



**UNIVERSIDAD DE JAÉN**  

---

**FACULTAD DE HUMANIDADES Y  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE  
LA EXPRESIÓN MUSICAL,  
PLÁSTICA Y CORPORAL**

**TESIS DOCTORAL**

**ANÁLISIS DE DIVERSOS FACTORES  
PSICOLÓGICOS EN DIFERENTES  
MODALIDADES DEPORTIVAS EN FUNCIÓN  
DEL NIVEL COMPETITIVO**

**PRESENTADA POR:  
MANUEL CASTRO SÁNCHEZ**

**DIRIGIDA POR:  
DR. D. JAVIER CACHÓN ZAGALAZ  
DR. D. ANTONIO JOSÉ PÉREZ CORTÉS**

**JAÉN, 12 DE MARZO DE 2018**

**ISBN 978-84-9159-204-4**





**Universidad de Jaén**

## INFORME DE LOS DIRECTORES DE TESIS

**JAVIER CACHÓN ZAGALAZ**, profesor del departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y corporal de la Universidad de Jaén, y **ANTONIO JOSÉ PÉREZ CORTÉS**, profesor del departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y corporal de la Universidad de Granada, como directores de la Tesis Doctoral: **“ANÁLISIS DE DIVERSOS FACTORES PSICOLÓGICOS EN DIFERENTES MODALIDADES DEPORTIVAS EN FUNCIÓN DEL NIVEL COMPETITIVO”** de la que es autor **D. Manuel Castro Sánchez**

**HACEN CONSTAR:** Que la presente Tesis Doctoral ha sido realizada bajo mi dirección y cumple los requisitos necesarios para acceder al grado de Doctor.

Y para que conste, se expide el presente en Jaén a 8 de enero de 2018

Fdo.: JAVIER CACHÓN ZAGALAZ. ANTONIO JOSÉ PÉREZ CORTÉS



*A Mercedes,  
y a mi Familia*



# AGRADECIMIENTOS

Cuando uno comienza un camino de la envergadura de una tesis doctoral, todo el proceso y finalización de la misma se hace posible gracias a la ayuda de personas que te rodean y sus aportaciones.

Me gustaría comenzar agradeciendo este trabajo especialmente a mi familia, mis padres, tíos, primos, abuelos y a Mercedes, por ser el pilar esencial en el día a día, por el apoyo que recibo por vuestra parte y la energía que me aportáis. Vosotros sois lo que ha permitido culminar este proceso, gracias.

A mis directores de Tesis, Javier Cachón Zagalaz y Antonio José Pérez Cortés, por vuestra gran orientación en la realización de este trabajo, aportándome las herramientas y el conocimiento necesario, además de acompañarme de forma incansable durante este proceso en los momentos más difíciles, sin vosotros no habría sido posible.

Mi más sincero agradecimiento a la profesora María Luisa Zagalaz Sánchez, coordinadora del Programa de Doctorado y persona responsable de que la idea mediante la que surge esta investigación se materialice, facilitando cada trámite para la finalización de este proyecto, gracias por todo.

A la Facultad de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud de la Universidad de Santiago de Chile y a sus excepcionales profesionales, el profesor Cristian Cofre Bolados por su hospitalidad, su atención y ayuda brindándome la posibilidad de la realización de una estancia en la adquirí multitud de conocimientos.

A Félix, mi amigo y mentor en el mundo de la investigación, que ha contribuido en gran parte a la elaboración de la misma. A los Profesores Asunción Martínez, Ramón Chacón, Tamara Espejo, Pedro Valdivia y José Joaquín Muros por su constante apoyo en el trabajo diario y su aportación científica.

Al Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Universidad de Jaén y todos los estamentos que han sido partícipes de este trabajo, a los equipos y clubes que permitieron recoger los datos en los que se basa esta investigación.

A Mar, Daniel, Chari, Virginia, José Luis, Gabriel, Pilar, Amador, David, por su inestimable ayuda en la recogida de datos, traducciones y análisis estadísticos, gracias.

A mis padres, por ser las personas que me han apoyado en todo momento, confiando ciegamente en mí, por hacerlo todo en la vida y desviviros por mis sueños, encontrando la forma de motivarme cada día, pero sobre todo por educarme de la forma en que lo habéis hecho. Jamás encontraré las palabras de agradecimiento que merecéis.

A Mercedes, por confiar siempre en mí, animándome a seguir hacia delante en todo momento y compartiendo todo. Gracias por tu paciencia y comprensión, haces que todo sea más fácil, por todo tu apoyo y ánimo, gracias.

A todas las personas que de forma indirecta han colaborado en mi trabajo, interesándose en el mismo y contribuyendo a su desarrollo.

Por estos motivos y los que no logro expresar con palabras, os dedico cada una de las páginas de esta tesis.

# ÍNDICE

# INDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.....</b>   | <b>21</b> |
| <b>I. INTRODUCCION.....</b>  | <b>31</b> |
| <b>II. MARCO TEORICO.....</b>  | <b>39</b> |
| <b>II.1 FACTORES PSICOLÓGICOS EN EL CONTEXTO DEPORTIVO.....</b>                              | <b>39</b> |
| II.1.1. Psicología del deporte.....  | 39        |
| II.1.1.1. Enfoques psicológicos para la evaluación del deportista.....                       | 41        |
| II.1.2. Motivación.....  | 45        |
| II.1.2.1. Aproximación al concepto de motivación.....  | 45        |
| II.1.2.2. Principales teorías motivacionales en el deporte.....                              | 47        |
| II.1.2.2.1. La teoría de la autodeterminación.....   | 47        |
| II.1.2.2.2. La teoría de las metas de logro.....   | 50        |
| II.1.2.3. Motivación en el deporte.....  | 56        |
| II.1.3. Ansiedad.....  | 58        |
| II.1.3.1. Conceptualización de la ansiedad y el estrés.....                                  | 58        |
| II.1.3.2. Tipos de Ansiedad.....   | 61        |
| II.1.3.3. El arousal.....  | 64        |
| II.1.3.3.1. Arousal: Principales teorías.....  | 66        |
| II.1.3.4. Ansiedad en el deporte.....  | 72        |
| II.1.4. Inteligencia emocional.....  | 74        |
| II.1.4.1. Conceptualización de la inteligencia emocional.....                                | 74        |
| II.1.4.2. Modelos de inteligencia emocional.....   | 77        |
| II.1.4.2.1. Modelo de Bar-On (1997).....   | 78        |
| II.1.4.2.2. Modelo de Petrides y Furnham (2001).....   | 79        |
| II.1.4.2.3. Modelo inicial de Salovey y Mayer (1990) y actual de Mayer y Salovey (1997)..... | 81        |
| II.1.4.3. Inteligencia emocional en el deporte.....  | 86        |
| <b>II.2. DEPORTE.....</b>  | <b>89</b> |
| II.2.1. Conceptualización del deporte.....   | 89        |
| II.2.2. Clasificación y tipología de los deportes.....                                       | 92        |
| II.2.3. Atletismo.....   | 97        |
| II.2.3.1. Características del atletismo.....   | 97        |
| II.2.3.2. Motivación, ansiedad e inteligencia emocional en el atletismo.....                 | 101       |
| II.2.4. Fútbol.....  | 103       |
| II.2.4.1. Características del fútbol.....  | 104       |
| II.2.4.2. Motivación, ansiedad e inteligencia emocional en el fútbol.....                    | 108       |
| II.2.5. Pádel.....   | 109       |
| II.2.5.1. Características del pádel.....   | 110       |
| II.2.5.2. Motivación, ansiedad e inteligencia emocional en el pádel.....                     | 112       |
| II.2.6. Taekwondo.....   | 114       |
| II.2.6.1. Características del taekwondo.....   | 114       |
| II.2.6.2. Motivación, ansiedad e inteligencia emocional en el taekwondo.....                 | 117       |

|  |            |
|--|------------|
| <b>III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>                  | <b>121</b> |
| <b>III.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>  | <b>121</b> |
| <b>III.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>   | <b>122</b> |
| <b>III.3. SUPUESTO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>                                      | <b>124</b> |
| <b>IV. MÉTODOLÓGÍA.....</b>  | <b>129</b> |
| <b>IV.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>   | <b>129</b> |
| <b>IV.2. MUESTRA.....</b>  | <b>131</b> |
| IV.2.1. Contexto.....  | 131        |
| IV.2.1.1. Contexto deportivo en España.....  | 131        |
| IV.2.2. La muestra.....  | 136        |
| IV.2.2.1. Descripción del universo.....  | 136        |
| IV.2.2.2. Selección de los participantes: Descripción de la muestra.....                     | 138        |
| <b>IV.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS.....</b>                               | <b>141</b> |
| IV.3.1. Variables.....   | 142        |
| IV.3.2. Instrumentos.....  | 143        |
| <b>IV.4. PROCEDIMIENTO DE RECOGIDA DE DATOS.....</b>   | <b>148</b> |
| <b>IV.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS.....</b>  | <b>149</b> |
| <b>V. RESULTADOS.....</b>  | <b>155</b> |
| <b>V.1. DESCRIPTIVOS.....</b>  | <b>155</b> |
| V.I.1. Variables sociodemográficas y deportivas.....   | 155        |
| V.I.2. Variable emocional.....   | 164        |
| V.I.3. Variable motivacional.....  | 166        |
| V.I.4. Variable de ansiedad.....   | 169        |
| <b>V.2. RELACIONALES.....</b>  | <b>173</b> |
| V.2.1. Variable emocional en función de las variables sociodemográficas y deportivas...      | 173        |
| V.2.2. Variable motivacional en función de las variables sociodemográficas y deportivas..... | 177        |
| V.2.3. Variable de ansiedad en función de las variables sociodemográficas y deportivas.      | 183        |
| V.2.4. Variable emocional en función de la variable motivacional.....                        | 189        |
| V.2.5. Variable motivacional en función de la variable de ansiedad.....                      | 191        |
| V.2.6. Variable emocional en función de la variable de ansiedad.....                         | 194        |
| <b>V.3. MODELOS DE ECUACIONES ESTRUCTURALES.....</b>   | <b>196</b> |
| <b>VI. DISCUSIÓN.....</b>  | <b>211</b> |
| <b>VII. CONCLUSIONES.....</b>  | <b>233</b> |
| <b>VIII. LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....</b>   | <b>241</b> |
| <b>IX. PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.....</b>  | <b>245</b> |
| <b>X.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>   | <b>249</b> |
| <b>ANEXOS.....</b>   | <b>291</b> |



# **ÍNDICE TABLAS Y FIGURAS**

## INDICE TABLAS Y FIGURAS

|   |     |
|---|-----|
| Tabla II.1. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre motivación y deporte.....                | 57  |
| Tabla II.2. Factores que elevan los niveles de ansiedad en deportistas.....   | 60  |
| Tabla II.3. Categorización de los tipos de ansiedad.....  | 62  |
| Tabla II.4. Manifestaciones de la activación.....   | 65  |
| Tabla II.5. Revisión bibliográfica en la Web of Science de publicaciones sobre Ansiedad y Deporte.....                  | 73  |
| Tabla II.6. Evolución de la investigación en Inteligencia Emocional.....  | 74  |
| Tabla II.7. Factores del modelo de autoeficacia.....  | 80  |
| Tabla II.8. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Ansiedad y Deporte.....                  | 89  |
| Tabla II.9. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Atletismo.....                           | 102 |
| Tabla II.10. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Atletismo y Motivación.....             | 102 |
| Tabla II.11. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Atletismo y Ansiedad.....               | 103 |
| Tabla II.12. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Atletismo e Inteligencia Emocional..... | 103 |
| Tabla II.13. Categorías de fútbol en España.....  | 107 |
| Tabla II.14. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Fútbol.....                             | 108 |
| Tabla II.15. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Fútbol y Motivación.....                | 108 |
| Tabla II.16. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Fútbol y Ansiedad.....                  | 109 |
| Tabla II.17. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Fútbol e Inteligencia Emocional..       | 109 |
| Tabla II.18. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Pádel.....                              | 112 |
| Tabla II.19. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Pádel y Motivación.....                 | 113 |
| Tabla II.20. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Pádel y Ansiedad.....                   | 113 |
| Tabla II.21. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Pádel e Inteligencia Emocional..        | 113 |
| Tabla II.22. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Taekwondo.....                          | 117 |
| Tabla II.23. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Taekwondo y Motivación.....             | 117 |
| Tabla II.24. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Taekwondo y Ansiedad.....               | 118 |
| Tabla II.25. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Taekwondo e Inteligencia Emocional..... | 118 |
| Tabla IV.1. Fases de elaboración del trabajo de investigación.....  | 130 |
| Tabla IV.2. Modalidades deportivas analizadas en la investigación.....  | 135 |
| Tabla IV.3. Datos de la distribución muestral de los deportistas.....   | 139 |
| Tabla V.1. Descriptivos de las variables sociodemográficas y deportivas.....  | 156 |
| Tabla V.2. Edad en función del Sexo.....  | 158 |
| Tabla V.3. Tipo de deporte en función del Sexo.....   | 159 |
| Tabla V.4. Nivel competitivo en función del Sexo.....   | 160 |
| Tabla V5. Tipo de deporte en función de la Edad.....  | 161 |
| Tabla V.6. Nivel competitivo en función de la Edad.....   | 162 |
| Tabla V.7. Tipo de deporte en función del Nivel competitivo.....  | 163 |
| Tabla V.8. Análisis de los ítems del cuestionario de Inteligencia Emocional.....  | 164 |
| Tabla V.9. Descriptivos de la Inteligencia Emocional y sus dimensiones.....   | 166 |
| Tabla V.10. Análisis de los ítems del cuestionario de Clima Motivacional.....   | 167 |
| Tabla V.11. Descriptivos del Clima Motivacional y sus dimensiones.....  | 169 |
| Tabla V.12. Análisis de los ítems del cuestionario de Ansiedad-Estado.....  | 170 |
| Tabla V.13. Análisis de los ítems del cuestionario de Ansiedad-Rasgo.....   | 171 |

|   |     |
|---|-----|
| Tabla V.14. Descriptivos de la Ansiedad.....  | 172 |
| Tabla V.15. Inteligencia Emocional en función del Sexo.....                           | 173 |
| Tabla V.16. Inteligencia Emocional en función de la Edad.....                         | 174 |
| Tabla V.17. Inteligencia Emocional en función del Tipo de deporte.....                | 175 |
| Tabla V.18. Inteligencia Emocional en función del Nivel competitivo.....              | 176 |
| Tabla V.19. Clima Motivacional en función del Sexo.....                               | 177 |
| Tabla V.20. Clima Motivacional en función de la Edad.....                             | 178 |
| Tabla V.21. Clima Motivacional en función del Tipo de deporte.....                    | 180 |
| Tabla V.22. Clima Motivacional en función del Nivel competitivo.....                  | 182 |
| Tabla V.23. Ansiedad-Estado en función del Sexo.....                                  | 183 |
| Tabla V.24. Ansiedad-Estado en función de la Edad.....                                | 184 |
| Tabla V.25. Ansiedad-Estado en función del Tipo de deporte.....                       | 184 |
| Tabla V.26. Ansiedad-Estado en función del Nivel competitivo.....                     | 185 |
| Tabla V.27. Ansiedad-Rasgo en función del Sexo.....                                   | 185 |
| Tabla V.28. Ansiedad-Rasgo en función de la Edad.....                                 | 186 |
| Tabla V.29. Ansiedad-Rasgo en función del Tipo de deporte.....                        | 187 |
| Tabla V.30. Ansiedad-Rasgo en función del Nivel competitivo.....                      | 188 |
| Tabla V.31. Correlación de la Inteligencia Emocional y el Clima Tarea.....            | 189 |
| Tabla V.32. Correlación de la Inteligencia Emocional y el Clima Ego.....              | 190 |
| Tabla V.33. Clima Motivacional en función de los niveles de Ansiedad-Estado.....      | 191 |
| Tabla V.34. Clima Motivacional en función de los niveles de Ansiedad-Rasgo.....       | 193 |
| Tabla V.35. Inteligencia Emocional en función de los niveles de Ansiedad-Estado.....  | 194 |
| Tabla V.36. Inteligencia Emocional en función de los niveles de Ansiedad-Rasgo.....   | 195 |
| Tabla V.37. Modelo estructural en deportes individuales.....                          | 197 |
| Tabla V.38. Modelo estructural en deportes colectivos.....                            | 200 |
| Tabla V.39. Modelo estructural en deportes sin contacto.....                          | 203 |
| Tabla V.40. Modelo estructural en deportes con contacto.....                          | 206 |
| Figura I.1. Estructura de la investigación realizada.....                             | 36  |
| Figura II.1. Psicólogo deportivo.....   | 40  |
| Figura II.2. Principales enfoques de evaluación psicológica del deportista.....       | 42  |
| Figura II.3. Teoría del Drive.....  | 67  |
| Figura II.4. Teoría de la facilitación social.....                                    | 67  |
| Figura II.5. Hipótesis de la U invertida.....   | 68  |
| Figura II.6. Teoría de la catástrofe.....   | 69  |
| Figura II.7. Teoría del cambio.....   | 69  |
| Figura II.8. Teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo.....                        | 70  |
| Figura II.9. Teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo.....                        | 71  |
| Figura II.10. Modelo de adaptación automática del arousal.....                        | 71  |
| Figura II.11. Modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990). ....        | 82  |
| Figura II.12. Modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997).....         | 84  |
| Figura II.13. Componentes de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997)..... | 85  |
| Figura II.14. Tipos de actividades motrices en función de la situación motriz.....    | 96  |
| Figura II.15. Pista de atletismo.....   | 98  |
| Figura II.16. Principales disciplinas del atletismo.....                              | 98  |
| Figura. II.17. Clasificación de Pruebas de Atletismo para Hombres.....                | 99  |

|  |     |
|--|-----|
| Figura. II.18. Clasificación de Pruebas de Atletismo para Mujeres.....                     | 100 |
| Figura II.19. Dimensiones del campo de fútbol.....   | 105 |
| Figura II.20. Dimensiones del terreo en función de la categoría.....                       | 106 |
| Figura II.21. Dimensiones de la pista de pádel.....  | 111 |
| Figura II.22. Dimensiones de la pista de pádel.....  | 111 |
| Figura II.23. Partes de la pala de pádel.....  | 112 |
| Figura II.24. Área de competición Taekwondo.....   | 115 |
| Figura II.25. Material de competición Taekwondo.....                                       | 116 |
| Figura III.1. Modelo teórico de clima motivacional, inteligencia emocional y ansiedad..... | 124 |
| Figura IV.1. Organigrama del Consejo Superior de Deportes.....                             | 134 |
| Figura IV.2. Datos de deportistas federados en el año 2016.....                            | 137 |
| Figura IV.3. Fórmula para el cálculo del error muestral.....                               | 139 |
| Figura IV.4. Distribución de la muestra en función del tipo de deporte.....                | 140 |
| Figura IV.5. Modelo teórico.....   | 151 |
| Figura V.1. Distribución de la muestra por Sexo.....                                       | 156 |
| Figura V.2. Distribución de la muestra por Edad.....                                       | 157 |
| Figura V.3. Distribución de la muestra en función de la Modalidad deportiva.....           | 157 |
| Figura V.4. Distribución de la muestra por Nivel competitivo.....                          | 158 |
| Figura V.5. Edad en función del Sexo.....  | 159 |
| Figura V.6. Tipo de deporte en función del Sexo.....                                       | 160 |
| Figura V.7. Nivel competitivo en función del Sexo.....                                     | 161 |
| Figura V.8. Nivel competitivo en función de la edad.....                                   | 162 |
| Figura V.9. Tipo de deporte en función del Nivel competitivo.....                          | 163 |
| Figura V.10. Análisis de los ítems del cuestionario de Inteligencia Emocional.....         | 165 |
| Figura V.11. Descriptivos de la Inteligencia Emocional y sus dimensiones.....              | 166 |
| Figura V.12. Análisis de los ítems del cuestionario de Clima Motivacional.....             | 168 |
| Figura V.13. Descriptivos del Clima Motivacional y sus dimensiones.....                    | 169 |
| Figura V.14. Análisis de los ítems del cuestionario de Ansiedad-Estado.....                | 170 |
| Figura V.15. Análisis de los ítems del cuestionario de Ansiedad-Rasgo.....                 | 171 |
| Figura V.16. Descriptivos de la Ansiedad.....  | 172 |
| Figura V.17. Inteligencia Emocional en función de la Edad.....                             | 174 |
| Figura V.18. Inteligencia Emocional en función del Tipo de deporte.....                    | 176 |
| Figura V.19. Clima Motivacional en función del Sexo.....                                   | 177 |
| Figura V.20. Clima Motivacional en función de la Edad.....                                 | 179 |
| Figura V.21. Clima Motivacional en función del Tipo de deporte.....                        | 181 |
| Figura V.22. Ansiedad-Estado en función del Sexo.....                                      | 183 |
| Figura V.23. Ansiedad-Rasgo en función del Sexo.....                                       | 186 |
| Figura V.24. Ansiedad-Rasgo en función de la Edad.....                                     | 187 |
| Figura V.25. Ansiedad-Rasgo en función del Tipo de deporte.....                            | 188 |
| Figura V.26. Clima Motivacional en función de los niveles de Ansiedad-Estado.....          | 192 |
| Figura V.27. Clima Motivacional en función de los niveles de Ansiedad-Rasgo.....           | 193 |
| Figura V.28. Inteligencia Emocional en función de los niveles de Ansiedad-Estado.....      | 194 |
| Figura V.29. Inteligencia Emocional en función de los niveles de Ansiedad-Rasgo.....       | 195 |
| Figura V.30. Modelo de ecuaciones estructurales en deportes individuales.....              | 196 |
| Figura V.31. Modelo de ecuaciones estructurales en deportes colectivos.....                | 199 |

|   |            |
|---|------------|
| Figura V.32. Modelo de ecuaciones estructurales en deportes sin contacto..... | <b>202</b> |
| Figura V.33. Modelo de ecuaciones estructurales en deportes con contacto..... | <b>205</b> |



# **RESUMEN**



## RESUMEN

---

En las últimas décadas, la psicología ha cobrado una especial relevancia en el deporte, encontrando en la actualidad el papel del psicólogo deportivo en cualquier disciplina. Esto se debe a la diversidad de factores psicológicos que intervienen en la práctica deportiva, influyendo sobremanera en el rendimiento.

El tratamiento de los factores psicológicos en el contexto deportivo resulta especialmente complejo, a la vez que necesario, habiéndose comprobado su influencia sobre los resultados deportivos, por lo que en la actualidad el papel del psicólogo deportivo es fundamental en cualquier equipo deportivo que busque maximizar sus resultados.

Por estos motivos, en la siguiente tesis doctoral se plantean como objetivos: determinar las características generales, sociodemográficas, deportivas y psicológicas de deportistas de diferentes modalidades; establecer las relaciones entre sí de las variables sociodemográficas, deportivas, emocionales, motivacionales y de ansiedad de los deportistas estudiados; y realizar un análisis del clima motivacional, la inteligencia emocional y la ansiedad en función de la modalidad deportiva mediante el empleo de ecuaciones estructurales.

La presente investigación presenta un diseño descriptivo-comparativo de tipo cuantitativo y corte transversal, analizando un total de 372 deportistas de España, con edades comprendidas entre los 18 y 50 años, pertenecientes a diversos niveles y modalidades deportivas (atletismo, fútbol, pádel y taekwondo), permitiendo el registro y evaluación de las variables Sociodemográficas y Deportivas (Cuestionario Ad-Hoc), motivacionales (PMCSQ-2), emocionales (SSRI) y de ansiedad (STAI-RASGO).

Para el análisis estadístico de los datos se ha utilizado el software IBM SPSS 22.0 y su complemento IBM SPSS AMOS 23.0, realizando análisis descriptivos y relacionales, para finalmente presentar un modelo teórico de ecuaciones estructurales multigrupo. Los análisis realizados determinaron que los deportistas estudiados presentaron valores elevados en la inteligencia emocional y sus cuatro dimensiones, siendo la gestión auto-emocional la dimensión que obtuvo las puntuaciones más elevadas, mientras que la utilización emocional

ha sido la peor valorada. Los deportistas de mayor edad presentan puntuaciones más altas de inteligencia emocional; así como los practicantes de la modalidad colectiva con contacto son los que mejor gestionan sus emociones.

En este sentido, la totalidad de los deportistas estudiados mostraron una clara orientación a la tarea, encontrando una mayor orientación al ego en mujeres que en hombres, siendo los de mayor edad los que presentan valores superiores de orientación a la tarea, y los sujetos que practican deporte individual con contacto son los que obtienen puntuaciones más elevadas en clima ego, no encontrándose relación entre el clima motivacional y el nivel competitivo.

Nueve de cada diez deportistas presentan niveles bajos o moderados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, mientras que únicamente uno de cada diez tienen una ansiedad alta; las mujeres obtienen valores más elevados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo que los hombres, sin encontrar asociación entre la ansiedad-estado y la edad. En el caso de la ansiedad-rasgo, los deportistas de entre 20 y 22 años son los que presentan mayores niveles; no se encuentra asociación entre la ansiedad-estado y la modalidad deportiva, pero en la ansiedad-rasgo los que practican deporte individual de contacto presentan una mayor ansiedad. No se encuentra relación entre la ansiedad-estado y ansiedad-rasgo con el nivel competitivo.

La inteligencia emocional correlaciona de forma directa y significativa con el clima motivacional de orientación a la tarea, pero no lo hace con el clima de orientación al ego; así mismo existe una relación inversa entre la orientación a la tarea y los niveles de ansiedad, y una relación directa entre la orientación al ego y la ansiedad; los deportistas que obtienen las puntuaciones más altas de inteligencia emocional son los que presentan los valores más bajos de ansiedad, tanto estado como rasgo.

El modelo para observar la correlación existente entre motivación, inteligencia emocional y niveles de ansiedad estado y rasgo se ajustó de forma satisfactoria a los datos empíricos, mostrando la existencia de una relación inversa entre clima ego y clima tarea que se da de forma más fuerte y diferenciada en deportes colectivos, siendo el papel importante el indicador más fuerte de clima tarea en el caso de los deportes individuales, mientras que en los colectivos es el aprendizaje cooperativo; en el caso del clima ego, en los deportes

individuales la rivalidad entre los miembros del grupo influye más que en los deportes colectivos.

Además, las dimensiones de la inteligencia emocional correlacionan de forma más fuerte en los deportes colectivos que en los individuales, existiendo una relación directa entre el clima tarea y la inteligencia emocional que se muestra mayor en los deportes individuales y en los deportes sin contacto; el clima ego se relaciona de forma positiva y directa con la inteligencia emocional en los deportes individuales y en los de contacto, encontrando una relación negativa e indirecta entre ansiedad-estado y ansiedad-rasgo con la inteligencia emocional.

La ansiedad-rasgo y el clima tarea presentan una relación directa y positiva en deportes individuales, mientras que la relación con la ansiedad-estado es negativa e indirecta en deportes colectivos e individuales; respecto a la relación entre clima ego y ansiedad-estado, estas mantienen una relación positiva y directa en deportes individuales y deportes sin contacto, existiendo una relación positiva y directa entre ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, más marcada en los deportes individuales y de contacto.

Y por último, señalar que en los deportes sin contacto el indicador que más influye en el clima tarea es el esfuerzo/mejora, mientras que en los deportes con contacto es el aprendizaje cooperativo; así mismo, en el caso del clima ego, el reconocimiento desigual ejerce mayor influencia en ambas modalidades deportivas. Respecto a la inteligencia emocional, el indicador más fuerte es la percepción emocional, siendo la utilización emocional el menos influyente, y se encuentra una relación inversa entre ansiedad-rasgo e inteligencia emocional en deportes con y sin contacto, y con la ansiedad-estado sólo en deportes con contacto.

La presente investigación presenta una serie de limitaciones, entre las que cabe destacar el carácter descriptivo del estudio, además del escaso número de participantes de la categoría profesional y de la modalidad deportiva individual con contacto. Por estos motivos se plantean como perspectivas futuras de investigación la recogida de datos en varios momentos de la temporada con el fin de comparar los datos en momentos pre-competitivos y competitivos, además de aumentar el tamaño muestral incluyendo a un mayor número de deportistas profesionales.

## **PALABRAS CLAVE**

---

Motivación; Inteligencia emocional; Ansiedad; Deporte.

## ABSTRACT

---

In the last decades, psychology has gained a special relevance in sport, finding nowadays the role of the sports psychologist in any discipline. This is due to the diversity of psychological factors involved in sports practice, greatly influencing performance.

The treatment of psychological factors in the sporting context is especially complex, as well as necessary, having checked its influence on sports results, so that currently the role of sports psychologist is essential in any sports team that seeks to maximize their results.

For these reasons, the following doctoral thesis aims to: determine the general, sociodemographic, sports and psychological characteristics of athletes of different modalities; establish the relationships among themselves of the sociodemographic, sports, emotional, motivational and anxiety variables of the athletes studied; and perform an analysis of the motivational climate, emotional intelligence and anxiety depending on the sport modality through the use of structural equations.

This research presents a descriptive-comparative design of quantitative and cross-sectional type, analyzing a total of 372 athletes from Spain, aged between 18 and 50 years, belonging to different levels and sports (athletics, football, paddle and taekwondo ), allowing the registration and evaluation of Sociodemographic and Sports variables (Ad-Hoc Questionnaire), motivational (PMCSQ-2), emotional (SSRI) and anxiety (STAI-RASGO).

For the statistical analysis of the data, IBM SPSS 22.0 software and its IBM SPSS AMOS 23.0 add-on were used, performing descriptive and relational analyzes, to finally present a theoretical model of multigroup structural equations. The analyzes carried out determined that the athletes studied showed high values in emotional intelligence and its four dimensions, being self-emotional management the dimension that obtained the highest scores, while emotional use was the worst valued. Older athletes have higher emotional intelligence scores; as well as the practitioners of the collective modality with contact are the ones who best manage their emotions.

In this sense, the totality of the athletes studied showed a clear orientation to the task, finding a greater orientation to the ego in women than in men, being those of greater age those that present superior values of orientation to the task, and the subjects that practice individual sports with contact are those that obtain higher scores in ego climate, not finding a relationship between the motivational climate and the competitive level.

Nine out of ten athletes have low or moderate levels of anxiety-state and anxiety-trait, while only one in ten have high anxiety; women obtain higher values of anxiety-state and anxiety-trait than men, without finding an association between anxiety-state and age. In the case of anxiety-trait, athletes between 20 and 22 years old are those with higher levels; There is no association between anxiety-state and sports modality, but in trait-anxiety those who practice individual contact sports have greater anxiety. There is no relationship between anxiety-state and anxiety-trait with the competitive level.

Emotional intelligence correlates directly and significantly with the motivational climate of task orientation, but not with the climate of ego-orientation; There is also an inverse relationship between task orientation and levels of anxiety, and a direct relationship between ego orientation and anxiety; the athletes who obtain the highest scores of emotional intelligence are those who present the lowest values of anxiety, both state and trait.

The model to observe the existing correlation between motivation, emotional intelligence and levels of anxiety state and trait was adjusted satisfactorily to the empirical data, showing the existence of an inverse relationship between ego climate and climate task that occurs more strongly and differentiated in collective sports, being the important role the strongest indicator of task climate in the case of individual sports, while in the collective it is cooperative learning; In the case of the ego climate, in individual sports the rivalry between the members of the group influences more than in the collective sports.

In addition, the dimensions of emotional intelligence correlate more strongly in collective sports than in individual sports, there being a direct relationship between the task climate and emotional intelligence that is shown to be greater in individual sports and non-contact sports; the ego climate is positively and directly related to emotional intelligence in individual and contact sports, finding a negative and indirect relationship between anxiety-state and trait-anxiety with emotional intelligence.

The anxiety-trait and the task climate present a direct and positive relationship in individual sports, while the relationship with anxiety-state is negative and indirect in collective and individual sports; Regarding the relationship between ego climate and anxiety-state, these maintain a positive and direct relationship in individual sports and sports without contact, existing a positive and direct relationship between anxiety-state and anxiety-trait, more marked in individual sports and Contact.

And finally, note that in sports without contact the indicator that most influences the task climate is effort / improvement, while in sports with contact is cooperative learning; likewise, in the case of the ego climate, unequal recognition exerts greater influence in both sports modalities. Regarding emotional intelligence, the strongest indicator is emotional perception, with emotional use being the least influential, and there is an inverse relationship between anxiety-trait and emotional intelligence in sports with and without contact, and with anxiety-state only in sports with contact.

The present investigation presents a series of limitations, among which we must highlight the descriptive nature of the study, in addition to the small number of participants in the professional category and the individual sports modality with contact. For these reasons, data collection at various times of the season is proposed as future research perspectives in order to compare the data at pre-competitive and competitive times, in addition to increasing the sample size, including a greater number of professional athletes.

## **KEY WORDS**

---

Motivation; Emotional intelligence; Anxiety; Sport.

# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

**I**

# I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la psicología del deporte ha cobrado una especial relevancia, centrándose en el análisis de los factores y procesos psicológicos que se dan en el deportista, durante momentos de entrenamiento, pre-competitivos o de la propia competición (Riera, Caracuel, Palmi, y Daza, 2017).

La intervención del psicólogo deportivo se centra en la mejora de las habilidades cognitivas de los deportistas con el objetivo de maximizar su rendimiento, y para ello es necesario el estudio de determinadas variables, como la motivación, el liderazgo o las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes, entre otras, considerando la influencia de estos factores sobre el rendimiento del deportista, lo que los ha convertido en objeto de estudio imprescindible para los especialistas de la psicología del deporte (Fabra, Balaguer, Castillo, Mercé, y Duda, 2013; Molina-García, 2014; Secades, Molinero, Barquín, Salguero, De la Vega, y Márquez, 2014).

La relación existente entre los aspectos psicológicos y el rendimiento deportivo se ha confirmado tras las numerosas investigaciones realizadas que comprueban cómo afecta el control de los factores psicológicos en el desarrollo del deportista, algo que a su vez crea un interés en el deporte profesional por controlar estos factores para mejorar los resultados deportivos (Rodríguez, Gómez, y Álvarez, 2017).

En la misma línea, Anshel y Payne (2006) señalan la importancia que tiene la preparación psicológica de los deportistas de alto rendimiento, indicando que el entrenamiento de las capacidades y habilidades cognitivas del deportista debe incidir en la mejora del autocontrol, el desarrollo de la capacidad de anticipación, la motivación, el control emocional y la mejora de la confianza, entre otros aspectos fundamentales (Valdivia, 2016).

En este sentido, Zafra (2015) remarca la importancia de la influencia de los factores psicológicos en el deporte, indicando que la preparación psicológica del deportista de élite tiene la misma importancia que la preparación física.

El estado emocional del deportista ejerce una gran influencia sobre el desempeño de la actividad y el rendimiento (Catalán-Eslava, González-Víllora, Pastor-Vicedo, y Contreras-Jordán, 2016). A esto, Hernández y Jiménez (2016) añaden que las estrategias cognitivas de afrontamiento que posea el deportista determinaran en gran medida el desarrollo de las competiciones.

El primero de los factores psicológicos analizados en la presente investigación es la motivación, considerada como uno de los factores más estudiados en la psicología del deporte por ser uno de los más influyentes para explicar los comportamientos humanos (Gutiérrez y López, 2012). Es un factor clave que influye de forma directa sobre los comportamientos, modificando su intensidad, dirección y comportamiento (Zarauz y Ruíz-Juan, 2016).

La investigación sobre la motivación en el presente estudio se centra en el clima motivacional, que representa el conjunto de indicadores que perciben los sujetos en su entorno, ya sea deportivo, educativo, etc., mediante las que se definirá el fracaso o el éxito (Ames, 1992). En el contexto deportivo serán los entrenadores los que promuevan ambientes orientados a la tarea (maestría) o al ego (rendimiento) en función de los criterios de éxito utilizados (Castuera, Navarrete, Román, y Rabaz, 2015). Cuando el entrenador se centra en el resultado, estará promoviendo un clima motivacional orientado al ego (comparación entre compañeros y superación del resto), mientras que si se centra en el proceso (superación y esfuerzo) promoverá un clima orientado a la tarea (Almagro, 2012). El clima orientado al ego se relaciona de forma directa con altos niveles de ansiedad en los deportistas, debido a la presión para demostrar sus habilidades y superar a los compañeros, teniendo problemas para su desarrollo personal (Elliff y Huertas, 2015). Por tanto, los deportistas podrán orientarse bien hacia la tarea o bien hacia el ego, dependiendo en gran medida del clima motivacional que promueva el entrenador (Almagro, 2012).

Otro factor psicológico estudiado en la presente investigación es la ansiedad, definida por Weinberg y Gould (1996) en el ámbito deportivo como un estado psicoemocional negativo caracterizado por sensaciones en las que predomina la preocupación y el nerviosismo, relacionándose directamente con el arousal, encontrando un componente

cognitivo y otro somático. El arousal se entiende como el estado óptimo de rendimiento que puede alcanzar un individuo, ligado a sensaciones de calma, relajación y soltura (Loerhr, 1990). En este estado de alerta el deportista goza de una sensación de autocontrol y autoconfianza óptima, muy relacionado con el concepto de flow, referido a una sensación de fluir en el que el sujeto se aísla de todo centrándose plenamente en la actividad que va a desarrollar, consiguiendo enfocar todas sus habilidades, capacidades, pensamientos y emociones al desarrollo de dicha tarea (Álvarez, López, Gómez, Brito, y González, 2017). En el contexto deportivo se encuentran investigaciones que analizan el control de la ansiedad en contextos competitivos y de entrenamiento, encontrando que deportistas con bajos niveles de ansiedad consiguen mejores resultados en las competiciones y los sujetos con elevados niveles de ansiedad obtienen peores resultados (Fernández, Fidalgo, Zurita, García, y Sánchez, 2009).

El tercer factor psicológico analizado es la inteligencia emocional, entendida por Salovey y Grenwal (2005) como una habilidad fundamental que posibilita la integración de aspectos cognitivos y emocionales de una forma eficaz. La influencia de la gestión emocional sobre el rendimiento deportivo ha sido confirmada, aunque no representa uno de los pilares del entrenamiento psicológico fundamentales del deportista, debido al escaso conocimiento científico existente en la actualidad sobre la aplicación de programas de intervención sobre la inteligencia emocional, concepciones erróneas sobre la consideración de este factor como una capacidad innata no entrenable, o la escasez de tiempo de entrenamiento, entre otros (Weinberg y Gould, 2010). Las últimas investigaciones indican la necesidad de desarrollar los aspectos emocionales en la misma medida que se trabajan los aspectos cognitivos, encontrándose los primeros relacionados de forma directa con las aspiraciones de los deportistas por demostrar eficacia (Martínez, 2016).

La investigación sobre estos factores psicológicos resulta fundamental para comprender los diversos procesos cognitivos que se dan en las situaciones de entrenamiento y competición. Este trabajo complementa a numerosos estudios realizados en el contexto del deporte en relación a la motivación, la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas de diferentes niveles y modalidades deportivas (atletismo, fútbol, pádel y taekwondo).

De esta forma, los datos presentados muestran la necesidad de trabajar y entrenar los factores motivacionales y emocionales con el objetivo de reducir los niveles de ansiedad de los deportistas y maximizar el rendimiento deportivo.

El informe de investigación que se presenta culmina el trabajo de tesis que versa sobre los factores psicológicos en el contexto deportivo para optar al grado de Doctor impartido por la Universidad de Jaén (España).

La presente tesis doctoral se estructura en diez capítulos en los que se desarrollan los aspectos necesarios para la realización de un trabajo de investigación de estas características, enumerados a continuación:

- En el primer capítulo se presenta una breve **“Introducción”**, que consta de una breve justificación de los motivos que llevan a la realización de la presente tesis doctoral y la estructura básica que sigue.
- En el segundo capítulo de esta tesis doctoral se expone el **“Marco Teórico”**, producto de la revisión bibliográfica, donde se abordan los términos básicos de este trabajo, cómo son el deporte y los factores psicológicos en este contexto (motivación, inteligencia emocional y ansiedad).
- El tercero de ellos se presentan los **“Objetivos”**, elementos esenciales en todo trabajo de investigación, donde se exponen tres objetivos generales y los objetivos de específicos que corresponden a cada uno de ellos.
- El cuarto capítulo versa sobre la **“Metodología”** utilizada en esta investigación, presentando el diseño y muestra, variables e instrumentos, procedimiento, estrategias estadísticas para el análisis de los datos.
- En el quinto capítulo, se abordan los **“Resultados”**, estructurados en tres grandes apartados, descriptivos, relacionales y modelos de ecuaciones estructurales.

- En el siguiente capítulo (capítulo sexto) se realiza la “*Discusión*”, en la que se analizan, comparan e interpretan los resultados obtenidos en este estudio.
- En el capítulo ocho se presentan las “*Conclusiones*” extraídas de los resultados de la presente tesis doctoral, las cuales responden a los objetivos formulados en el tercer capítulo.
- Los capítulos octavo y noveno recogen las “*Limitaciones del Estudio y Perspectivas Futuras de Investigación*”.
- El décimo y último capítulo de la investigación se corresponde con las “*Referencias Bibliográficas*” utilizadas para el desarrollo de la investigación.
- Al final, se incluye el apartado de “*Anexos*”, en el que se presentan los instrumentos utilizados.

Para finalizar este apartado y para explicitar de una forma más gráfica lo anteriormente indicado, se expone un cuadro resumen sobre lo realizado en esta tesis doctoral en cuanto a su estructura se refiere.

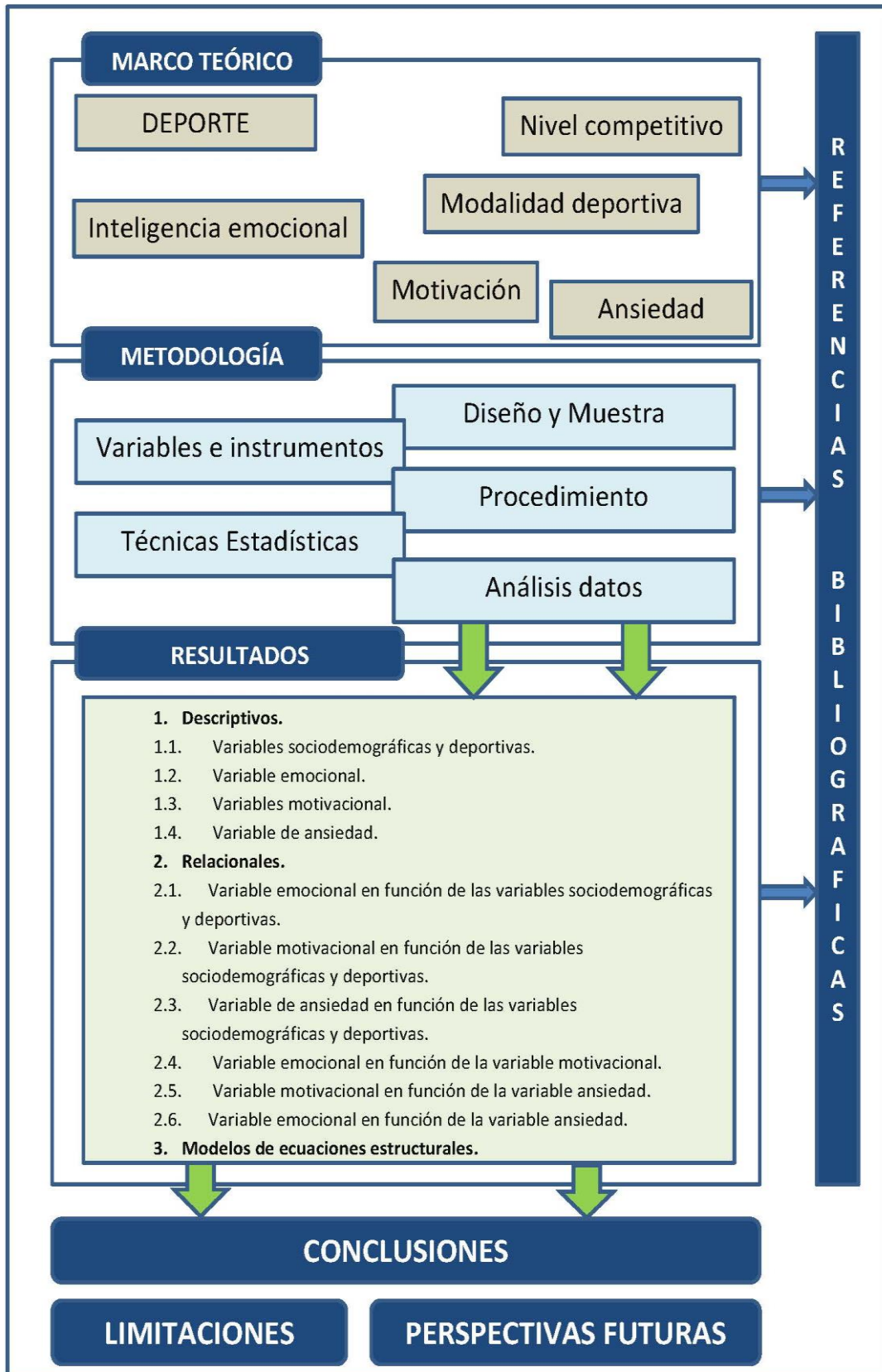


Figura I.1. Estructura de la investigación realizada.

# **CAPÍTULO II**

## **MARCO TEÓRICO**

**II**

## II. MARCO TEÓRICO

### II.1. FACTORES PSICOLÓGICOS EN EL CONTEXTO DEPORTIVO

En las últimas décadas, la psicología ha cobrado una especial relevancia en el deporte, encontrando en la actualidad el papel del psicólogo deportivo en cualquier disciplina. Esto es así por la diversidad de factores psicológicos que intervienen en la práctica deportiva e influyen en el rendimiento.

El tratamiento de los factores psicológicos en el contexto deportivo plantea resulta especialmente complejo, a la vez que necesario, debido a la gran cantidad de información que se encuentra en el ámbito científico, unido a la necesidad de controlar multitud de variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo.

En este bloque se van a abordar los principales aspectos de la psicología del deporte, realizando un análisis de las distintas perspectivas de evaluación psicológica en el contexto deportivo de mayor relevancia y las herramientas utilizados para esto. Tras una primera aproximación a la psicología en el ámbito deportivo, se profundizará en los conceptos motivación, ansiedad e inteligencia emocional, abordándolos desde el contexto del deporte.

#### II.1.1. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

En la actualidad, la psicología del deporte se centra en el estudio de determinadas variables, como liderazgo, motivación, ansiedad o estrés, considerándose estos factores prioritarios que afectan al rendimiento del deportista, lo que los ha convertido en objeto de estudio imprescindible para los especialistas de la psicología del deporte (Fabra et al., 2013; Molina-García, 2014; Secades, et al., 2014).

La relación existente entre los aspectos psicológicos y el rendimiento deportivo se ha

confirmado tras las numerosas investigaciones realizadas que comprueban cómo afecta el control de los factores psicológicos en el desarrollo del deportista, algo que a su vez crea un interés en el deporte profesional por controlar estos factores para mejorar los resultados deportivos.

Hace aproximadamente una década, Anshel y Payne (2006) remarcaban la importancia de la preparación psicológica para el dominio deportivo, apuntando que el entrenamiento psicológico del deportista debe orientarse hacia la mejora del autocontrol, el trabajo de la capacidad de anticipación, el control emocional, la mejora de la confianza o el control del estado de flow, entre otros aspectos.



*Figura II.1. Psicólogo deportivo Extraído de (<http://rankingfact.tistory.com>).*

Zafra (2015) remarca la importancia de la influencia de los factores psicológicos en el deporte, indicando que la preparación psicológica del deportista de élite tiene la misma importancia que la preparación física.

El estado emocional del deportista influye sobremanera en los resultados deportivos de este, siendo tan importante en el desarrollo de la competición, que hasta el rival percibe el estado emocional del deportista, y esto determinará las estrategias y formas de actuar del propio deportista y el rival (Crivelli, Carrera, y Fernández-Dols, 2015).

Anshel y Payne (2006) realizaron una investigación en el contexto deportivo en el que buscaban diferencias entre deportistas de ambos sexos, encontrando que las deportistas del sexo femenino presentaban unos mayores niveles de ansiedad al enfrentarse a situaciones competitivas, además de contar con una menor autoconfianza. En la misma línea, Castro (2016) encuentra al estudiar los niveles de clima motivacional percibido en el deporte, que los varones se orientan más hacia el ego, centrándose en la pura demostración de habilidades y en la superación del rival, mientras que las féminas lo hacen hacia la tarea, centrándose en el progreso deportivo y el entrenamiento para la mejora de sus habilidades.

#### **II.1.1.1. ENFOQUES PSICOLÓGICOS PARA LA EVALUACIÓN DEL DEPORTISTA**

En el contexto deportivo, la evaluación psicológica representa el instrumento central que utilizará el psicólogo deportivo para obtener información sobre las conductas que el deportista adopta frente a diversos factores psicológicos que afectan a la práctica de su modalidad deportiva (Zafra, 2015).

