

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Facultad de Psicología

Universidad Nacional de Mar del Plata

Título del proyecto: “Creencias de entrenadores marplatenses de futbol sobre las modalidades de afrontamiento del estrés de jóvenes deportistas”

Informe Final del Trabajo de Investigación correspondiente al
requisito curricular conforme O.C.S. 143/89.

Nombre de las alumnas: Martínez, Verónica, E. Matrícula: 5160/00

Mux, Luciana F Matrícula: 5170/00

Supervisor: Mg. Ojea, Guillermo.

Co-Supervisor: Dr. Sebastián Urquijo

Cátedra o Seminario de Radicación: Grupo de Investigación “Psicología y Moralidad”

Fecha de presentación:

Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de las alumnas Martínez, Verónica y Mux, Luciana, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito de las autoras.

Los que suscriben manifiestan que el presente Informe Final ha sido elaborado por las alumnas, Martínez, Verónica Matrícula: 5160/00 y Mux, Luciana Matrícula: 5170/00 conforme los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a losdías del mes de del año 2017.

Firma, aclaración y sello del Supervisor:

Firma, aclaración y sello del Co-Supervisor:

En nuestro carácter de supervisores del trabajo presentado por las alumnas Martínez, Verónica y Mux, Luciana, cumplimos en informar que el trabajo denominado: “Creencias de entrenadores marplatenses de fútbol sobre las modalidades de afrontamiento del estrés de jóvenes deportistas”, cumple con los objetivos establecidos en el plan de trabajo correspondiente, exhibiendo coherencia entre las actividades planificadas y las realizadas. Su trabajo reviste importancia ya que se constituye en un estudio pionero en la investigación sobre esta temática. Cabe mencionar que durante la realización del trabajo han demostrado dedicación al estudio y compromiso con las actividades realizadas.

Atento al cumplimiento de los requisitos prescritos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por las alumnas Martínez, Verónica Matrícula: 5160/00 y Mux, Luciana Matrícula: 5170/00.

Firma y aclaración de los miembros integrantes de la Comisión Asesora:

Fecha de aprobación:

Calificación:

INDICE GENERAL:

Introducción.....	1
DESARROLLO TEORICO.....	2
CAPITULO I: Acerca de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte.....	3
Marco histórico de la Psicología del Deporte	3
Diferencia entre deporte, ejercicio físico y actividad física.....	5
Conocimiento psicológico aplicado al deporte.....	8
Rol del Psicólogo Deportivo.....	8
CAPITULO II: Acerca del Deporte.....	10
Futbol.....	11
CAPITULO III: Entrenadores.....	17
La tarea del entrenador.....	17
Cualidades de un buen entrenador.....	21
Liderazgo.....	22
Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos.....	26
Modelo Multidimensional de Liderazgo.....	29
CAPITULO IV: Creencias.....	31
¿Qué son las creencias?.....	31

Definiciones de creencias.....	31
Características de las creencias.....	32
Creencias Deportivas.....	33
Creencias - Objetivo - Foco atencional.....	34
CAPITULO V: Ansiedad.....	35
CAPITULO VI: Arousal.....	40
Nivel de activación óptimo.....	41
Medida del arousal.....	42
Concepto de activación colectiva.....	44
Control de la activación en los deportes de equipo.....	44
Teorías del Arousal.....	47
Teoría del Impulso.....	47
Hipótesis de la U invertida.....	48
Zonas de Funcionamiento Óptimo (ZOF) de Hanin.....	49
Teoría multidimensional de la ansiedad.....	50
Modelo de la catástrofe de Hardy.....	50
Teoría de la Inversión.....	51
CAPITULO VII: Estrés.....	53

Concepto de Estrés.....	53
El estrés en el ámbito deportivo.....	55
Determinantes situacionales del estrés antes de la competición.....	58
Respecto a los determinantes situacionales del estrés durante la competición.....	59
Determinantes situacionales del estrés después de la competición.....	59
Determinantes situacionales del estrés durante los entrenamientos.....	59
La influencia de las interacciones sociales.....	60
CAPITULO VIII: Afrontamiento.....	62
Definición del afrontamiento.....	62
Dimensiones del afrontamiento.....	63
Estrategias de afrontamiento en el deporte.....	64
Instrumento de medición Brief COPE.....	68
El modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte.....	69
Estrés percibido.....	70
Evaluación de daño.....	71
Evaluación de amenaza.....	72
Evaluación de reto.....	72
Estrategias de afrontamiento.....	72

Procesos post-afrontamiento.....	73
METODOLOGIA.....	75
INSTRUMENTO.....	76
PROCEDIMIENTO.....	81
RESULTADOS.....	82
CONCLUSION.....	90
REFERENCIAS.....	96
ANEXO.....	103

Introducción

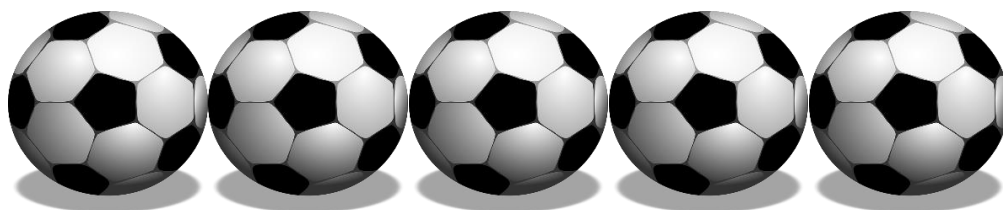
El presente trabajo tiene como objetivo indagar las creencias de entrenadores marplatenses de fútbol, acerca de las modalidades de afrontamiento del estrés de los deportistas a su cargo, en el marco del Trabajo de Investigación, requisito curricular de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

Impulsadas por nuestro interés en la aplicación de la psicología al ámbito deportivo, y teniendo en cuenta el hecho de la creciente valoración de la disciplina en dicho ámbito, nos propusimos hacer un análisis de la literatura especializada sobre el tema antes mencionado, prestando especial atención a aquellos trabajos e investigaciones referidas al estudio de las creencias, y el afrontamiento del estrés en el deporte.

A efectos de profundizar el análisis mencionado, hemos realizado un relevamiento de datos, con el objetivo de explorar las creencias que tienen un pequeño grupo de entrenadores de fútbol de la ciudad de Mar del Plata acerca de cómo afrontan el estrés, jugadores que forman parte de la plantilla que dirigen.

A tal fin, se administró la versión abreviada del Cope (Brief Cope) a entrenadores y deportistas a su cargo de diferentes clubes de fútbol de la ciudad de Mar del Plata, que se encuentran en situación de competencia regular.

Desarrollo teórico



CAPITULO 1

Acerca de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte

Marco histórico de la Psicología del Deporte

La Psicología del Deporte es una disciplina joven, en la mayoría de países, obtuvo su reconocimiento oficial a partir de la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte celebrado en la ciudad de Roma en 1965. Cruz Feliu, (1990).

En Norteamérica, la psicología del deporte irrumpió en la década de 1890. Fue Norman Triplett, psicólogo de la Universidad de Indiana y ciclista, quien se tomó la misión de averiguar la razón por la que a veces los ciclistas ruedan más veloces en grupos o en parejas que cuando lo hacen solos. (Weinberg & Gould, 1995). En la Unión Soviética, la psicología del deporte surgió como disciplina de estudio en el período 1945-1957. (Cruz Feliu ,1990)

En Estados Unidos hacia mediados de la década de 1960, los psicólogos clínicos Bruce O Gilvie y Thomas Tutko, comienzan a asesorar a deportistas y equipos (Weinberg & Gould, 1995).

Finalmente, a lo largo de los setenta, la Psicología del Deporte fue obteniendo su reconocimiento académico en la mayoría de países.

Durante los años setenta, la Psicología del Deporte surgió, básicamente, de la demanda de conocimientos psicológicos por parte de los profesionales de la educación física y de las necesidades de los deportistas de alta competición, mientras que en esa época eran todavía escasos los psicólogos que veían el deporte como un campo interesante de investigación e intervención. (Cruz Feliu, 1990, p. 13)

A partir de 1980 la situación cambio notablemente, es cada vez mayor el número de psicólogos que se integran en las diferentes asociaciones de Psicología del Deporte y las asociaciones profesionales de psicólogos están mejor predispuestas a considerar el deporte como ámbito relevante, tanto para la investigación como para la aplicación de la Psicología.

Según Cruz Feliu (1990) a comienzos de los ochenta, el auge de la disciplina provoco polémicas sobre quién podía llamarse psicólogo del deporte y ejercer como tal. De acuerdo a lo planteado por Cruz, autores como Danish y Hale consideraban que, al menos en Estados Unidos y Canadá, el psicólogo del deporte se había limitado a desempeñar el papel de terapeuta clínico que ayudaba a resolver el problema de los deportistas. Sin embargo estos autores consideraban que un enfoque educativo y preventivo, basado en un modelo de desarrollo humano ofrecía una serie de ventajas, entre las que se enumeraban las siguientes: a) Rompía la dependencia de los deportistas respecto al psicólogo al que recurrían, habitualmente ante la menor dificultad y b) Cambiaba la función clínica del psicólogo por la de enseñante y asesor, lo cual facilitaba el dialogo con otros profesionales de las ciencias del deporte, en especial con los educadores físicos.

De acuerdo a lo señalado por Cruz Feliu (1990), se observa una evolución de la psicología del deporte de una primera fase en la que predominaban los estudios de laboratorio sobre aprendizaje motor y los estudios descriptivos sobre la personalidad del deportista a una segunda fase de aplicaciones prácticas, en la que se concede la máxima importancia a la preparación psicológica de los atletas para aumentar el rendimiento en la competición. Ante esta evolución, pensamos que el psicólogo del deporte debe tener muy claras dos ideas: 1) Procurar mejorar no sólo el rendimiento de los deportistas, sino

también su bienestar. 2) Recordar que los atletas de élite y su rendimiento no son las únicas áreas de investigación y aplicación de la Psicología del Deporte.

Cantón Chirivella (2010, p.237) parte de la premisa de que la Psicología del Deporte no constituye un área de conocimiento dentro de la ciencia psicológica sino que es un campo de actuación profesional. Lo que caracteriza a esta disciplina es su orientación aplicada a una faceta de la actividad humana, como es el deporte, en el sentido amplio del término. Se trata por tanto de un ámbito de intervención, de una actividad aplicada para la que es conveniente desarrollar una tecnología específica que incluya instrumentos de evaluación, programas de intervención y técnicas específicas directas e indirectas.

En Argentina, el desarrollo de la Psicología del deporte ha tenido un crecimiento irregular durante muchos años, acelerándose notablemente en las últimas décadas. Es importante resaltar que esta disciplina ha sido desarrollada en esta nación sudamericana casi exclusivamente por psicólogos, sin influencias marcadas de especialistas de otras ciencias del deporte. (Roffe y Giesenow 2009, p. 123).

Diferencia entre deporte, ejercicio físico y actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se

realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. (Organización Mundial de la Salud)

De acuerdo a Castejón (2001, citado en Rodríguez; Abad Robles y Jiménez Fuentes, 2009), puede definirse al deporte como: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo.

Cantón Chirivella (2010, p. 237- 238) recurre a las definiciones más habituales y diferencia deporte de ejercicio, señalando que se considera deporte a toda actividad que se caracteriza por tener un requerimiento físico, estar institucionalizada (federaciones, clubes), requerir competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas.

Hernández Moreno (1994, citado en Giménez-Fuentes Guerra; y Castillo Viera, 2001) realiza una clasificación sobre el deporte atendiendo a la presencia o no de compañeros y adversarios, que a continuación se detalla:

- Deportes psicomotrices o individuales:

Serán todos aquellos deportes en los que participamos individualmente sin la presencia de compañeros ni adversarios (salto de longitud, lanzamiento de jabalina).

· Deportes de oposición:

Serán todos aquellos deportes individuales en los que nos enfrentamos a otro oponente. Abarcaría a todos aquellos deportes denominados tradicionalmente de adversario (tenis o bádminton individual, deportes de lucha).

· Deportes de cooperación:

Serán todos aquellos deportes en los que participan dos o más compañeros sin la presencia de adversarios (patinaje por parejas, gimnasia rítmica por equipos).

· Deportes de cooperación-oposición:

Serán todos aquellos deportes en los que un equipo de dos o más jugadores se enfrenta a otro de similares características. Incluimos aquí todos los deportes colectivos.

Hernández Moreno (1994) distingue tres grandes grupos dentro de estos deportes. Primero estarían aquellos deportes de cooperación-oposición que se realizan en espacios separados y con participación alternativa de los intervinientes (voleibol o tenis dobles). En segundo lugar estarían aquellos que se realizan en espacio común pero con participación alternativa (frontón por parejas). Por último estarían aquellos que se desarrollan en espacios comunes y con participación simultánea (baloncesto, fútbol o balonmano).

Conocimiento psicológico aplicado al deporte

De acuerdo con Buceta (1999) cuanto mejor sea el trabajo psicológico de todos los profesionales que tratan con los deportistas (entrenadores, médicos deportivos, etc.) desde el rol específico de cada uno, y mejor la interacción de todas estas aportaciones, habrá más posibilidades de lograr un rendimiento más alto. Este autor considera que la incorporación de la psicología al método de trabajo habitual de un entrenador, puede contribuir a que éste comprenda mejor las necesidades y problemas de sus deportistas, adopte las decisiones más oportunas y aplique, eficazmente, las técnicas psicológicas que, desde su rol de entrenador, resulten más apropiadas en cualquiera de las parcelas de su ámbito de actuación (la enseñanza de la técnica o la táctica en el entrenamiento, la impartición de instrucciones antes y durante la competición, la dirección del grupo, etc.); por lo que debe considerarse sumamente trascendente que los entrenadores aprendan Psicología e integren estos conocimientos en su repertorio de recursos profesionales, enriqueciendo, así, su forma de entrenar y dirigir a sus deportistas. (Buceta, 1999, p. 91)

La intervención psicológica en los deportes de equipo ha sido aplicada, investigada y desarrollada en menor medida que en las especialidades individuales. En estas, son pocas las personas implicadas (psicólogo, entrenador, deportista) que deben ponerse de acuerdo respecto al trabajo a realizar, y suelen ser más simples las necesidades psicológicas presentes, su análisis y modificación, haciendo que en general la intervención resulte más viable y menos compleja que en especialidades de conjunto. (Buceta, 1995, p. 95)

Rol del Psicólogo Deportivo

En cuanto a lo que se refiere específicamente al rol del psicólogo deportivo es necesario tener en cuenta que la preparación de los deportistas debe ser global, y por lo

tanto lo psicológico debe ser tomado como un elemento más junto a lo físico, lo técnico, y lo táctico-estratégico. Por tanto, no es incompatible que los profesionales que tratan con los deportistas (entrenadores, médicos deportivos, etc.) incorporen el conocimiento psicológico a su método habitual de trabajo, con el cometido específico de los psicólogos deportivos. Todo lo contrario, sus roles en aplicación de la Psicología son diferentes y complementarios, siendo conveniente que interactúen, correctamente, para que la preparación psicológica de los deportistas pueda alcanzar cotas más ambiciosas en beneficio de su rendimiento. Cuánto mejor sea el trabajo psicológico de todos los implicados en el funcionamiento de los deportistas, desde el rol específico de cada uno y mejor de la interacción de todas estas aportaciones, habrá más posibilidades de lograr un rendimiento más alto, y, como consecuencia de ello, de optar a conseguir resultados más destacados. (Buceta, 1999 p. 91)

La incorporación de la Psicología al método de trabajo habitual de un entrenador, puede contribuir a que éste comprenda mejor las necesidades y problemas de sus deportistas, adopte las decisiones más oportunas y aplique, eficazmente, las técnicas psicológicas que, desde rol de entrenador, resulten más apropiadas. No obstante, los entrenadores deben comprender que, aún dominando y aplicando múltiples estrategias psicológicas desde su rol de entrenador no pueden sustituir al psicólogo deportivo en las facetas concretas que corresponden a éste, específicamente, por su mayor grado de especialización y el tipo de relación profesional, diferente a la que el entrenador puede establecer con los deportistas. (Buceta, 1999 p.92)

En definitiva, que el entrenador tiene su papel específico aplicando la Psicología y el psicólogo deportivo el suyo, y ambos son complementarios y necesarios si se pretende obtener el máximo rendimiento de las posibilidades que la Psicología ofrece. (Buceta, 1999, p 92).

CAPITULO 2

Acerca del Deporte

Narváez Betancur, (2005) cita a Riera (1985) para clasificar los deportes y parte de un modelo interconductual el cual tiene en cuenta las interrelaciones que se dan en la práctica deportiva a partir del nivel de cooperación y oposición con los cuales interactúa el deportista. Esta se divide así:

- **Deportes sin oposición ni cooperación:**

El rendimiento depende principalmente de la relación deportista y los objetos con los que interactúa.

Lo característico de estos deportes es que las ejecuciones de contrincantes y compañeros, aunque presentes en el campo psicológico de deportista, no forman parte de la interacción entre el deportista y los objetos con los que interactúa: la interacción básica se establece entre deportista y los objetos.

- **Deportes sin oposición y con cooperación:**

El rendimiento depende de las interacciones de los deportistas objetos y compañeros. La cooperación puede establecerse entre personas o animales, y para alcanzar un buen rendimiento es necesario una gran compenetración entre ellos, la competición se hace de forma solitaria, y el grupo o los grupos opositores, actúan en su debido momento, y por lo tanto no hay choque directo, ganando el de mejor desempeño.

- **Deportes con oposición y sin cooperación:**

El deportista, los objetos y los contrincantes forman parte de la interacción. En este tipo de deportes las acciones del contrario tienen una influencia decisiva en el rendimiento.

- **Deportes con oposición y con cooperación:**

La interacción se da entre los deportistas, objetos, compañeros y oponentes. El rendimiento depende del enfrentamiento entre dos cooperaciones. Son los deportes de grupo y de choque.

Fútbol

Según Vives y Garcés de los Fayos (2003, p. 52) el fútbol es “uno de los deportes que mayor impacto social y económico presentan respecto de otras especialidades deportivas, independientemente del nivel de profesionalización en el que nos situemos (deporte de base, profesional, alto rendimiento,...)”.

Para Romero Cerezo (2000, p. 2) el fútbol “es considerado como un deporte eminentemente perceptivo, en el desarrollo del juego los jugadores se encuentran mediatizados por los cambios que se producen en el entorno, como los compañeros, los adversarios y el balón.”

De acuerdo con Romero Cerezo (2000, p. 1) atendiendo a su estructura podemos definir el fútbol como: "Un deporte colectivo donde se produce una interacción motriz entre los participantes, como consecuencia de la presencia de compañeros y adversarios, utilizándose un espacio común (estandarizado y sin incertidumbre) y con una participación simultánea mediante una cooperación/oposición".

- Esta estructura nos da una idea general del fútbol como deporte colectivo, siendo necesario realizar un análisis funcional para poder tener una idea más concreta cómo son los comportamientos motores y conocer qué es lo que acontece durante el desarrollo del juego tanto en el ámbito individual como colectivo.

- El fútbol supone una confrontación directa entre dos equipos, y que consiste en una disputa del balón para conseguir gol o evitarlo. Para ello se deberán realizar una serie de acciones e interacciones establecidas por unos objetivos (plan o contraplan) mediante un espíritu colectivo y armonizado (cooperación y oposición), caracterizadas por:
 - Unas *reglas de juego* que establecen un código y requisitos para el desarrollo del juego.
 - Un *espacio* donde se desenvuelven los jugadores y las distintas acciones de juego. Podríamos diferenciar entre el espacio formal establecido por el reglamento y el espacio de uso (ocupado por un jugador o el que cumple un determinado objetivo táctico).
 - El *tiempo* no sólo nos indica la duración de un partido (establecido por el reglamento), además puede ser un factor importante para determinar una serie de variables de rendimiento de los jugadores: desde el tiempo de participación de los jugadores, la duración de las distintas acciones de juego (ofensivas o defensivas) y la posesión del balón.
 - La *técnica* como una habilidad motriz debe entenderse como una parte operativa que ayuda a resolver un problema de juego en función de la situación que se encuentre el jugador.
 - La *táctica* desde una doble perspectiva: Una, individual, donde el jugador deberá percibir y analizar la situación de juego que se encuentre, tomará una decisión para luego dar la solución motora; la otra, la colectiva, se concibe como las posibilidades de comunicación motriz que se pueden dar

entre los miembros de un equipo, realizando una serie de acciones con o sin el balón para superar o neutralizar al equipo adversario, desempeñando distintas funciones y asumiendo roles, también diferentes.

- Los *esfuerzos físicos* son los requerimientos fisiológicos necesarios para desarrollar los distintos tipos de desplazamientos y acciones técnico/tácticas a lo largo de un partido y en cada una de las acciones de juego.

