125 (48,4%) son personas inactivas y 133 (51,6%) realizan algún tipo de actividad físico-deportiva. Entre estas, el mayor porcentaje de días de práctica corresponde a quienes realizan actividad 2 días a la semana (36,1%), siendo la media de horas dedicadas de 3,80 a la semana. Las actividades más practicadas son caminar, carrera y gimnasio.

**Instrumentos.** *Inventario NEO reducido de cinco factores (NEO-FFI)* de Costa y McCrae, que evalúa los principales factores de personalidad: Neuroticismo, Extraversión, Apertura, Amabilidad y Responsabilidad. *Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)* de Spielberger et al., que permite obtener dos medidas independientes, *Inventario de Depresión de Beck (BDI)*, para evaluar los síntomas clínicos de melancolía y los pensamientos intrusivos presentes en la depresión. Cuestionario *ad hoc* para el registro de práctica de actividades físicas, enfermedades padecidas en los dos años anteriores, y padecimiento de enfermedades crónicas.

**Análisis de datos.** Descriptivos básicos, análisis de correlaciones (coeficiente de Pearson), prueba T de Student y análisis de varianza (ANOVA) para probar las diferencias entre grupos, considerando un nivel de significación estadística del 5% ( $p < .05$ ). Se emplea SPSS para el tratamiento de los datos.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se obtienen correlaciones estadísticamente significativas entre el número de enfermedades padecidas con Neuroticismo ( $r=0,309$ ;  $p=0,016$ ), Ansiedad Estado ( $r=0,330$ ;  $p=0,000$ ), Ansiedad Rasgo ( $r=0,298$ ;  $p=0,001$ ) y Depresión ( $r=0,250$ ;  $p=0,000$ ). Dividiendo la muestra según su práctica, en el grupo de mujeres inactivas esas correlaciones son aún mayores en Neuroticismo ( $r=0,395$ ;  $p=0,000$ ) Ansiedad Estado ( $r=0,399$ ;  $p=0,000$ ), Rasgo ( $r=0,392$ ;  $p=0,000$ ) y Depresión

( $r=0,355$ ;  $p=0,000$ ). Ninguna de ellas resulta estadísticamente significativa en el grupo de mujeres activas.

Si bien las mujeres sedentarias presentan medias más elevadas en ansiedad y depresión (Figura 1), no se encuentran diferencias respecto a las mujeres físicamente activas en ninguna de las escalas evaluadas, resultados contrarios a los planteados en múltiples estudios [1,2],

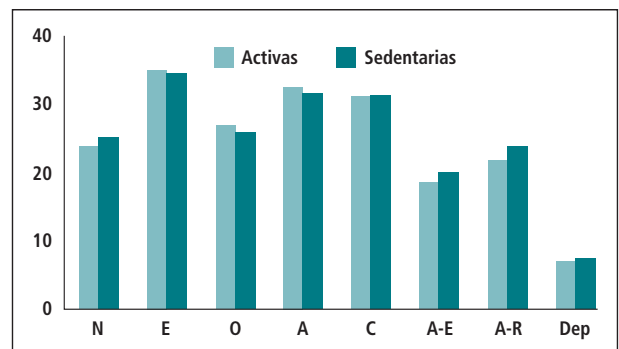


Figura 1. Promedios en las diferentes escalas. N= Neuroticismo; E= Extraversión; O= Apertura; A= Amabilidad; C= Responsabilidad; A-E= Ans-Estado; A-R= Ans-Rasgo; Dep= Depresión.

Según el padecimiento de enfermedades crónicas, se conforman cuatro grupos: enfermas crónicas que realizan actividad física o no, y no enfermas que practican actividades o no. Se localizan diferencias estadísticamente significativas entre grupos en varias escalas: Apertura ( $p < 0,05$ ) (enfermas crónicas activas presentan promedios superiores al resto de grupos), Amabilidad ( $p < 0,05$ ) (medias inferiores de crónicas sedentarias respecto a enfermas crónicas activas), Ansiedad Estado y Rasgo ( $p < 0,05$ ) (las enfermas crónicas inactivas registran promedios superiores que el resto de grupos).

### CONCLUSIONES

Neuroticismo, ansiedad y depresión mantienen cierto grado de asociación con el número de enfermedades padecidas, especialmente en mujeres sedentarias. En nuestra muestra no existen diferencias entre mujeres practicantes de actividad física y sedentarias, aunque sí en mujeres con enfermedades crónicas que no realizan actividad física alguna, presentando peores promedios.

Es precisa la práctica de una actividad física regular y adaptada a las características personales como forma esencial de lograr beneficios físicos y psicológicos y como vía para el desarrollo de una calidad de vida positiva.

### REFERENCIAS

- Carless D, Douglas K. (2010). *Sport and Physical Activity for Mental Health*. Wiley-Blackwell, Chichester.
- Reid C. (2000). *The health benefits of physical activity for girls and women*. British Columbia Centre of Excellence for Women's Health, Vancouver.
- Hardman AE, Stensel DJ. (2009). *Physical Activity and Health*. Routledge, New York.

## MOTIVACIÓN, ESTADO DE FLOW Y DEPENDENCIA DE LA DANZA

Sierra, A. C.<sup>1</sup>, González-Cutre, D.<sup>1</sup>, Muelas-Pérez, R.<sup>2</sup>, Adsuar-Sala, J. C.<sup>3</sup>

1 Universidad Miguel Hernández de Elche

2 Escuela Profesional de Danza de Castilla y León (Burgos)

3 Universidad de Extremadura

dgonzalez-cutre@umh.es

### INTRODUCCIÓN

Investigaciones previas apuntan que los bailarines pueden ser un colectivo propenso a experimentar dependencia de la práctica de la danza [1].

Sin embargo, no existen trabajos que analicen las variables predictoras de dicha dependencia con este colectivo. Por un lado, algunas investigaciones en centros de fitness señalan que el clima motivacional percibido en el monitor, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación pueden estar asociadas a la dependencia del ejercicio [2].

Por otro lado, el estado de flow se ha relacionado con la dependencia en surfers [3].

Tomando como punto de partida estos trabajos en otros ámbitos de la actividad física, el objetivo de este estudio fue analizar la relación entre diferentes variables motivacionales, establecidas por la teoría de metas de logro y la teoría de la autodeterminación, el estado de flow y la dependencia de la danza en bailarines.

### MÉTODO

En el estudio participaron 102 bailarines (76 chicas y 26 chicos), con edades comprendidas entre 12 y 25 años ( $M = 16.58$ ,  $DT = 8.5$ ), pertenecientes a un conservatorio profesional de danza de la Comunidad Autónoma de Madrid. Se administraron los siguientes cuestionarios, adaptados a la danza, en su versión española: 1. Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2); 2. Cuestionario del Clima Motivacional Iniciado por los Padres (PIMCQ-2); 3. Cuestionario del Clima Motivacional de los Iguales en el Deporte (Peer-MCYSQ); 4. Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES); 5. Escala de Motivación Deportiva (SMS); 6. Escala de Flow Disposicional (DFS-2); 7. Escala de Dependencia del Ejercicio (EDS-R). Se realizó un análisis de regresión lineal por pasos siguiendo la secuencia motivacional establecida por la teoría de la autodeterminación.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados del análisis de regresión lineal en su último paso (Tabla 1) revelaron que la dependencia de la danza era predicha positivamente por el clima ego del padre ( $\beta = .40$ ), la competencia percibida ( $\beta = .30$ ) y la regulación introyectada ( $\beta = .27$ ), con un 26% de varianza explicada. Estudios previos [2] en centros de fitness encontraron resultados similares con practicantes de ejercicio. Sin embargo, en el presente estudio el estado de flow no predijo la dependencia de la danza, a pesar de que trabajos previos [3] sugerían una posible asociación entre ambas variables.

### CONCLUSIONES

La relación entre el clima ego del padre y la dependencia de la danza fue positiva, lo que puede ser debido a la excesiva presión que los padres aportan a sus hijos para que se conviertan en bailarines profesionales. Sin embargo, no se daba la misma situación con el clima ego de la madre. Otros factores asociados a la dependencia de la danza serían la percepción de unas buenas dotes para el baile y el sentimiento de culpabilidad por no practicar suficiente.

Tabla 1: Análisis de regresión lineal de la dependencia de la danza.

	B	ET B	â	t	R <sup>2</sup> Aj.
Paso 4					.26**
Clima tarea profesor	.06	.17	.06	.37	
Clima ego profesor	-.18	.17	-.24	-1.05	
Clima tarea madre	.04	.10	.07	.42	
Clima ego madre	-.03	.18	-.03	-.20	
Clima tarea padre	-.03	.10	-.05	-.33	
Clima ego padre	.44	.19	.40*	2.40	
Clima tarea compañeros	-.07	.06	-.14	-1.14	
Clima ego compañeros	.10	.06	.18	1.71	
Autonomía	.12	.13	.12	.92	
Competencia	.29	.13	.30*	2.13	
Relación	.01	.18	.01	.08	
Intrínseca	.01	.08	.02	.15	
Integrada	.23	.15	.27	1.48	
Identificada	.18	.13	.18	1.30	
Introyectada	.16	.07	.27*	2.13	
Externa	-.09	.05	-.18	-1.66	
Desmotivación	.04	.06	.08	.63	
Flow	-.38	.26	-.29	-1.45	

Nota: ET = Error Típico; Aj. = Ajustado; \*p < .05; \*\*p < .01

### REFERENCIAS

- Pierce EF, et al. Scores of exercise dependence among dancers. *Percept Mot Skills* 76, 531-535, 1993.
- González-Cutre D, Sicilia A. Motivation and exercise dependence: A study based on self-determination theory. *Res Q Exerc Sport* 83, 318-329, 2012.
- Partington S, et al. The dark side of flow: A qualitative study of dependence in big wave surfing. *Sport Psychol* 23, 170-185, 2009.

## PROMOCIÓN DE LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN PRÁCTICANTES DE WELLNESS

Torregrosa, D., Belando, N., Alias, A., Moreno-Murcia, J. A.

Universidad Miguel Hernández de Elche  
nbelando@umh.es

### INTRODUCCIÓN

Siendo conscientes de que diversos estudios (Seager, 2012; Keyes, 2002) han constatado que un estado psico-social óptimo facilitaría la mejora del bienestar general de las personas, parece necesario seguir profundizando en el conocimiento de cuáles son las variables determinantes que podrían favorecer la aparición de una mayor satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable.

El objetivo de la presente investigación consistió en comprobar el poder de predicción del apoyo a la autonomía, el estilo controlador del técnico deportivo y los mediadores psicológicos sobre la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable.

### MÉTODO

La muestra estuvo compuesta por 104 hombres practicantes de ejercicio físico no competitivo, con edades comprendidas entre los 18 y 70 años ( $M = 28.38$ ,  $DT = 11.66$ ) pertenecientes a seis centros españoles de wellness. Para la recogida de los datos los practicantes cumplieron las escalas validadas al contexto español: de *Controlling Coach Behavior Escala* (CCBS), la *Escala de Apoyo a la Autonomía en Contextos de Ejercicio* (PASSES), la *Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas en el Ejercicio* (PNSE) y la *escala de satisfacción con la vida* (ESDV-5). La administración del cuestionario se realizó en el hall de cada centro en presencia del investigador principal, quien informó de los objetivos del estudio y resolvió las dudas que pudieron surgir. Se aseguró la privacidad de los datos a los participantes.

### ANÁLISIS DE DATOS

Se comprobó el poder predictivo del apoyo a la autonomía del técnico deportivo, el estilo controlador y los mediadores psicológicos sobre la satisfacción con la vida a través de un análisis de regresión lineal múltiple por pasos. El tratamiento de los datos se realizó con el paquete estadístico SPSS 21.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el primer paso del análisis de regresión lineal el estilo controlador no explicó ningún porcentaje de la varianza. En el segundo paso, se introdujo el apoyo a la autonomía que predijo positivamente la satisfacción con la vida con un 23% de varianza explicada. En el tercer paso el estilo controlador predijo negativamente la satisfacción con la vida. Por su parte el apoyo a la autonomía del técnico deportivo y los mediadores psicológicos predijeron positivamente la satisfacción con la vida con un 37% de varianza explicada.

En concordancia con la teoría de la motivación autodeterminada, existe una relación positiva y significativa de la percepción de apoyo a la autonomía y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas con la satisfacción con la vida (percepción subjetiva de bienestar). Estudios publicados al

respecto (Balaguer, González, Fabra, Castillo, Mercé, y Duda, 2012; Martín-Albo, Núñez, Domínguez, León, y Tomás, 2012) concluyen que la percepción del practicante de un estilo controlador predice una menor motivación intrínseca. Aunque en dichos estudios no se relaciona directamente con la satisfacción con la vida, los resultados que se hallaron en este estudio sugieren que, además de lo ya descrito por dichos autores, la percepción de un estilo controlador podría reducir la satisfacción con la vida.

**Tabla 1. Análisis de Regresión Lineal de Predicción de la Satisfacción con la Vida a través del Estilo Controlador, Apoyo a la Autonomía del Técnico Deportivo y los Mediadores Psicológicos.**

	B	SEB	b	DR <sup>2</sup>
Primer paso	5.32	.27		-.00
Estilo controlador	-.06	.08	-.08	
Segundo paso	3.12	.46		.23**
Estilo controlador	-.09	.07	-.11	
Apoyo autonomía monitor	.50	.009	.49**	
Tercer paso	1.64	.52		.37**
Estilo controlador	-.14	.06	-.17*	
Apoyo autonomía monitor	.23	.10	.23*	
Mediadores psicológicos	.70	.15	.46**	

Nota: \* $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ .

### CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos, en coherencia con los estudios considerados, podrían contribuir como guía para la planificación de programas de entrenamiento bajo metodologías que fomenten la autonomía de los practicantes (tareas abiertas, fomento de la iniciativa, elección de actividades, etc.) ya que parecen relacionarse con una consecución de las necesidades psicológicas básicas, así como una mayor satisfacción con la vida.

### REFERENCIAS

- Seager, M. (2012). Towards a public health psychology. *Journal of Public Mental Health, 11*(3), 153-156.
- Keyes, C. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health And Social Behavior, 43*(2), 207-222. 3.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Domínguez, E., León, J., Tomás, J. M., (2012). Relationships between intrinsic motivation, physical self-concept and satisfaction with life: a longitudinal study. *Journal of Sport Sciences, 30*(4), 337-347.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., y Duda, J. L. (2012). Coaches interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: a longitudinal analysis. *Journal of Sport Science, 30*(15), 1619-1629.





compromiso

confianza

**Iniciación deportiva  
y deporte escolar**  
*Youth sport*

éxito

superación

## VARIABLES EMOCIONALES Y SOCIALES RELACIONADAS CON CONDUCTAS AGRESIVAS Y ANTIDEPORATIVAS EN NIÑOS AFICIONADOS AL DEPORTE

**Pelegrín, A.**

Universidad Miguel Hernández de Elche  
apelegrin@umh.es

La conducta agresiva y violenta continúa manifestándose en el mundo del deporte de forma continuada. Parece que se resiste a pesar de la constante reivindicación acerca de la deportividad y del juego limpio, que debería respetarse por encima de todo durante una competición.

Con frecuencia, los medios de comunicación resaltan a modo de espectáculo las agresiones que se desencadenan entre algunos deportistas durante un encuentro deportivo. Ejemplos de conductas agresivas las podemos observar cuando un jugador insulta al árbitro tras la decisión de una jugada, insultos entre dos o más jugadores. O, también, cuando dichos insultos van dirigidos a la afición por abucheos o comentarios por parte de esta.

Estos serían algunos ejemplos que podríamos encontrar fácilmente en un encuentro deportivo en cualquiera de sus categorías; es decir, tanto en una competición a nivel nacional como en un campeonato regional o incluso escolar. Pero esto no queda ahí, entre dos jugadores y alguien que juzgue dicha acción. Ese suceso será visto a través de los medios de comunicación, por miles o millones de aficionados: mayores, adultos, adolescentes, niños, niñas, de todas las edades. De esta manera, los más jóvenes aprenderán que para conseguir un objetivo (Ej., ganar un partido) puede ser útil lesionar a un jugador aventajado. O bien poner la zancadilla, dar un codazo o empujón para ganar puntos si se va perdiendo. También podría ser útil provocar a otro jugador para que sea sancionado y así obtener una mayor ventaja (Pelegrín y Garcés, 2007).

Estas situaciones deportivas pueden favorecer que la afición más joven interiorice actitudes y valores que se alejen de la deportividad. De este modo, será más probable que aumente el riesgo de conductas agresivas para alcanzar metas deportivas y solucionar determinados conflictos que transcurran durante un evento deportivo, tanto por parte de otros aficionados más veteranos como de los deportistas.

Cuando hablamos de actitudes y conductas agresivas en el deporte nos estamos refiriendo a aquellos comportamientos que se saltan las normas que forman parte del respeto, la sensibilidad, la consideración y la amabilidad entre los aficionados, por un lado, y entre estos y los deportistas, por el otro (Montes y Márquez, 2007; Pelegrín y Garcés de Los Fayos, 2007).

Para comprender mejor el fenómeno de la violencia en los espectáculos deportivos es necesario analizar todos aquellos componentes implicados como, por ejemplo hinchas, clubes, medios de comunicación y poderes públicos (Durán-González, 1996). El espectáculo reforzado por los aplausos de reconocimiento, emitidos por los medios de comunicación, puede resultar atractivo para muchos de los jóvenes aficionados. Frente a la mayoría de estos jóvenes que buscan diversión, unos pocos se comportan de forma realmente violenta que fácilmente podrían "contagiar" a aficionados más jóvenes. De este modo, hay que hacer hincapié en aquellas otras actitudes y comportamientos, que aun siendo "menos violentos", no dejan de ser importantes para el desarrollo de valores negativos entre la afición más joven.

En cuanto a estudios realizados sobre el espectáculo depor-

tivo, existe una extensa literatura científica. Desde trabajos que analizan el comportamiento de las masas (Apter, 1989; Dionisio, Leal y Moutinho, 2008; Durán-González, 1996; Hernández, Estrella, Gálvez y Ortega, 2001; Turner y Killian, 1987), comportamientos agresivos y violentos de los aficionados (Brug, 1983; Cagigal, 1990; Dart, 2008; Dunning, Murphy y Williams, 1992; End y Foster, 2010; Javaloy, 1996; Pelegrín, Gómez-Amor, Garcés de Los Fayos, Jara y Martínez, 2005; Wann et al., 2005), variables emocionales y sociales en aficionados (Brug, 1983; Pelegrín et al., 2005; Pelegrín et al., 2011), hasta aquellos otros trabajos que estudian las motivaciones de los aficionados (Courtney y Wann, 2010; Milne y McDonald, 1999; Pelegrín y Carballo, 2012; Pelegrín et al. 2005; Robinson y Trail, 2005; Wann, Schrader y Wilson, 1999; Wann y Grieve, 2005), los perfiles motivacionales en aficionados entre géneros (Kim, Lee y Andrew, 2007; Pelegrín y Carballo, 2012; Pelegrín et al. 2005; Zhang, Wallace e Iwasaka, 1996), grupos de edad (Pelegrín y Carballo, 2012; Pelegrín et al. 2005; Wann et al., 1999), las diferencias entre los motivos para diferentes deportes (Mahony, Nakazawa, Funk, James y Gladden, 2002), hasta aquellos instrumentos de medida que pueden identificar las claves motivacionales de los aficionados (Funk, Mahony y Ridinger, 2002; Milne y McDonald, 1999; Trail y James, 2001; Wann, 1995).

De entre las conclusiones más relevantes a destacar de los estudios previos realizados sobre el espectáculo deportivo, tenemos la de Trail y James (2001) sobre las motivaciones de los aficionados. Los autores destacan que muchos de los motivos se basan en necesidades sociales y psicológicas (Ej., búsqueda del espectáculo deportivo, aprender sobre el deporte, estimulación y energía positiva que se libera, sentimiento de evasión y de liberación, entre otras). También, Milne y McDonald (1999) señalan otros motivos como: el riesgo, la liberación de estrés, las agresiones que se originan, por afiliarse a una peña deportiva, las relaciones sociales, la autoestima, la competición, la búsqueda del espectáculo deportivo, por la habilidad de dominio en el deporte, el tipo de deporte, para adquirir valores y por el crecimiento personal. En trabajos con población española (Pelegrín et al., 2005; Pelegrín y Carballo, 2012), se observaron motivos como: "Les gusta ver cómo juegan"; "Por diversión y entretenimiento"; y "Para estar con los amigos". Y en el grupo afiliado a una peña deportiva: "Para asistir a casi todos los partidos"; "Ocupar los asientos más próximos"; y "Les gusta el alboroto que forman (Ej., tiran cohetes y bengalas, gritan...)".

Sobre los perfiles motivacionales entre hombres y mujeres aficionados, el trabajo de Wann, Schrader y Wilson (1999) concluye que los motivos más elegidos por los hombres fueron: "La estimulación y energía positiva que se libera", "Autoestima" y "Tipo de deporte". Y en las mujeres "La familia". En el trabajo de Pelegrín et al. (2005) y Pelegrín y Carballo (2012), se observaron diferencias de género en el motivo "Ver cómo insultan al árbitro y/o jugadores", siendo los porcentajes más altos en los hombres. También, se detectaron diferencias en el grupo de aficionados afiliados a una peña, donde a los hom-

bres les motivaba más afiliarse para “Asistir a casi todos los partidos y ocupar los asientos más próximos”, mientras que a las mujeres por “Diversión y hacer nuevos amigos”.

Por otro lado, en los estudios sobre perfiles motivacionales en aficionados y edad, no se encontró relación entre los grupos de edad y los motivos (Pelegrín y Carballo, 2012; Pelegrín et al. 2005; Wann et al., 1999). Sin embargo, se encontró relación entre motivos y afiliado a peña deportiva, concretamente en: “Forma de vestir”; “Alboroto que forman (Ej., tiran cohetes y bengalas, gritan...)”; y en “Diversión y oportunidad de hacer amigos”, que fueron los más elegidos entre los 12 y los 15 años.

El trabajo de Pelegrín et al. (2005) también examinó variables emocionales y sociales entre aficionados, no aficionados y afiliados a una peña, detectando un perfil más agresivo y antideportivo en el grupo de los afiliados a una peña.

Tras los estudios revisados, se puede comprobar que existe un gran número de variables que pueden relacionarse y explicar las conductas agresivas y antideportivas de los seguidores de un deporte, especialmente de deportes de masas.

Además de variables motivacionales, sociales y emocionales interesa analizar el perfil del aficionado al deporte. Siguiendo la línea de investigación de la que partimos (Pelegrín y Carballo, 2012; Pelegrín et al., 2005), se comprobó que había aumentado la afición en edades más tempranas (entre los 12 y los 15 años), tanto en aficionados como en los que, además, pertenecían a una peña deportiva, siendo también, a estas edades, los que llevaban más años como aficionados (entre 2 y 4 años) y los que expresaban más conductas agresivas y antideportivas.

A partir de los trabajos anteriores donde se detectó una serie de necesidades en esta población, el trabajo de Pelegrín et al. (2011) se centra en recoger algunas de ellas, como la de conocer el perfil del aficionado al deporte en aficionados y afiliados a una peña en menores de 12 años y su relación con variables emocionales y sociales, así como la de proponer programas en los centros escolares para desarrollar valores de respeto mutuo, tolerancia y deportividad.

En este sentido, el deporte escolar, es un “observatorio” ideal para detectar y analizar valores transferidos desde el deporte profesional (Lee, Donoghue y Hodson, 1990; González, Taberbero y Márquez, 2000; Borràs, Palou y Ponseti, 2001; Martins, González-Boto y Márquez, 2005; Martínez, Tuero y Márquez, 2008). Gutiérrez (1998) subraya que en el deporte de iniciación se observa que se transgreden las normas más básicas de los reglamentos, y que juegan con ventaja aquellos jugadores infractores a los que no se les aplica, en muchas ocasiones, los reglamentos sancionadores con contingencia.

El deporte bien orientado puede aportar multitud de beneficios (Tuero y Márquez, 2006), si se utiliza como un instrumento para educar y formar a los jóvenes como seres sociales. Desde este punto de vista, Trepát (1995 en Giménez, 2003), nos proporciona algunas de las actitudes, valores y normas que pueden transmitir la práctica deportiva, como: el control de la agresividad, respeto a las normas aceptadas entre todos, responsabilidad y superación personal, deportividad, cooperación y colaboración, eliminación de distintas actitudes, entre otras.

Por tanto, habría que seguir insistiendo en conocer y analizar las necesidades de los aficionados y qué variables personales y contextuales podrían estar más relacionadas con conductas agresivas y violentas en el deporte. De esta manera, se podría averiguar qué variables explican mejor estas conductas y conocer si existe un perfil de riesgo en aquellos aficionados más jóvenes. Si recogemos y analizamos esta información, se podrán establecer planes de actuación desde los centros educativos y las escuelas deportivas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Apter, M. J. (1989). *Reversal theory: motivation, emotion and personality*. London: Academic Press.
- Borràs, A., Palou, P. & Ponseti, F. X. (2001). Evaluación del fairplay y conductas violentas durante la práctica deportiva de estudiantes de magisterio en educación física. En J. F. Campos, S. Llanas & R. Aranda (Eds.), *Nuevas aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte. II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia: Mari Montañana.
- Brug, H. J. H. van der (1983). Situationele factoren die van invloed zijn op agressie bij toeschouwers van voetbalwedstrijden (Factores situacionales que afectan a la agresión en espectadores de partidos de fútbol). En J. E. Hueting & H. van der Brug (Eds.), *Sport Wetenschappelijk Onderzocht (Investigación deportiva)*. Haarlem: De Vrieseborch.
- Cagigal, J. M. (1990). *Deporte y agresión*. Madrid: Alianza Editorial.
- Courtney, J. J. & Wann, D. L. (2010). The Relationship between Sport Fan Dysfunction and Bullying Behaviors. *North American Journal of Psychology*, 12 (1), 191-198.
- Dart, J. (2008). Confessional tales from former football hooligans: a nostalgic, narcissistic wallow in football violence. *Soccer & Society*, 9 (1), 42-55.
- Dionisio, P., Leal, C. & Moutinho, L. (2008). Fandom affiliation and tribal behaviour: A sports marketing application. *Qualitative Market Research An International Journal*, 11, 17-39.
- Dunning, E., Murphy, P. & Williams, J. (1992). La violencia de los espectadores en los partidos de fútbol: Hacia una explicación sociológica. En N. Elias & E. Dunning (Eds.), *Deporte y Ocio en el Proceso de Civilización* (295-322). México: Fondo de Cultura Económica.
- Durán-González, J. (1996). *El vandalismo en el fútbol. Una reflexión en la sociedad moderna*. Madrid: Gymnos.
- End, C. M. & Foster, N. J. (2010). The Effects of Seat Location, Ticket Cost, and Team Identification on Sport Fans' Instrumental and Hostile Aggression. *North American Journal of Psychology*, 12 (3), 421-432.
- Funk, D., Mahony, D. & Ridinger, L. (2002). Characterizing consumer motivation as individual difference factors: augmenting the Sport Interest Inventory (SII) to explain level of spectator support. *Sport Marketing Quarterly*, 11 (1), 33-44.
- Giménez, F. J. (2003). *El deporte en el marco de la Educación Física*. Wanceulen. Sevilla.
- González, G., Taberbero, B. & Márquez, S. (2000). Análisis de los motivos para participar en fútbol y en tenis en la iniciación deportiva. *Motricidad*, 6, 47-66.
- Gutiérrez, M. (1998). Desarrollo de valores en la educación física y el deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 51, 100-108.
- Hernández, A., Estrella, A., Gálvez, P. y Ortega, I. (2001). Introducción a la psicología de las masas en el deporte. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*, 31. Extraído el 10 de Junio, 2008 de <http://www.efdeportes.com/efd31/psmasas.htm>.
- Javaloy, F. (1987). El espectáculo deportivo como liberación emocional. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 18, 18-25.
- Kim, S., Lee, J. & Andrew, D. P. S. (2007). *Mixed Martial Arts Fans: Motivation and Media Consumption Behaviours*. Paper presented at 23<sup>rd</sup> Annual North American Society for Sport Management Conference, Ft. Lauderdale, FL.
- Lee, M. J., O'Donoghue, R. & Hodson, D. (1990). *Ethical issues in sport II: The measurement of values in sport; a review of methods for a proposed trans-european project*. Strasbourg: Consejo de Europa.
- Mahony, D., Nakazawa, M., Funk, D., James, J. & Gladden, J. (2002). Motivational factors influencing the behaviour of J. league spectators. *Sport Management Review*, 5(1), 1-24.
- Martínez, R., Tuero, C. & Márquez, S. (2008). La motivación para la práctica en la iniciación al fútbol: Influencia de la edad/categoría competitiva, el tiempo de entrenamiento y la relación con el entrenador. *Apunts Educación Física y Deportes*, 93, 46-54.
- Martins, J. M., González-Boto, R. & Márquez, S. (2005). Motivos para la práctica del deporte en la región Norte de Portugal. *Revista de Educación Física*, 100, 15-20.
- Milne, G. R. & McDonald, M. A. (1999). *Sport marketing: Managing the exchange process*. Sudbury, M.A.: Jones and Bartlett Publishers.
- Montes, R. & Márquez, S. (2007). Influence of competition level on antisocial behaviours in soccer players. *Motricidad/European Journal of Human Movement*, 19, 1-12.
- Pelegrín, A., Cabrera, V., Cervelló, E., Garcés de Los Fayos, E. J., Huéscar, E., León, J. M., León, E. M. et al. (2011). *Análisis de los factores favorecedores de las actitudes agresivas y violentas en el deporte espectáculo: propuesta de un plan de intervención para desarrollar valores prosociales y no-sexistas en edad escolar. Memoria de investigación*. (Nº de Referencia: 2010/UEM1.10XRM). Madrid: Escuela de Estudios Universitarios Real Madrid. Universidad Europea de Madrid.