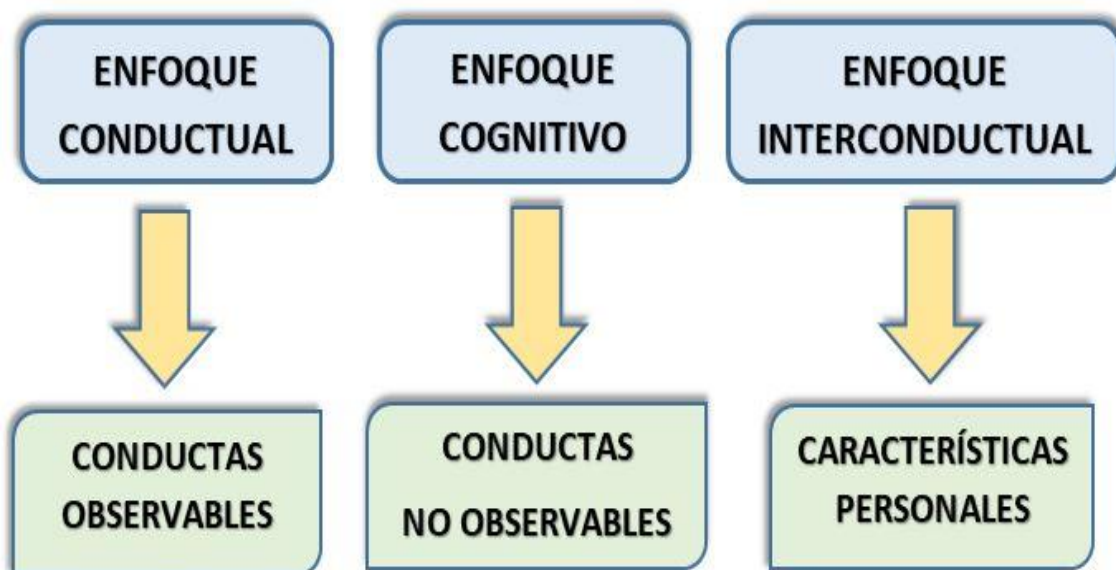
Para la evaluación psicológica del deportista, se utilizan instrumentos cuantitativos como los cuestionarios y test validados, y cualitativos como hojas de observación y entrevistas guiadas son (González-Fernández, 2010).

Estos instrumentos de evaluación son fundamentales para la realización de una evaluación inicial que permita al psicólogo deportivo plantear unos objetivos, a partir de las carencias y necesidades del deportista analizado. Además los instrumentos de evaluación permitirán controlar la evolución de los factores psicológicos y comprobar así la eficacia de los programas de entrenamiento psicológicos.

En el contexto del rendimiento deportivo, la evaluación psicológica representa una herramienta fundamental, ya que cuando se pretende realizar una intervención con un deportista, lo primero que habrá que realizar será una evaluación para conocer su estado inicial y otra posterior a la intervención para comprobar la efectividad del programa llevado a cabo.

Cada modalidad deportiva cuenta con una serie de variables que van a condicionar al sujeto e influirán sobremanera en sus conductas. Estos condicionantes pueden ser de tipo biológico, teórico, físico, técnico o táctico (Valdivia, 2016).

En los siguientes apartados se analizan los tres enfoques y modelos explicativos más representativos que abordan la evaluación psicológica del deportista, conductual, cognitivo e interconductual.



*Figura II.2. Principales enfoques de evaluación psicológica del deportista.*

- **Enfoque conductual**

Este enfoque se basa en la idea de que las personas adoptan unas determinadas conductas cuando afronta diversas situaciones, y estas pueden ser observadas de forma externa. El enfoque conductual se centra en el estudio de las conductas de los deportistas, atendiendo fundamentalmente a las conductas reactivas, es decir a cómo reacciona ante algo. En este enfoque se busca identificar las situaciones o agentes que influyen en la persona y provocan una determinada reacción.

Un método muy utilizado en este enfoque es el de la observación externa de la conducta del deportista frente a situaciones de éxito y de fracaso (aciertos y errores), con el fin de identificar las circunstancias producidas en el contexto deportivo condicionadas de forma previa.

Un ejemplo de esto se puede observar al analizar una situación en la que una persona reacciona con ansiedad ante un acontecimiento determinado, y esto indica que la reacción producida viene motivada porque el acontecimiento no ha sido deseado por el sujeto, y por este motivo no lo percibe como positivo, sino que interpreta la situación como negativa, frustrante o peligrosa, así en última instancia generará una situación de fracaso (López-López, 2011).

De la Vega (2003) señala que el instrumento más utilizado en el enfoque conductual es la observación directa, considerada como un modelo de evaluación muy eficiente que permite al psicólogo deportivo analizar al deportista de forma individual o en interacción con el resto de miembros del grupo, observando conductas naturales en ambientes naturales; esto se consigue porque el observador no participa en la acción y no influye en ella de forma directa (Anguera, 2002).

El desarrollo de las nuevas tecnologías y su incorporación en el contexto deportivo permite registrar las sesiones de observación en vídeo para analizarlas posteriormente con detalle utilizando software que proporciona diversos datos que registra, mide y calcula de forma automática, además de permitir una segunda o tercera visualización para evitar la pérdida de detalles que puedan resultar relevantes. Como indica González-Fernández (2010), la tecnología facilita la observación y evaluación de las conductas, aportando mayor fiabilidad al registro y análisis.

- **Enfoque cognitivo**

El siguiente enfoque a analizar se basa en la teoría del cognitivismo, apareciendo un término no considerado por la teoría conductual, la “*conducta no observable*”, caracterizada por los sentimientos y emociones del sujeto, centrado en la experiencia subjetiva de este. El análisis de este tipo de conductas proporciona información sobre cómo percibe el sujeto determinadas situaciones y el posterior análisis que hace de ellas (Zafra, 2015).

El instrumento más utilizado y con mayor validez dentro del enfoque cognitivo son los cuestionarios o test validados para el análisis de diversos factores psicológicos, incluyendo cuestionarios de autopercepciones y autodescripciones.

En el ámbito deportivo se utilizan tres tipos de autoinformes, uno basado en las creencias y atribuciones del sujeto, otro centrado en las autoinstrucciones que el deportista utiliza para afrontar una determinada situación y un tercer tipo basado en las expectativas de futuro del deportista (Fernández-Ballesteros, 1991; López-López, 2011).

Además de los cuestionarios, autoregistros, escalas e inventarios, este enfoque utiliza técnicas de pensamiento en voz alta, considerando siempre que el sujeto puede verse influenciado por la presencia del investigador que recoge los datos, algo que puede distorsionar el resultado de la evaluación.

- **Enfoque interconductual**

El tercer enfoque analizado es el interconductual, el cual goza de especial relevancia en el contexto deportivo actual, ya que considera multitud de variables que en su conjunto influyen en las actuaciones del deportista, constituyendo su entorno más próximo. Se basa en la noción del ser humano como unidad biológica y social, atendiendo a las características individuales de la persona.

Este enfoque considera que el deporte modifica las características individuales del sujeto mediante en el entrenamiento, el trabajo constante, y las relaciones establecidas con el grupo de iguales y entrenadores.

Por lo tanto, el deporte es considerado una herramienta modificadora de conductas y en esta línea el deportista establecerá diferentes estrategias de afrontamiento para aplicar a las diversas situaciones deportivas o de la vida diaria a las que se enfrente.

Las características personales del sujeto influirán en el desarrollo de estas estrategias de afrontamiento, por lo que finalmente el deportista configurará un estilo personal (Zafra, 2015).

Atendiendo a las ideas aportadas por este enfoque, se puede considerar que el rendimiento deportivo se sustenta sobre tres pilares fundamentales, el biológico, referido a las capacidades físicas; el psicológico que atiende a los procesos mentales; y el social, centrado en las relaciones que establece el sujeto con el resto de personas con las que

interactúa (Jaenes y Caracuel, 2005).

## II.1.2. MOTIVACIÓN

Tras una primera aproximación a la psicología del deporte, se va a abordar en este apartado el concepto de “*Motivación*”, comenzando con una aproximación conceptual y una descripción de las dos teorías principales en la que se apoya esta investigación, para finalmente realizar una aproximación del concepto “*Motivación*” en el ámbito deportivo.

### II.1.2.1. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE MOTIVACIÓN

La motivación es uno de los factores fundamentales que se han utilizado para explicar los diversos comportamientos humanos, entendido como el mecanismo que gobierna la dirección de la persona en uno u otro sentido. La palabra motivación proviene del verbo “moveré” que en latín significa mover, entendiendo la motivación del ser humano como el impulso que provocará la realización o evitación de determinadas conductas (Gutiérrez y López, 2012).

La motivación juega un papel fundamental en todos los ámbitos de la vida humana, siendo ampliamente estudiado en diversos contextos, como el laboral, educativo o deportivo, entre otros (Ródenas, 2015).

Existen diferentes concepciones de la motivación en función de las diferentes perspectivas teóricas que lo has estudiado en psicología, entendiendo como las teorías mecanicistas consideran a los individuos como seres pasivos que se mueven por las influencias y exigencias del entorno; por otro lado las teorías conductistas inciden en la idea de que el ser humano se mueve por conseguir recompensas y evitar castigos; las teorías humanistas centran su atención en la capacidad de elección del individuo; mientras que las teorías cognitivas entienden la motivación como la elección del ser humano para la búsqueda de la satisfacción personal (Ford, 1992; Díaz y Hernández, 2007).

Entre las definiciones de este término, destaca la de Krech (1962) por ser una de las más completas, entendiendo que la motivación “*es el impulso a actuar que puede provenir del*

*ambiente (estimulo externo) o puede ser generado por los procesos mentales internos del individuo. En este último aspecto la motivación se asocia con el sistema de cognición del individuo, la cognición es aquello que las personas conocen de sí mismas y del ambiente que los rodea; el sistema cognitivo de cada persona implica a sus valores personales, que están influidos por su ambiente físico y social, por su estructura fisiológica, por sus necesidades y sus experiencias”.*

Existen definiciones más actuales como la de Bedoya (2000) que identifica motivación como *“la fuerza interior que dinamiza al individuo en dirección a una meta y unos resultados específicos, que se origina en una necesidad, carencia o alteración del bienestar, involucrando pensamientos, sentimientos y acciones en un mismo momento y en una sola dirección”*. O la definición de Boza y Toscano (2012) que la entienden como *“un proceso que implica la existencia de unas metas, requiere cierta actividad (física o mental), y es una actividad decidida y sostenida”*. Todas las definiciones realizadas sobre la motivación cuentan con dos elementos comunes, la consecución de un objetivo y la relación de este concepto con las necesidades del ser humano.

Maslow (1943) identifica las necesidades básicas del ser humano en su teoría de las necesidades, proponiendo un modelo jerárquico en función de su importancia, por lo que los niveles superiores únicamente serán cubiertos una vez lo hayan hecho los del nivel anterior. A continuación se exponen los cinco niveles de necesidades del ser humano de mayor a menos importancia:

1. **Necesidades fisiológicas.** El primer nivel está relacionado con la necesidad de supervivencia del individuo y del ser humano como especie, incluyendo en este nivel acciones como la alimentación, el descanso y la reproducción.
2. **Necesidades de seguridad.** Este segundo nivel estará relacionado con el primero, aunque se centra en la necesidad de sentirse seguro ante las amenazas presentes en el entorno, la búsqueda de la estabilidad o la posibilidad de enfrentar situaciones adversas de forma óptima.
3. **Necesidades sociales.** El tercer nivel de necesidades se refiere a la necesidad de la persona de ser un individuo social, que mantiene unas relaciones humanas

fructíferas con su grupo de iguales.

4. **Necesidades de estima.** El cuarto nivel se relaciona con el tercero, centrándose este en la necesidad de reconocimiento y prestigio social.
5. **Necesidades de autorrealización.** Este último nivel únicamente se puede satisfacer cuando los cuatro anteriores se han completado, por lo que cuando el ser humano tiene todas sus necesidades cubiertas, se adentra en la búsqueda de la autorrealización, buscando el máximo desarrollo de su potencial.

En el contexto deportivo, la motivación se entiende como el resultado de la interacción entre diversas variables (cognitivas, biológicas, sociales y emocionales), que determinarán en última instancia la elección, intensidad, persistencia y rendimiento en una actividad concreta (Ródenas, 2015).

La motivación influye por tanto en el aumento, mantenimiento o disminución de la conducta, en función de cómo interactúen estas variables mencionadas consideradas como indicadores de cantidad (Deci y Ryan, 1985). Además intervienen en la motivación variables relacionadas con la calidad de la motivación, como las razones o motivos (Ryan y Deci, 2000).

#### **II.1.2.2. PRINCIPALES TEORÍAS MOTIVACIONALES EN EL DEPORTE**

Existen diversas aproximaciones teóricas sobre la motivación, pero esta tesis escoge como referencia fundamental dos de las principales teorías contemporáneas (Ródenas, 2015), la teoría de la autodeterminación (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000) y la teoría de las metas de logro (Nicholls, 1989). Estas teorías son las más importantes para el análisis de la motivación en el contexto deportivo (Roberts y Treasure, 2001).

##### **II.1.2.2.1. La Teoría de la Autodeterminación**

La teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) es un compendio de teorías compuesta por seis teorías con el objetivo de explicar el funcionamiento del ser humano

en diferentes contextos, como el educativo, laboral o psicoterapéutico. Esta teoría analiza el nivel de autodeterminación de las conductas humanas (Carratalá, 2004), distinguiendo dos tipos fundamentales de motivación, la autónoma o autodeterminada y la controlada o no autodeterminada. Este modelo teórico de la motivación ha cobrado una especial relevancia en el contexto deportivo en las últimas décadas (Deci y Ryan, 2008).

Esta teoría se basa en la idea de que la personas se orienta hacia el crecimiento y desarrollo personal con la necesidad de tener un apoyo social para conseguirlo, de esto se extrae que el contexto social influye en la consecución de este desarrollo (Ródenas, 2015).

Deci y Ryan (2000) indican que los seres humanos tienen unas necesidades básicas, entendidas como *“nutrimentos psicológicos innatos que son esenciales para un prolongado crecimiento psicológico, integridad y bienestar”*. Estas necesidades psicológicas básicas son los sentimientos de competencia, autonomía y relación con los demás, siendo innatas y universales, y existiendo además una necesidad de satisfacerlas para conseguir un óptimo desarrollo de la salud mental y una sensación de bienestar psicológico (Deci y Ryan, 1991). Por lo tanto, el nivel de autodeterminación que consiga un individuo dependerá del grado en que consiga satisfacer dichas necesidades.

La primera de las necesidades del ser humano, la de Autonomía, se refiere al grado en que la conducta se origina en la propia persona, si el sujeto interpreta que el origen de la conducta radica en él se sentirá satisfecho, mientras que al sentir que la decisión es externa se sentirá frustrado (deCharms, 1968). La segunda necesidad, la de Competencia, se relaciona con los sentimientos personales de control y eficacia de la conducta (White, 1959), provocando en el ser humano la búsqueda de situaciones nuevas que le permitan sentirse competente. La tercera necesidad, la de Relación con los demás se relaciona con el sentimiento de afecto por parte de los miembros del grupo, necesitando todos los seres humanos unas relaciones sociales satisfactorias (Baumeister y Leary, 1995).

El contexto ejerce una gran influencia sobre estas tres necesidades psicológicas básicas, siendo fundamental para la satisfacción o frustración del sujeto (Ryan y Deci, 2000). Por esto, en el contexto deportivo cobra una vital importancia el análisis del papel que juega el entrenador en la motivación autodeterminada de los deportistas, conseguida mediante la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y

relación con los demás).

La teoría de la autodeterminación, basándose en la teoría de la integración del organismo de Deci y Ryan (1985) entiende la motivación como un continuo, caracterizado por tres tipos generales de autodeterminación, que van desde la desmotivación o no motivación (menor grado de autodeterminación), pasando por la motivación extrínseca (grado medio de autodeterminación) hasta la motivación intrínseca mayor grado de autodeterminación).

La motivación intrínseca representa el mayor nivel de autodeterminación, caracterizándose por la no existencia de recompensas externas; aquí el sujeto actúa por el propio placer que le proporciona la realización de una actividad concreta, que en el caso de la actividad física, sería el puro divertimento derivado de la práctica (Moreno y Martínez, 2006). En este tipo de motivación el locus de causalidad es totalmente interno, lo que significa que las conductas o acciones son realizadas porque la persona lo desea, representando una fuente de diversión en la que el individuo busca dominar y explorar las tareas (Ryan, 1995).

En el siguiente nivel se encuentra la motivación extrínseca, que se basa en la realización de una determinada conducta o tarea por la consecución de recompensas externas, como pueden ser el reconocimiento social, evitación de situaciones negativas, consecución de fama o motivos económicos, entre otros (Kowal y Fotrier, 1999). Al realizarse la conducta por la búsqueda de refuerzos externos, en este tipo de motivación el locus de causalidad es externo, persiguiendo la consecución de algo a cambio de la realización.

En este tipo de motivación, Deci y Ryan (2000) establecen cuatro tipos de regulación, externa (el objetivo es evitar castigos o conseguir recompensas), introyectada (búsqueda de mejora del ego), identificada (búsqueda de beneficios asociados a la conducta) o integrada (creencia de que la conducta se relaciona con los valores personales).

La regulación externa es la menos determinada de las cuatro motivaciones extrínsecas, cuando la realización de la conducta está controlada por una fuente externa, como la evitación del castigo, obligaciones impuestas socialmente o la consecución de refuerzos materiales.

La regulación introyectada se basa en la realización de conductas con el fin de evitar sentimientos de culpa y/o ansiedad, siendo una forma de regulación más autodeterminada que la externa (Deci y Ryan, 1995).

La regulación identificada se refiere a la realización de alguna conducta por las consecuencias que derivan de ella, siendo más autodeterminada que la anterior, aunque el medio sigue sin ser agradable para el individuo, pero los beneficios derivados de su realización compensan el esfuerzo; en el caso del deporte, una de las consecuencias de este tipo suele ser la realización de actividad física por estar en forma o conseguir un mejor estado de salud, aunque la práctica no sea totalmente placentera.

El último tipo de regulación es la integrada, representando el nivel más autodeterminado de la motivación extrínseca, un nivel de motivación casi intrínseco, pero en el que no se realiza la conducta por el puro placer, sino que se buscan ciertos beneficios (Balaguer, Castillo, Duda, Quested, y Morales, 2011).

En el nivel de menor autodeterminación, la desmotivación o no motivación el sujeto no tiene ningún interés por realizar la conducta, no encontrando ningún motivo para realizarla, por lo que en el contexto deportivo esto desembocaría en el abandono de la práctica (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière, y Blais, 1995; Moreno, Conte, Martínez, Alonso, González-Cutre, y Cervelló, 2011). En este tipo de motivación no existe volición ni autonomía, por lo que son conductas abocadas al abandono.

Esta teoría defiende la idea que las necesidades de autonomía, relación y competencia influyen sobremanera en la motivación del individuo, que cuando consiga satisfacerlas, conseguirá un mayor grado de motivación intrínseca, mientras que cuando su satisfacción se vea frustrada, la motivación será más extrínseca, pudiendo llegar a la desmotivación (Deci y Ryan, 2000).

#### **II.1.2.2.2. La Teoría de las Metas de Logro**

La teoría de las metas de logro de Nicholls (1989) surgió de los estudios realizados por diversos psicólogos en el contexto educativo durante la década de los ochenta (Dweck y

Elliot, 1983; Nicholls, 1984; Ames, 1987; Ames y Archer, 1988; Dweck y Leggett, 1988). Más tarde esta teoría se ha aplicado ampliamente en el contexto deportivo (Nicholls, 1992; Roberts, 1992; Duda, 1995; Duda y Whitehead, 1998; Duda y Nicholls, 1992; Roberts, 1992; Duda, 2001; Roberts y Treasure, 2001). La teoría de las metas de logro complementa a la teoría de la autodeterminación estableciendo un marco teórico que sirve de base para el estudio y análisis de los factores motivacionales presentes en el ámbito deportivo (Ames, 1992; Spray, 2000).

Esta teoría se fundamenta en la idea de que los seres humanos son intencionales, actuando de forma meditada hacia la consecución de un determinado objetivo (Nicholls, 1984). En el análisis de la conducta humana de ejecución, se debe considerar que el fracaso y el éxito son estados psicológicos que se basan en la interpretación personal que da el individuo de su esfuerzo al realizar la ejecución primando el sentimiento de eficacia (Maehr y Nicholls, 1980). De esto se desprende la idea de la interpretación, entendiendo que las situaciones de logro y fracaso variarán de una persona a otra, pudiendo un mismo hecho significar fracaso para un individuo y éxito para el otro. La interpretación del éxito y el fracaso se relaciona más con la consecución de las metas personales que con ganar o perder (Spink y Roberts, 1980).

Maehr (1984) identifica los objetivos personales como “metas”, entendiéndolas como la interpretación que el individuo realiza del éxito y el fracaso, siendo en última instancia indicadores de la forma de percibir la información en los contextos de logro (Ames, 1995). Las metas son determinantes de la conducta, entendidas como las representaciones mentales que los seres humanos crean de los diversos objetivos en situaciones de logro (Martínez, Alonso, González-Cutre, Parra, y Moreno, 2010).

En el contexto deportivo, esta teoría parte de la idea de que el deportista en situaciones de competición, dirige su motivación hacia la consecución del éxito, sentimiento de competencia y demostración de capacidades o habilidades (Maehr y Braskamp, 1986; Nicholls, 1984). El individuo puede entender el éxito y el fracaso desde dos perspectivas, en función de si se orienta hacia el ego, buscando demostrar superioridad ante los demás; o si se orienta hacia la tarea, pretendiendo conseguir una superación personal (Almagro, 2012). A esto, Correa (2016) añade que esta orientación del individuo estará influenciada por factores disposicionales (orientación motivacional) y ambientales (climas

motivacionales).

Para el análisis de los factores motivacionales desde la perspectiva teórica del modelo de metas de logro se hace necesario un análisis de las orientaciones de meta, el clima motivacional y las implicaciones de meta (Ródenas, 2015).

- **Orientaciones de meta**

Dentro de la teoría de las metas de logro, Maehr y Nicholls (1980) establecieron tres formas diferentes de categorizar las conductas de logro, recogidas en la tesis doctoral de Ródenas (2015):

- **Conductas orientadas a la demostración de capacidad.** En este tipo de conductas, el objetivo es la comparación social, buscando destacar sobre los demás y demostrar superioridad, entendiendo el éxito como la superación del resto.
- **Conductas orientadas a la aprobación social.** Aquí el objetivo es el reconocimiento social, buscando continuamente la aprobación de los demás, sin importar los resultados obtenidos en la realización de la tarea.
- **Conductas orientadas al dominio de la tarea.** Esta orientación tiene como último objetivo el dominio de la tarea por la satisfacción obtenida de la superación personal. En este tipo de orientación, el individuo se centra en el aprendizaje, evitando la comparación con los demás sin importar el reconocimiento social.

Nicholls (1989) analiza esta relación entre las orientaciones, encontrando que los seres humanos pueden orientarse al ego (centrados en demostrar mayor habilidad que el resto y conseguir reconocimiento social), o a la tarea (centrados en la superación personal y el dominio de la tarea).

- **Orientación a la tarea.** Las personas establecen sus metas mediante la autocomparación, como medio para juzgar su propia competencia, siendo el objetivo principal la mejora personal conseguida a través del esfuerzo,

entendiendo las personas orientadas a la tarea el fracaso como un proceso de aprendizaje deficitario y no como la falta de competencia.

- **Orientación al ego.** El individuo que se orienta hacia el ego busca el éxito en la pura demostración de su habilidad frente a los demás, encontrando un sentimiento de éxito únicamente si superan al resto y encontrando frustración si no lo consiguen, puesto que no entienden que la habilidad se mejore con el aprendizaje, se centran en el proceso. Si las personas orientadas al ego perciben un bajo nivel de competencia están destinadas al fracaso, adoptando conductas de desmotivación (Jagacinski y Nicholls, 1990).

La orientación que toma el individuo, bien sea hacia el ego o hacia la tarea, está íntimamente relacionada con el contexto en el que se desenvuelve, el cuál ejercerá una gran influencia en la disposición de la persona, mediante las orientaciones promovidas por los agentes que interactúan y modifican el entorno, como en el contexto deportivo, en el que los entrenadores serán los agentes principales que influirán en la creación de un clima motivacional que oriente hacia la tarea o hacia el ego (Roberts, 1992; Roberts, Treasure y Kavussanu, 1997; Castillo y Balaguer, 2000).

- **Climas motivacionales**

El clima motivacional ha sido definido por Ames (1992) como “*el conjunto de señales, implícitas y explícitas percibidas por el sujeto en el entorno, mediante las que se definen los criterios de éxito y/o fracaso*”. La teoría de las metas de logro señala que los agentes significativos como los entrenadores en el contexto deportivo influyen sobremanera a la hora de que los deportistas se orienten hacia la tarea o hacia el ego (Nicholls, 1989).

El clima motivacional es un concepto multidimensional que se compone de diversos factores entre los que destacan las interrelaciones sociales, bases para el reconocimiento, fuentes de autoridad y sistemas de evaluación utilizados (Balaguer, 2007). En este contexto de clima motivacional percibido, Newton, Duda, y Yin (2000) han construido un modelo teórico basado en la idea de que el clima motivacional es creado por el entrenador y se compone de dos dimensiones, el clima motivacional de implicación en el ego y el clima motivacional de implicación en la tarea, los cuales se describen a

continuación:

- **Clima motivacional de implicación en la tarea.** En este tipo de clima motivacional el entrenador fomenta el esfuerzo y la superación personal, promueve sentimientos de igualdad entre los miembros del equipo y el aprendizaje cooperativo. El entrenador utiliza una metodología menos autoritaria, haciendo partícipe al deportista de la toma de decisiones, usando refuerzos positivos e intentando que los deportistas se centren en la superación personal y el esfuerzo por la realización de las tareas (Moreno-Murcia, Sicilia, Sáenz-López, González-Cutre, Almagro, y Conde, 2014).
- **Clima motivacional de implicación en el ego.** Aquí el entrenador utiliza el reconocimiento desigual de sus deportistas basándose en las habilidades y capacidades individuales, fomentando así la rivalidad entre los miembros del grupo y utilizando el castigo en vez de un feedback positivo. Este clima motivacional se caracteriza por centrarse en la consecución de resultados, promoviendo la comparación con los demás y premiando la superación del resto, usando una metodología autoritaria en la que el único agente con capacidad de decisión es el entrenador (Elliff y Huertas, 2015).

Tanto en el contexto educativo, como en el deportivo, por ser los más utilizados para el análisis del clima motivacional percibido, se ha comprobado como al definir el éxito como la superación y el esfuerzo personal, basándose en la cooperación y el aprendizaje, se creará un clima motivacional orientado a la tarea; mientras que si el éxito se define por la pura superación de los demás y la demostración de habilidades, se estará fomentando un clima de orientación hacia el ego (Almagro, 2012).

El clima motivacional percibido por los deportistas y promovido por los entrenadores representa un factor imprescindible para el ámbito de la psicología deportiva, aportando datos relevantes para comprender la implicación de los sujetos con la tarea, influyendo sobremanera en las emociones, cogniciones, comportamientos, esfuerzo y persistencia en las conductas (Duda y Balaguer, 2007).

- **Estados de implicación**

En el ámbito deportivo, el estado de implicación del deportista es el resultado de la interacción entre el clima motivacional que promueve el entrenador y las orientaciones de meta de los deportistas (Ródenas, 2015). De esto se desprende que atendiendo al clima motivacional predominante y las orientaciones disposicionales de los deportistas, éstos desarrollarán en última instancia un estado de implicación hacia la tarea o hacia el ego (Nicholls, 1989). El deportista está influenciado por las percepciones del clima motivacional generado en el contexto y las propias orientaciones disposicionales, por lo que se generarán dos tipos de estado de implicación, que se muestran a continuación:

- **Estado de implicación en la tarea.** Cuando un deportista adopta este estado de implicación, se centrará en el progreso y la maestría, pretendiendo mediante el esfuerzo y la superación personal, conseguir progresar en la adquisición y dominio de habilidades, provocando conductas de logro adaptativas que fomenten el interés en la realización de la tarea, eligiendo situaciones que supongan retos para el deportista (Dweck, 1986; Nicholls, 1989; Roberts, 1992).
- **Estado de implicación en el ego.** Si el deportista se implica en el ego, su preocupación residirá únicamente en superar al resto, intentando a toda costa ser mejor que los demás, centrándose en la comparación personal, y no en la superación personal. En este estado de implicación las conductas de logro serán adaptativas si el deportista se percibe a sí mismo con alta capacidad, demostrando sus capacidades y comprometiéndose con tareas desafiantes; por el contrario, si no se percibe con altas capacidades, esto provocará un escaso esfuerzo para conseguir las metas (Roberts, 1984).

Los estudios basados en la teoría de las metas de logro se han centrado en conocer cómo afecta el clima motivacional a la adopción de un tipo de implicación u otro (Ames, 1992), entendiendo que el clima motivacional creado por el entrenador y las interpretaciones de los deportistas de su propia experiencia determinarán la implicación del deportista hacia la tarea o el ego (Zafra, 2015).

### II.1.2.3. MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE

En el contexto deportivo la motivación se ha investigado desde múltiples perspectivas, siendo en las tres últimas décadas cuando se ha producido un aumento en el número de investigaciones sobre motivación en el ámbito de la psicología deportiva (Elliff y Huertas, 2015).

En el contexto deportivo se comenzaron a investigar los factores motivacionales mediante el Cuestionario de Clima Motivacional Percibido (PMCSQ) (Seifriz, Duda, y Chi, 1992), desarrollado a partir de las investigaciones de Amer y Archer (1988) en el contexto educativo. El cuestionario más utilizado en la actualidad es el PMCSQ-2 creado por Newton y Duda (1993) y publicado por Newton et al. (2000), instrumento validado al castellano por Balaguer, Guivernau, Duda, y Crespo (1997).

Se encuentran numerosos estudios sobre el clima motivacional, como el de Andreé y Whitehead (1995) que analizaron el clima motivacional de 138 atletas jóvenes, obteniendo una mayor implicación de estos en la tarea que en el ego. Más tarde, estos mismos autores, Whithead y Andreé (1997) realizaron un estudio de similares características sobre una muestra de 111 atletas jóvenes obteniendo datos prácticamente idénticos.

Siguiendo en el ámbito del atletismo, Cecchini, González, Carmona, y Contreras (2004) realizaron un estudio sobre 96 atletas pertenecientes a la categoría cadete, en las que encontraron datos similares a los obtenidos en las dos investigaciones mencionadas anteriormente. Por otro lado, se encuentra el estudio realizado por López-Walle, Balaguer, Castillo, y Tristán (2011) que basó su investigación en deportes individuales (judo, ciclismo, karate, boxeo, natación y ciclismo), analizando 651 deportistas de entre 11 y 18 años, encontrando que se orientaban hacia la tarea en mayor medida que hacia el ego, aunque obtuvieron cifras de implicación al ego superiores a las encontradas en estudios anteriores. En el mismo año, Balaguer et al. (2011) analizó a 94 tenistas femeninas de 11 años, encontrando una menor puntuación en el clima ego que en investigaciones anteriores, pudiendo ser por la menor edad de los participantes del estudio.

En cuanto a los deportes colectivos e individuales, se encuentra el estudio de Moreno, Cervelló, y González-Cutre (2010) en el que evaluó deportes de ambas modalidades, concluyendo que predominaba la implicación en la tarea, aunque las cifras obtenidas no diferían tanto como en las investigaciones mencionadas.

Uno de los estudios más recientes es el de Boyd, Kim, Ensari, y Yin (2014) en el que se analizó un total de 179 futbolistas de 20 años de edad, encontrando cifras similares de implicación en la tarea y en el ego. De esto podemos extraer que en las categorías inferiores los deportistas se orientan claramente a la tarea debido a que los entrenadores promueven climas motivacionales orientados a la tarea. Pero al alcanzar niveles superiores de competición se encuentra una disminución de la implicación en la tarea y un aumento importante de implicación en el ego, debido a la mayor competitividad que existe en estas categorías.

La motivación en el ámbito deportivo es un tema sobre el que se encuentra una amplia investigación en la actualidad, encontrando que la mayoría de las publicaciones encontradas en Web of Science sobre la temática en el área de ciencias del deporte se han publicado desde 2007, lo que corrobora la importancia de la motivación como factor de vital importancia en el ámbito de la psicología del deporte, encontrando un total de 7.460 investigaciones relativas a la motivación en el deporte.

Al analizar los datos obtenidos en la búsqueda realizada, se observa como únicamente se han encontrado 58 investigaciones en castellano publicadas la mayoría a partir de 2012, mientras que en el idioma anglosajón se comprueba que la investigación relativa al tema es muy amplia, apreciándose un aumento, que casi duplica el número de estudios encontrados a partir de 2012, como se puede comprobar en la siguiente tabla:

**Tabla II.1. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre motivación y deporte.**

| Rango Búsqueda | Motivación Deporte | Motivation Sport | Total           |
|----------------|--------------------|------------------|-----------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos        | 1.055 Artículos  | 1.055 Artículos |
| 2002-2006      | 3 Artículos        | 894 Artículos    | 897 Artículos   |
| 2007-2011      | 7 Artículos        | 1.874 Artículos  | 1.891 Artículos |
| Desde 2012     | 48 Artículos       | 3.578 Artículos  | 3.626 Artículos |
| <b>Total</b>   | 58 Artículos       | 7.402 Artículos  | 7.460 Artículos |

En los últimos cinco años se han publicado un total de 3.626 artículos en revistas de impacto, dato que muestra claramente la tendencia progresiva del aumento de investigaciones en este campo.

### **II.1.3. ANSIEDAD**

El segundo de los factores psicológicos que se va a analizar en la presente tesis doctoral es la ansiedad, teniendo en cuenta la estrecha relación que tiene con los niveles de estrés generados por situaciones que el individuo percibe como amenazantes.

Por lo tanto, en este bloque se va a analizar la relación entre ansiedad y estrés, realizando una clasificación de los tipos de ansiedad, para finalmente abordar el concepto de ansiedad en el contexto deportivo, tras lo que se hace necesario profundizar en la teoría del arousal y los efectos que tiene la ansiedad en el deporte.

#### **II.1.3.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS**

Existe una relación íntima entre la ansiedad y el estrés, debido a que ambos conceptos se rigen por procesos metabólicos generados en el sistema nervioso. Según Lang, Davis, y Ohman (2000) y González, Valdivia-Moral, Zagalaz, y Romero (2015) existen tres elementos fundamentales que constituyen y modulan los procesos de ansiedad y estrés que se dan en el sujeto al enfrentar diversas situaciones:

- **Experiencia subjetiva:** Representa los sentimientos y emociones sentidos por el individuo al realizar una determinada acción.
- **Manifestación conductual:** Respuestas ante una experiencia, mediante vías de evitación o escape en casos de alta ansiedad.
- **Reacciones fisiológicas:** Respuestas físicas que se producen en el sujeto, entre las que se puede encontrar nerviosismo, sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca, etc.

Zafra (2015) y Valdivia (2016) señalan la diferencia existente algunos conceptos, como por ejemplo entre el miedo y la ansiedad, ya que los procesos cognitivos y físicos que se generan son diferentes, debido a que la ansiedad se refiere a respuestas exageradas ante eventos que el individuo percibe como amenazantes, que no siempre son fácilmente identificables (Ledoux, 1998). Sin embargo, el miedo es considerado como una respuesta común y normal que se produce ante una situación interpretada como amenazante, pudiéndose identificar sin dificultad (Öhman, Hamm, y Hugdahl, 2000).

Al analizar las diferencias entre ansiedad y estrés, Zurita (2015) indica que el estrés tiene un componente puramente fisiológico, que únicamente desembocará en una conducta patológica si las respuestas adaptativas del sujeto no son suficientemente eficaces para hacer frente a los estresores y este intento de adaptación se prolonga en el tiempo, percibiendo la amenaza de forma incontrolada (Lazarús, 1991).

Por estos motivos, Zafra (2015), Zurita (2015) y Valdivia (2016) coinciden en sus tesis doctorales en que el miedo y la ansiedad a priori no se consideran procesos patológicos, mientras que los síntomas derivados no se prolonguen en el tiempo, lo que representaría un factor promotor de patologías posteriores y secundarias.

Labrador (1996) indica que la ansiedad y el estrés son problemas psicológicos que afectan sobremanera a las personas en la sociedad actual, debido a los ritmos de vida frenéticos derivados de una sociedad cada vez más competitiva en el ámbito laboral. La forma de percibir, interpretar y afrontar las situaciones que tiene el sujeto cobra una especial relevancia, quedando en un segundo plano la situación en sí misma, por lo que se hace necesario el análisis de las posibles variables predictoras que puedan afectar a estos procesos (Johnson e Ivarsson, 2010; Ortín, Garcés de los Fayos, y Olmedilla, 2010; Chan, King y Martin, 2012; Grubor y Grubor, 2012; Reuter y Mehnert, 2012).

Según Sierra, Ortega y Zubeidat (2003), el estrés se corresponde con la “*activación de mecanismos reguladores del cuerpo frente a un estímulo externo o interno*”, con el objetivo de afrontar una situación determinada. El mecanismo del estrés, contrariamente a lo que se pueda pensar a priori, proporciona una gran capacidad de adaptación del organismo a nivel fisiológico, percibiendo la situación a enfrentar mediante una activación cognitiva, fisiológica y motora para elegir las conductas más acertadas e

intervenir de forma intensa y rápida. El estrés influencia de forma directa la calidad de vida de la persona, creando una disfunción en la percepción, el procesamiento y/o las conductas de afrontamiento.

Como se ha visto, en un principio puede resultar complejo realizar una diferenciación entre la ansiedad del estrés o el miedo, debido a que son conceptos con fuertes similitudes, pero tienen algunos rasgos diferenciadores.

El miedo es una reacción considerada como normal del ser humano ante eventos amenazantes (Öhman et al., 2000). Además, la ansiedad se podría definir como una respuesta excesiva ante una situación en la que se experimenta miedo (Ledoux, 1998), y suele presentarse como un rasgo anticipado a la situación amenazante, cuando esta situación se aproxima el individuo reacciona de forma anticipada con síntomas similares al miedo (Mandler, 1975).

El estrés por su parte cuenta con una carga fisiológica importante que lo diferencia del miedo y la ansiedad. Sin embargo, los tres conceptos tienen en común un fuerte componente psicológico, accionado por la presencia de estresores ambientales, pudiendo convertirse la ansiedad en un proceso patológico cuando se prolonga en el tiempo de forma excesiva (Lazarús, 1991).

Siguiendo a Buceta (1985), Weinberg y Gould (2001), Cox (2002) o Dosil y Caracuel, (2003) al analizar el contexto deportivo, se encuentran una serie de variables o factores que predisponen la aparición de situaciones de estrés que eleven los niveles de ansiedad en los deportistas. Estos factores se muestran en la siguiente tabla:

*Tabla II.2. Factores que elevan los niveles de ansiedad en deportistas.*

| <b>Factor</b>                          | <b>Consecuencia</b>   |
|--|---|
| <b>Importancia del evento</b>          | A mayor importancia del evento, mayor probabilidad de crear estrés.           |
| <b>Inmediatez del evento</b>           | A mayor proximidad del evento, mayor estrés.                                  |
| <b>Incertidumbre</b>                   | El desconocimiento puede generar estrés.                                      |
| <b>Amenaza de fracaso</b>              | Situaciones que se interpreten como amenazantes aumentan el estrés.           |
| <b>Situaciones nuevas/desconocidas</b> | Lo desconocido puede percibirse como estresante.                              |
| <b>Experiencias negativas</b>          | Eventos pasados no agradables desencadenan procesos negativos de pensamiento. |
| <b>Otros factores.</b>                 | Profesionales, personales o familiares.                                       |

### II.1.3.2. TIPOS DE ANSIEDAD

Para realizar una primera aproximación a los tipos de ansiedad se hace necesario realizar una diferenciación entre la ansiedad clínica y no clínica (Valdivia, 2016). La ansiedad no clínica se refiere al rasgo individual que predispone a la persona a responder de forma ávida ante agentes estresantes de la vida cotidiana de la persona. Este tipo de ansiedad se la denomina como “*ansiedad rasgo*”, considerada una dimensión de la personalidad correctamente definida (Costa y McCrae, 1985; Eysenck y Eysenck, 1985; Pascual y Marcos, 1998; Grases, Sánchez, Rigo, y Adrover, 2012; Garcés de los Fayos y Díaz, 2013).

La ansiedad clasificada como no patológica se expresa mediante reacciones emocionales puntuales generadas por la interpretación que el sujeto hace la situación a la que se enfrenta, que es amenazante (Zafra, 2015; Valdivia, 2016).

Si la manifestación de la ansiedad se produce de forma breve en el tiempo, se trata de “*ansiedad/estado*” (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, y Jacobs, 1983; Hanton, Mellalieu, y Hall, 2004; Garcés de los Fayos y Díaz, 2013).

Únicamente cuando estos dos tipos de ansiedad confluyen y aparecen en el mismo momento de forma persistente, perturbando de forma importante el desarrollo diario de la persona, se podría hablar de ansiedad clínica. (Williams, Watts, MacLeod, y Mathews, 1988).

Para abordar el concepto de ansiedad, se debe de atender a los manuales en los que se clasifican los trastornos de ansiedad, como el CIE-10 (OMS, 1992) y el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, en su 4ª edición (DSM-IV; American Psychiatric Association, 1995). Los trastornos de ansiedad quedan clasificados en 12 categorías (Carretié, 2001), como se comprueba en la siguiente tabla.

Tabla II.3. Categorización de los tipos de ansiedad (Carretié, 2001)

| CATEGORÍAS DEL DSM-IV                |  |
|--------------------------------------|--|
| TIPO ANSIEDAD                        | TRASTORNO  |
| <b>Ansiedad aguda</b>                | Trastorno de pánico                              |
|                                      | Agorafobia                                       |
|                                      | Fobia específica                                 |
|                                      | Fobia social                                     |
|                                      | Trastorno de estrés postraumático                |
|                                      | Trastorno por estrés agudo                       |
|                                      | Trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica |
|                                      | Trastorno de ansiedad inducido por sustancias    |
|                                      | Trastorno de ansiedad no especificado            |
| Trastorno de ansiedad de separación  |  |
| <b>Ansiedad generalizada</b>         | Trastorno de ansiedad generalizada               |
| <b>Trastorno obsesivo-compulsivo</b> | Trastorno obsesivo-compulsivo                    |

Como indican Rauch et al. (2000), los trastornos de ansiedad presentan sustratos biológicos y características similares, pudiendo agruparse la ansiedad en tres tipos diferentes:

- **Ansiedad aguda:** Entre los que se incluyen las fobias y situaciones de pánico, encontrando la agorafobia, fobia específica y social, y los trastornos de pánico, de estrés postraumático, agudo, inducidos por sustancias, no especificados, de separación o debidos a enfermedades físicas.
- **Ansiedad generalizada:** Referido al trastorno de ansiedad generalizada, que se caracteriza como preocupaciones difusas y duraderas en el tiempo que no se asocian a situaciones estresantes concretas.
- **Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC):** Referente a comportamientos o rituales que se realizan de forma patológica con el fin de evitar un posible peligro que no es real en la mayoría de casos, son reacciones exageradas.

Otra clasificación muy extendida en el ámbito de la salud, es la que permite analizar la ansiedad dependiendo del estado de desequilibrio neurofisiológico que presenta el sujeto, considerando dos tipos de ansiedad:

- **Ansiedad aguda:** Desequilibrio puntual.
- **Ansiedad crónica:** Desequilibrio prolongado en el tiempo.

La ansiedad aguda se manifiesta por la activación de unos receptores de catecolaminas específicos del sistema nervioso autónomo, que ponen en marcha al sistema nervioso simpático mediante la adrenalina y la noradrenalina (Zafra, 2015). Los incrementos puntuales de los niveles de ansiedad son imprescindibles para la supervivencia del ser humano, favoreciendo procesos adaptativos al medio en el que se desarrolla, debido a que esta situación no controlable obliga al sistema nervioso a buscar soluciones (Huther, 2012).

En el caso de la ansiedad crónica, puede presentarse con duraciones que van más allá de los meses o años, conllevando un desgaste físico y mental importante para el individuo, que en última instancia puede acabar por consumir las reservas energéticas del organismo provocando alteraciones cognitivas y fisiológicas que requieran intervención clínica (Seegerstrom y Miller, 2004).

Debido al desgaste mantenido en el tiempo que presenta este tipo de ansiedad, los sistemas de protección que posee el organismo son el sistema inmunitario y el eje hipotálamo hipofisiario adrenal (Valdivia, 2016).

En la sociedad actual, se encuentra un claro predominio de la ansiedad crónica, motivada por el estilo de vida actual, siendo la ansiedad aguda el tipo que menos problemas de salud ocasiona, debido a que se presenta frente a situaciones no fácilmente identificables y cesa tras un breve periodo de tiempo, por lo que no afecta de forma importante al organismo (Kopp y Réthelyi, 2004).

Existen una serie de características psicológicas en el ser humano que desempeñan un papel protector a la hora de padecer ansiedad crónica, como son (McEwen y Lasky, 2002):

- **Manejo:** Referido a la propensión del sujeto a percibirse como hábil para resolver situaciones amenazantes. El sujeto es capaz de manejar las situaciones de ansiedad que se desarrollan en su vida, posee herramientas para manejar situaciones que puedan producir ansiedad.
- **Crecimiento:** Los individuos que se consideran como “*fuertes*” a la hora de entender las situaciones que provocan ansiedad como “*pruebas*” personales a las que enfrentarse a modo de reto, intentan superarlas con una mejor predisposición al considerarlas oportunidades de crecimiento y evolución personal.
- **Responsabilidad:** Esta característica se refiere a la disposición para implicarse en la resolución de situaciones adversas que provoquen ansiedad, en vez de intentar eludirlas.

### II.1.3.3. EL AROUSAL

En el contexto deportivo se hace necesario hablar del arousal, debido a la estrecha relación que tiene con la ansiedad, según Zafra (2016), este concepto se entiende como la función activadora que utiliza los recursos del físicos y mentales para afrontar esfuerzos de intensidad considerable (Sage, 1984).

Como Valdivia (2016) indica, el arousal se relaciona de forma directa con el rendimiento deportivo, considerado como la relación entre el cuerpo y mente en un estado ideal que favorece el rendimiento (López y Pérez (2002). Por estos motivos se hace imprescindible el estudio de este factor físico y psicológico que aparece en el contexto deportivo.

El arousal se define como la activación psicológica y fisiológica del individuo en situaciones intensas que suponen un reto, por lo que la motivación para afrontarlas aumenta sobremanera (Weinberg y Gould, 2001).

La intensidad de esta activación va desde la apatía o letargo hasta la euforia o activación completa del organismo, encontrando que Loerhr (1990) lo entendía como una impresión de estar completamente lleno de energía (actitud positiva), acompañado de una sensación de disfrute por la competición, definiendo este concepto como “*un estado ideal de rendimiento y se caracteriza por una sensación de relajación, soltura, calma, sin presencia de ansiedad*”.

Esta activación se puede manifestar a diferentes niveles (Buceta, 1996), distinguiendo las siguientes manifestaciones (Valdivia, 2016):

*Tabla II.4. Manifestaciones de la activación*

| MANIFESTACIONES                     | FACTORES  |
|-------------------------------------|---|
| <b>Manifestaciones psicológicas</b> | Frecuencia cardiaca.<br>Frecuencia respiratoria.<br>Tensión muscular. |
| <b>Actividad mental</b>             | Pensamientos.<br>Imágenes.<br>Autodiálogos internos.                  |
| <b>Actividad corporal y verbal</b>  | Gestos de alegría.<br>Gestos de enfado.                               |

Valdivia (2016) indica que los niveles de activación en el sujeto pueden fluctuar, aumentando el arousal cuando la motivación aumenta respondiendo de forma positiva al estrés, o disminuyendo cuando existe exceso de confianza, baja motivación ante la tarea o se presenta agotamiento psicológico motivado por el sobreentrenamiento.

Según López y Pérez (2002), la activación puede ser positiva o negativa, entendiendo que la primera encuentra sus causas en una ausencia de miedo al fracaso o en pensamientos exclusivos de éxito; mientras que la activación negativa se manifiesta cuando existe miedo al fracaso, destacando que este tipo de activación posee una mayor capacidad de aumentar la activación general (Buceta, 1996).

Dosil (2004) indica que el nivel de arousal resulta fundamental en el ámbito deportivo, siendo un estado de equilibrio activación-relajación que predispone para el rendimiento, ya que el deportista es capaz de manejar su confianza y emociones.

Johnson y Ivarsson (2011) señalan que la medición del arousal resulta compleja, debido a lo abstracto del término, aunque se pueden utilizar diversos indicadores fisiológicos, como pueden ser la frecuencia cardíaca, la presión arterial, parámetros respiratorios, elevado consumo de oxígeno, mayor tonicidad muscular, y un aumento de los niveles de adrenalina y noradrenalina, entre otros.

### **II.1.3.3.1. Arousal: Principales teorías**

Debido a la importancia que cobra el arousal en el rendimiento deportivo, la comunidad científica ha aumentado el número de estudios que versan sobre esta temática (Laukka y Quick, 2013; Nibbeling, Oudejans, Ubink, y Daanen, 2014; Wang, Yu, He, y Guan, 2014; Duncan et al., 2016).

A continuación se exponen las principales teorías sobre el arousal (López y Pérez, 2002), recogidas en la tesis doctoral de Valdivia (2016).

- **Teoría del Impulso**

Indica que se produce una relación directa y lineal entre el arousal y el rendimiento deportivo (Spence y Spence, 1966). El rendimiento aumenta de forma directamente proporcional al nivel de arousal o ansiedad del deportista, encontrando en la ejecución deportiva, una función multiplicativa del hábito y el impulso. Esta teoría parece tener validez en actividades que implique fuerza, resistencia o velocidad (Oxendine, 1984), pero no resulta consistente al comprobar como en determinados casos, deportistas experimentados fallan cuando la activación se incrementa por encima de un determinado nivel (Martens, 1977).