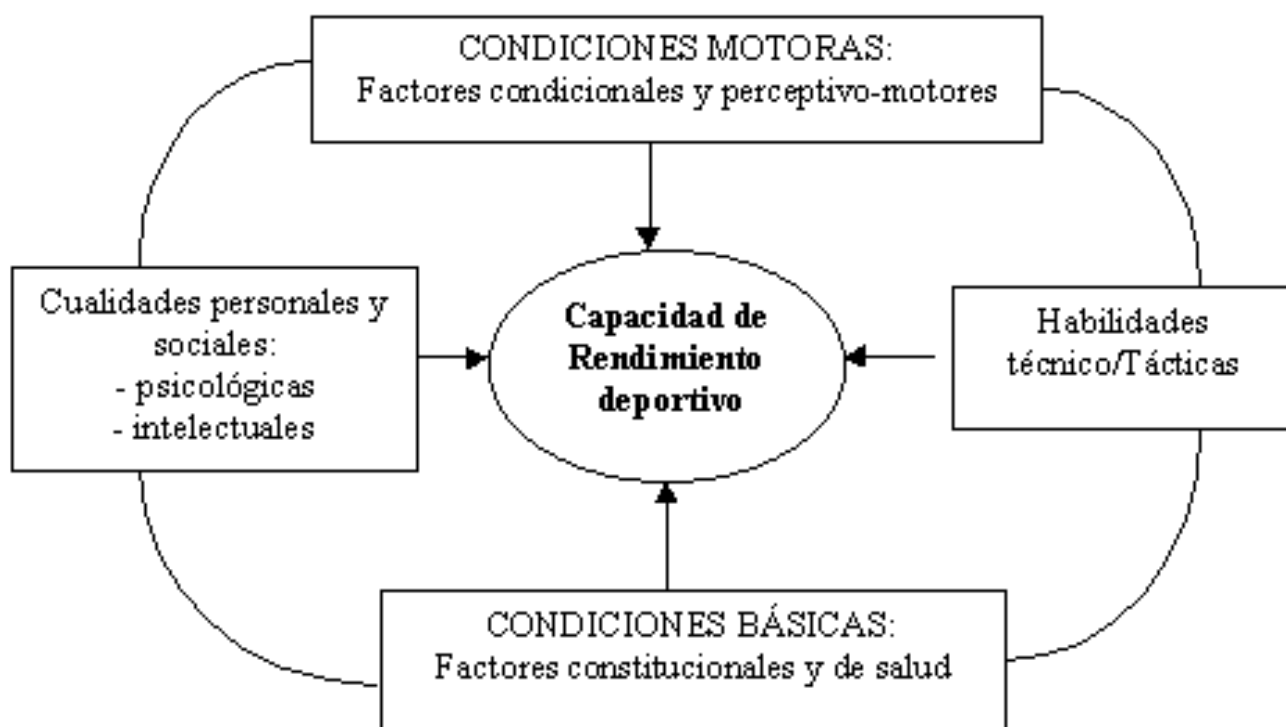
En referencia a esto Martínez Poch (2008, p. 3) dice que “para poder realizar las diferentes acciones que se desarrollan en este deporte, hay una necesidad de habilidad motriz específica”. Esta habilidad, basada en los diferentes mecanismos:

- El **mecanismo perceptivo**, podrá atender a los estímulos presentes de manera selectiva, (compañeros, adversarios, balón...), las relaciones espaciales (ubicación en el campo, distancias de los jugadores y de los objetivos) y temporales (atender a la sucesión de acontecimientos que se van dando, la duración de los mismos, el ritmo...). En definitiva, el jugador deberá observar para saber qué pasa y de esta manera obtener información de la situación.
- El **mecanismo de decisión** tendrá que plantearse qué es lo que va a hacer, analiza la situación, concibiendo y escogiendo una solución. Por ello es importante que los jugadores tengan desarrollada la inteligencia de juego mediante la capacidad de establecer estrategias motoras y su puesta en práctica a través de la técnica individual y la táctica colectiva. En este sentido, aparece el mecanismo o factor decisional como algo que es necesario y puede ser determinante para poder desenvolverse en este deporte.

- El **mecanismo de ejecución**, da la respuesta motriz de cómo hacerlo, resolviendo la situación de juego. Para esto es necesario tener desarrolladas las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad...) y habilidades técnicas (golpeo, regate, entrada, interceptación...). En definitiva, el jugador debe de hallar las respuestas adaptadas a los problemas que le presenta la acción de juego que vienen derivadas de la oposición (contra los adversarios) y de la cooperación (con los compañeros). Considerando, además, que las acciones de juego (ofensivas o defensivas) no se dan aisladas sino concatenadas, debiendo reaccionar ante una situación, efectuando un tratamiento inmediato de la situación de juego siguiente.

La capacidad de rendimiento en el fútbol, dice Romero Cerezo (2000, p.2), como consecuencia del desarrollo de capacidades, se logra mediante un proceso complejo como es el entrenamiento, atendiendo a las características personales de los deportistas y de las condiciones ambientales que se dan. Inciden distintos factores o condiciones que propician la capacidad de rendimiento eficaz en el fútbol (condiciones básicas, habilidades técnico/tácticas, condiciones motoras, cualidades personales y sociales). Estos factores tienen una interdependencia, interactuando entre sí, logrando influir en el rendimiento de los jugadores

Romero Cerezo refleja esta interdependencia en el siguiente esquema:



En consecuencia, para aumentar la capacidad de rendimiento mediante el entrenamiento, se procurará desarrollar determinadas capacidades o condiciones, impuestas por las exigencias de la competición, considerando las características o condiciones básicas de los jugadores, pretendiendo el rendimiento individual y colectivo. Romero Cerezo (2000, p.2)

La prioridad en el entrenamiento debe estar orientada a que los jugadores logren la habilidad específica de adaptarse y de resolver distintas situaciones de juego. Las teorías cognitivas de aprendizaje, nos llevan a enfocar los entrenamientos mediante formas más holísticas, que involucren todos los factores que inciden en el rendimiento (técnico, táctico, físico, personal y social), donde se den situaciones problema en enfrentamiento dinámico de cooperación/oposición. Romero Cerezo (2000, p.2)

Actualmente, existen pocas experiencias prácticas mediante este modelo de entrenamiento. Ahora bien, las teorías existentes acerca de los principios del entrenamiento, las propias exigencias para el desarrollo del juego de fútbol y los procesos de enseñanza y aprendizaje son un aval importante para hacer este tipo de planteamiento. Romero Cerezo (2000, p.2)

CAPÍTULO 3

Entrenadores

La tarea del entrenador

Ser un entrenador exitoso, es un gran desafío. No solamente los atletas confían que el entrenador sea un educador y mentor, los padres y la comunidad, también esperan que un entrenador exhiba altos valores morales y que reaccione apropiadamente a cada situación. Los entrenadores exitosos, no solamente son bien versados en las técnicas y habilidades del deporte, sino que también enseñan y son modelos de las necesidades para una vida exitosa en la sociedad. (Barrios, s.f, p.1)

Rainer Martens (1987; Martens, Christina, Harvey, & Sharkey, 1995) pone especial énfasis en definir y aceptar la propia filosofía y los objetivos para poder ser un entrenador de éxito. Se puede decir que la filosofía está formada por las creencias o principios que sirven como guía para la acción; por ejemplo, ayudan en la toma de decisiones y organizan las prioridades. (Citado por Giesenow, s.f, p.3)

La labor del entrenador demanda gran responsabilidad y muchas horas de dedicación y trabajo. Está expuesto a muchas exigencias y presiones. En este sentido, la filosofía es también una salvaguarda para los momentos difíciles, las premisas básicas a las cuales uno debe volver cuando siente que ha extraviado el camino, y una guía en los momentos de tensión y confusión. Desarrollar una sólida filosofía es una forma que el entrenador tiene de cuidar al equipo cuidándose primero él. (Giesenow, s.f, p.11)

El entrenamiento eficaz suele ser descrito como la habilidad de los entrenadores para reaccionar ante las características y necesidades de los jugadores. Como es típico en la interacción humana, las necesidades de los jugadores pueden a su vez ser reacciones a las conductas de entrenamiento esperadas. De esta manera el entrenador debe prever y

actuar en consecuencia, basándose en la complejidad de los factores que intervienen en el entrenamiento. (Pérez Ramírez, 2002, p.22-23)

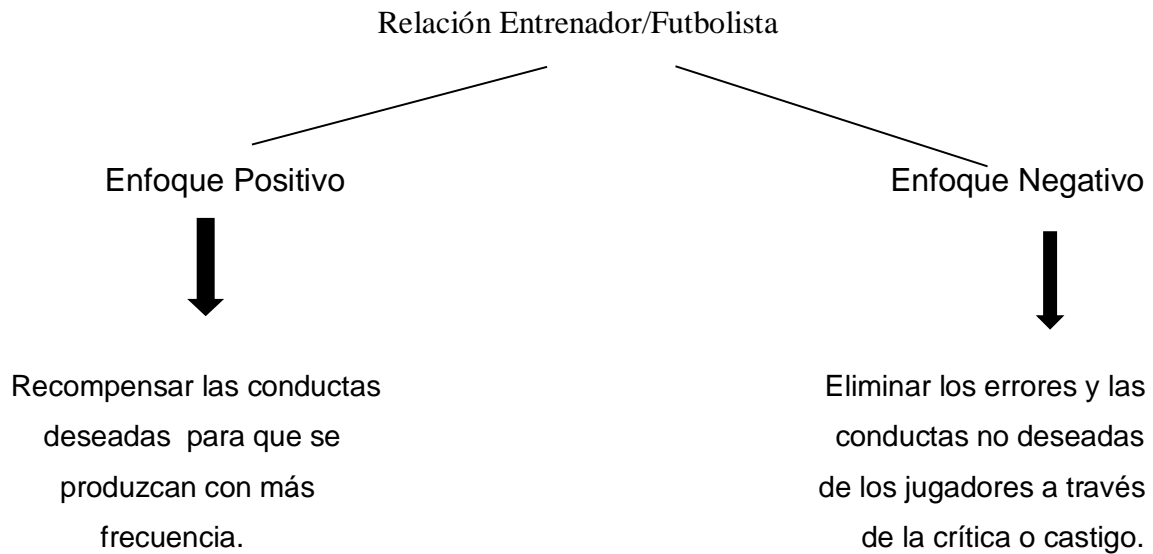
Los entrenadores pueden utilizar dos enfoques diferentes para enseñar los fundamentos técnicos y destrezas tácticas propias de cada deporte:

- Enfoque positivo: caracterizado por recompensar las conductas deseadas de los deportistas para que estas se produzcan con mayor frecuencia en el futuro. Parte de la premisa de que todos los comportamientos que se valoran se aprenden.
- Enfoque negativo: intenta eliminar los errores y conductas no deseadas de los jugadores por medio de la crítica o del castigo. (Sousa et al, 2006)

De acuerdo con el trabajo de Sousa et al (2006) todos los entrenadores utilizan ambos enfoques en algún momento de su práctica, con jóvenes en fase de aprendizaje conviene que predomine el estilo positivo para motivar a los jugadores a alcanzar sus objetivos y establecer una relación agradable entre el entrenador y el jugador.

El uso demasiado frecuente de la crítica y el castigo ante los errores, propio del estilo negativo, produce en los jugadores el miedo a fallar. Este miedo disminuye el rendimiento deportivo e interfiere con la táctica a seguir y aumenta la ansiedad del jugador ante el temor de recibir una crítica aún más dura por parte del entrenador. (Sousa et al, 2006)

“En esta situación los partidos y competiciones dejan de ser un reto para convertirse en una amenaza para los jugadores, los cuales pueden infravalorarse no solo en el ámbito deportivo, sino también en otros aspectos de la vida”. (Sousa et al, 2006, p.265)



Fuente: Gálvez Garrido; Paredes Prados (2007, p.2)

Según Schein (1970, citado en Lapuente Álvarez, 2012, p.88-89) se produce un contrato psicológico entre líder y seguidores, por el cual los miembros del grupo ejecutan las tareas y esperan ciertas recompensas implícitamente pactadas como reconocimiento, privilegios, etc. El Refuerzo se convierte entonces en un factor concluyente en la relación del entrenador con el deportista. El liderazgo significa también saber crear un sistema de creencias y valores en sus seguidores. El entrenador debe tener una concepción humanista de su trabajo, trabaja con seres humanos y debe saber manejar bien los sentimientos y las emociones.

“El entrenador es un agente social, pues consideramos su función desde una perspectiva social cognitiva (Nicholls, 1989), tanto por las variables personales como por las situacionales que serán las responsables de los pensamientos, sentimientos y conductas de las personas”. (Citado en Lapuente Álvarez, 2012, p.88)

A propósito de esto último, Raúl Barrios (s.f, p.1) en su texto “El Entrenador” cita un estudio que se realizó una vez finalizados los Juegos Olímpicos de Los Ángeles en

1984, donde los deportistas dieron su opinión sobre las características que más valoraban en un entrenador. Las cinco características principales que señalan son las siguientes:

- Conocer a fondo el deporte (y mejor si lo han practicado), por lo que sabe tomar decisiones acertadas.
- Tener interés por las personas con las que trabaja y relacionarse con ellas.
- Ser imparcial y así cada deportista ve que su esfuerzo es reconocido.
- Ser un modelo a seguir y también ser el primero en cumplir todas las normas establecidas para los deportistas.
- Ser maduro y dar seguridad a los deportistas (sobre todo a los más jóvenes; los mayores prefieren tenerlo como amigo).

Las cualidades de un entrenador han de ser distintas en función del deporte del cual es especialista (deporte individual versus deporte en equipo). Independientemente del deporte del cual se trate la figura del entrenador es muy importante para hacer que el equipo o jugador rinda al máximo de sus posibilidades para conseguir la victoria. Por ello, según Hernández Mendo y Canto Ortiz (2003, p.7):

“el entrenador debe actuar como un verdadero líder para su equipo y sus jugadores”. No hay nada más palpable que comprobar las diferencias de juego que los equipos tienen de un año para otro, no sólo por el fichaje de nuevos jugadores, sino principalmente por el sistema de juego que implementa el nuevo entrenador. Ello nos exige como psicólogos comprender y analizar las distintas estrategias utilizadas por los entrenadores con éxito y determinar las claves de sus distintos estilos de liderazgo utilizadas”.

Cualidades de un buen entrenador

Según García Ucha en su texto “El entrenador deportivo” (1999), el entrenador debe tener las siguientes características:

- Ser capaz de motivar a los deportistas para que rindan al máximo.
- Ser un buen pedagogo y maestro en la actividad.
- Mantenerse actualizado.
- Ser capaz de estar al tanto de las diferencias individuales de los deportistas.
- Saber escuchar.
- Disciplinario.
- Predicar con el ejemplo.
- Plantear metas claras

Con respecto al planteamiento de metas, García Ucha (1999), concluye que:

- Las metas específicas y difíciles llevan a rendimientos mejores que las metas fáciles y ambiguas.
- Las metas a corto plazo pueden facilitar el logro de metas a largo plazo.
- Las metas afectan el rendimiento al afectar el esfuerzo, la persistencia y la dirección de la atención, y al motivar el desarrollo de la estrategia.
- La información sobre el progreso que se logra es necesaria para que funcione el planteamiento de metas.
- Las metas deben aceptarse si han de afectar el rendimiento.

Un líder conoce las metas del grupo, proporcionándoles la dirección y los recursos necesarios a los miembros del grupo para alcanzar las metas establecidas. Los entrenadores son buenos líderes cuando perfilan los objetivos que hay que conseguir y los métodos y procedimientos para alcanzarlos. (Weinberg y Gould, 1996).

Liderazgo

El liderazgo es parte esencial de la estructura grupal. Es determinante en la efectividad que alcance el grupo. El entrenador, si consigue convertirse en el líder del equipo, debe ser considerado como un líder formal, ya que ha sido elegido por la organización o club, y no como un líder informal que surge de forma espontánea como resultado de la interacción y comunicación que tiene lugar entre los miembros del grupo. El entrenador, como líder formal, tendría básicamente dos tipos de responsabilidades (Carrón, 1988 citado en Hernández Mendo y Canto Ortiz 2003):

- a) Procurar la satisfacción de las demandas de la organización.
- b) Asegurar que los miembros del grupo satisfagan sus necesidades y aspiraciones.

“Cuando el entrenador de un equipo consigue satisfacer las necesidades y aspiraciones de sus jugadores y consigue que el equipo triunfe obteniendo victorias, en este caso es considerado como un líder efectivo”. (Hernández Mendo y Canto Ortiz 2003, p.8)

Cuando el liderazgo es efectivo los deportistas:

- Luchan más y mejor para conseguir el objetivo propuesto.
- Aprenden todo aquello que potencie su actividad deportiva.
- Se sienten más integrados en el grupo, con lo que su motivación se ve favorecida.
- Disfrutan más con una actividad que exige esfuerzo de su parte.

En definitiva, el liderazgo efectivo produce mejoras en: rendimiento, satisfacción y cohesión grupal (Giesenow, s.f, p.2)

Un líder debe dirigir, esto es, debe planificar, organizar y programar. Pero, además, debe determinar la dirección que el equipo u organización debe seguir, incluyendo los recursos y los apoyos necesarios para tal fin. (Hernández Mendo y Canto Ortiz 2003, p.9)

Barrow (1977, citado en Hernandez Mendo y Canto Ortiz 2003, p.9) ofreció una definición de liderazgo que enfatizaba su consideración como proceso de influencia social. El liderazgo sería considerado como el proceso conductual de influencia entre individuos y grupos en el logro de los objetivos. Weinberg y Gould (1996) consideran muy útil la definición de Barrow al abarcar muchas dimensiones que tienen lugar en el ámbito deportivo, como sería la toma de decisiones, las técnicas motivacionales, la proporción de feedback, el establecimiento de relaciones interpersonales y la seguridad en la dirección del grupo o equipo.

En principio se puede distinguir entre el liderazgo formal, preestablecido por la organización, y el liderazgo informal o emergente en el grupo. En un equipo deportivo, el entrenador puede constituirse en un líder del equipo, así como el capitán del mismo. Ambos tipos de líderes son de carácter formal. Al mismo tiempo, la interacción espontánea de los jugadores puede desembocar en que otro jugador sea considerado como portavoz y líder. En la gran mayoría de los casos, coincide con el capitán del equipo (o se hace coincidir). (Hernández Mendo y Canto Ortiz 2003, p.10)

Una de las clasificaciones más conocidas, citada por Hernández Mendo y Canto Ortiz (2003), es la que surgió de las investigaciones llevadas a cabo por Lewin en los años 30, en las que demostraba la realidad psicológica de los grupos sociales y la supremacía

del líder democrático (Lewin, Lippit y White, 1939). Lewin diferenció tres tipos de líderes:

1. Autoritario: Este tipo de líder es el único del grupo que toma las decisiones acerca del trabajo y la organización del grupo, sin tener que justificarlas en ningún momento. Los criterios de evaluación utilizados por el líder autoritario no son conocidos por el resto del grupo y la comunicación es unidireccional: del líder al subordinado.

Para este autor, las características del líder autoritario serían las siguientes:

- Determinación total de las políticas a seguir.
- Técnicas y actividades de trabajo dictadas con autoridad.
- Determinación del trabajo o tarea particular y del compañero de trabajo
- Tendencia a ser personal en las alabanzas y críticas del trabajo, permaneciendo alejado de la participación activa en el grupo, excepto cuando hace demostraciones.

2. Democrático: El líder democrático toma decisiones tras potenciar la discusión en el grupo, recibiendo de buen agrado las opiniones de sus seguidores. Los criterios de evaluación y las normas son explícitos y claros. Cuando hay que resolver un problema, el líder ofrece varias alternativas entre las que el grupo debe elegir.

Las características esenciales del líder democrático serían las siguientes:

- Todas las políticas son asuntos de discusión del grupo y la decisión es alentada y asistida por el líder.
- Durante el período de discusión, se adquiere una perspectiva adecuada del trabajo.
- El líder diseña los pasos generales hacia el objetivo y cuando requiere asistencia técnica, sugiere las posibles alternativas que se pueden elegir.
- Los miembros son libres para trabajar con quien ellos escojan y la división del trabajo se deja al criterio del grupo.

- El líder es objetivo, esto es, se basa en los hechos, tanto en sus alabanzas como en sus críticas.

3. Laissez Faire o Dejar hacer: El líder adopta un papel pasivo, abandona el poder en manos del grupo y se limita a aportar los medios necesarios. En ningún momento juzga ni evalúa las aportaciones de los demás miembros del grupo. Los miembros del grupo con este tipo de líder gozan de completa libertad y cuentan con su apoyo sólo si se lo solicitan.