- Pelegrín, A. & Carballo, J. L. (2012). Análisis de las características sociodemográficas de los jóvenes aficionados: Principales motivos para participar en el espectáculo deportivo. *Anales de Psicología*, 28 (2), 611-616.
- Pelegrín, A. y Garcés de Los Fayos, E. J. (2007). *Agresión y violencia en el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Pelegrín, A., Gómez-Amor, J., Garcés de Los Fayos, E. J., Jara, P. y Martínez, F. (2005). *Análisis de las variables agresivas y violentas en los espectáculos deportivos: Estrategias para prevenir la violencia desde poblaciones jóvenes. Memoria de investigación*. (Número de Referencia 28/UPB20/03). Madrid: Centro de Alto Rendimiento y de Investigación en Ciencias del Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- Robinson, M. J. & Trail, G. T. (2005). Relationships among spectator gender, motives, points of attachment and sport preference, *Journal of Sport Management*, 19, 58-80.
- Trail, G. T. & James, J. D. (2001). The Motivation Scale for Sport Consumption: Assessment of the Scale's Psychometric Properties. *Journal of Sport Behavior*, 24, 108-127.
- Tuero, C. & Márquez S. (2006). Beneficios psicológicos de la actividad física. En E. Garcés de Los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Eds.). *Psicología y Deporte* (pp. 447-460). Murcia: DM.
- Turner, E. T. & Killian, L. M. (1987). La violencia en el fútbol: una reseña bibliográfica. En Hernández A., Molina M., Pérez G., Colomo, A. E., Gálvez, P. y Ortega, I. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital Buenos Aires*, 6, 29 (<http://www.efdeportes.com>).
- Wann, D. L. (1995). Preliminary validation of the Sport Fan Motivation Scale. *Journal of Sport and Social Issues*, 19, 377-396.
- Wann, D. L., Culver, Z., Akanda, R., Daglar, M., De Divitiis, C. & Smith, A. (2005). The Effects of Team Identification and Game Outcome on Willingness to Consider Anonymous Acts of Hostile Aggression. *Journal of Sport Behavior*, 28, 282-294.
- Wann, D. L. & Grieve, F. G. (2005). Biased Evaluations of In-Group and Out-Group Spectator Behavior at Sporting Events: The Importance of Team Identification and Threats to Social Identity. *Journal of Social Psychology*, 145, 531-545.
- Wann, D. L., Schrader, M. P. & Wilson, A. M. (1999). Sport fan motivation: Questionnaire validation, comparisons by sport, and relationship to athletic motivation. *Journal of Sport Behaviour*, 22, 114-139.
- Zhang, Y., Wallace, J. M. & Iwasaka, N. (1996). Is climate variability over the North Pacific a linear response to ENSO? *Journal Climate*, 9, 1468-1478.



## INFLUENCIA DEL MODELO DE EDUCACIÓN DEPORTIVA SOBRE LA ACTITUD DE LOS ALUMNOS EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

Meroño, L.<sup>1</sup>, Calderón, A.<sup>1</sup>, Martínez, I. M.<sup>2</sup>

1 Universidad Católica San Antonio

2 Instituto de Enseñanza Secundaria de Santa Lucía (Cartagena)

Premio a la Mejor Comunicación del área  
"Iniciación Deportiva y Deporte Escolar"

### INTRODUCCIÓN

Numerosos trabajos analizan la tendencia de actitudes inadecuadas hacia la práctica en educación física por parte de los alumnos [1] y [2]. Una de las variables que puede favorecer el cambio en este comportamiento es el modelo de enseñanza que se utilice. Uno de los más analizados en los últimos años es la Educación Deportiva. La bibliografía lo define como un modelo curricular de enseñanza que presenta como principal objetivo conseguir alumnos competentes, con cultura deportiva y que se entusiasmen con la práctica [3]. Por ello, el objeto de este trabajo es conocer el efecto de la aplicación de una unidad didáctica bajo las premisas del modelo de Educación Deportiva, sobre la actitud de los alumnos de educación secundaria hacia la práctica en educación física.

### MÉTODO

Se realizó un diseño cuasi experimental con medidas pre y post, en el cual 16 alumnos (seis chicos y diez chicas) de cuarto de educación secundaria, y su profesora, experimentaron el modelo de Educación Deportiva. La unidad didáctica de bádminton tuvo una duración de quince sesiones de 55 minutos cada una y se realizó en la primera evaluación del curso. Para valorar la actitud del alumno se utilizaron datos cuantitativos (cuestionario) y cualitativos (entrevista). Para valorar la percepción del profesor se utilizó el diario y la entrevista [4], [5]. Para analizar los datos cualitativos (diario y entrevista), primero se realizó una transcripción con el objetivo de identificar y extraer patrones de respuesta comunes. Segundo se procedió a la extracción de categorías principales, usando las comparaciones constantes [6] y métodos de inducción analítica [7]. Para analizar las diferencias pre y post se utilizó la Prueba U de Mann-Whitney para dos muestras dependientes.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tanto la profesora como los alumnos percibieron una mejora de la variable actitud tras la unidad didáctica. Desde el punto de vista cualitativo, el alumnado manifestó alto grado de entusiasmo. Tal y como han señalado algunos autores [2], el hecho de que los docentes empleen modelos de enseñanza orientados a crear ambientes en los que se fomente la autonomía y la responsabilidad, aspectos esenciales del modelo de Educación Deportiva, hace que el grado de esfuerzo y de implicación en las tareas de los alumnos aumente. Además, tras el desarrollo de la unidad didáctica, los alumnos mejoraron sensiblemente su calificación en la asignatura con respecto al trimestre anterior [8]. En esta línea la docente manifestó que pudo condicionar también esta mejora en la implicación en las tareas de los alumnos la cesión de responsabilidades de la que se habla, además de la reducción del control, de la dirección y de la toma de decisiones por su parte conforme se prolongaba la unidad. La percepción del alumno muestra una tendencia similar (Tabla 1). Se incrementa levemente del pre (2.72) al post (2.94) en una escala de 1 a 4. Este aumento se muestra tanto en los chicos como en las chicas. Si bien la diferencia es significativa solo en el caso de las chicas ( $p=0.02$ ).

Tabla 1. Medias y desviaciones típicas estándar entre el pre-test y el post-test en la actitud (act) hacia la práctica de los alumnos (n=16).

actitud	pre	post	P	z
chicos	2.84 (.39)	2.90 (.51)	.91	-.10
chicas	2.64 (.19)	2.97 (.30)	.02*	-.2.3
general	2.72 (.28)	2.94 (.27)	.06	-1.8

A este respecto, la docente indicó que, al parecer, las chicas (que en este caso tenían un mejor rendimiento académico que motor) se implicaron más por las funciones que representaban cuando asumían los roles de equipo (árbitros, anotadores, estadísticos) que cuando asumían el rol de jugador de campo [9]. Así, una alumna manifestó: "me ha servido de ayuda y la verdad es que me ha ido bien porque no conocía casi las reglas del bádminton y me ha ayudado a mejorar como jugadora y como persona a la hora del partido". Por último, el hecho de incidir en normas y responsabilidades a cumplir y valorar (no solo el aspecto motor) a lo largo de la unidad didáctica, hace que se incremente su interés por su aprendizaje, y por las tareas en sí mismas (motivación intrínseca).

### CONCLUSIONES

Tal como se ha comprobado, la Educación Deportiva, por sus características definidas, genera entornos de aprendizaje que fomentan la autonomía y la toma de decisiones por parte de los alumnos, lo que estimula en los mismos actitudes positivas hacia la práctica en educación física. Dicho comportamiento puede verse influenciado en el caso de la Educación Deportiva, no solo por la asunción de responsabilidades relacionadas con la práctica física (realización de tareas), sino también por otras tareas inherentes al modelo como el registro de datos, las labores de anotación, etc. Variables estas últimas que deberían ser abordadas en investigaciones futuras, de forma conjunta, con otras variables psicológicas y didácticas importantes.

### REFERENCIAS

1. Armstrong, N, et al. (2006). *Sports Medicine*, 36 (12), 1067-1086.
2. Moreno, J.A, et al. (2003). *Revista Española de Educación Física*, XI, 2, 14-28.
3. Siedentop, D. (1994). *Sport education*.
4. Kinchin, et al. (2009). *Physical Education & Sport Pedagogy*, 14 (4), 391-406.
5. Ortega, E. et al.(2008). *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física y Deporte*. 14, 22-29.
6. Lincoln, M. F, y Guba, D. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beberly Hills, CA: Sage Publications.
7. Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park, CA: Sage.
8. Hastie, P. A., et al. (2009). *European Journal of Sport Science*, 9 (3), 133-140.
9. Calderón, A, et al.(2010). *CCD*, 5, 169-180.

## RECORRIDO ETIMOLÓGICO Y SEMASIOLOGICO DEL CONCEPTO DE DEPORTIVIDAD

Gómez-Mármol, A.<sup>1</sup>, Táboas, M. I.<sup>2</sup>, Sánchez, A.<sup>2</sup>

1 Universidad de Murcia

2 Universidad Católica San Antonio de Murcia

alberto.gomez1@um.es

### INTRODUCCIÓN

Martín-Albo, Núñez, Navarro y González (2006) señalan la inexistencia de un marco teórico consistente sobre el término deportividad que confirme una definición universalmente aceptada. Se trata de la virtud fomentada por el deporte más frecuentemente citada en la literatura, a pesar de que aún no existe consenso sobre a qué se refiere. El objetivo consiste, por tanto, en presentar el estado actual de la cuestión.

### ETIMOLOGÍA

Haciendo un breve recorrido etimológico por la evolución del concepto deportividad, nos remite al concepto de deporte, al cual se añaden los sufijos “-ivo” y “-dad”. Así, Coromines (2008) identifica los orígenes de “deporte” en el término latino “*Deportare*” con el significado de trasladar, transportar o distraer la mente. Posteriormente, durante el siglo XIII, adquirió nuevas orientaciones, posiblemente más cercanas a la actual, como la de divertirse o descansar. Finalmente, en su concepción más moderna se recupera el término deporte durante el siglo XX para traducir del inglés “*sport*”, que a su vez proviene del francés “*Deport*”.

Reseñados los orígenes del concepto deporte, nos remitimos al término deportividad. En este sentido la Real Academia Española de la Lengua define el sufijo “-ivo” como la capacidad para lo significado por la base o inclinación a ello. Es por ello que no se nos presenta lo deportivo como el calificativo del deporte o como una inclinación hacia el mismo. Alcanzando así al concepto de deportividad, el sufijo “-dad” debe ser entendido como la cualidad de algo. De este modo, la primera definición de deportividad desde la perspectiva más puramente etimológica la entiende como la cualidad de ser deportivo y, el ser deportivo, como la inclinación hacia el deporte, esto es, en última instancia, como la cualidad de poseer una inclinación hacia el deporte.

Esta definición de la deportividad, al prevalecer su etimología a su semántica, probablemente no resulte similar a la concepción común sobre la deportividad.

### SEMASIOLOGÍA

Existen múltiples acepciones de la deportividad: Arnold (1983) la concibe como altruismo; Butcher y Schneider (1998) como respeto al juego; Loland (2002), como juego limpio. Muchos autores para definirla la reducen a una dimensión. Si bien todos ellos recogen algún aspecto de la deportividad, una propuesta unidimensional parece incapaz de abarcar completamente el concepto (Abad, 2010).

### PROPUESTAS MULTIDIMENSIONALES

Vallerand y Losier (1994), tras entrevistar a deportistas.

- Compromiso con la práctica: esforzarse al máximo y reconocer los propios errores para mejorar.
- Convenciones sociales: reconocer una buena actuación del oponente y ser un buen perdedor.

- Respeto a reglas y árbitros: cumplir la normativa y respetar a los jueces aunque se equivoquen.
- Preocupación por el oponente: prestar equipamiento al rival y no obtener ventaja de un rival lesionado.
- Perspectiva negativa: rechazo a las conductas de antideportividad como la búsqueda de la victoria a cualquier precio.

Abad (2010), tras realizar una revisión bibliográfica.

- Justicia: se rechazan ventajas que sean consideradas inaceptables y que incumplan el reglamento.
- Igualdad: excluye acciones en las que, sin incumplir ninguna norma, se obtiene una ventaja inaceptable; contraria al espíritu del deporte.
- Buenas formas: se incluyen conductas que, sin suponer ninguna ventaja ni quebrantar el reglamento, están dentro de la deportividad.
- Voluntad de ganar: supone concebir el deporte como una oportunidad para evaluar la propia excelencia (Abad, 2010) y para permitir una evaluación de la excelencia del rival (Butcher & Schneider, 1998), para lo cual uno debe emplearse al máximo.
- Equilibrio: surge del conflicto entre la voluntad de ganar y el resto de dimensiones, remarcando que aunque ganar es muy importante, no se aceptan algunas formas que conducen a la victoria.

Gómez-Mármol, Sánchez y Táboas (2012), tras entrevistar a licenciandos en CAFD de la UCAM.

- Ratifican la propuesta de Abad (2010), salvo por la necesidad de esforzarse al máximo para actuar con deportividad.
- Añaden dos nuevas dimensiones:
  - Perspectiva negativa: consiste en rechazar el uso de la deportividad con fines distintos a sus originales.
  - Consideración de la deportividad en ámbitos no deportivos: fruto de la relación entre las manifestaciones de deportividad cuando se practica deporte y en el resto de actividades de la vida.

### CONCLUSIONES

La propuesta más actual, la de Gómez-Mármol et al (2012), contrastada con los próximos profesionales del deporte, ubica a la deportividad en una posición intermedia entre la propuesta de Vallerand y Losier (1994) y la de Abad (2010).

### REFERENCIAS

1. Abad, D. (2010). Sportmanship. *Sport, Ethics and Philosophy*, 4 (1), 27-41.
2. Coromines, J. (2008). *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana*. Madrid: Gredos.
3. Gómez-Mármol, A., Sánchez, A. y Táboas, M.I. (2012). Análisis multidimensional de la deportividad en alumnos de CAFD de la UCAM mediante entrevistas semiestructuradas. *XII Congreso AEISAD*, San Sebastián.
4. Vallerand, R.J. & Losier, G.F. (1994). Self-determined motivation and sportsmanship orientations: An assessment of their temporal relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 229-245.

## BURNOUT Y HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN DEPORTISTAS DE MODALIDADES DE EQUIPO

Rubio, F., Pérez, R., Berengüi, R.

Universidad Católica San Antonio  
ellrubio@hotmail.com

### INTRODUCCIÓN

Las habilidades psicológicas constituyen uno de los cuatros pilares fundamentales en el rendimiento del deportista, junto a las físicas, técnicas y tácticas. Su papel es fundamental en el proceso de formación del deportista ya que engloba aspectos como la motivación, la autoconfianza, o la concentración, entre otras[1]. Por otra parte, el burnout es un problema de carácter psicológico que puede incidir negativamente en deportistas que desarrollen su práctica con cierto nivel de intensidad competitiva[2], confluyendo un profundo agotamiento emocional, distanciamiento emocional de las personas que les rodean en el ámbito deportivo y sentimientos de reducida realización personal.

El objetivo de este estudio es analizar las habilidades psicológicas de deportistas de disciplinas de equipo, así como sus niveles de burnout, y realizar una comparación entre ambas.

### MÉTODO

Muestra. 146 deportistas, con una media de edad de 17,58 años (DT=2,36), y un rango entre 15 y 29, competidores de fútbol, baloncesto y balonmano. Por sexo, el 59,6% son hombres y el 40,4% mujeres.

Instrumentos. *Inventario de Burnout para Deportistas (IBD)*, de Garcés de los Fayos, con tres dimensiones: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Reducida Realización Personal. *Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)* de Loehr, con siete escalas: Autoconfianza, Control de Afrontamiento Negativo, Control de la Atención, Control Visual e Imaginativo, Nivel Motivacional, Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal.

Análisis de datos. Se realizan análisis descriptivos básicos, y prueba T de Student para el examen de diferencias entre grupos, considerando en todos los casos un nivel de significación estadística del 5% ( $p \leq .05$ ). Se realiza una división de deportistas con altas o bajas puntuaciones en las escalas del IBD, sumando o restando una desviación típica a la media. Los análisis se realizan mediante SPSS.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el análisis entre hombres y mujeres (Tabla 1) se obtienen diferencias estadísticamente significativas en la escala del IBD Despersonalización ( $p < 0,05$ ), con una media superior de los hombres, y en seis de las siete escalas del IPED ( $p < 0,01$ ), a excepción de Nivel Motivacional, también con promedios mayores de los hombres en todas ellas.

Mediante la división en grupos altos y bajos en las escalas del IBD (Tabla 2) se obtienen diferencias: en Agotamiento

Emocional, el grupo con puntuaciones bajas obtiene promedios superiores ( $p < 0,01$ ) en las siete escalas del IPED; Despersonalización ( $p < 0,05$ ), ya que el grupo bajo registra promedios superiores en las escalas Control de Afrontamiento Negativo, Control Atencional, Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal; Reducida Realización Personal, con diferencias significativas ( $p < 0,01$ ) en las siete escalas del IPED, con mayores medias del grupo alto. Todos estos resultados siguen los planteamientos de diferentes autores[3].

Tabla 1: Medias ( $\pm$  DT) por sexo en IBD e IPED.

	Hombres	Mujeres
Agotamiento Emocional	16,02 $\pm$ 5,34	16,56 $\pm$ 4,93
Despersonalización	17,74 $\pm$ 5,38	16,08 $\pm$ 5,12
Red. Realización Personal	29,80 $\pm$ 6,03	29,76 $\pm$ 5,68
Autoconfianza	23,66 $\pm$ 3,95	19,83 $\pm$ 4,02
C. Afrontamiento Negativo	20,60 $\pm$ 3,87	17,80 $\pm$ 3,99
Control Atencional	22,28 $\pm$ 3,70	20,22 $\pm$ 3,96
Capacidad Visual e Imaginat.	22,08 $\pm$ 4,68	20,08 $\pm$ 4,39
Nivel Motivacional	23,14 $\pm$ 3,27	23,22 $\pm$ 2,72
C. Afrontamiento Positivo	24,03 $\pm$ 4,24	21,93 $\pm$ 3,44
Control Actitudinal	23,25 $\pm$ 3,97	21,31 $\pm$ 3,45

### CONCLUSIONES

Los resultados indican que los hombres presentan mejores niveles en habilidades psicológicas fundamentales para el rendimiento deportivo, así como una mayor despersonalización, que indica el desarrollo de actitudes y respuestas impersonales y cínicas hacia las personas que les rodean. También, mayor dominio de las habilidades conlleva niveles más positivos en las dimensiones de burnout. Es por ello que son necesarios programas de intervención que prevengan la aparición del síndrome en deportistas, así como el entrenamiento en habilidades psicológicas para que el deportista pueda hacer frente a las demandas del deporte.

### REFERENCIAS

- Brewer BW. (2009). *Sport Psychology. Handbook of Sports Medicine and Science*, John Wiley & Sons, Oxford.
- Garcés de Los Fayos EJ, Cantón E. (2007). *Informació Psicològica*, 91-92, 12-22.
- Garcés de Los Fayos EJ. (2004). *Burnout en deportistas: Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*, EOS, Madrid.

Tabla 2: Medias en las escalas del IPED en grupos con puntuaciones bajas y altas en el IBD.

		AC	CAN	CAT	CVI	NM	CAP	ACT
Agot. Emocional	Bajo (n=52)	24,25 $\pm$ 3,53	21,13 $\pm$ 3,64	22,44 $\pm$ 3,19	22,37 $\pm$ 4,57	23,79 $\pm$ 2,59	24,98 $\pm$ 3,54	24,15 $\pm$ 3,25
	Alto (n=42)	19,43 $\pm$ 4,59	17,50 $\pm$ 4,12	19,64 $\pm$ 4,48	19,26 $\pm$ 5,11	22,19 $\pm$ 3,74	21,00 $\pm$ 4,70	20,36 $\pm$ 4,13
Despersonalización	Bajo (n=22)	22,45 $\pm$ 3,92	19,91 $\pm$ 3,37	21,73 $\pm$ 2,74	20,41 $\pm$ 4,12	23,91 $\pm$ 2,48	24,09 $\pm$ 3,77	23,45 $\pm$ 2,66
	Alto (n=25)	21,40 $\pm$ 4,40	17,60 $\pm$ 4,11	19,04 $\pm$ 4,84	21,12 $\pm$ 5,19	22,72 $\pm$ 2,74	21,56 $\pm$ 4,33	21,24 $\pm$ 3,66
R. Realización	Bajo (n=23)	19,00 $\pm$ 5,41	18,09 $\pm$ 4,03	20,04 $\pm$ 4,47	18,22 $\pm$ 5,10	20,22 $\pm$ 3,90	19,17 $\pm$ 4,72	19,26 $\pm$ 4,45
	Alto (n=29)	24,72 $\pm$ 3,67	21,14 $\pm$ 3,63	23,21 $\pm$ 2,87	23,41 $\pm$ 3,96	24,55 $\pm$ 2,01	26,17 $\pm$ 3,03	24,93 $\pm$ 3,12

## LA ENSEÑANZA DE LA TOMA DE DECISIONES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO MEDIANTE UN MODELO ECOLÓGICO

Alarcón, F., Olmos, J. J.

Universidad Católica San Antonio  
falarcon@ucam.edu

### INTRODUCCIÓN

Dentro de los deportes de equipo la metodología alternativa de enseñanza ha conseguido mejores resultados en la toma de decisiones en los alumnos de secundaria que los modelos más tradicionales de enseñanza[1]. Sin embargo no todos los estudios que han tratado de evidenciar empíricamente la superioridad de la orientación comprensiva de la enseñanza deportiva escolar han obtenido resultados concluyentes. Este hecho pone de manifiesto la necesidad de buscar nuevas vías y formas de investigación que puedan aumentar el conocimiento sobre los procesos de enseñanza deportiva que tienen lugar en los centros escolares[2]. Esto ha hecho que surgan otras alternativas basadas en las necesidades que tienen los participantes de los deportes de equipo en actuar en condiciones de presión temporal. De estos destacamos la propuesta de Raab[3] y de los modelos ecológicos[4]. El objetivo del estudio fue valorar la influencia de una U.D. mediante el enfoque ecológico en la toma de decisiones del alumnado de un centro de secundaria

### MÉTODO

Para la valoración de la toma de decisiones se utilizó la metodología observacional utilizándose el instrumento diseñado por Alarcón[5].

La muestra estuvo compuesta por 24 alumnos de 2º de un Instituto de Educación Secundaria

Se desarrolló la Unidad Didáctica de baloncesto, basada en la propuesta de Ararújo et. al<sup>4</sup> para el fútbol, donde el profesor se centraba en el diseño de situaciones problema y utilizaba el feedback afectivo positivo cuando la toma de decisiones de los alumnos era adecuada. La toma de decisiones se valoró durante las acciones de: pases, lanzamientos, 1x1, y desmarques del jugador sin balón. Comparación de resultados del pretest con el postest mediante la prueba de Wilcoxon.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos sugieren que el enfoque ecológico es un medio adecuado para conseguir mejorar la toma de decisiones en el desmarque de los sujetos analizados.

Estos resultados se sitúan dentro del grupo de estudios que han conseguido mejoras en el desmarque. Alarcón et. al[6] en su estudio encuentran mejoras en el desmarque con un programa de entrenamiento para la mejora de la táctica basado en un modelo comprensivo.

Iglesias, et. al[7], a través de un programa de supervisión reflexiva, también encuentran diferencias significativas en la toma de decisiones para facilitar el pase a los compañeros en comparación con los modelos más tradicionales.

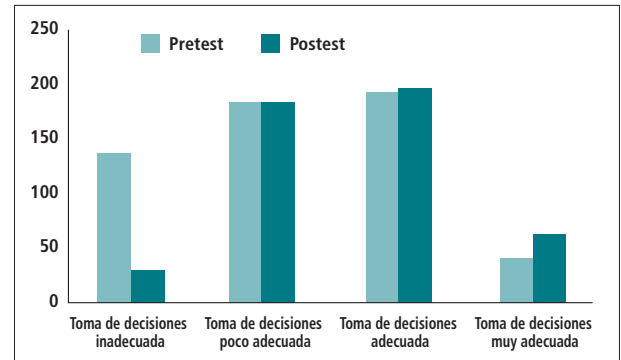


Figura 1. Tipo de decisión tomada por el jugador sin balón en el pretest y el postest.

### CONCLUSIÓN

A partir de los datos obtenidos, podemos extraer las siguientes conclusiones en relación a la muestra objeto de estudio acerca de la intervención realizada:

La capacidad táctica, en la componente toma de decisiones del jugador sin balón mejora de manera significativa tras la intervención con la Unidad Didáctica propuesta.

### REFERENCIAS

- Holt, N.L., Stream, W.B. y García, E. (2002). Expanding the Teaching Games for Understanding Model: New Avenues for Future Research and Practice, *Journal of teaching in Physical Education*, 21(2), 162-176.
- Velázquez, R. (2011). El modelo comprensivo de la enseñanza deportiva. Consideraciones sobre sus limitaciones, desafíos y perspectivas de futuro. *Tándem, Didáctica de la Educación Física*, 37, 7-19.
- Raab, M. (2003). Implicit and explicit learning of decision making in sports is affected by complexity of situation. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 273-288.
- Araújo, D. Travassos, B. Torrents, C. y Vives, M. (2011). La toma de decisiones en el deporte escolar. Un ejemplo aplicado al fútbol. *Innovación en Educación Física*, 3(2), 1-7.
- Alarcón, F. (2008). *Incidencia de un programa de entrenamiento para la mejora táctica colectiva del ataque posicional de un equipo de baloncesto masculino*. Tesis doctoral. Universidad de Granada, Granada.
- Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M.T., Piñar, M.I., Torre, E. y Ureña, N. (2009). Influencia de un programa de entrenamiento sobre la mejora de la toma de decisiones en jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (3), 403-407.
- Iglesias, D., Cervelló, E., del Villar, F. García, T., y Sanz, D (2005). Influencia de un programa de supervisión reflexiva sobre la toma de decisiones y la ejecución del pase en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de psicología del deporte*, 14 (2), 209-223.





compromiso

confianza

**Alto rendimiento  
deportivo**

*High sport performance*

éxito

superación

## Procesos Grupales y su Relación con el Rendimiento Deportivo

García-Calvo, T.

Universidad de Extremadura  
tgarcia@unex.es

### INTRODUCCIÓN

Durante décadas, hemos asistido a un avance frenético en el mundo del deporte, de forma que se ha convertido en una actividad que está tomando cada vez más fuerza y más importancia en nuestra sociedad. Una de las características por las que ha destacado el estudio de las actividades deportivas ha sido fundamentada en la búsqueda del rendimiento y la superación de barreras para lograr una mayor competencia. Esta fijación por el rendimiento de todo el entramado que rodea el deporte ha provocado una evolución que ha ido de la mano de una exigente mejora de todos aquellos aspectos y variables que hacen posible la optimización del rendimiento deportivo, aumentando considerablemente los presupuestos públicos y privados orientados a esta cuestión.

Tradicionalmente, la búsqueda de mayor rendimiento ha estado enfocada al entrenamiento y mejora de aspectos físicos, técnicos y tácticos. Sin embargo, la diferencia entre el éxito del fracaso quizás recaiga también sobre otras variables que hasta hace poco habían sido abandonadas, como pueden ser los aspectos psicosociales. En la actualidad estas cuestiones han ido adquiriendo un rol fundamental para la consecución de los logros deportivos, y se han desarrollado trabajos que han tratado de profundizar en el conocimiento de cómo los aspectos psicológicos y sociales pueden mejorar el rendimiento.

Centrándonos en el contexto de los deportes colectivos, se ha comprobado que procesos grupales como la cohesión de grupo, la cooperación o la percepción de eficacia colectiva son factores importantes para conseguir optimizar el rendimiento (Carron, Colman, Wheeler, y Stevens, 2002; Heuzé, Bosselut, y Thomas, 2007; Heuzé, Raimbault, y Fontayne, 2006; Leo, García-Calvo, Parejo, Sánchez-Miguel, y Sánchez-Oliva, 2010; Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado, y García-Calvo, 2011; Myers, Feltz, y Short, 2004; Olmedilla et al., 2011). La relación de estas variables con el rendimiento ha sido analizada en profundidad, y está dando lugar a alguna de las principales líneas de investigación en los últimos años.