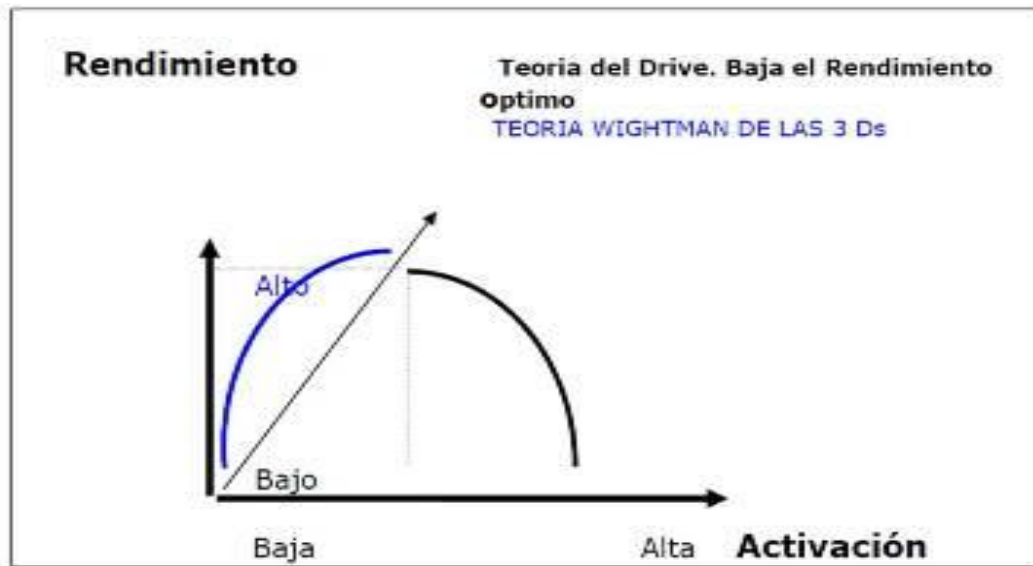


Figura II.3. Teoría del Drive (Glambuch, 2016).

- **Teoría de la facilitación social**

Esta teoría se basa en la presencia otros agentes como compañeros, adversarios o espectadores, indicando que el resultados de la ejecución depende en gran medida del grado de aprendizaje de la tarea (Zafra, 2016).

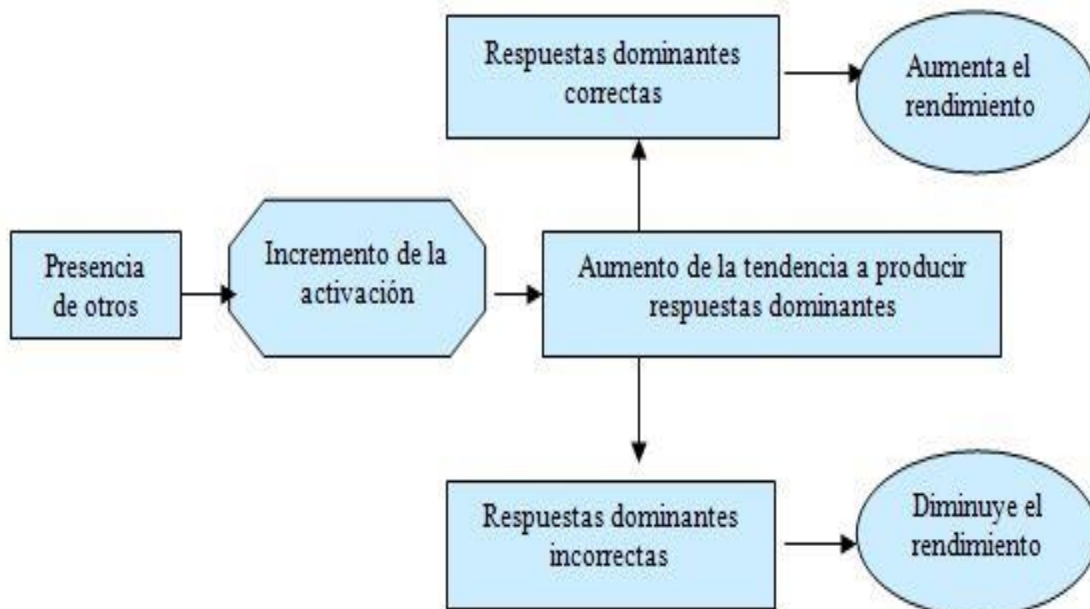
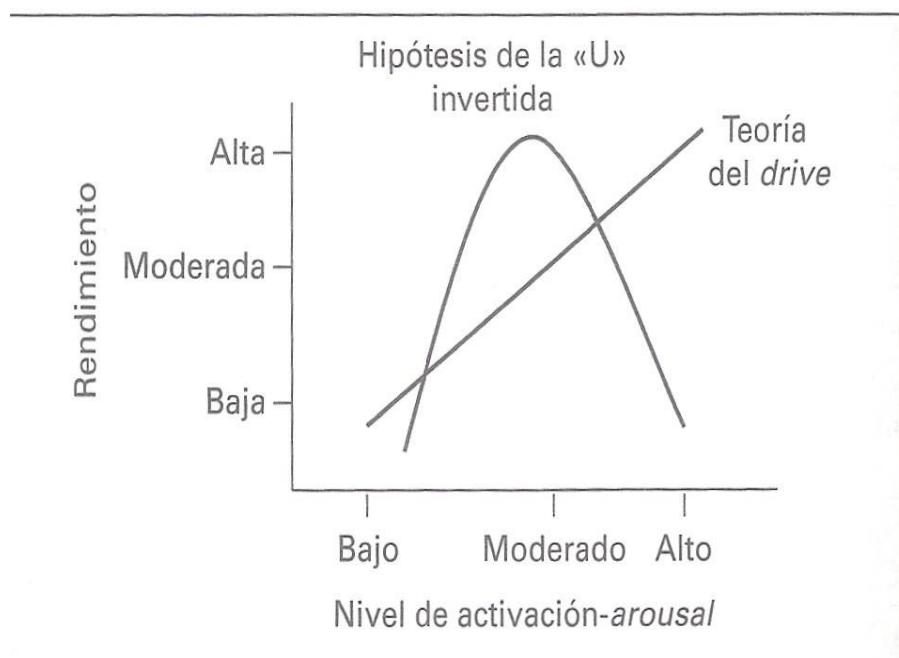


Figura II.4. Teoría de la facilitación social (Zafra, 2016).

- **Hipótesis de la U Invertida**

Pretende explicar la relación existente entre el rendimiento del deportista y el nivel de arousal al comprobarse que existe un punto en el que la ansiedad pasa de ser positiva para el rendimiento a ser negativa para éste.

Fue formulada por Yerkes y Dodson (1908), basada en la idea de que el rendimiento no aumenta de forma lineal, sino que lo hace hasta un punto de inflexión en el que comienza a descender cuando la ansiedad supera un determinado límite. De esta teoría se desprende que cada deportista posee un nivel óptimo de activación.



*Figura II.5. Hipótesis de la U invertida (Yerkes y Dodson, 1908).*

- **Teoría de la Catástrofe**

Basada en la hipótesis de la U invertida de Yerkes y Dodson (1908), este modelo propuesto por Hardy (1990), plantea que el rendimiento deportivo sigue el patrón de la teoría anterior mientras que el deportista no se encuentre en un estado cognitivo de ansiedad baja o esté preocupado. Si el nivel de ansiedad se eleva por encima del nivel máximo de arousal, se produce un descenso en picado del rendimiento (catástrofe).

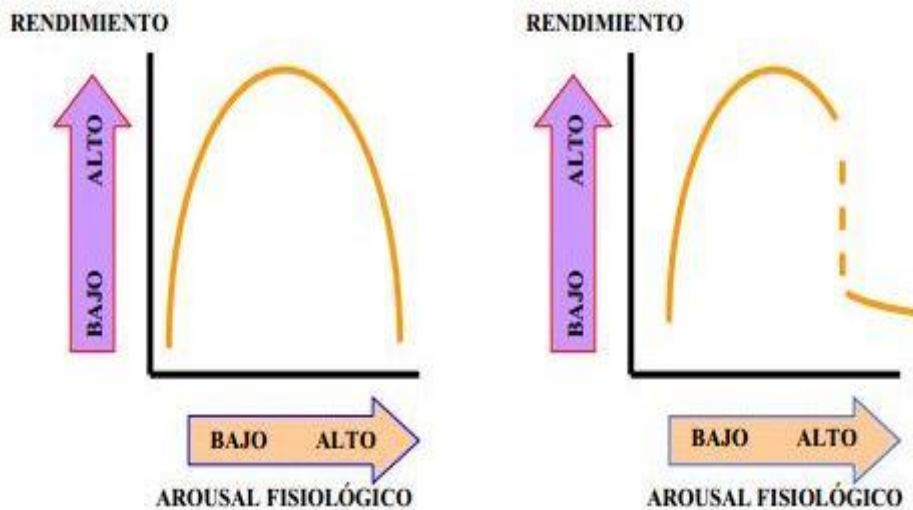


Figura II.6. Teoría de la catástrofe (Hardy, 1990).

- **Teoría de la Inversión o del Cambio de Kerr**

Esta teoría creada por Kerr (1985) se centra en la idea de que la motivación puede ser tanto beneficiosa como perjudicial para el deportista, según la interpretación que este haga de ella; entendiendo que el nivel de arousal es un factor intrínseco que depende únicamente de la persona. Según esta idea, el sujeto puede sentirse cómodo y rendir a un nivel óptimo aunque mantenga un nivel de arousal bajo, además de poder adaptar su nivel de arousal a las condiciones cambiantes de la competición.

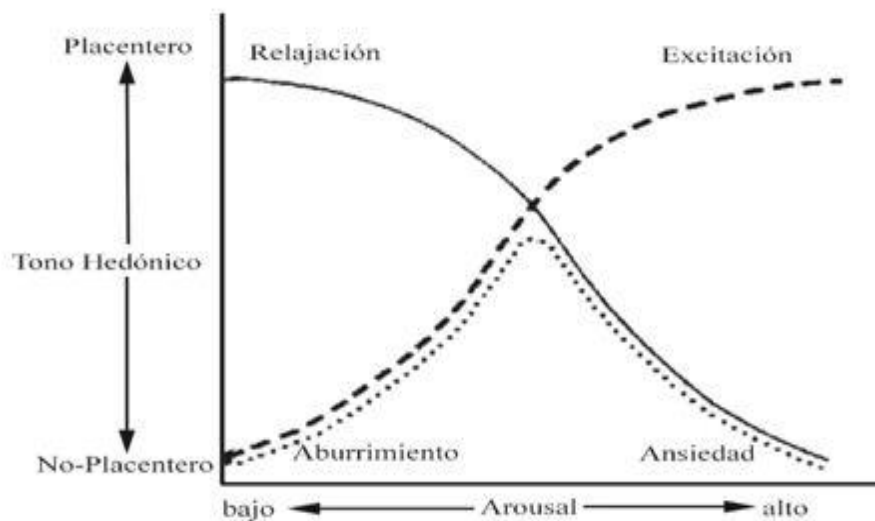


Figura II.7. Teoría del cambio (Kerr, 1985).

- **Teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo (ZOF)**

Al igual que la teoría de la catástrofe, la teoría de las zonas de funcionamiento óptimo también se fundamenta en la teoría de la U invertida, fue propuesta por Hanin (1980) indicando al igual que la teoría del cambio, que el nivel de activación al que llega un deportista es un factor netamente individual. Se basa en la idea de que el deportista consigue su mejor rendimiento los niveles de ansiedad precompetitiva queda enmarcado en unos parámetros que son directamente dependientes de la dificultad de la tarea que enfrenta y las características individuales del sujeto.

La teoría de Hanin se diferencia de la hipótesis de la U invertida fundamentalmente por la idea de que el nivel óptimo de activación no se localiza en un punto determinado, sino que se trata de una zona con un rango determinado.



Figura II.8. Teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo (Hanin, 1980).

- **Teoría de Ansiedad Multidimensional**

La teoría de ansiedad multidimensional pronostica que niveles altos de ansiedad estado cognitiva menguan el rendimiento. Por otro lado, la ansiedad estado somática se relaciona de forma directa con el rendimiento basado en el modelo de la U invertida. De esta teoría se desprende la idea de que un incremento de la ansiedad mejora el rendimiento hasta un nivel absoluto, aunque, si el rendimiento desciende, la ansiedad sigue la misma tendencia.

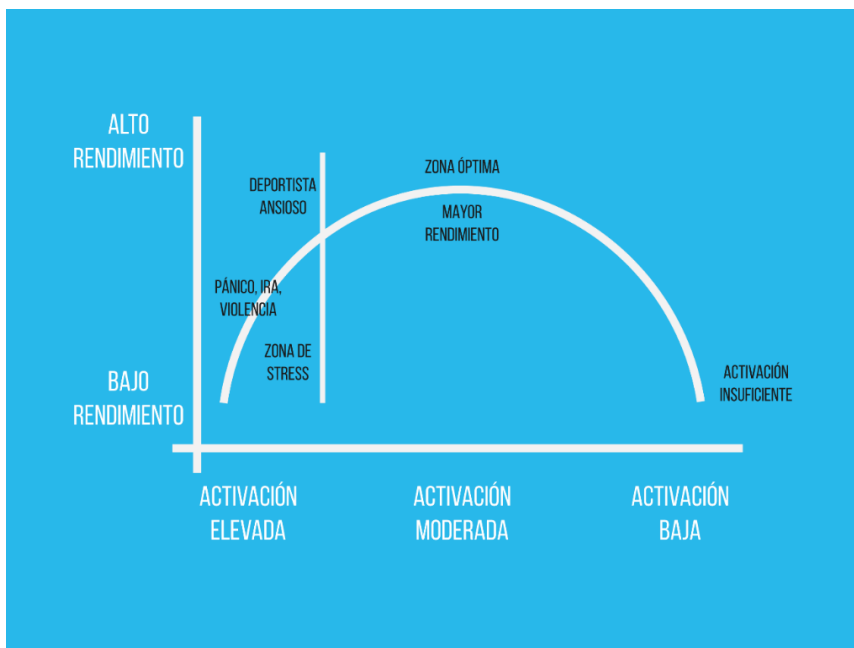


Figura II.9. Teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo (Hanin, 1980).

- **Modelo de adaptación automática del arousal**

Este enfoque teórico del arousal resulta una nueva perspectiva basada en la unión de varios modelos anteriores. Dosil (2004) es el promotor de este modelo teórico, partiendo de la idea de que el deportista se ajusta a la situación competitiva a nivel somático y cognitivo. El deportista tiene un nivel de arousal determinado que sufre modificaciones hasta alcanzar unos niveles que se consideran ideales para la competición.



Figura II.10. Modelo de adaptación automática del arousal (Dosil, 2004).

#### II.1.3.4. ANSIEDAD EN EL DEPORTE

En el contexto deportivo se han formulado diversas definiciones que pretenden describir la ansiedad en este ámbito, aunque una de las más acertadas la exponen Weinberg y Gould (2001), conceptualizándola como: *“Un estado emocional negativo que incluye nerviosismo, preocupación y aprensión relacionadas con arousal del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, generando el grado de activación física percibida”*.

La psicología del deporte ha estudiado los procesos de ansiedad en el contexto deportivo, centrándose sobre todo en el alto rendimiento, por ser el nivel en el que se pueden encontrar niveles de ansiedad más altos (Olmedilla, Bazaco, Ortega, y Boladeras, 2011).

En el contexto deportivo Weinberg y Gould (1996) definió la ansiedad como un estado psicoemocional negativo caracterizado por sensaciones en las que predomina la preocupación y el nerviosismo, relacionándose directamente con el arousal, encontrando un componente cognitivo y otro somático.

El arousal se entiende como el estado óptimo de rendimiento que puede alcanzar un individuo, ligado a sensaciones de calma, relajación y soltura (Loerhr, 1990). En este estado de alerta el deportista goza de una sensación de autocontrol y autoconfianza óptima, muy relacionado con el concepto de flow, referido a una sensación de fluir en el que el sujeto se aísla de todo centrándose plenamente en la actividad que va a desarrollar, consiguiendo enfocar todas sus habilidades, capacidades, pensamientos y emociones al desarrollo de dicha tarea (Álvarez et al., 2017).

En el contexto deportivo se ha investigado la relación entre las lesiones deportivas y los niveles de ansiedad de los deportistas, por su estrecha relación (Rosenthal, Rainey, Tognoni, y Worms, 2012), encontrando que los sujetos con niveles de ansiedad elevados son más propensos a lesionarse debido al aumento del estrés que se da en situaciones estresantes como las competiciones (Yuill, Pajackowsky, Jason, y Howitt, 2012).

Weinberg y Gould (2010) señalan la importancia de los factores psicológicos en el contexto deportivo en relación con la aparición de lesiones, cuando las situaciones estresantes son muy intensas y frecuentes, la posibilidad de lesión es mayor.

Existen multitud de estudios que indican la relación inversa que existe entre la práctica deportiva y los niveles de ansiedad de los sujetos (McAuley, Márquez, Jerome, Blissmer, y Katula, 2002), encontrando que la ansiedad disminuye sobremanera cuando aumenta la práctica de actividad física recreativa (Olmedilla, Ortega, Prieto, y Blas, 2011).

Uno de los factores que se han analizado ampliamente en la psicología del deporte ha sido la relación entre la ansiedad y los estilos de enseñanza de los entrenadores, encontrando que la comunicación del entrenador con sus deportistas puede modificar los niveles de ansiedad (Smith, Smoll, y Cumming, 2007).

Además se encuentran investigaciones que analizan el control de la ansiedad en contextos competitivos y de entrenamiento, encontrando que deportistas con bajos niveles de ansiedad consiguen mejores resultados en las competiciones y los sujetos con elevados niveles de ansiedad obtienen peores resultados (Fernández et al., 2009).

Las investigaciones que estudian la ansiedad en el ámbito deportivo son numerosas; se buscaron los términos “ansiedad” y “deporte” en inglés y castellano “Anxiety” and “Sport”, en la base de datos Web of Science, refinando la búsqueda en la categoría “social sciences”, y como se comprueba en la siguiente tabla, se ha producido un aumento en el número de publicaciones desde el año 2012:

**Tabla II.5. Revisión bibliográfica en la Web of Science de publicaciones sobre Ansiedad y Deporte.**

| Rango Búsqueda | Ansiedad Deporte | Anxiety Sport   | Total           |
|----------------|------------------|-----------------|-----------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos      | 613 Artículos   | 613 Artículos   |
| 2002-2006      | 0 Artículos      | 321 Artículos   | 321 Artículos   |
| 2007-2011      | 3 Artículos      | 612 Artículos   | 615 Artículos   |
| Desde 2012     | 14 Artículos     | 972 Artículos   | 986 Artículos   |
| <b>Total</b>   | 17 Artículos     | 2.518 Artículos | 2.535 Artículos |

## II.1.4. INTELIGENCIA EMOCIONAL

El tercer factor psicológico analizado en la presente tesis doctoral es la inteligencia emocional, debido a la posible relación existente entre los niveles de ansiedad y la motivación con la capacidad de gestionar emociones.

Por ello, este bloque se inicia con una revisión conceptual de la inteligencia emocional, abordando los principales modelos teóricos sobre la inteligencia emocional, finalizando este apartado con una revisión sobre la inteligencia emocional en el contexto deportivo.

### II.1.4.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional ha sido un constructo ampliamente investigado, por lo que existen multitud de definiciones, que difieren unas de otras, debido a que unos autores partes de los trabajos realizados por Darwin sobre la expresión de las emociones (Bar-On, 2006) o de las investigaciones sobre la expresión de las emociones (Salovey y Mayer, 1990). El origen del estudio de la inteligencia emocional se encuentra en las investigaciones de Thorndike realizados sobre la “inteligencia social”, siendo esta la destreza que tiene el ser humano para comprender y regular a las personas, con el fin de mantener unas relaciones social satisfactorias (Salovey y Mayer, 1990).

La concepción de este término ha progresado a lo largo de la historia, Mayer (2006) realiza un análisis de la evolución del concepto inteligencia emocional desde 1900, estructurándolo en cinco periodos o etapas fundamentales (Martínez, 2016), como se puede observar en la siguiente tabla:

*Tabla II.6. Evolución de la investigación en Inteligencia Emocional.*

| Periodo               | Características  |
|-----------------------|--|
| <b>1900-1969</b>      | Diferenciación entre el estudio de la Psicología y el de las emociones.  |
| <b>1970-1987</b>      | Investigaciones centradas en la interrelación entre emociones y pensamiento.                                   |
| <b>1990-1993</b>      | La inteligencia emocional comienza a ser considerada como un objeto de estudio en sí mismo.                    |
| <b>1994-1997</b>      | El término inteligencia emocional se populariza y adquiere una gran repercusión en el ámbito de la Psicología. |
| <b>Momento actual</b> | Se investiga sobre diversos aspectos relacionados con la inteligencia emocional.                               |

La mayoría de autores coinciden en que el término inteligencia emocional se inicia con Mayer y Salovey en 1990 (Prieto, Ferrándiz, Ferrando, Sánchez, y Bermejo, 2008; Fernández-Berrocal y Extremera, 2009; Goleman, 2012; Ramos, Enríquez, y Recondo, 2012). Más tarde, Goleman (1996) en su estudio se refiere a la Teoría de las inteligencias Múltiples de Gardner (1983), abordando la inteligencia intrapersonal e interpersonal, entendida la primera como la capacidad de conocer, reconocer y expresar los sentimientos y emociones, y la segunda como la capacidad de detectar el estado de ánimo y las emociones de los otros (April, Lifson, y Noakes, 2012).

Salovey y Mayer (1990) definen este concepto en sus inicios como la capacidad del ser humano para percibir las emociones, assimilarlas, controlarlas y gestionarlas, con el objetivo de dirigir el pensamiento y las actuaciones de forma óptima en diferentes situaciones.

Basándose en la definición de Salovey y Mayer (1990), Ramos et al. (2012) propone que la inteligencia emocional tiene unas características comunes:

- Conocimiento de las propias emociones.
- Gestión de las emociones.
- Automotivación.
- Observación y consideración de las emociones en los demás.
- Capacidad para gestionar relaciones sociales.

Por su parte, Bar-On (2006) indica que todas las definiciones realizadas sobre la inteligencia emocional contienen uno de los cuatro factores mencionados a continuación:

- Habilidad para reconocer, entender y manifestar sentimientos y emociones.
- Habilidad para discernir que sentimientos se tienen y como se relacionan con ellos.
- Capacidad de gestionar y controlar emociones.
- Habilidad para resolver problemas y realizar ajustes emocionales inter o intrapersonales.
- Capacidad de desarrollo de la automotivación y producción de relaciones de

afecto positivas.

Hay que prestar especial atención a Goleman (1996), ya que conceptualiza la inteligencia emocional como la capacidad que tienen los sujetos para identificar los sentimientos, tanto ajenos como propios, y la habilidad para gestionarlos de forma efectiva.

En la misma línea, Matthews Zeidner y Roberts (2002) por su parte se centran en la capacidad de asimilar emociones en el pensamiento, lo que lleva aparejada la habilidad para regular las emociones, definiendo este concepto como la capacidad personal de identificar, transmitir y comprender las emociones. Por su parte, López y González (2004), ponen el énfasis al contexto en el que se lleve a cabo la comprensión de las emociones.

Salovey y Grenwal (2005) indican que la inteligencia emocional es una habilidad fundamental para integrar los aspectos cognitivos y emocionales de una forma eficaz. A esto, Mayer (2006) añade la idea de que cuando se gestionan de forma efectiva las emociones, se optimiza la inteligencia, entendiendo la inteligencia emocional como la habilidad para asimilar y emplear información relacionada con las emociones.

Posteriormente, Ros, Moya, y Garcés de los Fayos (2013) indican que se trata de una construcción teórica propia de la psicología que busca explicar las conexiones entre las emociones y la razón del pensamiento.

Martínez (2016) realiza un compendio de las principales categorías que componen la inteligencia emocional en su tesis doctoral, estructurado en siete categorías, como se muestra a continuación:

- **Autoconciencia.** Conocimiento e identificación de las propias emociones y los efectos que estas producen.
- **Autocontrol.** Dominio y gestión emocional.
- **Motivación.** Habilidad para controlar o redirigir las emociones en una dirección determinada para mantener la motivación, prestando atención a las metas y

obviando los obstáculos.

- **Ajuste y enriquecimiento emocional.** Habilidad para resolver problemas.
- **Empatía.** Capacidad de comprender las emociones ajenas, poniéndose en el papel de otras personas.
- **Habilidad social.** Manejo de las relaciones sociales, incluyendo la competencia social y la capacidad de liderazgo.
- **Influencia personal.** Esta categoría se relaciona de forma directa con la capacidad de liderazgo, refiriéndose a la capacidad de influir de forma positiva en uno mismo y en los demás.

#### II.1.4.2. MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

No existe una única teoría sobre la inteligencia emocional, debido a que se enmarca dentro de un marco teórico muy plural, no pudiendo encontrar una teoría que predomine sobre el resto (Martínez, 2016). Tal es la situación, que como indica Goleman (2012), en la actualidad existen numerosos modelos teóricos que muestran el continuo avance de esta disciplina, lo que probablemente desembocará en nuevos modelos que aborden este concepto.

Tal y como indica León (2010) en su tesis doctoral, cuando se realizó la búsqueda bibliográfica sobre inteligencia emocional, se encuentra que las investigaciones con mayor repercusión en este ámbito se centran en tres modelos fundamentales, el modelo de inteligencia socio-emocional de Bar-On (1997), modelo de la inteligencia emocional rasgo de Petrides y Furnhan (2001) y el modelo de las habilidades de Salovey y Mayer (1990) y Mayer y Salovey (1997).

En los siguientes apartados se describen de forma breve el modelo de inteligencia socio-emocional y el modelo de la inteligencia emocional rasgo, para posteriormente analizar

en profundidad el modelo de las habilidades, siendo este el más propicio para aplicar al contexto deportivo (Crombie, Lombard, y Noakes, 2009; León, 2010).

#### **II.1.4.2.1. Modelo de Bar-On (1997)**

El modelo de inteligencia socio-emocional creado por Bar-On (1977) concibe este tipo de inteligencia como la agrupación de destrezas emocionales (impersonales y personales) que repercuten sobre la capacidad del ser humano para enfrentar las presiones y demandas del contexto; considerándola como uno de los principales factores que influyen en el bienestar emocional general.

Esta teoría se basa en los siguientes trabajos, teorías, investigaciones y conceptos:

- Las investigaciones de Darwin (1872), que subraya el papel primordial de la expresión de las emociones en la capacidad del ser humano para adaptarse al entorno.
- El concepto que esboza Thorndike (1920) de inteligencia social, remarcando la influencia ejercida por la inteligencia emocional sobre el rendimiento individual.
- Las ideas de Wechsler (1958), sobre la importante influencia de factores no cognitivos sobre las emociones.
- Las investigaciones de Sifneos (1973) sobre la alexitimia (incapacidad de corresponder las acciones con las emociones).
- Los estudios de Appelbaum (1973) en los que investiga la autoconciencia, entendida como el proceso mediante el que el ser humano adquiere conocimiento de uno mismo.

El modelo teórico planteado Bar-On (2006) consta de una serie de habilidades que Martínez (2016) recoge en su tesis doctoral:

- Reconocer, comprender y expresar emociones y sentimientos.
- Comprender como las personas se sienten y se relacionan.
- Regular y controlar las emociones.
- Cambiar, adaptar y solucionar problemas de índole personal e interpersonal.

- Generar un estado de automotivación y afectos positivos.

Basándose en las habilidades descritas, el modelo indica que las personas socio-emocionalmente inteligentes se caracterizan por su capacidad de reconocimiento y expresión emocional, relacionarse de forma efectiva con los demás, comprender los sentimientos propios y ajenos, a la vez que mantienen relaciones personales satisfactorias y responsables, no siendo dependientes de otros.

Estas personas suelen ser flexibles, realistas, optimistas, destacan en la resolución de problemas y poseen estrategias efectivas para enfrentar situaciones de estrés.

Por el contrario, la persona que no es socio-emocionalmente inteligente se caracteriza por ser introvertidos, pesimistas, no afrontar el estrés de forma correcta y tener carencias en la resolución de problemas, por lo que no son capaces de reconocer y expresar emociones, sus relaciones sociales no son completamente satisfactorias, y suelen depender de otras personas (Bar-On, 1997).

#### **II.1.4.2.2. Modelo de Petrides y Furnham (2001)**

Este modelo, conocido como de la inteligencia emocional rasgo fue creado por Petrides y Furnham (2001), partiendo de que la inteligencia emocional se puede evaluar de dos formas diferentes, mediante escalas de máximo rendimiento o a través de escalas de autoinforme, indicando que con este último, se mide la inteligencia emocional considerándola como una habilidad, mientras que con las escalas de autoinforme mide como un rasgo de la personalidad de rango inferior (Martínez, 2016).

Ferrando (2006) incide en la idea de que utilizar escalas que cuantifiquen la inteligencia emocional como rasgo de la personalidad es la forma más inmediata de evaluar este constructo, mientras que la evaluación de la inteligencia emocional como una habilidad resulta complejo.

Esta teoría surge por la cantidad de medidas diferentes que existían para la evaluación de la inteligencia emocional, por lo que estos autores consideraron de vital importancia mostrar las diferencias al considerar la inteligencia emocional como un rasgo o una forma

de procesamiento de la información basada en la forma de medir y operativizar el constructo (Martínez, 2016).

La inteligencia emocional entendida como rasgo de la personalidad abarca diversos factores, como la asertividad, impulsividad, empatía, elementos de la inteligencia personal y social, evaluados como habilidades autopercibidas (Petrides y Furnham, 2001), como se puede comprobar en la siguiente tabla:

*Tabla II.7. Factores del modelo de autoeficacia (Petrides, Furnham y Frederickson, 2004).*

| Factores                       | Autopercepción  |
|--------------------------------|---|
| <b>Adaptabilidad</b>           | Flexible y dispuesto a adaptarse a situaciones novedosas. |
| <b>Asertividad</b>             | Sincero y dispuesto a defender sus derechos.              |
| <b>Percepción emocional</b>    | Reconoce emociones propias y de los demás.                |
| <b>Expresión emocional</b>     | Capaz de comunicar sus propios sentimientos.              |
| <b>Gestión emocional:</b>      | Capaz de influir en los sentimientos de los demás.        |
| <b>Regulación emocional</b>    | Capaz de controlar las emociones.                         |
| <b>Baja impulsividad</b>       | Capaz de reflexionar (no impulsivos).                     |
| <b>Habilidades de relación</b> | Capaz de mantener relaciones personales positivas.        |
| <b>Autoestima</b>              | Exitoso.  |
| <b>Automotivación</b>          | Perseverante (no renuncia ante la adversidad).            |
| <b>Competencia social</b>      | Altas habilidades sociales.                               |
| <b>Manejo del estrés</b>       | Resistente a la presión.                                  |
| <b>Empatía</b>                 | Capacidad para ponerse en el lugar del otro.              |
| <b>Felicidad</b>               | Actitud alegre y satisfactoria con la vida.               |
| <b>Optimismo</b>               | Seguridad personal.                                       |

Por tanto, el modelo de Petrides y Furnham (2001) entiende la inteligencia emocional como la forma que tiene de actuar habitualmente el sujeto, basado en valoraciones que él mismo realiza sobre sus capacidades y habilidades para procesar y utilizar información emocional.

La teoría no se fundamenta en la capacidad del individuo para manejar diferentes situaciones en las que entra en juego el componente emocional, sino que se centra en la percepción que el individuo tiene de sus capacidades emocionales (Petrides y Furnham, 2001).

### **II.1.4.2.3. Modelo inicial de Salovey y Mayer (1990) y actual de Mayer y Salovey (1997)**

En sus inicios, Salovey y Mayer (1990) pretendían crear un único constructo formado por la razón y la emoción, pasando más tarde a un enfoque cognitivo que analizaba la inteligencia emocional basándose en los modelos del procesamiento de la información, considerándola como una tipología de la inteligencia, al mismo nivel que la inteligencia espacial, lógico-matemática, o lingüística.

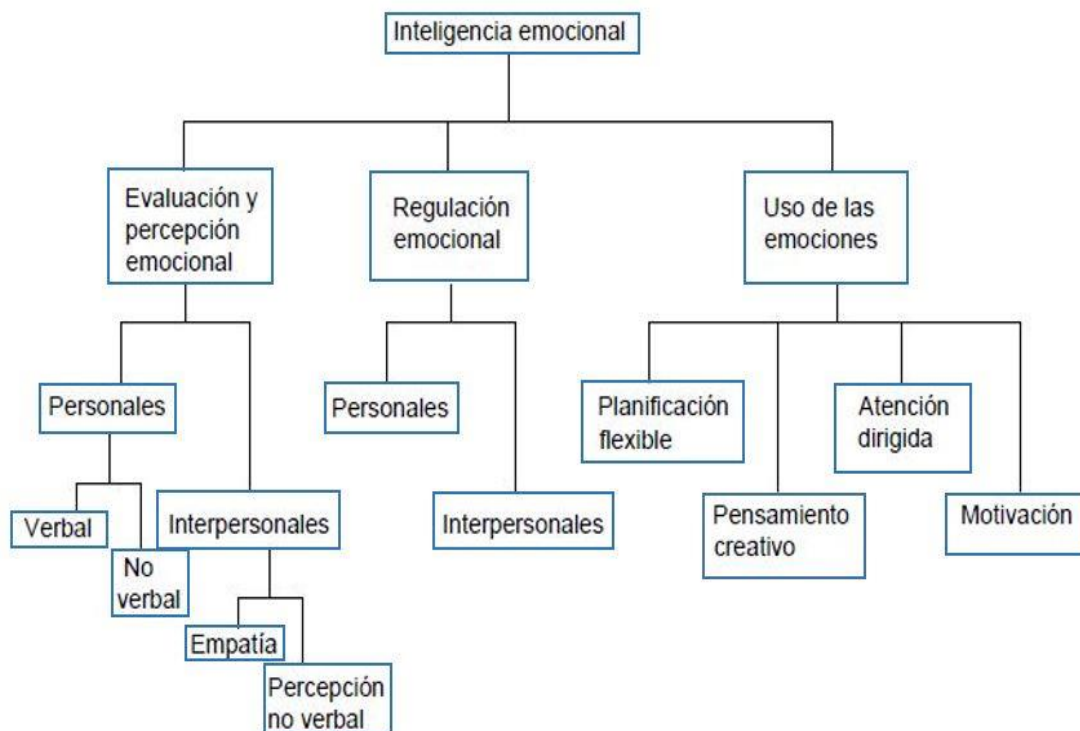
Mayer, Salovey, y Caruso (2000) entienden la inteligencia emocional como un sistema que trabaja sobre el sistema cognitivo y emocional, compuesto por dos tipos de capacidades:

- La recepción e identificación de la información.
- Procesamiento de la información.

La primera definición de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990), señala que se trata de la habilidad que tienen los seres humanos para percibir las emociones y utilizarlas como guía de los procesos cognitivos.

En un principio, el modelo se componía de tres ramas fundamentales, la percepción y expresión emocional, regulación emocional y uso de las emociones. Pasados siete años, estos autores reformularon su teoría, determinando cuatro factores, percepciones y expresiones de las emociones, facilitación emocional, regulación y comprensión de las emociones.

El modelo original de Salovey y Mayer (1990) representa el modelo más coherente y completo de la inteligencia emocional, basándose en la habilidad personal incidiendo en la idea de que las ramas que componen el modelo que describen se ramifican en factores que implican diferentes habilidades, como se puede ver en la siguiente figura (León, 2010; Martín, 2013):



*Figura II.11. Modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990). Modificado de León (2010).*

Como se comprueba en la imagen anterior, el modelo inicial de Salovey y Mayer (1990) se compone de tres factores principales: evaluación y percepción emocional, regulación emocional y uso de las emociones. A continuación se describe cada uno de ellos.

- **Evaluación y percepción emocional**

Salovey y Mayer (1990) indican que cuando la información es recogida por el sistema perceptivo se producen los procesos latentes de la inteligencia emocional, centrándose en la evaluación y expresión de emociones, lo que condiciona la experiencia y expresión emocional del sujeto.

La evaluación y percepción emocional se subdivide en dos factores, personales e interpersonales. Respecto a los factores personales, hay dos vías principales por las que se procesan las emociones, la verbal, referida con la capacidad del individuo de evaluar y expresar las diferentes emociones, y la no verbal, con una importancia primordial, debido a que la mayoría de las emociones se produce mediante la comunicación no verbal.

En cuanto a los factores interpersonales, se encuentra la empatía, entendida como la habilidad del ser humano para entender los sentimientos de otras personas, y la percepción no verbal, referida a la habilidad para percibir emociones ajenas.

- **Regulación de las emociones**

Los sujetos más inteligentes emocionalmente son capaces de regular sus emociones, sentimientos y estados de ánimo (Salovey y Mayer, 1990).

Este factor, se subdivide al igual que ocurre con el anterior, en dos componentes, el personal, referido a cómo la persona es capaz de regular su propio estado de ánimo en diferentes situaciones utilizando mecanismos que mejoren su situación emocional.

Y el componente interpersonal referido a la capacidad de regular las emociones de las otras personas, entendido como la capacidad que tiene el ser humano de influir en las emociones y sentimientos de los demás, lo que requiere de cierta habilidad.

- **Uso de las emociones**

Este factor se basa en el planteamiento de que las personas pueden utilizar las emociones con diferentes finalidades (Salovey y Mayer, 1990), proponiendo una subdivisión en cuatro componentes que estructuran este factor:

1. **Planificación flexible:** Referida a la percepción de las situaciones futuras, que dependerá del estado de ánimo de la persona, que variará debido a los sentimientos y emociones que la persona maneje en cada situación.
2. **Pensamiento creativo:** Entendido como la capacidad del individuo para categorizar las situaciones problemáticas y buscar soluciones positivas.
3. **Atención dirigida:** Este componente hace referencia a las emociones generadas ante una situación problemática que se interpreta como amenazantes, las cuales dirigen la atención del individuo hacia unos sentimientos concretos.

4. **Motivación:** El uso de las emociones como mecanismo de afrontación de determinadas actividades o situaciones incluye sobremanera en la forma de interpretar y actuar en una determinada situación.

Tras este primer modelo sobre la inteligencia emocional, los autores reformulan el modelo centrándose en aspectos más cognitivos (Pérez, 2009). Mayer y Salovey (1997) proponen que la inteligencia emocional se compone de cuatro habilidades, que abarcan desde la percepción emocional, entendida como uno de los procesos más básicos, hasta la regulación emocional, que representa el proceso más complejo.

Los autores plantean un enfoque secuencial, en el que se propone la percepción emocional como primer factor, la integración emocional como segundo factor, comprensión emocional como tercero y finalmente regulación emocional, como puede comprobarse en la siguiente figura.

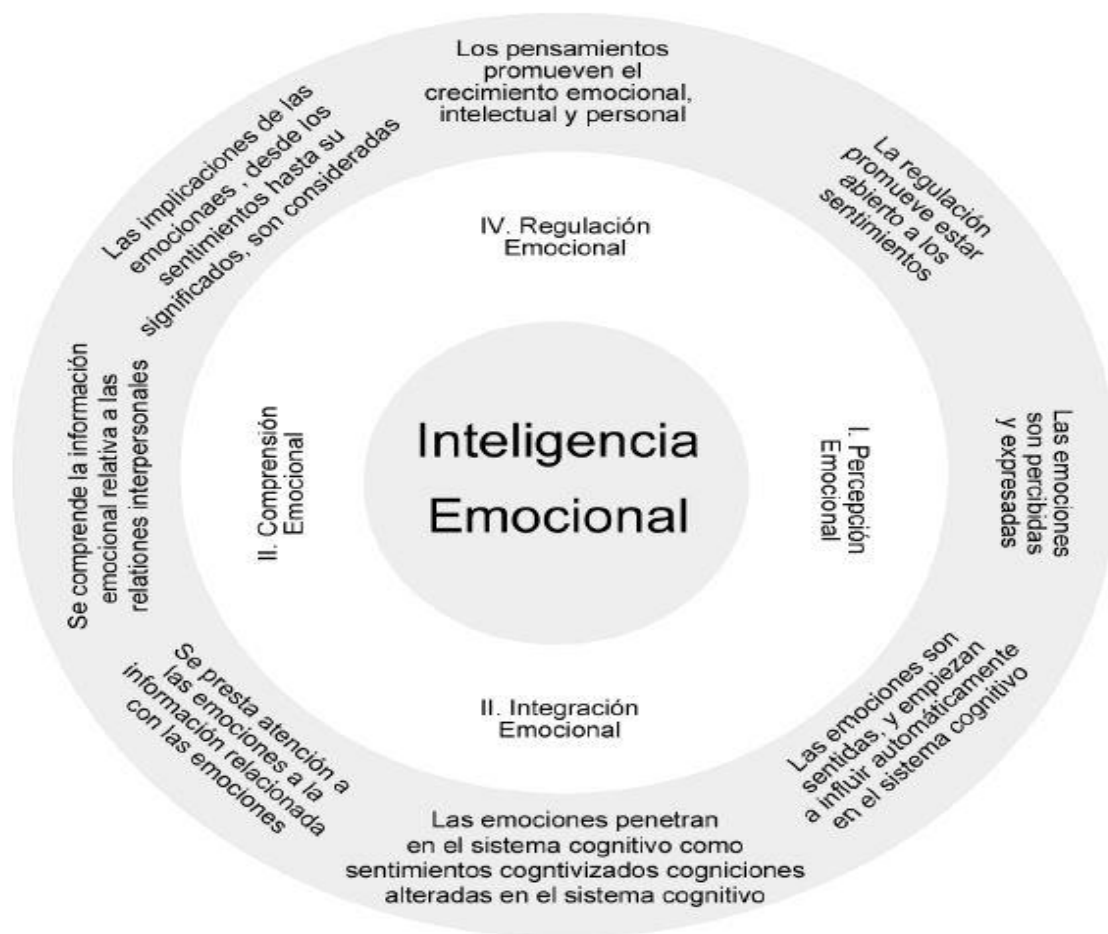


Figura II.12. Modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997).

En la siguiente imagen se muestra un resumen de las habilidades que conforman la inteligencia emocional, propuestas por Mayer y Salovey (1997):

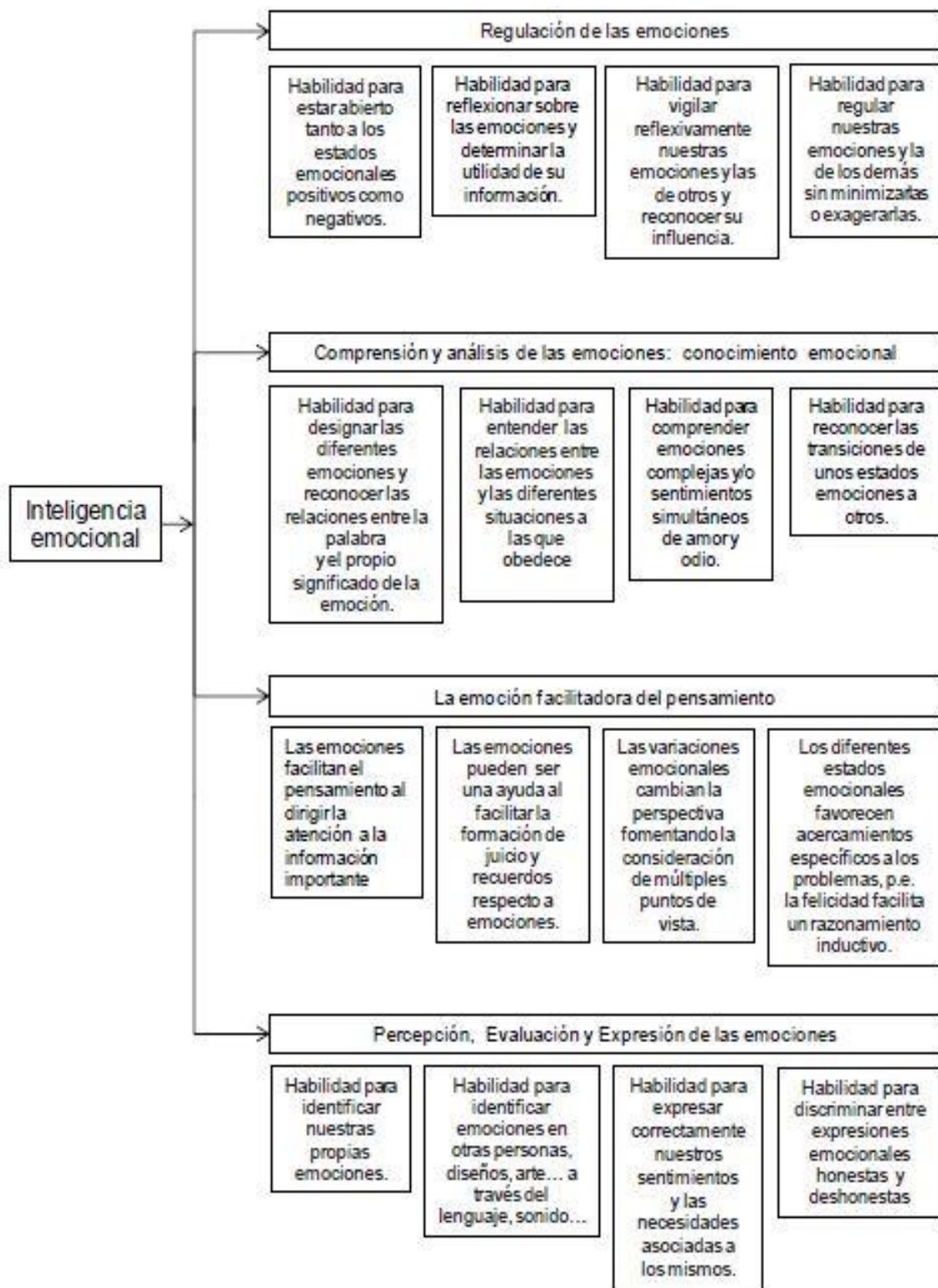


Figura II.13. Componentes de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997), adaptado por Fernández-Berrocal y Extremera (2005).

El primero de los factores propuestos por Mayer y Salovey (1997), la percepción emocional representa la capacidad del individuo para expresar y percibir emociones de forma correcta. Esta habilidad implica registrar, atender y descifrar mensajes emocionales. Ekman (2006) indica que aunque la habilidad de percepción emocional es universal, se encuentra desarrollada en diferente grado, encontrando individuos que comprenden sus sentimientos y emociones, y otros que no son capaces de esto (Fiori, 2009).

La habilidad denominada integración emocional es la encargada de integrar las diferentes emociones en los procesos cognitivos del sujeto con la finalidad de facilitar los procesamientos cognitivos que se producen ante una situación en la que intervienen las emociones (León, 2010).

La tercera habilidad descrita en el modelo es la comprensión emocional, que implica la capacidad del individuo para entender las diversas relaciones que se dan entre las emociones y sentimientos, comprendiendo cómo se combinan los diferentes estados emocionales, por lo que aquí se incluye la empatía como un aspecto primordial de la comprensión de emociones (Fitness, 2005).

La última habilidad que compone el modelo actual de Mayer y Salovey (1997) es la regulación emocional, fase en la que se amplían, reducen o modifican las respuestas emocionales. Como indica León (2010), para que esta habilidad se desarrolle de forma óptima, debe de estar precedido de una correcta percepción, integración y comprensión emocional que permitan gestionar y regular las diferentes emociones.

#### **II.1.4.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE**

Las emociones son fundamentales en el contexto deportivo, aunque la investigación científica de factores emocionales en el contexto deportivo es escasa (Laborde, Brüll, Webber, y Anders, 2011). El estudio de las emociones en el ámbito de la psicología es un concepto muy estudiado, extendiéndose al contexto de la psicología deportiva desde la última década (Latinjak, López-Ros, y Font-Lladó, 2014). En la actualidad se presta una mayor atención a otros factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo, aunque se aprecia la tendencia de los investigadores al concebir la inteligencia emocional

como un factor primordial en el deporte, encontrando relaciones entre las habilidades psicológicas relacionadas con la gestión de emociones y sentimientos y el rendimiento deportivo (Ros et al., 2013).

Aunque se ha confirmado que las emociones constituyen un factor determinante en el rendimiento deportivo, no representa uno de los pilares del entrenamiento psicológico del deportista, debido al desconocimiento de la aplicación de programas de intervención sobre la inteligencia emocional, concepciones erróneas sobre la consideración de este factor como una capacidad innata no entrenable, o la escasez de tiempo de entrenamiento, entre otros (Weinberg y Gould, 2010).

Las últimas investigaciones indican la necesidad de desarrollar los aspectos emocionales en la misma medida que se trabajan los aspectos cognitivos, encontrándose los primeros relacionados de forma directa con las aspiraciones de los deportistas por demostrar eficacia (Martínez, 2016). El equipamiento mental del deportista es imprescindible para alcanzar el éxito en la competición, y la inteligencia emocional, como señalan Lane, Thewell, y Devonport (2009), representa un impulsor de la eficacia del rendimiento deportivo, ya que la eficacia conlleva un dominio de las habilidades de control y regulación de las emociones (Ede, Hwang, y Feltz, 2011).