Características del líder laissez Faire: (Pacsi Choque et al, 2014)

- Delegación de poder: la autoridad está delegada en sus subalternos para tomar decisiones, esperando que estos asuman la responsabilidad por su propia motivación, guía y control, siendo de poca ayuda para los seguidores.
- Desinterés: muestran poca preocupación, tanto por el grupo o por la tarea encomendada. este líder proporciona información solo cuando lo solicitan y confiere poder para que el grupo se organice de acuerdo con la iniciativa del grupo.
- Evasión de responsabilidad: no marca los objetivos ni metas con claridad, también es ineficaz en resolver los conflictos, evitándolos de cualquier manera.

En relación a la efectividad de cada uno de los estilos de liderazgo, Abric (1986 citado en Hernandez Mendo y Canto Ortiz 2003) caracteriza las peculiaridades de cada uno de ellos de la forma siguiente:

- El líder autoritario genera comportamientos de apatía y agresividad. Provoca un clima socioafectivo negativo, cohesión débil y tensiones internas que favorecen la aparición de subgrupos. La agresividad que genera el líder es desviada por parte de los miembros del grupo hacia otros miembros del grupo o hacia el exterior,

provocando la aparición de chivos expiatorios. En cuanto al trabajo, el rendimiento es bueno cuando el líder está presente, pero decrece rápidamente en ausencia del mismo.

- El líder democrático provoca un elevado rendimiento en el grupo, que no decrece ante la ausencia del líder. Los miembros del grupo se encuentran satisfechos, dándose un clima socioafectivo positivo y tiene lugar una elevada cohesión. La tensión que genera el líder se expresa de forma abierta, lo que provoca la ausencia de tensiones internas no resueltas.
- El peor rendimiento acontece en los grupos en los que el liderazgo es del tipo “dejar hacer”. El bajo nivel de rendimiento es independiente de la presencia o ausencia del líder. Los grupos con líderes "dejar hacer" pueden calificarse de activos improductivos. El clima emocional es muy negativo, el nivel de satisfacción y la cohesión son muy bajos, teniendo lugar con mucha frecuencia comportamientos agresivos hacia los demás y la aparición de chivos expiatorios.

Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

Crespo y Balaguer (1994, citado en Giesenow, s.f, p.2) mencionan algunas de las consecuencias del liderazgo efectivo:

- Mejora de la motivación
- Mejora de la autoestima
- Mejora de la autoconfianza
- Reducción de los niveles de ansiedad
- Mejora de la concentración, incremento del control y de la responsabilidad
- Cambio en el locus de control, en la atribución y en la motivación de logro
- Reduce el absentismo o abandono

- Incremento de la adherencia o persistencia en la práctica del deporte, etc.

Weinberg y Gould (1996, citado en Hernández Mendo y Canto Ortiz 2003, p.13), describen cuatro componentes esenciales del liderazgo eficaz. Nos recuerdan que los rasgos personales de los líderes por sí solos no explicarían el liderazgo, aunque ello no impediría que se hayan detectado algunos componentes comunes y permanentes en las investigaciones sobre los líderes efectivos, que, desde un enfoque interaccional, serían los siguientes:

a) Cualidades de los líderes efectivos.

Aunque no hay un conjunto nítido de rasgos esenciales de personalidad que garanticen la futura condición de líder de un individuo, los líderes con éxito parece que tienen en común las siguientes cualidades: inteligencia, firmeza, empatía, motivación intrínseca, flexibilidad, ambición, autoconfianza y optimismo (Martens, 1987).

Estas serían cualidades necesarias pero no suficientes para llegar a ser un buen líder. Se ha de considerar también los miembros del grupo y la situación.

b) Estilo de liderazgo.

Un entrenador democrático está centrado más en el deportista, es cooperativo y está orientado hacia la relación. Por su parte, un entrenador autoritario por lo general está orientado hacia la tarea y la victoria y es muy organizado. Un mismo entrenador puede utilizar ambos estilos de liderazgo (Blake y Mouton, 1964). La cuestión radica en saber cuándo es mejor adoptar uno u otro estilo de liderazgo, siendo lo que más influye los factores situacionales y las características de los miembros.

c) Factores situacionales.

Para que un líder sea eficaz debe ser sensible a la situación y a sus seguidores. Según Martens (1987), un líder eficaz en el ámbito deportivo debe conjugar ciertos factores

situacionales, tales como que el deporte sea en equipo o individual, el tamaño del grupo, el tiempo disponible, el número de ayudantes, etc.

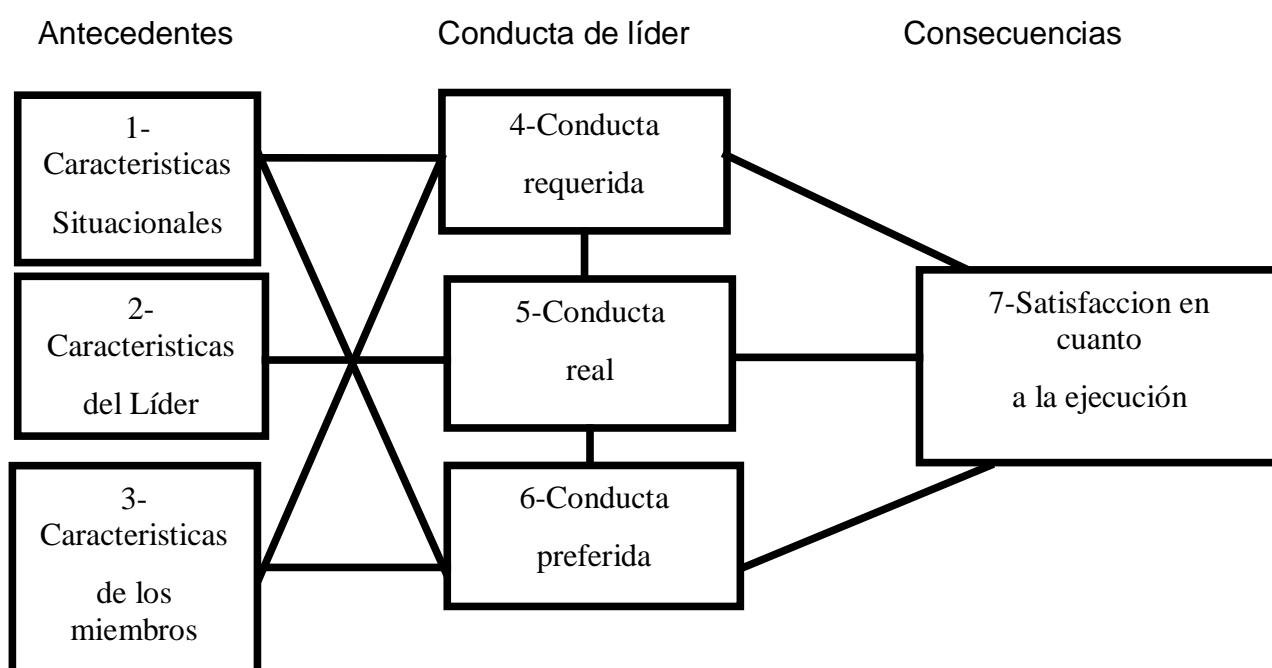
d) Características de los miembros.

Las características de los seguidores también son importantes a la hora de determinar la eficacia del liderazgo.

Modelo Multidimensional de Liderazgo:

El Modelo Multidimensional de Liderazgo, desarrollado por Chelladurai (1990 citado en Hernandez Mendo y Canto Ortiz, 2003) específicamente para el ámbito deportivo, conceptualiza el liderazgo como un proceso interaccional, al considerar que la efectividad del liderazgo está asociada a las características situacionales tanto del líder como de los integrantes del grupo. Por lo tanto, el liderazgo efectivo varía en función de las características de los deportistas y de las limitaciones de la situación.

Modelo Multidimensional de Liderazgo en los deportes. Fuente: Chelladurai (1990, citado en Hernández Mendo y Canto Ortiz 2003, p.16)



El modelo de Chelladurai presenta tres aspectos de la conducta del líder o entrenador:

1. La conducta requerida del líder: es la conducta que se espera que llevará a cabo.
2. La conducta real del líder: es la conducta que se espera que el líder o entrenador lleve a cabo de hecho. Esta conducta es la que perciben los deportistas de su entrenador. No suele coincidir lo que perciben los deportistas con lo que el entrenador percibe de sí mismo.
3. La conducta preferida del líder: hace referencia a las preferencias de los deportistas y está en función de las características de la situación y de los deportistas.

El presupuesto más importante del modelo de Chelladurai es que el grado de congruencia entre los tres aspectos de la conducta del líder es la condición necesaria más importante y se relaciona de forma positiva con el rendimiento y la satisfacción de los miembros del equipo. Es decir, cualquier entrenador si quiere ser efectivo debe intentar adecuar su conducta real de liderazgo a las preferencias de los deportistas y a los requerimientos de la situación a los requerimientos de la situación. (Hernández Mendo y Canto Ortiz 2003, p.16)

Estos aspectos de la conducta del líder están afectados por una serie de antecedentes y consecuentes. Dentro de los antecedentes, Chelladurai (citado en Hernández Mendo; Canto Ortiz 2003) destaca:

- a) Las características de la situación: tipo de deporte (individual versus de equipo), tiempo disponible para decidir, historia del grupo, el poder del entrenador, el tamaño del grupo, etc.

b) Las características del líder/entrenador: A grosso modo se pueden perfilar de forma vaga algunas características necesarias pero no suficientes como serían la inteligencia, la asertividad, la persuasión, flexibilidad, etc.

c) Las características de los miembros/deportistas: el sexo, la experiencia, el nivel deportivo, la motivación, la percepción de competencia, etc., de los deportistas pueden influir en el liderazgo del entrenador.

La interacción de los tres antecedentes con los de la conducta del líder ofrece como resultado las consecuencias del liderazgo. Chelladurai (1990) considera al rendimiento y a la satisfacción como los dos máximos exponentes de la consecuencia del liderazgo. El rendimiento podría ser medido utilizando distintas medidas (por ejemplo, porcentaje de victorias/derrotas del equipo, cantidad de tiempo jugado/estatus del jugador titular, etc.). Y la satisfacción haría referencia al grado de aprobación de los deportistas de los distintos aspectos del liderazgo y de los resultados obtenidos por el equipo en un período de tiempo determinado. Según Chelladurai (1984), el grado de satisfacción de los deportistas es mayor cuando los entrenadores muestran conductas de feedback positivo, apoyo social, entrenamiento, instrucción y conducta democrática. (Hernández Mendo y Canto Ortiz 2003, p.17).

CAPÍTULO 4

Creencias

¿Qué son las creencias?

Es difícil formular una respuesta unívoca y fundamentada para esta pregunta, no por falta de material sobre el tema, sino, muy por el contrario, por la enorme vastedad de definiciones y formas de analizarlas.

Siguiendo a Ramos Méndez, (2010) todos tenemos creencias sobre múltiples ámbitos de nuestra vida; un ejemplo de ello son las creencias religiosas, pero también nuestras creencias sobre nosotros mismos y sobre nuestro entorno. El filósofo Ortega y Gasset afirma que las creencias “no son ideas que tenemos, sino ideas que somos” (Ortega y Gasset, 1959: 19), es decir, que se confunden para nosotros con la realidad misma y, por ello, estamos convencidos de que se ajustan a dicha realidad, de que son verdad.

Definiciones de creencias

En obras de referencia para el público en general, tales como el Diccionario de la Real Academia Española se define a la Creencia como aquel firme asentimiento y completo crédito que una persona presta a un hecho o noticia, otorgando seguridad y certeza de que algo es así, sin que ello esté necesariamente comprobado o demostrado (RAE,2001). Similares definiciones se pueden observar en lo expuesto por el Oxford English Dictionary, que caracteriza a la creencia como una aceptación mental (Oxford University, 2002); y, por la Enciclopedia Británica, la cual expresa que aunque no resulte razonable, una creencia se asume como correcta (Enciclopedia Británica Inc.1970, citado en Garrido Miranda, (2009).

Otras definiciones provenientes de la literatura sobre el tema, consideran a las creencias como:

- “Aceptación de una proposición para la cual no existe conocimiento convencional, que no es demostrable y para la cual existe desacuerdo reconocido.” (Woods, 1996: 195). Citado por Ramos Méndez. (2006)
- “Formas de comprender, premisas o proposiciones sobre el mundo, sostenidas psicológicamente, que son tenidas por verdaderas.” (Richardson, 1996: 103). Citado en Ramos Méndez, (2010)
- “Proposición simple, consciente o inconsciente, inferida de lo que una persona dice o hace. El contenido de una creencia puede descubrir un objeto o situación como verdadero o falso, valorarlo como bueno o malo, o recomendar un determinado curso de acción deseable o indeseable.” (Diccionario de las Ciencias de la Educación, 1988). Ramos Méndez, (2010)

Características de las creencias

Williams y Vurden (1997) enumeraron características de las creencias las cuales cita Ramos Méndez, en su texto de 2010 y son las siguientes:

- Tienden a estar limitadas por la cultura en la que el individuo se mueve.
- Son resistentes al cambio. Las creencias son muy estables; no obstante, algunos estudios sugieren que, con entrenamiento específico, se puede influir en ellas.
- Están relacionadas con los conocimientos que creemos que tenemos, pero actúan como un filtro sobre el pensamiento y el procesamiento de información.

- Están interrelacionadas entre sí, pero también con otros aspectos, como por ejemplo con las actitudes y valores de una persona. O sea, no se presentan de forma aislada, sino que están organizadas en sistemas.
- Son difíciles de medir; habrá que deducirlas a través del comportamiento de las personas. Las creencias no se pueden medir mediante procedimientos psicométricos ni observar directamente.

Creencias Deportivas

Se observa que existen diferentes tipos de ámbitos en donde se desarrollan creencias que conforman la interacción social.

Las creencias deportivas son juicios de valor que tiene el sujeto relacionados con el deporte en general y con su deporte en particular e incluyen cómo entiende el deportista el entrenamiento, la competición; cómo cree que debe gestionarse en entrenamiento y en competición; cómo ve sus posibilidades en la consecución de los objetivos propuestos; cómo atribuye éxitos y fracasos deportivos; cómo valora el trabajo para conseguir estos objetivos; si percibe o no la necesidad de realizar un trabajo específico de preparación psicológica etc. Detectar estas creencias, que son el motor de funcionamiento del deportista, nos ayudan a prever la efectividad o no de un entrenamiento psicológico. (Amblar, 2010)

Siguiendo a Amblar, (2010) coincidimos en las ideas de que las creencias pueden limitar el rendimiento deportivo, por lo tanto es importante detectarlas. Para esto hay ciertos criterios, a saber:

- Si son inflexibles. No permiten la posibilidad del error. Un solo error es un fracaso absoluto. Se identifican en las creencias que contienen las palabras "siempre", "nunca", etc.
- Si aparecen diferentes creencias para el entrenamiento y competición. Es decir, si su atención cambia en ambas situaciones.

"En entrenamiento me fijo en...., en cambio en competición me fijo en...."
- Si el objetivo a conseguir no depende directamente del deportista, es decir, no es controlable por el deportista.

Si tras el análisis se considera que ninguna de estas creencias interfiere en el rendimiento, podemos empezar a diseñar un programa de entrenamiento psicológico conjuntamente con el deportista y con el entrenador. Pero raramente es así. Es muy posible que encontremos algunas creencias que afectan directamente al rendimiento deportivo y por tanto, el nivel de activación, la incapacidad de visualizar correctamente el foco atencional, etc. Es aquí donde debemos intervenir en primer lugar y una vez reestructuradas estas creencias, comenzar el programa de entrenamiento psicológico. (Amblar, 2010)

Creencias - Objetivo - Foco atencional.

Tal como lo explica Amblar, (2010) las creencias marcan el objetivo que tendrá el deportista en cada situación (entrenamiento y competición) y este objetivo, marca el foco atencional. Por tanto, si el deportista se rige por creencias que limitan su rendimiento, directamente la concentración queda afectada negativamente.

CAPÍTULO 5

Ansiedad

La ansiedad ha sido definida como un estado emocional inmediato caracterizado por la aprensión y la tensión (Martens, 1977; Spielberger, 1966 citado en Ramis; Torregrosa; Viladrich y Cruz, 2010, p.1004). Con la evolución de la investigación en este constructo, la definición se ha ido completando y recientemente se habla de un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión relacionadas con la activación o el arousal del organismo que incluye un componente físico —ansiedad somática— y un componente de pensamiento —ansiedad cognitiva— (Weinberg y Gould, 1995 citado en Ramis; Torregrosa; Viladrich y Cruz, 2010, p.1004).

El nivel de ansiedad experimentado por un individuo en un momento dado no depende solo de la situación estresora en sí misma, sino que vendrá determinado por la percepción del individuo de dicha situación como desafiante, entendiendo desafiante como potencialmente peligrosa o dañina (Spielberger, 1971 citado en Ramis; Torregrosa; Viladrich y Cruz, 2010, p.1004).

En referencia al modelo ansiedad rasgo-estado, es con Spielberg (1966, citado en Martínez Aranda, 2014, p.80) y más tarde con Spielberger y Díaz (1975, citado en Martínez Aranda 2014, p.80), cuando comienza a establecerse una diferenciación entre la ansiedad rasgo (componente estable de la personalidad), y la ansiedad estado (estado de “ ánimo ” cambiante).

1. La ansiedad rasgo es un motivo o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas (desde el punto de vista físico o psicológico) como amenazadoras, y a responder a éstas

con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo. (Spielberg, 1966 citado en Weinberg & Gould, 1996).

2. La ansiedad estado es un estado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de recelo y tensión, acompañadas de –o asociadas a- la activación o arousal del sistema nervioso autónomo. (Spielberg, 1966 citado en Weinberg & Gould, 1996).

Martens, (1977, citado en Martínez Aranda, 2014, p.80), realizó una adaptación del constructo de ansiedad rasgo (Catell, R, Scheier, J.1961; citado en Martínez Aranda, 2014, p.80) Spielberg (1983, 1996, 1972 citado en Martínez Aranda 2014, p.80), para extrapolarlo al contexto deportivo, refiriéndose en este ámbito concreto a dicho constructo como ansiedad rasgo competitiva. La definió como la tendencia a percibir las situaciones de competición como amenazantes, respondiendo a éstas con un estado de ansiedad.

En términos muy generales, la ansiedad está caracterizada por el nerviosismo, miedos o temores, presentimientos negativos, además de diversos signos físicos tales como sudoración o aumento de la tasa cardiaca, entre otros indicadores de la activación simpática. Se trata de una respuesta emocional habitualmente originada por el temor de que ocurra algo no deseado, peligroso o perjudicial para el sujeto. (Navarro Guzmán; Amar, y González Ferreras, 2003, p.8).

Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad. Las situaciones de competición deportiva, donde el deportista debe enfrentarse a hechos en los que el tiempo, los resultados y, en muchas ocasiones, las consecuencias de su rendimiento pueden determinar su futuro como deportista o profesional del deporte (salir o no del equipo titular, formar parte de la selección olímpica,

alcanzar medalla, etc.). Ciertamente, un alto nivel de ansiedad se ha considerado como un elemento interfiriente sobre el rendimiento deportivo.

Siguiendo los trabajos de Williams (1991, citado en Navarro Guzmán; Amar y González Ferreras, 2003, p.9), se considera que un estado de ansiedad agudo puede causar determinadas reacciones en el deportista tales como miedo, enfado, preocupación o culpabilidad. Este estado facilitará un complejo abanico de reacciones físicas y psicológicas que podríamos resumir de la siguiente manera:

- Síntomas físicos: aceleración de la tasa de pulsaciones por minuto, incremento de la presión sanguínea, aumento de la tensión muscular, dificultades respiratorias, sudoración, mareos, náuseas, sequedad de boca; estos síntomas proceden directamente de una activación autonómica.
 - Síntomas psicológicos en los momentos previos a la competición: Desconfianza, pensamientos negativos, inflexibilidad, preocupación, irritabilidad, dificultades de atención, acentuación de conflictos personales, disminución en la capacidad de procesamiento de la información.
 - Síntomas psicológicos día/s antes de la competición: Alteraciones del pensamiento (por ejemplo, poner en duda la efectividad del entrenamiento), disminución del autocontrol, fatiga, insomnio, dificultades para la relajación, preocupación, irritabilidad, distracción.
- Esta sintomatología genera unos efectos negativos sobre el rendimiento del deportista, inhibe de alguna manera sus habilidades motrices finas que resultan imprescindibles en algunos tipos de deportes, y disminuye la capacidad para la toma de decisiones; esto es más importante en cuanto que existen algunos deportes donde resulta imprescindible tomar decisiones rápidas y acertadas en décimas de segundo, por ejemplo, lanzar el balón a portería o colocarlo a un compañero mejor situado, correr hacia el área contraria en

situación límite de fuera de juego. (Navarro Guzmán; Amar y González Ferreras, 2003, p.9).