Si ampliamos el marco de visión al ámbito de las organizaciones, donde presentan un mayor avance en investigación con grupos de trabajo, se puede observar que en la actualidad han emergido nuevos conceptos extrapolables al deporte y que tienen gran relación con el rendimiento deportivo. Algunos de estos conceptos son la importancia que tiene la percepción de competencia en el líder/entrenador, la justicia percibida de este por los miembros del grupo, la memoria transactiva como medio de compartir y emplear información común, la importancia del establecimiento de roles dentro del grupo y la ausencia de ambigüedad y conflicto en el rol que desempeña cada miembro, así como el control de los conflictos que existen a nivel grupal. Todos ellos pueden ayudar a entender mejor cómo se desarrollan y evolucionan los conjuntos deportivos, aunque hasta la actualidad son escasas o nulas las investigaciones con estas variables.

Por todo ello, el objetivo de este trabajo es llevar a cabo una revisión profunda y adecuada sobre cómo los procesos grupales pueden afectar al rendimiento en el ámbito deportivo.

Igualmente, trataremos de analizar de forma detallada la figura del entrenador como líder importante del grupo (liderazgo, competencia, justicia percibida, satisfacción con el entrenador) y que puede desarrollar y fomentar estos procesos grupales dentro de sus equipos. De esta forma, vamos a realizar una revisión de las principales variables para terminar proponiendo las últimas tendencias y líneas de actuación futuras.

### ANTECEDENTES Y ESTADO DE LA CUESTIÓN

Para explicar la relación que tienen las diferentes variables entre sí y con el rendimiento deportivo, vamos a seguir una estructura basada en el modelo conceptual que se expone al final del artículo, y que trata de explicar cómo funcionan estos procesos entre sí, y como se asocian con el rendimiento deportivo. De esta forma, comenzaremos explicando el concepto de liderazgo deportivo, para pasar a analizar la competencia y justicia percibida en el entrenador. Posteriormente se valorará la importancia que tienen los roles dentro de un equipo y como se asocia con la cohesión y la cooperación deportiva, variables fundamentales de esta revisión. Por último, se explicará qué se conoce como memoria transactiva y su relación con la eficacia colectiva, para terminar analizando la asociación de esta con el rendimiento de un equipo.

#### Liderazgo deportivo

Si analizamos específicamente aquellas variables que pueden tener cierta incidencia en el funcionamiento de un equipo, se ha considerado al entrenador como uno de las figuras más relevantes en la determinación del rendimiento de equipos deportivos (Myers, Beauchamp, y Chase, 2011; Myers, Chase, Beauchamp, y Jackson, 2009; Myers, Feltz, Maier, Wolfe, y Reckase, 2006). Es evidente que existen diferentes tipos de entrenadores en función del tipo de conductas que desarrolla en el grupo y cada uno de ellos puede ser más o menos eficaz en sus comportamientos de liderazgo. En este sentido, el estudio del liderazgo deportivo se ha centrado de forma mayoritaria en la figura del entrenador, aunque hay que señalar la importancia que puede llegar a tener el liderazgo ejercido por algunos jugadores entre sus compañeros. Sin embargo, esta cuestión no ha sido tan analizada, y solamente se encuentran algunos trabajos relacionados con la dispersión de dicho liderazgo o sobre los aspectos formales e informales de este liderazgo (Arce, Torrado, Andrade, y Alzate, 2011).

Para analizar el liderazgo en el contexto deportivo, tradicionalmente han existido dos perspectivas que han sido las más utilizadas en el acercamiento al análisis del entrenador: el Modelo Mediacional de Liderazgo (Smoll, Smith, Curtis, y Hunt, 1978) y el Modelo Multidimensional de Liderazgo (Chelladurai, 2001). Centrándonos en este segundo modelo, ya que el primero ha quedado relegado, hay que señalar que está compuesto de cuatro componentes básicos: el comportamiento del entrenador, sus antecedentes, la influencia del liderazgo transformacional y los resultados de su comportamiento.

De esta manera, ante diferentes situaciones van a surgir diferentes tipos de liderazgo que van a fluctuar en función de la

situación y el momento de la temporada (Riemer, 2007). Así, el entrenador puede manifestar diferentes tipos de liderazgo como son el entrenamiento e instrucción, apoyo social, feedback positivo, conducta democrática y conducta autocrática, que van variar en función de la situación en la que se encuentre la temporada y que pueden afectar al rendimiento del equipo o a la satisfacción de los miembros del grupo (Chelladurai y Riemer, 1998; Riemer y Chelladurai, 1995; Riemer y Toon, 2001).

El modelo también propone que esta conducta real del entrenador está influenciada por las preferencias de liderazgo de los jugadores según las exigencias y obligaciones de la situación. Además, establece que el feedback obtenido de la satisfacción de los jugadores y el rendimiento también afecta al tipo de conducta real llevada a cabo por los entrenadores. Esto significa que los líderes pueden ser flexibles y modificar su comportamiento con el objetivo de conseguir resultados más favorables.

Por tanto, las conductas reales, requeridas y preferidas del entrenador van a estar influenciada por diferentes antecedentes clasificados en tres grandes categorías: características de los jugadores, características del líder, y características situacionales.

Finalmente, la conducta de liderazgo transformacional se presume que influye no solo en las características del líder, sino que también sobre las características de los jugadores y las características situacionales. De acuerdo con Bass y Avolio, (1994), el constructo del liderazgo transformacional está compuesto por cuatro dimensiones:

- Carisma o influencia idealizada. Hace referencia al despliegue por parte del líder de comportamientos que resultan ser modelos de rol para sus seguidores. El líder es respetado, admirado y tiene la confianza de quienes le siguen, por tanto es modelo de identificación e imitación.
- La motivación inspiracional. Es una dimensión que genera una identificación emocional con la visión del líder. El líder motiva e inspira a quienes le rodean, logrando seguidores involucrados y comprometidos con una visión compartida, despertando el espíritu de equipo, entusiasmo y optimismo, creando y comunicando expectativas.
- La estimulación intelectual. El líder estimula a sus seguidores para ser innovadores y creativos, solicitándoles nuevas ideas y soluciones, sin enjuiciar sus aportes por ser distintos a los del líder, ni criticar sus errores en público.
- La consideración individualizada. Actuación diferenciada que ejerce el líder ante cada uno de sus subordinados de acuerdo a sus necesidades y capacidades, haciendo que cada individuo sienta una valoración única.

Por tanto, resumiendo, la hipótesis central del modelo sugiere que el rendimiento de un equipo y el nivel de satisfacción de los jugadores va a depender del grado de coherencia que manifieste el comportamiento de liderazgo del entrenador con la conducta de liderazgo preferida por los jugadores y la conducta de liderazgo requerida, entendida como las exigencias y requerimientos que debe contener el comportamiento del entrenador ante una situación concreta.

Esta relación es asumida generalmente como positiva. Es decir, cuanto mayor sean las conductas reales por parte del entrenador que se asemejen a las conductas preferidas por los jugadores y las conductas requeridas para un escenario en particular, mayor serán los niveles de rendimiento y de satisfacción esperados.

Actualmente, dado que se ha considerado que diferentes tipos de liderazgo han estado asociados a una mayor satisfac-

ción entre los miembros y a un mayor rendimiento del grupo, está cobrando gran fuerza el denominado Modelo de Liderazgo Auténtico (Avolio y Gardner, 2005). El liderazgo auténtico se puede definir como un patrón de comportamiento que el líder utiliza para promover las capacidades psicológicas y un clima ético positivo, con la finalidad de fomentar una mayor conciencia de uno mismo, una moral interiorizada, un tratamiento de la información equilibrado y la transparencia por parte de los líderes, fomentando así el desarrollo personal positivo (Walumbwa, Avolio, Gardner, Wernsing, y Peterson, 2008). De esta manera, algunos estudios realizados en distintos países con un instrumento específico diseñado para medir el liderazgo auténtico (Authentic Leadership Questionnaire: ALQ, Walumbwa et al., 2008) han demostrado que este estilo de liderazgo permite mejorar el comportamiento, la satisfacción y el rendimiento de las personas (Walumbwa et al., 2008). Así, parece clave no solo analizar el tipo de liderazgo del entrenador, sino también examinar si con ese tipo de liderazgo o esas conductas el entrenador es capaz de crear un ambiente de trabajo óptimo y con una comunicación transparente hacia los miembros del grupo, ganándose su confianza y concienciándolos de la importancia del equipo.

Respecto a los trabajos que se han centrado en la evaluación de la conducta del entrenador como figura importante para alcanzar la mejora del rendimiento, se ha encontrado que el liderazgo y el clima motivacional generado por el entrenador deben tenerse en cuenta en el análisis de los procesos grupales y a la hora de obtener un buen rendimiento deportivo (Balaguer, Castillo, Moreno, Garrigues, y Soriano, 2004; Eys, Loughhead, y Hardy, 2007; Høigaard, Jones, y Peters, 2008; Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado, y García, 2011; Sivasubramaniam, Murry, Avolio, y Jung, 2002).

#### Competencia del Entrenador

Uno de los conceptos que tiene relación directa con la figura del entrenador es su competencia, la cual ha sido definida como la evaluación de la habilidad del entrenador para afectar al aprendizaje y rendimiento de los jugadores (Myers, Feltz, Maier, Wolfe, y Reckase, 2006).

Parece importante a la hora de gestionar un grupo, no solo poseer competencias suficientes en cuanto al conocimiento del juego, sino también en la organización y toma de decisiones en el grupo. Y más importante si cabe, desarrollar esta percepción de competencia en los miembros de tu grupo.

Así, una percepción de competencia del entrenador alta puede ayudar a que el grupo evolucione y se desarrolle de forma adecuada, debido a la mayor consistencia de la figura del entrenador como líder del grupo. Si los jugadores perciben un entrenador cuyas competencias son deficientes, esto puede afectar a la confianza depositada en él y puede percibirse una menor preparación ante la resolución de problemas o toma de decisiones importantes (Myers et al., 2006).

#### Justicia Percibida

Otro concepto novedoso que está en auge en los últimos años es la justicia percibida. Este término abarca tres subconceptos diferentes, justicia distributiva (referida al contenido de las distribuciones y a la justicia de los fines y resultados alcanzados), justicia procedimental (definida como la justicia de los medios usados para determinar las distribuciones) y justicia interaccional (hace referencia al trato afectivo del líder hacia sus jugadores). Investigaciones previas con grupos de trabajo han demostrado que percepciones de las diferentes facetas de la justicia percibida influye en el comportamiento y actitudes de los miembros de un grupo (Ambrose y Schminke,

2009). Dentro del ámbito deportivo, se ha encontrado que los jugadores que perciben en su entrenador una toma de decisiones justa en los diferentes niveles (distributiva, procedimental e interaccional) tienen actitudes y comportamientos más adaptativos dentro del grupo, lo cual ayudará a obtener un clima adecuado de trabajo y por tanto un funcionamiento del grupo óptimo (De Backer et al., 2011). Este concepto puede ofrecer pistas sobre algunas conductas disruptivas de los jugadores con respecto al entrenador o incluso con alguno de sus compañeros, ya que la percepción de injusticia en la toma de decisiones dentro del equipo puede generar malestar y descontento por algunos miembros del mismo.

#### **Roles: claridad, aceptación y conflictos**

La importancia que tiene la función y el papel de cada jugador dentro de un equipo deportivo ha demostrado ser una variable fundamental para entender los procesos grupales en el deporte. De esta forma, cuanto más claros y aceptados estén los roles dentro de un equipo, mejor va a ser su cohesión y su rendimiento (Eys y Carron, 2001; Eys, Carron, Bray, y Beauchamp, 2003).

En relación a los roles, hay otros aspectos que pueden ser negativos para el grupo y que son importantes para el funcionamiento del equipo. Estos son los conceptos de ambigüedad de rol, conflicto de rol y conflicto en el equipo. La ambigüedad de rol hace referencia a la falta de conocimiento e información clara y coherente que tiene cada jugador sobre lo que tiene que realizar en cada una de las tareas de entrenamiento y partidos (Beauchamp y Bray, 2001; Beauchamp, Bray, Fielding, y Eys, 2005; Bosselut, Heuzé, y Sarrazin, 2010; Eys, Carron, Beauchamp, y Bray, 2003). Muy ligados a este concepto, nacen el conflicto de rol y el conflicto de equipo. Mientras el primero, conflicto de rol, hace mención a la situación contrariada de cada jugador con respecto a sus funciones, ya que tiene diferentes fuentes de información exigiendo trabajos diferentes y contradictorios, el segundo, conflicto de equipo, se define como “un proceso en el cual una parte percibe que sus intereses están siendo afectados negativamente por otros” (Wall y Callister, 1995, p. 517). Teniendo en cuenta esto, en el momento en que los jugadores no tienen claro cuáles son sus funciones dentro del grupo pueden aparecer conductas disruptivas que puede afectar al grupo, y no solo a nivel del trabajo del equipo sino incluso también en las relaciones interpersonales de los jugadores (Bosselut, 2008; Bosselut et al., 2010; Eys y Carron, 2001).

Si conseguimos clarificar los roles de cada jugador dentro del grupo y dar la importancia que se merece a cada uno de ellos, seguramente consigamos que todos los jugadores se sientan identificados con el equipo y con el trabajo del mismo (De Backer et al., 2011). Por tanto, conseguiremos que esa ambigüedad con el rol, conflicto con el rol y conflicto de equipo que pudieran aparecer a raíz de esa falta de claridad en las funciones desempeñadas por los jugadores, se vean reducidos ostensiblemente. Sin duda, todo ello desencadenará una serie de conductas positivas entre los miembros del grupo, principalmente ante la aparición de dificultades dentro del grupo durante la temporada.

#### **Cohesión grupal**

La cohesión grupal fue una de las primeras variables que se relacionaron con la optimización del rendimiento. Este concepto fue definido por Carron, Brawley, y Widmeyer (1998) como un proceso dinámico reflejado en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos instrumentales y/o para la satisfacción

de las necesidades afectivas de sus miembros. En su modelo conceptual Carron et al., (1998), afirmaban que la cohesión está formada por dos niveles claramente diferenciados, por un lado distinguía la atracción y la integración en el grupo, y por otro la cohesión tarea y la cohesión social.

Respecto al primer nivel de análisis, la atracción individual al grupo hace referencia a la percepción individual sobre las motivaciones personales que actúan para atraer y para conservar al individuo en el grupo y las sensaciones personales de los individuos sobre el grupo; y la integración al grupo refleja la percepción individual sobre la proximidad, la semejanza y la vinculación dentro del grupo en conjunto, así como del grado de unión con el grupo. Esta distinción es relevante en el hecho de que posiblemente es tan importante que los jugadores se sientan atraídos por las características del equipo al que pertenecen, como que cada jugador perciba una gran unión con sus compañeros a la hora de resolver situaciones, ya que ambas pueden favorecer que pongan todos sus esfuerzos por conseguir los objetivos del equipo. De forma contraria, cuando los jugadores perciben que el grupo no satisface sus necesidades personales o cuando perciben grietas y desunión entre los componentes del equipo pueden empezar a surgir conflictos que pueden deteriorar las relaciones en el mismo, y más importante si cabe el rendimiento del equipo en el terreno de juego.

Si atendemos al segundo nivel de distinción del modelo de cohesión, la cohesión tarea se define como el grado en que los miembros de un equipo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes, mientras que la cohesión social refleja el grado en que los miembros de un equipo empatizan unos con otros y disfrutan del compañerismo del grupo (Carron et al., 2002; Carron, Eys, y Burke, 2007). Como se ha comentado con anterioridad, dentro de un equipo deportivo parece que las relaciones interpersonales en el grupo, y principalmente la unión de los jugadores en el trabajo para la consecución de objetivos comunes, puede considerarse muy importante para mejorar el funcionamiento del equipo. De hecho, existen diferentes investigaciones que han marcado la importancia de la cohesión en la obtención de éxito deportivo (Carron et al., 2002; Heuzé et al., 2006; Leo et al., 2010).

Para tratar de aclarar esta cuestión se han desarrollado algunos trabajos, destacando los meta-análisis de Mullen y Copper (1994), Carron et al (2002) y Beal, Cohen, Burke, y McLendon (2003) en los que se llegó a la conclusión de que la relación entre cohesión y rendimiento es positiva, aunque poco significativa, centrándose principalmente en el constructo tarea de la cohesión.

Mullen y Copper (1994) utilizaron 49 estudios en varias subdisciplinas de la psicología y partiendo de la idea de que la cohesión está formada por el compromiso con la tarea, la atracción interpersonal y el orgullo de grupo, llegaron a la conclusión de que el compromiso con la tarea estaba relacionado con el rendimiento y que la atracción interpersonal y el orgullo de grupo no manifestaron relación con el rendimiento. Esto llevó a estos autores a no referirse a dicha relación como ambigua o contradictoria y empezaron referirse a ella como un efecto pequeño pero significativo.

Más tarde, Carron et al (2002) llevaron a cabo un resumen meta-analítico con investigaciones exclusivamente del ámbito del deporte que han examinado la relación de la cohesión y el rendimiento en el deporte. En este caso, diferenciaban entre aspectos sociales y tarea de la cohesión, y en sus resultados destacaban que ambas dimensiones de la cohesión se relacionaban con el rendimiento.

Los anteriores estudios meta-analíticos de cohesión de grupo y rendimiento se centraron principalmente en factores



contextuales. Beal et al. (2003) examinaron publicaciones relevantes proporcionando un análisis más detallado en función del criterio de rendimiento. Así los autores revelaron puntuaciones más altas en la correlación entre la cohesión y el rendimiento cuando este fue definido como comportamiento que cuando fue evaluado con medidas de resultado.

En esta línea, Ramzaninezhad, Keshtan, Shahamat y Kordshooli (2009) con 13 equipos de voleibol profesionales, realizaron tres grupos en función del rendimiento obtenido y encontraron que los equipos que se mostraban con mayor cohesión grupal, sin distinción entre aspectos tarea y social, eran los equipos con mayor rendimiento. Es decir, los equipos que presentaban mayores puntuaciones tanto en la cohesión a la tarea como en la cohesión social, revelaban mayores índices de éxito en sus equipos. En el presente estudio también hay que señalar que no se encontró ninguna diferencia significativa entre el nivel de cohesión y los grupos de rendimiento medio y bajo.

Por el contrario, Heuzé et al. (2006) en su estudio con jugadores profesionales de baloncesto afirmaban que existía una relación significativa entre la integración grupal a la tarea y el rendimiento al comienzo de la temporada, sin embargo, no encontraron ninguna relación significativa con los demás factores de la cohesión, ni con el rendimiento al final de la temporada.

#### Cooperación deportiva

Dentro del ámbito del deporte, García-Mas et al. (2006) han planteado la existencia de otra teoría que trata de aclarar el funcionamiento o la dinámica interna de los equipos deportivos: la cooperación deportiva. Esta teoría nace de la necesidad de explicar el resultado de las interacciones que se producen dentro de un equipo deportivo, y de explicar también la doble situación cooperación/competición que se da entre los jugadores de un mismo equipo (García-Mas, 2001).

A diferencia de la cohesión, la cooperación muestra como principal ventaja que permite investigar con variables bien definidas desde la psicología individual, y capaces de ser observadas y evaluadas más fácilmente que las variables que afectan al equipo como un conjunto de interacciones (García-Mas y Vicens, 1994, 1995). Sin embargo, en el ámbito de los equipos deportivos han sido escasos los intentos de estudiar la cooperación. Aparte de trabajos aislados en golf (Johnson, Bjorkland, y Krotee, 1984), únicamente Orlick (1978) planteó la oportunidad de establecer juegos y dinámicas cooperativas en el aprendizaje de habilidades deportivas dentro de los equipos deportivos.

En relación a las investigaciones que tienen por objeto de estudio la cooperación y el rendimiento deportivo hay que destacar que son escasos los autores que han tratado de analizar este tópico en el ámbito del deporte. El trabajo de mayor relevancia es el realizado por García-Mas (2001), donde presenta un estudio preliminar con 98 jugadores de fútbol y baloncesto, de distintos niveles de competición y edades. Los resultados muestran una división entre tres tipos de jugadores: cooperadores (20%), no cooperadores (20%) e indiferentes (60%) y afirman que para obtener mayor rendimiento los equipos deben disponer de todos los tipos de jugadores cooperadores.

#### Memoria Transactiva

Otro constructo novedoso, ligado al concepto de cohesión de grupo y eficacia colectiva y que puede ejercer una gran importancia en el trabajo en equipo es el conocido como Sistema de Memoria Transactiva (SMT). Este hace referencia a la división cooperativa de trabajo que ocurre entre los miembros de un equipo para aprender, recordar y comunicar conocimiento

relevante sobre diferentes facetas del equipo y las actividades que realizan (Wegner, 1986).

La investigación previa indica que los SMT contribuyen a explicar el rendimiento de los equipos en contextos de laboratorio (Hollingshead, 2001; Littlepage, Hollingshead, Drake, y Littlepage, 2008). Sin embargo, pocos estudios hasta la fecha han examinado los determinantes de los SMT y sus implicaciones para la obtención de rendimiento en las diferentes modalidades de equipos (Sánchez-Manzanares, Rico, Gil, y Martín, 2006).

Si indagamos a nivel teórico en este término de memoria transactiva, podemos dilucidar que si los jugadores disponen de mayor información sobre los conocimientos de los compañeros pueden mejorar la efectividad en el trabajo del equipo, ya que favorecerá la distribución de los jugadores en la resolución de las tareas y existirá una mayor rapidez en la consecución de los objetivos propuestos. Es decir, a la hora de enfrentarse a una situación de juego real, conocer qué tipo de conocimiento y habilidad es necesario para resolverla y, más importante, saber qué jugador o jugadores poseen dicho conocimiento y habilidad para encuadrarse dentro de los diferentes roles para afrontar dicha situación es una faceta imprescindible si queremos que nuestros jugadores se comporten de forma autónoma, consciente y con automatismos claros. Si el entrenador es capaz de entrenar y transmitir estos conceptos a sus jugadores, es decir, que lleguen a este punto de conocimiento compartido, la utilización de los recursos disponibles por parte del equipo pueden ser óptima.

#### Eficacia Colectiva

En numerosas ocasiones encontramos equipos deportivos que se componen de jugadores con gran talento y que sin embargo tienen un rendimiento bajo, y por el contrario, otros equipos a priori con jugadores de menor nivel consiguen realizar grandes temporadas. La confianza que tienen los miembros del grupo en sus capacidades colectivas puede comenzar a explicar estas inconsistencias. Bandura (1997) afirma que sumar las eficacias individuales de un grupo es escaso para representar la dinámica coordinativa de sus miembros. Es decir, los grupos pueden estar compuestos por personas más o menos eficaces, sin embargo, es más importante cómo perciben los miembros la capacidad de su grupo en conjunto que cómo perciben sus propias capacidades.

Por ello, mientras que la autoeficacia describe la percepción de un jugador sobre sus capacidades para realizar una tarea con éxito, la eficacia colectiva describe la percepción de los jugadores de un equipo sobre las capacidades del mismo. Más exactamente, Bandura (1997) define la eficacia colectiva como "las creencias del grupo en el conjunto de capacidades para organizar y ejecutar las líneas de actuación requeridas para producir los logros propuestos" (p. 476).

Respecto a la eficacia colectiva y el rendimiento, en deportes de equipo, se ha demostrado en numerosos estudios como la eficacia colectiva es la que mayor influencia ha mostrado sobre el rendimiento, estableciéndose relaciones positivas entre ambas variables (Feltz, Chow, y Hepler, 2008; Feltz y Lirgg, 1998; Heuzé et al, 2006; Leo et al, 2010; Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, et al, 2011; Myers, Payment, y Feltz, 2007; Myers et al, 2004). Cuando los jugadores de un equipo manifiestan mayor confianza en las habilidades de sus compañeros para llevar a cabo las tareas o para resolver situaciones durante la competición, esto puede mejorar el funcionamiento del grupo y por tanto puede ayudar a mejorar el rendimiento del mismo (Feltz, Chow, y Hepler, 2008; Feltz y Lirgg, 1998; Heuzé et al, 2006; Leo et al, 2010; Leo, Sánchez-Miguel, Sáchez-

Oliva, et al., 2011; Myers, Payment, y Feltz, 2007; Myers et al, 2004). Conforme a esto, en el estudio de Myers, Payment, y Feltz (2004) evaluaron la eficacia colectiva y el rendimiento de 12 equipos femeninos interescolares de hockey hielo en una temporada a lo largo de siete partidos consecutivos. Los principales resultados que encontraron fueron que la eficacia colectiva podía explicar la variación del rendimiento del equipo, incluso después de controlar los efectos que podría causar el rendimiento anterior. Dado que la eficacia colectiva es una cognición social favorable al cambio (Bandura, 1997), los autores proponen que los responsables en el desarrollo del grupo, entrenador y líderes del grupo, pueden desarrollar estrategias para el aumento de la eficacia para facilitar el éxito del equipo.

En esta línea, Myers, Feltz, et al (2004) examinaron las relaciones existentes entre la autoeficacia, la eficacia colectiva y el rendimiento de equipos de fútbol americano. Los resultados revelaron que la eficacia colectiva era un predictor positivo del rendimiento en fase de ataque, y también encontraron que el rendimiento ofensivo pasado influía en las opiniones sobre la eficacia colectiva futuras.

Finalmente, otros estudios como los de Heuzé et al (2006), Myers et al, (2007) y Ramzaninezhad et al (2009), a pesar de que no tenían como objetivo de estudio la relación entre estas variables, en sus resultados aparecía la existencia de una relación positiva entre la eficacia colectiva y el rendimiento del equipo.

Finalmente, hay que señalar que son escasos los estudios que han tratado de relacionar la eficacia percibida por los compañeros con el rendimiento en el ámbito del deporte. Únicamente, la investigación de Leo et al (2010) en deportes colectivos, donde obtuvieron como principal resultado que los jugadores que otorgaban mayores puntuaciones en la eficacia percibida en los compañeros mostraban mayores expectativas de éxito y mayor rendimiento del equipo al final de la temporada.

#### CONCLUSIONES, APLICACIONES PRÁCTICAS Y PROSPECTIVAS DE FUTURO

Tras la realización de este análisis de las variables psicosociales involucradas en el rendimiento de equipos deportivos, podemos observar la importancia que tiene el entrenador no solo en el desarrollo de entrenamientos y partidos, sino también en todas aquellas variables que tienen que ver con la creación, evolución y perfeccionamiento del grupo, y que, por tanto, va a tener una relación directa con el funcionamiento del mismo a nivel social y a nivel de trabajo grupal. De hecho, en la mayoría de las ocasiones pensamos que la figura del entrenador puede afectar de forma positiva en el equipo, reflejado en la consecución de un mejor ambiente, clima de trabajo, confianza en los compañeros, mejor trabajo en equipo, etc. Sin embargo, hay que tener en cuenta que las conductas y comportamientos del entrenador también pueden desembocar en procesos negativos en el grupo, tales como enfrentamientos y conflictos en el equipo, falta de unión entre jugadores, conflicto y ambigüedad en el rol desempeñado por cada jugador, etc.

Por ello, consideramos que es interesante analizar, dentro de los procesos grupales, tanto aspectos positivos como la cohesión en el grupo, la memoria transactiva, la eficacia colectiva y la cooperación, como negativos tales como el conflicto de rol, la ambigüedad de rol y los conflictos en el equipo, ya que nos dará un visión más profunda y completa de lo que ocurre en la formación y evolución de los equipos en alto rendimiento.

De esta forma, en función de las aproximaciones teóricas y de los datos empíricos desarrollados en diferentes trabajos de investigación, nos gustaría exponer un modelo conceptual que tratara de dar explicación a estas cuestiones, y que sirviera

para poder aplicar el conocimiento sobre estas variables al entrenamiento y rendimiento deportivo.

Como se puede observar en la Figura 1, el rendimiento en los deportes colectivos va a venir determinado por diferentes variables psicosociales que afectan a los procesos grupales. Como es obvio, y se ha comentado a lo largo de este trabajo, existen multitud de variables que también pueden afectar al rendimiento conseguido por un equipo deportivo, tanto en el ámbito psicológico como en el resto de áreas de entrenamiento. Sin embargo, el modelo conceptual que aquí se expone pretende acotar esas cuestiones, centrándose específicamente en la importancia del liderazgo y de los procesos grupales para determinar el rendimiento de equipos deportivos.

Concretamente, se plantea que el liderazgo deportivo va a determinar comportamientos de entrenadores y jugadores. Respecto a estos últimos, hay que tener en cuenta que las características personales van a tener un alto grado de incidencia en los procesos de liderazgo entre iguales (Arce et al., 2011), dificultando o facilitando el desarrollo de estos procesos y la actuación del entrenador. Además, no debe existir demasiada dispersión del liderazgo, ya que ha demostrado ser perjudicial para el rendimiento y la satisfacción (Eys et al., 2007). Asimismo, debe existir un clima de cooperación y aprendizaje entre ellos, que conlleve una implicación y trabajo adecuado para mejorar su rendimiento individual y colectivo (García-Calvo, Leo, Sánchez-Miguel, González-Ponce, y Ntoumanis, 2013).

El liderazgo del entrenador, por su parte, va a incidir sobre todo en cómo los jugadores perciben lo competente que es realizando su labor, así como para valorar su capacidad para tomar decisiones justas. Cuanto más justicia y competencia perciban los jugadores en sus entrenadores, mejores serán las consecuencias para el equipo. Asimismo, sus capacidades para manejar adecuadamente el clima de entrenamiento, con todas las estructuras y estrategias que pueden orientar hacia el aprendizaje y el rendimiento, se relacionarán directamente con la mejora de los procesos grupales (García-Calvo et al, 2013).