Tanto entrenadores como deportistas de alto rendimiento invierten tiempo en descubrir la forma de alcanzar el éxito, encontrando que las emociones juegan un papel fundamental en este proceso (Gutiérrez, 2013). La investigación de Ruíz (1999) mostró niveles de inteligencia emocional superiores en deportistas expertos que en amateur, indicando que esto puede deberse a que es requisito indispensable para llegar a los niveles competitivos más altos, gozar de una gran capacidad de autocontrol y soportar mejor situaciones de presión (Martínez, 2016). Los factores emocionales, entre los que destaca la inteligencia emocional, son fundamentales para predecir la carrera deportiva de un individuo e intervenir ante situaciones problemáticas (Rutkowska y Bergier, 2015).

Ferrer (2013) indica que cuando el deportista se ve sometido a una situación exigente en la que debe de desarrollar su máxima capacidad, un control deficiente de las emociones repercutirá en un descenso del rendimiento, elevando a su vez los niveles de estrés. Al hilo de esto, Garaigordobil, y Peña (2014) indican que la inteligencia emocional es el

conjunto el conjunto de factores personales, emocionales y sociales que determinan la capacidad del deportista para afrontar situaciones de presión y alta exigencia cognitiva, como son las competiciones deportivas. Gutiérrez (2013) pone al mismo nivel los factores emocionales que los físicos y mentales, considerando las emociones como un factor que ejerce gran influencia en el rendimiento deportivo.

Cuando se analizan las diferencias entre los niveles de inteligencia emocional en deportes individuales y colectivos, Del Pino (2012) indica que no existen grandes diferencias en cuanto a las exigencias, debido a que ambas modalidades tienen unas características específicas que requieren un control emocional por parte del deportista. Así, Laborde, Dosseville, Guillén, y Chávez (2014) no encontró en su investigación diferencias al analizar los niveles de inteligencia emocional en deportes individuales y de equipo.

Multitud de investigadores han puesto de manifiesto la importancia de los factores emocionales en el rendimiento deportivo (April et al., 2012; Boroujeni, Mirheydari, Kaviri, y Shahhosseini, 2012; Hemmatinezhad, Ramazaninezhad, Ghezelsefloo, y Hemmatinezhad, 2012; Ros et al., 2013), aunque la investigación que profundice sobre diferencias entre diferentes modalidades deportivas sea escasa, encontrando como ejemplo los estudios de León (2010) que estudio el clima motivacional en relación con la inteligencia emocional en jugadores de fútbol, baloncesto, voleibol y balonmano; o el estudio de Martín (2013) que analizaba los niveles de inteligencia emocional en adolescentes practicantes de actividad física. Una de las últimas investigaciones realizadas en castellano sobre la inteligencia emocional en el contexto deportivo, es la de Martínez (2016), que analizó este factor en jugadoras de fútbol femenino de alta competición.

Los estudios que abordan la inteligencia emocional en el contexto deportivo son escasos, aunque se aprecia un aumento considerable desde el año 2012; para la búsqueda bibliográfica se introdujeron los parámetros de “inteligencia emocional deporte” en español y “emotional intelligence sport” en inglés, en la base de datos Web of Science, encontrándose un total de 226 investigaciones.

Al analizar los datos obtenidos en la búsqueda realizada, se observa como únicamente se han encontrado tres investigaciones en castellano, todas ellas publicadas a partir de 2012,

mientras que en el idioma anglosajón se comprueba que la investigación relativa al tema es bastante escasa, aunque hay un aumento en el número de estudios desde el año 2007, que se ha triplicado a partir de 2012, como se puede observar en la siguiente tabla:

*Tabla II.8. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Ansiedad y Deporte.*

| Rango Búsqueda | Inteligencia Emocional<br>Deporte | Emotional Intelligence<br>Sport | Total         |
|----------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos                       | 2 Artículos                     | 2 Artículos   |
| 2002-2006      | 0 Artículos                       | 15 Artículos                    | 15 Artículos  |
| 2007-2011      | 0 Artículos                       | 56 Artículos                    | 56 Artículos  |
| Desde 2012     | 3 Artículos                       | 150 Artículos                   | 153 Artículos |
| <b>Total</b>   | 3 Artículos                       | 223 Artículos                   | 226 Artículos |

En los últimos cinco años se han publicado un total de 153 artículos en revistas de impacto, dato que muestra claramente la tendencia progresiva del aumento de investigaciones en este campo.

## II.2. DEPORTE

En este cuarto bloque se aborda el deporte desde un punto de vista teórico, comenzando con una conceptualización, para dar paso a enumerar diversas clasificaciones existentes en función del tipo de modalidad. Para finalizar este apartado, se expondrán las principales características de los deportes que se han seleccionado e investigado en esta tesis doctoral.

### II.2.1. CONCEPTUALIZACIÓN DEL DEPORTE

En multitud de ocasiones se utilizan indistintamente los conceptos “actividad física” y “deporte”, aunque son términos diferentes. La actividad física, definida por la Organización Mundial de la Salud (2010) se entiende como “*cualquier aquel movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía*”. De esta definición se desprende la idea de que cualquier movimiento realizado a voluntad en el que se implique la musculatura esquelética es actividad física, por lo que el simple hecho de levantar el brazo lo es.

Sin embargo, cuando se analiza el concepto deportes hay que tener en cuenta la evolución histórica que ha tenido este concepto, encontrando definiciones como la de Cagigal (1981, p.19), que lo define como: "*diversión liberal, espontanea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas*". Este autor aporta características al deporte que la actividad física no tiene, como pueden ser la lucha, el ejercicio físico o la presencia de una reglamentación más o menos estructurada.

Posteriormente, desde un ámbito sociomotriz, Parlebás (1988, p.149) indica que el deporte es: "*el conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con un carácter institucional*". Este autor incluye los términos situación motriz, competición reglada y situación motriz institucionalizada, tres componentes que diferencian el deporte de la pura actividad física.

En la Carta Europea del Deporte en Unisport (1992) el deporte aparece definido como: "*Todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen por objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles*".

Casi una década más tarde, Castejón (2001, p.17) lo define como: "*Una actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos, aprovechando sus características individuales o en cooperación con otro, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo*".

Como se puede comprobar, existen multitud de definiciones sobre el deporte, pero como indican Contreras, Torre y Velázquez (2001), citados en Valdivia (2016), resulta un proceso complejo llegar a una definición precisa del deporte, aunque indican que tiene cinco rasgos que lo caracterizan:

- **Práctica de Actividad Física.** Casi la totalidad de las definiciones incluyen el concepto de actividad física dentro de la definición de deporte, debido a que cualquier deporte incluye actividad física, aún en los casos menos claros, como pueda ser el ajedrez.
- **Es una Actividad Reglamentada.** Las conductas motrices desarrolladas en un contexto deportivo no se presentan de forma aleatoria, sino que lo hacen de forma ordenada, respondiendo a una reglamentación previamente definidos. En esencia, el deporte es juego, pero regido por una serie de reglas que estipulan su desarrollo.
- **Son Actividades Institucionalizadas.** El deporte se diferencia del juego porque goza de una fuerte institucionalización, con entidades que marcan una reglamentación a nivel competitivo y unos principios que lo diferencian del resto de deportes.
- **Existe Competición.** A diferencia del juego, en el deporte siempre existe competición, estableciendo unas reglas equitativas que determinaran el funcionamiento de la competición y establecerá unos criterios determinados para conseguir la victoria.

Los beneficios de la práctica deportiva han sido ampliamente estudiados, encontrando que Valencia-Peris (2013) los identifica, clasificándolos en: un descenso de enfermedades cardiovasculares (Celis-Morales et al., 2015; Castro et al., 2016); un descenso en los índices de sobrepeso y obesidad (Janssen et al., 2005; Nowicka y Flodmark, 2007; Currie et al., 2008; Reichert, Menezes, Wells, Dumith, y Hallal, 2009; Burke, Vanderloo, Gaston, Pearson, y Tucker, 2015; Moreno, Cano, Orellana, y Kain, 2015); efecto preventivo ante la diabetes tipo 2 (Kahn, 2003; Viner y Cole, 2005; Aylin, Williams, y Bottle, 2005); diversos beneficios psicosociales como reducción de los niveles de ansiedad, depresión, estrés y angustia emocional (Strong et al., 2005; Hong, Li, Tse, Liang, Wang, Yu, y Griffiths, 2009; Martínez, Velázquez, y Castro, 2015).

Lo que es indudable es la importancia del fenómeno deportivo en la sociedad actual, cobrando un papel relevante. Por ello hay que tener en cuenta el papel que juegan todos

los agentes involucrados en la preparación deportiva, desde los entrenadores hasta los psicólogos deportivos, pasando por los preparadores físicos y el equipo multidisciplinar que acompaña al equipo o deportista.

## **II.2.2. CLASIFICACIÓN Y TIPOLOGÍA DE LOS DEPORTES**

En la actualidad, quedan demostrados los beneficios asociados a la práctica deportiva, existiendo una necesidad social de incorporar la práctica deportiva a los hábitos de ocio del individuo, con el aprendizaje de las destrezas y capacidades motrices básicas que contribuyan a mejorar la calidad de vida y el desarrollo personal (Zafra, 2015).

A esto se une, debido a la alta prevalencia de las conductas sedentarias y sus enfermedades asociadas, como el sobrepeso y la obesidad, la hipertensión, o diabetes mellitus tipo II, entre otras, la demanda de la sociedad de una adquisición de hábitos saludables relacionados con el movimiento corporal y la práctica deportiva, transmitidos a través de la educación del cuidado del cuerpo y la salud.

Los objetivos del deporte en niveles no competitivos en la actualidad son diversos y van desde la búsqueda de mejoras en la composición e imagen corporal, hasta la ocupación del tiempo libre en actividades recreativas que mejoren el estado de salud general de la sociedad (Zurita, 2015).

Existen multitud de tipologías y clasificaciones deportivas atendiendo a distintos factores realizadas por diversos autores, aunque el presente apartado se centrará en las categorizaciones que poseen mayor interés para establecer las comparaciones. Por ello se abordarán cuatro tipos de clasificación deportiva, el primero de ellos, la de Giménez (2003), seguido de la clasificación de Brohm (1982) y la propuesta por Zurita (2015) en su tesis doctoral, para finalizar con la clasificación de Parlebás (2008).

Giménez (2003) establece una clasificación del deporte estructurada en ocho categorías, las cuales se muestran a continuación:

1. **Deporte escolar.** Esta categoría engloba las actividades deportivas que se trabajan en las clases de Educación Física, dentro del ámbito escolar.
2. **Deporte en edad escolar.** La segunda categoría, que puede inducir a una confusión terminológica, se refiere a los deportes extraescolares, practicados fuera del horario lectivo. Los encargados de organizar y dirigir estas actividades suelen ser las escuelas y clubes deportivos de los ayuntamientos.
3. **Deporte educativo.** Esta categoría pretende englobar la totalidad de prácticas deportivas que poseen un elemento común, la orientación educativa del deporte, con independencia del contenido en el que se apliquen.
4. **Iniciación deportiva.** Dentro de las actividades de iniciación deportiva se pueden encontrar las unidades didácticas de iniciación predeportiva utilizadas en las clases de Educación Física para iniciar al alumnado en la práctica de un determinado deporte, aportando las nociones básicas, o en las escuelas deportivas de categorías inferiores. Son acciones formativas que se llevan a cabo en las fases iniciales del desarrollo con el objetivo de dominar las destrezas y habilidades necesarias para iniciarse en la práctica deportiva.
5. **Deporte para todos.** En esta categoría la actividad deportiva se orienta a todos los estratos poblacionales, desde los niños a las personas de la tercera edad, con la característica distintiva de restar valor a la competición, primando la participación.
6. **Deporte adaptado.** Se centra en que el deporte sea accesible en contextos de discapacidad, psíquica, física y sensorial. Se utilizan los deportes con diversas adaptaciones en la reglamentación materiales y recursos utilizados.
7. **Deporte de competición.** Aquí se engloban las modalidades deportivas practicadas dentro de las orientaciones plasmadas anteriormente, añadiendo una característica común, la competición oficial, que utiliza reglas generalizadas e impuestas por las federaciones deportivas.

8. **Deporte de alta competición.** Es la categoría más “selectiva”, debido a que la competición se desarrolla de forma profesional, seleccionando a los individuos que demuestran mejores habilidades en la práctica de una determinada modalidad deportiva.

Otra de las clasificaciones del deporte es la propuesta por Brohm (1982), que se centra en la diferenciación del deporte de alta competición (de élite) y el deporte de recreo (de masas):

1. **Deporte de alta competición.** El objetivo de esta categoría es la consecución del máximo rendimiento, buscando un beneficio económico derivado de la práctica deportiva. La competición se desarrolla dentro de un contexto reglado e institucionalizado, categorizando las competiciones por edad y sexo con la finalidad de que sean lo más equitativas posibles. En esta tipología deportiva se realiza una búsqueda y selección de talentos con las mejores características, habilidades y destrezas para conseguir el máximo rendimiento en cada disciplina. El entrenamiento representa la forma sistemática de preparación para la competición, siempre realizada bajo la supervisión y orientaciones del entrenador (Valdivia, 2016).
2. **Deportes de recreo.** Esta modalidad deportiva plantea como objetivo principal la mejora de la salud mediante situaciones que provoquen en los practicantes bienestar, relajación y alegría. Se basa en ejercicios informales, espontáneos con una reglamentación más liviana que la utilizada en los deportes de élite, evitando la especialización deportiva de estos. Estos deportes se suelen promover por parte de las instituciones bajo el lema “*deporte para todos*” con un enfoque puramente recreativo. Prima la autodeterminación, sin aplicarse programas estructurados de entrenamiento.

La tercera y última clasificación del deporte analizada en este documento es la propuesta por Zurita (2015) que engloba en cuatro categorías principales todas las modalidades deportivas, expuestas a continuación:

- **Educación Física-Deportiva.** Las actividades físico-deportivas englobadas dentro de la Educación Física deben tener una clara orientación pedagógica. La organización general de la educación física constituye el juego y el deporte como un contenido en sí mismo, a la vez que supone un medio de enseñanza.
- **Deporte para Todos.** Como indica Serrano-Sánchez (1992), esta categoría hace referencia al uso del deporte por parte de toda la población. Poder disfrutar por la realización de cualquier práctica deportiva produce numerosos beneficios a nivel social, físico y cognitivo. Actualmente esta es la tipología más practicada por el ser humano, debido a que la educación física cesa al terminar los estudios obligatorios, y el deporte de rendimiento está reservado para una élite de deportistas; por lo que el deporte para todos se refiere a la práctica deportiva por el mero hecho del disfrute, ya sea en familia, con amigos o compañeros, o de forma individual.
- **Deporte de Rendimiento.** El deporte de rendimiento es la antesala del alto rendimiento deportivo, debido a su utilidad como medio de detección y selección de talentos deportivos (Hernández, 1994). Se basa en el conocimiento de los factores técnico-tácticos y metodológicos del entrenamiento para conseguir el máximo rendimiento (Molina-Alventosa y Valenciano, 2010; Zurita, 2015).
- **Deporte de Alto Rendimiento.** Referida al deporte de élite, que se conoce también como deporte espectáculo, encontrando aquí competiciones como los Juegos Olímpicos, copas mundiales o ligas profesionales de diversos deportes. Este tipo de modalidad deportiva es la que tiene una mayor exigencia física y psicológica, por lo que únicamente llegan a la élite los deportistas capaces de soportar un mayor nivel de exigencia.

Es necesario reseñar la clasificación de Parlebas (2001), que aborda la clasificación de los deportes desde la praxiología motriz. Este autor clasifica las actividades motrices, sin realizar distinciones entre deporte y actividad física, en función de la situación motriz. La clasificación se expone en la siguiente figura.

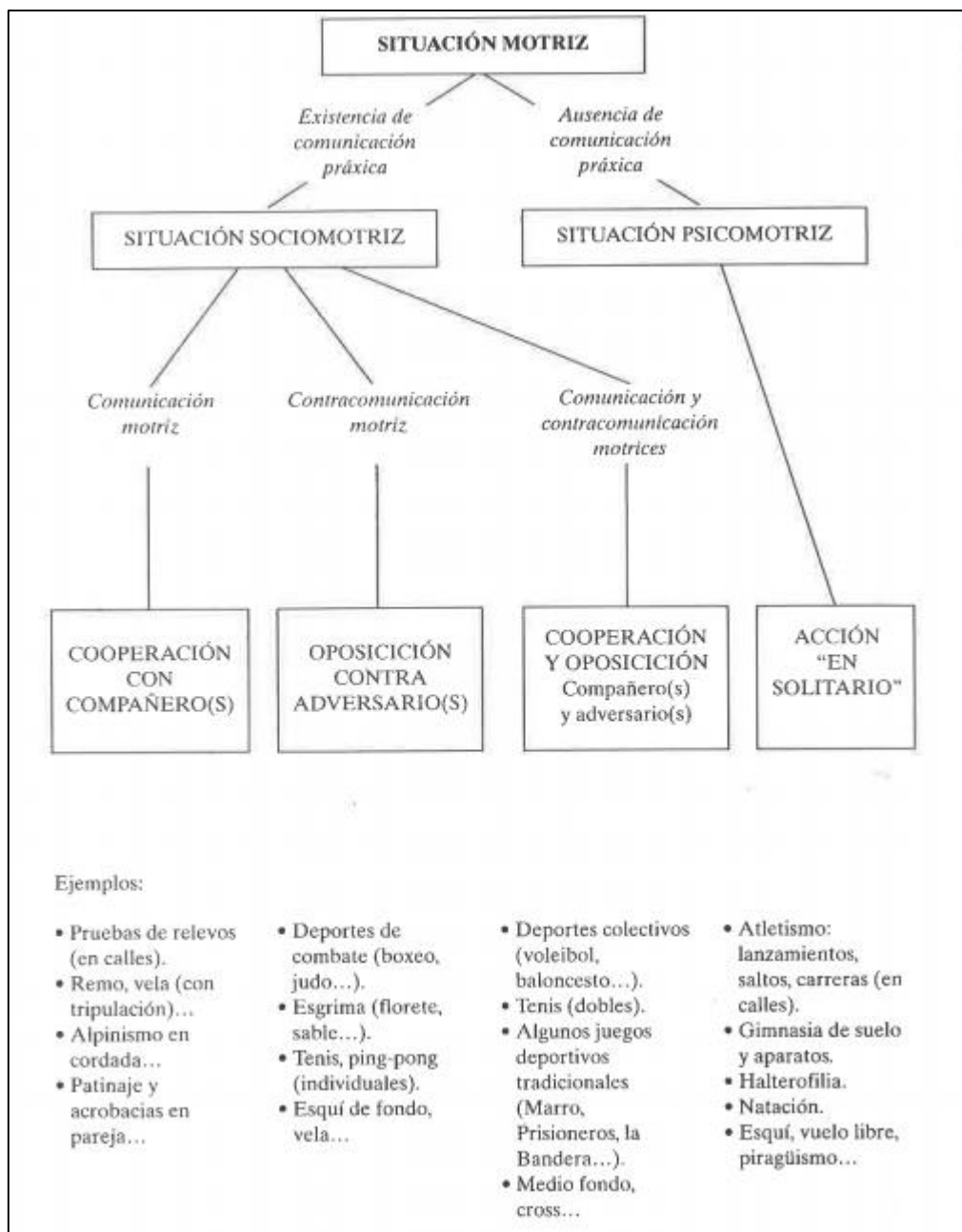


Figura II.14. Tipos de actividades motrices en función de la situación motriz (Parlebás, 2008).

Como se puede comprobar en esta clasificación, el Fútbol y el Pádel estarían clasificados como deportes de cooperación y oposición, mientras que el Atletismo sería un deporte de acción en solitario y el Taekwondo se englobaría en la categoría oposición contra adversario. Estos son los deportes que se van a analizar en la presente tesis doctoral en relación con los factores psicológicos anteriormente mencionados (motivación, ansiedad e inteligencia emocional).

### **II.2.3. ATLETISMO**

El origen del atletismo se remonta a la Antigua Grecia, donde se realizaban diferentes tipos de carreras para celebrar los funerales de personalidades ilustres. Esto fue evolucionando hacia los juegos deportivos, que representan la reminiscencia de los actuales Juegos Olímpicos (Mena, 2014). El atletismo se sustenta sobre las tres acciones motrices básicas del ser humano, correr, lanzar y saltar (Valdivia, 2016).

Esta modalidad deportiva se concibe como la realización de una serie de ejercicios corporales basados en patrones motrices naturales del ser humano, como la marcha y la carrera, los saltos y los lanzamientos (Valdivia, 2016).

Al hilo de esto, Mena (2014) indica que el atletismo representa la modalidad deportiva más completa mediante la que se consigue un desarrollo físico completo, abordando las habilidades más básicas del ser humano.

Aunque en el atletismo se pueden encontrar multitud de pruebas basadas en saltos y lanzamientos, la mayoría de las pruebas implican la carrera, encontrando también pruebas combinadas que incluyen en su desarrollo patrones de carrera, salto y lanzamiento.

#### **II.2.3.1. CARACTERÍSTICAS DEL ATLETISMO**

El Atletismo representa un de las modalidades deportivas que requieren unas grandes exigencias de las capacidades físicas, como velocidad, fuerza y resistencia, además de una preparación psicológica elevada, debido a la competición contra las marcas personales, exigiendo una gran especialización y preparación técnica para cada una de las pruebas atléticas (Mena, 2014; Valdivia, 2016).

Como indica Álvarez del Villar (1994), el Atletismo se practica en unas pistas acondicionadas para la realización de la diversidad de pruebas que constituyen esta modalidad deportiva, dividiéndola en diferentes zonas. Estas pruebas que se basan en la superación del tiempo, la marca personal o la distancia entre competidores se puede

realizar en pistas al aire libre, puestas cubiertas, de Cross o en circuitos urbanos (Valdivia, 2016).

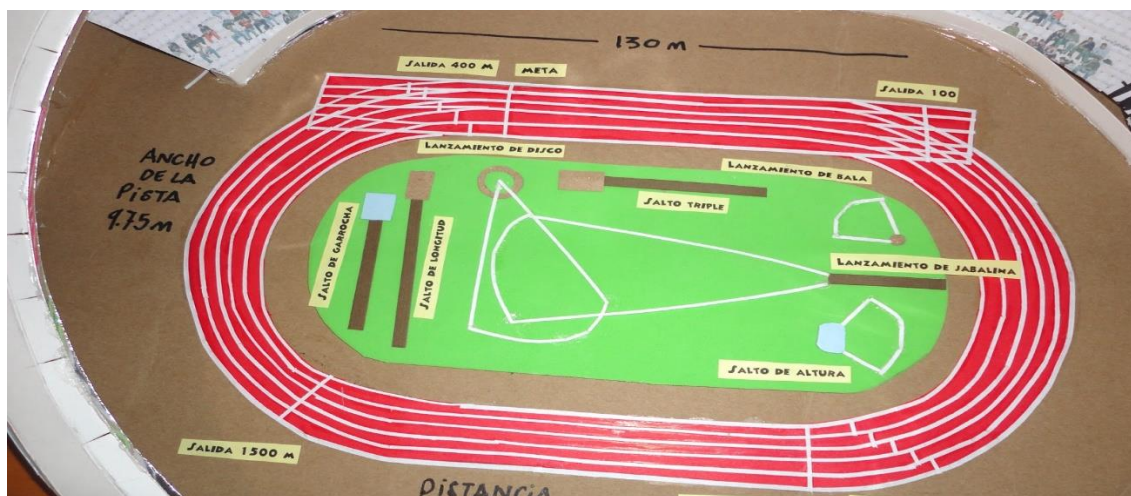


Figura II.15. Pista de atletismo. Extraído de (<http://jimmyseminario.blogspot.com.es>).

Seguendo a Rius (2005), el Atletismo representa un deporte que engloba una serie de especialidades agrupadas en este deporte, encontrando pruebas similares con diversas modificaciones técnicas, como en el caso de los lanzamientos o de las diferentes modalidades de carrera. A continuación se muestran las principales disciplinas atléticas:



Figura II.16. Principales disciplinas del atletismo. Extraído de (<http://recursosparaeldeporte.blogspot.com.es>).

A continuación se muestra la clasificación de las diferentes pruebas atléticas realizadas en pista al aire libre, atendiendo al sexo y la edad de los participantes (Real Federación Española de Atletismo, 2016).

**HOMBRES**

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

Figura. II.17. Clasificación de Pruebas de Atletismo para Hombres (Real Federación Española de Atletismo, 2016).

MUJERES

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

Figura. II.18. Clasificación de Pruebas de Atletismo para Mujeres (Real Federación Española de Atletismo, 2016).

Siguiendo a Rius (2005), al hablar de los orígenes del Atletismo, indica que este deporte se considera tan antiguo como el propio ser humano, entendiendo que esta disciplina deportiva al basarse en la realización de patrones motrices básicos, como se ha comentado anteriormente, nace con la evolución del ser humano. El Atletismo es uno de los deportes con mayor tradición y que engloba el mayor número de disciplinas dentro de este.

El atletismo comienza en la Grecia clásica, como un conjunto de juegos o pruebas en las que se demostraban grandes habilidades y destrezas de los participantes, aunque el origen de las pruebas de lanzamiento, carrera y salto es algo difuso (Valdivia, 2016), existiendo autores como Hornillos (2000) que sitúan los orígenes del atletismo en el antiguo Egipto. Pero el Atletismo como deporte moderno encuentra sus orígenes en la Inglaterra del S. XIX, en el Eton College en 1973, encontrando que en esta institución educativa se celebraban pruebas similares a las realizadas en el atletismo actual entre los alumnos. Pero es en New Jersey al año siguiente cuando se habla sobre una competición atlética como tal.

Resulta complejo establecer el inicio de este deporte, debido a que las acciones motrices en las que se basa, han estado presentes en todas las sociedades antiguas, formando parte de los rituales, celebraciones y juegos realizados como culto religioso o festivo (Valdivia, 2016).

El Atletismo, concebido como un conjunto de disciplinas deportivas, resulta complejo de establecer una historia común, ya que cada una de estas disciplinas se enmarcan en un periodo determinado con una historia y evolución propias (Rius, 2005).

### **II.2.3.2. MOTIVACIÓN, ANSIEDAD E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ATLETISMO**

Nos encontramos ante uno de los deportes más estudiados en la actualidad, debido a la importancia cultural e histórica de los juegos olímpicos, por esto, el Atletismo se encuentra entre los deportes sobre los que existe un mayor número de investigaciones. Esto queda reflejado al realizar la búsqueda bibliográfica en la base de datos Web of

Science, introduciendo los términos “Atletismo” en castellano y “Athletics” en inglés, encontrándose un total de 7.820 resultados.

*Tabla II.9. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Atletismo.*

| Rango Búsqueda | Atletismo    | Athletics       | Total           |
|----------------|--------------|-----------------|-----------------|
| Hasta 2001     | 4 Artículos  | 3.270 Artículos | 3.274 Artículos |
| 2002-2006      | 10 Artículos | 994 Artículos   | 104 Artículos   |
| 2007-2011      | 23 Artículos | 1.260 Artículos | 1.283 Artículos |
| Desde 2012     | 55 Artículos | 2.254 Artículos | 2.409 Artículos |
| <b>Total</b>   | 92 Artículos | 7.728 Artículos | 7.820 Artículos |

Al analizar los datos obtenidos en la búsqueda realizada, se observa una evolución en el número de publicaciones, duplicando el número de estas desde el año 2012, tanto en inglés como en castellano.

Al realizar una búsqueda de investigaciones que relacionen la motivación y el atletismo, se encontró un total de 165 estudios en la base de datos Web of Science, al introducir los términos “Atletismo Motivación” y “Athletics Motivation”. De estos datos se desprende que la investigación en esta línea es escasa, encontrando sólo un artículo que versa sobre estos conceptos en el contexto del atletismo en castellano. Se aprecia un aumento del número de investigaciones desde 2007.

*Tabla II.10. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Atletismo y Motivación.*

| Rango Búsqueda | Atletismo Motivación | Athletics Motivation | Total         |
|----------------|----------------------|----------------------|---------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos          | 24 Artículos         | 24 Artículos  |
| 2002-2006      | 0 Artículos          | 27 Artículos         | 27 Artículos  |
| 2007-2011      | 0 Artículos          | 39 Artículos         | 39 Artículos  |
| Desde 2012     | 1 Artículos          | 74 Artículos         | 75 Artículos  |
| <b>Total</b>   | 1 Artículos          | 164 Artículos        | 165 Artículos |

Cuando se analiza el número de estudios realizados sobre los niveles de ansiedad en el atletismo, se introducen en la base de datos Web of Science los términos “Atletismo Ansiedad” en castellano y “Athletics Anxiety” en inglés, encontrando un total de 67 investigaciones relativas a la ansiedad en el atletismo. Estos datos indican que la

producción científica es escasa, aunque triplica a la encontrada respecto al análisis de la motivación en este deporte.

*Tabla II.11. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Atletismo y Ansiedad.*

| Rango Búsqueda | Atletismo Ansiedad | Athletics Anxiety | Total        |
|----------------|--------------------|-------------------|--------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos        | 19 Artículos      | 19 Artículos |
| 2002-2006      | 0 Artículos        | 8 Artículos       | 8 Artículos  |
| 2007-2011      | 0 Artículos        | 11 Artículos      | 11 Artículos |
| Desde 2012     | 1 Artículos        | 28 Artículos      | 29 Artículos |
| <b>Total</b>   | 1 Artículos        | 66 Artículos      | 67 Artículos |

Al realizar la búsqueda en Web of Science sobre la inteligencia emocional en el atletismo, se introdujeron los términos “Atletismo inteligencia emocional” y “Athletics Emotional Intelligence” únicamente se han encontrado cuatro investigaciones en lengua anglosajona que analicen la inteligencia emocional en el contexto del atletismo, producidas todas ellas en los últimos cinco años.

*Tabla II.12. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Atletismo e Inteligencia Emocional.*

| Rango Búsqueda | Atletismo Inteligencia Emocional | Athletics Emotional Intelligence | Total       |
|----------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos                      | 0 Artículos                      | 0 Artículos |
| 2002-2006      | 0 Artículos                      | 0 Artículos                      | 0 Artículos |
| 2007-2011      | 0 Artículos                      | 0 Artículos                      | 0 Artículos |
| Desde 2012     | 0 Artículos                      | 4 Artículos                      | 4 Artículos |
| <b>Total</b>   | 0 Artículos                      | 4 Artículos                      | 4 Artículos |

## II.2.4. FÚTBOL

En la última década el deporte ha adquirido un principal protagonismo en la sociedad (Martínez, Molinero, Jiménez, Salguero, y Tuero, 2008). En el caso concreto del fútbol se comprueba como tiene multitud de consecuencias sociales y culturales, ejerciendo influencia sobre los valores imperantes en la sociedad (Ruíz-Omeñaca, 2012). Debord

(2000) indica que el fútbol representa uno de los fenómenos sociales más representativos del deporte en la actualidad.

El fútbol es uno de los deportes más complejos, interactuando en él factores técnico-tácticos, psicológicos, afectivos y sociales (Davids, Araújo, y Schuttleworth, 2005), siendo considerado un deporte dinámico (Pazo, Sáenz-López, y Fradua, 2012). Se trata de un deporte con unas características que lo hacen muy atractivo tanto para el espectador como para los practicantes, debido a que aún una serie de movimientos sencillos que provocan emociones en los agentes involucrados en esta modalidad deportiva (Fábregas, 2001). Tanto en Europa como en Sudamérica, el fútbol representa el evento deportivo más representativo de la sociedad, considerado como el fenómeno deportivo por excelencia.

#### **II.2.4.1. CARACTERÍSTICAS DEL FÚTBOL**

Este deporte se clasifica como un deporte colectivo de oposición que confronta dos equipos formados por once jugadores cada uno, se desarrolla en un espacio claramente delimitado, consistiendo en un constante forcejeo para conseguir la posesión del balón, cuya finalidad es introducirlo en la portería contraria, evitando que entre en su portería (Morales y Guzmán, 2000).

Molina-García (2014) identifica los elementos que integran este deporte, entendiendo que son: el campo o terreno de juego, los compañeros y adversarios, las porterías, el balón o móvil y las reglas, las cuales se describen a continuación.

El fútbol posee unas reglas con validez internacional debido a que es un deporte de equipo muy extendido (Ruíz, 1994). El reglamento del fútbol es fundamental para el desarrollo de esta modalidad deportiva, ya que este es el que va a determinar el grado de libertad de las acciones que se lleven a cabo (Pino, 1999).

Tal y como se observa en la siguiente figura, el terreno de juego goza de unas dimensiones rectangulares con una longitud de entre 120 metros (máximo) y 90 metros (mínimo); con una anchura entre 90 metros (máximo) y 45 metros (mínimo). Las porterías están en los

extremos del campo, consisten en dos postes verticales separados entre sí con una distancia de 7,32 metros, y uno horizontal (larguero) con una distancia de 2,44 metros hasta el suelo.



*Figura II.19. Dimensiones del campo de fútbol. Extraído de (<http://www.cesped-sintetico-greenfields.com>).*

El “área de meta” es la zona rectangular en la que el portero puede tener el balón en sus manos, es la zona próxima a la portería. Si el equipo defensor comete una infracción dentro de esta área, se sancionará con un penalti o tiro libre directo, desde el punto situado dentro de esta área, a 11 metros de la portería, siendo un lanzamiento en el que la única defensa es la del portero.

El móvil utilizado en el fútbol es un balón de cuero con un peso entre 450 y 410 gramos de peso y una circunferencia de entre 70 y 60 centímetros. Existen diferentes tipos de balones que se utilizan para amoldarse a las condiciones climatológicas que se puedan dar en las diferentes competiciones.

En el fútbol hay un sistema de cambio de jugadores que permite realizar un máximo de tres sustituciones durante todo el partido, estos “cambios” producen una breve detención del juego y pueden servir como mecanismos de recuperación o detención.

Existe en este deporte una persona encargada de regir el cumplimiento de las normas de juego y sancionar las infracciones, llamado árbitro, el cual se apoya en los “linieros” que

se ocupan de ayudar en la toma de decisiones al árbitro para evitar al máximo los posibles errores de arbitraje que se puedan cometer.

La duración de los partidos de fútbol es de 90 minutos, dividido en dos tiempos de 45 minutos cada uno, separados entre ellos por un descanso de 15 minutos. En algunas competiciones si los equipos acaban los dos tiempos empatados, se puede añadir una prórroga con dos tiempos de 15 minutos cada uno, siendo un total de 30 minutos, con un descanso de 10 minutos entre ellos. Y si la prórroga acaba en empate se puede terminar con una tanda de penaltis para determinar el vencedor del encuentro.

Respecto a las categorías inferiores, los tiempos pueden variar, ya que en la categoría infantil se juegan dos partes de 40 minutos cada una, y los alevines de 30 minutos cada parte, reduciéndose considerablemente estos tiempos en la categoría Benjamín, con una duración de 25 minutos por parte; sin embargo en la categoría juvenil y cadete, la duración de las partes es de 45 minutos.

Aunque dependiendo de cada comunidad autónoma la duración de las partes se modifica, suele estar entre los valores mencionados. En las categorías inferiores también se producen modificaciones en las dimensiones del terreno, dependiendo de la categoría de la que se trate, como se muestra en la siguiente figura.



Figura II.20. Dimensiones del terreo en función de la categoría. Extraído de (<http://www.coplefmadrid.com>).

En este deporte existen dos fases claramente diferenciadas, la fase de ataque, delimitada por la posesión del balón, en la que el equipo realizará acciones ofensivas con la finalidad de aproximarse a la portería contraria y conseguir meter gol.

Y la fase de defensa, en la que el equipo no tiene la posesión del balón, realizando acciones defensivas que impidan al equipo contrario avanzar por el terreno de juego y marcar gol, intentando recuperar el balón.

En el fútbol se realiza una categorización de la edad para establecer diferentes categorías en las que se agrupen los futbolistas, como se muestra en la siguiente tabla:

*Tabla II.13. Categorías de fútbol en España.*

| Categorías en España |            |
|----------------------|------------|
| <b>Pre-Benjamín</b>  | 7-8 años   |
| <b>Benjamín</b>      | 9-10 años  |
| <b>Alevín</b>        | 11-12 años |
| <b>Infantil</b>      | 13-14 años |
| <b>Cadete</b>        | 15-16 años |
| <b>Juvenil</b>       | 16-19 años |
| <b>Senior</b>        | Absoluta   |

Existen diferentes categorías para agrupar a los jugadores en función de sus fases de aprendizaje y desarrollo motor, ya que entre los 6 y los 20 años existen diferencias abismales en función de la edad respecto a las características físicas y motoras de los niños, por lo que se hace necesario agruparlos en grupos de edad para que las competiciones sean lo más justas posibles.

Un caso excepcional existente en este sistema de categorías es que los niños que destacan en su categoría por poseer habilidades superiores a las de sus compañeros podrían jugar en una categoría superior, si su entrenador así lo decidiese, sin embargo, en el caso de un jugador que tenga un nivel más bajo que el del resto de compañeros no podrá jugar en una categoría inferior a su edad.

### II.2.4.2. MOTIVACIÓN, ANSIEDAD E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL FÚTBOL

El fútbol es un deporte, que al igual que ocurre con el atletismo, goza de un gran repertorio de investigaciones que giran en torno a él, debido a las implicaciones y la popularidad de que goza sobre todo en Europa y América del Sur. Al realizar la búsqueda bibliográfica en la base de datos Web of Science, en la que se introdujeron los parámetros “Fútbol” en castellano y “Soccer” en inglés, se encontraron un total de 32.825 resultados.

*Tabla II.14. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Fútbol.*

| Rango Búsqueda | Fútbol        | Soccer           | Total            |
|----------------|---------------|------------------|------------------|
| Hasta 2001     | 16 Artículos  | 4.688 Artículos  | 4.704 Artículos  |
| 2002-2006      | 33 Artículos  | 5.167 Artículos  | 5.200 Artículos  |
| 2007-2011      | 97 Artículos  | 8.166 Artículos  | 8.263 Artículos  |
| Desde 2012     | 378 Artículos | 14.307 Artículos | 14.685 Artículos |
| <b>Total</b>   | 524 Artículos | 32.328 Artículos | 32.825 Artículos |

Al analizar los datos obtenidos en la búsqueda realizada, se observa una amplia investigación sobre este deporte, que supera con creces a la realizada sobre el atletismo, aumentando el número de estudios de forma estrepitosa desde el año 2012, tanto en inglés como en castellano.

Cuando se inició la búsqueda de investigaciones que estudien la motivación en el fútbol, se encontraron 625 estudios en la base de datos Web of Science. La investigación de esta temática es bastante más amplia que la encontrada en el resto de modalidades deportivas. La investigación sobre factores motivacionales en el fútbol sigue una línea que indica aumento del número de publicaciones desde el año 2012, duplicando las existentes hasta entonces.

*Tabla II.15. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Fútbol y Motivación.*

| Rango Búsqueda | Fútbol Motivación | Soccer Motivation | Total         |
|----------------|-------------------|-------------------|---------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos       | 49 Artículos      | 49 Artículos  |
| 2002-2006      | 2 Artículos       | 81 Artículos      | 83 Artículos  |
| 2007-2011      | 2 Artículos       | 160 Artículos     | 162 Artículos |
| Desde 2012     | 13 Artículos      | 335 Artículos     | 348 Artículos |
| <b>Total</b>   | 17 Artículos      | 625 Artículos     | 642 Artículos |

Cuando se analiza el número de estudios realizados sobre los niveles de ansiedad en el fútbol, se introducen en la base de datos Web of Science los términos “Fútbol Ansiedad” en castellano y “Soccer Anxiety” en inglés, encontrando un total de 339 investigaciones relativas a la ansiedad en el fútbol, lo que denota un aumento del interés por parte de la comunidad científica sobre los procesos de ansiedad en el deporte del fútbol, encontrando más investigaciones que en el resto de deportes.

*Tabla II.16. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Fútbol y Ansiedad.*

| Rango Búsqueda | Fútbol Ansiedad | Soccer Anxiety | Total         |
|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| Hasta 2001     | 1 Artículos     | 52 Artículos   | 53 Artículos  |
| 2002-2006      | 1 Artículos     | 45 Artículos   | 46 Artículos  |
| 2007-2011      | 3 Artículos     | 77 Artículos   | 80 Artículos  |
| Desde 2012     | 3 Artículos     | 157 Artículos  | 160 Artículos |
| <b>Total</b>   | 8 Artículos     | 331 Artículos  | 339 Artículos |

Finalmente, al buscar estudios en la base de datos Web of Science sobre la inteligencia emocional en el fútbol, únicamente se encuentran dieciséis investigaciones en lengua anglosajona que analicen la inteligencia emocional en el contexto del fútbol, comprobando que la inteligencia emocional es un factor escasamente estudiado en el ámbito deportivo.

*Tabla II.17. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Fútbol e Inteligencia Emocional.*

| Rango Búsqueda | Fútbol Inteligencia Emocional | Soccer Emotional Intelligence | Total        |
|----------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos                   | 1 Artículos                   | 1 Artículos  |
| 2002-2006      | 0 Artículos                   | 1 Artículos                   | 1 Artículos  |
| 2007-2011      | 0 Artículos                   | 2 Artículos                   | 2 Artículos  |
| Desde 2012     | 0 Artículos                   | 12 Artículos                  | 12 Artículos |
| <b>Total</b>   | 0 Artículos                   | 16 Artículos                  | 16 Artículos |

### II.2.5. PÁDEL

El pádel es un deporte joven que presenta características similares al tenis en diversos aspectos técnico-tácticos y reglamentarios, aunque este deporte goza de unas

características que le aportan una singularidad propia (Ramón-Llin, 2013). Este deporte tiene su origen en México, en el año 1969, cuyo precursor fue Enrique Corcuera, diez años más tarde Alfonso de Hohenlohen lo introduce en España, popularizándose en la última década (Luna y Arazuri, 2008).

El pádel goza de una gran popularidad en la sociedad actual, comprobando un aumento exponencial de las instalaciones deportivas para practicarlo, además del número de licencias federativas que se generan.

En España se crea la Federación Internacional de Pádel en el año 1991 en Madrid, desarrollando en el país el torneo de mayor excelencia a nivel mundial de este deporte, el Pádel Pro Tour. Es tal la importancia y repercusión de este deporte en España, que ha llegado a convertirse en el segundo deporte más practicado, tras el fútbol, relegando al tenis a puestos inferiores en el ranking de deportes más practicados.

#### **II.2.5.1. CARACTERÍSTICAS DEL PÁDEL**

Este deporte tiene unas características que justifican su auge en los últimos años en nuestro país, al compararlo con otros deportes de raqueta como el squash, el pádel tiene unos requerimientos cardiovasculares menores, lo que lo hace más accesible a la mayoría de la población; al compararlo con el tenis, en el que no existen diferencias significativas en cuanto a intensidad, la ventaja que este deporte tiene es la facilidad de su aprendizaje (Ramón-Llin, 2013). Por estos motivos, el pádel en la actualidad es un deporte tan extendido, que se practica en todas las franjas de edad, sin requerir grandes capacidades técnico-tácticas y ni un nivel de condición física elevado (Almonacid, 2012).

El pádel representa uno de los deportes más restables en la actualidad, desde el punto de vista de la gestión. Crear instalaciones de pádel resulta más económico que hacerlo del resto de deportes de raqueta, debido a las dimensiones del terreno y a la posibilidad de construirlas al aire libre.

Este deporte se podría englobar en la categoría de deporte de colaboración-oposición, debido a que se compite por parejas en un terreno con unas medidas de 20x10 metros, dividida la pista por una red, como se muestra en la siguiente figura.

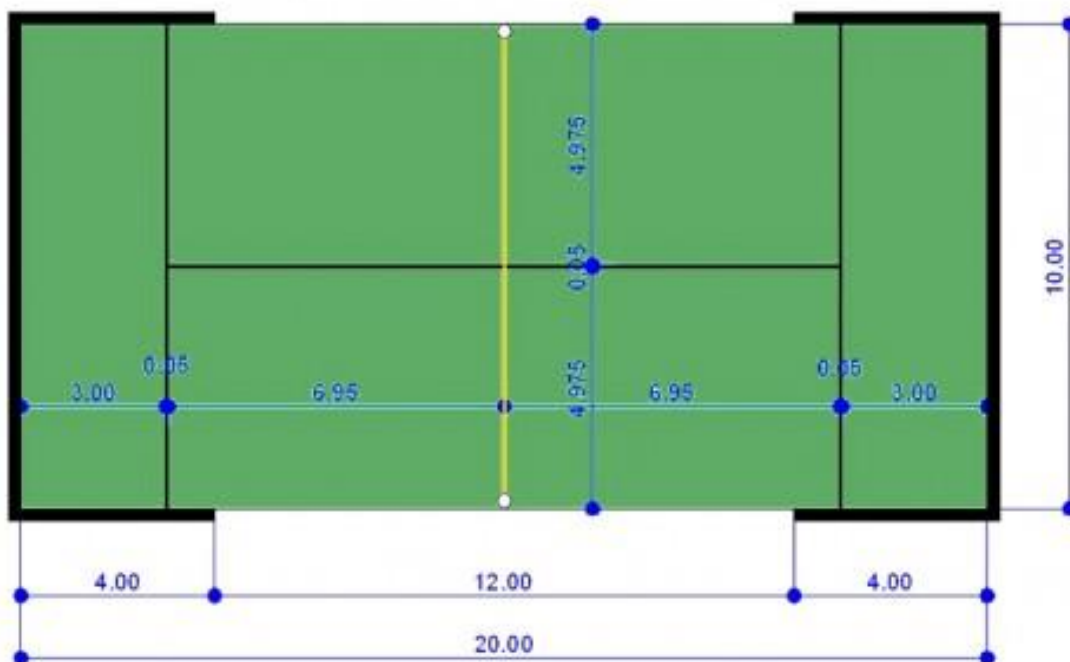


Figura II.21. Dimensiones de la pista de pádel. Extraído de (<http://qpadel.com/pista/>).

A diferencia del tenis, la pista de pádel cuenta con un sistema de cerramientos construidos con materiales que permiten el rebote de la pelota (cristal o plástico), incluyendo esta variante que aporta dinamización a esta modalidad (Ramón-Llin, 2013). Las dimensiones de estos cerramientos se exponen en la siguiente figura.

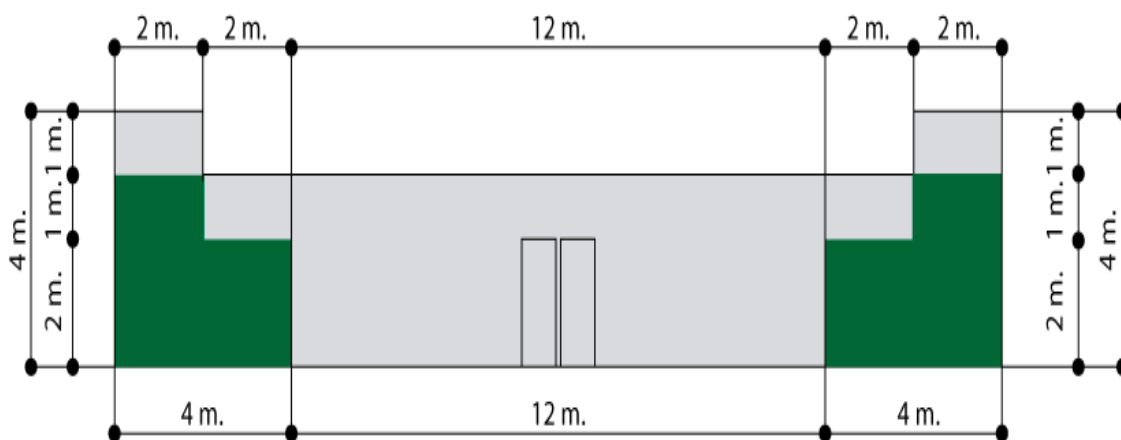


Figura II.22. Dimensiones de la pista de pádel. Extraído de (<http://qpadel.com/pista/>).

Se utiliza una pelota similar a la de tenis, con un diámetro entre 6,35 y 6,77 cm, pesando entre 56 y 59,4 g. Respecto a la pala utilizada en este deporte, debe tener unas medidas reglamentarias que no superen los 45,5 cm. Las partes de la pala de pádel se muestran en la siguiente figura.

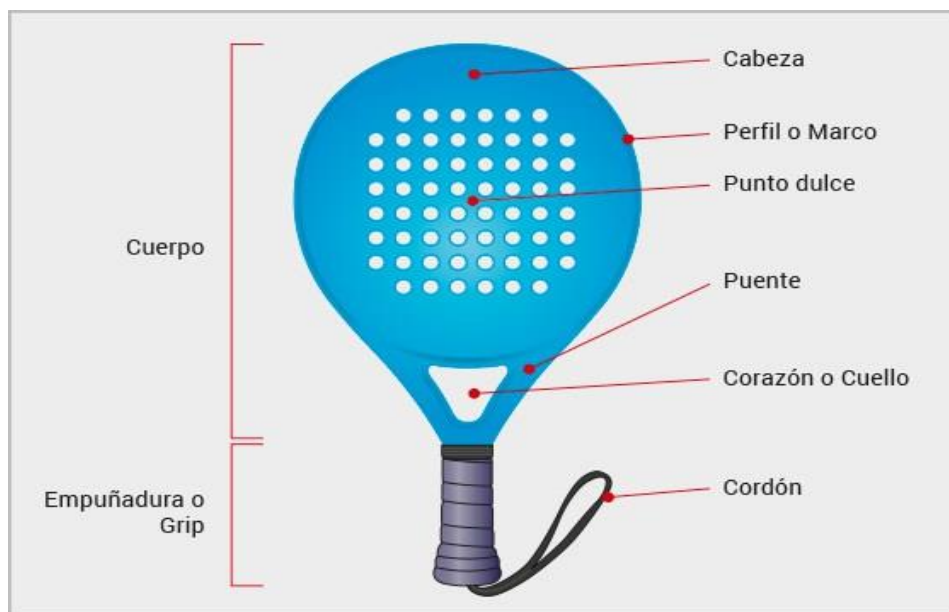


Figura II.23. Partes de la pala de pádel. Extraído de (<http://qpadel.com/pista/>).