Aunque en el campo de la psicología del deporte se han utilizado, de forma más o menos indiferenciada, los conceptos de activación (o arousal), estrés y ansiedad, cuando se trata de competiciones deportivas, donde se busca obtener un rendimiento óptimo, se ha propuesto como más relevante el concepto de “presión psicológica deportiva” que, aunque puede incluir aspectos de los tres conceptos anteriores, puede aplicarse de forma más específica al ámbito deportivo. (Molina, Sandin y Chorot, 2013, p 46)

Aunque inicialmente la psicología del deporte se interesó y centró fundamentalmente en el concepto de arousal, la investigación más reciente ha puesto más énfasis en los constructos de ansiedad y estrés (Woodman y Hardy, 2001, citado en Molina, Sandin y Chorot, 2013, p 46).

La sensibilidad a la ansiedad ha sido definida como el miedo a los síntomas de ansiedad, el cual puede ocurrir por diversas causas, como la creencia de que las sensaciones de ansiedad poseen consecuencias peligrosas o dañinas (Reiss y McNally, 1985 citado en Molina, Sandin y Chorot, 2013 p 46). La sensibilidad a la ansiedad no debe confundirse con el rasgo de ansiedad (Taylor, Koch y Crockett, 2001, citado en Molina, Sandin y Chorot, 2013, p 46). Una persona puede tener un elevado rasgo de ansiedad (es decir, tendencia a experimentar ansiedad ante las situaciones estresantes) y, en cambio, poseer un nivel bajo de sensibilidad a la ansiedad (i.e., no reaccionar con miedo o ansiedad al experimentar los síntomas de ansiedad). La sensibilidad a la ansiedad tiene la peculiaridad de ser un “miedo fundamental”, ya que puede motivar o amplificar cualquier otro tipo de miedo. (Molina, Sandin y Chorot, 2013, p 46)

La sensibilidad a la ansiedad, al referirse al temor a los síntomas de ansiedad, suele implicar en gran medida a los síntomas fisiológicos de la ansiedad, tales como la

taquicardia, las palpitaciones, la sensación de mareo, la respiración dificultosa o disnea, el temblor, etc. En este sentido, la actividad física suele inducir de forma natural gran parte de estos síntomas, lo cual puede ocurrir de forma más marcada cuando se trata de actividad física asociada a deportes de competición. (Molina, Sandin y Chorot, 2013 p 46).

El concepto de sensibilidad a la ansiedad (SA) es un aspecto central de la teoría de expectativa de la ansiedad, y consiste en el miedo a los síntomas de ansiedad, el cual se supone debido a la creencia de que la ansiedad y sus sensaciones poseen consecuencias peligrosas o dañinas; la SA fue propuesta como un factor de predisposición para el desarrollo de los trastornos de ansiedad. Reiss, (1991, citado en Sandín B, et al, 2005 p. 478).

CAPÍTULO 6

Arousal

Aunque los términos arousal, estrés y ansiedad se utilizan de modo intercambiable, los psicólogos del deporte y el ejercicio físico creen que es importante diferenciarlos, para lo cual emplean definiciones precisas. (Weinberg y Gould, 1996, p.102).

El arousal es “una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa” (Gould y Krane, 1992, p.120-121, citado en Weinberg y Gould, 1996, p.102).

La activación puede manifestarse de distintas maneras, tanto a nivel fisiológico, cognitivo o motor, siendo conveniente, en cada caso, el que se detecten las respuestas concretas que permiten determinar su presencia o ausencia. Es probable que en muchas ocasiones coexistan respuestas de activación de distinto tipo (por ejemplo, fisiológicas y cognitivas), pero suele ser frecuente que unas predominen sobre otras, al menos en los que se refiere a la experiencia subjetiva del deportista, pudiendo variar este predominio en función de los estímulos antecedentes. Así, puede ocurrir, por ejemplo, que en una situación concreta (por ejemplo, en el vestuario antes de salir a competir) un deportista perciba, fundamentalmente, la respuesta fisiológica de sudoración en las manos como indicador de un nivel de activación determinado, mientras que en otra situación (por ejemplo, inmediatamente después de cometer un error) ese mismo deportista puede detectar que son determinados pensamientos auto-punitivos (respuesta cognitiva) los que le indican que su activación ha aumentado. (Buceta, J.1994, p.26).

Aunque en el contexto deportivo ansiedad y activación han sido considerados como términos sinónimos, se trata de dos conceptos distintos que se deben diferenciar. La ansiedad conlleva activación pero la activación puede acompañar también a otras variables como la motivación por el reto o la hostilidad. (Buceta, 1994).

El arousal y el estado de ansiedad no tienen necesariamente un efecto negativo sobre el rendimiento. Estos efectos pueden ser positivos y facilitadores o negativos y debilitadores, dependiendo en gran medida del modo en que el ejecutante interprete los cambios. Además, la autoconfianza es fundamental para ayudar a que el aumento del arousal sea algo positivo (mentalización) y no negativo (desestabilización). (Weinberg & Gould, 1996, p.118).

Nivel de activación óptimo

La relación entre activación del organismo y rendimiento deportivo ha sido ampliamente estudiada, en general, el nivel de activación parece influir sobre el rendimiento a través de dos grandes vías: por un lado, actuando sobre el grado de tensión muscular, la movilización de energía física, la coordinación motriz u otras variables fisiológicas que pueden afectar la ejecución de los movimientos necesarios para rendir; y, por otro, incidiendo sobre la atención, el procesamiento de la información y la toma de decisiones. Con independencia del mecanismo concreto que esté actuando, parece que se puede detectar un nivel de activación óptimo, que corresponde al estado de activación que, en cada caso concreto, favorece el funcionamiento del deportista para rendir al máximo de sus posibilidades. El nivel óptimo de activación, podrá ser cuantitativamente diferente, en términos absolutos, entre unos deportistas y otros; y también, para un mismo deportista, según la tarea que deba afrontar y el período de entrenamiento-competición en el que se encuentre; asimismo, podrá variar, en función del contenido "positivo" o

"negativo" de la activación. En ocasiones, el nivel óptimo corresponderá a una activación más baja, mientras que, otras veces, conllevará una activación más elevada. Lo importante, en cualquier caso, es que cada deportista conozca cuál es su nivel óptimo en cada circunstancia y que, a partir de aquí, sepa cómo mantenerlo cuando esté presente y como alcanzarlo cuando por defecto o exceso se encuentre ausente. En líneas generales, cuando el nivel de activación presente se encuentre por debajo o por encima del que se considere como nivel óptimo, el rendimiento saldrá perjudicado al no encontrarse el deportista en la mejor disposición para atender y asimilar correctamente la información más relevante, tomar las decisiones más apropiadas y/o ejecutar con precisión y/o con la energía suficiente sus movimientos. Cuando esto suceda, parece claro que deberá utilizar las estrategias más apropiadas para aumentar o disminuir su activación, según lo que más le convenga, hasta alcanzar el nivel óptimo deseado. (Buceta, 1994).

De acuerdo con Weinberg y Gould, (1996) una de las formas más eficaces de ayudar a la gente a alcanzar el rendimiento máximo es aumentando su consciencia del modo en que las emociones relacionadas con el arousal pueden dar lugar a un rendimiento máximo. Una vez conseguido esto, diversas estrategias psicológicas (por ejemplo, visualización y desarrollo de rutinas previas a la actuación) pueden hacer que el ejecutante aprenda a regular el arousal.

Medida del arousal

Los psicólogos del deporte y el ejercicio físico para medir el arousal examinan los cambios que se producen en las siguientes señales fisiológicas: ritmo cardiaco, respiración, conductancia de la piel (registrada con voltímetro) y bioquímica (evaluación de cambios en sustancias como las catecolaminas). Utilizan también el modo en que las personas estiman su nivel de arousal partiendo de una serie de afirmaciones (como "mi

corazón está latiendo” o “me siento lleno de vida”), empleando escalas numéricas que van de menor a mayor. (Weinberg y Gould, 1996, p.104).

He aquí una lista de síntomas referidos al incremento en el arousal citada por Weinberg y Gould (1996):

- Manos frías, pegajosas
- Necesidad constante de orinar
- Sudor abundante
- Auto-habla negativa
- Mirada aturdida
- Aumento de tensión muscular
- Incapacidad de concentrarse
- Cosquilleo en el estómago (nervios)
- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Boca seca
- Mareo constante
- Dificultades para dormir
- Constante mejor ejecución en situaciones no evaluativas.

Concepto de activación colectiva

Dado que esta investigación está centrada en el fútbol, un deporte de equipo, seguiremos a Buceta, (1994, p.27) quien define la "activación colectiva" como el estado de activación en el que, aproximadamente, se encuentran, en su mayoría e incluso todos, los componentes de un equipo deportivo. Es evidente, que existen diferencias individuales entre los distintos miembros de un equipo en cuanto a las características de su activación: como se manifiesta, las circunstancias en las que aumenta, disminuye o fluctúa y su relación con el rendimiento deportivo, pero determinadas circunstancias que tienen una trascendencia para el grupo (por ejemplo, una determinada competición, una determinada actitud o comportamiento del entrenador o de los directivos, algún problema concreto que afecta a todos los miembros del grupo, etc.), pueden llegar a ensombrecer estas diferencias individuales, sobre todo en momentos muy concretos, en beneficio de una tendencia colectiva de activación que predomina en la mayoría si no en la totalidad de los componentes de ese grupo. Esta tendencia colectiva, más que indicar una similitud cuantitativa en términos absolutos (es decir, que todos los componentes del grupo experimenten una cantidad similar de activación), parece caracterizarse, fundamentalmente, por el componente cualitativo de la activación, tanto en lo que respecta al carácter "positivo" o "negativo" de ésta, como en cuanto a que, con independencia de su cantidad, resulte perjudicial o beneficiosa para el rendimiento del deportista.

Control de la activación en los deportes de equipo

De acuerdo con Buceta, (1994, p.30) la intervención para el control de la activación puede hacerse, básicamente, de dos maneras: (1) actuando sobre cada componente del grupo a nivel individual y (2) actuando sobre el equipo como conjunto.

Las dos formas de actuar pueden complementarse perfectamente. En ocasiones, será suficiente actuar en una de las dos alternativas o, simplemente, será muy difícil o imposible hacerlo en una de ellas y habrá que intervenir, lo mejor posible, utilizando la única opción viable. En general, la intervención bien coordinada, sobre los deportistas individualmente y sobre el equipo como conjunto, parece la opción más interesante en la mayoría de los casos. La intervención a nivel individual, sobre cada uno de los deportistas que componen el grupo, puede llevarse a cabo a través de dos grandes vías:

- la intervención directa, en la que el psicólogo trabaja directamente con el deportista, cada componente del equipo puede aprender a auto-regular su propio nivel de activación a través del dominio tanto de las estrategias que, en su caso, se consideren las más apropiadas, como del procedimiento más aconsejable para la aplicación eficaz y útil de estas estrategias.

-la intervención indirecta, en la que se utilizan como intermediarios a aquellas personas cercanas que con sus decisiones y/o acciones pueden influir en el estado psicológico de los deportistas (por ejemplo, el entrenador, etc.), se procura provocar el nivel de activación óptimo tomando decisiones, planteando situaciones, dando instrucciones, haciendo o diciendo cosas que sirvan para aumentar, disminuir, mantener y o cambiar (de "positiva" a "negativa" y viceversa) la activación de cada deportista de la manera más conveniente en cada momento concreto.

En cuanto a la intervención sobre el equipo como conjunto, aunque la intervención directa también puede emplearse, parece más viable y apropiado trabajar, en la mayoría de los casos, mediante la intervención indirecta, utilizando, por ejemplo el entrenador. En un trabajo previo (Buceta, 1990), este autor ha señalado algunas posibles medidas que el

entrenador puede utilizar para controlar la activación de los componentes de su equipo a través de decisiones y acciones características de su trabajo como entrenador.

En resumen, parece claro que, en general, la intervención indirecta resulta imprescindible para controlar el nivel de activación en las especialidades deportivas de equipo, tanto cuando se pretende actuar sobre cada uno de los deportistas individualmente como cuando se intenta incidir sobre el equipo como conjunto. De hecho, controlada o no, esta vía de influencia psicológica siempre existe, ya que las acciones y las decisiones del entrenador, en unos casos más y en otros menos, suelen incidir casi permanentemente en estados psicológicos de los deportistas (por ejemplo, la motivación de logro, la incertidumbre, la sensación de seguridad, la tranquilidad, etc.) que aumentan o disminuyen su nivel de activación. Siendo así, parece lógico que se intente controlar esta vía de influencia tan poderosa, ampliando los conocimientos de los entrenadores sobre estas cuestiones, entrenándoles convenientemente en la aplicación de estrategias y asesorándoles oportunamente cuando sea necesario. (Buceta, 1994, p. 30-31)

Buceta (1994, p.31) considera que la intervención indirecta resulta fundamental en el contexto del deporte de competición, sobre todo en las especialidades de equipo en las que el entrenador y otras personas relevantes, influyen en los deportistas notable y constantemente, controlando su entrenamiento, decidiendo su rol en el equipo, instruyéndoles muy a menudo sobre lo que deben hacer, decidiendo su alineación o sustitución en los partidos, aconsejando a los directivos en relación con su contratación, etc. No debe menospreciarse, por lo tanto, como ocurre a menudo entre los psicólogos, esta importantísima vía de influencia psicológica que, queramos o no, está ahí, funcionando permanentemente, y que, por lo tanto, será más conveniente, útil y eficaz (y

por lo tanto más inteligente) controlarla lo mejor posible que ignorarla como si no existiera.

Teorías del Arousal

Siguiendo a Weinberg y Gould (1996) existen diversas teorías que relacionan el nivel de activación y el rendimiento deportivo, entre ellas la hipótesis de la “U invertida” (Yerkes y Dodson) es la más aceptada en la actualidad. A continuación describiremos brevemente cada una de ellas:

Teoría del Impulso.

En un principio los psicólogos consideraron que la relación entre el arousal y el rendimiento era lineal y directa (Spence y Spence, 1966 citado en Weinberg y Gould, 1996). En esta perspectiva, llamada teoría del impulso, a medida que aumenta el arousal también lo hace el rendimiento, por ejemplo, cuando más mentalizado está un tenista, mejor es su ejecución. Pero muchos deportistas pueden recordar la experiencia de haber tenido a veces un nivel de arousal demasiado elevado y que, por consiguiente, su rendimiento fue pobre. En la actualidad, existe poco respaldo académico a la teoría del impulso (Martens, Vealey y Burton, 1990, citado en Weinberg y Gould, 1996, p 111).

La teoría de la facilitación social de Zajonc (Weinberg y Gould, 1996, p. 112) había advertido un patrón en la forma aparentemente aleatoria, según la cual las personas unas veces actuaban mejor frente al público y otras peor.

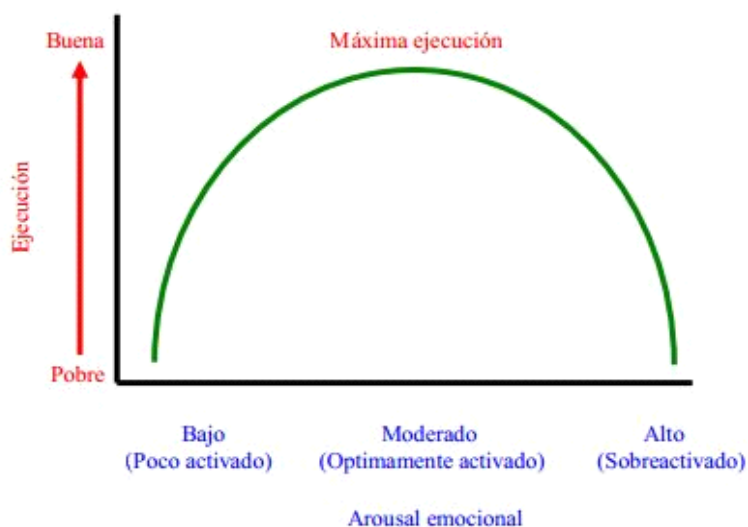
Aunque la teoría del impulso/facilitación social responde del modo en que la presencia de una audiencia perjudica el rendimiento cuando se están aprendiendo destrezas nuevas, no explica igual de bien la manera en que dicha presencia afecta a una persona que está ejecutando destrezas bien aprendidas. Predice que, a medida que

aumenta el arousal, aumenta proporcionalmente el rendimiento según una función lineal. Si ello fuera cierto, cabría esperar que, en consecuencia, deportistas muy cualificados tuvieran una actuación sobresaliente en situaciones de mucha presión. Sin embargo, también en estas últimas los competidores de elite sufren el nerviosismo y la sensación de ahogo característicos. Por este motivo, podemos llegar a la conclusión de que el público puede a veces facilitar la ejecución de tareas bien aprendidas, y otras veces inhibirla.

Hipótesis de la U invertida

Este enfoque sostiene que, a niveles bajos de arousal, la ejecución estará por debajo del nivel normal. A medida que se incrementa el arousal, también lo hace el rendimiento, hasta llegar a un punto óptimo de nivel máximo de ejecución, si bien posteriores aumentos del arousal hacen que éste último disminuya. Así pues, esta idea se representa por medio de una U invertida que refleja un rendimiento elevado cuando el nivel de arousal es óptimo, y menor cuando el arousal es muy alto o muy bajo.

La teoría de la U invertida ha recibido críticas, en las cuales se pone en tela de juicio la forma de la curva, si el arousal máximo tiene lugar siempre en el punto medio del continuo, y la naturaleza del propio arousal. Estas cuestiones han dado lugar al desarrollo de otras perspectivas.



Zonas de Funcionamiento Óptimo (ZOF) de Hanin.

Yuri Hanin (citado en Weinberg y Gould, 1996, p. 114), presentó un enfoque alternativo al que llamó zonas de funcionamiento óptimo. Observó que los deportistas de alto nivel tienen una zona de estado óptimo de ansiedad en el que se produce el máximo rendimiento, de tal modo que fuera de la zona de dicho rendimiento es inferior.

Este enfoque difiere del de la U invertida en dos aspectos importantes. En primer lugar, el nivel óptimo del estado de ansiedad no siempre se produce en el punto medio de la curva sino que varía de una persona a otra. Es decir, algunos deportistas presentan una zona de funcionamiento óptimo en el extremo inferior del continuo, otros en su tramo medio, y otros más en el extremo superior. En segundo lugar, el nivel óptimo del estado de ansiedad no es un punto único, sino una banda ancha. Por tanto, los entrenadores deberían ayudar a los deportistas a identificar y alcanzar su propia zona óptima específica de estado de ansiedad.

Deportista A	Dentro de la zona (mejor rendimiento)	Fuera de la zona	Fuera de la zona
Deportista B	Fuera de la zona	Dentro de la zona (mejor rendimiento)	Fuera de la zona
Deportista C	Fuera de la zona	Fuera de la zona	Dentro de la zona (mejor rendimiento)

Teoría multidimensional de la ansiedad

La teoría multidimensional de la ansiedad predice que el estado cognitivo de ansiedad (preocupación) está relacionado negativamente con el rendimiento, esto es, un aumento en dicho estado produce una disminución en el nivel de ejecución. Pero predice también que el estado somático de ansiedad (manifestado fisiológicamente) está relacionado negativamente con el rendimiento, esto es, un aumento en dicho estado produce una disminución en el nivel de ejecución. Pero predice también que el estado somático de ansiedad (manifestado fisiológicamente) está relacionado con el rendimiento por medio de una función en forma de U invertida, con aumento en los niveles de dicho estado que facilitan la ejecución hasta un nivel óptimo, después del cual el rendimiento disminuye a medida que ese nivel se incrementa. Aunque hay estudios indicativos de que estos dos componentes de la ansiedad predicen diferencialmente el rendimiento, los pronósticos concretos derivados de la teoría multidimensional de la ansiedad no han sido consistentemente respaldados (Gould y Krane, 1992, citado en Weinberg y Gould, 1996, p.114-115).