Todas estas cuestiones, tanto de los jugadores, como sobre todo de los entrenadores, van a determinar cómo se ajustan los procesos grupales dentro de los equipos deportivos. Así, cuanto mayor claridad exista en los roles de cada jugador, menos ambigüedad y más aceptados estén esas funciones por los miembros del equipo, existirán menos conflictos individuales y colectivos, lo que provocará un aumento en la cohesión grupal y en la cooperación. Este hecho ha sido contrastado en diferentes trabajos comentados a lo largo de este artículo. Por tanto, cuanto mejor sea el liderazgo del entrenador, y maneje de forma más adecuada el rol de cada deportista, conseguirá disminuir la insatisfacción y los conflictos, aumentando la cohesión y la cooperación.

Todo esto ayudará a mejorar la memoria transactiva del grupo y, por ende, su eficacia colectiva, lo que determinará el aumento del rendimiento individual y de equipo. Es decir, cuanto mayor conocimiento tengan los jugadores de las habilidades de sus compañeros, existirá una mejor distribución de las responsabilidad y por consiguiente se establecerá una mayor confianza o eficacia colectiva en el grupo a la hora de afrontar las competición. No cabe duda de que esto a su vez va a conllevar una serie de beneficios en el funcionamiento y desarrollo del grupo que podrá favorecer un aumento del rendimiento de los jugadores de forma individual y del equipo como conjunto.

Este modelo se ha testado empíricamente en un trabajo desarrollado con equipos de fútbol profesionales, tanto de género masculino como femenino. Concretamente, participaron



Figura 1. Modelo de Rendimiento en Deportes de Equipo a partir de Procesos Grupales.

todos los equipos del Grupo VI de Segunda División “B” masculina y todos los equipos de Primera División femenina de la Liga española de fútbol, obteniéndose resultados adecuados en cuanto ajuste y estimaciones estadísticas de las variables (González-Ponce, Leo, Sánchez-Oliva, Amado, y García-Calvo, 2013).

Hay que señalar que en dicho trabajo la invarianza del modelo mostró ligeras diferencias entre el fútbol masculino y fútbol femenino, encontradas principalmente en la importancia de la justicia y la competencia del entrenador. Concretamente, en las mujeres adquiriría mayor importancia que el entrenador fuera muy competente en su trabajo, mientras que en los hombres se valoraba en mayor medida y se relacionaba más con la cohesión y la claridad de rol que el entrenador fuera justo en sus decisiones.

En este sentido, hay que tener en cuenta un aspecto relevante y característico que se da en el mundo del deporte. A diferencia con los grupos de trabajo, donde suelen coexistir personas de diferentes sexos y suelen compartir niveles socioeconómicos, en los equipos deportivos conviven personas del mismo sexo y con características personales muy diferentes. Hasta el momento, el análisis del deporte femenino había sufrido un profundo abandono y quizás debamos plantearnos la idea de investigar cómo se comportan estos grupos, dadas las características personales de la mujer. En la mayoría de las ocasiones otorgamos conclusiones encontradas en el ámbito masculino al deporte femenino, sin tener en cuenta que la gestión, el control y el funcionamiento del grupo puede llegar a ser muy diferente. De esta manera, la peculiaridad del deporte nos obliga a analizar tanto grupos masculinos como femeninos para entender cómo se comportan ambos en sus equipos y cómo pueden afectar las diferentes variables al rendimiento.

Para finalizar, y en función de lo analizado a lo largo de este artículo, podemos concluir que el rendimiento en los deportes colectivos se puede mejorar a partir de optimizar los procesos grupales.

De esta forma, el desarrollo de un liderazgo adecuado por parte del entrenador, siguiendo las indicaciones que se han dado a lo largo de este trabajo, puede favorecer la unión y la confianza entre los miembros del grupo. Principalmente, el entrenador debe mejorar en su capacidad de dirección de grupos deportivos, comunicación y toma de decisiones. Además, la

utilización de un estilo de liderazgo centrado en el refuerzo y apoyo positivo, en el que se corrija, refuerce, apoye y deje tomar decisiones a los jugadores puede llegar a provocar que estos se sientan que son una parte importante dentro del equipo.

Asimismo, el entrenador debe promover un adecuado establecimiento de objetivos. Esto está asociado al concepto de expectativas de éxito o de resultado, entendidas como la creencia de que ciertos comportamientos por parte del equipo en la competición conducirán a ciertos resultados. Así, se ha demostrado que cuanto mayor es la confianza de los jugadores en las habilidades del grupo mayor son las expectativas de éxito manifestadas por ellos. No obstante, si atendemos a la relación de las expectativas de éxito con el rendimiento, se ha comprobado que aquellos equipos que manifiestan expectativas de éxito por encima de sus posibilidades puede desembocar, dado que no consiguen alcanzar estos resultados propuestos, en un malestar general en el seno del grupo (Leo, González-Ponce, Sánchez-Oliva, Amado, y García-Calvo, 2013; Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado, y García-Calvo, 2012).

Esto puede dar lugar a cuestionarse, no solo el rendimiento de cada jugador y del equipo, sino también la gestión y toma de decisiones del entrenador. De ahí la importancia al comienzo de temporada de establecer objetivos claros y alcanzables por el grupo, que ayudarán a establecer expectativas acordes a los recursos del equipo. Como se ha puesto de manifiesto, los equipos que muestran expectativas adecuadas y consiguen acercarse al objetivo propuesto presentan un mejor ambiente, mayor unión en sus jugadores y un mayor convencimiento de las habilidades de los jugadores y del juego del equipo. Esto habitualmente se ha visto refrendado con una mayor consecución de éxito por los equipos al final de temporada.

Dada la necesidad de optimizar los niveles de cohesión en el grupo a lo largo de la temporada, se pueden plantear diversas estrategias orientadas a optimizar los diferentes componentes de la cohesión. De esta manera, existen estrategias en torno al establecimiento de objetivos grupales, la diferenciación con otros grupos, la claridad y aceptación de roles en el equipo, el tipo de comunicación, las dinámicas grupales y el trabajo de colectivo.

Finalmente, una de las estrategias más relevantes a desarrollar que apenas ha sido utilizada en el entrenamiento de deportes colectivos y que va ligada a uno de los principales antecedentes de la cohesión y la eficacia colectiva, es la realización de actividades cooperativas (García-Calvo, Leo, y Sánchez-Miguel, 2008; Leo, García-Calvo, Parejo, Sánchez-Miguel, y García-Mas, 2009). Estas actividades tienen como principal ventaja que aumentan las interacciones que se producen dentro de un equipo deportivo y exponen a los jugadores a la doble situación de cooperación/competición que se da entre los componentes del grupo a la hora de realizar las tareas (García-Mas, 2001; García-Mas et al, 2006). Estas actividades son realizadas entre todos los jugadores del equipo y conllevan un esfuerzo común y unidireccional por parte de los participantes para tratar de resolver las situaciones que el entrenador les plantea.

Por otro lado, a pesar de la realización de actividades y propuestas para mejorar uno de los principales antecedentes de la eficacia colectiva, como es la cohesión, se pueden emplear diversas herramientas para mejorar la eficacia colectiva en el equipo, es decir, fomentar la confianza en las capacidades del equipo para resolver cualquier situación de juego. Para esto, es fundamental que se tengan claro los roles de cada jugador, que exista una adecuada memoria transactiva y coordinación entre los miembros del equipo.



Para finalizar, es necesario establecer líneas de actuación futuras en este tópico de investigación y aplicación. Por ello, además de valorar las diferencias de género que se han manifestado anteriormente y de incidir en las necesidades específicas en este sentido, es recomendable establecer análisis específicos por modalidad deportiva e incluso nivel competitivo, ya que como se ha comprobado en diversas investigaciones, pueden existir diferencias a tener en cuenta.

Asimismo, a nivel de investigación, resulta interesante desarrollar estudios que profundicen en mayor medida en los procesos grupales, a partir de metodologías cualitativas y experimentales. De esta forma, se podrá acceder a información relevante y necesaria para poder aplicar los nuevos conocimientos al ámbito del entrenamiento deportivo, ofreciendo a la Psicología del Deporte una línea de desarrollo fundamental en los próximos años.

## REFERENCIAS

- Ambrose, M. L., & Schminke, M. (2009). The role of overall justice judgments in organizational justice research: A test of mediation. *Journal of applied psychology, 94*, 491-500. doi:10.1037/a0013203
- Avolio, B. J., & Gardner, W. L. (2005). Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership. *The Leadership Quarterly, 16*, 315-338. doi:10.1016/j.leaqua.2005.03.001
- Balaguer, I., Castillo, I., Moreno, Y., Garrigues, V., y Soriano, L. (2004). El clima motivacional y la cohesión en equipos de fútbol. *Encuentros en Psicología Social, 2*, 152-156.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bass, B. M., & Avolio, B. J. (1994). *Improving organizational effectiveness through transformational leadership*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Beal, D. J., Cohen, R. R., Burke, M. J., & McLendon, C. L. (2003). Cohesion and performance in groups: a meta-analytic clarification of construct relations. *Journal of Applied Psychology, 6*, 989-1004.
- Beauchamp, M. R., & Bray, S. R. (2001). Role ambiguity and role conflict within interdependent teams. *Small Group Research, 32*, 133-157. doi:10.1177/104649640103200202
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., Fielding, A., & Eys, M. A. (2005). A multilevel investigation of the relationship between role ambiguity and role efficacy in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 6*, 289-302. doi:10.1016/j.psychsport.2004.03.002
- Bosselut G. (2008). *Antecedents et consequences de l'ambiguïté du rôle au sein des équipes sportives: L'apport du modèle de l'épisode du rôle*. Université Joseph Fourier.
- Bosselut, G., Heuzé, J.-P., & Sarrazin, P. (2010). Structure of the role ambiguity framework and validity in the French culture. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 471-478. doi:10.1016/j.psychsport.2010.06.001
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport a meta analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 24*, 168-188.
- Carron, A. V., Eys, M. A., & Burke, M. J. (2007). Team cohesion. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 91-102). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chelladurai, P. (2001). *Managing organization for sport and physical activity: A systems perspective*. Scottsdale, AZ: Holcomb-Hathaway.
- Chelladurai, P., & Riemer, H. A. (1998). *Measurement of leadership in sport*. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 227-253). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- De Backer, M., Boen, F., Ceux, T., De Cuyper, B., Høigaard, R., Callens, F., Fransen, K., et al (2011). Do perceived justice and need support of the coach predict team identification and cohesion? Testing their relative importance among top volleyball and handball players in Belgium and Norway. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 192-201. doi:10.1016/j.psychsport.2010.09.009
- Eys, M. A., & Carron, A. V. (2001). Role ambiguity, task cohesion, and task self-efficacy. *Small Group Research, 32*, 356-373. doi:10.1177/104649640103200305
- Eys, M. A., Carron, A. V., Beauchamp, M. R., & Bray, S. R. (2003). Role Ambiguity in Sport Teams. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 25*, 534-550.
- Eys, M. A., Carron, A. V., Bray, S. R., & Beauchamp, M. R. (2003). Role ambiguity and athlete satisfaction. *Journal of Sports Sciences, 21*, 391-401. doi:10.1080/0264041031000071137
- Eys, M. A., Loughhead, T. M., & Hardy, J. (2007). Athlete leadership dispersion and satisfaction in interactive sport teams. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 281-296. doi:10.1016/j.psychsport.2006.04.005
- Feltz, D. L., Chow, C. M., & Hepler, T. J. (2008). Path analysis of self-efficacy and diving performance revisited. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 401-411.
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (1998). Perceived team and player efficacy in hockey. *The Journal of Applied Psychology, 83*(4), 557-64. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9729925>
- García-Calvo, T., Leo, F. M., y Sánchez-Miguel, P. A. (2008). Mejora de la cohesión grupal a partir de tareas de entrenamiento en fútbol. *Ciencia y deporte.net*.
- García-Calvo, T., Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., González-Ponce, I., y Ntoumanis, N. (2013). Multilevel analysis of perceived motivational climate, cohesion, satisfaction and role in semiprofessional football teams. *Journal of Sport & Exercise Psychology, In press*.
- García-Mas, A. (2001). Cooperación y competición en equipos deportivos. Un estudio preliminar. *Análisis Psicológica, 19*, 115-130.
- García-Mas, A., y Vicens, P. (1994). La psicología del equipo deportivo. Cooperación y rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte, 6*, 79-87.
- García-Mas, A., & Vicens, P. (1995). Cooperación y rendimiento en un equipo deportivo. *Psicothema, 7*, 5-19.
- García-Mas, A., Olmedilla, A., Morilla, M., Rivas, C., Quinteiro, E. G., y Toro, O. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema, 18*, 425-432.
- González-Ponce, I., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., y García-Calvo, T. (2013). Análisis de los procesos grupales en función del género en un contexto deportivo semiprofesional. *Cuadernos de Psicología del Deporte, In press*.
- Heuzé, J. P., Bosselut, G., & Thomas, J. (2007). Should the coaches of elite female handball teams focus on collective efficacy or group cohesion? *The Sport Psychologist, 21*, 383-399.
- Heuzé, J. P., Raimbault, N., & Fontayne, P. (2006). Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: an examination of mediating effects. *Journal of Sports Sciences, 24*, 59-68. doi:10.1080/02640410500127736
- Hollingshead, A. B. (2001). Cognitive interdependence and convergent expectations in transactive memory. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 1080-1089.
- Høigaard, R., Jones, G. W., & Peters, D. M. (2008). Preferred coach leadership behaviour in elite soccer in relation to success and failure. *International Journal of Sports Science and Coaching, 3*, 241-250. doi:10.1260/174795408785100581
- Johnson, R. T., Bjorkland, R., & Krottee, M. L. (1984). The effects of cooperative, competitive and individualistic student interaction patterns on the achievement and attitudes of students learning the golf skill of putting. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 55*, 129-134.
- Kozub, S. A., & McDonnell, J. F. (2000). Exploring the relationship between cohesion and collective efficacy in rugby teams. *Journal of Sport Behavior, 23*, 120-129.
- Leo, F. M., García-Calvo, T., Parejo, I., Sánchez-Miguel, P. A., y García-Mas, A. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. *9*, 73-84.
- Leo, F. M., García-Calvo, T., Parejo, I., Sánchez-Miguel, P. A., y Sánchez-Oliva, D. (2010). Interacción de la cohesión en la eficacia percibida, las expectativas de éxito y el rendimiento en equipos de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte, 19*, 89-102.
- Leo, F. M., González-Ponce, I., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., y García-Calvo, T. (2013). Multilevel analysis of evolution of group process and their relation to performance in semiprofessional soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., y García-calvo, T. (2012). Evolution of perceived cohesion and efficacy over the season and their relation to success expectations in soccer teams. *Journal of Human Kinetics, 34*, 129-138. doi:10.2478/v10078-012-0072-y
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., y García-Calvo, T. (2011). Incidencia de la cooperación, la cohesión y la eficacia colectiva en el rendimiento en equipos de fútbol [Incidencia of the cooperation, cohesion and collective efficacy on performance in football teams]. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 7*, 341-354. doi:10.5232/ricyde2011.02601
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., y García, T. (2011). Análisis del clima motivacional como antecedente de la eficacia colectiva en futbolistas semiprofesionales [Analysis of motivational



- climate as the background to collective efficacy in semi-professional football players]. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 159-162.
- Littlepage, G. E., Hollingshead, A. B., Drake, L. R., & Littlepage, A. M. (2008). Transactive memory and performances in work groups: specificity, communication, ability differences, and work allocation. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 12, 223-241.
- Mullen, B., & Copper, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological Bulletin*, 115, 210-227. doi:10.1037/0033-2909.115.2.210
- Myers, N. D., Payment, C. A., & Feltz, D. L. (2007). Regressing team performance on collective efficacy: Considerations of temporal proximity and concordance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 11, 1-24.
- Myers, N. D., Beauchamp, M. R., & Chase, M. A. (2011). Coaching competency and satisfaction with the coach: a multi-level structural equation model. *Journal of Sports Sciences*, 29, 411-22. doi:10.1080/02640414.2010.538710
- Myers, N. D., Chase, M. A., Beauchamp, M. R., & Jackson, B. (2009). Athletes' perceptions of coaching competency scale II-high school teams. *Educational and Psychological Measurement*, 70, 477-494. doi:10.1177/0013164409344520
- Myers, N. D., Feltz, D. L., Maier, K. S., Wolfe, E. W., & Reckase, M. D. (2006). Athletes' evaluations of their head coach's coaching competency. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77, 111-121.
- Myers, N. D., Feltz, D. L., & Short, S. E. (2004). Collective Efficacy and Team Performance: A Longitudinal Study of Collegiate Football Teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8, 126-138. doi:10.1037/1089-2699.8.2.126
- Myers, N. D., Payment, C. A., & Feltz, D. L. (2004). Reciprocal relationships between collective efficacy and team performance in women's ice hockey. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8, 182-195. doi:10.1037/1089-2699.8.3.182
- Olmedilla, A., Ortega, E., Almeida, P., Lameiras, J., Villalonga, T., y Sousa, C. (2011). Cohesión y cooperación en equipos deportivos [Cohesion and cooperation in sports teams]. *Anales de psicología*, 27, 232-238.
- Orlick, T. (1978). Cooperative games: Systematic analysis and cooperative impact. In F. Smoll & R. Smith (Eds.), *Psychological perspectives in youth sports*. New York: Hampshire.
- Ramzanezhad, R., Keshtan, M. H., Shahamat, M. D., & Kordshooli, S. S. (2009). The relationship between collective efficacy, group cohesion and team performance in professional. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 3, 31-39.
- Riener, H. A. (2007). *Multidimensional model of coach leadership*. En S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in sport* (pp. 57-73). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Riener, H. A., & Chelladurai, P. (1995). Leadership and satisfaction in athletics. *Journal of sport & exercise psychology*, 17, 276-293.
- Riener, H. A., & Toon, K. (2001). Leadership and satisfaction in tennis: Examination of congruence, gender and ability. *Research quarterly for exercise and sport*, 72, 243-256.
- Sivasubramaniam, N., Murry, W. D., Avolio, B. J., & Jung, D. I. (2002). A longitudinal model of the effects of team leadership and group potency a group performance. *Group & Organization Management*, 27, 66-96.
- Smoll, F. L., Smith, R. E., Curtis, B., & Hunt, E. (1978). Toward a meditational model of coach-player relationships. *Research Quarterly*, 49, 528-541.
- Spink, K. S. (1990). Group cohesion and collective efficacy of volleyball teams. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 301-311.
- Sánchez-Manzanares, M., Rico, R., Gil, F., y Martín, S. (2006). Memoria transactiva en equipos de toma de decisiones: implicaciones para la efectividad de equipo. *Psicothema*, 18, 750-756.
- Walumbwa, F. O., Avolio, B. J., Gardner, W. L., Wernsing, T. S., & Peterson, S. J. (2008). Authentic leadership: Development and validation of a theory-based measure. *Journal of Management*, 34, 89-126. doi:10.1177/0149206307308913
- Wegner, D. M. (1986). Transactive Memory: A contemporary analysis of the group mind. In B. Mullen, G.R., & Goethals (Ed.), *Theories of group behavior* (pp. 185-208). New York.

## PREVALENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN NADADORES Y ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B. J.

Universidad de Murcia  
alberto.gomez1@um.es

### INTRODUCCIÓN

El burnout es un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal (Maslach y Jackson, 1981). Se considera una de las grandes epidemias del siglo XXI (Salgado, Rivas y García, 2011). Es una temática sobre la que la investigación incide continuamente (Garcés de los Fayos, Ortín y Carlín, 2010).

Muchos de los agentes implicados en el deporte pueden padecer burnout (profesores de EF, entrenadores, árbitros, funcionarios deportivos y deportistas) tal y como advirtieron Ryska (2009), Tashman, Tenenbaum y Eklund (2010) y Walter, Van Lunen, Walter, Ismaeli y Oñate (2009).

La proliferación de estudios sobre burnout puede encontrar su justificación en sus efectos en aquellos sujetos que lo padecen. Cabe destacar el abandono deportivo (Carlín y Garcés de los Fayos, 2010), disminución del rendimiento (Sierra, 2008), reducción del disfrute con la actividad deportiva (Lemyre, Hall y Roberts, 2008), estrés y fatiga (Tutte y Suero, 2009) y sentimientos de aislamiento (Garcés de los Fayos, de Francisco y Arce, 2012) entre otros.

El objetivo de esta investigación es determinar la incidencia del burnout en una muestra de nadadores y presentar diversas estrategias de prevención frente al burnout.

### MÉTODO

Participantes: 68 nadadores (55 hombres y 13 mujeres) con una edad media comprendida entre los 13 y los 18 años (M: 18,43; SD: 3,17), que competían a nivel regional.

Instrumento: Inventario del Burnout para Deportistas (IBD), adaptado por Garcés de los Fayos (1999) del Maslach Burnout Inventory (1981).

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La tabla 1 pone de relieve que, a medida que los sujetos tienen mayor edad, padecen en mayor medida una reducida realización personal (Gustafsson, Kenttä, Hassmén & Lundqvist, 2007). Además, existe una relación positiva entre la despersonalización y el agotamiento emocional (Sánchez-Alcaraz, Gómez-Mármol, López y García, 2012).

Por otro lado, con respecto a la incidencia del síndrome, solo el 5,9 % de los sujetos (n = 4) padecían burnout en las tres dimensiones, resultado similar a los de Medina y García (2002) y Vives y Garcés de los Fayos (2004); no obstante, el 17,6 % (n = 12) padecía agotamiento emocional, el 13,2 % (n = 9) padecía despersonalización y el 11,8 % (n = 8) padecía reducida realización personal.

Tabla 1. Relación entre la edad de los participantes y las dimensiones del burnout.

Variables	Edad	Agotamiento Emocional	Despersonalización	Reducida realización personal
Edad	-			
Agotamiento Emocional	,389	-		
Despersonalización	,121	,646**	-	
Reducida realización personal	,898**	,592	,244	-

\*\*La correlación es significativa al nivel de  $p < 0,01$

### ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

Carlín y Garcés de los Fayos (2010):

- Clima de trabajo orientado a la tarea.
- El entrenador da frecuentes estímulos de apoyo.

Salgado, Rivas y García (2011):

- Variabilidad en las actividades de entrenamiento.
- Establecimiento de objetivos individuales.
- Entrenar técnicas de control de las emociones.
- Formación psicológica del entrenador.

### CONCLUSIONES

Se ha puesto de relieve, entre una muestra de jóvenes nadadores, el sufrimiento del síndrome de burnout, con las consecuencias perniciosas que esto conlleva. Si bien es cierto que pocos sujetos padecían el burnout total, no es menos cierto que gran parte de la muestra sufría burnout en alguna de sus dimensiones. A tal efecto, se han presentado varias estrategias que contribuyen a que este fenómeno no se produzca con el ánimo de dotar de herramientas eficaces a entrenadores y deportistas.

### REFERENCIAS

1. Garcés de Los Fayos, E.J., de Francisco C. y Arce, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas revisado. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 271-278.
2. Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez-Mármol, A., López, G.F. y García, J.A. (2012). Incidencia del síndrome de burnout en jóvenes tenistas. *XIII Congreso Nacional y I Foro Mediterráneo de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Murcia: España.
3. Salgado, R., Rivas, C.A. y García, A. (2011). Aparición del burnout en jugadores de fútbol de 1ª división profesional en México: Estrategias de intervención. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 57-62.

## EFFECTOS DE LA EDAD Y LA TITULARIDAD EN EL NIVEL DE DETERMINADAS VARIABLES PSICOLÓGICAS EN UNA MUESTRA DE JUGADORES DE BALONCESTO

Sánchez-Alcaraz, B. J., Gómez-Marmol, A.

Universidad de Murcia  
 ninosam@hotmail.com

### INTRODUCCIÓN

El aspecto psicológico adquiere una gran importancia en cualquier modalidad deportiva, siendo de gran relevancia el conocimiento de dichas variables para conocer de qué forman afectan al rendimiento del deportista, pudiendo así intervenir sobre ellas en las sesiones de entrenamiento y durante las competiciones, como medio para conseguir una optimización en su juego y resultados[1].

El objetivo de este trabajo es conocer en qué nivel de determinadas variables psicológicas se encuentra un grupo de jugadores de baloncesto para poder establecer ciertos indicios sobre la dirección en la que se debe desarrollar el entrenamiento psicológico en ellos y la influencia de otras variables como la edad o la titularidad en dichos niveles.

### MÉTODO

La muestra de la investigación estuvo integrada por 15 jugadores masculinos de dos equipos de baloncesto, con una edad media de 22.40 ± 3.83 años, de los cuales 10 eran titulares y 5 suplentes, y entrenaban una media de 6.20 ± 1.01 horas semanales.

Los jugadores completaron el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo[2] (C.P.R.D.) compuesto de 55 ítems que miden las variables de control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. El proceso seguido para la elaboración del cuestionario y la consistencia interna del conjunto total de ítems (coeficiente alfa de Cronbach = 0,85) permiten considerar este instrumento útil para ayudar al psicólogo deportivo en la detección de necesidades y recursos del deportista.

El procedimiento empleado para la administración del cuestionario ha sido el desplazamiento personal hasta los tres clubes de fútbol para asegurar la idoneidad de las condiciones en las que este era rellenado, recordando de este modo en todos los casos el anonimato de las respuestas y la importancia de no dejar ningún apartado sin contestar. El cuestionario se administró minutos antes de comenzar una sesión de entrenamiento. Finalmente, cabe señalar que para el tratamiento estadístico de los datos se utilizó el programa SPSS 18.0 para Windows.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la figura 1 podemos apreciar los niveles (alto, medio y bajo) presentados por los jugadores para cada una de las variables psicológicas. Se observa que más del 50% jugadores ha mostrado valores altos en las variables de control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo. Por otro lado, los valores más bajos que presentan los jugadores aparecen en la categorías de habilidad mental y motivación, resultados que coinciden con los obtenidos en otros estudios similares[3].

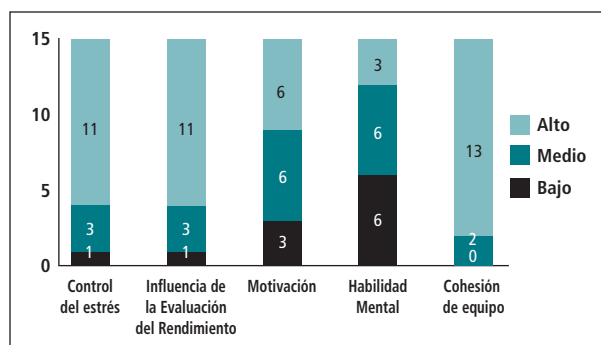


Figura 1. Número de jugadores que presentan niveles altos, medios y bajos para cada una de las variables psicológicas.

Finalmente, se analizaron las correlaciones entre las distintas variables de estudio. Se obtuvieron correlaciones estadísticamente significativas entre las horas de entrenamiento y la cohesión de equipo (Sig. Bilateral=.688,  $p < .05$ ), por lo que los jugadores que más horas entrenan presentan una cohesión de equipo mayor. Del mismo modo, se obtuvieron correlaciones estadísticamente significativas entre la habilidad mental y la motivación (Sig. Bilateral=.721,  $p < .05$ ), y la habilidad mental y la cohesión de equipo (Sig. Bilateral=.525,  $p < .01$ ), coincidiendo con otros estudios similares[3]. Finalmente, no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre la titularidad y las variables psicológicas estudiadas.

### CONCLUSIONES

Los bajos niveles registrados en las capacidades de motivación y habilidades mentales manifiestan la necesidad inmediata de un trabajo específico para incidir sobre las mismas, pues ha quedado demostrada una carencia que, de no ser subsanada, puede afectar al rendimiento, tal y como se refleja en la introducción.

### REFERENCIAS

- Sánchez, A., González, E., Ruiz, M., San Juan, M., Abando, J., de Nicolás, L. y García, F. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿Existe la ventaja de jugar en casa? *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 197-210.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llanta, M.C. (2001). El cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD: Características psicométricas. *Análisis Psicológico*, 1(19), 93-113.
- García, J.A., Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez-Mármol, A., López, G.F. y Díaz, A. (2011). Variables psicológicas que afectan al rendimiento de futbolistas de 3ª División Española. *IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física*, Pontevedra.

## PREVALENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL CONTEXTO DEPORTIVO

Olivares, E. M.<sup>1</sup>, Garcés de los Fayos, E. J.<sup>1</sup>, de Francisco, C.<sup>2</sup>, Arce, C.<sup>3</sup>

1 Universidad de Murcia

2 Universidad Católica San Antonio de Murcia

3 Universidad de Santiago de Compostela

evamariaolivares@um.es

Premio a la Mejor Comunicación del área  
"Alto Rendimiento Deportivo"

### INTRODUCCIÓN

El burnout es un trastorno psicológico que comienza a constituirse como un fenómeno a tener en cuenta en los deportistas (Garcés de los Fayos, de Francisco y Arce, 2012). Es necesario, por tanto, disponer de datos sobre su prevalencia, a través de instrumentos estandarizados. Garcés de los Fayos, Ortín y Carlin (2010) planteaban que los dos instrumentos de evaluación más utilizados del burnout habían sido la adaptación al deporte del MBI y el ABQ.