### II.2.5.2. MOTIVACIÓN, ANSIEDAD E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL PÁDEL

El pádel es un deporte relativamente nuevo, que ha adquirido su protagonismo en la última década, por lo que la investigación relativa a este deporte es bastante escasa, encontrando únicamente un artículo de investigación en castellano y 110 en inglés en la base de datos Web of Science.

Tabla II.18. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Pádel.

| Rango Búsqueda | Pádel       | Paddle        | Total         |
|----------------|-------------|---------------|---------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos | 19 Artículos  | 19 Artículos  |
| 2002-2006      | 0 Artículos | 13 Artículos  | 13 Artículos  |
| 2007-2011      | 0 Artículos | 24 Artículos  | 24 Artículos  |
| Desde 2012     | 1 Artículos | 54 Artículos  | 56 Artículos  |
| <b>Total</b>   | 1 Artículos | 110 Artículos | 111 Artículos |

Al buscar estudios que investiguen sobre la motivación en el pádel, únicamente se encontraron 18 investigaciones en la base de datos Web of Science. La investigación de

esta temática es escasa, apreciándose una evolución en el número de publicaciones que la abordan. La escasa investigación de este deporte puede deberse a que ha cobrado una especial relevancia y difusión hace relativamente poco tiempo.

**Tabla II.19. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Pádel y Motivación.**

| Rango Búsqueda | Pádel Motivación | Paddle Motivation | Total        |
|----------------|------------------|-------------------|--------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos      | 3 Artículos       | 3 Artículos  |
| 2002-2006      | 0 Artículos      | 0 Artículos       | 0 Artículos  |
| 2007-2011      | 0 Artículos      | 5 Artículos       | 5 Artículos  |
| Desde 2012     | 0 Artículos      | 10 Artículos      | 10 Artículos |
| <b>Total</b>   | 0 Artículos      | 18 Artículos      | 18 Artículos |

Al introducir en la base de datos Web of Science los términos “Pádel Ansiedad” en castellano y “Paddle Anxiety” en inglés, únicamente se encuentran 4 investigaciones que analicen los niveles de ansiedad en éste deporte, todos ellos realizados a partir del año 2012.

**Tabla II.20. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Pádel y Ansiedad.**

| Rango Búsqueda | Pádel Ansiedad | Paddle Anxiety | Total       |
|----------------|----------------|----------------|-------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos    | 0 Artículos    | 0 Artículos |
| 2002-2006      | 0 Artículos    | 0 Artículos    | 0 Artículos |
| 2007-2011      | 0 Artículos    | 0 Artículos    | 0 Artículos |
| Desde 2012     | 0 Artículos    | 3 Artículos    | 3 Artículos |
| <b>Total</b>   | 1 Artículos    | 3 Artículos    | 4 Artículos |

Finalmente, al buscar estudios en la base de datos Web of Science sobre la inteligencia emocional en el pádel, no se encontró ningún resultado.

**Tabla II.21. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Pádel e Inteligencia Emocional.**

| Rango Búsqueda | Pádel Inteligencia Emocional | Paddle Emotional Intelligence | Total       |
|----------------|------------------------------|-------------------------------|-------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos                  | 0 Artículos                   | 0 Artículos |
| 2002-2006      | 0 Artículos                  | 0 Artículos                   | 0 Artículos |
| 2007-2011      | 0 Artículos                  | 0 Artículos                   | 0 Artículos |
| Desde 2012     | 0 Artículos                  | 0 Artículos                   | 0 Artículos |
| <b>Total</b>   | 0 Artículos                  | 0 Artículos                   | 0 Artículos |

## II.2.6. TAEKWONDO

El Taekwondo es un arte marcial con orígenes coreanos, en el que se ven involucradas todas las partes del cuerpo en movimientos de ataque y defensa, con un claro predominio en el uso de los miembros inferiores (Cañadillas, 2012). El origen de este arte marcial se encuentra en la lucha sin armas en el país coreano, encontrando referencias a la modalidad de combate que practicaban los nobles de la dinastía Silla, aunque hasta la dinastía Joseon el Taekwondo no se hizo accesible para todas las clases sociales (Tae y Fernández, 2009).

El desarrollo de este arte marcial se explica por las invasiones japonesas que sufrió Corea a lo largo de la historia, culminando con la invasión iniciada en 1910, la cual se prolongó hasta 1945, e hizo que lo coreanos fusionasen sus artes marciales autóctonas con incorporaciones propias de combate chinas y japonesas (Olivé, 2005).

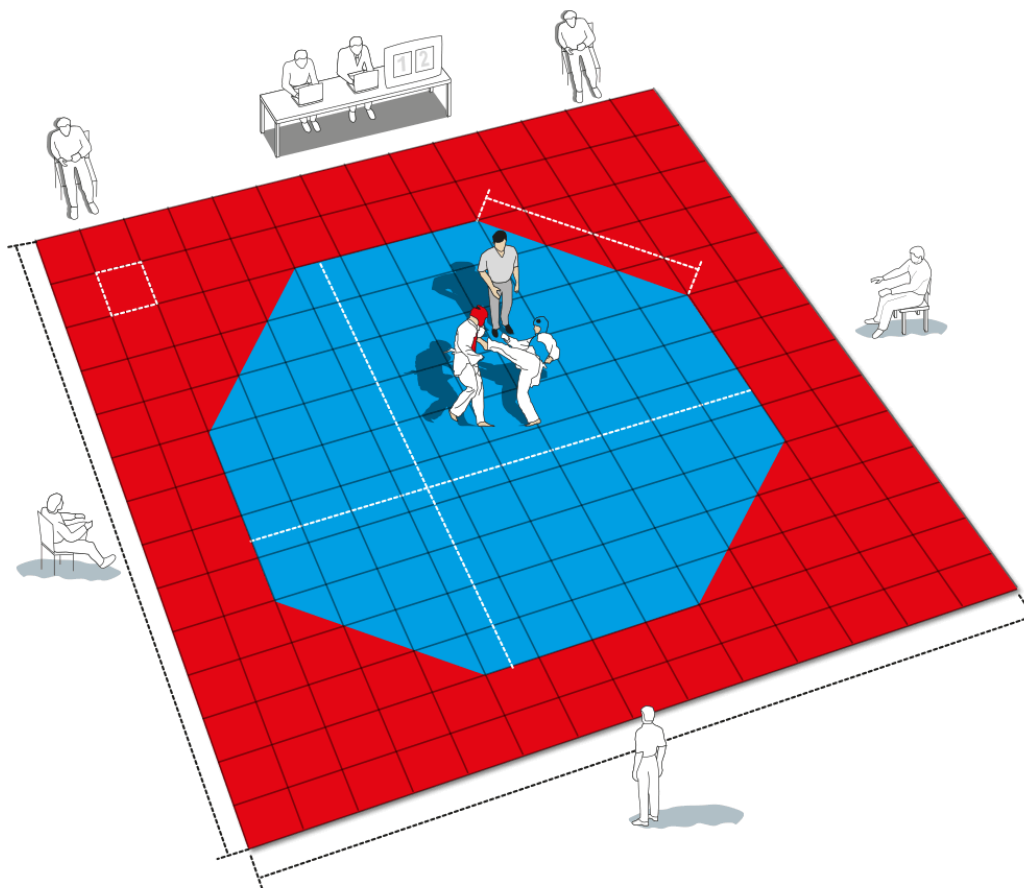
Atendiendo al recorrido histórico del Taekwondo realizado por Tae y Fernández (2009), en 1961 se crea la Korean Taekwondo Association, reconociéndose al año siguiente como deporte oficial, hasta que en 1971 se declara deporte nacional de Corea.

El Taekwondo aumenta su popularidad en todo el mundo, comenzando a realizarse exhibiciones en los Juegos Olímpicos de Barcelona en el año 1992, pasando a ser deporte olímpico oficial en el año 2000, coincidiendo con los juegos de Sydney.

### II.2.6.1. CARACTERÍSTICAS DEL TAEKWONDO

Este arte marcial que en la actualidad ha pasado a convertirse en deporte (Estevan, 2009), se basa en una modalidad de combate en la que los oponentes tratan de golpear con pies y puños en el torso y la cabeza, definida por Cular, Krstulivicb, y Tomljanovicc (2011) como un arte marcial de alta intensidad que tiene como objetivo vencer al contrario utilizando fundamentalmente patadas.

El área de competición es una superficie de 8x8 metros, normalmente de color azul, que cuenta con una zona “de seguridad” de 2 metros de ancho con un color diferente a la zona de combate.



*Figura II.24. Área de competición Taekwondo. Extraído de (<http://www.marca.com/>)*

En competiciones oficiales se distribuye a los taekwondistas por sexo y peso, estableciendo diferentes estructuraciones temporales para los combates. En los Juegos Olímpicos se realizan tres asaltos de dos minutos de duración cada uno, contando con un minuto de descanso entre asaltos (Cañadillas, 2012). La duración del combate varía en función de las delegaciones territoriales de los países en los que se desarrollan las competiciones, aunque se suele utilizar la duración utilizada en los Juegos Olímpicos como referencia internacional.

En el caso de este arte marcial, los combates se pueden resolver por “victoria por puntos” o por “fuera de combate”, siendo lo más usual la victoria por puntos, por lo que existe un sistema de puntuación que da importancia a los golpes propinados en las zonas de golpeo autorizadas.

Los taekwondistas deben de utilizar un uniforme reglamentario conocido como Dobok y un cinturón que indica su nivel competitivo, además de las protecciones de material

flexible utilizadas, entre las que se encuentran unos petos protectores para el torso, cascos, bucal, coquilla, guantes, protectores de antebrazos y espinilleras.



*Figura II.25. Material de competición Taekwondo. Extraído de (<https://listado.mercadolibre.com.pe/ropa-accesorios/pads-taekwondo>).*

El combate de Taekwondo se fundamenta en un contacto directo entre los oponentes, basado en golpes rápidos y precisos mediante los que se obtienen puntos con los que conseguir la victoria. Para el sistema de puntuación de este arte marcial, se tienen en cuenta los “golpes afortunados”, referidos a los realizados en las zonas autorizadas (Fargas, 1990).

La mayoría de los puntos conseguidos en este deporte provienen de situaciones de contraataque realizadas con las piernas, haciendo que el luchador de Taekwondo requiera

una preparación física y mental que le permita soportar grandes cargas de trabajo, exigiendo un desarrollo de la capacidad aeróbica y anaeróbica.

### II.2.6.2. MOTIVACIÓN, ANSIEDAD E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TAEKWONDO

El taekwondo es un deporte con una larga tradición en el ámbito competitivo de alto nivel, por ello se encuentra una amplia investigación sobre esta modalidad deportiva, encontrando un total de 3.453 artículos que versan sobre este deporte, al introducir el término “Taekwondo” en la base de datos Web of Science. Se aprecia un aumento progresivo de la investigación en este campo, aumentando esta desde el año 2001, y casi duplicándose el número de investigaciones des 2012.

*Tabla II.22. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Taekwondo.*

| Rango Búsqueda | Taekwondo       |
|----------------|-----------------|
| Hasta 2001     | 45 Artículos    |
| 2002-2006      | 786 Artículos   |
| 2007-2011      | 1.070 Artículos |
| Desde 2012     | 1.706 Artículos |
| <b>Total</b>   | 3.453 Artículos |

Cuando se realizó la búsqueda de estudios sobre factores motivacionales en el takwondo, se encontraron un total de 119 investigaciones en la base de datos Web of Science. Cabe indicar que no se ha encontrado ninguna en castellano, siendo la mayoría publicadas desde 2002 hasta la actualidad, y encontrando un aumento desde el año 2012.

*Tabla II.23. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Taekwondo y Motivación.*

| Rango Búsqueda | Taekwondo Motivación | Taekwondo Motivation | Total         |
|----------------|----------------------|----------------------|---------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos          | 1 Artículos          | 1 Artículos   |
| 2002-2006      | 0 Artículos          | 20 Artículos         | 20 Artículos  |
| 2007-2011      | 0 Artículos          | 34 Artículos         | 34 Artículos  |
| Desde 2012     | 0 Artículos          | 64 Artículos         | 64 Artículos  |
| <b>Total</b>   | 0 Artículos          | 119 Artículos        | 119 Artículos |

Al introducir en la base de datos Web of Science los términos “Taekwondo Ansiedad” en castellano y “Taekwondo Anxiety” en inglés, no se encuentra ninguna investigación en

castellano, sin embargo, en lengua anglosajona existen un total de 81 investigaciones que versan sobre esta temática, investigación que aumenta desde el año 2012.

*Tabla II.24. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Taekwondo y Ansiedad.*

| Rango Búsqueda | Taekwondo Ansiedad | Taekwondo Anxiety | Total        |
|----------------|--------------------|-------------------|--------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos        | 3 Artículos       | 3 Artículos  |
| 2002-2006      | 0 Artículos        | 18 Artículos      | 18 Artículos |
| 2007-2011      | 0 Artículos        | 18 Artículos      | 18 Artículos |
| Desde 2012     | 0 Artículos        | 42 Artículos      | 42 Artículos |
| <b>Total</b>   | 0 Artículos        | 81 Artículos      | 81 Artículos |

En el caso del taekwondo se encontraron un total de nueve investigaciones sobre la inteligencia emocional en el taekwondo, todas ellas en inglés, encontrando un aumento de los estudios en la base de datos Web of Science sobre esta temática desde el año 2007. A pesar de esto, la investigación sobre inteligencia emocional en el taekwondo es escasa.

*Tabla II.25. Revisión de literatura en la Web of Science de publicaciones sobre Taekwondo e Inteligencia Emocional.*

| Rango Búsqueda | Taekwondo Inteligencia Emocional | Taekwondo Emotional Intelligence | Total       |
|----------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------|
| Hasta 2001     | 0 Artículos                      | 0 Artículos                      | 0 Artículos |
| 2002-2006      | 0 Artículos                      | 1 Artículos                      | 1 Artículos |
| 2007-2011      | 0 Artículos                      | 3 Artículos                      | 3 Artículos |
| Desde 2012     | 0 Artículos                      | 5 Artículos                      | 5 Artículos |
| <b>Total</b>   | 0 Artículos                      | 9 Artículos                      | 9 Artículos |

# **CAPÍTULO III**

## **JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS**

**III**

# III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

---

## III.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los factores psicológicos en el contexto deportivo desempeñan un papel fundamental, sobre todo en el ámbito del alto rendimiento, constituyendo uno de los temas prioritarios de investigación en la actualidad (Biddle, Whitehead, O'Donovan, y Nevill, 2005; Fabra et al., 2013; Molina-García, 2014; Secades et al., 2014).

Estos factores que intervienen en el deporte, como pueden ser motivación, inteligencia emocional o ansiedad, son elementos esenciales tanto para el deportista como para el equipo multidisciplinar compuesto por entrenadores, psicólogos deportivos, médicos o fisioterapeutas (Zurita, 2015).

Por lo que la presente investigación pretende comprobar y analizar diversas variables sociodemográficas y deportivas en función de factores psicológicos (motivación, inteligencia emocional, ansiedad) en diferentes modalidades en función del nivel competitivo de los deportistas.

Se espera que los resultados obtenidos muestren una descripción de los factores psicológicos analizados en los diversos deportes y niveles competitivos y que estos resultados permitan aplicar programas de intervención en este contexto.

## **III. 2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

Para la presente tesis doctoral se exponen tres objetivos generales con sus correspondientes objetivos específicos, como se detalla a continuación:

### **Objetivo General I**

- Determinar las características generales, sociodemográficas, deportivas y psicológicas de deportistas de diferentes modalidades.

### **Objetivos Específicos I**

- Determinar las características generales de los deportistas en función del sexo, la edad, el tipo de deporte practicado y el nivel competitivo.
- Conocer el clima motivacional imperante en una muestra compuesta por deportistas de diferentes modalidades y niveles competitivos.
- Dictaminar la inteligencia emocional de los deportistas objeto de estudio.
- Exponer los niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo de los deportistas analizados.

### **Objetivo General II**

- Establecer las relaciones entre sí de las variables sociodemográficas, deportivas, emocionales, motivacionales y de ansiedad de los deportistas estudiados.

### **Objetivos Específicos II**

- Exponer las relaciones existentes entre el género, la edad, el tipo de deporte practicado y nivel competitivo de los deportistas que conforman la investigación.

- Mostrar las correspondencias entre los factores sociodemográficos y deportivos en función de las variables emocional, motivacional y de ansiedad.
- Establecer las correspondencias entre inteligencia emocional, niveles de ansiedad y motivación.

### **Objetivo General III**

- Realizar un análisis del clima motivacional, la inteligencia emocional y la ansiedad en función de la modalidad deportiva mediante el empleo de ecuaciones estructurales.

### **Objetivos Específicos III**

- Definir y contrastar un modelo explicativo sobre el clima motivacional hacia el deporte, ansiedad en el deportista e inteligencia emocional.
- Analizar las relaciones existentes entre el clima motivacional hacia el deporte, ansiedad e inteligencia emocional en base al tipo de deporte practicado – individual/colectivo- mediante análisis multigrupo.
- Examinar las asociaciones dadas entre los constructos estudiados considerando si el deporte practicado posee contacto entre deportistas empleando un análisis multigrupo.

### III. 3. SUPUESTO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN.

Según los objetivos planteados con anterioridad, se contempla el supuesto teórico en el que se basa esta investigación, especificando el siguiente modelo hipotético de ecuaciones estructurales multigrupo con el objetivo de contrastar la existencia de diferencias significativas en las relaciones entre el clima motivacional, la inteligencia emocional y la ansiedad.

Se configuran cuatro modelos estructurales diferentes con el fin de verificar si las relaciones entre las variables estudiadas varían en función del deporte practicado: “individual/colectivo” y “con contacto/sin contacto”. Los modelos de rutas se conforman a partir de doce variables observables y tres variables latentes para determinar los indicadores (Bollen, 1989). En este modelo, se formulan explicaciones causales de las variables latentes a partir de las relaciones observadas entre los indicadores, considerando la fiabilidad de las mediciones.

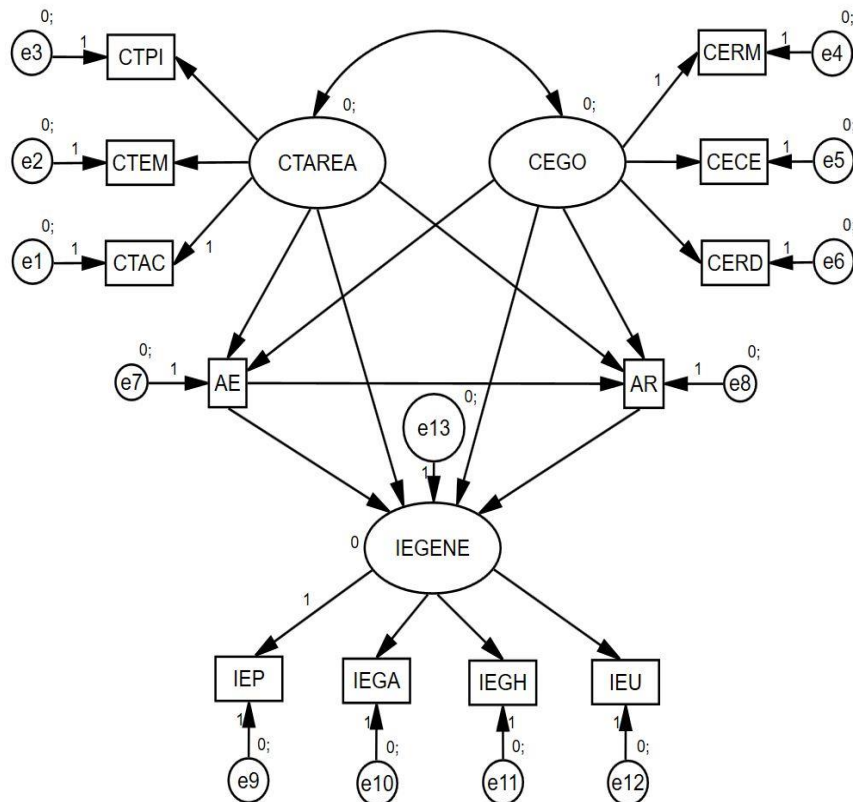


Figura III.1. Modelo teórico de clima motivacional, inteligencia emocional y ansiedad.

El clima motivacional orientado a la tarea (CTAREA) y el clima motivacional orientado al ego (CEGO) actúan como variables exógenas y cada una de ellas es inferida por tres indicadores. Para el clima tarea los indicadores son CTPI (Papel Importante), CTEM (Esfuerzo/Mejora) y CTAC (Aprendizaje Cooperativo). Para el clima ego los indicadores son CECE (Castigo por Errores), CERD (Reconocimiento Desigual) y CERM (Rivalidad entre miembros). La ansiedad estado (AE) y la ansiedad rasgo (AR) actúan como variables endógenas, recibiendo el efecto del clima tarea (CTAREA) y el clima ego (CEGO). Asimismo, la inteligencia emocional general (IEGENE) actúa como variable endógena, recibiendo el efecto de la ansiedad estado (AE), ansiedad rasgo (AR), clima tarea (CTAREA) y el clima ego (CEGO).

# **CAPÍTULO IV**

## **METODOLOGÍA**

**IV**

## IV. METODOLOGÍA

En este capítulo se realizará la descripción del marco metodológico empleado en esta investigación y de los materiales utilizados en la misma. En una primera parte se expondrá la planificación realizada y el diseño de la investigación, para posteriormente presentar la descripción de la muestra analizada y los instrumentos seleccionados y utilizados en la investigación. Finalmente se describe el procedimiento realizado para la recogida de datos y los análisis estadísticos efectuados.

### IV.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo cuantitativo, y utiliza un diseño descriptivo-comparativo de corte transversal, cuyo objetivo principal es describir la totalidad de las variables estudiadas y analizar las relaciones existentes entre ellas (Hernández-Sampieri, Fernández, y Baptista, 2006). Para este estudio se han establecido factores sociodemográficos, deportivos, emocionales, motivacionales y de ansiedad en deportistas de diferentes modalidades y niveles competitivos.

Por tratarse de un estudio de corte transversal, los datos se recogieron en una única toma de datos durante el año 2016, metodología de investigación que no permite comparar datos en diferentes momentos, pero disminuye los gastos económicos y a posible pérdida de información (Zagalaz, 2007).

Para la obtención de los datos se han utilizados instrumentos validados por la comunidad científica, con índices de fiabilidad contrastados, con el fin de poder cotejar y comparar los datos obtenidos con diversas investigaciones que utilizan estos mismo instrumentos.

Atendiendo a lo anteriormente mencionado, en la siguiente tabla se exponen las fases y la temporalización de la presente investigación, exponiendo los diferentes pasos que conducen a la elaboración del informe final de la esta tesis doctoral.

Tabla IV.1. Fases de elaboración del trabajo de investigación

| <b>FASES Y TEMPORALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN</b>                              |   |
|---|---|
| <b>PRIMERA FASE.- CONCEPTUALIZACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN</b> |   |
| Octubre de 2015<br>a<br>Marzo de 2016   | PASO 1.- Revisión bibliográfica.  |
|   | PASO 2.- Definición del problema de la investigación.   |
|   | PASO 3.- Concertación de las acciones de la investigación.  |
| <b>SEGUNDA FASE.- TRABAJO DE CAMPO</b>  |   |
| Abril de 2016<br>a<br>Diciembre de 2016   | PASO 4.- Selección de las técnicas para la recogida de información.                               |
|   | PASO 5.- Selección de la muestra y aplicación de las técnicas para la recogida de la información. |
| <b>TERCERA FASE.- ANÁLISIS DE LOS DATOS</b>                                     |   |
| Enero de 2017<br>a<br>Mayo de 2017  | PASO 6.- Análisis y procesamiento de la información.  |
|   | PASO 7.- Ordenamiento de la información para la elaboración del informe.                          |
| <b>CUARTA FASE.- ESTANCIA EN EL EXTRANJERO</b>                                  |   |
| Junio de 2017<br>a<br>Septiembre de 2017  | PASO 8.- Formación en estadística en Chile.   |
|   | PASO 9.- Estructuración del informe final.  |
| <b>QUINTA FASE.- ESCRITURA Y ELABORACIÓN DEL INFORME</b>                        |   |
| Septiembre de 2017<br>a<br>Enero de 2018  | PASO 10.- Elaboración del informe final.  |
|   | PASO 11.- Presentación del informe.   |

Este capítulo se ha estructurado en los siguientes apartados que proporcionan un orden lógico de continuidad:

- Muestra.
- Técnicas e instrumentos para la recolección de los datos.
- Procedimiento de recogida de datos.
- Análisis de los datos.

## IV.2. MUESTRA

En este segundo apartado del cuarto capítulo se describe la muestra utilizada en esta investigación, estructurando el bloque en dos subapartados, el primero de ellos encaminado hacia el análisis del contexto deportivo en España, desde un punto de vista normativo y social, y el segundo de ellos orientado hacia la caracterización de la muestra que compone la investigación.

### IV.2.1. CONTEXTO

A continuación se realiza una breve descripción de la organización deportiva en España, donde se realizó la presente investigación, mencionando los órganos administrativos, la estructura deportiva y algunos datos relevantes.

#### IV.2.1.1. Contexto Deportivo en España

La Constitución Española de 1978 estableció la necesidad de la promoción y el fomento del deporte y la Educación Física por parte de los poderes públicos, siendo fundamental la ley 10/1990 de 15 de octubre, del deporte que establece las líneas de actuación a nivel estatal para el fomento del deporte mediante la creación de un modelo de gestión del deporte en el país.

Entre los agentes que colaboran en la organización deportiva en España, el Consejo Superior de Deportes de España, adscrito al Ministerio de Educación, Cultura y Deportes es el organismo administrativo encargado de ejercer la actuación estatal en el contexto deportivo. Respecto al modelo de gestión deportiva español, el Consejo Superior de Deportes (2010) indica que *“La organización del deporte en España se basa en un sistema de colaboración mutua entre los sectores público y privado. Ambos sectores comparten responsabilidades en el fomento, promoción y desarrollo de las actividades y prácticas físico-deportivas”*. Las competencias de este organismo son (Consejo Superior de Deportes, 2017):

1. *Autorizar y revocar de forma motivada la constitución y aprobar los estatutos y reglamentos de las Federaciones Deportivas Españolas.*
2. *Reconocer, a los efectos de esta Ley la existencia de una modalidad deportiva.*
3. *Acordar, con las Federaciones Deportivas Españolas sus objetivos, programas deportivos, en especial los del deporte de alto nivel, presupuestos y estructuras orgánicas y funcionales de aquéllas, suscribiendo al efecto los correspondientes convenios. Tales convenios tendrán naturaleza jurídico administrativa.*
4. *Conceder las subvenciones económicas que procedan a las Federaciones Deportivas y demás Entidades y Asociaciones Deportivas, inspeccionando y comprobando la adecuación de las mismas al cumplimiento de los fines previstos en la presente Ley.*
5. *Calificar las competiciones oficiales de carácter profesional y ámbito estatal.*
6. *Promover e impulsar la investigación científica en materia deportiva de conformidad con los criterios establecidos en la Ley de Fomento y Coordinación General de la Investigación Científica y Técnica.*
7. *Promover e impulsar medidas de prevención, control y represión del uso de sustancias prohibidas y métodos no reglamentarios, destinados a aumentar artificialmente la capacidad física de los deportistas o a modificar los resultados de las competiciones.*
8. *Actuar en coordinación con las Comunidades Autónomas respecto de la actividad deportiva general y cooperar con las mismas en el desarrollo de las competencias que tienen atribuidas en sus respectivos estatutos*
9. *Autorizar o denegar, previa conformidad del Ministerio de Asuntos Exteriores, la celebración en territorio español de competiciones deportivas oficiales de carácter internacional, así como la participación de las selecciones españolas en las competiciones internacionales.*

10. *Coordinar con las Comunidades Autónomas la programación del deporte escolar y universitario, cuando tenga proyección nacional e internacional.*
11. *Elaborar y ejecutar, en colaboración con las Comunidades Autónomas y, en su caso, con las Entidades locales, los planes de construcción y mejora de instalaciones deportivas para el desarrollo del deporte de alta competición, así como actualizar, en el ámbito de sus competencias, la normativa técnica existente sobre este tipo de instalaciones.*
12. *Elaborar propuestas para el establecimiento de las enseñanzas mínimas de las titulaciones de técnicos deportivos especializados. Asimismo le corresponde colaborar en el establecimiento de los programas y planes de estudio relativos a dichas titulaciones, reconocer los centros autorizados para impartirlos e inspeccionar el desarrollo de los programas de formación en aquellas Comunidades Autónomas que no hayan asumido competencias en materia de educación.*
13. *Autorizar los gastos plurianuales de las Federaciones Deportivas Españolas en los supuestos reglamentariamente previstos, determinar el destino del patrimonio neto de aquéllas en caso de disolución, controlar las subvenciones que les hubiera otorgado y autorizar el gravamen y enajenación de sus bienes inmuebles cuando éstos hayan sido financiados total o parcialmente con fondos públicos del Estado.*
14. *Actualizar permanentemente el censo de instalaciones deportivas en colaboración con las Comunidades Autónomas.*
15. *Autorizar la inscripción de las Sociedades Anónimas Deportivas en el Registro de Asociaciones Deportivas, con independencia de su inscripción en los registros de las Comunidades Autónomas correspondientes.*
16. *Autorizar la inscripción de las Federaciones Deportivas Españolas en las correspondientes Federaciones Deportivas de carácter internacional.*

17. Colaborar en materia de medio ambiente y defensa de la naturaleza con otros organismos públicos con competencias en ello y con las Federaciones especialmente relacionadas con aquéllos.

18. Cualquier otra facultad atribuida legal o reglamentariamente que contribuya a la realización de los fines y objetivos señalados en la presente Ley.

En la siguiente figura, se expone de forma gráfica el organigrama del Consejo Superior de Deportes en España:

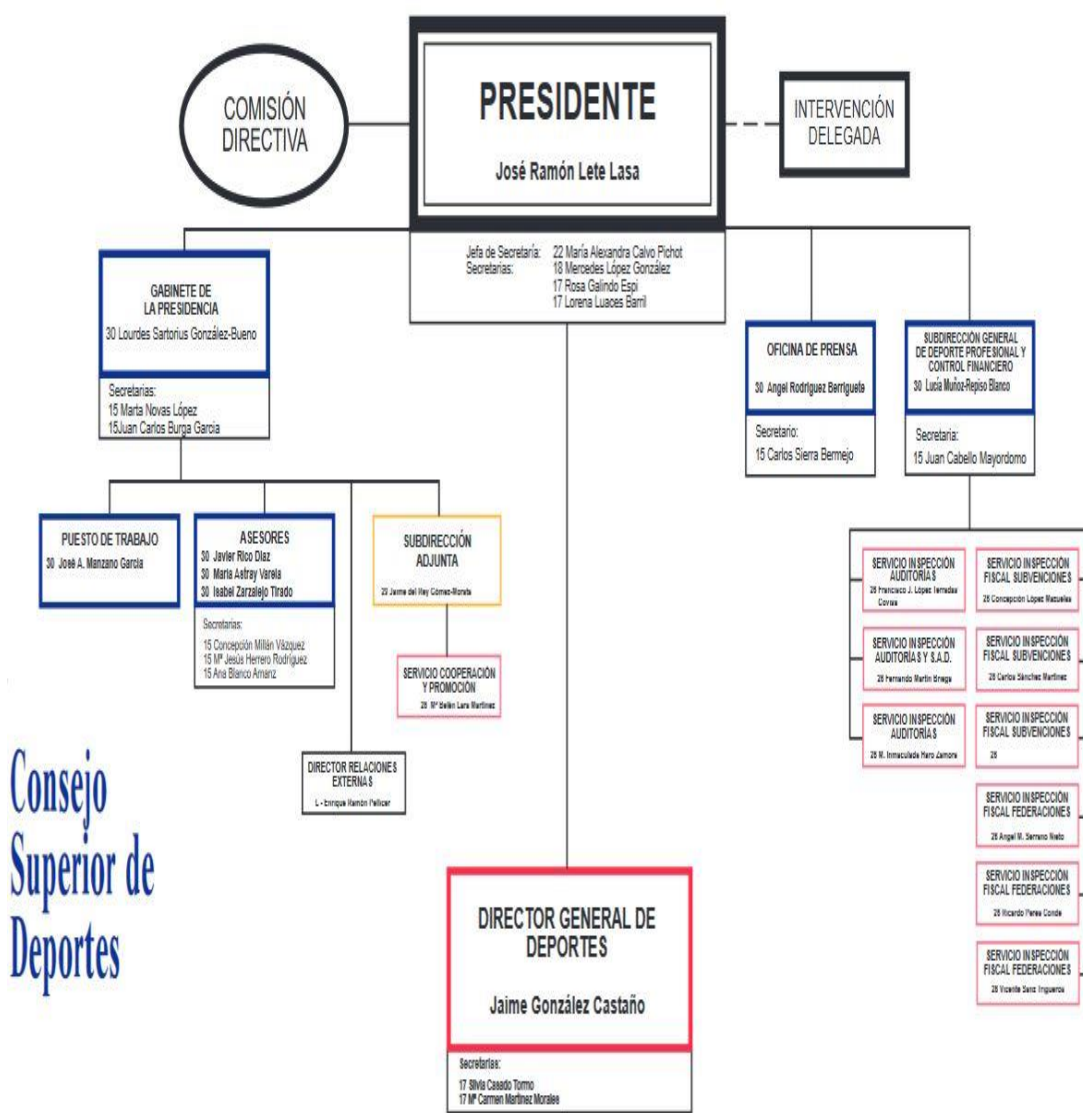


Figura IV.1. Organigrama del Consejo Superior de Deportes (Consejo Superior de Deportes, 2017).

Cada deporte tiene una Federación a cargo de la normativa y legislación de todo lo referente al deporte en cuestión, además en el Consejo Superior de Deportes, entre las modalidades deportivas, se extrae en la siguiente tabla lo referente a los deportes analizados en esta investigación.

*Tabla IV.2. Modalidades deportivas analizadas en la investigación.*

| <b>MODALIDADES DEPORTIVAS ANALIZADAS</b> |                                 |                 |
|--|---------------------------------|-----------------|
| <b>ATLETISMO</b>                         |                                 |                 |
| <b>Especialidad</b>                      | <b>Federación Internacional</b> | <b>Olímpica</b> |
| Pista aire libre                         | IAAF                            | Si              |
| Campo a través                           | IAAF                            | No              |
| Ruta                                     | IAAF                            | No              |
| Pista cubierta                           | IAAF                            | No              |
| Montaña                                  | IAAF                            | No              |
| <b>FÚTBOL</b>                            |                                 |                 |
| <b>Especialidad</b>                      | <b>Federación Internacional</b> | <b>Olímpica</b> |
| Fútbol                                   | FIFA                            | Si              |
| Fútbol sala                              | FIFA                            | No              |
| <b>PÁDEL</b>                             |                                 |                 |
| <b>Especialidad</b>                      | <b>Federación Internacional</b> | <b>Olímpica</b> |
| Pádel                                    | FIP                             | No              |
| <b>TAEKWONDO</b>                         |                                 |                 |
| <b>Especialidad</b>                      | <b>Federación Internacional</b> | <b>Olímpica</b> |
| Taekwondo                                | WTF                             | Si              |
| Técnica                                  | WTF                             | No              |
| Hapkido                                  |                                 | No              |
| Para-taekwondo                           | WTF                             | No              |

En España existe una amplia tradición deportiva, siendo los principales deportes a nivel federativo y mediático el fútbol, baloncesto, ciclismo, tenis y el balonmano, aunque goza de campeones del mundo en diferentes modalidades como la esgrima, pádel, bádminton, hockey patines, vela, boxeo, gimnasia artística o natación sincronizada, entre otros.

Respecto a las competiciones deportivas, el país presume de haber albergado la Copa Mundial de Fútbol de 1982, en Barcelona los Juegos Olímpicos de 1992, el Campeonato

Mundial de Baloncesto en los años 1986 y 2014, el Campeonato Mundial de Balonmano de 2013, o la Copa América en 2007 y 2010.

Además posee competiciones de relevancia internacional, como la Primera División de fútbol, la Liga ACB de Baloncesto, la Vuelta a España, el Rally Cataluña, o el Masters de tenis de Madrid, entre otros.

## **IV.2.2. LA MUESTRA**

En el siguiente apartado de la investigación se procede a realizar una descripción del método seguido para la elección de la muestra, analizando y describiendo sus características, el universo de población de referencia y el proceso de selección de los participantes que han participado en este estudio.

### **IV.2.2.1. Descripción del Universo**

Para describir los datos de los participantes y el universo al que pertenecen, se ha consultado el número de licencias federativas de los deportes analizados en esta investigación, atendiendo a los datos aportados por el Consejo Superior de Deportes (CSD), en el año 2016.

Hay que indicar que aunque los datos de licencias federativas no varían de forma significativa año a año, sí que se producen ciertas modificaciones en su número, por lo que se ha recogido el número de licencias correspondientes al año en el que se realizó la recogida de datos como referencia.

| nº             | FEDERACIONES ESPAÑOLAS - 2016 | O | P         | D/d       | C/e       | Ac        | An        | Ar       | Cb       | Mt       | Nt       | Licencias |                  |                | Clubes           |               |
|----------------|-------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|-----------|------------------|----------------|------------------|---------------|
|                |                               |   |           |           |           |           |           |          |          |          |          | Hombres   | Mujeres          | TOTAL          |                  |               |
| 1              | ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS      |   |           |           | c         | Ac        |           |          |          |          | Nt       | 22.793    | 3.329            | 26.122         | 989              |               |
| 2              | AERONAUTICA                   |   |           |           |           |           |           |          |          |          | Mt Nt    | 7.768     | 311              | 8.079          | 511              |               |
| 3              | AJEDREZ                       |   |           |           |           |           |           |          |          |          |          | 24.337    | 2.221            | 26.558         | 932              |               |
| 4              | ATLETISMO                     | O |           |           |           |           |           |          |          |          |          | 41.757    | 32.330           | 74.087         | 1.528            |               |
| 5              | AUTOMOVILISMO                 |   |           |           |           |           |           |          |          |          | Mt       | 17.312    | 2.237            | 19.549         | 485              |               |
| 6              | BÁDMINTON                     | O |           | d         |           |           |           |          |          |          |          | 4.429     | 3.136            | 7.565          | 258              |               |
| 7              | BAILE DEPORTIVO               |   |           | d         |           |           |           |          |          |          |          | 1.404     | 3.606            | 5.010          | 154              |               |
| 8              | BALONCESTO                    | O |           |           | C         |           |           |          |          |          |          | 234.751   | 112.266          | 347.017        | 3.488            |               |
| 9              | BALONMANO                     | O |           |           | C         |           |           |          |          |          |          | 64.095    | 30.942           | 95.037         | 915              |               |
| 10             | BÉISBOL Y SÓFBOL              |   |           |           | C         |           |           |          |          |          |          | 3.278     | 885              | 4.163          | 90               |               |
| 11             | BILLAR                        |   |           |           |           |           |           |          |          |          |          | 2.789     | 55               | 2.844          | 228              |               |
| 12             | BOLOS                         |   |           |           |           |           |           |          |          |          |          | 7.662     | 1.187            | 8.849          | 396              |               |
| 13             | BOXEO                         | O |           |           |           |           |           |          | Cb       |          |          | 2.734     | 445              | 3.179          | 127              |               |
| 14             | CAZA                          |   |           |           |           |           | An        | Ar       |          |          | Nt       | 330.046   | 2.084            | 332.130        | 6.295            |               |
| 15             | CICLISMO                      | O | P         | d         |           |           |           |          |          |          | Nt       | 72.059    | 3.812            | 75.871         | 3.796            |               |
| 16             | COLOMBICULTURA                |   |           |           |           |           | An        |          |          |          | Nt       | 22.691    | 2.183            | 24.874         | 1.057            |               |
| 17             | COLOMBOFILO                   |   |           |           |           |           | An        |          |          |          | Nt       | 2.987     | 119              | 3.106          | 176              |               |
| 18             | DEP. DISCAPACIDAD FÍSICA      |   | P         | D         |           |           |           |          |          |          |          | 1.375     | 257              | 1.632          | 111              |               |
| 19             | DEP. DISCAPACIDAD INTELECTUAL |   | P         | D         |           |           |           |          |          |          |          | 4.255     | 1.696            | 5.951          | 204              |               |
| 20             | DEP. PARA CIEGOS              |   | P         | D         |           |           |           |          |          |          |          | 1.454     | 313              | 1.767          | 0                |               |
| 21             | DEP. PARA SORDOS              |   |           | D         |           |           |           |          |          |          |          | 864       | 215              | 1.079          | 47               |               |
| 22             | DEP. PARÁLISIS CEREBRAL       |   | P         | D         |           |           |           |          |          |          |          | 835       | 489              | 1.324          | 116              |               |
| 23             | DEPORTES DE HIELO             | O |           |           | c         |           |           |          |          |          | Nt       | 1.129     | 995              | 2.124          | 39               |               |
| 24             | DEPORTES DE INVIERNO          | O |           |           |           |           |           |          |          |          | Nt       | 2.136     | 1.310            | 3.446          | 212              |               |
| 25             | ESGRIMA                       | O |           |           |           |           |           | Ar       | Cb       |          |          | 4.164     | 1.703            | 5.867          | 261              |               |
| 26             | ESPELEOLOGIA (1)              |   |           |           |           |           |           |          |          |          | Nt       | 7.905     | 2.928            | 10.833         | 392              |               |
| 27             | ESQUI NAUTICO                 |   |           |           |           | Ac        |           |          |          |          | Mt       | 552       | 247              | 799            | 25               |               |
| 28             | FÚTBOL                        | O |           |           | C         |           |           |          |          |          |          | 896.551   | 44.123           | 942.674        | 20.588           |               |
| 29             | FÚTBOL AMERICANO              |   |           |           | C         |           |           |          |          |          |          | 5.137     | 770              | 5.907          | 135              |               |
| 30             | GALGOS                        |   |           |           |           |           | An        |          |          |          | Nt       | 10.336    | 865              | 11.201         | 494              |               |
| 31             | GIMNASIA                      | O |           |           |           |           |           |          |          |          |          | 2.961     | 37.105           | 40.066         | 746              |               |
| 32             | GOLF                          | O |           | d         |           |           |           |          |          |          |          | 192.414   | 79.451           | 271.865        | 594              |               |
| 33             | HALTEROFILIA                  | O |           |           |           |           |           |          |          |          |          | 2.141     | 693              | 2.834          | 99               |               |
| 34             | HÍPICA                        | O | P         | d         | c         |           | An        |          |          |          |          | 15.793    | 34.912           | 50.705         | 824              |               |
| 35             | HOCKEY                        | O |           |           | C         |           |           |          |          |          |          | 8.650     | 5.686            | 14.336         | 132              |               |
| 36             | JUDO                          | O |           |           |           |           |           |          | Cb       |          |          | 83.829    | 21.103           | 104.932        | 1.023            |               |
| 37             | KARATE                        |   |           |           | d         |           |           |          | Cb       |          |          | 46.539    | 18.413           | 64.952         | 1.458            |               |
| 38             | KICKBOXING                    |   |           |           |           |           |           |          | Cb       |          |          | 7.873     | 1.613            | 9.486          | 353              |               |
| 39             | LUCHAS OLÍMPICAS              | O |           |           |           |           |           |          | Cb       |          |          | 5.233     | 961              | 6.194          | 217              |               |
| 40             | MONTANA Y ESCALADA            |   |           |           | d         |           |           |          |          |          | Nt       | 149.671   | 72.685           | 222.556        | 2.631            |               |
| 41             | MOTOCICLISMO                  |   |           |           |           |           |           |          |          |          | Mt       | 15.719    | 684              | 16.403         | 883              |               |
| 42             | MOTONAUTICA                   |   |           |           |           | Ac        |           |          |          |          | Mt       | 328       | 39               | 367            | 207              |               |
| 43             | NATACIÓN                      | O |           |           | c         | Ac        |           |          |          |          |          | 34.706    | 28.510           | 63.216         | 792              |               |
| 44             | ORIENTACION                   |   |           |           |           |           |           |          |          |          | Nt       | 9.047     | 5.707            | 14.754         | 187              |               |
| 45             | PADEL                         |   |           |           |           |           |           |          |          |          |          | 37.900    | 20.424           | 58.324         | 1.131            |               |
| 46             | PATINAJE                      |   |           |           | c         |           |           |          |          |          |          | 22.393    | 35.664           | 58.057         | 1.402            |               |
| 47             | PELOTA                        |   |           |           |           |           |           |          |          |          |          | 12.887    | 1.146            | 13.833         | 575              |               |
| 48             | PENTATLÓN MODERNO             | O |           |           |           | Ac        | An        | Ar       | Cb       |          |          | 273       | 174              | 447            | 18               |               |
| 49             | PESCA Y CASTING               |   |           |           |           |           |           |          |          |          | Nt       | 52.658    | 2.334            | 54.992         | 1.369            |               |
| 50             | PETANCA                       |   |           |           |           |           |           |          |          |          |          | 15.863    | 3.725            | 19.588         | 685              |               |
| 51             | PIRAGÜISMO                    | O | P         | d         |           | Ac        |           |          |          |          |          | 7.476     | 2.362            | 9.838          | 316              |               |
| 52             | POLO                          |   |           |           |           | C         | An        |          |          |          |          | 612       | 190              | 802            | 18               |               |
| 53             | REMO                          | O | P         | d         |           | Ac        |           |          |          |          |          | 8.003     | 3.559            | 11.562         | 133              |               |
| 54             | RUGBY                         | O |           |           |           | C         |           |          |          |          |          | 27.361    | 4.331            | 31.692         | 282              |               |
| 55             | SALVAMENTO Y SOCORRISMO       |   |           |           |           | Ac        |           |          |          |          |          | 6.921     | 3.681            | 10.602         | 88               |               |
| 56             | SQUASH                        |   |           |           |           |           |           |          |          |          |          | 1.029     | 183              | 1.212          | 39               |               |
| 57             | SURF                          |   |           |           |           | Ac        |           |          |          |          |          | 19.813    | 10.942           | 30.555         | 164              |               |
| 58             | TAEKWONDO                     | O |           | d         |           |           |           |          | Cb       |          |          | 28.340    | 14.024           | 42.364         | 747              |               |
| 59             | TENIS                         | O | P         | d         |           |           |           |          |          |          |          | 57.394    | 22.833           | 80.227         | 1.230            |               |
| 60             | TENIS DE MESA                 | O | P         | d         |           |           |           |          |          |          |          | 7.566     | 1.063            | 8.629          | 455              |               |
| 61             | TIRO A VUELO                  |   |           |           |           |           | An        | Ar       |          |          |          | 1.664     | 131              | 1.795          | 38               |               |
| 62             | TIRO CON ARCO                 | O | P         | d         |           |           |           | Ar       |          |          |          | 13.717    | 3.869            | 17.586         | 435              |               |
| 63             | TIRO OLÍMPICO                 | O |           |           |           |           |           | Ar       |          |          |          | 47.184    | 3.555            | 50.739         | 732              |               |
| 64             | TRIATLÓN                      | O | P         | d         |           | Ac        |           |          |          |          | Nt       | 22.840    | 4.920            | 27.760         | 1.038            |               |
| 65             | VELA                          | O | P         | d         |           | Ac        |           |          |          |          |          | 30.058    | 11.929           | 41.987         | 451              |               |
| 66             | VOLEIBOL                      | O |           |           |           | C         |           |          |          |          |          | 16.346    | 55.886           | 72.232         | 463              |               |
| <b>TOTALES</b> |                               |   | <b>30</b> | <b>13</b> | <b>20</b> | <b>14</b> | <b>11</b> | <b>8</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>5</b> | <b>14</b> | <b>2.814.387</b> | <b>771.746</b> | <b>3.586.133</b> | <b>66.004</b> |

Figura IV.2. Datos de deportistas federados en el año 2016 (Consejo Superior de Deportes, 2016).

En primer lugar, al recurrir a la población de Atletismo, se encuentra que está formada por 74.087 deportistas federados pertenecientes a las especialidades de pista al aire libre, campo a través, ruta, pista cubierta y montaña. En lo que respecta al Fútbol, hay que destacar que es el deporte que goza de mayor popularidad en España, encontrando un total de 942.674 futbolistas federados de las modalidades de fútbol y fútbol sala.

Al analizar el Pádel, un deporte con en el que se aprecia un aumento de licencias federativas cada año, existen un total de 58.324 deportistas federados en esta modalidad. Por último, en cuanto al Taekwondo, se ha encontrado un total de 42.364 deportistas federados que pertenecen a las modalidades taekwondo, técnica, hapkido y para-taekwondo.

Como se indica anteriormente, todos los datos de las licencias federativas de las diferentes modalidades deportivas analizadas se han extraído del informe anual oficial del Consejo Superior de Deportes referentes al año 2016.