Modelo de la catástrofe de Hardy

De acuerdo con su modelo, la ejecución depende de la interacción compleja entre el arousal y la ansiedad cognitiva. El modelo de la catástrofe predice que el arousal

fisiológico está relacionado con el rendimiento según una función en forma de U invertida, pero sólo cuando el deportista no está preocupado o exhibe un estado cognitivo de ansiedad bajo. No obstante, si el nivel de este estado es elevado (el deportista está preocupado) llega un punto en que los aumentos en el arousal alcanzan una especie de umbral justo después de pasar el punto de nivel máximo de arousal, para, a continuación, producirse un rápido descenso en el rendimiento, una “catástrofe”. Así, el arousal (ansiedad somática) puede tener efectos notablemente distintos, en función del nivel de ansiedad cognitiva. Además, en condiciones de preocupación elevada, tan pronto tienen lugar el exceso de arousal y la catástrofe, la ejecución empeora espectacularmente, lo cual difiere del descenso constante pronosticado por la hipótesis de la U invertida porque la recuperación lleva más tiempo. El ejecutante debe relajarse completamente para alcanzar de nuevo el nivel óptimo de funcionamiento.

La teoría de la catástrofe ha recibido buen apoyo científico inicial. El mensaje práctico consiste en que para un rendimiento óptimo no basta con un nivel ideal de arousal, también es preciso dominar o controlar el estado cognitivo de ansiedad (preocupación). (Weinberg y Gould, 1996, p.116).

Teoría de la Inversión

La aplicación de Kerr al deporte de la teoría de la inversión (1985, citado en Weinberg y Gould, 1996), afirma que el modo en que el arousal de una persona afecta a su rendimiento depende básicamente de la interpretación que aquélla hace de su nivel de arousal. Martens (1987, citado en Weinberg y Gould, 1996) sugiere que la consideración del arousal como un estado agradable o desagradable es fundamental para comprender su relación con el rendimiento deportivo. Si una persona interpreta el arousal positivamente (como energía psíquica positiva) ello afectará a la ejecución de manera

positiva. Sí, por otro lado, alguien lo considera de manera negativa (energía psíquica negativa) ello influirá negativamente en el rendimiento. Así que tener una energía psíquica positiva alta y una energía psíquica negativa baja debería traducirse en el máximo rendimiento del deportista.

CAPITULO 7

Estrés

Concepto de Estrés

El estrés se define como un "desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes" (González, 2001 citado en Gálvez Garrido & Paredes Prados 2007, p.1)

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento humano.

El fisiólogo Hans Selye, citado en González Carballido, (2001, p.1) elaboró la teoría más conocida y sistematizada del estrés. De acuerdo con este estrés es la "respuesta del organismo a cualquier demanda hecha sobre él; es un viejo patrón de adaptación filogenético, estereotipado, que prepara al organismo para la lucha y/o la huida."

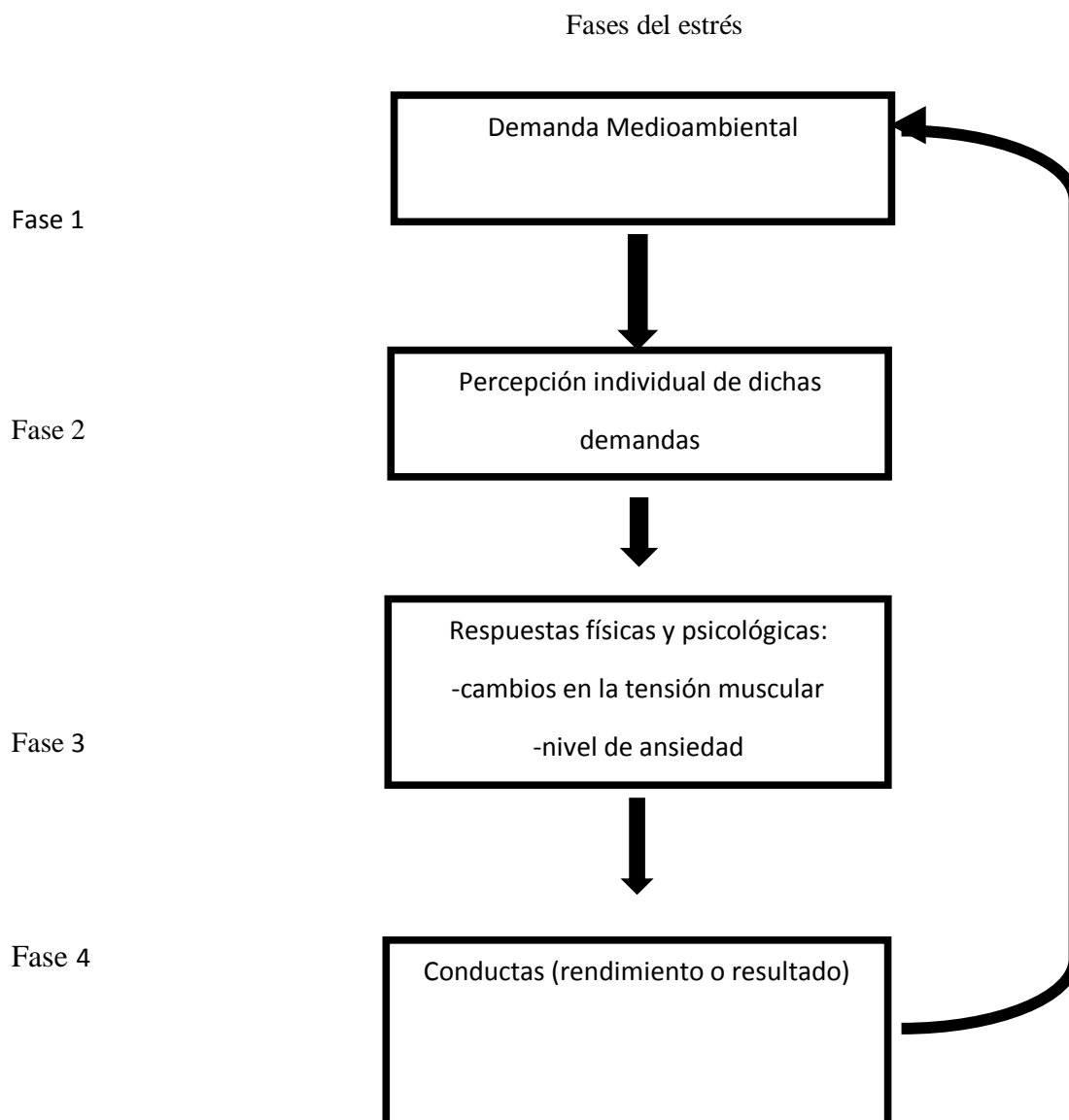
El Síndrome General de Adaptación, concebido por Selye, contempla tres etapas: la "reacción de alarma" o movilización energética del organismo para responder al estímulo nocivo que lo amenaza; la etapa de "resistencia" en la que el organismo logra mantener la eficiencia o equilibrio a un costo neuroendocrino relativamente alto; y la etapa de "agotamiento" en la que los mecanismos adaptativos ceden y el sistema enferma o perece. (Citado en González Carballido, 2001, p.1)

"Estrés es el ritmo con que vivimos en un momento determinado, y todos los seres vivos estamos constantemente bajo estrés, y cualquier cosa penosa o placentera que

acelere el ritmo de nuestra vida, causa un aumento temporal del estrés...” (Selye, 1975, citado en González Carballido, 2001, p.1).

Una situación por sí misma no es necesariamente estresante. Para que exista estrés, la persona tiene que evaluar esta situación como amenazante o desafiante. Si, para ella, es neutra no habrá estrés. El hecho de que una persona piense que una situación es amenazante o desafiante depende de otra evaluación más: si cree o no que tiene recursos para enfrentarse a ella. Si cree que los tiene, pero aun así es difícil conseguir lo que pretende, será desafiante. Si cree que no tiene recursos suficientes, será amenazante. (Pérez, Cruz, Roca 1995 citado en Sánchez González, s/f).

El estrés es influido por múltiples variables, sobre todo aquellas que conforman la subjetividad del individuo, en este sentido la variable cultural es muy importante. La forma de evaluar un determinado estímulo es diferente según la pertenencia cultural del sujeto y también lo es la forma de afrontamiento del estrés. Y esto traerá diferencias en la forma en que los estímulos afectan al sujeto. Ferreira Brandão; Valdés Casal, y Arroyo Mendoza, (2002).



Modelo propuesto por McGrath.

Gráfico citado por Gálvez Garrido. & Paredes Prados, (2007, p.1)

El estrés en el ámbito deportivo

En el deporte, el término estrés es casi siempre entendido como distrés, una reacción negativa. De hecho algunas situaciones deportivas causan o producen 3 tipos de síntomas negativos: físicos (aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la frecuencia respiratoria, sudoración, tensión muscular), mentales (miedo, ansiedad, preocupación,

inhabilidad para concentrarse) y comportamentales (hablar rápidamente, manerismos nerviosos). Pero el estrés positivo también existe. Él prepara el cuerpo para la actividad explosiva, ayudando a mantener el foco, la motivación y el entusiasmo. En otras palabras, prepara al organismo del atleta para un mayor rendimiento. Los jugadores de fútbol inevitablemente viven bajo el estrés durante la carrera deportiva y muchas situaciones interfieren en el resultado deportivo (Brandão, 2000 citado en Ferreira Brandão; Valdés Casal, y Arroyo Mendoza, 2002)

De acuerdo con Guillén García, (2001, p.22) la sociedad actual ha tomado unos derroteros en los que se enfatizan fundamentalmente los resultados y la excelencia del sujeto (ser el mejor, ser el primero, etc.) lo cual es generador de estrés. Esto queda también reflejado en el deporte, sobre todo en la alta competición. Este énfasis por el resultado ha sido trasladado, consciente o inconscientemente, por los medios de comunicación a los familiares, entrenadores, técnicos y a los propios deportistas. Sin lugar a dudas, el abandono deportivo se convierte en el principal fenómeno producido por el estrés, y queda también reflejado en el bajo rendimiento deportivo.

Anshel (1995, citado en Sánchez González, (s/f) indica que mientras el término ansiedad se ha relacionado, principalmente, con procesos cognitivos, la activación se ha vinculado con procesos fisiológicos, en donde la ansiedad es una expresión de activación excesiva que afecta negativamente el rendimiento del deportista y que está caracterizada por sentimientos de tensión y nerviosismo.

El desarrollo de situaciones estresantes durante las competiciones deportivas lleva en muchas ocasiones a alteraciones del funcionamiento psicológico tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional, un aumento de la ansiedad-estado o, desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular (Márquez, 2004). El estrés agudo se produce cuando el atleta interpreta una situación

como estresante, por ejemplo, una crítica por parte del entrenador, comentarios de los oponentes o de los espectadores, aparición de una lesión o cometer un error. Cuando una situación interpretada como estresante se prolonga en el tiempo, aparece el denominado estrés crónico. Esta diferenciación es importante porque el estrés agudo y el estrés crónico requieren tipos diferentes de estrategias de afrontamiento para conseguir una máxima efectividad en la reducción de su intensidad (Gottlieb, 1997). En cualquier caso, dado que el fracaso en desencadenar una respuesta adecuada al estrés agudo se traduce, con frecuencia, en un empeoramiento de la capacidad de ejecución e incluso en un abandono deportivo, es evidente que los atletas que participan en deportes competitivos necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento. Márquez, (2006, p.361)

Según Guillén García, (2001, p.26) el estrés en los deportistas puede estar provocado por desencadenantes generales o propios de la actividad deportiva; por desencadenantes que aparecen antes, durante y/o después de la competición. Igualmente esos aspectos pueden estar originados por cuestiones situacionales de la práctica deportiva y/o características personales de los deportistas.

Parece que las situaciones generales que provocan estrés son todas aquellas en las que existe incertidumbre (por ejemplo, resultado de la competición, etc.), en las situaciones de nuevas y de cambio (por ejemplo, una nueva categoría, etc.), las que resultan apremiantes (por ejemplo, cercanía de un torneo, necesidad de clasificarse, etc.), en las que existe falta de información (por ejemplo, categoría del adversario, etc.), en las que hay una sobrecarga de información (por ejemplo, información al mismo tiempo del entrenador, padres, compañeros, etc.) y en las que faltan conductas para hacer frente y manejar la situación (por ejemplo, una situación límite, una tarea crítica como lanzamientos de penaltis, etc.). Mientras que como determinantes propios de la actividad

deportiva nos encontraríamos, fundamentalmente, los que se crean en las situaciones de entrenamiento. Entre estos determinantes nos encontramos las situaciones donde existe un entrenamiento pesado (por ejemplo, entrenamientos aburridos, etc.), existe frustración en el deporte (por ejemplo, no se consiguen los resultados esperados, etc.), hay un cambio ocupacional o de tarea (por ejemplo, cambio de entrenador, etc.), el ambiente físico es inadecuado (por ejemplo, entrenar con material obsoleto, entrenar muchas personas en poco espacio, etc.) y las relaciones interpersonales son pobres (por ejemplo, existe escasa comunicación por parte del entrenador, la relación con los otros miembros del equipo es mala, etc.). Guillén García, (2001, p.26).

Passer (1982, citado en Guillén García, 2001, p.26) indica una serie de determinantes del estrés en jóvenes deportistas, referidos a la competición tanto antes, durante como después de la misma, así como a determinantes personales.

Determinantes situacionales del estrés antes de la competición

Como determinantes situacionales de la precompetición Guillén García, (2001, p.27) señala el tipo de deporte, el tiempo previo a la competición, importancia de la competición.

En cuanto al tipo de deporte, múltiples estudios parecen indicar que los deportes individuales generan más estrés que los deportes de equipo (Griffin, 1972; Simon y Martens, 1979). Parece claro que cuando se pertenece a un grupo la responsabilidad queda diluida entre los miembros de ese grupo, mientras que cuando el sujeto afronta el solo una situación determinada la responsabilidad asumida es mayor.

Otro determinante sería el tiempo previo a la competición, ya que se ha detectado que a medida que se acerca el momento de la competición aumenta la ansiedad de los deportistas. (Gould, Horn y Spreeman, 1983; Gould, Petlichkoff y Weinberg, 1984).

Un tercer determinante se refiere a la importancia de la competición, en este sentido se señala que cuanto más importante sea la competición mayor será el grado de ansiedad que manifiesten los deportistas. (Lowe y McGrath, 1971; Feltz y Albrecht, 1986 citado en Guillen García, 2001).

Respecto a los determinantes situacionales del estrés durante la competición.

Diversas investigaciones señalan que determinados sucesos del momento de la competición generan más ansiedad. En este sentido, Hanson (1967) y Lowe y McGrath (1971), resaltan como determinantes durante el transcurso de la competición, lo crítico o complicado del juego o deporte, las situaciones críticas particulares de un momento del juego, una tarea específica o una actividad que se está ejecutando, o el puesto o función que está desempeñando. Todos estos aspectos parecen incrementar los niveles de ansiedad de los deportistas. Guillén García, (2001, p.27)

Determinantes situacionales del estrés después de la competición.

Sin duda el resultado de una competición o cualquier otra actividad se convierte en un aspecto clave generador de ansiedad, siempre que los resultados sean negativos o no sean los apetecidos. En dicha línea, encontramos que los resultados negativos de la competición dan lugar a una mayor ansiedad, mostrándose de forma consistente que los perdedores muestran un mayor nivel (Scanlan y Passer, 1978, 1979; Scanlan & Lewthwaite, 1984; Martens y Gill, 1976; Gill y Martens, 1977 citados en Guillén García, 2001, p.27).

Determinantes situacionales del estrés durante los entrenamientos.

Según Guillén García (2001, p.27) una parte muy importante del deporte es el entrenamiento, sin embargo es una parte que ha sido algo desvalorizada, a pesar de que

posiblemente sea una de las partes más relevantes tanto cuantitativa como cualitativamente. Cualquier persona relacionada con el deporte sabe perfectamente que la competición es sólo la punta del iceberg, mientras que el entrenamiento es la parte a la que se dedica entre otras cosas más tiempo.

En este sentido y dependiendo del deporte, se estima que la competición sólo representa entre el 1 y el 10% del tiempo dedicado a la práctica deportiva, mientras que el 90% o más restante está dedicado a los entrenamientos. Debido a esto, Guillén García cree necesario resaltar y recalcar la importancia del entrenamiento y el mismo como fuente generadora de ansiedad por múltiples causas. Puede provocar ansiedad la situación de entrenamiento cuando la misma resulta pesada, provoca frustración su práctica, se producen cambios ocupacionales o en las tareas, el ambiente físico resulta inadecuado o las relaciones interpersonales son pobres.

En cuanto a las características del entrenamiento, encontramos que la sobrecarga en los mismos genera estrés y viene provocado por el hecho de que muchos entrenadores y técnicos deportivos a fin de mejorar el rendimiento a corto plazo, aumentan la cantidad de los entrenamientos, a través del número de horas, del número de sesiones semanales, así como la intensidad de los mismos.

También ocurre que afecta no sólo la cantidad de entrenamiento realizado sino a la calidad del mismo, en cuanto son aburridos y monótonos (Juba, 1986, citado en Guillén García, 2001)

La influencia de las interacciones sociales.

De acuerdo a Guillén García, (2001, p.28) otro de los agentes generadores de estrés son los entrenadores, a través de las relaciones inadecuadas con el entrenador o con los compañeros. Ello puede deberse a que apenas exista relación o sea escasa o que la

haya pero de forma inadecuada. No olvidemos que en un lugar destacado de las causas de abandono señaladas por los jóvenes se encuentra la mala relación con el entrenador o, como se indica en algunos estudios, que el entrenador sea el causante de ese abandono. Esto nos hace suponer que los deportistas encuentran esta situación, como problemática.

CAPITULO 8

Afrontamiento

Definición del afrontamiento

De acuerdo con Márquez, (2006) el término afrontamiento es la traducción al castellano del término inglés *coping* y se utiliza de forma muy amplia en estudios que se refieren al estrés y a la adaptación en situaciones estresantes. La mayoría de los investigadores definen el afrontamiento como un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para controlarla y/o neutralizarla. Se habla de afrontamiento para referirse a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital, y restablecer el equilibrio, es decir, para adaptarse a la nueva situación. (Soucase Lozano, Soriano-Pastor y Monsalve-Dols, 2005, citado en Márquez, 2006, p.362).

Desde la perspectiva de su modelo “transaccional” Lazarus y Folkman (1984a, 1984b. citado en Márquez, 2006, p.362) definen el afrontamiento como esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para controlar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Hernández-Zamora, Olmedo-Castejón e Ibáñez-Freire, 2004, citado en Márquez, 2006, p.362).

Folkman, Lazarus, Gruen y DeLongis 1986 (Citados en Márquez, 2006, p.363) proponen la identificación de dos procesos, evaluación cognitiva y afrontamiento, como mediadores esenciales de la relación individuo-ambiente. En un segundo paso proponen la existencia de dos niveles o fases de evaluación, primaria y secundaria. En el nivel de evaluación primaria el individuo evalúa la situación. En relación con las situaciones de ansiedad y estrés se pueden dar tres tipos: daño, amenaza y desafío. El daño implica algo

ya hecho, sin solución. La amenaza implica un daño posible y el desafío un posible beneficio tras un comportamiento difícil o peligroso. En la evaluación secundaria se consideran las disponibilidades del individuo. ¿Qué hacer para reducir el daño, eliminar la amenaza o vencer el desafío? Se consideran varias opciones como cambiar la situación, aceptarla, buscar más información o actuar impulsivamente (Lazarus y Folkman, 1984a, citado en Márquez, 2006, p.363)

Dimensiones del afrontamiento

La definición de afrontamiento subraya la naturaleza multivariante del constructo y asume la necesidad de asociar los métodos de afrontamiento en agrupaciones (*clusters*) significativos. (Márquez, 2006). Diversos investigadores se han basado en la distinción de Lazarus y Folkman (1984a) entre las dos grandes dimensiones funcionales del afrontamiento. La primera dimensión, afrontamiento orientado a la tarea (*TOC*, del inglés *task-oriented coping*), se refiere a las acciones que tienen como objeto cambiar o controlar algunos aspectos de una situación percibida como estresante. Esta dimensión incluye estrategias específicas tales como aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico. La segunda dimensión, afrontamiento orientado a la emoción (*EOC*, *emotion-oriented coping*), representa las acciones que se emplean con objeto de cambiar el significado de una situación estresante y para regular el resultado negativo de las emociones. En este segundo caso la premisa básica es que se puede facilitar el ajuste o la adaptación por medio de una regulación emocional que se alcanzaría evitando al agente estresante, situándolo en un nuevo marco cognitivo o centrándose de forma selectiva en los aspectos positivos de la situación (Compas, 1987). Esta dimensión incluye estrategias específicas tales como el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, el aceptar la responsabilidad o el reevaluar positivamente la situación. Márquez, (2006, p.363).