El objetivo general del presente trabajo es estudiar la prevalencia del síndrome de burnout en el contexto deportivo a partir de dos instrumentos de evaluación, la adaptación al deporte del MBI, el IBD-R y la adaptación española del ABQ. Además, se presentan datos sobre la relación entre el burnout, y sus dimensiones teóricas, con variables sociodeportivas como el género de los deportistas, la edad, el nivel competitivo y el volumen de entrenamiento

### MÉTODO

La muestra estuvo formada por 442 deportistas de ambos sexos, siendo un 52.9% varones y un 47.1% mujeres; con edades comprendidas entre los 14 y los 29 años ( $\bar{X}$  =18.86; DT=2.65). De estos deportistas, un 25.9% competía a nivel local/comarcal, un 42.2% en categoría autonómica y el resto, 32% a nivel nacional/internacional. La muestra se recogió en un total de 34 deportes (10 colectivos y 24 individuales), siendo el fútbol el deporte mayoritario (22.4%). El volumen medio semanal de entrenamientos era de 7.38 horas (DT= 5.16).

Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Burnout en Deportistas-Revisado (IBD-R, Garcés de los Fayos et al., 2012) y el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ, Arce, de Francisco, Andrade, Seoane y Raedeke, 2012), ambos cuestionarios de medida del burnout.

Se realizaron diferentes análisis de datos con el paquete estadístico SPSS, en concreto, estadísticos descriptivos, transformaciones de puntuaciones directas a puntuaciones t y tablas de frecuencia.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las medias de las puntuaciones de burnout fueron bajas en ambas medidas (tabla 1).

Tabla 1: Estadísticos descriptivos del IBD-R y del ABQ.

Subescalas	Total	IBD-R			ABQ			
		AE	RRP	D	Total	AFE	RSL	DPD
Media	1.99	1.87	2.39	1.60	2.18	2.21	2.37	1.96
Desviación Típica	0.44	0.61	0.67	0.67	0.57	0.77	0.70	0.85

La prevalencia del síndrome con ambos cuestionarios, tanto a nivel global como por subescalas, no superó un 4%. Respecto a la relación entre el burnout y las variables sociodeportivas, no se observaron diferencias en relación al género, edad, nivel deportivo y volumen de entrenamiento, mas se han obtenido diferencias en género, nivel deportivo y volumen de entrenamiento. Las mujeres son las que se agotan más, y los hombres son los que muestran mayores niveles de despersonalización. También comprobamos que los deportistas con un nivel deportivo nacional/internacional muestran una sensación de realización personal y de logro inferior a los que tienen un nivel competitivo más bajo. Los deportistas que más entrenan son los más propensos a sufrir agotamiento emocional.

### CONCLUSIONES

El dato más relevante es el que hace referencia al hecho de que cerca del 4% de los deportistas padece burnout, ya que estudios anteriores cifraban la incidencia en porcentajes superiores. Además, las diferencias observadas entre hombres y mujeres, así como las mostradas en los diferentes grupos establecidos en función del nivel deportivo y volumen de entrenamiento, lleva a iniciar líneas de estudio futuras sobre estrategias de prevención acorde a los resultados hallados.

### AGRADECIMIENTOS

La presente investigación ha sido realizada con el apoyo del Ministerio de Ciencia e Innovación y del Fondo Europeo de Desarrollo Regional-FEDER (PSI2010-18807).

### REFERENCIAS

- Arce, C., de Francisco, C., Andrade, E., Seoane, G. y Raedeke, T. D. (2012). Adaptation of the Athlete Burnout Questionnaire in a Spanish Sample of Athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 15,1529-1536.
- Garcés de Los Fayos, E. J, De Francisco, C. y Arce, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 271-278.
- Garcés de los Fayos, E. J, Ortín, F. y Carlin, M. (2010). Burnout en el contexto deportivo: análisis teórico práctico del estado de la cuestión. *Apuntes de Psicología*, 28, 213-224.



## TRATAMIENTO JURÍDICO DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL DEPORTE: ASPECTOS LABORALES Y DE RESPONSABILIDAD CIVIL

De la Torre, F., Conde, P.

Universidad Católica San Antonio de Murcia  
ftorre@ucam.edu

### INTRODUCCIÓN

Esta comunicación pretende profundizar en los aspectos psicosociales relevantes que rodean la actividad desarrollada por los deportistas profesionales, teniendo en consideración la masificación que caracteriza en la actualidad la realidad deportiva, la exigencia psicológica que plantea el deporte de elite, la marcada explotación económico-mercantil que impregna el mundo deportivo de hoy o la problemática misma del dopaje, entre otros factores que confluyen de manera decisiva hasta dibujar un escenario proclive al padecimiento de patologías de esta naturaleza por parte de los profesionales de alto nivel.

Los riesgos psicosociales como el estrés, el burnout o el acoso (en sus diferentes modalidades) presentan una incidencia elevada en el ámbito laboral y especialmente en las relaciones de trabajo de los deportistas profesionales plantean particularidades dignas de análisis desde la perspectiva jurídica, tanto en cuanto a su prevención por parte de los clubes contratantes y su protección social en el Sistema de Seguridad Social, como en lo relativo a la depuración de responsabilidades civiles derivadas y a la reparación de daños de los jugadores que los padecen.

### ASPECTOS METODOLÓGICOS

El tratamiento jurídico de esta temática obliga a realizar un estudio pormenorizado de la normativa laboral, civil y de Seguridad Social que regula la prevención de este tipo de riesgos emergentes en las modernas organizaciones empresariales, su protección social y la depuración de responsabilidades dimanantes por los daños causados, así como un análisis de la casuística española más moderna, de la jurisprudencia última dictada por nuestros tribunales del orden social y civil y del extenso acervo doctrinal existente en la materia. Todo ello aplicado específicamente a los supuestos de riesgos psicosociales sufridos por deportistas que desarrollan su actividad de modo profesional, es decir, como trabajadores laborales especiales contratados por clubes deportivos o entidades organizadoras de pruebas deportivas, sujetos, unos y otros, a obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales frente a sus empleados.

Ese objetivo científico requiere, por tanto, ceñirse a la metodología propia del campo jurídico, a saber el tratamiento doctrinal, jurisprudencial y legal (en el plano interno español, comunitario e internacional) de cualquier temática que suscite un interés relevante para el Derecho como es el caso del supuesto que nos ocupa.

### PARTICULARIDADES DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL DEPORTE PROFESIONAL

La mejor de las doctrinas científicas reconoce que los riesgos psicosociales constituyen en la actualidad una de las patolo-

gías de más notable repercusión en la salud de los trabajadores, tal como lo avalan los datos estadísticos nacionales y de la Unión Europea de los últimos años que reflejan una tendencia al alza de los mismos.

Motivo este por el cual poderes públicos, organizaciones empresariales y entidades sindicales vienen prestando especial atención a esta preocupante cuestión, sobre todo para dar respuesta a su compleja prevención, proponer una adecuada protección en materia de Seguridad Social y establecer garantías para la indemnización de sus consecuencias respecto de la seguridad e integridad física y psíquica de los trabajadores afectados.

El debate en el ámbito específico del deporte profesional se ve salpicado de controvertidas cuestiones jurídico-técnicas a resolver, debido, entre otras causas, a las ya apuntadas circunstancias típicas en las que se desarrolla la práctica deportiva en nuestros días, a las singularidades de la relación laboral de los deportistas profesionales[1], a la falta de reconocimiento del carácter profesional de estas enfermedades (que se debe subsanar por perjudiciales consecuencias que conlleva en concreto para los deportistas)[2] y al complejo entramado de responsabilidades que plantean los riesgos en el deporte y la determinación de criterios sobre su imputación[3].

### CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Ante las diferentes vertientes de discusión que presenta la temática en el plano iuslaboralista y civil, se apuesta decididamente por mantener la línea iniciada del tratamiento especializado y centrado en ambos campos de estudio. Tratamiento que continúa siendo necesario y que no se encuentra cerrado puesto que, pese al pronunciamiento de los especialistas en una y otra disciplina jurídica sobre posibles soluciones judiciales y de *lege ferenda*, aún existen, en orden al estudio integral y profundo de la materia, puntos necesitados de clarificación; como también es conveniente configurar equipos de trabajo interdisciplinares que integren, no solo especialistas del Derecho de las áreas directamente comprometidas, sino también de facultativos médicos y expertos de la actividad física y del deporte que aporten conocimientos clínicos y específicos reveladores.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rubio Sánchez, F. et al (2011). La relación laboral especial de los deportistas profesionales, cap. 4 de la obra colectiva *Relaciones Laborales Especiales y Contratos con particularidades*, Aranzadi, 227-278.
2. Abril Guiote, J.E., Esparza Ros, F. y de la Torre Olid, F. (2011). Enfermedad profesional en el deporte español. Comparativa con otros países. *Archivos de Medicina del Deporte*, NM Editores, 422-433.
3. de la Torre Olid, F. y Conde Colmenero, P. (2010). Responsabilidad civil y acoso laboral en el ámbito deportivo. *Revista Jurídica de Deporte y Entrenamiento*, Aranzadi, 59-71.

## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte han experimentado un crecimiento muy significativo. En los últimos quince años se ha duplicado el parque de instalaciones deportivas en España y en la Región de Murcia, aumentando considerablemente las relacionadas con el empleo en el sector, tanto en el ejercicio de labores docentes, en educación física y salud, como en el desarrollo del rendimiento deportivo, en preparación física y dirección de equipos.

## DIRECCIÓN Y GESTIÓN DE ENTIDADES DEPORTIVAS

El contenido y desarrollo de este Máster Oficial en Dirección y Gestión de Entidades Deportivas se ajusta en todo momento a las exigencias y demandas profesionales que los egresados necesitan sobre todo para su ejercicio profesional, bien dirigido a la dirección y gestión de entidades, instituciones e instalaciones deportivas, públicas o privadas, bien al diseño, gestión y desarrollo de eventos deportivos de cualquier naturaleza o volumen.

En este momento de adaptación progresiva al Espacio Europeo de Educación Superior es fundamental la continuidad de los estudios de postgrado en la misma universidad para todos los alumnos interesados que se formaron con su titulación de licenciado.

El presente postgrado permitirá a los graduados la especialización académica e integración de sus itinerarios de formación en la Dirección y Gestión de Entidades Deportivas, facilitará a nivel profesional la obtención de la capacitación avanzada y a nivel científico le servirá de iniciación en la metodología de investigación como paso previo para la realización, en su caso, de los estudios de doctorado tras la lectura de la Tesis de Máster.

## DANZA Y ARTES DEL MOVIMIENTO

La evolución constante, así como el interés creciente de los contenidos relacionados con el ritmo, la expresión corporal y la danza, dentro del marco de las ciencias de la actividad física y deporte, convierten a esta área de conocimiento de gran demanda e interés profesional.

En la Región de Murcia, hasta el momento presente la Universidad Católica San Antonio, en concreto el Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, ha sido la única que ha organizado en los últimos tres años Jornadas universitarias de Danza de carácter internacional. Esto le ha otorgado la experiencia y la infraestructura necesarias para poder crecer y desarrollarse en esta área de forma satisfactoria y con éxito de participación.

Los estudios universitarios de postgrado conducentes al título de Máster según la nueva regulación legal deben orientarse a la formación avanzada, a la especialización académica, a la especialización profesional y/o a la investigación.

El presente Máster en Danza y Artes del Movimiento está adaptado íntegramente a estos criterios, se orienta a que los alumnos/as, en posesión o no del título de grado, amplíen sus conocimientos mediante la especialización profesional y de investigación en el ámbito de la danza y las prácticas artísticas del movimiento.

El contenido y desarrollo de este Máster en Danza y Artes del Movimiento se ajusta en todo momento a las exigencias y demandas profesionales que los egresados necesitan sobre todo para su ejercicio profesional docente, dirigido a colectivos escolares en el marco de la educación física o de otras especialidades artísticas como arte dramático, danza y música.





compromiso

confianza

## Aspectos sociales del deporte

*Social aspects of sport*

éxito

superación

## ELEMENTOS MOTIVACIONALES PARA EL TRABAJO DE ENTRENADORES EN EL DEPORTE DE INICIACIÓN: APORTACIONES DESDE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Cantón, E.

Universidad de Valencia  
canton@uv.es

### INTRODUCCIÓN

Cuando nos referimos al deporte de iniciación hablamos sin duda de los menores que comienzan a practicar actividad física-deportiva, básicamente de carácter extra-escolar. Es una puntualización menor, pero necesaria, ya que como se ha planteado en alguna ocasión en algún foro, la iniciación podría hacerse también de adulto y que el deporte integrado en la enseñanza obligatoria es, como tal, también común para todas las jóvenes personas que comienzan su educación, independientemente de que quieran realizarla o de que continúen con ella fuera de ese contexto normativo, aunque evidentemente lo facilitará y sin duda promoverá.

Así pues, pese a que nos referimos sustancialmente al deporte de iniciación de carácter extraescolar, la realidad nos muestra que es una práctica generalizada y extendida, más si incluimos las diferentes formas de práctica relacionadas con el juego y la ocupación de tiempo libre. Prácticamente todos los menores la realizan, dedicándole además un porcentaje de tiempo normalmente elevado. Y no solo eso, sino que suelen hacerlo implicándose intensamente en ello y adquiriendo importantes experiencias de aprendizaje; al menos si la dirección por parte de algún adulto responsable es la correcta.

El impacto que la actividad deportiva puede tener sobre los menores es importante, no solo en cuanto a su desarrollo físico –que también– sino como un contexto de socialización, con consecuencias significativas para él mismo, sus compañeros, familia y la propia comunidad. Son momentos del proceso evolutivo muy decisivos para el desarrollo de aspectos tan vitales como la autoestima, la percepción de control o el manejo de las emociones, que sin duda pueden verse favorecidos (o perjudicados) a partir de las vivencias desarrolladas en estas etapas de iniciación deportiva, en la que el comportamiento es visible para otros, comporta elementos de juicio y valoración, y normalmente tiene una positiva consideración la demostración de habilidad y la obtención de resultados; eso por no hablar de que los menores suelen considerarlas como actividades agradables y divertidas, con un gran componente lúdico.

Por otra parte, también encontramos razones que explican el desarrollo e importancia de estas actividades deportivas por motivos menos altruistas o sociales. No podemos negar el interés de los clubs, entidades y patrocinadores deportivos en la promoción de deportistas promesas, como inversiones de futuro orientados al alto rendimiento. Si pensamos en instituciones u organismo de carácter público, hay un evidente interés en mostrar éxitos políticos en términos de aumento de la actividad y de la satisfacción con ellas. A todo ello, hay que sumarle el fenómeno sociológico de concentración de la población en zonas urbanas, con las mayores limitaciones de espacios libres y seguros para el juego espontáneo.

Con todo, hay coincidencia en que los objetivos generales del deporte de iniciación, junto con la obtención de resultados deportivos o, al menos, con el sentar las bases para que se puedan producir en un futuro inmediato, se centran en la mejora de la salud y calidad de vida del menor y su entorno,

en objetivos como el lograr una formación integral, o el fomentar un estilo de vida con hábitos y valores prosociales y saludables. En suma, considerar el deporte como un medio y no solo un fin, e intentar aprovechar al máximo todas sus dimensiones y potencialidades, comprobadas por la investigación psicológica desde hace tiempo y que cubre muchos aspectos (Tabla 1).

**Tabla 1.- Factores psicosociales en menores, promovidos por la práctica deportiva.**

EFFECTOS PSICOSOCIALES
Los practicantes tienen menos problemas de soledad, timidez y desesperanza, especialmente si lo practican en grupo.
Promociona la autonomía y el autoconcepto, ofrece oportunidades para mejorar la sociabilidad, la competencia y las habilidades.
Facilita el incremento de autoestima, mejores cualificaciones, y altas aspiraciones vocacionales y de éxito.
Facilita la valoración positiva de sus iguales, como competentes y populares, contribuyendo a su estatus social.
Provee una forma prosocial de búsqueda de sensaciones, especialmente a través de deportes de riesgo
Proporciona un punto de encuentro para desarrollo personal y social.

### LOS ELEMENTOS MOTIVACIONALES

La relevancia del deporte en la iniciación deportiva está claramente demostrada. Ahora bien, para ello y, como es lógico, esta debe realizarse, es decir, tiene que haber una motivación adecuada para comenzar y para seguir realizándola, evitando los factores que actúan como facilitadores de riesgo de abandono. Sin cuestiones clave, de índole psicológica y en las que también los entrenadores –adecuadamente formados, asesorados y, en su caso, tutorizados– tienen que participar.

Para comenzar, es muy importante conectar la actividad deportiva, tanto para su inicio como a lo largo de esta, con las principales necesidades o motivos por los cuales los menores se implican en ellas, que como sabemos no coinciden necesariamente con las que los adultos responsable de ellos tienen y que también debemos tener en cuenta, pero ya como un aspecto diferente, dentro de la gestión de la relación triangular clásica de deportista-padres-entrenador, que sería objeto de otro trabajo.

Son muchos los motivos para la práctica deportiva, aunque estos se suele agrupar en varios bloques por su proximidad conceptual, básicamente en aquellos que tienen como elemento definitorio común aspectos como los siguientes: la diversión; la mejora de las cualidades o habilidades físicas; la interacción social; la competitividad; la mejora de la imagen corporal; la salud. De todos ellos, en el caso de los menores hay factores especialmente relevantes (como la diversión o la interacción social), frente a otros que prácticamente no juegan ningún papel hasta edades más tardías (como la salud o la imagen corporal). Con todo, el hecho clave, especialmente para lograr la adherencia a la actividad y que tiene un efecto general y transversal en relación con todas las edades, sexo y



condición social, es la diversión, el agrado o disfrute con la actividad, seguramente por su relación directa con la motivación intrínseca.

Por otra parte, los resultados de las investigaciones nos indican que también hay otros motivos, pero alegados por los menores como causa de abandono o interrupción de la actividad deportiva, destacando entre estos los siguientes: cambios de intereses o tener otras cosas que hacer; considerarse poco capaz o inhábil para su práctica; porque no era lo bastante divertido o, por el contrario, por ser aburrido; por el desagrado ante la presión percibida y la dureza de entrenamientos para rendir; por miedo o malas experiencias de lesiones o de daño físico; o por tener malas relaciones con el entrenador o persona encargada de dirigir la actividad.

Estos conocimientos sobre los motivos son el primer elemento práctico para un buen manejo motivacional y que también los entrenadores pueden manejar. El tenerlos en cuenta, tanto los de práctica como los de abandono, y ajustar la actividad deportiva lo más posible a las características en este sentido de la persona y/o grupo que practica deporte, junto con la reducción de los factores de riesgo asociados a las razones de abandono, es una primera y necesaria estrategia de motivación.

Junto con el conocimiento y ajuste a los motivos, hay otros factores motivacionales relevantes sobre los que la actuación de los entrenadores y demás elementos del entorno –humano y organizativo– va a tener efecto, actuando de forma favorable o desfavorable a los mismos. Estas variables son, en términos generales y de forma sintética, las siguientes: motivación intrínseca, autoconfianza, expectativas, atribuciones y motivaciones sociales (logro, afiliación y poder). En cada caso hay elementos que las componen y que lógicamente también pueden y deben ser tenidos en cuenta para una regulación motivacional adecuada, como pueden ser, entre otras, la autoestima, la orientación de meta o la autodeterminación.

Por otra parte y también en términos generales, las estrategias de índole psicológica que se emplean para intervenir en estos procesos motivacionales podemos sintetizarlas en las que siguen: procedimientos de mediación cognitiva, influyendo sobre los procesos de pensamiento y auto-habla; el manejo de contingencias, basada en el condicionamiento operante o por consecuencias; la planificación de objetivos; y, como procedimientos indirectos pero influyentes, las estrategias de autocontrol emocional.

Como podemos imaginar, tanto la complejidad de estas estrategias como el conocimiento profundo y el manejo eficiente de los procesos motivacionales arriba señalados requieren de la capacitación científica y profesional exclusiva de los psicólogos/as, aunque hay algunos aspectos que a un nivel más básico y siempre con el asesoramiento, guía y/o apoyo de un profesional cualificado, puede ser desarrollado por un entrenador/a o por un especialista en cc. del deporte. En este sentido y aunque ya no debería ser necesario, cabe señalar en este punto que dicha participación comedida y ajustada en aspectos psicológicos no obedece a la falta de capacitación de estos últimos, sino todo lo contrario, obedece a que su labor es especialmente difícil y compleja dentro del deporte, teniendo que recurrir e integrar los conocimientos de diferentes ciencias y tecnologías (psicología, didáctica, medicina, biomecánica, nutrición, teoría del entrenamiento...) para, además, transformarlo en una actividad que promueva el rendimiento, la obtención de resultados deportivos y la salud (¡solo faltaría que, además y al mismo tiempo, pudiéramos que fueran profesionales como médicos, psicólogos, pedagogos, biomecánico,...!) (Cantón, 2010b).

## LAS ESTRATEGIAS DE MANEJO MOTIVACIONAL

El nivel de uso y aplicación de las estrategias psicológicas por parte de los entrenadores en el deporte de iniciación tienen como fin primordial el facilitar la motivación para el aprendizaje y el desarrollo deportivo y humano del menor. Los elementos para su manejo se sustentan en las mismas estrategias ya señaladas: el cómo influir sobre la manera de pensar y de ver las cosas los menores a través de lo que el entrenador haga, diga o la actitud que mantenga; en la manera en que emplee los “premios, castigos y omisiones” ante los comportamientos de sus deportistas; en como plantee los objetivos así como la manera de valorar su logro; y por último, en su manera de interactuar con el deportista en relación con sus diversas emociones.

Estas influencias se pueden concretar en formas de actuación y en directrices que guíen las acciones motivacionales adecuadas (entre otros, Gordillo, 1992; Weinberg y Gould, 2010). Por ejemplo, entre los criterios de comportamiento que puede seguir el entrenador para actuar sobre las diferentes vías de influencia motivacional podemos mencionar las siguientes:

- Reforzar el esfuerzo y la participación, especialmente mediante estímulos sociales (elogios, felicitaciones, mejoras de estatus...).
- Potenciar el autoreforzamiento.
- Reducir el castigo al mínimo, priorizando formas de castigo negativo (tiempo fuera, pérdida parcial de premios...).
- Establecer metas difíciles pero realistas para facilitar experiencias de logro, de éxito.
- Evitar o reducir al mínimo, las experiencias de fracaso.
- Orientar las metas a la maestría, o dicho de otra manera, establecer el logro mediante comparación con uno mismo.
- Apoyar la atribución de los éxitos de forma interna y la de los fracasos de forma inestable.
- Tener siempre y en todos los casos unas expectativas de eficacia positivas, verbalizándolas explícitamente.
- Establecer expectativas realistas para deportista en función de su edad, capacidad y su rendimiento previo.
- Plantear actividades y tareas como retos óptimos, que generen disfrute y percepción de competencia.
- Adaptar el lenguaje al nivel de comprensión de la persona/grupo.
- Emplear formas de comunicación positiva (por ejemplo, cuando se comete un error, primero, señalar algo que se haya hecho bien, luego dar información específica para corregir el error, y terminar con ánimos para que vuelva a intentarlo).
- Mostrar preocupación por la seguridad y reducir sus posibles miedos.

Estos son algunos ejemplos de formas de actuación concretas, sustentadas en los conocimientos y aplicaciones técnicas de la Psicología, que pueden ser perfectamente integradas en la labor de entrenamiento y dirección de deportistas para manejar adecuadamente la motivación de los deportistas. Se trata de combinar la utilidad, sencillez y pragmatismo de las estrategias, con su rigor y base científica, facilitando así su integración con los diversos componentes que forman la labor del entrenador y otros profesionales de ciencias del deporte.

En conjunto, a nivel motivacional se debe propiciar que los menores participen en el deporte intentando que las actividades sean intrínsecamente motivadoras, asociadas al disfrute y el desarrollo de la percepción de competencia y auto-eficacia. Para ello, es importante que los objetivos y las tareas se adapten al nivel de las diferentes personas, poniendo el énfasis en la ejecución técnica o táctica y dejando que los resultados ven-

gan como consecuencia lógica de ello. Se debe proporcionar oportunidades para satisfacer los diferentes motivos por los que los menores practican el deporte (mejorar las destrezas, estar con los compañeros de equipo, pasárselo bien...), y tener en cuenta la variedad de factores personales (desarrollo físico, desarrollo cognitivo...) y contextuales (jugador titular-jugador reserva...) que influyen en la motivación para practicar o para su abandono temporal o definitivo.

Para promover una motivación adecuada, los entrenadores pueden establecer objetivos realistas, proporcionar retroalimentación y refuerzo contingente a la actuación, desarrollando un estilo de comunicación que favorezca la autoestima y la competencia percibida. También en ocasiones puede ser necesario intervenir a un nivel organizativo o estructural más amplio, debiendo si es oportuno introducir modificaciones en ese sen-

tido, desde cambios en el reglamento hasta en los criterios de promoción y tecnificación deportiva. En todos estos esfuerzos, es más que conveniente la colaboración multidisciplinar, integrando a especialistas en *Psicología del Deporte*, bajo la coordinación del entrenador o directivo deportivo (Cantón, 2010a).

#### REFERENCIAS

- Cantón, E. (2010a). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31 (2), 237-245.
- Cantón, E. (2010b). Un caso paradigmático de la encrucijada actual en Psicología del Deporte: el trabajo e investigación en motivación. *Información Psicológica*, 100, 24-36.
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 27-36
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte (2ª ed.)*. Madrid: Panamericana.

## MÁSTER UNIVERSITARIO EN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO: FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

(NSCA: ERP PROGRAM)

El Máster Universitario en Alto Rendimiento Deportivo: Fuerza y Acondicionamiento físico es un postgrado oficial ofertado por la UCAM en colaboración con prestigiosas Universidades Internacionales y organizaciones como la NSCA. Este Máster proporciona al alumno la oportunidad de profundizar en el área del alto rendimiento deportivo. Tiene una duración de un curso académico y está pensado para el graduado en Ciencias del Deporte o en áreas relacionadas con el objetivo de desarrollar su conocimiento de forma específica en el entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico. El currículo está totalmente enfocado hacia la aplicación de las últimas tendencias de investigación en este ámbito, pero de forma aplicada.

Desde un punto de vista académico, este Máster oferta una formación especializada que integra las bases metodológicas necesarias para la realización de estudios de investigación de forma autónoma y la profundización en el conocimiento de las áreas de rendimiento deportivo y acondicionamiento físico como son: fisiología del ejercicio, biomecánica y análisis del movimiento, diseño de programas de fuerza, nutrición y ayudas ergogénicas, etc. Se busca con ello, que los alumnos sean capaces de adquirir las competencias necesarias para aplicar estos conocimientos en sus trabajos de investigación y en su vida profesional.

A nivel científico, la presente propuesta aportará tanto las bases teórico-prácticas como metodológicas para proporcionar al alumno la capacidad de generar conocimiento de excelencia abordando las líneas de mayor controversia en las Ciencias del Deporte. La evolución constante, así como el interés creciente, que plantean las Ciencias del Deporte convierte a esta área de conocimientos multidisciplinar, en temática de gran demanda e interés profesional. Además, los estudiantes tendrán la oportunidad de realizar experimentos en el Centro de Investigación de Alto Rendimiento Deportivo de la UCAM, en la Universidad de Oporto (Portugal) y en el UCAM Sports Center, además de conseguir los títulos oficiales de entrenador personal (CPT-NSCA) que oferta la NSCA.



**UCAM**  
UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SAN ANTONIO

## UN ESTUDIO PRELIMINAR DE LA FRUSTRACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS EN EL EJERCICIO FÍSICO

Ferriz, R., Sicilia, Lirola, M., Sáenz-Álvarez, P.

Universidad de Almería  
rfm706@ual.es

Premio a la Mejor Comunicación del área  
"Aspectos Sociales del Deporte"

### INTRODUCCIÓN

Existe un especial interés por parte de los investigadores por conocer los beneficios que se obtienen de la práctica regular de actividad física[1]. Sin embargo, son menos comunes las investigaciones que aborden las consecuencias negativas de la participación en la práctica de actividad física. En este sentido, el comprender los factores socio-ambientales que contribuyen o dificultan el desarrollo del bienestar puede ayudar a comprender las experiencias de las personas en el ámbito del ejercicio físico. Por esta razón, apoyada en la teoría de la autodeterminación[2], el objetivo de este trabajo fue validar un instrumento que permitiera a los investigadores medir los sentimientos que surgen cuándo las personas perciben que sus necesidades psicológicas básicas son frustradas durante su práctica física en el contexto del ocio.