#### **IV.2.2.2. Selección de los participantes: Descripción de la muestra**

En lo referente al proceso de selección de participantes para este estudio, se ha realizado mediante un proceso de muestreo estratificado y selección aleatoria, tomando al azar la selección de los clubes y deportistas. Se ha tenido en cuenta la necesidad de analizar un número de deportistas aproximado al del universo al que representan.

Para el cálculo del error muestral se ha realizado mediante un muestreo por conveniencia simple para poblaciones finitas aplicado a cada uno de los estratos (Martínez-Martínez, 2013; Molina-García, 2014; Álvaro-González, 2015; Vilches, 2015; Zurita, 2015; Valdivia, 2016), empleándose la siguiente fórmula:

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

Figura IV.3.Fórmula para el cálculo del error muestral.

Los datos de esta fórmula significan lo siguiente: N= tamaño del universo; K = nivel de confianza (para 1-a = 0.95; K =1.96); P = Proporción de una categoría de la variable; P (1-P) = varianza en caso de que se distribuye binomialmente); n = tamaño de la muestra; e = error de muestreo (error máximo que asumimos cometer en torno a la proporción). En la tabla IV.3 se muestran los datos relativos al error muestral de la investigación en relación el universo total de cada uno de los estratos.

Tabla IV.3. Datos de la distribución muestral de los deportistas.

| Estratos                  | N         | K    | P   | n   | e    |
|---------------------------|-----------|------|-----|-----|------|
| <b>Atletas</b>            | 74.087    | 1.96 | 0.5 | 172 | 0.07 |
| <b>Futbolistas</b>        | 942.674   | 1.96 | 0.5 | 141 | 0.08 |
| <b>Jugadores de pádel</b> | 58.324    | 1.96 | 0.5 | 41  | 0.15 |
| <b>Taekwondistas</b>      | 42.364    | 1.96 | 0.5 | 18  | 0.23 |
| <b>Población Total</b>    | 1.117.449 | 1.96 | 0.5 | 372 | 0.05 |

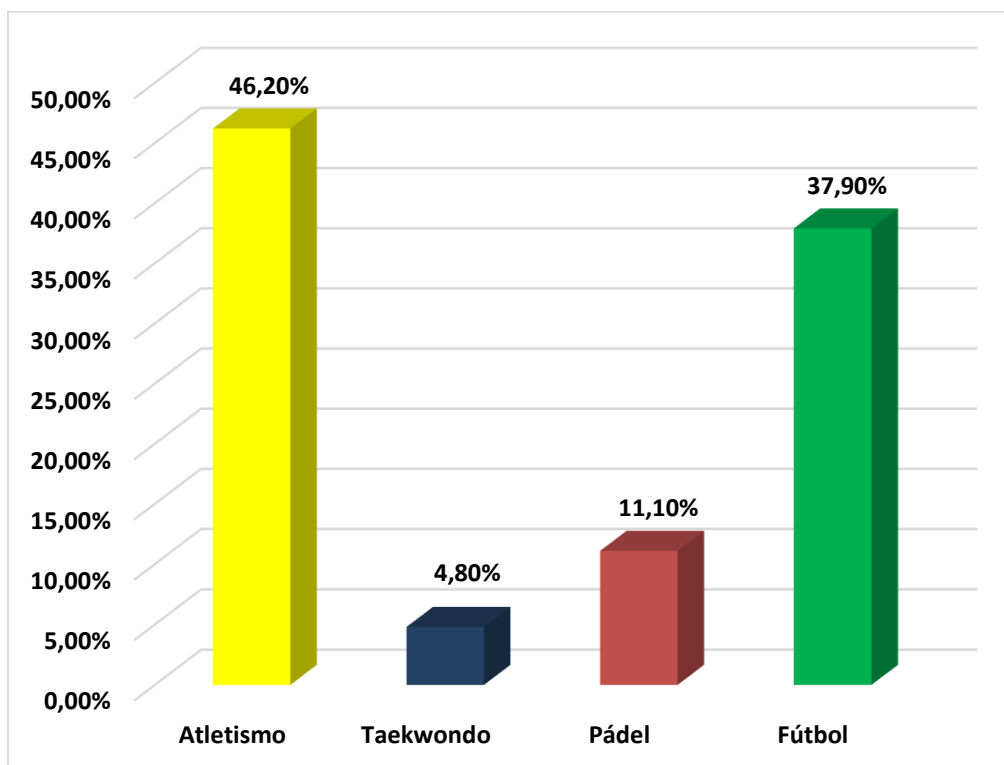
Nota: N = tamaño del universo; K = nivel de confianza (para 1-a = 0.95; K =1.96); P = Proporción de una categoría de la variable; P (1-P) = varianza en caso de que se distribuye binomialmente); n= tamaño de la muestra; e = error de muestreo (error máximo asumido en torno a la proporción).

La muestra se ha obtenido de diversos clubes deportivos, ocho de ellos de atletismo, doce de fútbol, dos de pádel y dos de taekwondo, solicitando la participación a todos los clubes que aceptasen colaborar de forma voluntaria. Hay que señalar que la recogida de datos ha

asegurado la no repetición de sujetos con el fin de evitar duplicado de datos, mediante un seguimiento individualizado durante la toma de datos.

Tanto en porcentaje de deportistas como en el error de muestreo, los datos de la presente muestra se ajustan de forma satisfactoria. De este modo cabe destacar que la muestra utilizada se compone de 372 deportistas españoles con edades comprendidas entre los que supone un error muestral total del 0.05; mientras que por estratos se encuentran errores de muestreo superiores, que en el caso del pádel y el taekwondo son superiores a lo normal, aunque debido a la casuística de la muestra se podría indicar que los criterios estadísticos garantizan la representatividad.

En la siguiente figura se expone la distribución de la muestra en función del deporte practicado.



*Figura IV.4. Distribución de la muestra en función del tipo de deporte.*

### IV.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS

En este tercer apartado se describen las variables e instrumentos utilizadas en la presente tesis doctoral, siendo estos los medios fundamentales que utilizan los investigadores para conseguir una efectividad metodológica, obteniendo la información de forma sistemática con el fin de saber y analizar la realidad social que se pretende conocer (Rodríguez, Gallardo, Olmo, y Ruiz, 2005).

La obtención de los datos para la presente investigación se ha realizado mediante cuestionarios, por ser una herramienta esencial en el estudio de las ciencias sociales, considerado por Carretero-Dios y Pérez (2007) como una de los instrumentos para la recogida de datos que gozan de mayor eficacia, además de permitir acceder a una gran cantidad de sujetos, facilitando el análisis de los datos obtenidos por la rapidez de su tratamiento.

Se aplicaron diferentes cuestiones a los sujetos que conforman la muestra del estudio con el fin de entender el fenómeno estudiado estableciendo así un conocimiento sobre éste. Siguiendo a Corbetta (2007), la encuesta por muestreo o el cuestionario resulta *“un modo de obtener información, preguntando a los individuos que son objeto de la investigación, y que forman parte de una muestra representativa, mediante un procedimiento estandarizado de cuestionario, con el objetivo de estudiar las relaciones existentes entre las variables”*.

A esto, Hernández-Sampieri et al. (2006) lo definen de forma simplificada como *“el conjunto de preguntas respecto a una o más variables”*, cuyo objetivo es la consecución de una información determinada por las variables que se pretenden analizar en una población determinada.

Para esta tesis doctoral se han utilizado cuatro tipos de instrumentos, el primero ha sido un cuestionario Ad-hoc de tipo “sociodemográfico y deportivo”, un segundo titulado “Schutte Self Report Inventory (SSRI)” con el que se registró la inteligencia emocional, un tercero denominado “State-Trait Anxiety Inventory (STAI)” para medir los niveles de

ansiedad estado y rasgo, y por último el “Perceived. Motivational Climate in Sport Questionnaire (PMCSQ-2)” para el análisis del clima motivacional, todos ellos validados previamente por los autores que los crearon o adaptaron al contexto deportivo.

### **IV.3.1. VARIABLES**

En este apartado se exponen las variables utilizadas en la presente investigación, estructuradas en sociodemográficas y deportivas, emocionales, de ansiedad y motivacionales.

#### **a) Variables Sociodemográficas y Deportivas**

Para la selección de las variables sociodemográficas y deportivas se tuvieron en cuenta diversos factores que podrían marcar diferencias en el caso de la muestra analizada, como pueden ser el sexo, la edad, el tipo de deporte practicado y el nivel competitivo.

- **Sexo**, según sea hombre o mujer.
- **Edad**, categorizada en: menos de 20 años, de 20 a 22 años y más de 22 años.
- **Tipo de deporte**, clasificado en: individual sin contacto, individual con contacto, colectivo sin contacto y colectivo con contacto.
- **Nivel Competitivo**, determinado por cuatro categorías: aficionado, amateur, semi-profesional y profesional.

#### **d) Variable Emocional**

En lo referente a la inteligencia emocional, esta se mide como un único constructo general y como un constructo tetrafactorial conformado por las siguientes cuatro dimensiones: percepción emocional, gestión auto-emocional, gestión hetero-emocional y utilización emocional.

#### **d) Variables de Ansiedad**

La variable ansiedad se divide en dos categorías, la ansiedad-estado y la ansiedad-rasgo, clasificadas cada una de ellas en alta, media y baja.

#### **e) Variable Motivacional**

El clima motivacional está determinado por dos categorías generales, como son el clima tarea y clima ego, subdivididas a su vez cada una de ellas en tres subcategorías, aprendizaje cooperativo, esfuerzo/mejora y papel importante en el caso del primero y rivalidad entre los miembros del grupo, castigo por errores y reconocimiento desigual en el caso del segundo.

### **IV.3.2. INSTRUMENTOS**

En este apartado se describen los instrumentos utilizados en esta tesis doctoral mencionando sus principales características.

#### **IV.3.2.1. CUESTIONARIO AD-HOC**

La primera herramienta utilizada en esta investigación fue un cuestionario ad-hoc (hoja de autoregistro) (**ANEXO 1**). Este cuestionario contenía los aspectos sociodemográficos y deportivos, entre los que se incluyen el sexo y edad de los participantes, tipo de deporte practicado y nivel competitivo de los deportistas.

#### **IV.3.2.2. SSRI**

Se recoge del cuestionario original “*Schutte Self Report Inventory (SSRI)*” de Shutte et al. (1998) que mide la inteligencia emocional en una solución unifactorial. Adaptado por García-Coll, Graupera-Sanz, Ruiz-Pérez, y Palomo-Nieto (2013) al modelo tetrafactorial en el que se calculan las dimensiones percepción emocional, gestión auto-emocional, gestión hetero-emocional y utilización emocional.

Este instrumento se compone de 33 ítems que evalúan la capacidad de los individuos para identificar, comprender y manejar las emociones propias y ajenas. Los ítems se valoran mediante una escala Likert de cinco opciones, donde el 1 es En total desacuerdo y el 5 es En total acuerdo. Para la presente investigación se ha utilizado el modelo propuesto por García-Coll, et al. (2013) en el que se eliminan los ítems 5, 28 y 33, debido a que al formularse en sentido negativo formaban una especie de factor de respuesta que produce una perturbación en el conjunto del análisis, por lo que el instrumento utilizado en esta investigación se compone de 30 ítems.

Para la siguiente tesis doctoral se ha calculado la escala unidimensional expuesta por Schutte et al. (1998) que indicaba la existencia de un único factor general de la inteligencia emocional, y la estructura tetrafactorial propuesta por Petrides y Furnham (2000), Ciarrochi, Deane, y Anderson (2002) y Arruza, Arribas, González, Balagué, Romero, y Ruíz (2005), quedando las siguientes dimensiones:

- **Inteligencia Emocional General:** Sumatorio de todos los ítems.
- **Percepción Emocional:** Sumatorio de los ítems 2, 3, 9, 11, 13, 20 y 29.
- **Gestión Auto-emocional:** Sumatorio de los ítems 8, 14, 17, 18, 21, 24, 27 y 30.
- **Gestión Hetero-emocional:** Sumatorio de los ítems 1, 4, 5, 7, 10, 12, 15, 23, 25 y 28.
- **Utilización Emocional:** Sumatorio de los ítems 6, 16, 19 y 26.

En el estudio de García-Coll, et al. (2013) se determinó una fiabilidad de  $\alpha=.91$ , para la Inteligencia Emocional General, mientras que por dimensiones se obtuvo: percepción emocional ( $\alpha=.709$ ), gestión auto-emocional ( $\alpha=.77$ ), gestión hetero-emocional ( $\alpha=.78$ ) y utilización emocional ( $\alpha=.63$ ). En la presente investigación los valores obtenidos fueron muy similares, obteniendo en la inteligencia emocional general un  $\alpha=.912$ , en percepción emocional ( $\alpha=.77$ ), gestión auto-emocional ( $\alpha=.739$ ), gestión hetero-emocional ( $\alpha=.779$ ) y utilización emocional ( $\alpha=.696$ ).

### IV.3.2.3. STAI-RASGO

El inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, se ha elaborado a partir del instrumento original de Spielberger et al. (1970) “*State-Trait Anxiety Inventory*” (STAI), utilizado para medir los niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo (Anexo 2). Este instrumento es uno de los más utilizados en todo el mundo, siendo ampliamente utilizado en el contexto de la salud (Ronquillo 2012) y en el ámbito deportivo (Horikawa y Yagi, 2012).

Este instrumento se valora mediante una escala tipo Likert de cuatro opciones, que oscila entre los valores 0 (nada) y 3 (mucho). El cuestionario está compuesto por 40 ítems que indican dos niveles, Ansiedad-Estado (ansiedad producida en un momento determinado y ocasionada por un estímulo que se interpreta como amenazante) y Ansiedad-Rasgo (ansiedad prolongada en el tiempo que se caracteriza por la tendencia de la persona a reaccionar habitualmente de forma ansiosa ante estímulos que no suelen considerarse como estresores).

Los ítems del 1 al 20 miden la ansiedad-estado, estableciendo el sumatorio de los mismos. Las cuestiones 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20, están redactados en sentido negativo, por lo que es necesario invertir la puntuación antes de analizarlo. Por otro lado, los ítems del 21 al 40 miden la ansiedad-estado, estableciendo el sumatorio de los mismos. Las cuestiones 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39 están formuladas en sentido negativo, por lo que es necesario invertir las puntuaciones.

La puntuación general de la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado oscila entre 0 y 60 puntos. Se realiza una categorización de ambos tipos de ansiedad siguiendo los centiles que plantea la versión original (Spielberg et al., 1970), quedando la clasificación como se muestra a continuación:

#### **Ansiedad-Estado**

- **Baja:** de 0 hasta 31 puntos.
- **Media:** entre 32 y 37 puntos.
- **Alta:** de 38 a 60 puntos.

### Ansiedad-Rasgo

- **Baja:** de 0 a 29 puntos.
- **Media:** entre 30 y 34 puntos.
- **Alta:** de 35 a 60 puntos.

Para la presente investigación, este instrumento determinó una fiabilidad de Alpha de Cronbach de  $\alpha=.947$ . Para la subescala que mide la ansiedad-estado se determinó una fiabilidad de  $\alpha=.919$ , y para la ansiedad-rasgo se halló un  $\alpha=.896$ .

#### IV.3.2.4. PMCSQ-2

El Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2), extraído de la versión original de Newton et al. (2000) que adaptaron al castellano González-Cutre, Sicilia, y Moreno (2008). Este instrumento se compone de 33 ítems valorados mediante una escala Likert de cinco opciones que va desde el 1=Totalmente en Desacuerdo hasta el 5=Totalmente de Acuerdo. El cuestionario establece dos categorías: Clima Tarea, con sus categorías Aprendizaje Cooperativo, Esfuerzo/Mejora y Papel Importante, por un lado, y Clima Ego con sus respectivas categorías, Castigo por Errores, Reconocimiento Desigual y Rivalidad entre los Miembros del Grupo, por otro (Anexo 3).

Respecto a las categorías del Clima Tarea, la categoría aprendizaje por errores se refiere a la creencia del sujeto de que aunque se produzcan errores durante la práctica, estos son parte del aprendizaje; Esfuerzo/Mejora se relaciona con la creencia del sujeto de que para mejorar es necesario esforzarse; por último, la categoría Papel Importante, se relaciona con la idea de que el deportista puede cumplir un rol fundamental durante la competición.

En cuanto a las categorías del Clima Ego, Castigo por Errores hace referencia al miedo del deportista a que le castiguen por algún error que haya cometido; Reconocimiento desigual se basa en la creencia del individuo de que el entrenador da un reconocimiento diferente a sus deportistas en función del nivel de habilidad; y la categoría Rivalidad entre los Miembros del grupo, como su propio nombre indica se refiere a la aparición de un sentimiento de competencia entre los miembros del grupo.

Se valoran 33 ítems formulados en sentido positivo, y quedan establecidas dos categorías: Clima Tarea y Clima Ego. En cada una se determinan unas dimensiones, que se muestran a continuación junto a los ítems que los conforman:

### **Clima Tarea**

- **Aprendizaje Cooperativo:** Sumatorio de los Ítems 11, 21, 31 y 33.
- **Esfuerzo/Mejora:** Sumatorio de los Ítems 1, 8, 14, 16, 20, 25, 28 y 30.
- **Papel Importante:** Sumatorio de los Ítems 4, 5, 10, 19 y 32.

### **Clima Ego**

- **Castigo por Errores:** Sumatorio de los Ítems 2, 7, 9, 15, 18 y 27.
- **Reconocimiento Desigual:** Sumatorio de los Ítems 3, 13, 17, 22, 24, 26 y 29.
- **Rivalidad entre los Miembros del Grupo:** Sumatorio de los Ítems 6, 12 y 23.

Para calcular las categorías se realizan los sumatorios de los ítems como se ha expuesto, calculando las medias y obteniendo puntuaciones que oscilan entre 1 y 5 en cada una de las categorías que conforman el clima motivacional.

La consistencia interna (alfa de Cronbach) del instrumento obtenida por González-Cutre et al. (2008) en su adaptación al castellano tuvo un  $\alpha=.90$  en Clima Ego ( $\alpha=.77$  para castigo errores,  $\alpha=.87$  para reconocimiento desigual y  $\alpha=.61$  para rivalidad) y un  $\alpha=.84$  de Clima Tarea ( $\alpha=.65$  en aprendizaje cooperativo,  $\alpha=.70$  para esfuerzo/mejora y  $\alpha=.70$  para papel importante). En la presente investigación se ha obtenido un  $\alpha=.895$ , para el Clima Ego ( $\alpha=.929$  para castigo errores,  $\alpha=.912$  para reconocimiento desigual y  $\alpha=.681$  para rivalidad entre los miembros del grupo) y un  $\alpha=.937$  de Clima Tarea ( $\alpha=.839$  en aprendizaje cooperativo,  $\alpha=.842$  para esfuerzo mejora y  $\alpha=.867$  para papel importante).

Aunque en la categoría rivalidad entre los miembros del grupo se ha obtenido un  $\alpha=.681$ , siendo esta inferior a  $.70$ , los valores podrían considerarse marginalmente aceptables ya que esta subescala se compone únicamente de tres ítems (Taylor, Ntoumanis y Standage, 2008).

## IV.4. PROCEDIMIENTO DE RECOGIDA DE DATOS

En este apartado del marco metodológico se detallan todas las acciones relacionadas con el trabajo de campo realizadas para la recogida de información. El primer paso fue contactar con cada una de las federaciones correspondientes a los deportes que se analizan en la presente investigación para la consulta de los datos relativos al número de deportistas y clubes federados.

Tras esto, se contactó con los diferentes clubes y deportistas con la finalidad de explicarles la naturaleza y objetivos de la investigación, concretando así las fechas para la realización de la toma de datos.

La presente tesis doctoral ha seguido las pautas que marca la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2008), relativa a proyectos de investigación, además de la legislación nacional para ensayos clínicos (Ley 223/2004 del 6 de febrero), de investigación biomédica (Ley 14/2007 del 3 de julio) y de confidencialidad de los participantes (Ley 15/1999 del 13 de diciembre).

Al hilo de esto, se siguieron las indicaciones de Babbie (2000) que incide en la idea de que la ética es un elemento primordial en cualquier investigación, debiendo primar los aspectos éticos que aseguren la transparencia y protección de los participantes del estudio, evitando afectarles negativamente.

En el momento en que los clubes y deportistas aceptaron la participación en el estudio, se procedió a la administración de los cuestionarios, realizada durante los meses de septiembre a diciembre de 2016, en horario anterior al entrenamiento, con la finalidad de que se cumplimentasen de forma óptima. Se elaboró un protocolo de consentimiento informado que firmaron los responsables de los clubes y los deportistas analizados. Hay que indicar que la recogida de datos se realizó siempre en presencia del investigador principal, con el fin de resolver las dudas de los encuestados sobre la cumplimentación del cuestionario.

Para finalizar, debe señalarse que se indicó a todos los participantes del estudio la total confidencialidad de los datos proporcionados, excluyendo del estudio a los deportistas que no firmaron el consentimiento informado. Tras el análisis de los datos se remitió un informe con los resultados obtenidos a los clubes que participaron en la investigación.

## **IV.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS**

El software utilizado para la realización del análisis estadístico de los datos fue IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) en su versión 22.0 y su complemento IBM SPSS AMOS en la versión 23.0 para realizar modelado de ecuaciones estructurales.

Los datos obtenidos se almacenaron en la hoja de cálculo del programa IBM SPSS 22.0, utilizando archivos de extensión .sav, lo que permite realizar el análisis de datos mediante los dos paquetes estadísticos mencionados en el párrafo anterior.

Para el análisis de los datos, el primer paso realizado fue analizar la fiabilidad de los instrumentos utilizados en la investigación mediante el Alpha de Cronbach, analizando la totalidad de los ítems que conforman las escalas y subescalas, obteniendo el grado de correlación parcial existente entre los ítems que conforman cada uno de los instrumentos.

Al respecto, Nunally (1970) señaló que en las investigaciones realizadas en el ámbito de la psicología, valores iguales o mayores de .70 son aceptables, siendo mayor la fiabilidad del instrumento cuanto más próximo se encuentre al valor 1.

Para realizar el análisis estadístico de los parámetros descriptivos se han utilizado frecuencias, porcentajes, medias y desviación típica para describir todas las variables que incluye la investigación. Además, para realizar el estudio comparativo se utilizaron tablas de contingencia, chi-cuadrado de Pearson, T de Student, ANOVA de un factor y correlaciones bivariadas.

Tras la realización estos análisis, se puso a prueba un modelo general en el que se incluyeron todas las escalas y subescalas utilizadas en la investigación, para analizar las interacciones en la predicción de las variables de resultado; finalmente se eligió el modelo

teórico con los mejores índices de bondad de ajuste que respondía a la bibliografía de referencia y explicaba los resultados obtenidos en la investigación.

Una vez desarrollado el modelo teórico se realiza un análisis de rutas considerando las relaciones de la matriz a partir de un análisis multigrupo agrupando los participantes según el tipo de deporte como variable de agrupación.

Por tanto, se configuran cuatro modelos estructurales diferentes con el fin de verificar si las relaciones entre las variables estudiadas varían en función del deporte practicado: “individual/colectivo” y “con contacto/sin contacto”.

Los modelos de rutas se conforman a partir de doce variables observables y tres variables latentes para determinar los indicadores (Figura IV.4). En estos se formulan explicaciones causales de las variables latentes a partir de las relaciones observadas entre los indicadores, considerando la fiabilidad de las mediciones.

Asimismo, se incluyen errores de medición en las variables observables con el fin de que estas sean directamente controladas. Las flechas unidireccionales son líneas de influencia entre las variables latentes y observables, y estas son interpretadas como coeficientes de regresión multivariada. Las flechas bidireccionales muestran la relación entre las variables latentes, representando también coeficientes de regresión.

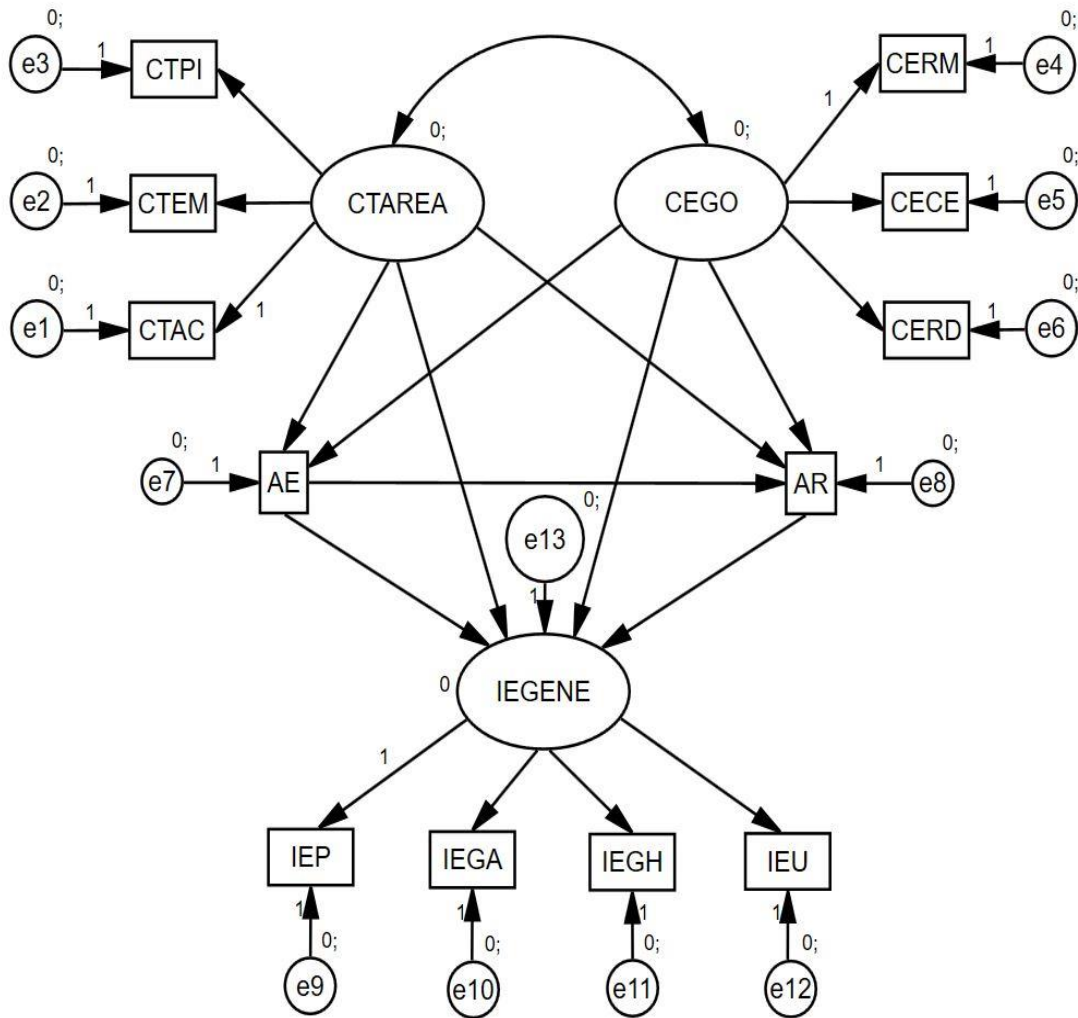


Figura IV.5. Modelo teórico.

El clima motivacional orientado a la tarea (CTAREA) y el clima motivacional orientado al ego (CEGO) actúan como variables exógenas y cada una de ellas es inferida por tres indicadores. Para el clima tarea los indicadores son CTPI (Papel Importante), CTEM (Esfuerzo/Mejora) y CTAC (Aprendizaje Cooperativo). Para el clima ego los indicadores son CECE (Castigo por Errores), CERD (Reconocimiento Desigual) y CERM (Rivalidad entre miembros). La ansiedad estado (AE) y la ansiedad rasgo (AR) actúan como variables endógenas, recibiendo el efecto del clima tarea (CTAREA) y el clima ego (CEGO). Asimismo, la inteligencia emocional general (IEGENE) actúa como variable endógena, recibiendo el efecto de la ansiedad estado (AE), ansiedad rasgo (AR), clima tarea (CTAREA) y el clima ego (CEGO).

El ajuste del modelo fue comprobado con el fin de verificar la compatibilidad del mismo y la información empírica obtenida. La fiabilidad del ajuste fue realizada en base a los criterios de bondad de ajuste de Marsh (2007, p.785). En el caso del Chi-cuadrado, los valores no significativos asociados a p indican un buen ajuste del modelo. El valor del índice de ajuste comparativo (CFI) será aceptable con valores superiores a .90 y excelente para valores superiores a .95. El índice de ajuste normalizado (NFI) deberá ser superior a .90. El valor del índice de incremento de ajuste (IFI) será aceptable con valores superiores a .90 y excelente para valores superiores a .95. Por último, el valor del error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) será excelente si es inferior a .05 y aceptable si es inferior a .08.

# CAPÍTULO V

## RESULTADOS

**V**

## V. RESULTADOS

En el presente capítulo se expone el análisis de los resultados de esta investigación, quedando dividido en tres subapartados. En el primero de ellos se realiza un estudio descriptivo y comparativo de las variables estudiadas, en el segundo apartado se establece una comparativa de las variables estudiadas, y en el último apartado se propone un modelo de ecuaciones estructurales multi-grupo.

### V.1. DESCRIPTIVOS

En este apartado se procede a la descripción de todas las variables objeto de estudio (sociodemográficas, deportivas y psicológicas), con el fin de poder establecer las diversas y posibles comparativas dentro de la misma variable.

#### V.1.1. VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y DEPORTIVAS

En este estudio de carácter descriptivo y corte transversal, participaron un total de 372 deportistas de ambos sexos (63,2% de hombres y 36,8% de mujeres), con edades comprendidas entre los 18 y 50 años ( $M=21,24$  años;  $DT=3.096$ ), encontrando que el 32,3% ( $n=120$ ) de ellos son menores de 20 años, el 43,8% ( $n=163$ ) tienen entre 20 y 22 años, y el restante 23,9% ( $n=89$ ) son mayores de 22 años.

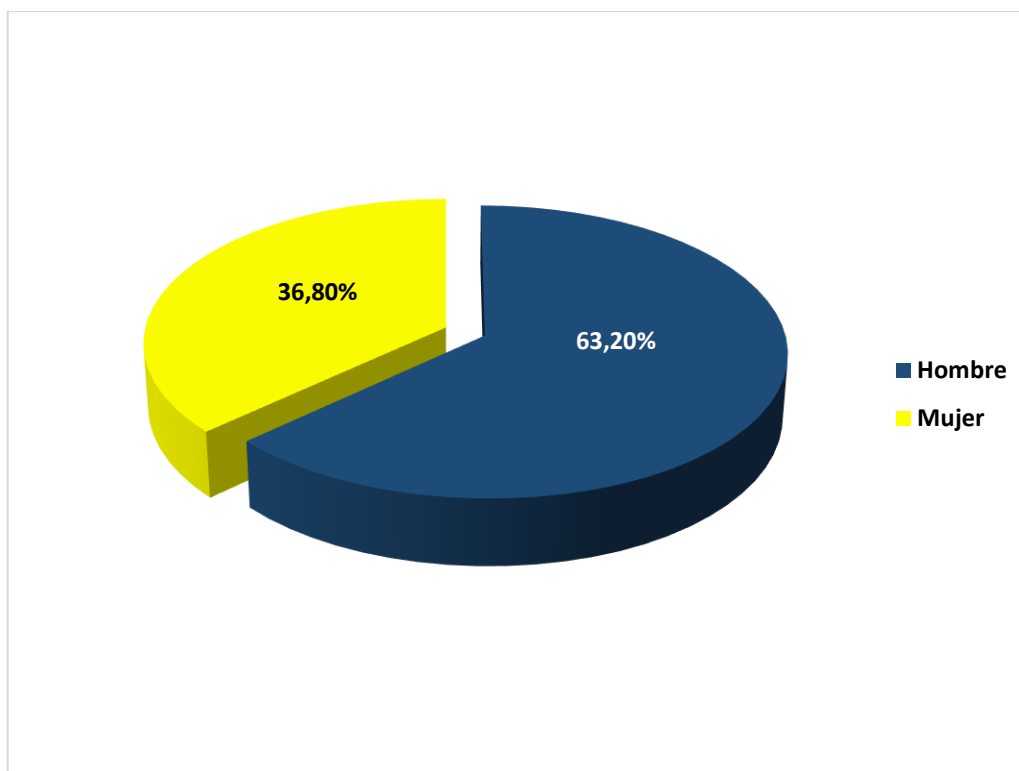
Respecto al tipo de deporte, el 46,2% ( $n=172$ ) practican deporte individual sin contacto, seguido del colectivo con contacto (37,9%;  $n=141$ ), el colectivo sin contacto (11,1%;  $n=41$ ), y únicamente el 4,8% ( $n=18$ ) realiza deporte individual con contacto.

Atendiendo al nivel competitivo, se comprueba como el estrato con mayor representación son los deportistas semi-profesionales (44,4%;  $n=165$ ), seguido de los aficionados (35,2%;  $n=131$ ), encontrando un 12,6% ( $n=47$ ) de deportistas amateur y únicamente el 7,8% ( $n=29$ ) restante son deportistas profesionales, como se puede comprobar en la siguiente tabla.

*Tabla V.1. Descriptivos de las variables sociodemográficas y deportivas.*

| <b>Sexo</b>              |               |
|--------------------------|---------------|
| Hombre                   | 63,2% (n=235) |
| Mujer                    | 36,8% (n=137) |
| <b>Edad</b>              |               |
| Menos de 20 años         | 32,3% (n=120) |
| De 20 a 22 años          | 43,8% (n=163) |
| Mayor de 22 años         | 23,9% (n=89)  |
| <b>Tipo Deporte</b>      |               |
| Individual sin contacto  | 46,2% (n=172) |
| Individual con contacto  | 4,8% (n=18)   |
| Colectivo sin contacto   | 11,1% (n=41)  |
| Colectivo con contacto   | 37,9% (n=141) |
| <b>Nivel Competitivo</b> |               |
| Aficionado               | 35,2% (n=131) |
| Amateur                  | 12,6% (n=47)  |
| Semi-profesional         | 44,4% (n=165) |
| Profesional              | 7,8% (n=29)   |

Como se observa en la siguiente figura, el número de sujetos analizados varones es superior al femenino.



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

En lo que respecta a la edad de la muestra, se comprueba como la mayoría de los deportistas analizados tenían entre 20 y 22 años, seguido de los menores de 20 años, siendo los mayores de 22 años los que tuvieron una menor representación.

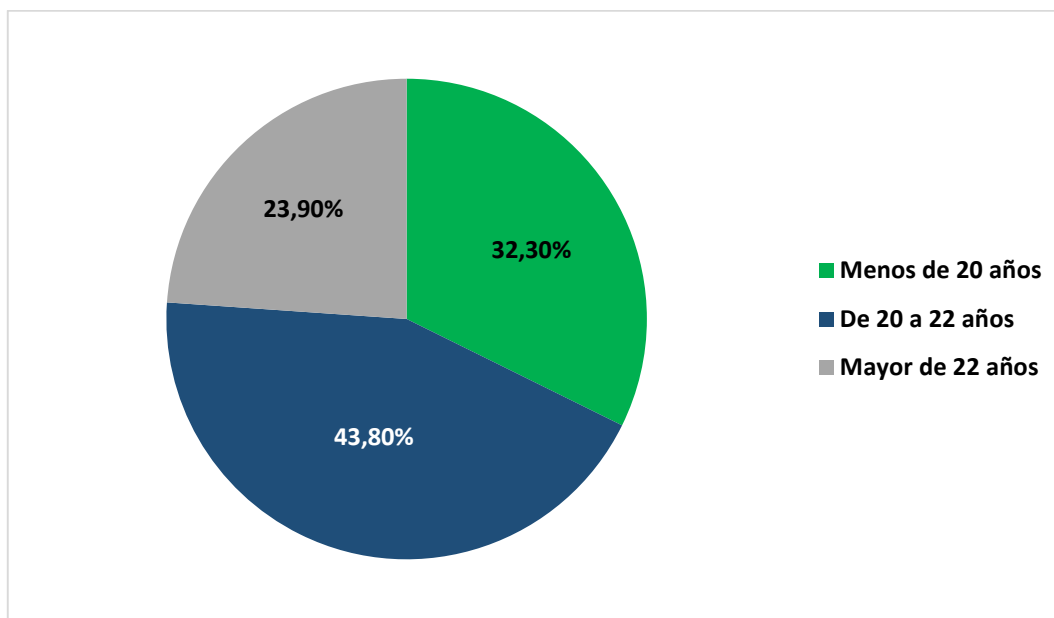


Figura V.2. Distribución de la muestra por Edad.

En cuanto al nivel competitivo, en la siguiente figura se observa que los deportes más practicados eran el individual sin contacto y el colectivo con contacto, siendo el individual con contacto el menos practicado.

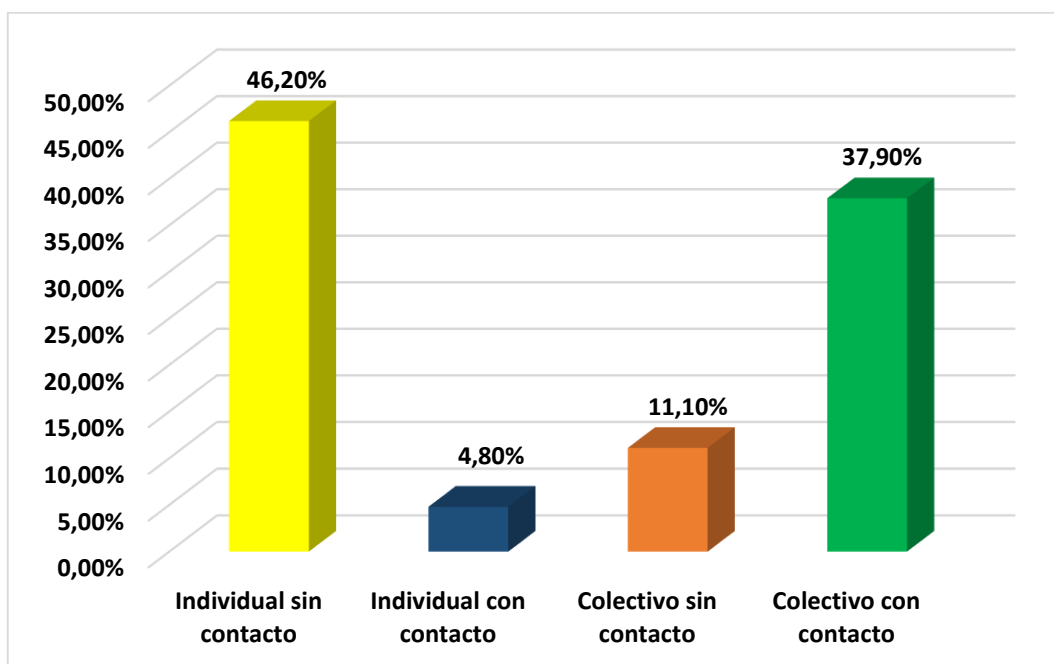


Figura V.3. Distribución de la muestra en función de la Modalidad deportiva.

Atendiendo al nivel competitivo de los sujetos analizados, se puede comprobar en la siguiente gráfica cómo la mayoría de ellos eran semi-profesionales, seguido de aficionados y amateur, siendo los profesionales los que contaron con una menor representación.

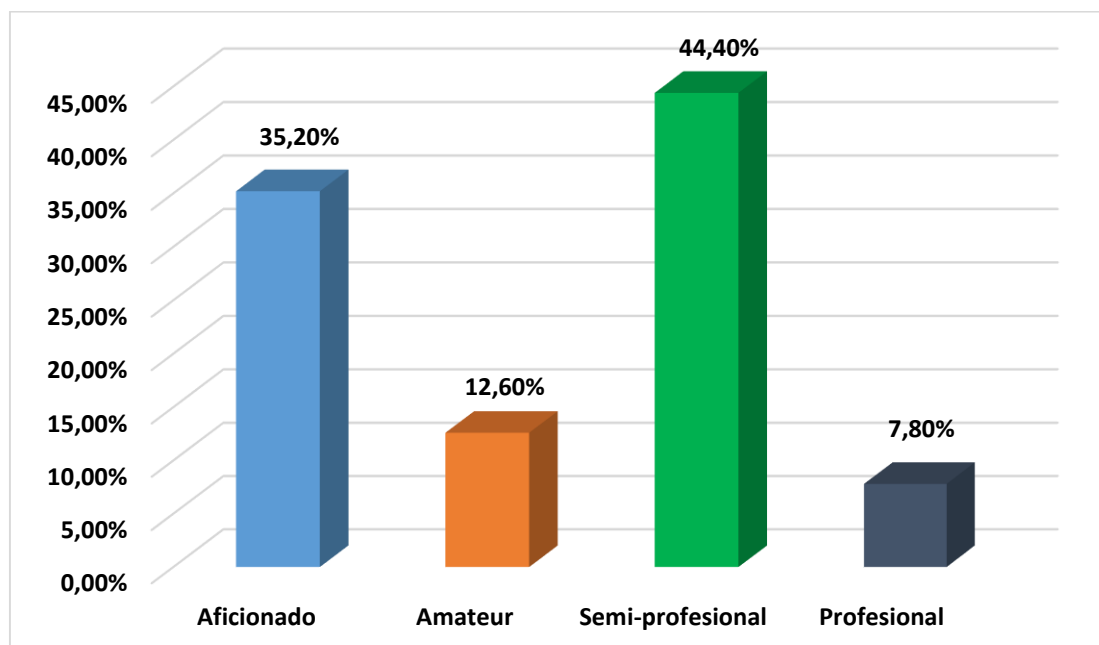


Figura V.4. Distribución de la muestra por Nivel competitivo.

Tomando como referencia estas variables sociodemográficas y deportivas, se establecen diferencias ( $p=0.000^*$ ) en cuanto a la edad y el sexo, propiciadas por la mayor representación del sexo femenino en el estrato de edad menor de 22 años.

Tabla V.2. Edad en función del Sexo ( $p=0.000^*$ ).

| Edad             |          | Sexo   |        | Total  |
|------------------|----------|--------|--------|--------|
|                  |          | Hombre | Mujer  |        |
| Menor de 20 años | Recuento | 59     | 61     | 120    |
|                  | % Edad   | 49,2%  | 50,8%  | 100,0% |
|                  | % Sexo   | 25,1%  | 44,5%  | 32,3%  |
| De 20 a 22 años  | Recuento | 104    | 59     | 163    |
|                  | % Edad   | 63,8%  | 36,2%  | 100,0% |
|                  | % Sexo   | 44,3%  | 43,1%  | 43,8%  |
| Mayor de 23 años | Recuento | 72     | 17     | 89     |
|                  | % Edad   | 80,9%  | 19,1%  | 100,0% |
|                  | % Sexo   | 30,6%  | 12,4%  | 23,9%  |
| Total            | Recuento | 235    | 137    | 372    |
|                  | % Edad   | 63,2%  | 36,8%  | 100,0% |
|                  | % Sexo   | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

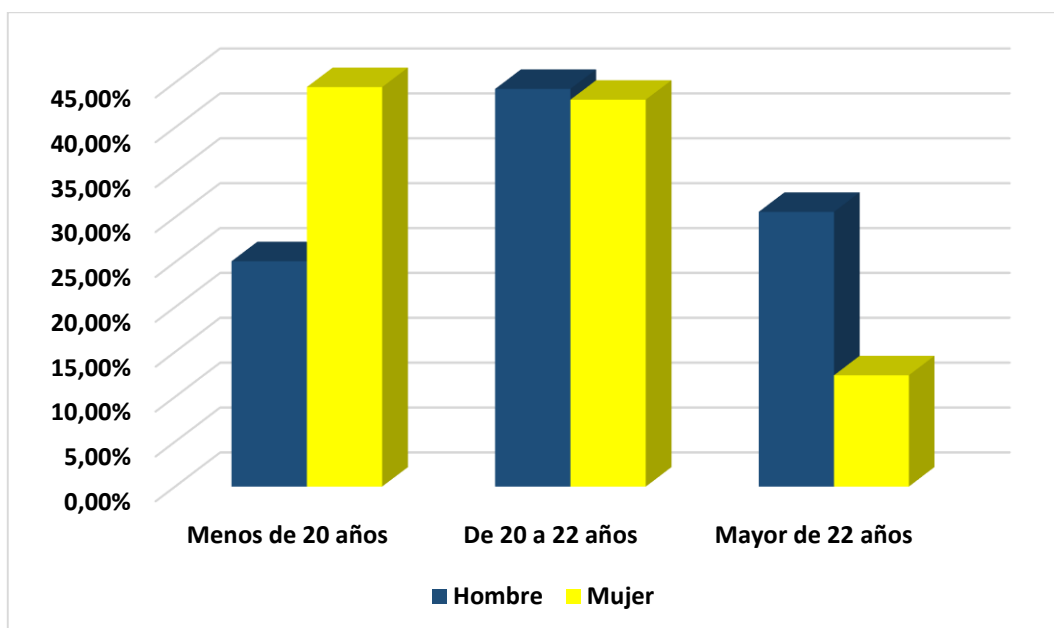


Figura V.5. Edad en función del Sexo.

En cuanto al tipo de deporte practicado también se detectaron diferencias estadísticas ( $p=.000^*$ ) en cuanto al género, comprobando como las mujeres se decantan por deportes individuales sin contacto, concretamente un 69,3% de ellas lo practica, mientras que los hombres los hacen por los deportes colectivos con contacto (49,8%).

Tabla V.3. Tipo de deporte en función del Sexo ( $p=.000^*$ ).

| Tipo Deporte                   | Sexo                  |        | Total  |        |
|--------------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|
|                                | Hombre                | Mujer  |        |        |
| <b>Individual sin contacto</b> | <b>Recuento</b>       | 77     | 95     | 172    |
|                                | <b>% Tipo Deporte</b> | 44,8%  | 55,2%  | 100,0% |
|                                | <b>% Sexo</b>         | 32,8%  | 69,3%  | 46,2%  |
| <b>Individual con contacto</b> | <b>Recuento</b>       | 15     | 3      | 18     |
|                                | <b>% Tipo Deporte</b> | 83,3%  | 16,7%  | 100,0% |
|                                | <b>% Sexo</b>         | 6,4%   | 2,2%   | 4,8%   |
| <b>Colectivo sin contacto</b>  | <b>Recuento</b>       | 26     | 15     | 41     |
|                                | <b>% Tipo Deporte</b> | 63,4%  | 36,6%  | 100,0% |
|                                | <b>% Sexo</b>         | 11,1%  | 10,9%  | 11,0%  |
| <b>Colectivo con contacto</b>  | <b>Recuento</b>       | 117    | 24     | 141    |
|                                | <b>% Tipo Deporte</b> | 83,0%  | 17,0%  | 100,0% |
|                                | <b>% Sexo</b>         | 49,8%  | 17,5%  | 37,9%  |
| <b>Total</b>                   | <b>Recuento</b>       | 235    | 137    | 372    |
|                                | <b>% Tipo Deporte</b> | 63,2%  | 36,8%  | 100,0% |
|                                | <b>% Sexo</b>         | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

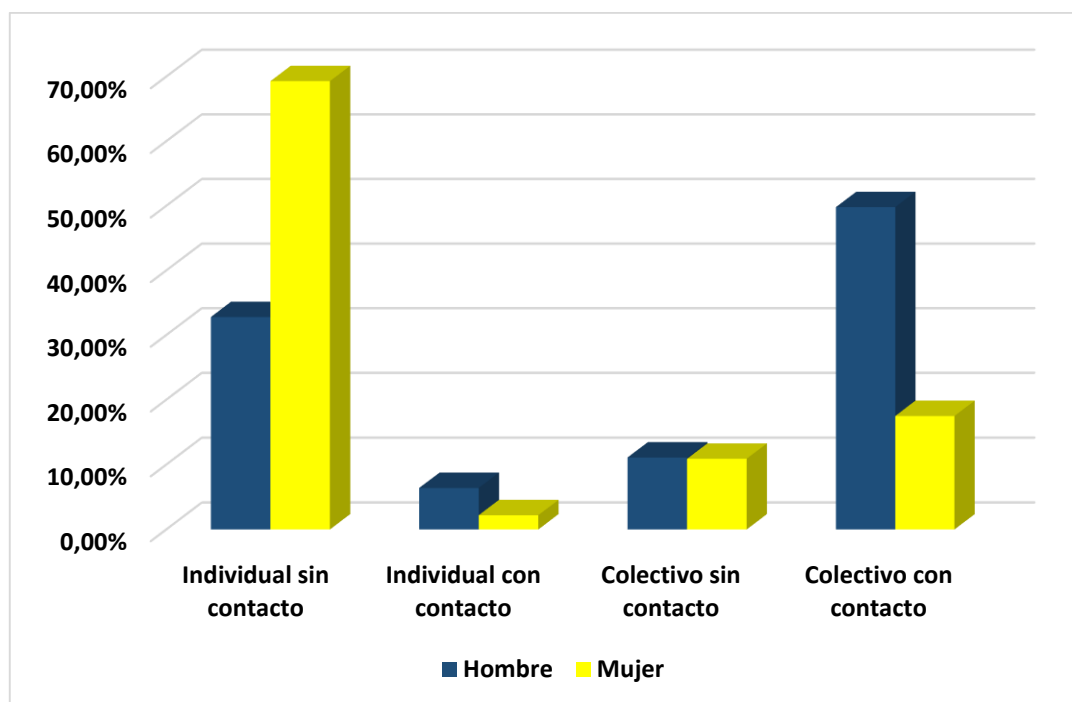


Figura V.6. Tipo de deporte en función del Sexo.