De acuerdo con el paradigma de afrontamiento como rasgo, éste representa las acciones que la gente realiza habitualmente en situaciones estresantes (Anshel y Kaissidis, 1997; Bolger, 1990; Carver *et al.*, 1989 citado en Márquez 2006). Esta perspectiva contrasta con la aproximación orientada al proceso, que define el afrontamiento como respuestas dependientes del contexto (Lazarus y Folkman, 1984a) y asume explícitamente que las respuestas deberían cambiar en función de la situación estresante y de sus diferentes fases (Compas y Epping, 1993 citado en Márquez, 2006, p.364)

Estrategias de afrontamiento en el deporte

Las estrategias de afrontamiento no se deben caracterizar como patrones innatos del individuo sino como un proceso adaptativo tanto interno como externo; así, si un individuo posee buenas estrategias de afrontamiento y puede rápidamente aprender o aplicar los recursos que posee está mejor preparado para afrontar el estrés más eficazmente y debido a que el estrés es influido por múltiples variables sobre todo aquellas que conforman la subjetividad del individuo, la forma de evaluar un determinado estímulo es particular a cada persona y también lo es la forma de afrontar el estrés (Ferreira Brandáo, Valdés & Arroyo, 2001 citado en Barreto, García, y Velázquez, 2006, p.223).

En el ámbito deportivo en particular, el afrontamiento es definido como las habilidades tanto cognitivas como conductuales, que deben poseer los deportistas para manejar los estresores competitivos (Crocker, 1993; Gould, Guinam, Greenleaf, Medberry & Peterson, 1999 citado en Barreto; García y Velázquez, 2006, p.224).

El objetivo de una estrategia efectiva de afrontamiento del estrés es minimizar ciertos tipos de cogniciones y reducir la cantidad de auto-reflexiones, al menos en

situaciones que requieran una rápida respuesta física. Según Lazarus, (1999) un deportista no puede requerir una estrategia de afrontamiento sino interpreta un evento como fuente de estrés o sólo como ligeramente estresante; pero si el evento se aprecia como fuente de estrés (ya sea positivo o negativo, como dañino/pérdida, amenazante o desafiante, controlable o incontrolable) el deportista se verá en la obligación de implementar alguna estrategia -efectiva- para superar el evento estresor, y en algunos casos, será determinante la utilización de un complejo de estrategias parciales, en la búsqueda de superar el estrés. (Barreto; García, y Velázquez, 2006, p.225)

De acuerdo con Ferreira Brandáo, Valdés & Arroyo, (2001), en el deporte el término estrés es casi siempre entendido como distrés, una reacción negativa. De hecho algunas situaciones deportivas causan o producen tres tipos de síntomas negativos: físicos (aumento de la tasa cardíaca, aumento de la frecuencia respiratoria, sudoración y tensión muscular), mentales (miedo, ansiedad, preocupación, inhabilidad para concentrarse) y comportamentales (tics, hablar rápidamente y conductas motoras repetitivas). Sin embargo, Ferreira Brandáo (2000) menciona la existencia del estrés positivo, como aquel que prepara el organismo del atleta para un mayor rendimiento. (Barreto; García, y Velázquez, 2006, p.226).

De acuerdo con Márquez, (2006) según diversas investigaciones las principales fuentes de estrés a las que se ven sometidos los deportistas son la interacción con el entrenador, las demandas del deporte, el estrés competitivo y distractores como la fatiga y el oponente, las cuales son contrarrestadas a través de diversas estrategias de afrontamiento. Es importante mencionar que pese a que las investigaciones en psicología deportiva son extensas, las que se centran en las estrategias de afrontamiento son casi nulas

En el campo del deporte las investigaciones al respecto sugieren que los atletas se enfrentan muchas veces a su ansiedad bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima (Anshel y Anderson, 2002; Giacobbi y Weinberg, 2000 citado en Márquez, 2006). Feinstein (1986) ofrece un ejemplo de los beneficios de ignorar los mensajes desagradables procedentes del entrenador. Según este autor los jugadores de baloncesto de una Universidad americana recibían las siguientes instrucciones por parte de los ayudantes del entrenador de cómo enfrentarse a sus reprimendas. Márquez, (2006, p.364)

«Cuando te llame cretino, no escuches. Pero cuando empiece a decirte porqué eres un cretino escucha. De esa forma lo harás mejor».

Orlick (1986 citado en Márquez, 2006, p.364) encontró en sus entrevistas con atletas olímpicos canadienses que una estrategia de afrontamiento bastante común era la capacidad de separar información relevante (instrucciones del entrenador) de la que carecía de significado (reacciones de los espectadores u observaciones de los contrarios).

La teoría de la autoeficacia afirma que la creencia del individuo en su propia competencia resulta fundamental para vencer el miedo y rendir adecuadamente. Una variante de la estrategia anterior implica la atribución del fracaso en una competición anterior a una falta de esfuerzo, de forma que el atleta puede así mantener la creencia de que su capacidad y habilidad es suficiente para tener éxito la próxima vez siempre que se realice un esfuerzo suficiente (Grove y Pargman, 1986 citado en Márquez, 2006, p.365).

La imaginería mental también puede resultar de extrema utilidad y es una técnica utilizada con frecuencia en el ámbito del deporte (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Rushall, 1989 citado en Márquez, 2006). Muchos deportistas tratan de representarse mentalmente antes de la competición como se va a ir desarrollando ésta. Por ejemplo, el golfista Jack Nicklaus ha dicho a menudo que jamás golpea la bola sin representarse

primero visualmente cómo va a dar el golpe. El saltador de altura Dick Fosbury también utilizaba una técnica similar, imaginándose cómo conseguía superar el listón antes de hacerlo realmente (Weinberg y Gould, 1996 citado en Márquez, 2006). Aunque la mayoría de los atletas tiende a usar fundamentalmente una imaginería de tipo visual, en ocasiones predomina la de tipo cinestésico en la que se intenta sentir los movimientos y el control corporal. Es lo que ocurre al parecer en gimnastas o en el patinaje artístico (Hall, Rodgers y Barr, 1990 citado en Márquez, 2006, p.365).

Según Márquez, (2006) otras técnicas ampliamente utilizadas son las de relajación, que en muchos sujetos resultan más rápidas y fáciles en comparación con otros procedimientos. La relajación somática, generalmente basada en la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson (1938), parte de la consideración de que la ansiedad y el estrés se traducen en tensión de diversos grupos musculares del cuerpo y se recurre a tensar y relajar sucesivamente los mismos. La relajación somática constituye una estrategia de afrontamiento que puede utilizarse con rapidez en situaciones estresantes sin interferencias con las conductas orientadas a una tarea en realización (Miller, Vaughn y Miller, 1990). La relajación cognitiva se lleva a cabo mediante la técnica de meditación de Benson (1975). No puede utilizarse con tanta facilidad como la anterior en situaciones desencadenantes de estrés, pero puede resultar extremadamente útil como un medio de contrarrestar la ansiedad precompetitiva, conservando la energía y contrarrestando los pensamientos negativos (Márquez, 2004; Smith, 1989 citado en Márquez, 2006, p.365).

Se ha demostrado que, en general, la utilización de estrategias centradas en el problema aumenta con la calidad de la ejecución y la percepción de haber alcanzado las metas propuestas (Murphy y Tammen, 1998), existiendo una asociación positiva entre esa percepción de cumplimiento de los objetivos y la utilización de técnicas tales como el

control del pensamiento o la imaginación mental (Thomas, Murphy y Hardy, 1999). Márquez, (2006, p.366).

Instrumento de medición Brief COPE

La escala Brief COPE (Carver, 1997, citado en Reich; Costa-Ball, & Remor, 2016) es la versión abreviada, ampliamente utilizada, del COPE Inventory (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989, citado en Reich; Costa-Ball, & Remor, E. 2016), que ha demostrado ser de utilidad para evaluar las estrategias de afrontamiento. La versión en español del Brief COPE consta de 12 subescalas compuestas por dos ítems cada una. 1. Autodistracción 2 Afrontamiento conductual activo 3.Negación 4.Uso de sustancias 5.Apoyo emocional 6.Abandono de resolución / Renuncia 7.Descarga emocional 8.Reformulación positiva 9.Planeamiento / Planificación 10.Humor: 11.Aceptación 12.Religión.

Las diferentes respuestas personales ante las situaciones estresoras (independientemente de la naturaleza de dichas situaciones) resultan de los esfuerzos individuales por hacer frente a la fuente de estrés, modificarla, o bien al regular sus respuestas emocionales ante ésta, dotándola de un significado diferente para reducir su grado de amenaza (Lazarus & Folkman, 1984, 1986; Pearlin, 1989, citado en Reich; Costa-Ball, & Remor, 2016). Podemos denominar estrategias de afrontamiento a las conductas de las personas que buscan frenar, amortiguar y, de ser posible, neutralizar o eliminar los efectos de las situaciones estresoras. Reich; Costa-Ball, & Remor, p. 615 (2016).

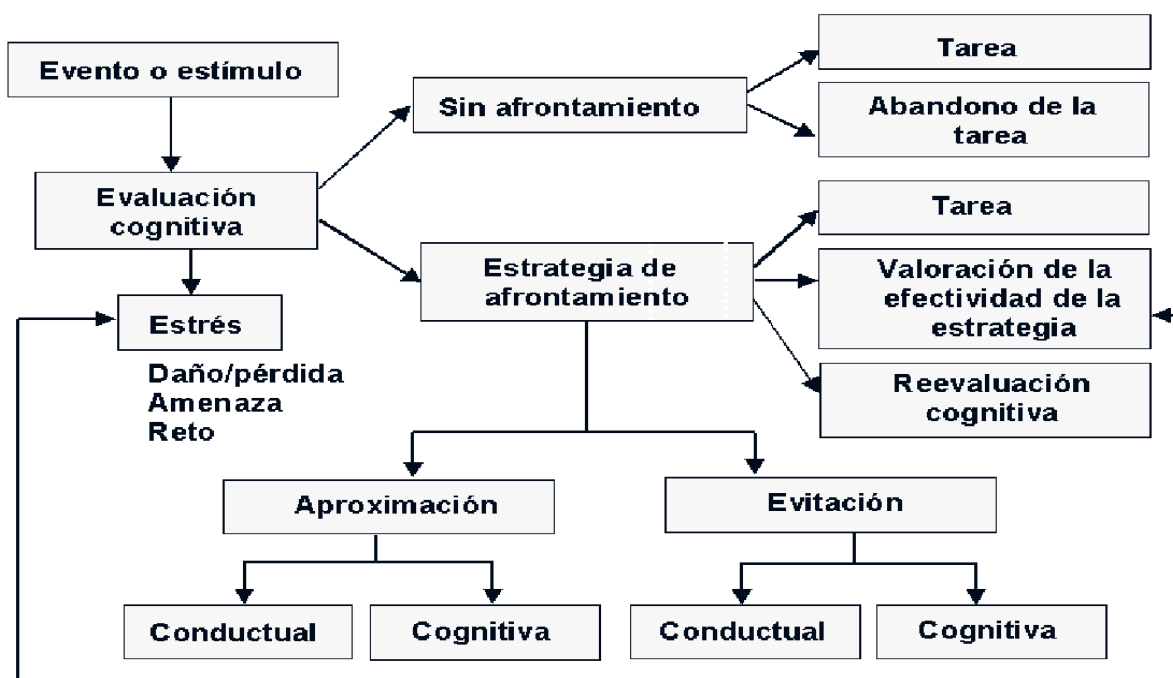
El afrontamiento puede considerarse un ejemplo de fenómeno no directamente observable, que pretende medirse, y para lo que se utilizan aproximaciones indirectas.

Como tal, su medición conlleva el uso de indicadores observables, como lo son las respuestas de una persona a un cuestionario. Reich; Costa-Ball, & Remor, (2016). Es por esto que el Brief COPE es el instrumento utilizado para realizar la presente investigación

El modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte

Anshel (1990), basándose en antecedentes bibliográficos, observaciones empíricas y entrevistas con deportistas de diferentes niveles ha propuesto un modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte basado en el control de las emociones, organización de la recepción de información, planificación de respuestas y ejecución de las acciones apropiadas. Más recientemente se ha desarrollado el marco conceptual de dicho modelo, analizando las posibles diferencias culturales en las preferencias por diferentes estrategias de afrontamiento y proponiendo pautas para futuras investigaciones en esta área (Anshel, Kim, Kim, Chang y Eom, 2001, citado en Márquez, 2006)

De acuerdo a Sara Márquez, (2006) el modelo categoriza el afrontamiento en dos dimensiones: de aproximación y de evitación, cada una de ellas con una subdimensión conductual y una subdimensión cognitiva. Se trata de una estructura que tiene una creciente aceptación en la literatura psicológica (Krohne, 1996, citado en Márquez, 2006), aunque resulta menos frecuente en el ámbito deportivo (Anshel, Williams y Hodge, 1997, citado en Márquez, 2006). Según este modelo, podemos establecer la siguiente secuencia:



Modelo del proceso de afrontamiento en el deporte (Anshel et al., 2001, citado en Márquez, 2006).

Estrés percibido

El modelo comienza con la detección del estímulo o evento por parte del deportista. Ya que el estrés psicosocial se define operacionalmente como la interacción entre un individuo y su ambiente, no pueden producirse sentimientos estresantes en ausencia de esta percepción o detección (Klein, 1996). Por tanto, los estímulos ambientales que no son relevantes a la tarea resultarán en un menor estrés si se ignoran y, de hecho, una característica de los deportistas de élite es su capacidad para atender a los estímulos relevantes mientras que se ignoran los no relevantes (Anshel, 1997). Una vez que un evento se categoriza como estresante, la valoración cognitiva del mismo lo clasificará, siguiendo el planteamiento de Lazarus y Folkman (1984b), como productor de daño, amenaza o reto. Esta evaluación forma parte del proceso de afrontamiento,

porque tiene una fuerte influencia sobre la intensidad percibida del estímulo estresante, su importancia percibida y la elección de la estrategia de afrontamiento (Acevedo y Ekkekakis, 2001; Larsson, Kempe y Starrin, 1988). Según este planteamiento **solamente cuando se realiza una valoración de los eventos como estresantes se requerirá el desarrollo de estrategias de afrontamiento**, algo innecesario si los eventos se perciben como benignos, irrelevantes o positivos. En consecuencia, la frecuencia y la intensidad de muchas fuentes de estrés en el deporte se reducirían si los atletas realizaran valoraciones no estresantes (Anshel *et al.*, 2001). Citado en Márquez, (2006.)

Evaluación de daño

Siguiendo a Márquez (2006) la interpretación de daño/pérdida refleja un daño que ya se ha producido. Por ejemplo, cuando el deportista ha experimentado una reprimenda, un error físico o mental o una lesión. Según McCrae (1992) el problema potencial con este tipo de evaluación es que los sujetos tienden a utilizar estrategias de afrontamiento menos maduras y más pasivas y que, por tanto, pueden resultar contraproducentes. Sin embargo, en ocasiones la evaluación de daño puede resultar positiva. Es lo que ocurriría en situaciones de baja controlabilidad, por ejemplo, el estrés asociado con una ejecución exitosa del oponente o con una llamada de atención por parte del árbitro o juez. Este tipo de situaciones se producen en deportes como el fútbol, el baloncesto o el balonmano, en los cuales las demandas físicas y cognitivas de una actuación continuada no son compatibles con la distracción mental que supondría ocuparse del estímulo estresante, tanto desde el punto de vista cognitivo como conductual (Anshel *et al.*, 1997, citado en Márquez, 2006).

Evaluación de amenaza

La evaluación de amenaza refleja la ansiedad estado del sujeto, puesto que se relaciona con la preocupación respecto a cómo podría evolucionar la situación. Se corresponde con expectativas de un daño o peligro futuro. Por ejemplo, cuando se piensa en la capacidad de un oponente o en su previa superioridad y surgen pensamientos irracionales del tipo de « ¿qué pasa si ahora mi oponente puntúa? » (Anshel *et al.*, 1997, en Márquez, 2006)

Evaluación de reto

Por último, la evaluación de reto refleja la posición de quien considera que si se sobrepone a la experiencia se producirá un efecto positivo. El deportista asume que a veces las situaciones desagradables son inherentes al deporte pero que si las domina y mantiene la confianza y el nivel adecuado de activación podrá tener éxito (Peacock y Wong, 1990, citado en Márquez, 2006). Por tanto, será capaz de anticipar ciertos eventos estresantes y de confiar en su capacidad para analizar y controlar la situación. En contraste con las evaluaciones de daño y de amenaza, la evaluación de reto puede suponer un menor estrés, ya que tiende a incrementar el sentido de control sobre la situación y resultar más productiva en lo que se refiere al mantenimiento de la confianza, la alerta y el nivel correcto de activación.

Estrategias de afrontamiento

El aspecto clave del proceso de afrontamiento es la utilización por parte del individuo de estrategias conductuales o cognitivas para resolver el problema, bien sea de aproximación o de evitación. Las estrategias de aproximación tienen como objetivo mejorar la comprensión o el control de la situación estresante, o bien mejorar los recursos

para enfrentarse a ella. Esto puede lograrse mediante pensamientos de planificación o análisis (estrategia de aproximación conductual) o mediante acciones tales como búsqueda de información o confrontación (estrategia de aproximación cognitiva). Las estrategias de aproximación serán preferibles cuando los deportistas consideren la situación controlable, tengan tiempo suficiente para resolverla y muestren confianza con sus capacidades para enfrentarse a la misma (Roth y Cohen, 1986, citado en Márquez, 2006). Las estrategias de evitación reflejan un intento consciente de alejarse de la fuente del problema. Se suelen preferir cuando la situación se considera incontrolable, los recursos para enfrentarse a ella son limitados, no se dispone de tiempo suficiente o hay pocas probabilidades de lograr una aproximación efectiva. Se trata de estrategias de distanciamiento psicológico, tales como pensamientos del tipo de «el entrenador tiene hoy un mal día» o «no sabe lo que está diciendo» (estrategia de evitación cognitiva) o bien de acciones que separen físicamente al deportista de la fuente de estrés (estrategia de evitación conductual).

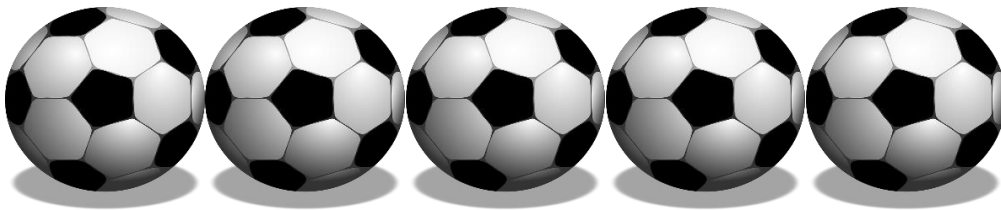
Procesos post-afrontamiento

El deportista, tras un intento de afrontamiento de la situación, puede, en lugar de desarrollar y mantener una estrategia, mantener su participación en la tarea y continuar estresado o bien concentrarse en las demandas de ésta, con una reducción de la intensidad del estrés percibido. También, si existe tiempo suficiente, puede valorar la eficacia o efectividad de la estrategia aplicada. Por último, puede realizar una nueva valoración que le lleve a concluir o bien que la situación es menos estresante, o que el estímulo resulta ahora irrelevante, benigno o positivo.

Zeidner y Saklofske (1996, citado en Márquez, 2006) han determinado ocho criterios para establecer el resultado del proceso de afrontamiento, todos los cuales

podrían tener implicaciones en las situaciones deportivas. Son: a) resolución del conflicto o situación estresante; b) reducción de las reacciones bioquímicas y fisiológicas (por ejemplo, frecuencia cardíaca o presión arterial); c) reducción de las alteraciones psicológicas (por ejemplo, control de la ansiedad); d) funcionamiento social normativo (por ejemplo, valoración realista de la situación); e) retorno a las actividades pre-estrés (por ejemplo, realizando una nueva tarea pendiente); f) bienestar del deportista y de otras personas afectadas por la situación (por ejemplo, el deportista y sus compañeros piensan que la situación está bajo control); g) mantenimiento de una autoestima positiva; y h) eficacia percibida (por ejemplo, desde el punto de vista del deportista una determinada estrategia ayudó a resolver la situación).

Metodología



Metodología

La muestra, toda de hombres, estuvo compuesta por 7 entrenadores de clubes de la ciudad de Mar del Plata en los que se practica futbol, y por 25 futbolistas a cargo de dichos entrenadores. La selección tanto de los entrenadores como de los futbolistas fue intencional, de conveniencia y no probabilística, teniendo en cuenta la aceptación voluntaria de los mismos para participar del estudio.

Instrumento

La idea original era la construcción de un instrumento que permita el relevamiento de datos acerca de las creencias que tienen los entrenadores sobre las estrategias de afrontamiento que utilizan los deportistas a su cargo. Pero en el transcurso de la investigación surgió la inquietud de ampliar la misma y la creencia de los entrenadores acerca de cómo los jugadores a su cargo afrontan el estrés, con lo que los deportistas manifiestan que hacen a la hora de afrontar el mismo.