### MÉTODO

En este trabajo tomaron parte 501 estudiantes universitarios (317 hombres y 184 mujeres) con edades comprendidas entre los 18 y 55 años ( $M = 22.37$ ,  $DT = 4.04$ ). Todos ellos realizaban actividad física de forma regular ( $M = 3.66$ ,  $DT = 1.40$ ). Los participantes contestaron la versión adaptada y traducida para el deporte de la *Psychological Need Thwarting Scale* (PNTS) de Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, y Thøgersen-Ntoumani[3]. La escala está formada por doce ítems distribuyéndose cuatro ítems por cada uno de los tres factores de: a) frustración de la necesidad de autonomía (e.g., "Me siento presionada/o a asumir el ejercicio físico planeado"); b) frustración de la necesidad de competencia (e.g., "Hay veces en las que me han dicho cosas que me hacen sentir incompetente") y c) frustración de la necesidad de relación (e.g., "Me siento rechazado/a por los que me rodean"). El cuestionario recoge las respuestas a través de una escala Likert de siete puntos. Para validar la escala, se procedió a su traducción usando la estrategia de traducción inversa. Para comprobar la validez y fiabilidad de la escala en el contexto español se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo, correlaciones bivariadas, análisis factorial confirmatorio (AFC) y un análisis de consistencia interna. Los paquetes estadísticos SPSS 20 y el AMOS 19 fueron utilizados para los diferentes análisis.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis estadístico descriptivo mostró puntuaciones por debajo de la media de la escala para las tres subescalas de frustración, con valores que oscilaron entre 1.79 y 2.12. Las tres dimensiones correlacionaron positiva y significativamente entre ellas. El AFC reveló unos índices de ajuste apropiados:  $\chi^2(51, N = 509) = 191.63$ ,  $p < .001$ ;  $\chi^2/df = 3.76$ ; CFI = .92; TLI = .90; IFI = .92; RMSEA = .074 (IC 90% = .063-.085); SRMR

= .052. No obstante, el análisis reveló correlaciones elevadas entre los factores frustración autonomía-competencia (.89) y competencia-relación (.87). Para comprobar la sostenibilidad del modelo modelos alternativos de dos y un solo factor fueron testados. El modelo original de tres factores obtuvo mejores índices de ajuste que los alternativos, lo que apoya la validez discriminante de la escala. Por otro lado, los valores de alfa de Cronbach fueron adecuados con valores entre .70 y .71.

Tabla 1: Estadísticos descriptivos y correlaciones entre los factores de la escala.

Factores	M	DT	1	2	3	4
1. Frustración necesidad autonomía	1.81	.83		.63***	.54***	.84**
2. Frustración necesidad competencia	2.12	.86			.63***	.89**
3. Frustración necesidad relación	1.79	.85				.84**

\*\*\* $p < .001$

### CONCLUSIONES

Sustentado en la teoría de la autodeterminación, este trabajo tuvo como objetivo examinar la validez y fiabilidad de la PNTS al contexto español dentro del dominio del ejercicio físico. Los resultados apoyan el uso de este instrumento para medir la parte más negativa de la práctica de actividad física. Los resultados revelaron que la estructura factorial de tres dimensiones se mantuvo estable para el contexto español. Además, los análisis también apoyaron la consistencia interna de la escala. No obstante, como ha ocurrido en otros estudios, la PNTS reveló correlaciones altas entre algunas de sus subescalas, sin embargo, tanto para este estudio como para estudios previos[3] la validez discriminante de la escala fue apoyada. En líneas generales, esta escala podría ayudar a indagar en los factores contextuales que dificultan o limitan el desarrollo de las necesidades psicológicas básicas de los practicantes de actividad física.

### REFERENCIAS

- Sallis, J. F., y Owen, N. (1999). *Physical Activity and Behavioral Medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., Ryan, R., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 75-102.

## INFLUENCIA DEL MODELO DE EDUCACIÓN DEPORTIVA SOBRE LA HABILIDAD FÍSICA PERCIBIDA EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Rodríguez, J. J.<sup>1</sup>, Calderón, A.<sup>1</sup>, Martínez, I. M.<sup>2</sup>

1 Universidad Católica de San Antonio de Murcia

2 Instituto de Enseñanza Secundaria de Santa Lucía (Cartagena)

jjuanrodriguezmoreno@hotmail.com

### INTRODUCCIÓN

En general, numerosos estudios analizan la percepción de competencia en el ámbito de la educación física. Estos indican que cuando los alumnos se perciben más competentes, su actitud y su grado de esfuerzo hacia la práctica deportiva es adecuada (Moreno, Cervelló, Montero, Vera, y García, 2012). La influencia del modelo de enseñanza que utiliza el docente sobre la percepción de competencia de los alumnos en la clase de educación física ha sido analizada también, pero en menor medida. Una de los modelos más estudiado en la última década es la Educación Deportiva (Siedentop, 1994). La bibliografía lo define como un modelo pedagógico de enseñanza con el que se persigue principalmente que los alumnos que lo experimentan lleguen a ser competentes (competents), con cultura deportiva (literate), y se entusiasmen con la práctica (enthusiastic). En el presente trabajo se pretende comprobar si efectivamente existe una percepción de aumento de la competencia por parte de los alumnos tras una experiencia con la Educación Deportiva en educación secundaria.

### MÉTODO

**Participantes y contexto.** Una clase de cuarto de educación secundaria (seis chicos y diez chicas) y su profesora de educación física, con seis años de experiencia. Fue la primera experiencia con el modelo de Educación Deportiva, tanto para la docente como para los alumnos. La formación en el modelo recibida por la misma fue la que plantean en su propuesta Calderón y Martínez de Ojeda (en prensa). La unidad didáctica diseñada tuvo una duración de 15 sesiones de 55 minutos cada una y el contenido abordado fue el bádminton.

**Variables, instrumentos y análisis.** Se analizó la percepción del profesor y la percepción de los alumnos. Para ello, se realizaron entrevistas a dos alumnos (un chico y una chica) elegidos de forma aleatoria al finalizar la unidad, y a la profesora, tres (antes, durante y al finalizar la unidad) que además cumplimentó un diario. Los datos fueron analizados usando las comparaciones constantes y métodos de inducción analítica. Se administró también el cuestionario de Ryckman, Robbins, Thornton y Cantrell (1982) al inicio y al finalizar la unidad didáctica, para valorar la habilidad física percibida (percepción de competencia motriz). Este cuestionario consistió en diez ítems con escala del 1 (totalmente en desacuerdo) al 6 (totalmente de acuerdo). Tras comprobar que la variable analizada no se ajusta a una distribución normal ( $p < .05$ ), primero se calcularon las medias y desviaciones típicas del total de las variables registradas y, para comprobar las diferencias pre y post, se utilizó la Prueba *U* de Mann-Whitney.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados de la prueba de Mann-Whitney indican que no existen diferencias significativas pre y post en la habilidad

percibida por parte de los alumnos (Tabla 1). No obstante, los dos alumnos entrevistados sí manifestaron que existió una mejora leve de su habilidad física percibida. En esta línea un alumno argumentó: “antes jugaba al bádminton con amigos sin saber mucho, pero ahora explican lo que son las reglas. Antes jugábamos sin reglas. Ahora todo se sabe mejor y hay más habilidad”. Este comportamiento ya lo detectaron Hastie et al. (2009), y Sinelnikov y Hastie (2010) aunque con alumnos de menor edad. Según la percepción de la docente, los alumnos incrementaron su habilidad conforme avanzó la unidad didáctica, no solo a nivel motor, sino sobre todo a nivel conceptual, en congruencia con lo hallado por Hastie, Sinelnikov y Guarino (2009). En esta línea manifestó: “la verdad que a nivel técnico han mejorado bastante, al principio no había prácticamente continuidad en el juego” (Hastie et al., 2009).

Tabla 1. Medias y desviaciones típicas estándar entre el pre-test y el post-test en la habilidad física percibida (hfp) de los alumnos ( $n=16$ ).

	pre	post	p	z	r
hfp chicos	3.95 (.86)	4.14 (.98)	.75	-3.1	.77
hfp chicas	3.82 (.56)	3.85 (.82)	.81	-2.3	.57
hfp total	3.86 (.66)	3.96 (.87)	.88	-1.4	.67

Escala 1 (mínimo) a 6 (máximo).

$p < .05$ ;  $r = z/\sqrt{n}$  (Tamaño del efecto) (Field, 2005, p. 532).

### CONCLUSIONES

Siendo conscientes de las limitaciones del estudio, en la muestra analizada, la Educación Deportiva, como ya indica la literatura al respecto, genera entornos de aprendizaje que fomentan la autonomía y la toma de decisiones por parte de los alumnos, lo que estimula entre otras variables un aumento de su habilidad física percibida. Futuras investigaciones deben abordar la influencia del modelo de forma integrada junto con otras variables psicológicas y didácticas importantes y con un mayor tamaño muestral.

### REFERENCIAS

- Calderón, A., y Martínez de Ojeda, D. (en prensa). La formación permanente del profesorado de educación física. Propuesta de enseñanza del modelo de Educación Deportiva. *Revista de educación*.
- Hastie, P. A., Sinelnikov, O. A., y Guarino, A. J. (2009). The development of skill and tactical competencies during a season of badminton.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., Montero, C., Vera, J. A., y García, T. (2012). Metas sociales, necesidades psicológicas básicas y motivación intrínseca como predictores de la percepción del esfuerzo en las clases de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 215-221.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL, Human Kinetics.
- Ryckman, R. M., Robbins, M. A., Thornton, B., y Cantrell, P. (1982). Development and validation of a Physical Self-Efficacy Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 891-900.



## RESULTADOS PRELIMINARES PARA MEDIR LA ANSIEDAD FÍSICO SOCIAL EN ADOLESCENTES

Ferriz, R., Sáenz-Alvarez, P., Sicilia, A., Lirola, M.

Universidad de Almería  
rfm706@ual.es

### INTRODUCCIÓN

Dentro de la psicología del ejercicio físico la investigación de la percepción física que cada persona realiza de su cuerpo constituye un eje central[1]. La satisfacción que las personas tienen con su cuerpo y cómo sienten que son percibidas por los demás puede influir en la práctica del ejercicio físico, de manera que una insatisfacción con la apariencia física puede impulsar al abandono del ejercicio físico[2]. El objetivo de este trabajo fue validar al contexto español, con una muestra de adolescentes, la estructura factorial de la Escala de Ansiedad Físico-Social (SPAS-7).

### MÉTODO

Los participantes fueron 398 estudiantes de educación secundaria (220 chicos, 178 chicas) con edades comprendidas entre los 12 y los 19 años ( $M = 15.08$ ,  $DT = 1.94$ ) de una capital de provincia española. Se utilizó la versión en español del modelo unidimensional de la Social Physique Anxiety Scale de Motl y Conroy[3]. Este instrumento contiene siete ítems (e.g., "Hay ocasiones en que estoy molesto/a porque pienso que otros están evaluando mi peso o forma física negativamente"). Las respuestas se recogen por medio de una escala Likert, donde puntuaciones más elevadas indican síntomas más altos de ansiedad físico-social, salvo para el ítem 5 que está redactado de forma inversa (e.g., "Me siento a gusto de cómo los demás aprecian la forma de mi cuerpo"). Para su utilización en el contexto español se usó la estrategia de traducción inversa[4]. Para comprobar la validez y fiabilidad de la escala se realizó un análisis factorial confirmatorio, se analizaron las correlaciones entre los ítems, así como la consistencia interna y la invarianza por género. Se utilizaron los paquetes estadísticos SPSS 20 y el AMOS 19 para los diferentes análisis.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados ofrecieron apoyo a la estructura de siete ítems, si bien el ítem 5 no mostró correlación significativa con dos ítems del modelo y mostró una carga factorial inferior al

resto de ítems. Una vez invertida la escala del ítem 5, los resultados del modelo de siete ítems mostraron unos índices de ajuste aceptables:  $\chi^2$  (14,  $N = 398$ ) = 45.91,  $p < .001$ ;  $\chi^2/df = 3.28$ ; CFI = .98; TLI = .96; IFI = .98; RMSEA = .076 (IC 90% = .052-.101); SRMR = .032. No obstante, la carga factorial del ítem 5 mostró un valor de .17 ( $p < .01$ ). En este modelo, todas las cargas factoriales estandarizadas fueron significativas ( $p < .001$ ), y oscilaron entre .59 y .87. Se obtuvo un valor alfa de Cronbach superior a .70. La estructura también se mostró invariante por género por la inexistencia de diferencias significativas entre el modelo sin restricciones y los otros cuatro modelos.

### CONCLUSIONES

De acuerdo con la conceptualización en investigaciones previas[1], los resultados ofrecen apoyo para considerar la SPAS-7 como un instrumento válido, fiable e invariante por género para evaluar la ansiedad físico-social en adolescentes. No obstante, sería recomendable replicar este estudio con otras muestras para analizar la comprensión y el ajuste que el ítem 5 tiene dentro del modelo unifactorial de la SPAS. Futuros estudios podrían medir objetivamente las dimensiones corporales y la percepción subjetiva que tiene la persona sobre ellas, para así conocer el nivel de ansiedad o insatisfacción que la persona tiene sobre su físico, influyendo esto en la disuasión de la práctica de ejercicio físico.

### REFERENCIAS

- Hart, E. A., Leary, M. R., y Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Spink, K. S. (1992). Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 1075-1078.
- Motl, R.W., y Conroy, D. E. (2001). The Social Physique Anxiety Scale: Cross validation, factorial invariance, and latent mean structure. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5, 81-95.
- Hambleton, R. K. (1996). *Adaptación de tests para su uso en diferentes idiomas y culturas: fuentes de error, posibles soluciones y directrices prácticas*. En J. Muñoz (Ed.), *Psicometría* (pp. 207-238). Madrid: Universitas.

Tabla 1: Estadísticos Descriptivos y Correlaciones entre los Ítems de la SPAS-7.

Items-Factor	M	DT	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Ítem 1	2.78	1.47		.62**	.58**	.53**	-.45	.47**	.47**	.74**
2. Ítem 2	2.39	1.42			.73**	.69**	-.18**	.47**	.64**	.85**
3. Ítem 3	2.48	1.44				.76**	-.13**	.49**	.65**	.85**
4. Ítem 4	2.26	1.37					-.16**	.49**	.66**	.84**
5. Ítem 5 <sup>1</sup>	3.22	1.29						-.44	-.13**	-.31**
6. Ítem 6	3.05	1.51							.52**	.69**
7. Ítem 7	2.46	1.45								.80**

## MEJORA DE LA IMPORTANCIA E UTILIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DEL CLIMA TAREA Y METAS SOCIALES

Alías, A., Belando, N., Moreno-Murcia, J. A., Torregorsa, D.

Universidad Miguel Hernández de Elche

aag344@ual.es

### INTRODUCCIÓN

Los estudios en el ámbito de la actividad físico-deportiva fundamentados en la teoría de las metas de logro (Ames, Nicholls, 1989) reflejan que la promoción de un clima que implica a la tarea (aproximación-maestría), centrado en la mejora personal, el esfuerzo y el aprendizaje del estudiante se relaciona positivamente con consecuencias adaptativas para el aprendizaje (Cecchini, González, Méndez, Fernández-Río, Contreras, y Romero, 2008). Por ello, resulta pertinente conocer cuáles son las variables psico-sociales que permitan a los profesionales conocer la motivación del estudiantado hacia el aprendizaje. Así que el objetivo de la presente investigación consistió en analizar, tras una intervención, los efectos del clima, la tarea sobre las metas sociales y la importancia e utilidad que los estudiantes conceden a las clases de educación física.

### MÉTODO

La muestra estuvo compuesta por 41 estudiantes adolescentes en clases de educación física, con edades comprendidas entre los 12 y 14 años ( $M = 12.73$ ,  $DT = .80$ ) pertenecientes a 2º curso de Educación Secundaria. Para la recogida de los datos los practicantes cumplieron las escalas validadas al contexto español: *Social Goal Scale-Physical Education* (SGS-PE), y la *Escala de Importancia de la Educación Física* (IEF). La administración del cuestionario se realizó en presencia del investigador principal, quien informó de los objetivos del estudio y resolvió las dudas que pudieron surgir. Se aseguró la privacidad de los datos a los participantes.

### ANÁLISIS DE DATOS

Para determinar el coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach se realizó un análisis de consistencia interna. Para comprobar el efecto de la intervención de la toma pretest a la toma posttest se llevó a cabo una prueba t-student para muestras relacionadas con cada uno de los grupos. El tratamiento de los datos se realizó con el paquete estadístico SPSS 21.0.

Tabla 1. Prueba T-Student de Muestras Relacionadas para las Toda las Variables Objeto de Estudio.

Variables		Experimental (n = 21)		Control (n = 20)	
		M	DT	M	DT
Meta de aproximación-maestría	Pre	5.45	.77	5.93	.79
	Post	6.01**	.79	5.61	1.06
Meta de responsabilidad	Pre	5.40	.95	5.35	1.02
	Post	5.94*	1.01	4.87	1.02
Meta de relación con los demás	Pre	3.79	.89	5.20	1.17
	Post	5.83**	1.14	5.18	1.21
Importancia de la educación física	Pre	2.87	.57	3.01	.62
	Post	3.31*	.79	2.90	.66

Nota: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .001$ ; M = Media; DT = Desviación típica.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El grupo experimental, frente al grupo control, reveló una mayor puntuación en la meta de aproximación-maestría, en las metas sociales de responsabilidad y de relación con los demás y en la importancia concedida a la educación física. En líneas generales, la intervención por parte del docente centrada en la transmisión de un clima motivacional que implica a la tarea fue efectiva. En consecuencia, en un estudio cuasi-experimental (González-Cutre, Sicilia, y Moreno-Murcia, 2011) encontraron que el clima tarea puede influir positivamente en la meta de aproximación-maestría, metas sociales de responsabilidad y relación e importancia concedida a la educación física. En esta misma línea, en un estudio de metodología correlacional (Cecchini, González, Méndez, y Fernández, 2011) se observó que las metas de aproximación-maestría representan el contribuidor más relevante de los niveles de autodeterminación.

### CONCLUSIONES

Por tanto, proporcionar un entorno educativo cuyo clima esté orientado a la tarea junto a la meta de aproximación-maestría mejora la relación con los demás y la importancia concedida a las clases de educación física entre los estudiantes.

### REFERENCIAS

- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. En G.C. (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cecchini, J. A., González, C., Méndez-Giménez, A., y Fernández-Río, J. (2011). Achievement goals, social goals, and motivational regulations reported by students in physical education settings. *Psicothema*, 23(1), 51-57.
- Cecchini, J. A., González, C., Méndez -Giménez, A., Fernández-Río, J., Contreras, O., y Romero, S. (2008). Metas sociales y de logro, persistencia-esfuerzo e intenciones de práctica deportiva en el alumnado de educación física. *Psicothema*, 20(2), 260-265.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., y Moreno-Murcia, J. A. (2011). Un estudio cuasi-experimental de los efectos del clima motivador tarea en las clases de educación física. *Revista de Educación*, 356, 677-700.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press.



**Pósteres**

*Posters*

## INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Ros, A. B., Mengual, L., Jiménez, M. I., López-Chicheri, L., López, J.

Universidad Católica San Antonio de Murcia  
abelen@ucam.edu

### INTRODUCCIÓN

La Inteligencia Emocional (IE) es un constructo psicológico que hace referencia a la interacción eficaz entre emoción y razón que permite a los individuos un funcionamiento adaptado a su entorno. Desde mediados de los 90, se han realizado numerosas investigaciones que demuestran que una alta IE es un predictor fiable de resultados vitales adaptativos, como son la conducta prosocial y el establecimiento de hábitos de conducta saludables[2]. La relación entre este concepto y la actividad deportiva comienza a ser un área de interés en la comunidad científica, tanto nacional como internacional. En los últimos años los investigadores han tratado de analizar la influencia de la Inteligencia emocional (IE) sobre el rendimiento deportivo.

Por ello, el objetivo de este trabajo ha sido realizar una aproximación teórica a la literatura científica sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo y establecer cuáles son las principales líneas de investigación existentes.

### MÉTODO

Para la realización de este trabajo se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica no sistemática en diferentes bases de datos especializadas: PsycINFO-SPORTDISCUS, Web of Science, Medline y Academic Search Premier.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La mayoría de los trabajos revisados, en los que se ha analizado la relación entre la inteligencia emocional y rendimiento deportivo, muestra la existencia de relación entre ambos constructos, aunque la fuerza de la misma varía de unos trabajos a otros debido a diferencias metodológicas existentes entre sí. Asimismo, la mayoría de los estudios existentes han sido realizados en deportistas que practican fundamentalmente en deportes colectivos, tales como el beisbol[3], el fútbol, el hockey y rugby[1]. En la mayoría de estos trabajos se han empleado pruebas de autoinforme para la evaluación de IE, encontrando la mayoría de ellos, una relación moderada entre la identificación de emociones y la regulación emocional y diferentes tipos de estrategias psicológicas que se pueden utilizar durante la competición y durante el entrenamiento. Concretamente, se observan relaciones positivas y significativas entre estrategias de competición, como la auto-instrucción y el establecimiento de objetivos[1]. Además parece que el nivel de IE emocional de

los deportistas, no se relaciona exclusivamente con variables relevantes, anteriores a la competición (ansiedad pre-competitiva), sino también con otras posteriores, como la aplicación eficaz de estrategias más para sobreponerse a la derrota. Por ello, se plantea que uno de los mecanismos a través de los cuales altas puntuaciones en IE influyen en el rendimiento deportivo podría ser actuando sobre las habilidades sociales y emocionales del deportista y por tanto, su ajuste emocional. De este modo, un deportista con una alta IE presentan un mayor rendimiento bajo condiciones de estrés elevado. En segundo lugar, altos niveles de IE podrían moderar el efecto negativo de la ansiedad y de los sentimientos de frustración tras la derrota.

La psicología del deporte debe abordar el estudio de las variables emocionales en los deportistas para explicar cómo influyen aspectos como la gestión emocional del individuo o del equipo en la competición. Líneas futuras de investigaciones deberán ir dirigidas a incrementar nuestra comprensión sobre el papel que desempeña la Inteligencia emocional en el rendimiento deportivo y cómo se relaciona con otros constructos psicológicos teóricamente relevantes en este ámbito, como el autoconcepto, la autoestima, la motivación, la experiencia de Flow, y cómo influye la óptima gestión emocional (tanto a nivel intrapersonal como interpersonal) en la toma de decisiones, en el ajuste psicológico y en el rendimiento de los deportistas.

### CONCLUSIONES

Según los estudios revisados, existe relación entre la Inteligencia emocional y diferentes variables implicadas en el rendimiento deportivo. No obstante será necesario realizar revisiones sistemáticas que permitan extraer conclusiones generales. Por último, futuras investigaciones deberán comprobar la fuerza de dicha relación, así como los beneficios de la educación emocional en contextos deportivos.

### REFERENCIAS

1. Lane AM, et al.(2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality*, 37(2), 195- 202.
2. Zeidner, et al. (2009). *What We Know about Emotional Intelligence: How It Affects Learning, Work, Relationship, and our Mental Health*. MIT Press, Londres.
3. Zizzi, SJ, et al.(2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *J. Appl. Sport Psychol.*, 15(3), 262-269.



## IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE MUJERES CON FIBROMIALGIA MODELADO CON REDES BAYESIANAS

López-Chicheri, I., López-Puga, J., Jiménez, I., Ros, A. B., Mengual, I., Moya-Faz, F.

Universidad Católica San Antonio, Murcia

ilchicheri@ucam.edu

### INTRODUCCIÓN

La fibromialgia es un síndrome caracterizado por dolor generalizado, sueño no reparador, fatiga, rigidez articular y alteraciones del estado de ánimo [1], que supone una gran merma en la calidad de vida de los afectados. Determinar qué variables influyen más sobre su calidad de vida podría ayudar a diseñar mejores tratamientos, que actualmente parecen funcionar solo para 1/3 de los pacientes [2]. El objetivo de este trabajo fue realizar un análisis diferencial de la influencia que tienen determinadas variables sobre la calidad de vida física y mental de mujeres con fibromialgia empleando redes bayesianas.

### MÉTODO

Las participantes fueron 91 mujeres con fibromialgia con una evolución media de la enfermedad de 9.4 años ( $dt=6.4$ ), edad media 49.6 años ( $dt=8.6$ ) e intensidad del dolor promedio 6.6 ( $dt=2$ ), en una EVA de 0-10.

Se emplearon los siguientes cuestionarios: SF-12v2 [3] para evaluar calidad de vida física y mental; Escala de Autoeficacia en Dolor Crónico [4] para medir la eficacia percibida para el control de los síntomas (CS), para el funcionamiento físico (FF) y para manejar el dolor (MD); Cuestionario de Afrontamiento al Dolor [5] para valorar el empleo de estrategias de distracción, de búsqueda de información o autocontrol mental; LOT-R [6] para estimar optimismo. Además, se registró si realizaban algún tipo de actividad física.

Se emplearon dos modelos de clasificación bayesianos simples (o *Naive Bayes Classifier*) considerando, en cada uno de ellos, a cada una de las dimensiones del test SF-12v2 como variable divergente. El resto de las variables fueron consideradas como variables predictoras. Se realizaron análisis de clúster mediante el procedimiento de *k*-medias para recodificar las variables cuantitativas en categóricas con dos grupos: pacientes con puntuaciones altas y bajas en cada variable. Por su parte, la estimación paramétrica se realizó utilizando el método de máxima verosimilitud corregido por el método de Laplace. Los análisis estadísticos se realizaron con la versión 15.0 de SPSS y la versión 4.16 de Neticia.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados muestran que la actividad física tiene más influencia para explicar el componente físico que el mental de la calidad de vida subjetiva, dado que ocupa el cuarto valor en el ranking, mientras que cuando predice el componente mental, la actividad física ocupa el sexto lugar del ranking. Cabe destacar la escasa influencia de la intensidad del dolor sobre ambas dimensiones de la calidad de vida. Una explicación más amplia del modelo puede observarse en las Tablas 1 y 2.

### CONCLUSIONES

Realizar actividad física parece tener un papel importante en ambas dimensiones de la calidad de vida, por lo que incluir entrenamiento físico adaptado dentro de los programas de tratamiento podría mejorar la calidad de vida de esta población de pacientes.

Tabla 1: Influencia de las variables sobre el estado de salud física.

Variable predictorora	ER	% ER	VAR Cr
Búsqueda de Inf.	0.03886	3.91	0.01328
Autocontrol Mental	0.03677	3.7	0.01259
Autoeficacia FF	0.03174	3.19	0.01086
Actividad física	0.01824	1.83	0.00624
Autoeficacia CS	0.00267	0.268	0.00092
Autoeficacia MD	0.00150	0.151	0.00051
Optimismo	0.00034	0.034	0.00011
Distracción	0.00021	0.021	0.00007
Intensidad de dolor	0.00004	0.004	0.00001

Tabla 2: Influencia de las variables sobre el estado de salud mental.

Variable predictorora	ER	% ER	VAR Cr
Autoeficacia MD	0.10877	11.8	0.03372
Optimismo	0.06968	7.56	0.02101
Autoeficacia CS	0.04973	5.39	0.01538
Búsqueda de Inf.	0.04866	5.28	0.01465
Distracción	0.03720	4.03	0.01147
Actividad física	0.03379	3.66	0.01041
Autoeficacia FF	0.02186	2.37	0.00668
Autocontrol Mental	0.00566	0.614	0.00174
Intensidad de dolor	0.00061	0.666	0.00019

ER: reducción de entropía, %ER: porcentaje de reducción de la entropía y VAR\_Cr: variación en la creencia.

### REFERENCIAS

- Wolfe F, et al (2010). The American College of Rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. *Arthritis Care Res*, 62, 600-610.
- Turk D.C. (2005). The potential of treatment matching for subgroups of patients with chronic pain. *Clinical J Pain*, 21, 44-55.
- Vilagut G, et al. (2008). Interpretación de los cuestionarios de salud SF-36 y SF-12 en España. *Med Clin*, 130, 726-735.
- Anderson K.O et al. (1995). Development and initial validation of a scale to measure self-efficacy beliefs in patients with chronic pain. *Pain*, 63, 77-84.
- Soriano J y Monsalve V. (2005) Validación del cuestionario de afrontamiento al dolor crónico reducido. *Rev Soc Esp Dolor*, 11, 407-414.
- Ferrando PJ, et al (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14, 673-680.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE: ESTADO ACTUAL

Ros, A. B.<sup>1</sup>, Mengual, I.<sup>1</sup>, Jiménez, I.<sup>1</sup>, López-Chicheri, I.<sup>1</sup>, Moya-Faz, F. J.<sup>1</sup>, Garcés de los Fayos, E. J.<sup>2</sup>

1 Universidad Católica San Antonio de Murcia

2 Universidad de Murcia  
abelen@ucam.edu

### INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos[1]. Es un constructo psicológico que hace referencia a la interacción entre emoción y razón[2]. La relación entre este concepto y la actividad física deportiva comienza a ser un área de interés en la comunidad científica, tanto nacional como internacional, ya que la adquisición de estas habilidades podría mejorar el rendimiento deportivo[3].

Por ello, el objetivo de este trabajo es cuantificar la literatura científica publicada sobre inteligencia emocional y deporte desde el año 2000 e identificar los principales centros de investigación.

### MÉTODO

Búsqueda bibliográfica en bases de datos especializadas: PsycINFO-SPORTDISCUS, Web of Science, Medline y Academic Search Premier. La búsqueda se ha limitado por fecha de publicación entre 2001 y 2012. En la búsqueda, los descriptores introducidos fueron: "emotional intelligence & sport".

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se llevó a cabo el recuento del número de trabajos publicados sobre inteligencia emocional y deporte desde 2001. La Tabla 1 muestra los centros de investigación que han publicado 2 o más artículos relacionados con la temática del estudio, que constituyen el 39.2% del total de los trabajos. Además, otros 23 centros publicaron 1 único trabajo dentro de este periodo (60.8%). La Tabla 2 muestra el número y porcentaje de artículos publicados en cada uno de los años estudiados.