Cuando se comprueba la relación existente entre el nivel competitivo de los participantes analizados en función del sexo también se existe asociación estadística ( $p=.000^*$ ), encontrando una mayor cantidad de hombres semi-profesionales (57,4%) y de mujeres en la categoría aficionado (57,7%).

Tabla V.4. Nivel competitivo en función del Sexo ( $p=.000^*$ ).

| Nivel Competitivo | Sexo                |        | Total  |        |
|-------------------|---------------------|--------|--------|--------|
|                   | Hombre              | Mujer  |        |        |
| Aficionado        | Recuento            | 52     | 79     | 131    |
|                   | % Nivel Competitivo | 39,7%  | 60,3%  | 100,0% |
|                   | % Sexo              | 22,1%  | 57,7%  | 35,2%  |
| Amateur           | Recuento            | 31     | 16     | 47     |
|                   | % Nivel Competitivo | 66,0%  | 34,0%  | 100,0% |
|                   | % Sexo              | 13,2%  | 11,7%  | 12,6%  |
| Semi-profesional  | Recuento            | 135    | 30     | 165    |
|                   | % Nivel Competitivo | 81,8%  | 18,2%  | 100,0% |
|                   | % Sexo              | 57,4%  | 21,9%  | 44,4%  |
| Profesional       | Recuento            | 17     | 12     | 29     |
|                   | % Nivel Competitivo | 58,6%  | 41,4%  | 100,0% |
|                   | % Sexo              | 7,2%   | 8,8%   | 7,8%   |
| Total             | Recuento            | 235    | 137    | 372    |
|                   | % Nivel Competitivo | 63,2%  | 36,8%  | 100,0% |
|                   | % Sexo              | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

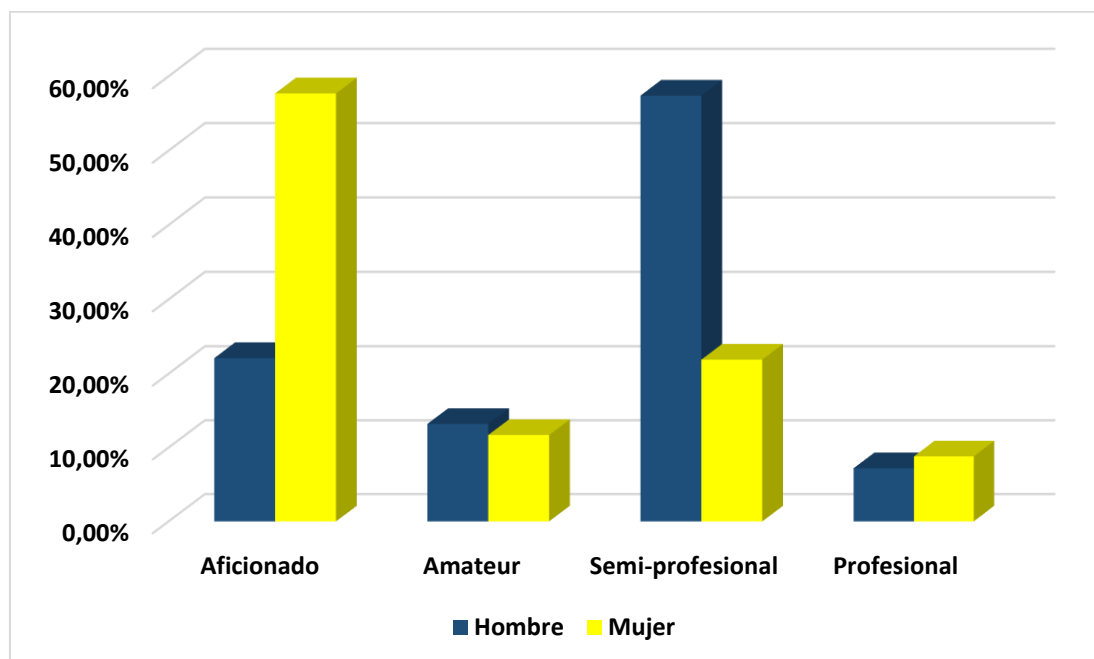


Figura V.7. Nivel competitivo en función del Sexo.

Al comprobar las relaciones existentes entre el tipo de deporte practicado en función de la edad de los participantes, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ( $p=.782$ ).

Tabla V5. Tipo de deporte en función de la Edad ( $p=.782$ ).

| Tipo Deporte            |                | Edad             |                 |                  | Total  |
|-------------------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|--------|
|                         |                | Menor de 20 años | De 20 a 22 años | Mayor de 23 años |        |
| Individual sin contacto | Recuento       | 60               | 74              | 38               | 172    |
|                         | % Tipo Deporte | 34,9%            | 43,0%           | 22,1%            | 100,0% |
|                         | % Edad         | 50,0%            | 45,4%           | 42,7%            | 46,2%  |
| Individual con contacto | Recuento       | 5                | 8               | 5                | 18     |
|                         | % Tipo Deporte | 27,8%            | 44,4%           | 27,8%            | 100,0% |
|                         | % Edad         | 4,2%             | 4,9%            | 5,6%             | 4,8%   |
| Colectivo sin contacto  | Recuento       | 14               | 20              | 7                | 41     |
|                         | % Tipo Deporte | 34,1%            | 48,8%           | 17,1%            | 100,0% |
|                         | % Edad         | 11,7%            | 12,3%           | 7,9%             | 11,0%  |
| Colectivo con contacto  | Recuento       | 41               | 61              | 39               | 141    |
|                         | % Tipo Deporte | 29,1%            | 43,3%           | 27,7%            | 100,0% |
|                         | % Edad         | 34,2%            | 37,4%           | 43,8%            | 37,9%  |
| Total                   | Recuento       | 120              | 163             | 89               | 372    |
|                         | % Tipo Deporte | 32,3%            | 43,8%           | 23,9%            | 100,0% |
|                         | % Edad         | 100,0%           | 100,0%          | 100,0%           | 100,0% |

Se estableció asociación ( $p=.034^*$ ) entre el nivel competitivo en función de la edad, comprobando como los deportistas mayores de 22 años compiten en su mayoría en nivel semi-profesional (60,7%), mientras que los sujetos de entre 20 y 22 años destacan en la categoría aficionado (38,7%), y los menores de 20 años en amateur (15,8%) y en profesional (9,2%).

Tabla V.6. Nivel competitivo en función de la Edad ( $p=.034^*$ ).

| Nivel Competitivo |                     | Edad             |                 |                  | Total  |
|-------------------|---------------------|------------------|-----------------|------------------|--------|
|                   |                     | Menor de 20 años | De 20 a 22 años | Mayor de 22 años |        |
| Aficionado        | Recuento            | 44               | 63              | 24               | 131    |
|                   | % Nivel Competitivo | 33,6%            | 48,1%           | 18,3%            | 100,0% |
|                   | % Edad              | 36,7%            | 38,7%           | 27,0%            | 35,2%  |
| Amateur           | Recuento            | 19               | 21              | 7                | 47     |
|                   | % Nivel Competitivo | 40,4%            | 44,7%           | 14,9%            | 100,0% |
|                   | % Edad              | 15,8%            | 12,9%           | 7,9%             | 12,6%  |
| Semi-profesional  | Recuento            | 46               | 65              | 54               | 165    |
|                   | % Nivel Competitivo | 27,9%            | 39,4%           | 32,7%            | 100,0% |
|                   | % Edad              | 38,3%            | 39,9%           | 60,7%            | 44,4%  |
| Profesional       | Recuento            | 11               | 14              | 4                | 29     |
|                   | % Nivel Competitivo | 37,9%            | 48,3%           | 13,8%            | 100,0% |
|                   | % Edad              | 9,2%             | 8,6%            | 4,5%             | 7,8%   |
| Total             | Recuento            | 120              | 163             | 89               | 372    |
|                   | % Nivel Competitivo | 32,3%            | 43,8%           | 23,9%            | 100,0% |
|                   | % Edad              | 100,0%           | 100,0%          | 100,0%           | 100,0% |

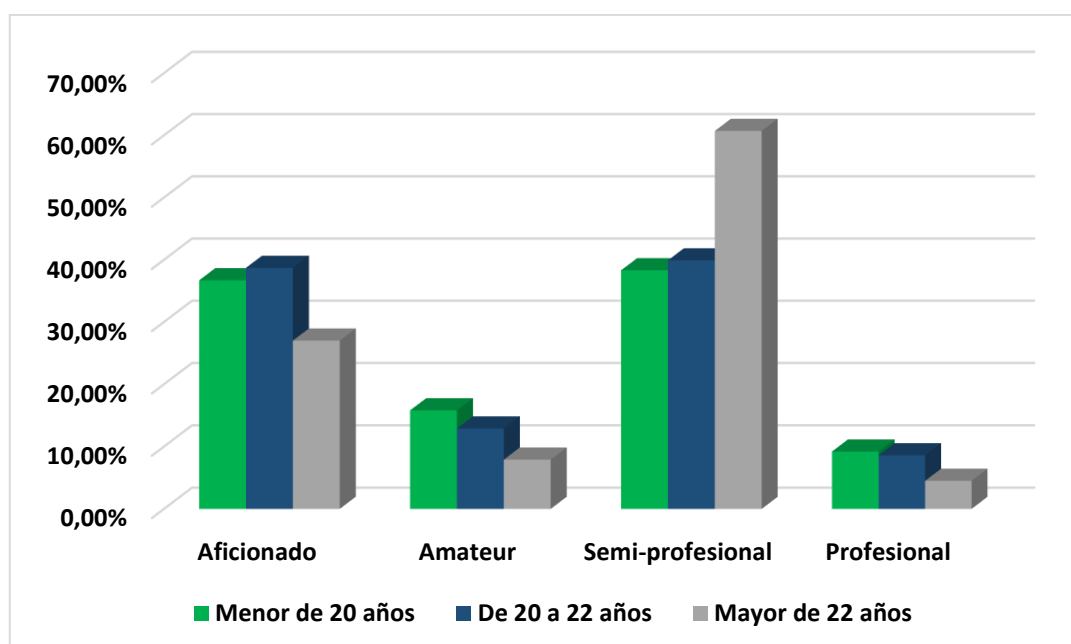


Figura V.8. Nivel competitivo en función de la edad.

Al analizar el tipo de deporte practicado en función del nivel competitivo se han encontrado diferencias estadísticas ( $p=.000^*$ ), motivadas por la mayor representación de deportes individuales sin contacto en las categorías aficionado (67,2%) y amateur (51,1%), mientras que los deportes colectivos con contacto predominan en las categorías semi-profesional (53,2%) y profesional (58,6%).

Tabla V.7. Tipo de deporte en función del Nivel competitivo ( $p=.000^*$ ).

| Tipo Deporte            | Nivel Competitivo   |         |                  |             | Total  |        |
|-------------------------|---------------------|---------|------------------|-------------|--------|--------|
|                         | Aficionado          | Amateur | Semi-profesional | Profesional |        |        |
| Individual sin contacto | Recuento            | 88      | 24               | 51          | 9      | 172    |
|                         | % Tipo Deporte      | 51,2%   | 14,0%            | 29,7%       | 5,2%   | 100,0% |
|                         | % Nivel Competitivo | 67,2%   | 51,1%            | 30,9%       | 31,0%  | 46,2%  |
| Individual con contacto | Recuento            | 5       | 2                | 9           | 2      | 18     |
|                         | % Tipo Deporte      | 27,8%   | 11,1%            | 50,0%       | 11,1%  | 100,0% |
|                         | % Nivel Competitivo | 3,8%    | 4,3%             | 5,5%        | 6,9%   | 4,8%   |
| Colectivo sin contacto  | Recuento            | 21      | 5                | 14          | 1      | 41     |
|                         | % Tipo Deporte      | 51,2%   | 12,2%            | 34,1%       | 2,4%   | 100,0% |
|                         | % Nivel Competitivo | 16,0%   | 10,6%            | 8,5%        | 3,4%   | 11,0%  |
| Colectivo con contacto  | Recuento            | 17      | 16               | 91          | 17     | 141    |
|                         | % Tipo Deporte      | 12,1%   | 11,3%            | 64,5%       | 12,1%  | 100,0% |
|                         | % Nivel Competitivo | 13,0%   | 34,0%            | 55,2%       | 58,6%  | 37,9%  |
| Total                   | Recuento            | 131     | 47               | 165         | 29     | 372    |
|                         | % Tipo Deporte      | 35,2%   | 12,6%            | 44,4%       | 7,8%   | 100,0% |
|                         | % Nivel Competitivo | 100,0%  | 100,0%           | 100,0%      | 100,0% | 100,0% |

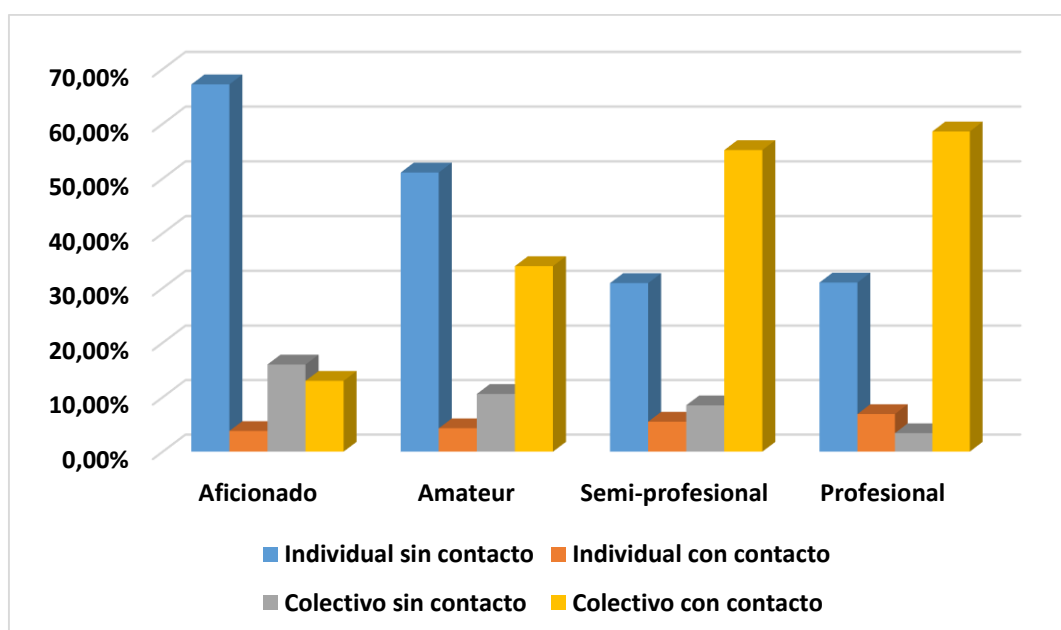


Figura V.9. Tipo de deporte en función del Nivel competitivo.

## V.1.2. VARIABLE EMOCIONAL

En la tabla 8 se analizan las puntuaciones de los ítems del cuestionario de inteligencia emocional, encontrando que los mejor valorados son el tres “*En la mayoría de las cosas que intento espero hacerlas bien*” y el once “*Espero que ocurran cosas buenas*”, seguidos del veinticinco “*Felicito a los demás cuando hacen las cosas bien al competir*” y el quince “*Busco cosas en el deporte que me hagan sentir bien*”, como se aprecia en la siguiente tabla y figura.

*Tabla V.8. Análisis de los ítems del cuestionario de Inteligencia Emocional.*

|         | Mínimo | Máximo | Media | Desviación Típica |
|---------|--------|--------|-------|-------------------|
| Ítem 1  | 1,00   | 5,00   | 3,76  | .956              |
| Ítem 2  | 1,00   | 5,00   | 3,81  | .899              |
| Ítem 3  | 1,00   | 5,00   | 4,39  | .721              |
| Ítem 4  | 1,00   | 5,00   | 4,04  | .832              |
| Ítem 6  | 1,00   | 5,00   | 3,78  | .851              |
| Ítem 7  | 1,00   | 5,00   | 4,13  | .844              |
| Ítem 8  | 1,00   | 5,00   | 3,63  | 1.012             |
| Ítem 9  | 1,00   | 5,00   | 3,97  | .862              |
| Ítem 10 | 1,00   | 5,00   | 3,77  | .968              |
| Ítem 11 | 1,00   | 5,00   | 4,39  | .805              |
| Ítem 12 | 1,00   | 5,00   | 3,51  | 1.072             |
| Ítem 13 | 1,00   | 5,00   | 3,51  | .891              |
| Ítem 14 | 1,00   | 5,00   | 3,85  | .805              |
| Ítem 15 | 1,00   | 5,00   | 4,20  | .919              |
| Ítem 16 | 1,00   | 5,00   | 3,53  | .938              |
| Ítem 17 | 1,00   | 5,00   | 3,83  | .881              |
| Ítem 18 | 1,00   | 5,00   | 4,15  | .762              |
| Ítem 19 | 2,00   | 5,00   | 3,80  | .751              |
| Ítem 20 | 1,00   | 5,00   | 3,50  | .900              |
| Ítem 21 | 1,00   | 5,00   | 4,00  | .820              |
| Ítem 22 | 1,00   | 5,00   | 3,54  | .923              |
| Ítem 23 | 1,00   | 5,00   | 3,64  | .829              |
| Ítem 24 | 1,00   | 5,00   | 4,04  | .843              |
| Ítem 25 | 1,00   | 5,00   | 4,32  | .772              |
| Ítem 26 | 1,00   | 5,00   | 3,60  | .876              |
| Ítem 27 | 1,00   | 5,00   | 3,61  | .934              |
| Ítem 29 | 1,00   | 5,00   | 3,56  | .858              |
| Ítem 30 | 1,00   | 5,00   | 3,85  | .911              |
| Ítem 31 | 1,00   | 5,00   | 3,45  | .893              |
| Ítem 32 | 2,00   | 5,00   | 4,09  | .803              |

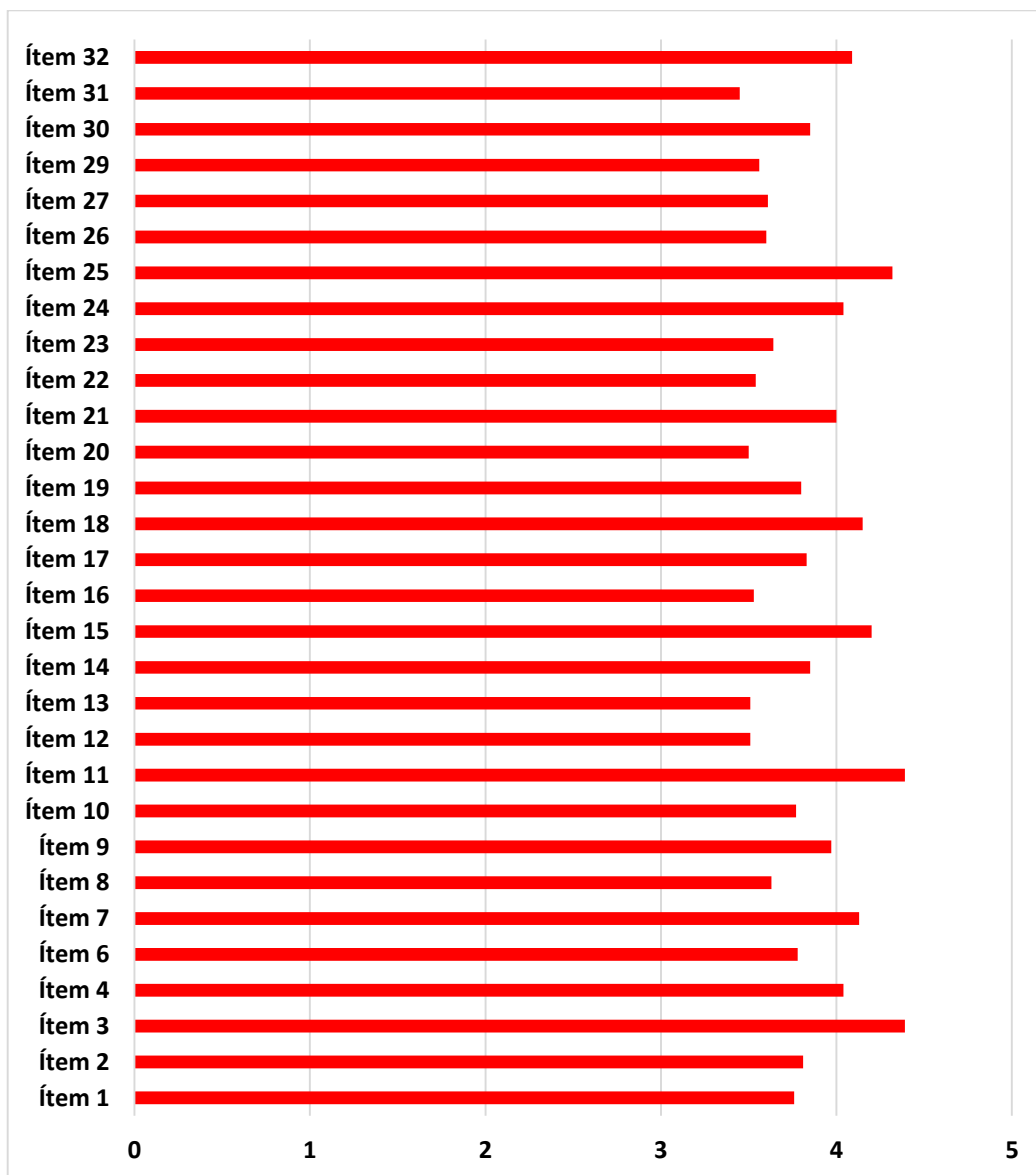
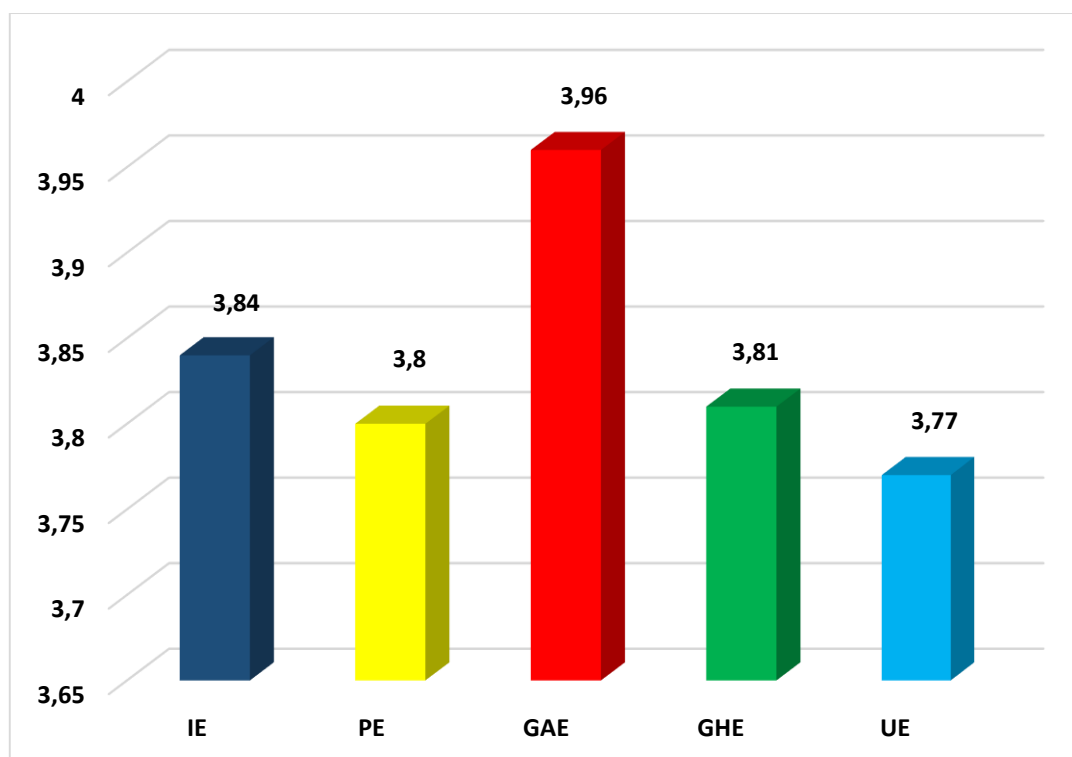


Figura V.10. Análisis de los ítems del cuestionario de Inteligencia Emocional.

La inteligencia emocional general obtuvo un valor medio de 3,84 (D.T=.463), encontrando que de sus cuatro dimensiones, la gestión auto-emocional fue la que obtuvo las puntuaciones más altas (M= 3,96; D.T=.530), seguida de la gestión hetero-emocional (M= 3,81; D.T=.517) y la percepción emocional (M= 3.80; D.T=.463) con valores casi idénticos. La dimensión que obtuvo las puntuaciones más bajas ha sido la utilización emocional, con un valor medio de 3,77 (D.T=.559). Cabe destacar que los valores obtenidos son similares, encontrándose todos ellos entre 3,80 y 3,96 como se puede observar en la siguiente tabla.

*Tabla V.9. Descriptivos de la Inteligencia Emocional y sus dimensiones.*

|                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| <b>Inteligencia Emocional</b>   | M=3,84 (D.T=.463)  |
| <b>Percepción Emocional</b>     | M= 3,80 (D.T=.463) |
| <b>Gestión Auto-emocional</b>   | M= 3,96 (D.T=.530) |
| <b>Gestión Hetero-emocional</b> | M= 3,81 (D.T=.517) |
| <b>Utilización Emocional</b>    | M= 3,77 (D.T=.559) |



*Figura V.11. Descriptivos de la Inteligencia Emocional y sus dimensiones.*

### V.1.3. VARIABLE MOTIVACIONAL

Respecto al análisis de los ítems que configuran el cuestionario de clima motivacional, en la siguiente tabla se exponen los valores medios obtenidos en esta investigación. Se comprueba cómo los ítems treinta y uno “*Los compañeros/as trabajan juntos, en equipo*”, ocho “*Los compañeros/as se sienten bien cuando se esfuerzan al máximo*” y veinticinco “*El entrenador/a insiste en que se dé lo mejor de sí mismo*”, son los que obtienen las puntuaciones más altas, mientras que los peor valorados han sido el nueve “*El entrenador/a deja fuera a los compañeros/as que cometen errores*”, siete “*El entrenador/a cree que sólo los/as mejores contribuyen al éxito del grupo*” y quince “*El entrenador/a grita a los compañeros/as por hacer algo mal*”, observando las mayores

puntuaciones en los ítems que valoran en clima motivacional orientado hacia la tarea, y las puntuaciones más bajas corresponden con los ítems que valoran el clima de orientación al ego.

*Tabla V.10. Análisis de los ítems del cuestionario de Clima Motivacional.*

|         | Mínimo | Máximo | Media | Desviación Típica |
|---------|--------|--------|-------|-------------------|
| Ítem 1  | 1,00   | 5,00   | 3,90  | .990              |
| Ítem 2  | 1,00   | 5,00   | 2,32  | 1.160             |
| Ítem 3  | 1,00   | 5,00   | 2,15  | 1.081             |
| Ítem 4  | 1,00   | 5,00   | 3,95  | .997              |
| Ítem 5  | 1,00   | 5,00   | 4,07  | 1.058             |
| Ítem 6  | 1,00   | 5,00   | 2,24  | 1.216             |
| Ítem 7  | 1,00   | 5,00   | 1,95  | 1.148             |
| Ítem 8  | 1,00   | 5,00   | 4,14  | .936              |
| Ítem 9  | 1,00   | 5,00   | 1,77  | 1.084             |
| Ítem 10 | 1,00   | 5,00   | 3,94  | 1.058             |
| Ítem 11 | 1,00   | 5,00   | 4,09  | .880              |
| Ítem 12 | 1,00   | 5,00   | 2,83  | 1.234             |
| Ítem 13 | 1,00   | 5,00   | 2,48  | 1.220             |
| Ítem 14 | 1,00   | 5,00   | 3,61  | 1.054             |
| Ítem 15 | 1,00   | 5,00   | 2,07  | 1.140             |
| Ítem 16 | 1,00   | 5,00   | 3,86  | .975              |
| Ítem 17 | 1,00   | 5,00   | 2,15  | 1.071             |
| Ítem 18 | 1,00   | 5,00   | 2,14  | 1.075             |
| Ítem 19 | 1,00   | 5,00   | 4,03  | .992              |
| Ítem 20 | 1,00   | 5,00   | 4,00  | 1.005             |
| Ítem 21 | 1,00   | 5,00   | 4,05  | 1.036             |
| Ítem 22 | 1,00   | 5,00   | 2,30  | 1.145             |
| Ítem 23 | 1,00   | 5,00   | 2,89  | 1.129             |
| Ítem 24 | 1,00   | 5,00   | 2,18  | 1.121             |
| Ítem 25 | 1,00   | 5,00   | 4,10  | .987              |
| Ítem 26 | 1,00   | 5,00   | 2,15  | 1.056             |
| Ítem 27 | 1,00   | 5,00   | 2,85  | 1.169             |
| Ítem 28 | 1,00   | 5,00   | 3,82  | 1.042             |
| Ítem 29 | 1,00   | 5,00   | 2,35  | 1.173             |
| Ítem 30 | 1,00   | 5,00   | 3,87  | .981              |
| Ítem 31 | 1,00   | 5,00   | 4,11  | .933              |
| Ítem 32 | 1,00   | 5,00   | 3,82  | 1.043             |
| Ítem 33 | 1,00   | 5,00   | 3,83  | .988              |

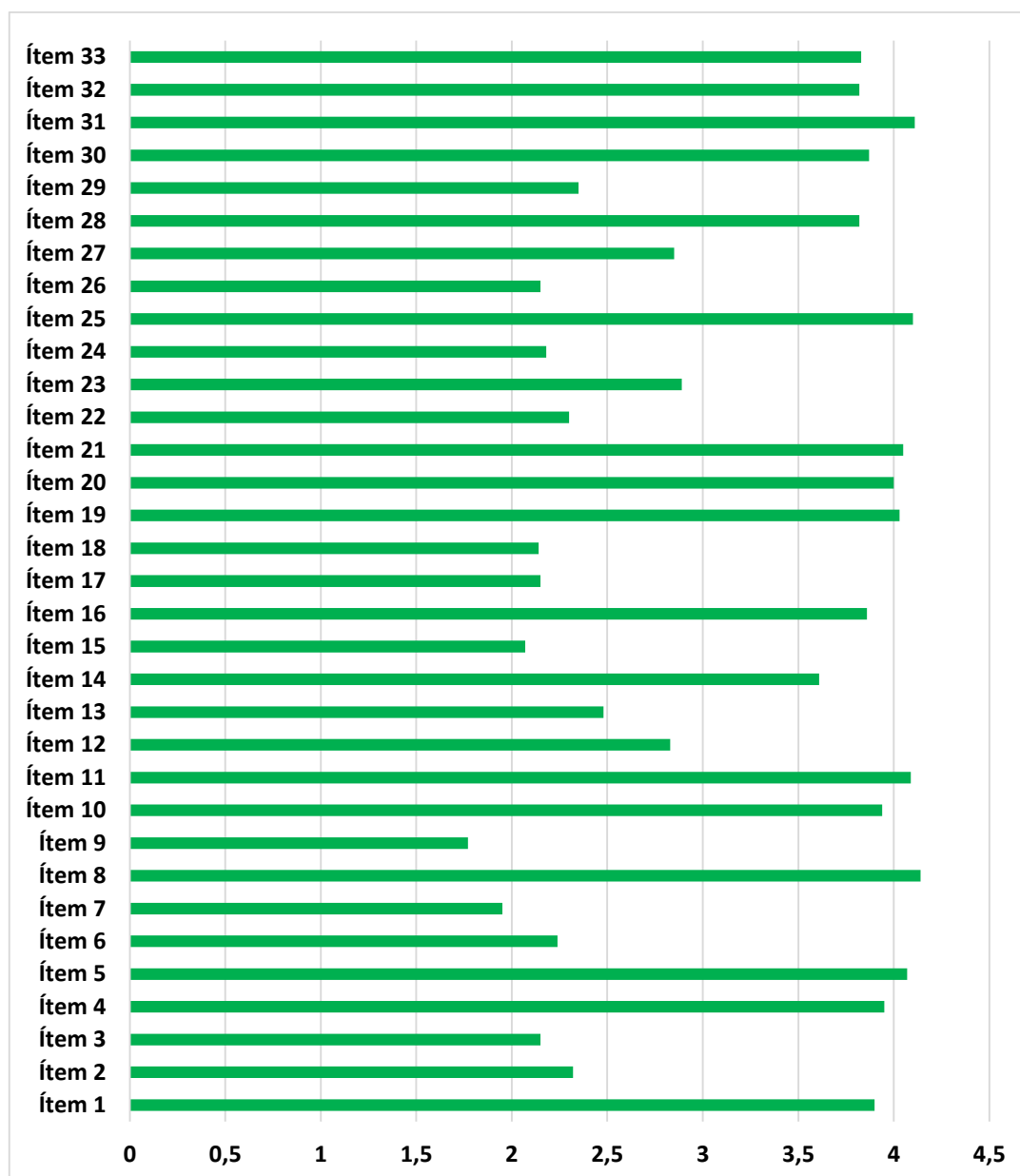


Figura V.12. Análisis de los ítems del cuestionario de Clima Motivacional.

Al analizar el clima motivacional de los deportistas que componen la muestra del presente estudio, se comprueba como el clima tarea ( $M= 3,95$ ;  $D.T=.705$ ) y sus dimensiones, aprendizaje cooperativo ( $M= 4,02$ ;  $D.T=.789$ ), esfuerzo/mejora ( $M= 3,91$ ;  $D.T=.687$ ) y papel importante ( $M= 3,96$ ;  $D.T=.833$ ) obtienen puntuaciones similares entre sí, siendo muy superiores a las encontradas en el clima ego ( $M= 2,30$ ;  $D.T=.793$ ) y sus categorías, rivalidad entre los miembros del grupo ( $M= 2,65$ ;  $D.T=.933$ ), castigo por errores ( $M= 2,18$ ;  $D.T=.830$ ) y reconocimiento desigual ( $M= 2,25$ ;  $D.T=.910$ ), como se puede observar en la siguiente tabla.

Tabla V.11. Descriptivos del Clima Motivacional y sus dimensiones.

| Clima Motivacional       |                    |
|--------------------------|--------------------|
| Clima Tarea              | M= 3,95 (D.T=.705) |
| Aprendizaje Cooperativo  | M= 4,02 (D.T=.789) |
| Esfuerzo/Mejora          | M= 3,91 (D.T=.687) |
| Papel Importante         | M= 3,96 (D.T=.833) |
| Clima Ego                | M= 2,30 (D.T=.793) |
| Rivalidad Miembros Grupo | M= 2,65 (D.T=.933) |
| Castigo por Errores      | M= 2,18 (D.T=.830) |
| Reconocimiento Desigual  | M= 2,25 (D.T=.910) |

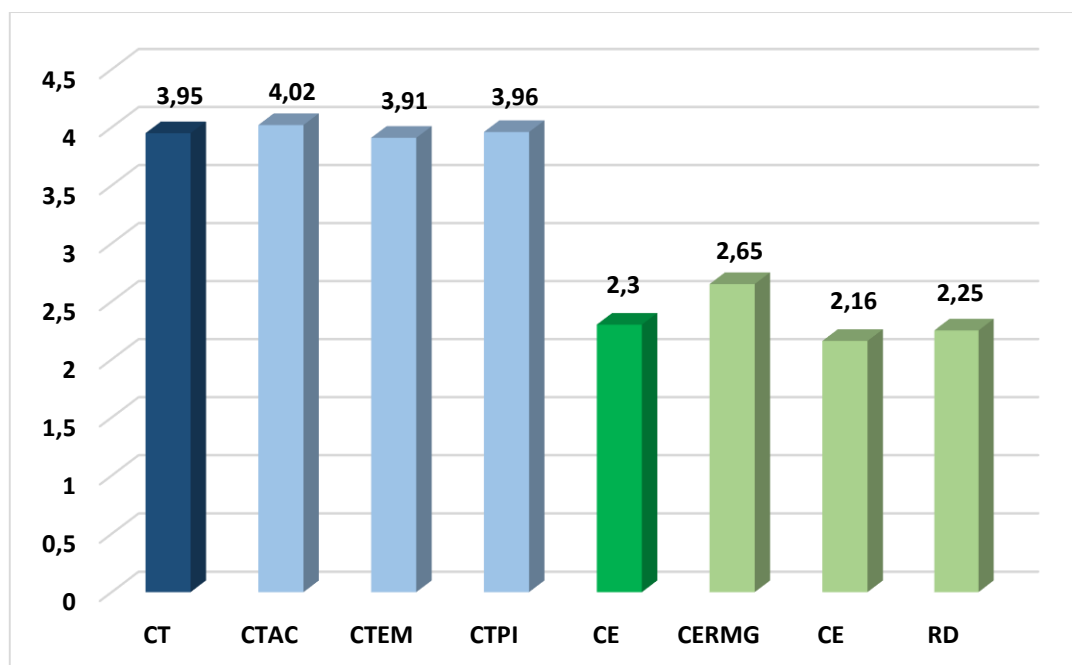


Figura V.13. Descriptivos del Clima Motivacional y sus dimensiones.

### V.1.3. VARIABLE DE ANSIEDAD

Cuando se analizaron los ítems que componen el cuestionario de Ansiedad-Estado, se comprueba como los elementos que obtienen las puntuaciones más elevadas son el ocho “Me siento descansado”, siete “Estoy preocupado ahora por posible desgracias futuras”, trece “Estoy desasosegado” y diecisiete “Estoy preocupado”, mientras que los peor valorados han sido los ítems cinco “Me siento cómodo (estoy a gusto)”, veinte “En este momento me siento bien” y diecinueve “Me siento alegre”.

Tabla V.12. Análisis de los ítems del cuestionario de Ansiedad-Estado.

|         | Mínimo | Máximo | Media | Desviación Típica |
|---------|--------|--------|-------|-------------------|
| Ítem 1  | 1,00   | 4,00   | 1,80  | .816              |
| Ítem 2  | 1,00   | 4,00   | 1,72  | .801              |
| Ítem 3  | 1,00   | 4,00   | 2,00  | .951              |
| Ítem 4  | 1,00   | 4,00   | 1,73  | .865              |
| Ítem 5  | 1,00   | 4,00   | 1,61  | .742              |
| Ítem 6  | 1,00   | 4,00   | 1,79  | .924              |
| Ítem 7  | 1,00   | 4,00   | 2,19  | 1.037             |
| Ítem 8  | 1,00   | 4,00   | 2,33  | .972              |
| Ítem 9  | 1,00   | 4,00   | 1,72  | .890              |
| Ítem 10 | 1,00   | 4,00   | 1,88  | .760              |
| Ítem 11 | 1,00   | 4,00   | 1,75  | .857              |
| Ítem 12 | 1,00   | 4,00   | 2,05  | .938              |
| Ítem 13 | 1,00   | 4,00   | 2,09  | .930              |
| Ítem 14 | 1,00   | 4,00   | 1,70  | .904              |
| Ítem 15 | 1,00   | 4,00   | 2,00  | .902              |
| Ítem 16 | 1,00   | 4,00   | 1,89  | .797              |
| Ítem 17 | 1,00   | 4,00   | 2,04  | .951              |
| Ítem 18 | 1,00   | 4,00   | 1,74  | .844              |
| Ítem 19 | 1,00   | 4,00   | 1,70  | .747              |
| Ítem 20 | 1,00   | 4,00   | 1,60  | .764              |

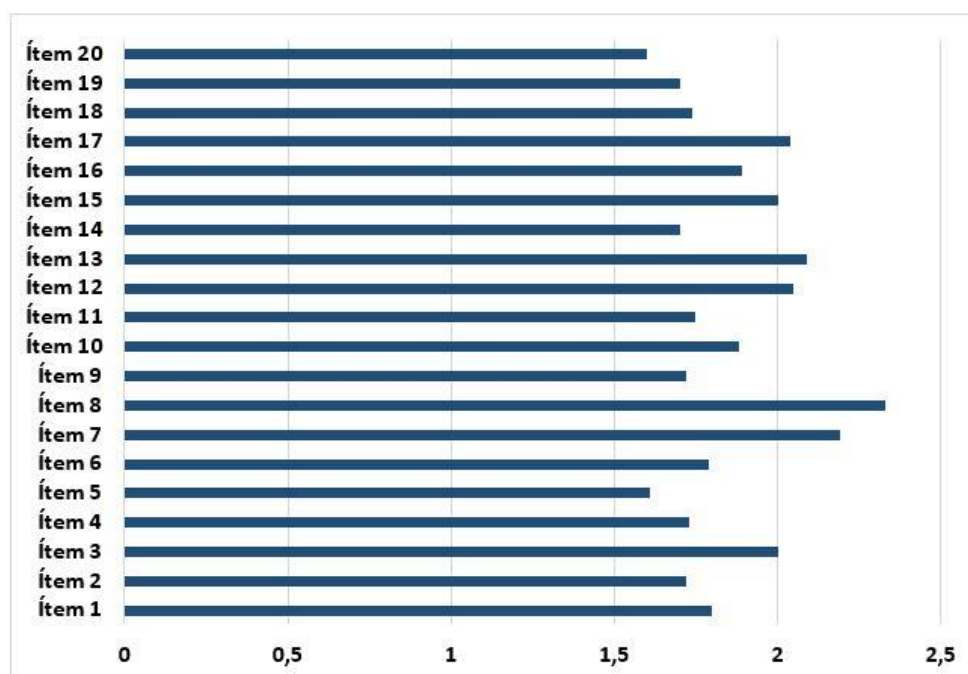


Figura V.14. Análisis de los ítems del cuestionario de Ansiedad-Estado.

En cuanto al análisis de los ítems que componen el cuestionario de Ansiedad-Rasgo, se comprueba como los elementos mejor valorados son el once “Suelo tomar las cosas

demasiado seriamente” y el nueve “Me preocupo demasiado por cosas sin importancia, mientras que los peor valorados han sido los ítems tres “Siento ganas de llorar” y diez “Soy feliz”.

Tabla V.13. Análisis de los ítems del cuestionario de Ansiedad-Rasgo.

|         | Mínimo | Máximo | Media | Desviación Típica |
|---------|--------|--------|-------|-------------------|
| Ítem 1  | 1,00   | 4,00   | 1,60  | .720              |
| Ítem 2  | 1,00   | 4,00   | 1,99  | .894              |
| Ítem 3  | 1,00   | 4,00   | 1,51  | .802              |
| Ítem 4  | 1,00   | 4,00   | 2,02  | 1.038             |
| Ítem 5  | 1,00   | 4,00   | 2,33  | .960              |
| Ítem 6  | 1,00   | 4,00   | 2,28  | .951              |
| Ítem 7  | 1,00   | 4,00   | 2,12  | .953              |
| Ítem 8  | 1,00   | 4,00   | 2,03  | .922              |
| Ítem 9  | 1,00   | 4,00   | 2,55  | .990              |
| Ítem 10 | 1,00   | 4,00   | 1,55  | .696              |
| Ítem 11 | 1,00   | 4,00   | 2,86  | .891              |
| Ítem 12 | 1,00   | 4,00   | 2,26  | 1.066             |
| Ítem 13 | 1,00   | 4,00   | 1,91  | .853              |
| Ítem 14 | 1,00   | 4,00   | 2,38  | .908              |
| Ítem 15 | 1,00   | 4,00   | 1,69  | .857              |
| Ítem 16 | 1,00   | 4,00   | 1,87  | .780              |
| Ítem 17 | 1,00   | 4,00   | 2,32  | .982              |
| Ítem 18 | 1,00   | 4,00   | 2,35  | 1.026             |
| Ítem 19 | 1,00   | 4,00   | 1,87  | .783              |
| Ítem 20 | 1,00   | 4,00   | 2,47  | .897              |

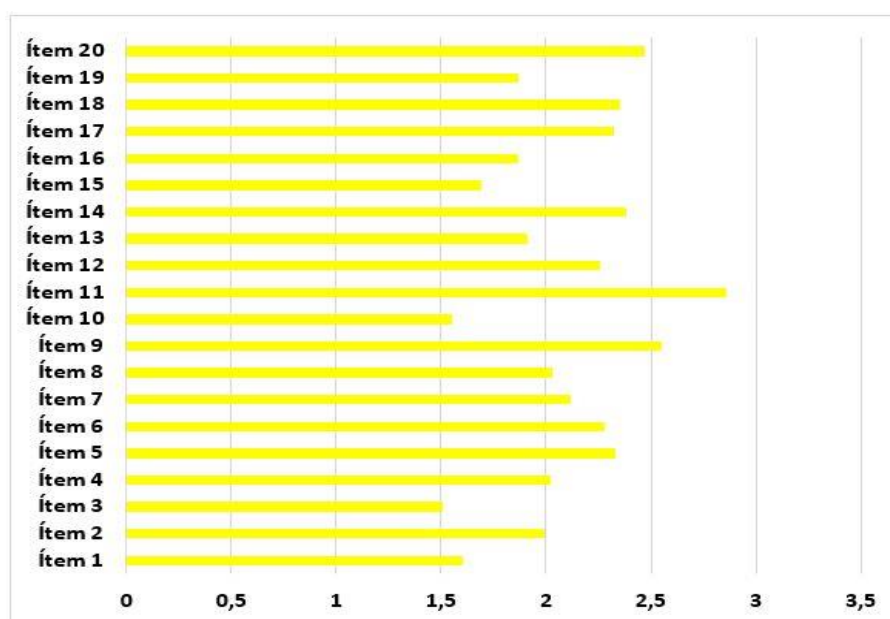


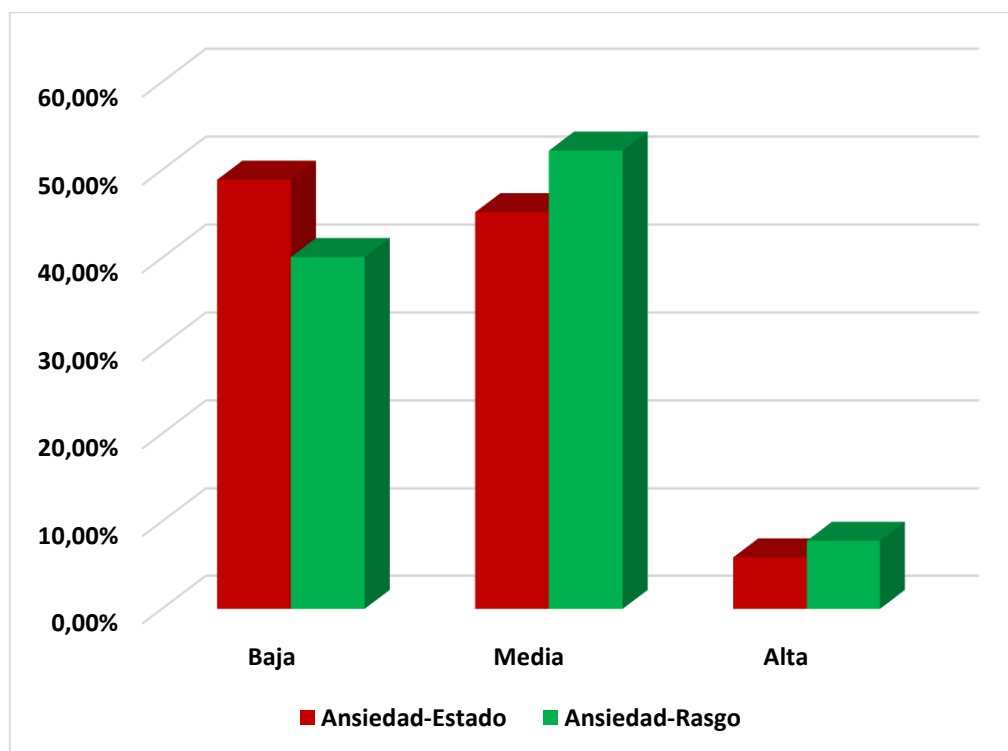
Figura V.15. Análisis de los ítems del cuestionario de Ansiedad-Rasgo.

Al analizar los niveles de ansiedad-estado de la muestra estudiada, se comprueba que casi la mitad de los sujetos encuestados tienen una ansiedad-estado baja (48,9%; n=182), seguido del 45,2% (n=164) que tienen unos niveles de ansiedad-estado medios, mientras que únicamente el 5,9% (n=22) tiene una ansiedad-estado alta.

Respecto a la ansiedad-rasgo, se encuentra que más de la mitad de los sujetos presentan niveles de ansiedad-rasgo medios (52,2%; n=194), seguido del 40,1% (n=149) con una ansiedad-rasgo baja, y finalmente el restante 7,8% (n=29) tienen una ansiedad-rasgo alta.

*Tabla V.14. Descriptivos de la Ansiedad.*

| <b>Ansiedad Estado-Rasgo</b> |               |
|------------------------------|---------------|
| <b>Ansiedad Estado</b>       |               |
| <b>Baja</b>                  | 48,9% (n=182) |
| <b>Media</b>                 | 45,2% (n=168) |
| <b>Alta</b>                  | 5,9% (n=22)   |
| <b>Ansiedad Rasgo</b>        |               |
| <b>Baja</b>                  | 40,1% (n=149) |
| <b>Media</b>                 | 52,2% (n=194) |
| <b>Alta</b>                  | 7,8% (n=29)   |



*Figura V.16. Descriptivos de la Ansiedad.*

## V.2. RELACIONALES

En este apartado se analizan las relaciones existentes entre todo el conjunto de variables estudiadas en la presente investigación (sociodemográficas, deportivas y psicológicas), para determinar las posibles relaciones que se produzcan entre ellas.