Se utilizó para la recolección de datos la versión reducida del cuestionario COPE, (BRIEF COPE) que consta de 24 ítems.

El cope tomado a los deportistas se administro en su forma original, (consigna e ítems en primera persona), en tanto que a los entrenadores se les administro una versión en la que tanto consigna como ítems estaban en tercera persona, ya que debían responder sobre los deportistas a su cargo.

Teniendo como referencia los estudios sobre el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), y partiendo del modelo de autorregulación conductual de Carver y Scheier (1981), Carver, Scheier y Weintraub (1989), desarrollaron un modelo de afrontamiento multidimensional. Elaboraron el cuestionario COPE con el fin de evaluar

el afrontamiento, midiendo las diferentes estrategias que las personas utilizan para afrontar los problemas que les causan estrés.

Los ítems son planteados en términos de la acción y la respuesta que las personas realizan en una escala ordinal con cuatro alternativas, entre "no hice esto en absoluto", "hice esto un poco", "hice esto con cierta frecuencia", hasta "hice esto con mucha frecuencia".

1. Se utilizó la adaptación al español de la escala abreviada del COPE - Brief-COPE (Perczek, Carver, Price & Pozo-Kaderman, 2000), la versión en español del Brief COPE (Carver, 1997). El mismo consta de 12 subescalas compuesta por 2 ítems cada una. El COPE es un inventario multidimensional, desarrollado para evaluar las diferentes formas de respuesta ante el estrés. Su creador, Carver (1997), considera que es idóneo en investigación, ya que proporciona una medida breve de afrontamiento que evalúa las variadas respuestas conocidas relevantes para un afrontamiento efectivo o ineficaz. Lo desarrolló con la intención de reducir la sobrecarga y el esfuerzo que tenían que realizar al responder al inventario completo. Escogió 2 ítems por escala, que fueron aquellos que habían tenido un peso mayor en análisis factorial previo, por la claridad, y por el sentido del ítem para los respondientes. 1 Autodistracción: es una forma de escape, descompromiso conductual, que supone la centración en tareas y actividades como modo de pensar menos en el problema y distraer la atención de la situación crítica, enfocarse en tareas sustitutorias para olvidar el problema.
2. **Afrontamiento conductual activo:** son conductas dirigidas a resolver la situación y confrontar las dificultades. Supone una serie de acciones encaminadas a eliminar el problema o bien reducir sus efectos.

3. Negación: supone una forma de evitación cognitiva, negándose a creer la realidad de la situación crítica.
4. Uso de sustancias: implica un tipo de evitación conductual por el cual se intenta deshacerse de la situación problemática mediante el alcohol o drogas.
5. Apoyo emocional: supone la búsqueda de apoyo afectivo, contención emocional y comprensión de otras personas. El apoyo o soporte social es similar a esta forma de afrontamiento, que incluye la comunicación abierta, sosiego y sostén afectivo.
6. Abandono de resolución / Renuncia: se refiere al descompromiso conductual, de tal forma que se dejan que las cosas sigan su curso sin realizar ninguna acción al efecto de la resolución de la situación crítica.
7. Descarga emocional: supone la comunicación catártica del estado emocional como forma de eliminación de las emociones negativas elicítadas por el problema.
8. Reformulación positiva: reevaluación del suceso crítico como forma de revocación voluntaria, controlable y vinculada a buscar un sentido al problema, mediante la reinterpretación positiva o atribución de un nuevo significado. Supone un aprendizaje a partir de la experiencia de atravesar por la situación, y a la vez un crecimiento personal.
9. Planeamiento / Planificación: incluye las formas de determinar los pasos de acción, suponiendo que la situación crítica puede ser controlada y sus consecuencias previsibles en alguna medida.
10. Humor: se refiere a la consideración de la situación negativa, restándole importancia o aliviando sus efectos críticos.
11. Aceptación: supone el reconocimiento de la responsabilidad propia sobre la situación, pudiendo ser una aceptación activa o pasiva.

12. Religión: incluye la búsqueda de soporte afectivo y espiritual mediante la depositación de la esperanza en creencias religiosas.

Proponen la clasificación de estas estrategias en tres tipos distintivos de afrontamiento:

- ♦ Afrontamiento conductual: Incluye las formas de afrontamiento activo: lucha contra el problema, tomar una acción dirigida a resolver directamente la situación crítica, planificar la acción, confrontación y dominio propio. Entre las formas pasivas de afrontamiento conductual se incluyen descompromiso conductual, renuncia de resolución, búsqueda de apoyo social por motivos instrumentales, conductas de autodistracción o de escape evitativo del problema, centrándose en tareas u otras actividades.
- ♦ Afrontamiento cognitivo: Entre las formas activas se incluyen la reformulación o reinterpretación de la situación. Se refiere a un análisis lógico de la situación, descomponiendo el problema en pequeñas partes potencialmente manejables, ensayando mentalmente alternativas y sus probables consecuencias. Supone poder encontrar un propósito general y resignificar el curso de los hechos para hacerlos más comprensibles, evaluando y reestructurando la situación. Puede incluir la alteración de valores y prioridades personales hacia la redirección de la vida. (reformulación de la situación; redefinición en función de una búsqueda de significado positivo que implica un crecimiento personal y aprendizaje, descubrir aspectos positivos del problema, poder considerar la situación con humor, aprender a vivir con la situación). Entre las formas evitativas, se halla la pretensión de negar la situación, descompromiso mental a través de la religión o el uso de sustancias o alcohol, culpabilización por la responsabilidad de la situación).

- ♦ Afrontamiento emocional: Afrontamiento centrado en las emociones, entre las formas activas supone cambios afectivos, disminuir la intensidad de la respuesta emocional negativa, asociada a la situación, recuperación emocional, confrontación y regulación emocional, búsqueda de apoyo afectivo, donde se comparte con otros la experiencia emocional. Entre las formas pasivas, la descarga emocional y expresión de sentimientos negativos, ventilación de emociones.

Finalmente, postulan una relación entre el tipo de afrontamiento y la adaptación efectiva

Cuadro 1.

Relaciones entre tipo de afrontamiento y adaptación efectiva

<u>AFRONTAMIENTO</u>	<i>ACTIVO</i>	<i>PASIVO/ EVITATIVO</i>
CONDUCTUAL	2. Activo 9. Planeamiento	6. Renuncia 1. Autodistracción
COGNITIVO	8. Reformulación positiva 10. Humor 11. Aceptación	3. Negación 12. Religión 4. Uso de sustancias
EMOCIONAL	5. Apoyo emocional	7. Descarga emocional

- ♦ **AFRONTAMIENTO ACTIVO:** comprende actividades directamente dirigidas a la modificación o minimización del impacto de la situación crítica, a la regulación de la emoción y a la interpretación positiva o búsqueda de un significado del suceso, valorándolo de tal manera que resulte menos desagradable.
- ♦ **AFRONTAMIENTO PASIVO/EVITATIVO:** se refiere a conductas de evitación, a la expresión del estado emocional, y a la valoración de la situación a través de pensamientos de deseo o de negación de la realidad, afrontamiento que implica un descompromiso con la situación problemática.

Procedimiento

Para la administración del instrumento, nos contactamos, con entrenadores de clubes de fútbol de la ciudad de Mar del Plata y jóvenes futbolistas a su cargo, para informarles de los objetivos del estudio, las características generales del instrumento de evaluación y las condiciones temporales de su aplicación y pedirles su colaboración.

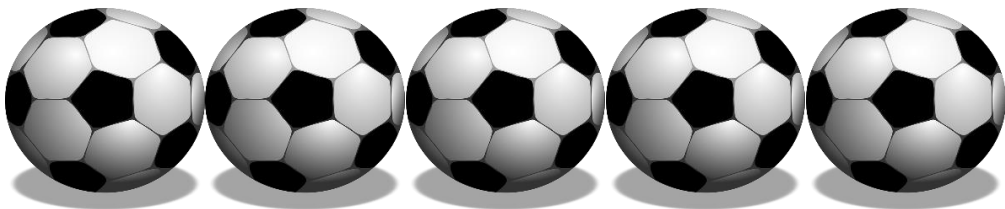
La administración de los cuestionarios tuvo lugar estando presentes las investigadoras, bajo la modalidad individual para proporcionarles a los entrenadores y deportistas, una breve explicación del objetivo de estudio, informar acerca del modo de cumplimentar el instrumento y solventar todas las dudas que pudieran surgir durante el proceso, insistiendo en el anonimato de las respuestas y en que se contestara con sinceridad y leyendo todos los ítems.

Se realizó primeramente la administración a los jugadores, y luego a los entrenadores, quienes debían responder un cuestionario por cada deportista a su cargo. Una vez rellenados, se procedió a la recogida individual de los mismos, repasándolos para evitar que ningún ítem quedara en blanco.

El tiempo requerido para rellenar las escalas fue de aproximadamente 10 minutos, variando ligeramente según los requerimientos para cada deportista. En el caso de los entrenadores llevo alrededor de 25 minutos, debido a que tenían que responder un cuestionario por cada uno de los deportistas a su cargo que participo de la investigación.

Este procedimiento fue igual en todos los clubes a los que se tuvo acceso.

Resultados



Resultados

La versión abreviada del Brief Cope consta de 24 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 4 puntos donde: 1 “no hice esto en lo absoluto”; 2 “hice esto un poco”; 3 “hice esto con cierta frecuencia” y 4 “hice esto con mucha frecuencia”. Con el objeto de analizar las respuestas de los sujetos, los resultados y las diferencias entre ambos se presentan en la tabla 1.

Tabla 1.

Comparación entre entrenadores y futbolistas respecto a la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Estrategias de afrontamiento	Promedio deportistas	Promedio entrenadores	Diferencia
Autodistracción	2,80	2,82	0,02
Afrontamiento activo	3,42	3	-0,42
Negación	1,50	1,54	0,04
Uso de sustancias	1	1	0
Búsqueda de apoyo social	3,14	3,18	0,04
Abandono del afrontamiento	1,34	1,62	0,28
Desahogo de emociones	2,04	2,15	0,11
Reinterpretación positiva	2,98	2,76	-0,22
Planificación	2,98	2,80	-0,18
Humor	2,30	1,84	-0,46
Aceptación	3	2,68	-0,32
Religión	2	1,84	-0,16

Se observa en la tabla 1 que las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia en este grupo de futbolistas para hacer frente al estrés son el afrontamiento activo, seguida de la búsqueda de apoyo social, la aceptación, la reformulación positiva y la planificación, le siguen en orden de frecuencia de uso, autodistracción, humor, desahogo de emociones y religión. Las menos frecuentes corresponden a uso de sustancias, abandono del afrontamiento y negación.

En cuanto a las respuestas brindadas por los entrenadores hay algunas diferencias, según sus creencias, la estrategia más utilizada por los deportistas es la búsqueda de apoyo social, seguida de afrontamiento activo, autodistracción, planificación, reinterpretación positiva, aceptación desahogo de emociones, humor y religión. Las menos utilizadas según lo que creen los entrenadores son uso de sustancias, negación y abandono de afrontamiento.

Se observan pequeñas diferencias (menores a 0,5 puntos) entre las respuestas de los deportistas y las percepciones de sus entrenadores. Las diferencias más marcadas se observan en el uso del Humor, el Afrontamiento Activo y la Aceptación, ya que los deportistas informan que las usan con mayor frecuencia de lo que suponen sus entrenadores. El resto de las diferencias son mínimas y pueden considerarse como semejantes a los fines prácticos

Al clasificar estas estrategias en los diferentes tipos distintivos de afrontamiento, se obtienen los resultados que se presentan en la tabla 2.

Tabla 2.

Comparación de los promedios entre entrenadores y futbolistas respecto al tipo de afrontamiento.

Tipo de afrontamiento	Promedio deportistas	Promedio entrenadores	Diferencia
Afrontamiento conductual	2,64	2,52	-0,12
Afrontamiento cognitivo	2,36	2,13	-0,23
Afrontamiento emocional	2,59	2,70	0,11
Escape conductual	3,14	2,82	-0,32
Escape cognitivo	1,77	1,68	-0,09
Uso de sustancias	1	1	0

De acuerdo a los resultados arrojados en el análisis de los datos de nuestro estudio, observamos, en la tabla 2, bastante coincidencia entre la creencia que tienen los entrenadores acerca de las estrategias utilizadas por los deportistas para afrontar el estrés y las estrategias que efectivamente utilizan los deportistas. Se destaca una tendencia semejante a la señalada anteriormente, ya que a pesar de que las diferencias son mínimas, los deportistas consideran que utilizan estrategias de Escape Conductual y Afrontamiento Cognitivo con mayor frecuencia de lo que suponen sus entrenadores

El Afrontamiento conductual incluye las formas de afrontamiento activo: lucha contra el problema, tomar una acción dirigida a resolver directamente la situación crítica, planificar la acción, confrontación y dominio propio. Entre las formas pasivas de afrontamiento conductual se incluyen descompromiso conductual, renuncia de resolución,

búsqueda de apoyo social por motivos instrumentales, conductas de autodistracción o de escape evitativo del problema, centrándose en tareas u otras actividades.

Los resultados permiten sostener la idea de que se observa coincidencia entre las respuestas dadas por los futbolistas y entrenadores sobre cuál es la estrategia más utilizada por los deportistas, para ambos es el afrontamiento activo, conductas dirigidas a resolver la situación y confrontar las dificultades. Supone una serie de acciones encaminadas a eliminar el problema o bien reducir sus efectos.

La estrategia con menos frecuencia de uso para ambos (futbolistas/entrenadores) es el abandono del afrontamiento que se refiere al descompromiso conductual, de tal forma que se dejan que las cosas sigan su curso sin realizar ninguna acción al efecto de la resolución de la situación crítica.

En cuanto al afrontamiento cognitivo, entre las formas activas se incluyen la reformulación o reinterpretación de la situación. Se refiere a un análisis lógico de la situación, descomponiendo el problema en pequeñas partes potencialmente manejables, ensayando mentalmente alternativas y sus probables consecuencias. Supone poder encontrar un propósito general y resignificar el curso de los hechos para hacerlos más comprensibles, evaluando y reestructurando la situación. Puede incluir la alteración de valores y prioridades personales hacia la redirección de la vida. (Reformulación de la situación; redefinición en función de una búsqueda de significado positivo que implica un crecimiento personal y aprendizaje, descubrir aspectos positivos del problema, poder considerar la situación con humor, aprender a vivir con la situación). Entre las formas evitativas, se halla la pretensión de negar la situación, descompromiso mental a través de la religión o el uso de sustancias o alcohol, culpabilización por la responsabilidad de la situación).

Los resultados del estudio evidencian que nuevamente coinciden entrenadores/futbolistas y son dos las estrategias más utilizadas, una es la reinterpretación positiva por la que se entiende una reevaluación del suceso crítico como forma de revocación voluntaria, controlable y vinculada a buscar un sentido al problema, mediante la reinterpretación positiva o atribución de un nuevo significado. Supone un aprendizaje a partir de la experiencia de atravesar por la situación, y a la vez un crecimiento personal. La otra estrategia más utilizada es la Aceptación que supone el reconocimiento de la responsabilidad propia sobre la situación, pudiendo ser una aceptación activa o pasiva. Tanto entrenadores como futbolistas coinciden en que la menos usada es la negación que supone una forma de evitación cognitiva, negándose a creer la realidad de la situación crítica.

El Afrontamiento emocional está centrado en las emociones, entre las formas activas supone cambios afectivos, disminuir la intensidad de la respuesta emocional negativa, asociada a la situación, recuperación emocional, confrontación y regulación emocional, búsqueda de apoyo afectivo, donde se comparte con otros la experiencia emocional. Entre las formas pasivas, la descarga emocional y expresión de sentimientos negativos, ventilación de emociones.

Siguiendo con este análisis podemos decir que la estrategia más usada es la búsqueda de apoyo social que supone la búsqueda de apoyo afectivo, contención emocional y comprensión de otras personas. El apoyo o soporte social es similar a esta forma de afrontamiento, que incluye la comunicación abierta, sosiego y sostén afectivo. La menos utilizada es descarga de emociones supone la comunicación catártica del estado emocional como forma de eliminación de las emociones negativas elicítadas por el problema.

Finalmente, con el objeto de analizar semejanzas y diferencias en función del tipo de afrontamiento, se presentan los resultados en la tabla 3.

Tabla 3.

Comparación del tipo de adaptación entre entrenadores y futbolistas.

Tipo de afrontamiento	Promedio deportistas	Promedio entrenadores	Diferencia
Afrontamiento activo	2,97	2,68	-0,29
Afrontamiento pasivo/evitativo	1,79	1,84	0,05

La tabla 3 muestra que los deportistas informan un uso más frecuente de estrategias de afrontamiento activo, de lo que perciben sus entrenadores. Debemos señalar nuevamente que las diferencias son muy pequeñas.

Cuadro 2 .Relación entre el tipo de afrontamiento y la adaptación efectiva

AFRONTAMIENTO	ACTIVO	PASIVO/ EVITATIVO
CONDUCTUAL	Activo	Renuncia
	Planeamiento	Autodistracción

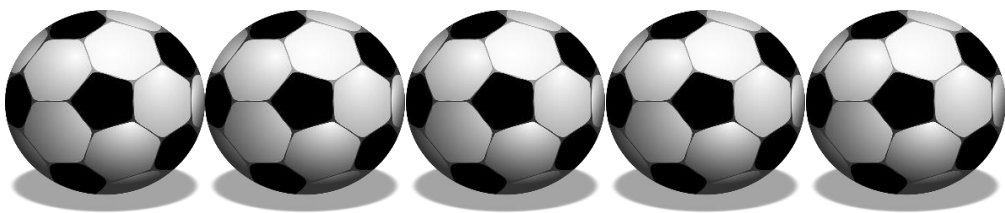
COGNITIVO	Reformulación positiva Humor Aceptación	Negación Religión Uso de sustancias
EMOCIONAL	Apoyo emocional	Descarga emocional

Afrontamiento activo: comprende actividades directamente dirigidas a la modificación o minimización del impacto de la situación crítica, a la regulación de la emoción y a la interpretación positiva o búsqueda de un significado del suceso, valorándolo de tal manera que resulte menos desagradable.

Afrontamiento pasivo/evitativo: se refiere a conductas de evitación, a la expresión del estado emocional, y a la valoración de la situación a través de pensamientos de deseo o de negación de la realidad, afrontamiento que implica un descompromiso con la situación problemática.

Este grupo de futbolistas presenta un uso preponderante de estrategias activas frente al estrés, excepto por el elevado uso de una estrategia pasivo/evitativa como es la auto-distracción. Con respecto a este dato es importante decir que no hay una manera correcta o única de hacer frente a una situación de estrés, lo principal es que la estrategia sea efectiva, adaptativa, independientemente de si se trata de una estrategia activa o pasivo/evitativa.

Conclusión



Conclusiones

Durante las últimas 4 décadas se viene investigando sobre el concepto de afrontamiento a nivel mundial, su relevancia radica en la posibilidad que nos ofrece de comprender mejor la forma en que los individuos manejan las situaciones adversas. (Barra, 2003; Taylor, 2007; Zeidner & Endler, 1996 citado por Casaretto y Perez Aranibar, 2016).

La participación en el deporte sitúa a los deportistas ante intensas exigencias físicas, psicológicas y emocionales, siendo muy frecuente que los deportistas tengan que enfrentarse a elevados niveles de estrés, debido entre otras cuestiones a factores como lesiones, fracasos, las transiciones en la carrera, las gestión del tiempo y las expectativas propias y las de otros (Rosado, Dos Santos & Guillen, 2012).

El coping se refiere a las estrategias que utilizan en este ámbito los deportistas para enfrentarse a situaciones inductoras del estrés, los datos de este estudio han revelado que los deportistas utilizan una gran variedad de estrategias de coping.

Se considera al proceso de coping como un proceso dinámico y complejo que implica un gran número de estrategias, muchas veces combinadas, y que están determinadas por las características de los individuos, de los contextos y de las situaciones concretas en que están inmersas. (Rosado, Dos Santos & Guillen, 2012).

De acuerdo a los resultados arrojados por el análisis de los datos de nuestro estudio, se observa, bastante coincidencia entre la creencia que tienen los entrenadores acerca de las estrategias utilizadas por los deportistas para afrontar el estrés y las estrategias que efectivamente utilizan los deportistas, que para ambos es el afrontamiento activo, conductas dirigidas a resolver la situación y confrontar las dificultades. Supone una serie de acciones encaminadas a eliminar el problema o bien reducir sus efectos.