### CONCLUSIONES

Tras analizar la bibliografía revisada, podemos destacar que existe un escaso número de trabajos que aborden esta temática, aunque el interés es creciente. El estudio de la inteligencia emocional aplicada al mundo del deporte podría ayudarnos a dotar a los deportistas de habilidades fundamentales para un mejor rendimiento. Sería conveniente realizar una revisión sistemática que abordara los principales grupos de investigación y autores más productivos, los países y revistas, los instrumentos de evaluación que más se utilizan y las modalidades deportivas en las que más se ha trabajado para poder identificar adecuadamente las necesidades de investigación y comenzar en esta nueva línea de trabajo desde una base sólida.

Tabla 1. Centros de investigación con mayor producción desde 2001.

Universidades	Nº trabajos	% trabajos
Universidad de Wolverhampton	7	18.42
Universidad Michigan State	2	5.2
Univ. de Las Palmas de Gran Canaria	2	5.2
Sports Science Institute of South Africa	2	5.2
University of Caen	2	5.2

Tabla 2: Número y porcentaje de trabajos.

Año	Nº publicaciones	% publicaciones
2001	1	1.66
2002	1	1.66
2003	1	1.66
2004	2	3.33
2005	1	1.66
2006	1	1.66
2007	5	8.3
2008	3	5
2009	10	16.66
2010	9	15
2011	23	38.33
2012	3	5
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

### REFERENCIAS

- Goleman D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Salovey P, Grewal D. (2005) The Science of emotional intelligence. *Curr Directions Psychol Sci*, 14, 281-285.
- Crombie D, Lombard C, Noakes T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *Int J Sports Sci Coach*, 4, 209-224.

## VALORACIÓN SUBJETIVA DE LAS MUJERES TRAS UN TRABAJO DE GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

Soriano-Segarra, M. L., Corbí, B., González-Millán, C.

Universidad Camilo José Cela  
mlledo@ucjc.edu

### INTRODUCCIÓN

El principal elemento diferenciador a nivel físico entre hombres y mujeres es la pelvis, sus órganos y las hormonas que producen. Estos elementos determinan su morfología, fisiología y también unas patologías y disfunciones particulares. Como problema de especial relevancia por su impacto psicosocial, destacamos la incontinencia urinaria que con una prevalencia del 24% al 50%[1] se convierte en un importante problema a nivel físico, psico-emocional y relacional para las mujeres.

La técnica elegida para abordar esta problemática de continencia urinaria es la gimnasia abdominal hipopresiva (GAH), técnica postural de incidencia central y carácter holístico que a través de unos ejercicios posturales realizados en apnea espiratoria consigue, por el principio de neurodivergencia, tonificar el suelo pélvico[2], la faja abdominal, normalizar tensiones musculares hipoméricas y epiméricas armonizando, de esta forma, las curvaturas de la columna vertebral[3].

### MÉTODO

El objetivo de nuestro estudio es valorar las percepciones de las mujeres participantes con respecto a los ejercicios y a las sensaciones corporales antes y después de realizar el programa de intervención. Las participantes en este estudio fueron un total de 20 mujeres de edades comprendidas entre 21 y 63 años con un peso medio de 60,5 ± 9,9 Kg. y una altura media de 162,3 ± 6,6 cm. Los criterios de inclusión fueron: ser mujer y tener entre 21 y 65 años. Y los criterios de exclusión: no practicar deporte más de 2 días por semana, no estar embarazada y no sufrir hipertensión arterial. Las mujeres participantes realizaron GAH en un periodo de ocho semanas. Las sesiones tenían una duración de media hora y una frecuencia de tres veces por semana. En cada sesión se realizaba una serie de 8 posturas y sus respectivas variantes, repitiendo dos veces cada postura y sin periodos de recuperación. Al finalizar las 8 semanas las mujeres cumplimentaron un cuestionario de 20 ítems con preguntas de autopercepción, antes y después de la fase de intervención, recogiendo además las observaciones que a nivel subjetivo quisieran aportar. El cuestionario se adaptó siguiendo la línea de la Escala de Autoconcepto Tennessee (TSCS) creada por Fitts (1975). De dicha escala se tuvo en cuenta la valoración afectiva y su manifestación física y de salud, a lo que se le añadieron ítems relacionados con sensaciones subjetivas de su propio cuerpo. Posteriormente se realizó un análisis descriptivo y frecuencial de los datos obtenidos.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Al inicio, el 90% de las participantes sentía su cuerpo con connotaciones negativas en una escala de valoración de 5 ítems (rígido, extraño, incomodo, a gusto, armónico). El 35% lo percibió como "extraño". Tras la fase de intervención el 89,48% describió la sensación de su cuerpo como armónica.

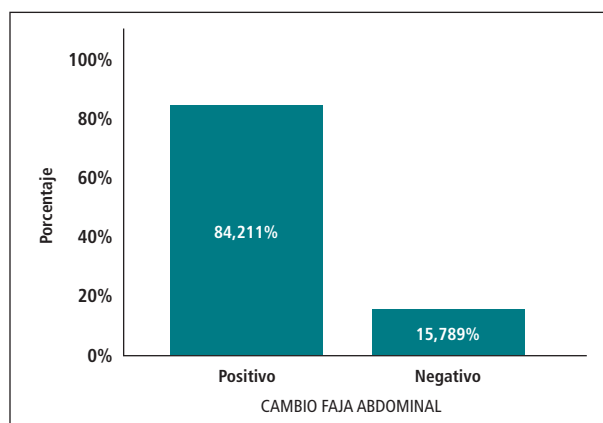


Figura 1. Cambios en faja Abdominal

El 84,2% refirió cambios positivos en la faja abdominal (Figura 1) coincidiendo con el estudio realizado por Rial y Pinsach (2010). A pesar del poco tiempo de ejercitación, el 75% sintió cambios positivos en el suelo pélvico coincidiendo con el estudio de Amóstegui, Ferri, Lillo y Serra (2004).

Respecto a los ítems referidos a la postura, el 100% de las mujeres sintieron cambios importantes, en la misma línea que apuntan otros investigadores (Rodríguez, 2004). Además, aseguraron ser capaces de corregir su postura hacia una alineación postural correcta durante las actividades de la vida diaria, con una repercusión positiva a nivel físico –describiendo disminución de dolores– y psicológico, consecuente a la práctica de ejercicio físico[4].

### CONCLUSIONES

Las mujeres han percibido cambios positivos en su cuerpo tras la práctica de GAH. Desde una perspectiva psicológica, en el ámbito emocional, se ha encontrado una mejora en el bienestar general que queda constatada mediante las manifestaciones y comentarios expresados por las mujeres sobre su experiencia. Sin embargo, deben llevarse a cabo más estudios en el ámbito psicológico en relación a la GAH por su repercusión en la salud de las mujeres.

### REFERENCIAS

1. O.N.I. (2010). Percepción del paciente con incontinencia urinaria. [http://www.observatoriodelaincontinencia.es/pdf/Percepcion\\_Paciente\\_IU.pdf](http://www.observatoriodelaincontinencia.es/pdf/Percepcion_Paciente_IU.pdf)
2. Amostegui, JM., Ferri, A., Lillo, C. y Serra, ML.(2004). *Rev. Med. Univ. Nav.*, 48:19-31
3. Caufriez, M., Fernández-Domínguez, J. C., Fanzel, R. y Snoeck, T. (2006). *Fisiot.*, 28:205-16.
4. Jiménez, M.G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A.I. (2008). *International Journal of Clinic and Health Psychol.*, 8: 185-202.

## AUTOEFICACIA FÍSICA, MOTIVACIÓN Y ORIENTACIÓN DE META EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE SECUNDARIA

Jover, O., Gilabert, M., Ruiz, A., Berengüi, R.

Universidad Católica San Antonio  
olegariojb@hotmail.com

### INTRODUCCIÓN

La autoeficacia física es la creencia personal, o percepción de la propia habilidad que el individuo tiene sobre la capacidad de realizar con éxito una actividad específica[1]. Por otra parte, la motivación es un proceso o estado interno que activa, energiza, impulsa la acción o el comportamiento y determina su intensidad y dirección, abarcando además el grado de activación y la persistencia en dicha acción. Ha sido amplia la investigación de ambas en el campo de la educación física y el deporte, partiendo de los principios planteados por diferentes perspectivas, fundamentalmente los postulados de Bandura, e importantes teorías motivacionales como la Teoría de las Metas de Logro de Nicholls y de la Autodeterminación de Deci y Ryan[2,3].

En este estudio se busca analizar la relación entre autoeficacia física percibida, motivación y orientación de meta de alumnos de secundaria en el área de educación física, y las posibles diferencias de género existentes.

### MÉTODO

Muestra. 148 estudiantes de educación secundaria (entre 3º de ESO y 2º de Bachillerato), con edad media de 15,48 años (DT=1,04), y un rango entre 14 y 18. El 46,6% eran hombres y el 53,4% mujeres.

Instrumentos. 1. Escala de Autoeficacia Física (PSE) de Rychman et al, que permite obtener una medida general y otras dos que aportan sus escalas: Habilidad Física Percibida (PPA) y Confianza en la Autopresentación Física (PSPC); 2. Escala de Motivación Deportiva (SMS) de Pelletier et al, con factores de Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Desmotivación; 3. Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ) de Roberts y Balagué, con dos factores: orientación hacia la tarea y orientación hacia el ego.

Análisis de datos. Descriptivos básicos (medias y desviaciones típicas), análisis de correlación (coeficiente de Pearson) y prueba T de Student para la comparación de sexos y de practicantes o no de deporte, estableciéndose como valor estadísticamente significativo  $p \leq 0,05$ .

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la Tabla 1 se observan las correlaciones estadísticamente significativas entre las distintas escalas evaluadas (Tabla

1), Destacan las correlaciones de Motivación Intrínseca con Orientación hacia la Tarea ( $r=0,496$ ;  $p=0,000$ ), y por su signo negativo las de Desmotivación con Motivación Intrínseca ( $r=-0,508$ ;  $p=0,000$ ) y Orientación hacia la Tarea ( $r=-0,507$ ;  $p=0,000$ ), resultados estos que son coincidentes con de trabajos anteriores[4]. También destacan por su magnitud la relación de Autoeficacia Física con Habilidad Física Percibida ( $r=0,858$ ;  $p=0,000$ ) y Confianza en la Autopresentación ( $r=0,783$ ;  $p=0,000$ ).

Mediante el análisis entre hombres (H) y mujeres (M), se obtienen diferencias estadísticamente significativas de los promedios tanto en la medida general de Autoeficacia ( $p<0,001$ ; media de H=89,38, M=78,56), como en PPA ( $p<0,001$ ; H=44,22, M=36,41) y PSPC ( $p<0,05$ ; H=45,16, M=42,15), unos resultados que han sido constantes en la investigación en el área, con puntuaciones usualmente más altas de los varones[1,2]. También existen diferencias en Orientación hacia el Ego ( $p<0,01$ ; H=20,07, M=17,24), diferencias también reportadas en múltiples estudios[4-6].

### CONCLUSIONES

Los resultados confirman que la autoeficacia y motivación se encuentran positivamente asociadas, aunque la magnitud de esa asociación en este caso es pequeña, destacando también la correlación negativa de la autoeficacia física con la desmotivación. Existiendo diferencias de género, los hombres poseen una creencia personal mayor que las mujeres en sus habilidades físicas percibidas y confianza en su autopresentación en situaciones sociales. También destacan los hombres por su mayor orientación hacia el ego, que implica una constante búsqueda de demostración de habilidad y comparación con los demás.

Si bien el estudio continúa la línea de trabajos anteriores y aporta nuevos datos, deben tenerse en cuenta las limitaciones del mismo, como su carácter correlacional y el número de participantes.

### REFERENCIAS

1. De Andrade et al (2005). *CPD* 5, 245-255.
2. Feltz et al (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics, Champaign.
3. Keegan et al (2010). *J Appl Sport Psychol* 22, 87-105.
4. Moreno JA et al (2007). *Apuntes de Psicología* 25, 35-51.
5. Jiménez R et al (2007). *RIPED* 2, 13-24.
6. Moreno JA et al (2010). *An Psicol* 26, 390-399.

Tabla 1: Análisis de correlaciones entre escalas.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. PSE	1							
2. PPA	,858**	1						
3. PSPC	,783**	,352**	1					
4. Mot. Intrínseca	,253**	,273**	,130	1				
5. Mot. Extrínseca	,186*	,206*	,090	-,236**	1			
6. Desmotivación	-,320**	-,340**	-,170*	-,508**	-,236**	1		
7. Orientación Ego	,252**	,222**	,191*	,221**	,347**	-,112	1	
8. Orientación Tarea	,244**	,219**	,179*	,496**	,383**	-,507**	,308**	1

\*  $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$



## RELACIÓN DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO Y LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Hernández, N., Martínez, J., Palazón, D., Sánchez, A., Berengüi, R.

Universidad Católica San Antonio  
nhernandez947@alu.ucam.edu

### INTRODUCCIÓN

El concepto de autoconcepto físico atiende a las percepciones que los sujetos tienen sobre sus habilidades físicas y su apariencia física, y su asociación a la práctica deportiva ha sido objeto de numerosos estudios [1]. Según los antecedentes teóricos el autoconcepto físico se encuentra relacionado con otras variables como autoestima, rendimiento, género o edad [2].

Por otro lado, las habilidades psicológicas son aquellas características fundamentales que a nivel psicológico se relacionan con la óptima ejecución del deportista. Variables como autoconfianza o motivación han sido confirmadas como determinantes en el rendimiento deportivo [3].

Partiendo de la información precedente se plantea el objetivo de conocer el autoconcepto físico de los deportistas y sus habilidades psicológicas, y comparar esas variables para comprobar si existe relación entre ellas, así como las diferencias de género.

### MÉTODO

**Participantes.** La investigación se ha llevado a cabo con 101 deportistas de ambos sexos (23,8% mujeres y 76,2% hombres) y edades comprendidas entre 17 y 36 años ( $\bar{X}$  = 23,7 años), competidores de 8 deportes diferentes: fútbol, baloncesto, balonmano, waterpolo, atletismo, triatlón, tenis y gimnasia rítmica.

**Instrumentos.** Para la medida del autoconcepto físico se ha utilizado el Cuestionario de Autoconcepto Físico (PSPF) de Fox y Corbin, compuesto por 5 subescalas: percepciones de la competencia deportiva (CP), condición física (CF), atractivo corporal (AC), fuerza física (FF) y autovaloración física global (AF). Para medir las habilidades psicológicas se ha utilizado el Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo (IPED) de Loehr, que evalúa 7 escalas: autoconfianza (ACF), control de afrontamiento negativo (CAN), control atencional (CAT), capacidad visual e imaginativa (CVI), nivel motivacional (NM), control de afrontamiento positivo (CAP) y control actitudinal (ACT).

**Análisis estadístico.** Análisis de descriptivos básicos, de correlación (coeficiente de Pearson) y prueba T de Student, estableciéndose  $p \leq 0,05$  como valor estadísticamente significativo, y utilizando SPSS para el tratamiento de los datos.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se obtienen numerosas correlaciones estadísticamente significativas entre las puntuaciones de las escalas (Tabla 1), registrando la mayor magnitud la correlación entre las puntuaciones de Autoconfianza con todas las escalas del PSPF. Estos resultados resultan coherentes, en especial por la estrecha relación que guardan el autoconcepto y la confianza, a nivel general y en el deporte en particular.

De la comparación de medias entre hombres y mujeres, encontramos diferencias estadísticamente significativas en atractivo corporal ( $p < 0,05$ ) y autoconfianza ( $p < 0,01$ ), en ambas con mayores promedios en sexo masculino (Tabla 2). Los resultados son concordantes con estudios previos que afirman percepciones más ajustadas de los varones sobre su atractivo físico [4] y mayor confianza en el ámbito deportivo [5]. Se ob-

serva tendencia a la significación estadística en autovaloración física global ( $p = 0,060$ ).

Tabla 1: Análisis de correlaciones: PSPF e IPED.

	CP	CF	AC	FF	AF
ACF	,496**	,413**	,532**	,407**	,466**
CAN	,135	,239*	,445**	,204*	,326**
CAT	,189	,184	,299**	,147	,257**
CVI	,193	,223*	,274**	,303**	,423**
NM	,158	,355**	,178	,056	,149
CAP	,196*	,176	,184	,290**	,125
ACT	,138	,216*	,260**	,082	,246*

Correlación significativa: \*\* al nivel 0,01; \* al nivel 0,05.

Tabla 2: Medias ( $\pm$ DT) por género.

	Hombres	Mujeres
Competencia Deportiva	17,70 $\pm$ 2,47	16,25 $\pm$ 3,08
Condición Física	18,37 $\pm$ 3,17	17,29 $\pm$ 3,04
Atractivo Corporal	23,57 $\pm$ 3,94	21,88 $\pm$ 5,22
Fuerza Física	14,49 $\pm$ 2,81	13,42 $\pm$ 2,85
Autovaloración Física	16,35 $\pm$ 3,27	15,00 $\pm$ 2,71
Autoconfianza	23,70 $\pm$ 3,38	22,08 $\pm$ 3,81
Afrontamiento Negativo	20,77 $\pm$ 3,74	19,04 $\pm$ 4,47
Control Atencional	21,57 $\pm$ 3,84	21,83 $\pm$ 3,38
Capacidad Visual-Imag.	22,21 $\pm$ 4,31	21,29 $\pm$ 4,97
Nivel Motivacional	23,39 $\pm$ 2,86	24,29 $\pm$ 2,83
Afrontamiento Positivo	25,77 $\pm$ 6,79	24,13 $\pm$ 3,36
Control Actitudinal	24,91 $\pm$ 3,06	23,92 $\pm$ 3,46

### CONCLUSIONES

Asumiendo las limitaciones del estudio, como tamaño muestral y variedad de disciplinas deportivas analizadas, los resultados obtenidos indican relación entre el autoconcepto físico de los deportistas y sus habilidades psicológicas, así como diferencias de género. La práctica deportiva habitual tiene una importancia esencial en el desarrollo del autoconcepto físico [1,2], y mejoras en el mismo deben repercutir positivamente sobre variables psicológicas clave como son la confianza en uno mismo o la motivación hacia la práctica, siendo necesario el fomento de un deporte que promueva ese desarrollo, en especial en mujeres.

### REFERENCIAS

- Contreras R.O. et al (2010). *Rev Psicol Deporte* 19, 23-39.
- Hellin M.G. (2007). *Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional de metas en estudiantes de educación física*. Tesis Doctoral, Universidad de Murcia.
- Brewer B.W. *Sport Psychology. Handbook of Sports Medicine and Science*, John Wiley & Sons, Oxford, 2009.
- Moreno J.A., Cervelló, E. (2005). *J Hum Movement Stud* 48, 291-311.
- Hays K. et al (2007). *J Appl Sport Psychol* 19, 434-456.

## COHESIÓN DE EQUIPO Y ORIENTACIONES DE META: ANÁLISIS DE RELACIONES Y DIFERENCIAS DE GÉNERO

Pérez, C., Puche, A., Roth, B., Vera, M., Berengüí, R.

Universidad Católica San Antonio  
ceciliopemuz@gmail.com

### INTRODUCCIÓN

La cohesión es un proceso dinámico que se refleja en la tendencia del grupo a mantenerse y permanecer unido en la búsqueda de sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de los miembros [1].

Por otra parte, la Teoría de las Metas de Logro sostiene que la meta principal de un individuo en contextos de logro es demostrar habilidad, pudiendo orientarse el deportista hacia la tarea o a la maestría, en la que el éxito viene definido como el dominio de la tarea y el progreso personal, y la orientación al ego o al resultado, en la que el éxito se define como superación a los rivales y demostración de mayor capacidad [2].

En este estudio se pretende medir el grado de asociación entre cohesión de equipo y orientación de meta, al mismo tiempo que probar las posibles diferencias entre hombres y mujeres en ambos.

### MÉTODO

La muestra estuvo compuesta por 100 deportistas (50 mujeres y 50 hombres), practicantes de fútbol sala, fútbol, voleibol, baloncesto, balonmano y rugby, con edades comprendidas entre los 15 y 35 años y una media de 21,18 años (DT=4,58).

Para la evaluación de la cohesión se utilizó el Group Environment Questionary (GEQ) de Carron, Widmeyer y Bradley, constituido por 18 ítems que permiten obtener dos medidas principales: cohesión tarea y cohesión social. Además se obtienen medidas de cuatro dimensiones fundamentales propuestas por los autores: Integración Grupal hacia la Tarea, Integración Grupal hacia lo Social, Atracción Individual hacia el Grupo en la Tarea y Atracción Individual hacia el Grupo en lo Social.

Para medir las orientaciones de meta se emplea el Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ) de Roberts y Balagué. Está conformado por 12 ítems, 6 de los cuales indican orientación del deportista hacia la tarea y otros 6 indican una orientación hacia el ego.

Para el análisis de datos se empleó el programa estadístico SPSS, realizando comparaciones de grupos mediante la prueba T de Student y análisis de correlaciones mediante el coeficiente de Pearson.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Mediante el análisis de correlaciones (Tabla 1) se encuentran correlaciones estadísticamente significativas entre orientación del deportista a la tarea y Cohesión Tarea ( $r=0,221$ ;  $p=0,027$ ), Cohesión Social ( $r=0,287$ ;  $p=0,004$ ), Integración Grupal hacia lo Social ( $r=0,292$ ;  $p=0,003$ ) y Atracción Individual hacia el Grupo en lo Social ( $r=0,199$ ;  $p=0,047$ ). Si bien la asociación es de pequeña magnitud, los datos siguen la línea de estudios anteriores [3].

En la comparación de medias por sexos se obtienen diferencias estadísticamente significativas únicamente en orientación hacia el ego ( $p<0,05$ ), ya que, como puede observarse en la Tabla 2, los hombres registran una media superior (20,01) a las mujeres (16,22). Esas diferencias también han sido halladas en diferentes trabajos [4,5].

Al realizar una comparación entre deportes, se obtienen diferencias significativas en orientación hacia el ego, donde los deportistas de balonmano registran un promedio más alto que los competidores de fútbol y fútbol sala.

Tabla 1: Análisis de correlaciones.

	EGO	TAREA
Cohesión Tarea	-,171	,221*
Integración Grupal Tarea	-,157	,165
Atracción Individual Tarea	-,145	,116
Cohesión Social	-,197	,287**
Integración Grupal Social	-,167	,292**
Atracción Individual Social	-,165	,199*

Correlación significativa: \*\* al nivel 0,01; \* al nivel 0,05.

Tabla 2: Medias ( $\pm$  DT) en GEQ y POSQ.

	Hombres	Mujeres
Orientación Ego	20,01 $\pm$ 6,00	16,22 $\pm$ 7,41
Orientación Tarea	27,22 $\pm$ 3,11	27,78 $\pm$ 2,32
Cohesión Tarea	32,02 $\pm$ 5,81	33,58 $\pm$ 5,81
Integración Grupal Tarea	17,12 $\pm$ 3,79	17,60 $\pm$ 3,93
Atracción Individual Tarea	13,46 $\pm$ 2,20	13,98 $\pm$ 2,47
Cohesión Social	33,72 $\pm$ 5,35	34,94 $\pm$ 5,21
Integración Grupal Social	14,62 $\pm$ 2,71	15,18 $\pm$ 3,11
Atracción Individual Social	19,10 $\pm$ 3,55	19,76 $\pm$ 3,12

### CONCLUSIONES

Los resultados señalan que la orientación del deportista hacia la tarea se encuentra ligada en cierto grado con la cohesión de equipo, esto es, quienes para valorar su competencia utilizan criterios de comparación autorreferenciales tienden a una mayor implicación respecto a su grupo, en la tarea y lo social. Por el contrario, resulta negativa la relación entre cohesión y orientación al ego.

No existiendo diferencias en cohesión de equipo entre hombres y mujeres, los competidores varones muestran una mayor orientación al ego que las mujeres, estando por tanto más orientados a metas de rendimiento, concibiendo el éxito en el deporte como el mostrarse superior a los demás utilizando criterios normativos y de comparación social para juzgar su competencia.

### REFERENCIAS

1. Carron AV et al. (2002). *J Sport Exercise Psy* 24, 168-188.
2. Moreno JA et al. (2010). *An Psicol* 26, 390-399.
3. García T et al. (2008). *RIPED* 3, 61-74.
4. Jiménez R et al. (2007). *RIPED* 2, 13-24.
5. López-Walle J et al. (2011) *Rev Psicol Deporte* 20, 521-536.

## SATISFACCIÓN VITAL: IMPLICACIONES DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

De los Remedios, A., Del Cerro, I., Brun, A., Andreu, M. S., Macario, M. C., Martínez, M. I., De Francisco, C.

Universidad Católica San Antonio de Murcia  
 ines.dcsi@gmail.com

### INTRODUCCIÓN

Los beneficios de la actividad física han sido ampliamente estudiados, desde la perspectiva biológica y psicológica [1, 2, 3]. La influencia que esta ejerce en el componente psicológico encuadra distintas dimensiones de la persona.

La actividad física influye en el autoconcepto físico, que está directamente relacionado con la satisfacción vital [2]. Además, la satisfacción vital posee connotaciones subjetivas [4], que permiten su evaluación tanto positiva como negativa.

En este estudio se analiza si la práctica deportiva y la intención de seguir practicándola influyen positivamente en la satisfacción vital.

### MÉTODO

En la investigación participaron 517 estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica San Antonio de Murcia, que presentan una edad media de 21,45 años, con una desviación típica de 4,192, y el 54,5% eran mujeres y el 45,5% hombres.

Se aplicó una adaptación de la encuesta de Arce y de Francisco [5] sobre la práctica de actividades físico-deportivas, hábitos de actividad, estado de salud actual y el nivel de satisfacción de la vida en general.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Respecto a la práctica deportiva de los participantes, el 66,5% de los estudiantes realiza algún tipo de actividad física, el 73,7% piensa practicar algún tipo de deporte en el futuro. El 88,2% del total de los encuestados marcó “satisfecho” o “muy satisfecho” para describir su nivel de satisfacción general en la vida.

Los resultados obtenidos a través de tablas de contingencia y pruebas chi-cuadrado, muestran que existe una relación

entre la práctica de algún tipo de actividad física y el nivel de satisfacción general en la vida ( $\chi^2 = 19,227$  con  $gl = 4$  y  $p = 0.001 < 0.05$ ).

Obtenemos los mismos resultados en relación a practicar deporte y la valoración de las posibilidades de seguir realizándolo en un futuro ( $\chi^2 = 106,861$  con  $gl = 4$  y  $p = 0.001 < 0.05$ ).

### CONCLUSIONES

Los resultados confirman la existencia de una relación entre la práctica deportiva y una “buena” y “muy buena” satisfacción en la vida (Tabla 1), en la misma línea de otros estudios previos, que reflejan los numerosos beneficios de la práctica deportiva continuada [1]. Sin embargo, no observamos ninguna relación entre la práctica deportiva y una satisfacción vital “mala” o “muy mala”.

Planteamos que serían útiles nuevas investigaciones relacionadas con las distintas dimensiones sobre el concepto de satisfacción en la vida y su relación con la práctica deportiva.

### REFERENCIAS

- Ramírez-Vélez, R. (2010). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud: Revisión sistemática de la evidencia actual. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 3(3), 110-120.
- Goñi, E. e Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208.
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
- Rodríguez- Fernández, A. y Goñi-Grandmontagne, A. (2011). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. *Anales de Psicología*, 27(2), 327-332.
- Arce, C. y de Francisco, C. (2008). A realidade da práctica deportiva en Galicia. Santiago de Compostela: Servizo de Publicacións e Intercambio Científico da Universidade de Santiago de Compostela.

Tabla 1: Tabla de contingencia de práctica deportiva y satisfacción vital.

¿Realizas algún tipo de práctica deportiva o actividad física? (en%)	Satisfacción vital				
	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Ni satisfecho, ni insatisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho
Sí	3,8%	,6%	4,9%	62,6%	28,1%
No	1,7%	2,9%	12,2%	65,1%	18,0%
Total	3,1%	1,4%	7,4%	63,4%	24,8%

# conclusiones

Tras concluir las I Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte de la UCAM en las que investigadores, académicos, profesionales y estudiantes han expuesto, debatido y reflexionado sobre los aspectos más relevantes a la hora de hacer “Una apuesta por la excelencia del joven deportista”, se engrosa la lista de motivos para que las miradas de todos los participantes en el ámbito de la actividad física y el deporte se dirijan de manera consciente y consecuente hacia la parcela psicológica.

Tal y como evidenció el Dr. Garcés de los Fayos en su ponencia “Claves para el entrenamiento del joven deportista”, las variables psicológicas son fundamentales en cualquier ámbito vital, como el profesional, familiar, social, etc., y en el deporte no son menos. Debemos prestar la atención especial que merece a la función educativa del deporte y a la crucial responsabilidad de padres y entrenadores a la hora de hacer que los jóvenes deportistas vivencien de forma positiva la realidad deportiva y su práctica.

En la mesa redonda posterior sobre el entrenamiento del joven deportista se clarificó que la competición ofrece multitud de beneficios a nuestros jóvenes practicantes, siempre y cuando esté bien planteada y organizada, como efectos positivos para la salud, mejoras emocionales, psicosociales, o de la autoconfianza, entre otros muchos, además de brindar la posibilidad de trasladar esos beneficios a otras áreas de la vida cotidiana del deportista. Pero, al mismo tiempo, la competición puede conllevar una gran cantidad de perjuicios, como el aumento del estrés y ansiedad, frustración y, en último término, el abandono. De ahí la necesidad de intervenir sobre la esfera psicológica del joven practicante, como base para una ajustada adaptación al deporte, y que esos resultados puedan seguir su desarrollo hasta la edad adulta o niveles más avanzados de rendimiento.