Según Connor-Smith y Compas (2004), las respuestas de afrontamiento activo dirigidas hacia el estresor o hacia los pensamientos y emociones asociadas a éste daban lugar a un mejor ajuste. Contrariamente, las respuestas de evitación o negación, que implican distanciarse del estresor y los pensamientos y emociones asociados a éste, se encontraron relacionadas a un peor ajuste.

Carver et al. (1989) hallaron asociaciones entre afrontamiento activo y planificación y optimismo, con autoestima, con personalidad resistente y con patrón de conducta tipo A.

Es preciso señalar, más allá de las coincidencias que en las respuestas brindadas por los entrenadores hay algunas diferencias, según sus creencias. Para ellos, la estrategia más utilizada por los deportistas es la búsqueda de apoyo social, seguida de afrontamiento activo, autodistracción, planificación, reinterpretación positiva, aceptación desahogo de emociones, humor y religión. Las menos utilizadas según lo que creen los entrenadores son el uso de sustancias, negación y abandono de afrontamiento.

“...Aunque en teoría se pueden emplear multitud de estrategias para manejar una situación estresante, cada individuo tiene una propensión a utilizar una serie determinada de estrategias en situaciones diversas. Esto es lo que se denomina estilo de afrontamiento. Por ejemplo, algunas personas tienden casi de forma invariable a

contarles sus problemas a los demás, mientras que otras se los guardan para sí mismos...”. (Vázquez, Crespo, Ring, 2003, p, 429).

“...Existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo. El uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce...”. (Vázquez, Crespo, Ring, 2003, p, 427).

Es preciso señalar que este grupo de futbolistas presenta un uso preponderante de estrategias activas frente al estrés, excepto por el elevado uso de una estrategia pasivo/evitativa como es la auto-distracción.

La estrategia con menos frecuencia de uso para ambos (futbolistas/entrenadores) es el abandono del afrontamiento que se refiere al descompromiso conductual, de tal forma que se dejan que las cosas sigan su curso sin realizar ninguna acción al efecto de la resolución de la situación crítica.

Los resultados del estudio evidencian que nuevamente coinciden entrenadores/futbolistas, siendo dos las estrategias más utilizadas, una es la reinterpretación positiva por la que se entiende una reevaluación del suceso crítico como forma de revocación voluntaria, controlable y vinculada a buscar un sentido al problema, mediante la reinterpretación positiva o atribución de un nuevo significado. Supone un aprendizaje a partir de la experiencia de atravesar por la situación, y a la vez un crecimiento personal. La otra estrategia más utilizada es la Aceptación que supone el reconocimiento de la responsabilidad propia sobre la situación, pudiendo ser una aceptación activa o pasiva.

Tanto entrenadores como futbolistas coinciden en que la menos usada es la negación que supone una forma de evitación cognitiva, negándose a creer la realidad de la situación crítica.

Siguiendo con este análisis podemos decir que la estrategia usada con mayor frecuencia por los deportistas, es la búsqueda de apoyo social que supone la búsqueda de apoyo afectivo, contención emocional y comprensión de otras personas. El apoyo o soporte social es similar a esta forma de afrontamiento, que incluye la comunicación abierta, sosiego y sostén afectivo.

La menos utilizada es descarga de emociones supone la comunicación catártica del estado emocional como forma de eliminación de las emociones negativas elicítadas por el problema.

Los resultados muestran que los deportistas informan un uso más frecuente de estrategias de afrontamiento activo, de lo que perciben sus entrenadores.

Finalmente, si bien los entrenadores de esta pequeña muestra presentan una creencia cercana respecto a las estrategias más utilizadas por sus jugadores para afrontar el estrés, consideramos relevante la capacitación de los mismos, a efectos de sumar a esos conocimientos previos, nuevos conocimientos de índole psicológico, a efectos de promover el bienestar de los deportistas con el consiguiente beneficio para el rendimiento deportivo de los mismos.

La dependencia que los deportistas tienen de las decisiones y acciones del entrenador en estos deportes es enorme; puesto que es el entrenador el que asigna a cada jugador su rol dentro del equipo, planifica el entrenamiento, diseña la estrategia a seguir en los partidos, decide quienes son los jugadores con los que va a contar, etc. con una importante influencia sobre las variables psicológicas que pueden afectar el rendimiento de los jugadores. (Buceta, 1995).

Es preciso señalar que los entrenadores deben comprender que, aún dominando y aplicando múltiples estrategias psicológicas desde su rol de entrenador, no pueden

sustituir al psicólogo deportivo en las facetas concretas que corresponden a éste, específicamente, por su mayor grado de especialización y el tipo de relación profesional, diferente a la del entrenador, que pueden establecer con los deportistas.

Consideramos que el asesoramiento psicológico a cargo de psicólogos especializados en deporte podría contribuir al desarrollo de un programa psicoeducativo que beneficiaría a ambos agentes deportivos (jugadores/entrenadores) a efectos de promover el bienestar y la mejora del desempeño de ambos.

Se podría a partir de este estudio establecer una línea de investigación orientada a explorar la formación previa de los entrenadores en aspectos psicológicos que potencialmente podrían influir en el afrontamiento de los deportistas.

Es preciso señalar, más allá de los resultados obtenidos, ciertas limitaciones del estudio, entre ellas el número de la muestra, que debería ser mayor para arribar a resultados más concluyentes.

Referencias:

- Amblar, E. (2010). Creencias y entrenamiento psicológico. *Apuntes de Psicología*, vol.28, N°2, 279-283.
- Barrios, R. (s/f) El entrenador. Recuperado el 11/7/2014 de <http://www.psicodeportes.com/el-entrenador/>.
- Buceta, J. (1994). El control del nivel de activación en los deportistas: experiencia en baloncesto de alto rendimiento. *Apuntes: Educación Física y Deportes* 35, 26-31
- Buceta, J. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de psicología general y aplicada*. N°48 (1), 95-110
- Buceta, J. (1999) El rol del psicólogo deportivo vs. el rol del entrenador en la aplicación de la psicología en el ámbito del deporte. *Revista Liberabit Vol. 5 Año 5*. Recuperado el 12/10/15
- Cantón Chirivella, E. (2010) La psicología del deporte como profesión especializada. *Sección Monográfica Papeles del Psicólogo*, Vol. 31(3), 237-245
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- Cassaretto Bardales, M y Perez-Aranibar, C (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista*

Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica. RIDEP · N°42 · Vol.2
· 95-109

- Cruz Feliu, J. (1990) .La psicología del deporte: Definición, evolución y relación con las demás ciencias de la actividad física y el deporte. *Apunts: Educación Física i Esports*, (22) 11-20. Recuperado el 18/3/2016 de http://articulosapunts.edittec.com/22/es/022_011-020_es.pdf.
- Ferreira Brandão, M.R.; Valdés Casal, H. y Arroyo Mendoza, M. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil & Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte Dirección General de Deportes. Vol. 2 , N° 1*
- Garcés de Los Fayos, B (2003).Intervención psicológica en un club de fútbol base: propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas. *Cuadernos de Psicología del Deporte.Vol. 3, N° 2.*
- Garrido Miranda, J. (2009) .*Creencias sobre el rol de las tecnologías de la información y comunicación en la formación inicial de docentes: explorando las diferencias entre estudiantes universitarios y docentes universitarios*. Facultad de pedagogía. Barcelona. Recuperado el 10/7/2015 de http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/1364/JMGM_TESIS.pd
- Gálvez Garrido, A; Paredes Prados, J. (2007) Aspectos psicológicos que influyen en el futbolista. *EF Deportes. Revista Digital - Año 11 - N° 106* .Recuperado el 28/6/2015 de <http://www.efdeportes.com/>
- García Ucha. (1999) El entrenador deportivo. *Educación física y deporte, revista digital*. Recuperado el 12 /4/2016 de <http://www.efdeportes.com/>

- Giesenow, C. (s/f) Entrenador: Herramientas para definir su filosofía. Recuperado el 12/4/2016 de <http://cimaperformance.com/recursos/articulos/psicologia-del-deporte/filosofia/>
- Giménez-Fuentes Guerra; F y Castillo Viera, E, (2001). La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. *EF Deportes. Revista Digital, Buenos Aires – Año 6 N° 31*, recuperado el 20 de Septiembre de 2014 de <http://www.efdeportes.com/efd31/id.htm> .
- Guillén García, Félix. (2001) El estrés de los jóvenes deportistas. XVIII Congreso Panamericano de Educación Física –*Caracas.kinesis.com.co*. recuperado el 12/9/15 de http://www.personales.ulpgc.es/fguillen.dps/docs/El_estres_de_los_jovenes_deportistas.pdf
- Heredia Navarro, M. (2005). La Psicología deportiva y el futbol. *Revista Digital Universitaria. Volumen 6, Numero 6*, Recuperado el 12 /4/2016 de <http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/int62.htm>
- Hernández Mendo, A. (2003) El liderazgo en los grupos deportivos. *Psicología del Deporte (Vol. I) – Fundamentos 2*. Recuperado el 28/6/2015 de <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/324/Psicología%20del%20Deporte%20Tomo%202.pdf>
- Hernández Zamora, G. Lastenia; Olmedo Castejón, E; Ibáñez Fernández, I. (2004). Estar quemado (burnout) y su relación con el afrontamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology, vol. 4, núm. 2*, 323-336 Asociación Española de Psicología Conductual Granada, España

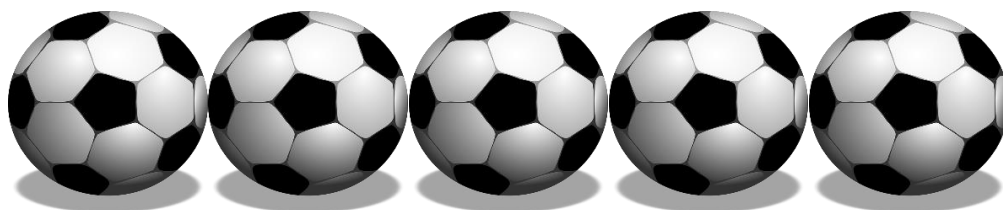
- Lapuente Álvarez. (2012) Modelo de desarrollo deportivo de entrenadores expertos en entornos socio--- deportivos excelentes. *Agon International Journal of Sport Sciences* 2(2), 85--97 AGON
- Letelier López, Alejandra. (2007). *Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles*. Facultad de Cs. Sociales. Universidad de Chile.
- Márquez, S. (2006). Afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol. 6, N° 2, pp. 359-378
- Martínez Poch, G. (2008) Caracterización del fútbol. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 127* Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Narváz Betancur, M. (2005). *Características neurocognitivas y psicológicas de los patinadores de altos logros deportivos del departamento de Antioquia, en la modalidad de carreras*. Universidad San Buenaventura seccional Medellín Facultad de Psicología.
- Molina, Sandin y Chorot (2013) Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 14, 1, 45-54. Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid
- Molinero O; Salguero A & Márquez S. (2012) Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 21, núm. 1, 163-170.
- Morán, C., Landero, R. & González, M.T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9 (2), 543-552.

- Navarro Guzmán, J, Amar, J y González Ferreras, C (2003) Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*. Recuperado el 30/10/2016 de <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/650/Ansiedad%20precompetitiva.pdf>
- OMS (1986) La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad. Informe Salud para todos en el año 2000. Recuperado el 12/9/15 de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Pacsi Choque, A; Estrada Mejía, W; Perez Vázquez, A y Cruz Machaca, P. (2014) Liderazgo laissez faire. *Revista de investigación de administración Vol. 1. N.º 1*
- Perez Ramírez. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de psicología del deporte. Vol.2, núm. 1.*
- Ramis; Torregrosa; Viladrich y Cruz (2010) Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema 2010. Vol. 22, nº 4, 1004-1009*
- Ramos Méndez, C (2010).Las creencias de los alumnos: posibles implicaciones para el aula de español como lengua extranjera. *monográficosmarcoele. núm. 10, didáctica del español como lengua extranjera. expolingua 2006*
- Reich, M; Costa Ball, C; Remor, E. (2016). Estudio de las propiedades psicométricas del Brief COPE para una muestra de mujeres uruguayas. *Avances en Psicología Latinoamericana*, [S.l.], v. 34, n. 3, p. 615-636. ISSN 2145-4515. Recuperado el 8/9/2017 de <http://dx.doi.org/10.12804/apl34.3.2016.13>
- Rodriguez, J; Abad Robles, M y Jimenez Fuentes, F. (2009) Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 138* Recuperado el 12/9/15 de <http://www.efdeportes.com/>.

- Roffe, M. Giesenow, C. (2009) La psicología del deporte en argentina: pasado, presente y futuro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol. 4, n° 1, 123-134 de <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20090108.pdf> Recuperado el 8/4/2015.
- Roffe, M. (s/f). El psicólogo del deporte en el fútbol amateur: la prevención. Recuperado el 23/4/2015 de <http://www.efdeportes.com/efd10/roffe10.htm>.
- Romero Cerezo, (2000) Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. *Lecturas: Educación Física y Deportes / Buenos Aires / Año 5 - N° 19* Recuperado el 12/6/2015 de <http://www.efdeportes.com/> revista digital |
- Rosado, A, Marques dos Santos, A y Guillén, F (2012) Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol.7, n° 1.
- Sánchez González, A. (s/f) Herramientas para el control de la ansiedad y estrés precompetitivo para triatletas y entrenadores. Recuperado el 23/4/2015 de <http://docplayer.es/15185944-Herramientas-para-el-control-de-la-ansiedad-y-estres-precompetitivo-para-triatletas-y-entrenadores.html>
- Sandín B, Valiente R, Chorot P y Santed M. (2005) Propiedades psicométricas del índice de sensibilidad a la ansiedad. *Psicothema*. Vol. 17, N° 3, 478-483
- Sousa, C; Cruz, J; Torregrosa, M; Vilches, D; Viladrich, C. (2006) Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 15, núm. 2, 263-278
- Vázquez C, Crespo M, Ring JM. (2003) Estrategias de afrontamiento. Medición clínica en psiquiatría y psicología. Cap. 31, pp. 425-35. En: <http://www.psicosocial.net/index.php?option=com> recuperado el 8/9/2017

- Velásquez, M. T., Barreto, M., & García, D. (2006). El programa de intervención en estrategias de afrontamiento para niños jugadores de fútbol: padres y público como fuentes de estrés. *Diálogos: Discusiones en la Psicología Contemporánea*, 4.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.

Anexo



Anexo:

Brief COPE para deportistas

NOMBRE..... SEXO..... EDAD

La participación en este estudio es voluntaria y confidencial. El objetivo es el de explorar las estrategias de afrontamiento de deportistas, es decir, las formas que tienen de enfrentar situaciones estresantes vinculadas a la práctica deportiva y compararlas con las creencias que tienen al respecto los entrenadores. Este trabajo se realiza con el objeto de concluir el trabajo de investigación para la obtención del título de dos estudiantes de Psicología, supervisadas por el MS Guillermo Ojea, del Grupo de Investigación sobre “Psicología y Moralidad” y por el Dr. Sebastián Urquijo, del Instituto de Investigación en Psicología Básica, Aplicada y Tecnología –IPSIBAT- de la Facultad de Psicología de la UNMDP. Se asegura que se mantendrá el anonimato de los participantes y que los datos obtenidos serán utilizados única y exclusivamente con los fines de investigación arriba mencionados. Agradecemos su colaboración.

Considero que he sido claramente informado y he recibido información suficiente sobre el estudio que será llevado a cabo, expresando mi consentimiento y voluntad para que los datos puedan ser utilizados de la forma descrita anteriormente.

Firma

COPE REDUCIDO - Carver

Las siguientes son algunas maneras de enfrentar y adaptarse a situaciones difíciles. Piense en alguna situación difícil vinculada a la práctica deportiva que usted haya tenido que

enfrentar durante el último año. Estamos interesados en saber cómo enfrentó y se adaptó a esa situación difícil.

- 1 = No hice esto en lo absoluto
 2 = Hice esto un poco
 3 = Hice esto con cierta frecuencia
 4 = Hice esto con mucha frecuencia

	No	Poco	A veces	Mucho
1. Me enfoqué en el trabajo u otras actividades para distraer mi mente.				
2. Me esforcé por hacer algo para resolver la situación en la que estaba.				
3. Me dije o pensé que esto no era real.				
4. Usé alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
5. Recibí apoyo emocional de otras personas.				
6. Me di por vencido al tratar de luchar con esto.				
7. Generé acciones para poder mejorar la situación.				
8. Me negué a creer que esto hubiera pasado.				
9. Dije cosas para dejar escapar mis sentimientos desagradables.				
10. Usé alcohol u otras drogas para que me ayudaran a pasar por esto.				
11. Traté de verlo con un enfoque distinto, para que pareciera más positivo.				
12. Traté de crear una estrategia para saber qué hacer.				
13. Recibí apoyo y comprensión de alguien.				
14. Dejé de hacerle frente a la situación en la que estaba.				
15. Busqué algo bueno en lo que estaba pasando.				
16. Hice bromas acerca de esto.				
17. Hice algo para pensar menos en esto, como ir al cine, ver T.V., leer, soñar despierto, dormir, o ir de compras.				
18. Acepté que esto hubiera pasado.				
19. Expresé mis pensamientos negativos.				
20. Traté de encontrar apoyo en mi religión o mis creencias espirituales.				
21. Aprendí a vivir con esto.				
22. Pensé mucho en cuales eran los pasos a seguir.				
23. Recé o medité.				
24. Tomé la situación como una diversión.				

Brief COPE Entrenador

NOMBRE ENTRENADOR.....EDAD.....NOMBRE DEL DEPORTISTA.....

La participación en este estudio es voluntaria y confidencial. El objetivo es el de explorar las estrategias de afrontamiento de deportistas, es decir, las formas que tienen de enfrentar situaciones estresantes vinculadas a la práctica deportiva y compararlas con las creencias que tienen al respecto los entrenadores. Este trabajo se realiza con el objeto de concluir el trabajo de investigación para la obtención del título de dos estudiantes de Psicología, supervisadas por el MS Guillermo Ojea, del Grupo de Investigación sobre “Psicología y Moralidad” y por el Dr. Sebastián Urquijo, del Instituto de Investigación en Psicología Básica, Aplicada y Tecnología –IPSIBAT- de la Facultad de Psicología de la UNMDP. Se asegura que se mantendrá el anonimato de los participantes y que los datos obtenidos serán utilizados única y exclusivamente con los fines de investigación arriba mencionados. Agradecemos su colaboración.

Considero que he sido claramente informado y he recibido información suficiente sobre el estudio que será llevado a cabo, expresando mi consentimiento y voluntad para que los datos puedan ser utilizados de la forma descrita anteriormente.

Firma

COPE REDUCIDO - Carver

Las siguientes son algunas maneras de enfrentar y adaptarse a situaciones difíciles. Piense en alguna situación difícil, vinculada a la práctica deportiva, que el deportista bajo su tutela haya tenido que enfrentar durante el último año. Estamos interesados en saber cómo cree Ud. que la enfrentó y se adaptó a esa situación.

1 = No hizo esto en lo absoluto

- 2 = Hizo esto un poco
 3 = Hizo esto con cierta frecuencia
 4 = Hizo esto con mucha frecuencia

	No	Poco	A veces	Mucho
1. Se enfocó en el trabajo u otras actividades para distraer su mente.				
2. Se esforzó por hacer algo para resolver la situación en la que estaba.				
3. Se dijo o pensó que esto no era real.				
4. Uso alcohol u otras drogas para sentirse mejor.				
5. Recibió apoyo emocional de otras personas.				
6. Se dio por vencido al tratar de luchar con esto.				
7. Genero acciones para poder mejorar la situación.				
8. Se negó a creer que esto hubiera pasado.				
9. Dijo cosas para dejar escapar sus sentimientos desagradables.				
10. Uso alcohol u otras drogas para que lo ayudaran a pasar por esto.				
11. Trato de verlo con un enfoque distinto, para que pareciera más positivo.				
12. Trato de crear una estrategia para saber qué hacer.				
13. Recibió apoyo y comprensión de alguien.				
14. Dejo de hacerle frente a la situación en la que estaba.				
15. Busco algo bueno en lo que estaba pasando.				
16. Hizo bromas acerca de esto.				
17. Hizo algo para pensar menos en esto, como ir al cine, ver T.V., leer, soñar despierto, dormir, o ir de compras.				
18. Acepto que esto hubiera pasado.				
19. Expreso sus pensamientos negativos.				
20. Trato de encontrar apoyo en su religión o sus creencias espirituales.				
21. Aprendió a vivir con esto.				
22. Pensó mucho en cuales eran los pasos a seguir.				
23. Rezo o medito.				
24. Tomo la situación como una diversión.				