La primera sesión de comunicaciones libres de este evento científico tuvo como tema “Aspectos psicológicos de la actividad física y la salud”. El objeto de estudio común en las comunicaciones presentadas fue la conducta en la práctica de ejercicio físico para la salud y el bienestar. Entre los trabajos presentados se trataban temas como la relación entre deporte y la obesidad, teniendo en cuenta los factores psicológicos que pueden afectar para la disminución del IMC. Asimismo, la prevención o mejora de enfermedades crónicas en mujeres universitarias que practican actividad física-deportiva y la atribución a su estado psicosocial. La comparación entre el estado de *flow* y la dependencia en la danza. La búsqueda para identificar qué aspectos psicológicos favorecen el estado de *flow* y los que no favorecen la dependencia en la danza. Y por último, la motivación como preceptora de la práctica de ejercicio físico. Dentro de la complejidad y de todas las variables que comprenden el factor motivacional, destaca la autonomía del practicante.

Los trabajos presentados en la segunda sesión de comunicaciones libre sirvieron para avalar las numerosas variables psicológicas que deben ser tenidas en cuenta en los procesos de “Iniciación deportiva y de deporte escolar”. El componente psicológico de los jóvenes deportistas no puede ser descuidado por los entrenadores en formación, y debe trabajarse de forma integrada junto con otras variables importantes del proceso de formación. Alguna de las variables señaladas como estimulantes de un clima de práctica adecuado es el modelo de enseñanza que el entrenador o el profesor utiliza. De tal manera que modelos como la Educación Deportiva o el modelo Ecológico, por su fomento de la autonomía, de la toma de decisiones y de la asunción de responsabilidades, genera una actitud y una adecuada implicación de los jóvenes deportistas hacia las tareas. Esto beneficia su aprendizaje y motivación hacia la práctica y evita un abandono deportivo prematuro (aspecto no deseable de ninguna de las maneras en estas ni en otras edades). Por último, otro de los aspectos tratados hace referencia al concepto de deportividad, el cual no está del todo presente en los procesos de formación deportiva, fundamentalmente en determinados deportes mayoritarios, en contraposición con otros de una prevalencia menor.

En la sesión de comunicaciones orales titulada “Aspectos psicológicos en deportes de alto rendimiento y tecnificación” se presentaron cuatro trabajos que han mostrado diversos aspectos dentro del deporte de élite. Tres de ellos tratan el síndrome de *burnout*, lo cual nos indica la relevancia que está tomando este trastorno en el contexto deportivo. Dos comunicaciones refirieron datos acerca de la prevalencia del *burnout*, una en nadadores y otra en deportistas en general, cifrando la prevalencia de este trastorno entre el 4 y el 6%. Y la tercera, sobre el tratamiento jurídico de los riesgos psicosociales en el deporte profesional, cita al *burnout* como uno de ellos. Que tres de las cuatro comunicaciones de la mesa versen sobre el mismo tema ha de llevarnos a una profunda reflexión sobre el papel que el *burnout* puede tener en el deporte de alto rendimiento y tecnificación.

La ponencia de la Dra. Pelegrín nos reveló la realidad existente en relación a las conductas agresivas y antideportivas en niños aficionados al deporte, destacando la necesidad de canalizar emociones negativas o de alborotar como motivos para afiliarse a una peña deportiva y la constatación de un mayor número de conductas agresivas y antideportivas en los niños que acuden a ver los espectáculos deportivos. Tras su ponencia, el panel de expertos que debatió sobre la violencia en el deporte aportó las siguientes conclusiones:

- El responsable de toda esta situación es el individuo, al que hay que contextualizar desde una perspectiva social enmarcada en un sistema legal donde influyen el contexto intra y extra deportivo, junto con aspectos emocionales, de aprendizaje... es decir, de índole psicológica.



- Las edades tempranas deben tener un cuidado especial y no verse afectadas por la situación de violencia. En este ámbito la educación tiene mucho que decir tanto en los niños/jóvenes, entrenadores y familia. La implicación de la familia tiene una importancia primordial, siendo imprescindible su colaboración como elemento fundamental del sistema. Hay que tomar conciencia por parte de los padres de los efectos que tienen sus propias manifestaciones de violencia en las conductas de sus hijos.
- Desde la perspectiva legal: es costoso un sistema extremo en estos ámbitos. Puesto que se trata de un colectivo sometido a una situación emocional y vibrante, debe de existir un ordenamiento jurídico que imponga correctivos, pero de forma no dramática con el fin de prevenir y así evitar y erradicar la violencia en el deporte.
- Es cierto que desde los medios de comunicación se puede llegar a sobredimensionar estas conductas; no lo es más que hay que denunciarlas, pero sin llegar a incitar a dichas conductas.
- Educación, Psicología, Sociedad, Justicia y Medios de Comunicación deben funcionar en armonía y aportar las herramientas de cara a prevenir este tipo de conductas y fomentar una cultura en valores desde edades tempranas. promoviendo el juego limpio. Habría que recuperar una autoridad por parte de la familia y educadores que hoy día está en crisis. Tener en cuenta y dar una importancia mayor en el contexto educativo a las emociones. En este caso el deporte se convierte en una herramienta educativa de gran importancia donde la educación en valores y empatía deben de tener una dimensión fundamental.

El Dr. Tomás García Calvo abordó en su conferencia la importancia de los procesos grupales en relación con el rendimiento de los deportes de equipo. Respecto a las variables psicológicas presentes en dichos procesos, nos presentó, bajo un enfoque científico y aplicado, algunos de los factores que pueden ser predictores de un buen clima grupal. Entre ellos, las características del líder del equipo y, principalmente, la capacidad de liderazgo del entrenador, junto con otros factores como la cohesión hacia la tarea, la manera de impartir justicia, la percepción que los jugadores tengan sobre la competencia del técnico, el rol y las funciones que estos desempeñan dentro del equipo, la eficacia colectiva y la memoria transactiva, entendida como el conocimiento que los deportistas tengan de sus compañeros en cuando a su grado de especialización, la credibilidad en el trabajo y la coordinación entre todos los componentes del equipo, serán variables muy relacionadas con la generación de procesos psicológicos grupales que favorezcan el incremento del rendimiento deportivo de los equipos.

Los trabajos presentados en la última sesión de comunicaciones orales giraron en torno a la temática del deporte como herramienta para mejorar aspectos psicosociales. En este sentido, hemos conocido la existencia de instrumentos de medida válidos y fiables para evaluar el nivel de frustración de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio físico, así como el grado de ansiedad físico-social en adolescentes. Los dos trabajos llevados a cabo dentro del contexto educativo, muestran cómo el modelo de Educación Deportiva es eficaz a la hora de incrementar la habilidad física percibida por los alumnos y, también, que el clima tarea incide de manera positiva en las metas sociales y en la importancia de las clases de educación física para los estudiantes de secundaria.

La ponencia del Dr. Cantón "Elementos motivacionales para el trabajo de entrenadores en el deporte de iniciación" explicó cómo, partiendo de la base del fundamental papel ejercido por la motivación en cualquier actividad humana, en el terreno del deporte se hace imprescindible incidir sobre los motivos básicos que ejercen influencia en la adherencia al entrenamiento y el mantenimiento en la práctica deportiva. Son muchos los elementos influyentes en la motivación, los cuales deben ser bien conocidos y comprendidos por profesores y técnicos para un adecuado entrenamiento motivacional, pero al mismo tiempo es necesario un correcto uso, un empleo responsable por parte de los profesionales de cada disciplina de las ciencias del deporte, de las herramientas y estrategias de manejo motivacional, siendo imprescindible el correcto trabajo interdisciplinar.

Finalmente, en la mesa redonda donde especialistas y profesionales del ámbito deportivo conversaron sobre esta temática se puso de manifiesto la relevancia de la motivación en el deporte por la relación que se establece tanto con diferentes disciplinas, tales como la psicología y la educación, como por la influencia en el comportamiento humano y, por tanto, del deportista. La motivación está directamente relacionada con la emoción, la orientación a metas, la confianza, la ansiedad de los deportistas, la importancia e influencia en las lesiones y su recuperación, el equipo como grupo humano, la tolerancia a la frustración ante las situaciones adversas, la competencia percibida, motivación orientada hacia el logro y el éxito, el compromiso, la autoeficacia, la relación con otros procesos psicológicos básicos como la atención y percepción, la memoria y el aprendizaje, las actitudes y los valores, la toma de decisiones, la destreza y la competencia deportiva. De todas ellas, parece que en los deportes de equipo la cohesión del grupo se manifiesta como primordial en las circunstancias adversas. Merece especial atención destacar las diferencias que se presentan entre las personas que practican deporte y aquellas que se dedican al deporte de forma profesional. Para las primeras la motivación intrínseca es primordial, dejando en un segundo plano la extrínseca. El deportista profesional necesita un equilibrio entre ambas.

**Dra. D<sup>a</sup>. Lucía Abenza Cano**  
**Dr. Dr. Rosendo Berengüi**

# Normas de Publicación

## CONTENIDO

La Revista *CULTURA\_CIENCIA\_DEPORTE* (CCD) considerará para su publicación trabajos de investigación relacionados con las diferentes áreas temáticas y campos de trabajo en Educación Física y Deportes. Los trabajos se enviarán a través de la aplicación informática alojada en la web <http://www.ucam.edu/ccd/envio-de-articulos>. En caso de que no sea posible enviar el manuscrito mediante la web se podrá enviar a la siguiente dirección postal: Cultura, Ciencia y Deporte, Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Facultad de Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia. Campus de Los Jerónimos s/n. Pabellón Docente nº 3; planta baja. 30107 GUADALUPE (Murcia). España.

Para que los trabajos sean valorados por el comité editorial y científico han de consignarse todas las casillas que aparecen en la página web como obligatorias: Nombre, apellidos, e-mail de contacto, tipo de artículo (original, revisión, calle libre, reseñaciones o cartas al director), título completo del manuscrito, título abreviado, resumen, palabras clave, sección de publicación (Cultura, Ciencia o Deporte), área de conocimiento (Educación, Gestión, Rendimiento o Salud), propuesta de dos revisores y certificación de que el artículo no ha sido enviado a otra revista y de la titularidad de los derechos del mismo. Asimismo se adjuntarán dos documentos. El referido a la primera página, que contendrá el título del manuscrito, título abreviado, apellidos, nombre y afiliación de los autores, mail y dirección postal para la correspondencia, así como declaración jurada indicando si la investigación que motivó el manuscrito ha recibido financiación alguna y de qué tipo, y que los resultados derivados del estudio no constituyen lucro, por parte de los productos citados, hacia los autores o CCD. El otro adjunto contendrá el título y el resto de apartados del manuscrito sin referenciar a los autores del mismo.

## CONDICIONES

**Sobre la selección de trabajos.** Todos los trabajos recibidos serán examinados por el Comité de Redacción de la Revista *CULTURA\_CIENCIA\_DEPORTE*, que decidirá si reúnen las condiciones suficientes para pasar al proceso de revisión por pares a doble ciego por parte del Comité Asesor. Los artículos rechazados en esta primera valoración serán devueltos al autor indicándole los motivos por los cuales su trabajo no ha sido admitido. Asimismo, los autores de todos aquellos trabajos que, habiendo superado este primer filtro, no presenten los requisitos formales planteados en esta normativa, serán requeridos para subsanar las deficiencias detectadas en el plazo más breve posible.

**Sobre la cesión de derechos.** Todos los manuscritos están sujetos a revisión editorial. Podrán ser admitidos tanto

artículos originales como revisiones, siempre y cuando sean inéditos. Los autores marcarán la casilla sobre la declaración jurada de no haber publicado ni enviado simultáneamente el artículo a otra revista para su revisión y posterior publicación. La aceptación de un artículo para su publicación en la Revista *CULTURA\_CIENCIA\_DEPORTE* implica la cesión de los derechos de reproducción del autor a favor de su editor, no pudiendo ser reproducido o publicado total o parcialmente sin autorización escrita del mismo. Igualmente, el autor certificará que ostenta la legítima titularidad de uso sobre todos los derechos de propiedad intelectual e industrial correspondientes al artículo en cuestión. Cualquier litigio que pudiera surgir en relación a lo expresado con anterioridad deberá ser dirimido por los juzgados de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, España.

Sobre los principios éticos. Los trabajos enviados deben estar elaborados, si es el caso, respetando las recomendaciones internacionales sobre investigación clínica y con animales de laboratorio. En concreto el RD 944/1978 de 14 de abril y la Orden de recomendaciones internacionales sobre investigación clínica y con animales del Ministerio de Sanidad de 3 de agosto de 1982 por los que se regulan en España los Ensayos Clínicos en humanos, recogiendo los acuerdos de las asambleas médicas mundiales de Helsinki 64, Tokio 65 y Venecia 83 y las directivas comunitarias (UE) al respecto 75/318, 83/570, 83/571; y el RD 233/88 que desarrolla en España la directiva 86/609/UE sobre utilización de animales en experimentación y otros fines científicos. Se entiende que las opiniones expresadas en los artículos son responsabilidad exclusiva de los autores, no comprometiendo la opinión y política científica de la revista.

## PRESENTACIÓN

Los trabajos se enviarán en formato digital a la dirección electrónica <http://www.ucam.edu/ccd/envio-de-articulos>. Se debe usar un procesador de texto estándar, tipo Microsoft Word. El manuscrito debe estar escrito en castellano o en inglés, con una configuración de página en A-4 a doble espacio en su totalidad (fuente Times New Roman, tamaño 12), con márgenes de 2.5 cm en los lados y en los extremos superior e inferior de cada hoja. Todas las páginas irán numeradas correlativamente en el extremo inferior derecho. Los trabajos tendrán una extensión aproximada de 25 páginas, incluida la bibliografía.

Los manuscritos constarán de las siguientes partes:

1. En la **primera página** del artículo se indicarán los siguientes datos: título, título abreviado (30 caracteres máximo), nombre y apellidos de los autores, referencias de centros de trabajo u ocupación, dirección postal, correo electrónico, teléfono y fax del autor de correspondencia, y las declaraciones juradas.

2. En la **segunda página** se incluirá: título, resumen no superior a 250 palabras, y entre 3-6 palabras clave (todo en inglés y castellano).

3. Texto, a partir de la **tercera página**. En el caso de utilizar siglas, estas deberán ser explicadas entre paréntesis la primera vez que aparezcan en el texto. Siempre que sea posible se evitarán las notas a pie de página, pero en el caso de ser imprescindibles aparecerán en la página correspondiente con un tamaño de letra igual a 10 y se utilizarán la numeración arábica en superíndice (<sup>1, 2, 3</sup>, etc.).

4. **Citas en el texto y referencias bibliográficas.** Se ajustarán a las Normas APA (7ª edición: [www.apastyle.org](http://www.apastyle.org)).

5. **Tablas y figuras.** Deben ser presentadas al final del documento, incluyéndose una tabla o figura por hoja, con su número y enunciado. En el caso de utilizar abreviaturas, se deberán aclarar en la leyenda. Las tablas deberán llevar numeración y título en la parte superior de las mismas. Las figuras deberán llevar la numeración y título en la parte inferior. En el caso de no ser originales, deberán ser referenciadas. Las tablas y figuras se numerarán consecutivamente en el texto según su aparición (Tabla 1 o Figura 1), respetando una numeración correlativa para cada tipo.

6. **Fotografías.** Se recomienda que las fotografías sean originales y de suficiente resolución. En caso de no tener de suficiente calidad no serán publicadas. Las fotografías reciben el tratamiento de figuras, por lo que el autor deberá atenerse a las normas establecidas a tal efecto. En las fotografías que aparezcan personas se deberán adoptar las medidas necesarias para que estas no puedan ser identificadas.

7. **Unidades de medida.** Todas las medidas se presentarán en unidades del sistema métrico decimal, de acuerdo con el Sistema Internacional de Unidades (SI).

## ARTÍCULOS ORIGINALES

Los artículos originales contemplarán los siguientes apartados: Introducción, Método, Resultados, Discusión, Conclusiones, Aplicaciones prácticas (cuando sea necesario), Agradecimientos y Referencias Bibliográficas.

## ARTÍCULOS DE REVISIÓN

Los artículos de revisión contemplarán a modo de referencia los siguientes apartados: *introducción, antecedentes, estado actual del tema, conclusiones, aplicaciones prácticas, futuras líneas de investigación, agradecimientos, referencias, y tablas/gráficos*. Se consideran como artículos de revisión aquellos que analizan, desde una perspectiva histórica, el estado o nivel de desarrollo científico de una temática concreta.

## CALLE LIBRE

Esta sección de la Revista CULTURA\_CIENCIA\_DEPORTE estará destinada a permitir la realización de ensayos críticos y constructivos de cualquier temática de actualidad de nuestro área de conocimiento.

## RECENSIÓN DE LIBROS

Esta sección de la Revista CULTURA\_CIENCIA\_DEPORTE estará destinada a ofrecer una visión crítica de obras publicadas recientemente y de destacada relevancia para nuestro área de conocimiento. La estructura de esta sección será: Presentación del libro, Introducción, Contenido del libro, Contribuciones Importantes, Comentarios del Revisor, Conclusiones Generales y Bibliografía. Los manuscritos enviados para su publicación en esta sección tendrán una extensión máxima de tres páginas ajustadas a las indicaciones realizadas en el apartado de PRESENTACIÓN.

## CARTAS AL EDITOR JEFE

La Revista CULTURA\_CIENCIA\_DEPORTE pretende ser un órgano de opinión y discusión para la comunidad científica del área de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. En este apartado se publicarán cartas dirigidas al Editor Jefe de la revista criticando y opinando sobre los artículos publicados en los números anteriores. El documento será remitido al autor del artículo para que, de forma paralela, pueda contestar al autor de la carta. Ambas serán publicadas en un mismo número. La extensión de las cartas no podrá exceder de las dos páginas, incluyendo bibliografía de referencia, quedando su redacción sujeta a las indicaciones realizadas en el apartado de PRESENTACIÓN. Cada carta al director deberá adjuntar al principio de la misma un resumen de no más de cien palabras. El Comité de Redacción se reserva el derecho de no publicar aquellas cartas que tengan un carácter ofensivo o, que por otra parte, no se ciñan al objeto del artículo, notificándose esta decisión al autor de la carta.

## TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES

En virtud de lo establecido en el artículo 17 del Real Decreto 994/1999, por el que se aprueba el Reglamento de Medidas de Seguridad de los Ficheros Automatizados que contengan Datos de Carácter Personal, así como en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, la Dirección de la Revista CULTURA\_CIENCIA\_DEPORTE garantiza el adecuado tratamiento de los datos de carácter personal.

# Publication Norms

## CONTENT

The Journal *CULTURE\_SCIENCE\_SPORT* (CSS) will consider research studies related to the different areas of Physical Activity and Sport Sciences for publication. Papers should be submitted through the electronic application hosted on the web <http://www.ucam.edu/ccd/envio-de-articulos>.

To allow work to be valued by the scientific and editorial boards all the boxes must be fulfilled on the website as required: name, e-mail address, type of article (original, review, breakline, book reviews, or letters to the editor), full title of the manuscript, short title, abstract, keywords, publication section (Culture, Science, or Sport), area of knowledge (Education, Management, Performance, or Health), two recommended specialist reviewers and all sworn statements that are indicated herein. You must also submit Title Page and Manuscript separately to separate identifying information from the manuscript. In the title page document (content described below) it is also recommended that, whenever possible, each author publish information on the funding source supporting the research presented. In addition, the authors should state that the results from the study do not constitute endorsement of the products by the authors or by the journal CSS. The second document will contain the title of the paper and all the sections of the manuscript (Main Document).

## CONDITIONS

About manuscript selection. All manuscripts received will be examined by the Editorial Board of the Journal *CULTURE\_SCIENCE\_SPORT*. If the manuscript adequately fulfills the conditions defined by the Editorial Board, it will be sent on for the anonymous peer review process by at least two external reviewers, who are members of the Doctoral Advisory Committee. The manuscripts that are rejected in this first evaluation will be returned to the author with an explanation of the motives for which the paper was not admitted or, in some cases, with a recommendation to send the manuscript to a different journal that would be more related to the subject matter. Likewise, the authors of those manuscripts that, having passed this first filtering process, do not have the formal requirements presented in these norms, will be required to correct the deficiencies in the manuscript as quickly as possible. Throughout this process, the manuscript will continue to be in possession of the journal, though the author may request that his/her paper be returned if so desired.

**Transfer of author's rights.** All manuscripts are subject to editorial review. Both original research and review articles may be admitted, as long as they are unpublished. Authors must mark the gap affirming that they have not already published the article nor simultaneously sent it to another journal for its review and subsequent publication. The acceptance of an article for publication in the Journal *CULTURE\_SCIENCE\_SPORT* implies the author's transfer of copyright to the editor, and reproducing or publishing part or all of the article without the written

authorization of the editor is prohibited. Likewise, the author must declare that he/she has rightful ownership of the use of all the intellectual and industrial property rights that correspond to the article in question. Any litigation that may arise in relation to this point must be resolved by tribunals of the Autonomous Community of the Region of Murcia, Spain.

**Ethic Principles.** Manuscripts sent to this journal must be developed from studies that respect the international recommendations for clinical research and research with laboratory animals, when applicable. Specifically, they must respect Royal Decree 944/1978 from April 14 and the Order of international recommendations about clinical research and research with animals from the Ministry of Public Health on August 3, 1982, which regulates Clinical Trials on humans in Spain. These two laws collect the agreements by World Health Assemblies in Helsinki in 1964, Tokyo in 1965, and Venice in 1983 and European Union directives 75/318, 83/570, 83/571; and the Royal Decree 233/88 that develops in Spain the European Union's directive 86/609/UE about the use of animals in experimental research and other scientific purposes. It is understood that the opinions expressed in the articles are the exclusive responsibility of the authors, without compromising the opinion and scientific policy of the journal.

## SUBMISSION

As mentioned above, papers should be submitted through the electronic application hosted on the web <http://www.ucam.edu/ccd/envio-de-articulos> on typewritten DIN A-4 sheets (210 x 297 mm), completely double-spaced (Times New Roman font, size 12) with 2.5 cm margins on all four sides. All pages must be numbered consecutively in the bottom right corner. Paper must be written in Spanish or English language. Manuscripts should be approximately 25 pages in length, including bibliography. The text should be done with a Word or similar word processing software.

Manuscripts must have the following parts:

1. On the **first page** (Title Page) of the article, the following data should be present: title, first and last name(s) of the authors, information about the author's place of work, full name and address of the center where the work has taken place (when applicable), abbreviated title (maximum of 30 characters), address, electronic address (e-mail), telephone number, and fax number for correspondence, and the sworn statements.

2. The **second page** (Blind Title Page) must include: title (English and Spanish), an abstract (English and Spanish) of no more than 250 words each, and between 3-6 key words in each language. The date in which the paper was finished must be included.

3. Text of the manuscript, starting on the **third page**. If abbreviations are used, they should be explained within parentheses the first time that they appear in the text. Footnotes



should be avoided whenever possible. If absolutely necessary, they must appear on the corresponding page with a font size of 10, and Arabic enumeration in superscript must be used (1, 2, 3, etc.).

4. **Reference citations in the text and bibliographic references.** They must follow the norms set forth by the American Psychological Association in its Publication Manual (6th edition: [www.apastyle.org](http://www.apastyle.org)). The use of cites and references of indexed journals and books published with ISBN is recommend. Unpublished documents will not be accepted for use as cites or references.

5. **Tables and figures.** These should be presented separately, with one table or figure per sheet, with its corresponding number and title. If using abbreviations, they should be clarified below the table or figure. Tables should have their number and title above the table, while figures should have their number and title below the figure. If they are not original, and even though they may belong to the same author, they should be cited accordingly. Tables and figures must be numbered consecutively in the text according to their placement (Table 1 or Fig. 1), and they must follow their respective enumeration.

6. **Photographs.** It is recommended that photographs be originals and with a high resolution, since there can be problems with publishing images obtained from Internet or turned in on image files that are not high enough quality for printing. If there are problems of this type, the photograph will not be published. Photographs are treated as figures; thus, authors should abide by the norms established for figures. Photographs should be accompanied on a separate sheet by the text and numbering that will appear below it. When there are people in the photographs, appropriate measures should be taken so that they cannot be identified.

7. **Units of measurement.** The measurements of length, height, weight, and volume should be expressed in metric units (meter, kilogram, liter) or its decimal multiples. Temperatures must be given in degrees Celsius and arterial pressure in millimeters mercury. All hematological and biochemical parameters should be presented in decimal metric system units, in agreement with the International System of Units (SI).

## ORIGINAL RESEARCH ARTICLES

Original research articles must contain the following sections: Introduction, Method, Results, Discussion, Conclusions, Practical applications (if appropriate), Acknowledgments, and References.

## REVIEW ARTICLES

Review articles should use the following sections as a reference: *Introduction, Previous research, Current state of subject matter, Conclusions, Practical applications, Future lines*

*of research, Acknowledgments, References, and Tables/Graphs.* Those articles that analyze, from a historical perspective, the state or level of scientific development of a specific subject matter are considered review articles.

## BREAKLINE

This section of the Journal *CULTURE\_SCIENCE\_SPORT* is dedicated to critiques and constructive essays of any current subject matter in the knowledge area encompassed by the journal.

## BOOK REVIEWS

This section of the Journal *CULTURE\_SCIENCE\_SPORT* journal is dedicated to offering a critique of recently published works that are relevant to our knowledge area. In general, the structure of the review could be the following: Presentation of the book, Introduction, Book content, Important contributions, Reviewer's comments, General conclusions, and Bibliography. Book review manuscripts should have a maximum length of three pages adapted to the recommendations set forth in the SUBMISSION section.

## LETTERS TO THE EDITOR

The intent of the Journal *CULTURE\_SCIENCE\_SPORT* is to be a means for opinion and discussion in the science community in the area of Physical Activity and Sport Sciences. In this section, letters that are directed to the Editor In-Chief of the journal that critique articles that were published in previous issues of the journal will be published. The document will also be forwarded to the author of the article so that they can likewise respond to the letter. Both will be published in the same issue. The length of the letters may not exceed two pages, including references, and the norms are the same as those mentioned in the SUBMISSION section. Each letter to the editor should include a summary of 100 words or less at the beginning. The Editorial Board reserves the right to not publish those letters that are offensive or that do not focus on the article's subject matter. Authors will be notified of this decision.

## TREATMENT OF PERSONAL DATA

In virtue of what was established in article 17 of Royal Decree 994/1999, in which the Regulation for Security Measures Pertaining to Automated Files That Contain Personal Data was approved, as well as Constitutional Law 15/1999 for Personal Data Protection, the editorial committee of the Journal *CULTURE\_SCIENCE\_SPORT* guarantees adequate treatment of personal data.

## BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN SERVICIO DE PUBLICACIONES CIENTÍFICAS

### SUSCRIPCIÓN ANUAL

(Incluye 3 números en papel: marzo, julio y noviembre)

### cultura\_ciencia\_deporte

Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

#### DATOS DE SUSCRIPCIÓN

D./D<sup>a</sup>..... DNI/NIF.....  
con domicilio en C/..... C.P.....  
Provincia de..... E-mail.....  
Teléfono..... Móvil.....  
Fecha..... Firmado por D./D<sup>a</sup>.....

Fdo.....

#### FORMA DE PAGO

Ingreso del importe adecuado en la cuenta nº 2090-0346-18-0040003411, a nombre de Centro de Estudios Universitarios San Antonio

#### Cuota a pagar (gastos de envío incluidos):

- Estudiantes (adjuntando fotocopia del resguardo de matrícula) - 18€
- Profesionales (territorio español) - 27€
- Profesionales (internacional) - 45€
- Instituciones Nacionales - 150€
- Instituciones Internacionales - 225€

#### Fascículos atrasados según stock (precio por fascículo y gastos de envío incluidos):

- Estudiantes (adjuntando fotocopia del resguardo de matrícula) - 8€
- Profesionales (territorio español) - 12€
- Profesionales (internacional) - 15€
- Instituciones Nacionales - 20€
- Instituciones Internacionales - 30€

#### Disposición para el canje:

La Revista CCD está abierta al intercambio de revistas de carácter científico de instituciones, universidades y otros organismos que publiquen de forma regular en el ámbito nacional e internacional. Dirección específica para intercambio: ccd@ucam.edu (indicar en asunto: CANJE).

#### Disposición para la contratación de publicidad:

La Revista CCD acepta contratación de publicidad prioritariamente de empresas e instituciones deportivas y editoriales.

Para efectuar la suscripción, reclamaciones por no recepción de fascículos, cambios, cancelaciones, renovaciones, o notificaciones en alguno de los datos de la suscripción, dirigirse a:

#### Universidad Católica San Antonio de Murcia

Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Revista Cultura, Ciencia y Deporte

Campus de los Jerónimos s/n

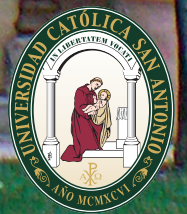
30107 - Guadalupe (Murcia) ESPAÑA

Telf. 968 27 88 24 - Fax 968 27 86 58

E-mail: ccd@ucam.edu







UCAM





**UCAM**  
UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SAN ANTONIO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**