### V.2.1. VARIABLE EMOCIONAL EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y DEPORTIVAS

No se ha encontrado asociación estadística ( $p \geq .05$ ) al analizar la inteligencia emocional y sus dimensiones en función del sexo de los deportistas, aunque se aprecia una tendencia que muestra valores ligeramente superiores en los varones en la inteligencia emocional general y en sus dimensiones, percepción emocional, gestión auto-emocional y gestión hetero-emocional, mientras que en la dimensión utilización emocional estas cifras se invierten, encontrando cifras superiores en las mujeres.

*Tabla V.15. Inteligencia Emocional en función del Sexo.*

|                                 | Sexo   |       |       |       | Prueba de Levene |      | Prueba T<br>Sig. (bilateral) |
|---------------------------------|--------|-------|-------|-------|------------------|------|------------------------------|
|                                 | Hombre |       | Mujer |       | F                | Sig. |                              |
|                                 | Media  | D. T. | Media | D. T. |                  |      |                              |
| <b>Inteligencia Emocional</b>   | 3.86   | .492  | 3,82  | .409  | 5.768            | .017 | .495                         |
| <b>Percepción Emocional</b>     | 3.84   | .543  | 3,74  | .502  | 4.104            | .044 | .094                         |
| <b>Gestión Auto-emocional</b>   | 3.97   | .511  | 3,93  | .470  | .690             | .407 | .512                         |
| <b>Gestión Hetero-emocional</b> | 3.83   | .544  | 3,78  | .467  | 1.957            | .163 | .406                         |
| <b>Utilización Emocional</b>    | 3.73   | .597  | 3,84  | .481  | 9.093            | .003 | .055                         |

En cuanto a las relaciones de la inteligencia emocional y sus dimensiones con la edad, se detectan diferencias estadísticamente significativas ( $p \leq .05^*$ ) en todas las dimensiones, excepto en la gestión auto-emocional ( $p = .073$ ). Los deportistas mayores de 22 años son los que obtienen las cifras más altas en la inteligencia emocional general y en sus dimensiones gestión hetero-emocional y utilización emocional, con una puntuación media de 3,93, seguidos de los menores de 20 años, siendo los sujetos de entre 20 y 22 años los que obtienen las puntuaciones más bajas. En el caso de la percepción emocional, los valores van aumentando con la edad, encontrando los valores más bajos en los sujetos menores de 20 años ( $M = 3,74$ ;  $D.T. = .532$ ), aumentando esta cifra en los deportistas de

entre 20 y 22 años (M=3,75; D.T.=.519), y encontrando los valores más elevados en los mayores de 22 años (M=3,98; D.T.=.514).

Tabla V.16. Inteligencia Emocional en función de la Edad.

| Inteligencia Emocional   | Media            | Desviación Típica | F    | X <sup>2</sup> |          |
|--------------------------|------------------|-------------------|------|----------------|----------|
| Inteligencia Emocional   | Menos de 20 años | 3,81              | .419 | 5.237          | p= .006* |
|                          | De 20 a 22 años  | 3,79              | .465 |                |          |
|                          | Mayor de 22 años | 3,98              | .493 |                |          |
| Percepción Emocional     | Menos de 20 años | 3,74              | .532 | 6.480          | p=.002*  |
|                          | De 20 a 22 años  | 3,75              | .519 |                |          |
|                          | Mayor de 22 años | 3,98              | .514 |                |          |
| Gestión Auto-emocional   | Menos de 20 años | 3,91              | .476 | 2.630          | p= .073  |
|                          | De 20 a 22 años  | 3,93              | .491 |                |          |
|                          | Mayor de 22 años | 4,06              | .520 |                |          |
| Gestión Hetero-emocional | Menos de 20 años | 3,80              | .460 | 3.322          | p=.037*  |
|                          | De 20 a 22 años  | 3,76              | .526 |                |          |
|                          | Mayor de 22 años | 3,93              | .557 |                |          |
| Utilización Emocional    | Menos de 20 años | 3,80              | .494 | 7.913          | p= .000* |
|                          | De 20 a 22 años  | 3,65              | .578 |                |          |
|                          | Mayor de 22 años | 3,93              | .564 |                |          |

Nota: \*p≤05

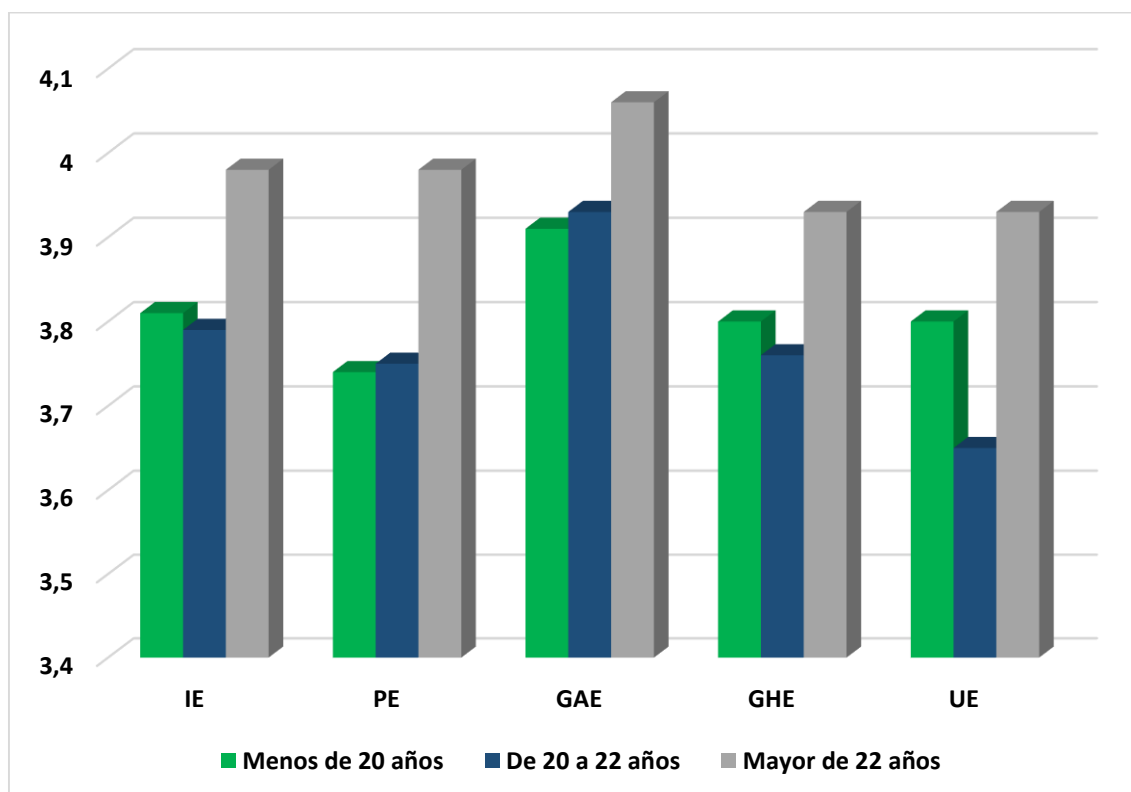


Figura V.17. Inteligencia Emocional en función de la Edad.

Al analizar la inteligencia emocional en función del tipo de deporte practicado no se han encontrado relaciones estadísticas ( $p \geq .05$ ) en la inteligencia emocional general ni en sus dimensiones, percepción emocional, gestión hetero-emocional y utilización emocional.

Sin embargo, en la dimensión gestión auto-emocional, si existe asociación estadística ( $p = .036^*$ ), encontrando que los sujetos que practican deporte colectivo de contacto son los que obtienen las puntuaciones más altas en esta dimensión ( $M = 4,03$ ;  $D.T. = .429$ ), seguido de los usuarios deportistas de las modalidades individual sin contacto y colectivo con contacto, presentando ambos una media de 3,92; por último, los deportistas que obtienen los valores inferiores son los que practican deportes individuales con contacto, con una media de 3,72 ( $D.T. = .735$ ).

Tabla V.17. *Inteligencia Emocional en función del Tipo de deporte.*

| Inteligencia Emocional   |                         | Media | Desviación<br>Típica | F     | $\chi^2$ |
|--------------------------|-------------------------|-------|----------------------|-------|----------|
| Inteligencia Emocional   | Individual sin contacto | 3,82  | .431                 | 1.852 | p= .137  |
|                          | Individual con contacto | 3,67  | .674                 |       |          |
|                          | Colectivo sin contacto  | 3,81  | .527                 |       |          |
|                          | Colectivo con contacto  | 3,90  | .445                 |       |          |
| Percepción Emocional     | Individual sin contacto | 3,77  | .502                 | 2.261 | p=.081   |
|                          | Individual con contacto | 3,60  | .766                 |       |          |
|                          | Colectivo sin contacto  | 3,76  | .554                 |       |          |
|                          | Colectivo con contacto  | 3,88  | .514                 |       |          |
| Gestión Auto-emocional   | Individual sin contacto | 3,92  | .483                 | 2.878 | p= .036* |
|                          | Individual con contacto | 3,72  | .735                 |       |          |
|                          | Colectivo sin contacto  | 3,92  | .598                 |       |          |
|                          | Colectivo con contacto  | 4,03  | .429                 |       |          |
| Gestión Hetero-emocional | Individual sin contacto | 3,79  | .487                 | .990  | p=.397   |
|                          | Individual con contacto | 3,70  | .770                 |       |          |
|                          | Colectivo sin contacto  | 3,77  | .511                 |       |          |
|                          | Colectivo con contacto  | 3,87  | .515                 |       |          |
| Utilización Emocional    | Individual sin contacto | 3,76  | .530                 | .237  | p= .871  |
|                          | Individual con contacto | 3,68  | .592                 |       |          |
|                          | Colectivo sin contacto  | 3,80  | .681                 |       |          |
|                          | Colectivo con contacto  | 3,78  | .555                 |       |          |

Nota: \* $p \leq .05$

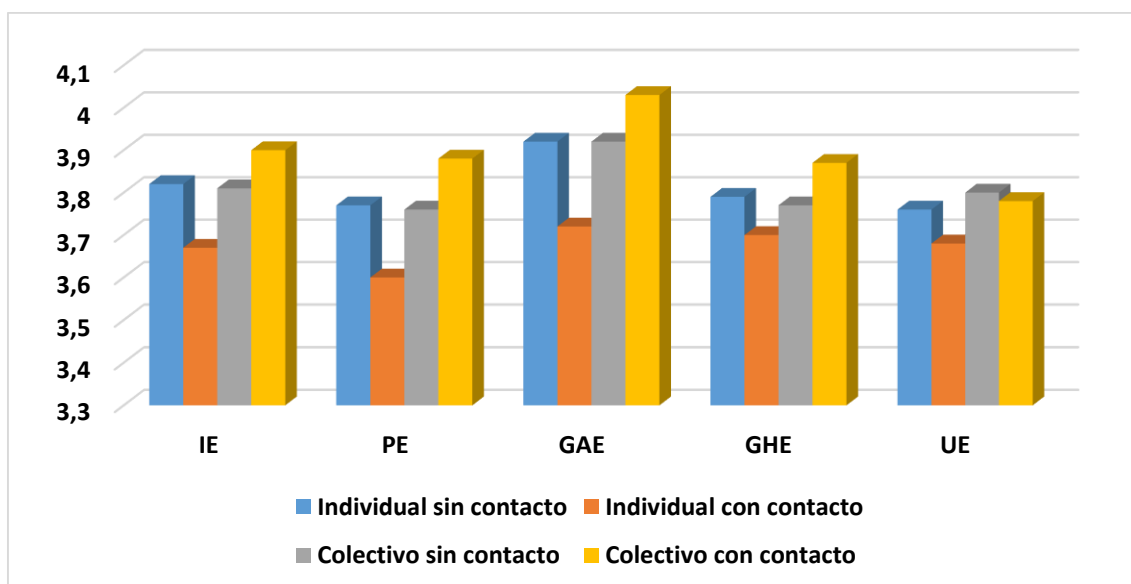


Figura V.18. Inteligencia Emocional en función del Tipo de deporte.

Cuando se analiza la inteligencia emocional y sus dimensiones en función del nivel competitivo no se encuentra asociación estadística ( $p \geq .05$ ), como puede comprobarse en la siguiente tabla.

Tabla V.18. Inteligencia Emocional en función del Nivel competitivo.

| Inteligencia Emocional   | Media            | Desviación Típica | F    | X <sup>2</sup> |         |
|--------------------------|------------------|-------------------|------|----------------|---------|
| Inteligencia Emocional   | Aficionado       | 3,82              | .466 | .433           | p= .729 |
|                          | Amateur          | 3,80              | .445 |                |         |
|                          | Semi-profesional | 3,86              | .463 |                |         |
|                          | Profesional      | 3,89              | .494 |                |         |
| Percepción Emocional     | Aficionado       | 3,74              | .543 | 1.288          | p=.278  |
|                          | Amateur          | 3,78              | .506 |                |         |
|                          | Semi-profesional | 3,84              | .523 |                |         |
|                          | Profesional      | 3,90              | .537 |                |         |
| Gestión Auto-emocional   | Aficionado       | 3,92              | .506 | 1.176          | p= .319 |
|                          | Amateur          | 3,87              | .523 |                |         |
|                          | Semi-profesional | 3,99              | .476 |                |         |
|                          | Profesional      | 4,03              | .510 |                |         |
| Gestión Hetero-emocional | Aficionado       | 3,80              | .525 | .037           | p=.991  |
|                          | Amateur          | 3,81              | .467 |                |         |
|                          | Semi-profesional | 3,82              | .524 |                |         |
|                          | Profesional      | 3,84              | .541 |                |         |
| Utilización Emocional    | Aficionado       | 3,82              | .564 | 1.011          | p= .388 |
|                          | Amateur          | 3,67              | .623 |                |         |
|                          | Semi-profesional | 3,76              | .547 |                |         |
|                          | Profesional      | 3,70              | .486 |                |         |

## V.2.2. VARIABLE MOTIVACIONAL EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y DEPORTIVAS

Al relacionar el clima motivacional de los deportistas con el sexo no se encuentran diferencias estadísticas ( $p \geq .05$ ) en el clima tarea y en sus categorías, aprendizaje cooperativo, esfuerzo/mejora y papel importante. Sin embargo, al analizar el clima ego si existe asociación ( $p \leq .05$ ), encontrando cifras superiores en los varones con un valor medio de 2,42 (D.T.=.784), mientras que las chicas tienen una media de 2,10 (D.T.=.770). Lo mismo ocurre en las categorías rivalidad entre los miembros del grupo, castigo por errores y reconocimiento desigual, en las que las chicas obtienen valores inferiores a los chicos.

Tabla V.19. Clima Motivacional en función del Sexo.

|                                 | Sexo   |       |       |       | Prueba de Levene |      | Prueba T Sig. (bilateral) |
|---------------------------------|--------|-------|-------|-------|------------------|------|---------------------------|
|                                 | Hombre |       | Mujer |       | F                | Sig. |                           |
|                                 | Media  | D. T. | Media | D. T. |                  |      |                           |
| <b>Clima Tarea</b>              | 3.93   | .653  | 3,98  | .786  | 4.074            | .044 | .536                      |
| <b>Aprendizaje Cooperativo</b>  | 4.00   | .749  | 4,06  | .854  | 2.267            | .133 | .543                      |
| <b>Esfuerzo/Mejora</b>          | 3.90   | .639  | 3,94  | .763  | 2.960            | .086 | .555                      |
| <b>Papel Importante</b>         | 3.94   | .768  | 4,00  | .936  | 5.161            | .024 | .550                      |
| <b>Clima Ego</b>                | 2.42   | .784  | 2,10  | .770  | .403             | .526 | .000*                     |
| <b>Rivalidad Miembros Grupo</b> | 2.82   | .886  | 2,36  | .944  | .371             | .543 | .000*                     |
| <b>Castigo por Errores</b>      | 2.26   | .838  | 2,05  | .802  | .316             | .574 | .015*                     |
| <b>Reconocimiento Desigual</b>  | 2.38   | .900  | 2,04  | .891  | .037             | .847 | .001*                     |

Nota: \* $p \leq .05$

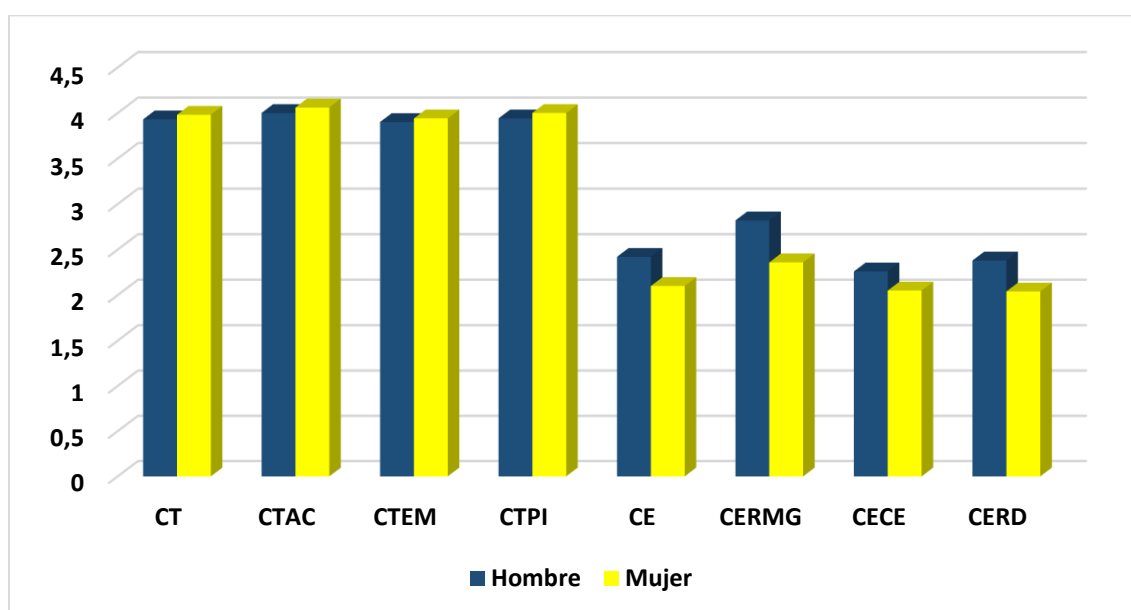


Figura V.19. Clima Motivacional en función del Sexo.

Cuando se analiza el clima motivacional en función de la edad de los deportistas no se encuentra asociación ( $p \geq .05$ ) en el clima ego ni en sus categorías castigo por errores y reconocimiento desigual, tampoco en la categoría del clima tarea, aprendizaje cooperativo. Existen relaciones estadísticas ( $p = .022^*$ ) en la categoría rivalidad entre los miembros del grupo, en la que los sujetos con edades comprendidas entre los 22 y 22 años son los que obtienen puntuaciones superiores ( $M=2,78$ ;  $D.T.= .898$ ), seguido de los mayores de 22 años con una media de 2,66 ( $D.T.=.959$ ), y los menores de 20 años con valores medios de 2,48 ( $D.T.=.941$ ). En el clima tarea y en sus categorías aprendizaje cooperativo y papel importante existe asociación estadística ( $p \leq .05^*$ ) al relacionarlo con la edad, comprobando los deportistas menores de 20 años son los que obtienen las puntuaciones más altas, seguidos de los mayores de 22 años, presentando los valores más bajos los sujetos de entre 20 y 22 años.

Tabla V.20. Clima Motivacional en función de la Edad.

| Clima Motivacional       |                  | Media | Desviación Típica | F     | X <sup>2</sup> |
|--------------------------|------------------|-------|-------------------|-------|----------------|
| Clima Tarea              | Menos de 20 años | 4,07  | .674              | 3.451 | p= .033*       |
|                          | De 20 a 22 años  | 3,85  | .750              |       |                |
|                          | Mayor de 22 años | 3,97  | .637              |       |                |
| Aprendizaje Cooperativo  | Menos de 20 años | 4,18  | .739              | 3.810 | p=.023*        |
|                          | De 20 a 22 años  | 3,92  | .850              |       |                |
|                          | Mayor de 22 años | 4,01  | .709              |       |                |
| Esfuerzo/Mejora          | Menos de 20 años | 4,01  | .663              | 2.142 | p= .119        |
|                          | De 20 a 22 años  | 3,84  | .723              |       |                |
|                          | Mayor de 22 años | 3,91  | .639              |       |                |
| Papel Importante         | Menos de 20 años | 4,09  | .815              | 4.085 | p=.018*        |
|                          | De 20 a 22 años  | 3,83  | .873              |       |                |
|                          | Mayor de 22 años | 4,04  | .747              |       |                |
| Clima Ego                | Menos de 20 años | 2,20  | .735              | 2.974 | p= .052        |
|                          | De 20 a 22 años  | 2,41  | .815              |       |                |
|                          | Mayor de 22 años | 2,24  | .808              |       |                |
| Rivalidad Miembros Grupo | Menos de 20 años | 2,48  | .941              | 3.435 | p= .033*       |
|                          | De 20 a 22 años  | 2,78  | .898              |       |                |
|                          | Mayor de 22 años | 2,66  | .959              |       |                |
| Castigo por errores      | Menos de 20 años | 2,14  | .744              | 2.138 | p=.119         |
|                          | De 20 a 22 años  | 2,28  | .893              |       |                |
|                          | Mayor de 22 años | 2,07  | .811              |       |                |
| Reconocimiento Desigual  | Menos de 20 años | 2,13  | .861              | 2.695 | p=.069         |
|                          | De 20 a 22 años  | 2,37  | .920              |       |                |
|                          | Mayor de 22 años | 2,20  | .938              |       |                |

Nota: \* $p \leq .05$

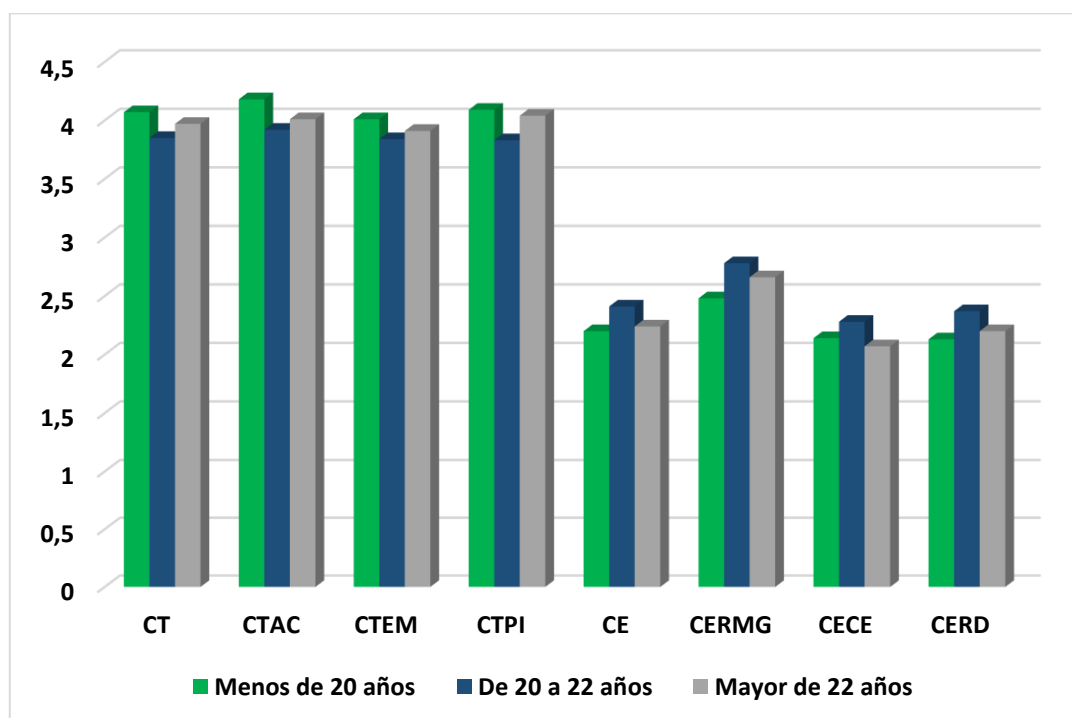


Figura V.20. Clima Motivacional en función de la Edad.

No existen diferencias estadísticamente significativas ( $p \geq .05$ ) al relacionar el clima motivacional de los deportistas en función del tipo de deporte practicado en el clima tarea ni en sus categorías aprendizaje cooperativo, esfuerzo/mejora y papel importante, tampoco en la categoría del clima ego reconocimiento desigual.

En el clima ego y en sus categorías rivalidad entre los miembros del grupo y castigo por errores existe asociación estadística ( $p \leq .05^*$ ), encontrando que los deportistas de la modalidad individual con contacto son los que obtienen los valores medios más elevados en el clima ego ( $M=2,72$ ;  $D.T.=.918$ ) y en las categorías rivalidad entre los miembros del grupo ( $M=3,01$ ;  $D.T.=.980$ ) y castigo por errores ( $M=2,62$ ;  $D.T.=1.012$ ), seguidos de los sujetos de deporte individual sin contacto y colectivo sin contacto en el caso del clima ego y su categoría rivalidad entre los miembros del grupo, y de los practicantes de deporte colectivo sin contacto en la categoría castigo por errores.

Tabla V.21. Clima Motivacional en función del Tipo de deporte.

| Clima Motivacional       |                         | Media | Desviación<br>Típica | F     | X <sup>2</sup> |
|--------------------------|-------------------------|-------|----------------------|-------|----------------|
| Clima Tarea              | Individual sin contacto | 3,82  | .466                 | .311  | p=.817         |
|                          | Individual con contacto | 3,80  | .445                 |       |                |
|                          | Colectivo sin contacto  | 3,86  | .463                 |       |                |
|                          | Colectivo con contacto  | 3,89  | .494                 |       |                |
| Aprendizaje Cooperativo  | Individual sin contacto | 3,74  | .543                 | .910  | p=.436         |
|                          | Individual con contacto | 3,78  | .506                 |       |                |
|                          | Colectivo sin contacto  | 3,84  | .523                 |       |                |
|                          | Colectivo con contacto  | 3,90  | .537                 |       |                |
| Esfuerzo/Mejora          | Individual sin contacto | 3,92  | .506                 | .116  | p=.951         |
|                          | Individual con contacto | 3,87  | .523                 |       |                |
|                          | Colectivo sin contacto  | 3,99  | .476                 |       |                |
|                          | Colectivo con contacto  | 4,03  | .510                 |       |                |
| Papel Importante         | Individual sin contacto | 3,80  | .525                 | .379  | p=.768         |
|                          | Individual con contacto | 3,81  | .467                 |       |                |
|                          | Colectivo sin contacto  | 3,82  | .524                 |       |                |
|                          | Colectivo con contacto  | 3,84  | .541                 |       |                |
| Clima Ego                | Individual sin contacto | 2,21  | .800                 | 3.048 | p=.029*        |
|                          | Individual con contacto | 2,72  | .918                 |       |                |
|                          | Colectivo sin contacto  | 2,21  | .814                 |       |                |
|                          | Colectivo con contacto  | 2,38  | .743                 |       |                |
| Rivalidad Miembros Grupo | Individual sin contacto | 2,52  | .939                 | 3.282 | p=.010*        |
|                          | Individual con contacto | 3,01  | .980                 |       |                |
|                          | Colectivo sin contacto  | 2,52  | .894                 |       |                |
|                          | Colectivo con contacto  | 2,81  | .902                 |       |                |
| Castigo por Errores      | Individual sin contacto | 2,11  | .805                 | 2.686 | p=.046*        |
|                          | Individual con contacto | 2,62  | 1.012                |       |                |
|                          | Colectivo sin contacto  | 2,08  | .816                 |       |                |
|                          | Colectivo con contacto  | 2,25  | .826                 |       |                |
| Reconocimiento Desigual  | Individual sin contacto | 2,17  | .928                 | 1.958 | p=.120         |
|                          | Individual con contacto | 2,68  | 1.085                |       |                |
|                          | Colectivo sin contacto  | 2,20  | .922                 |       |                |
|                          | Colectivo con contacto  | 2,31  | .850                 |       |                |

Nota: \* $p \leq 05$

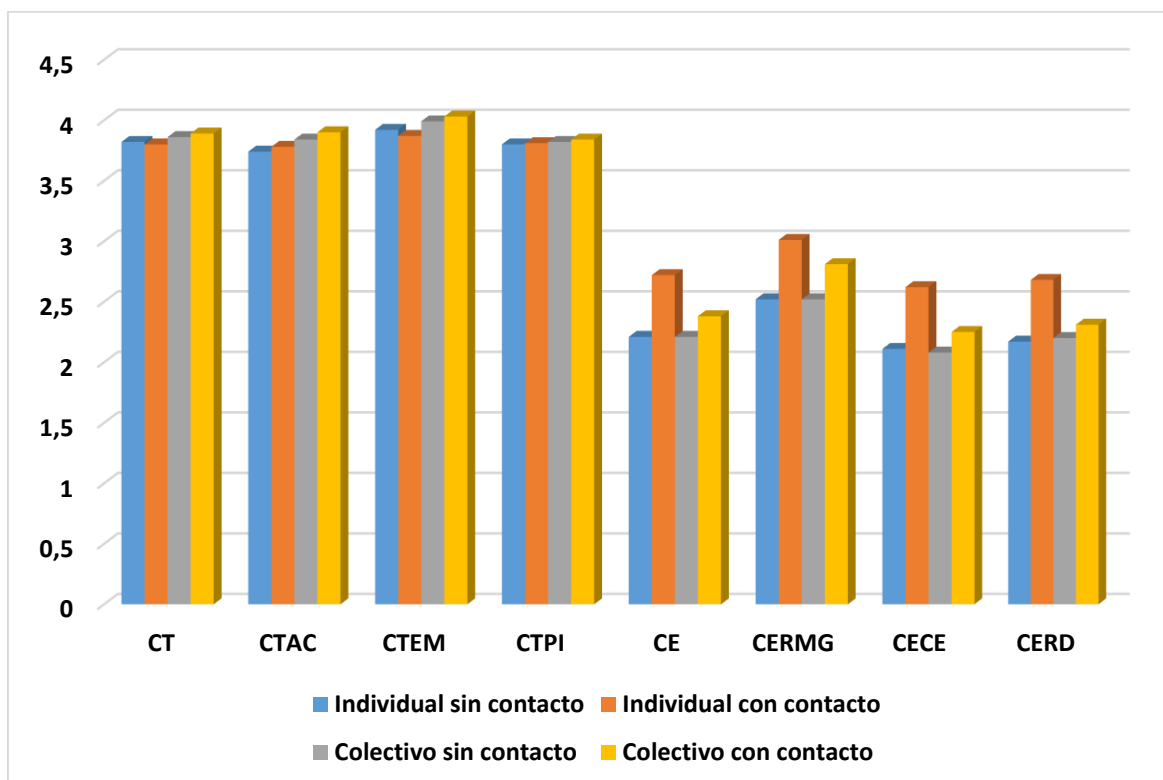


Figura V.21. Clima Motivacional en función del Tipo de deporte.

No se ha encontrado asociación entre el clima motivacional y el nivel competitivo de la muestra en el clima tarea ( $p= .450$ ), ni en sus categorías aprendizaje cooperativo ( $p=.667$ ), esfuerzo/mejora ( $p= .522$ ) y papel importante ( $p=.320$ ).

Tampoco se ha encontrado asociación estadística en el clima ego ( $p= .081$ ), ni en sus categorías rivalidad entre los miembros del grupo ( $p=.088$ ), castigo por errores ( $p= .109$ ) o reconocimiento desigual ( $p=.113$ ).

A pesar de no encontrar relaciones estadísticamente significativas, se aprecia una tendencia que muestra niveles superiores tanto en el clima tarea y sus categorías como en el clima ego y sus respectivas categorías por parte de los deportistas profesionales, como se puede comprobar en la siguiente tabla.

Tabla V.22. Clima Motivacional en función del Nivel competitivo.

|                                 | Clima Motivacional      | Media | Desviación<br>Típica | F     | X <sup>2</sup> |
|---------------------------------|-------------------------|-------|----------------------|-------|----------------|
| <b>Clima Tarea</b>              | <b>Aficionado</b>       | 3,95  | .772                 | .884  | p= .450        |
|                                 | <b>Amateur</b>          | 3,82  | .790                 |       |                |
|                                 | <b>Semi-profesional</b> | 3,97  | .644                 |       |                |
|                                 | <b>Profesional</b>      | 4,07  | .554                 |       |                |
| <b>Aprendizaje Cooperativo</b>  | <b>Aficionado</b>       | 4,00  | .870                 | .523  | p= .667        |
|                                 | <b>Amateur</b>          | 3,94  | .850                 |       |                |
|                                 | <b>Semi-profesional</b> | 4,03  | .718                 |       |                |
|                                 | <b>Profesional</b>      | 4,17  | .697                 |       |                |
| <b>Esfuerzo/Mejora</b>          | <b>Aficionado</b>       | 3,92  | .749                 | .751  | p= .522        |
|                                 | <b>Amateur</b>          | 3,78  | .763                 |       |                |
|                                 | <b>Semi-profesional</b> | 3,92  | .641                 |       |                |
|                                 | <b>Profesional</b>      | 4,01  | .497                 |       |                |
| <b>Papel Importante</b>         | <b>Aficionado</b>       | 3,96  | .912                 | 1.172 | p= .320        |
|                                 | <b>Amateur</b>          | 3,77  | .918                 |       |                |
|                                 | <b>Semi-profesional</b> | 4,00  | .766                 |       |                |
|                                 | <b>Profesional</b>      | 4,09  | .647                 |       |                |
| <b>Clima Ego</b>                | <b>Aficionado</b>       | 2,18  | .803                 | 2.265 | p= .081        |
|                                 | <b>Amateur</b>          | 2,23  | .780                 |       |                |
|                                 | <b>Semi-profesional</b> | 2,40  | .780                 |       |                |
|                                 | <b>Profesional</b>      | 2,43  | .782                 |       |                |
| <b>Rivalidad Miembros Grupo</b> | <b>Aficionado</b>       | 2,50  | .989                 | 2.199 | p= .088        |
|                                 | <b>Amateur</b>          | 2,66  | .839                 |       |                |
|                                 | <b>Semi-profesional</b> | 2,74  | .913                 |       |                |
|                                 | <b>Profesional</b>      | 2,86  | .866                 |       |                |
| <b>Castigo por Errores</b>      | <b>Aficionado</b>       | 2,04  | .821                 | 2.029 | p= .109        |
|                                 | <b>Amateur</b>          | 2,20  | .863                 |       |                |
|                                 | <b>Semi-profesional</b> | 2,27  | .814                 |       |                |
|                                 | <b>Profesional</b>      | 2,28  | .871                 |       |                |
| <b>Reconocimiento Desigual</b>  | <b>Aficionado</b>       | 2,16  | .939                 | 2.006 | p= .113        |
|                                 | <b>Amateur</b>          | 2,07  | .829                 |       |                |
|                                 | <b>Semi-profesional</b> | 2,36  | .903                 |       |                |
|                                 | <b>Profesional</b>      | 2,38  | .896                 |       |                |

### V.2.3. VARIABLE DE ANSIEDAD EN FUNCIÓN DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y DEPORTIVAS

Cuando se analizan los niveles de ansiedad-estado en función del sexo de los deportistas se comprueba la existencia de asociación estadística ( $p=.001^*$ ), siendo los sujetos con ansiedad-estado baja, un 64,8% hombres y un 35,2% mujeres, mientras que de los que tienen niveles de ansiedad-estado medios, el 66,1% son varones y el 33,9% féminas, finalmente en el caso de la ansiedad-estado alta estas cifras se invierten, siendo las mujeres las que obtienen los valores más altos, con un 72,7%, mientras que los varones representan el 27,3%. De estos datos se desprende que los niveles de ansiedad son mayores en las mujeres que en los hombres analizados.

Tabla V.23. Ansiedad-Estado en función del Sexo ( $p=.001^*$ ).

| Ansiedad-Estado |                   | Sexo   |        | Total  |
|-----------------|-------------------|--------|--------|--------|
|                 |                   | Hombre | Mujer  |        |
| Baja            | Recuento          | 118    | 64     | 182    |
|                 | % Ansiedad-Estado | 64,8%  | 35,2%  | 100,0% |
|                 | %Sexo             | 50,2%  | 46,7%  | 48,9%  |
| Media           | Recuento          | 111    | 57     | 168    |
|                 | % Ansiedad-Estado | 66,1%  | 33,9%  | 100,0% |
|                 | %Sexo             | 47,2%  | 41,6%  | 45,2%  |
| Alta            | Recuento          | 6      | 16     | 22     |
|                 | % Ansiedad-Estado | 27,3%  | 72,7%  | 100,0% |
|                 | %Sexo             | 2,6%   | 11,7%  | 5,9%   |
| Total           | Recuento          | 235    | 137    | 372    |
|                 | % Ansiedad-Estado | 63,2%  | 36,8%  | 100,0% |
|                 | %Sexo             | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

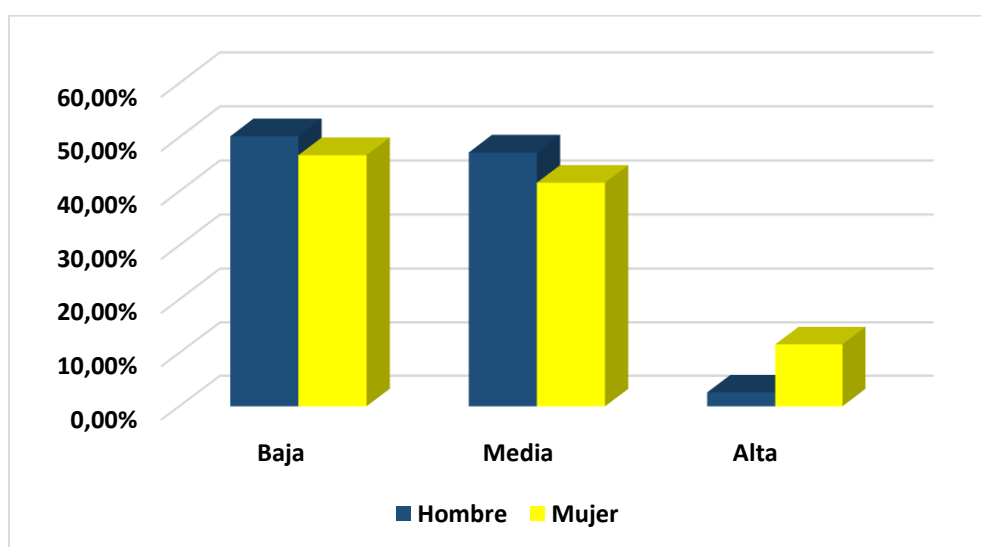


Figura V.22. Ansiedad-Estado en función del Sexo.

No existe asociación estadística ( $p=.301$ ) entre los niveles de ansiedad-estado y la edad de los participantes de la investigación, como se puede comprobar en la siguiente tabla.

*Tabla V.24. Ansiedad-Estado en función de la Edad ( $p=.301$ ).*

| Ansiedad-Estado |                     | Edad             |                 |                  | Total  |
|-----------------|---------------------|------------------|-----------------|------------------|--------|
|                 |                     | Menor de 20 años | De 20 a 22 años | Mayor de 23 años |        |
| Baja            | Recuento            | 58               | 72              | 52               | 182    |
|                 | % Ansiedad-Estado   | 31,9%            | 39,6%           | 28,6%            | 100,0% |
|                 | % Edad              | 48,3%            | 44,2%           | 58,4%            | 48,9%  |
| Media           | Recuento            | 54               | 81              | 33               | 168    |
|                 | % Nivel Competitivo | 32,1%            | 48,2%           | 19,6%            | 100,0% |
|                 | % Edad              | 45,0%            | 49,7%           | 37,1%            | 45,2%  |
| Alta            | Recuento            | 8                | 10              | 4                | 22     |
|                 | % Nivel Competitivo | 36,4%            | 45,5%           | 18,2%            | 100,0% |
|                 | % Edad              | 6,7%             | 6,1%            | 4,5%             | 5,9%   |
| Total           | Recuento            | 120              | 163             | 89               | 372    |
|                 | % Nivel Competitivo | 32,3%            | 43,8%           | 23,9%            | 100,0% |
|                 | % Edad              | 100,0%           | 100,0%          | 100,0%           | 100,0% |

Tal y como se puede observar en la siguiente tabla, tampoco se han encontrado relaciones estadísticas ( $p=.052$ ) al analizar la relación entre los niveles de ansiedad-estado con el tipo de deporte practicado.

*Tabla V.25. Ansiedad-Estado en función del Tipo de deporte ( $p=.052$ ).*

| Ansiedad-Estado |                   | Tipo Deporte            |                         |                        |                        | Total  |
|-----------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|--------|
|                 |                   | Individual sin contacto | Individual con contacto | Colectivo sin contacto | Colectivo con contacto |        |
| Baja            | Recuento          | 79                      | 7                       | 21                     | 75                     | 182    |
|                 | % Ansiedad-Estado | 43,4%                   | 3,8%                    | 11,5%                  | 41,2%                  | 100,0% |
|                 | % Tipo Deporte    | 45,9%                   | 38,9%                   | 51,2%                  | 53,2%                  | 48,9%  |
| Media           | Recuento          | 76                      | 9                       | 19                     | 64                     | 168    |
|                 | % Ansiedad-Estado | 45,2%                   | 5,4%                    | 11,3%                  | 38,1%                  | 100,0% |
|                 | % Tipo Deporte    | 44,2%                   | 50,0%                   | 46,3%                  | 45,4%                  | 45,2%  |
| Alta            | Recuento          | 17                      | 2                       | 1                      | 2                      | 22     |
|                 | % Ansiedad-Estado | 77,3%                   | 9,1%                    | 4,5%                   | 9,1%                   | 100,0% |
|                 | % Tipo Deporte    | 9,9%                    | 11,1%                   | 2,4%                   | 1,4%                   | 5,9%   |
| Total           | Recuento          | 172                     | 18                      | 41                     | 141                    | 372    |
|                 | % Ansiedad-Estado | 46,2%                   | 4,8%                    | 11,0%                  | 37,9%                  | 100,0% |
|                 | % Tipo Deporte    | 100,0%                  | 100,0%                  | 100,0%                 | 100,0%                 | 100,0% |

Cuando se relacionan los niveles de ansiedad-estado con el nivel competitivo de los deportistas que conforman el estudio tampoco se encuentra asociación ( $p=.062$ ).

Tabla V.26. Ansiedad-Estado en función del Nivel competitivo ( $p=.062$ ).

| Ansiedad-Estado | Nivel Competitivo   |         |                  |             | Total  |        |
|-----------------|---------------------|---------|------------------|-------------|--------|--------|
|                 | Aficionado          | Amateur | Semi-profesional | Profesional |        |        |
| Baja            | Recuento            | 63      | 19               | 85          | 15     | 182    |
|                 | % Ansiedad-Estado   | 34,6%   | 10,4%            | 46,7%       | 8,2%   | 100,0% |
|                 | % Nivel Competitivo | 48,1%   | 40,4%            | 51,5%       | 51,7%  | 48,9%  |
| Media           | Recuento            | 56      | 26               | 76          | 10     | 168    |
|                 | % Ansiedad-Estado   | 33,3%   | 15,5%            | 45,2%       | 6,0%   | 100,0% |
|                 | % Nivel Competitivo | 42,7%   | 55,3%            | 46,1%       | 34,5%  | 45,2%  |
| Alta            | Recuento            | 12      | 2                | 4           | 4      | 22     |
|                 | % Ansiedad-Estado   | 54,5%   | 9,1%             | 18,2%       | 18,2%  | 100,0% |
|                 | % Nivel Competitivo | 9,2%    | 4,3%             | 2,4%        | 13,8%  | 5,9%   |
| Total           | Recuento            | 131     | 47               | 165         | 29     | 372    |
|                 | % Ansiedad-Estado   | 35,2%   | 12,6%            | 44,4%       | 7,8%   | 100,0% |
|                 | % Nivel Competitivo | 100,0%  | 100,0%           | 100,0%      | 100,0% | 100,0% |

Al analizar los niveles de ansiedad-rasgo en función del sexo de los participantes se ha encontrado asociación ( $p=.000^*$ ). Los niveles de ansiedad-rasgo, al igual que ocurría con la ansiedad-estado, son más elevados en las féminas que en los varones, encontrando que de los deportistas con ansiedad-rasgo baja, el 71,8% son hombres y el 28,2% mujeres; de los que tienen niveles de ansiedad-rasgo media, el 61,9% son hombres y el 38,1% mujeres, mientras que de los que tienen ansiedad-rasgo alta, el 72,4% son mujeres y el 27,6% hombres.

Tabla V.27. Ansiedad-Rasgo en función del Sexo ( $p=.000^*$ ).

| Ansiedad-Rasgo | Sexo             |        | Total  |        |
|----------------|------------------|--------|--------|--------|
|                | Hombre           | Mujer  |        |        |
| Baja           | Recuento         | 107    | 42     | 149    |
|                | % Ansiedad-Rasgo | 71,8%  | 28,2%  | 100,0% |
|                | %Sexo            | 45,5%  | 30,7%  | 40,1%  |
| Media          | Recuento         | 120    | 74     | 194    |
|                | % Ansiedad-Rasgo | 61,9%  | 38,1%  | 100,0% |
|                | %Sexo            | 51,1%  | 54,0%  | 52,2%  |
| Alta           | Recuento         | 8      | 21     | 29     |
|                | % Ansiedad-Rasgo | 27,6%  | 72,4%  | 100,0% |
|                | %Sexo            | 3,4%   | 15,3%  | 7,8%   |
| Total          | Recuento         | 235    | 137    | 372    |
|                | % Ansiedad-Rasgo | 63,2%  | 36,8%  | 100,0% |
|                | %Sexo            | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

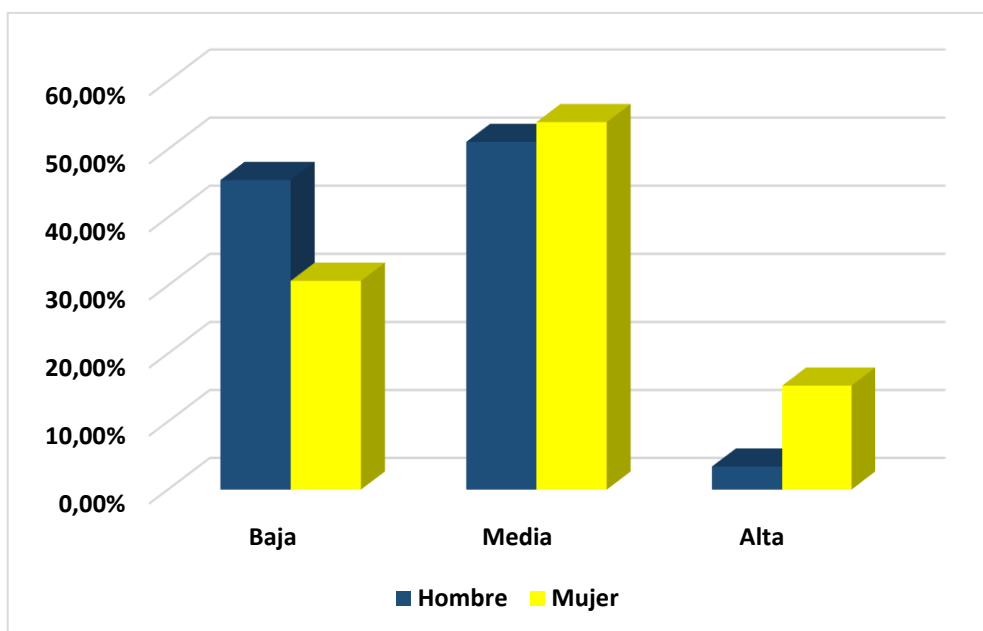


Figura V.23. Ansiedad-Rasgo en función del Sexo.

En cuanto a la ansiedad-rasgo en función de la edad, los datos reportaron diferencias estadísticas ( $p=.019^*$ ), encontrando que de los sujetos menores de 20 años presentan en su mayoría (51,8%) niveles de ansiedad-rasgo medios, lo mismo ocurre con los deportistas de entre 20 y 22 años (57,1%), mientras que la mayoría de los deportistas mayores de 22 años tienen una ansiedad-rasgo baja (55,1%).

Tabla V.28. Ansiedad-Rasgo en función de la Edad ( $p=.019^*$ ).

| Ansiedad-Rasgo |                  | Edad             |                 |                  | Total  |
|----------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|--------|
|                |                  | Menor de 20 años | De 20 a 22 años | Mayor de 23 años |        |
| Baja           | Recuento         | 43               | 57              | 49               | 149    |
|                | % Ansiedad-Rasgo | 28,9%            | 38,3%           | 32,9%            | 100,0% |
|                | % Edad           | 35,8%            | 35,0%           | 55,1%            | 40,1%  |
| Media          | Recuento         | 65               | 93              | 36               | 194    |
|                | % Ansiedad-Rasgo | 33,5%            | 47,9%           | 18,6%            | 100,0% |
|                | % Edad           | 54,2%            | 57,1%           | 40,4%            | 52,2%  |
| Alta           | Recuento         | 12               | 13              | 4                | 29     |
|                | % Ansiedad-Rasgo | 41,4%            | 44,8%           | 13,8%            | 100,0% |
|                | % Edad           | 10,0%            | 8,0%            | 4,5%             | 7,8%   |
| Total          | Recuento         | 120              | 163             | 89               | 372    |
|                | % Ansiedad-Rasgo | 32,3%            | 43,8%           | 23,9%            | 100,0% |
|                | % Edad           | 100,0%           | 100,0%          | 100,0%           | 100,0% |

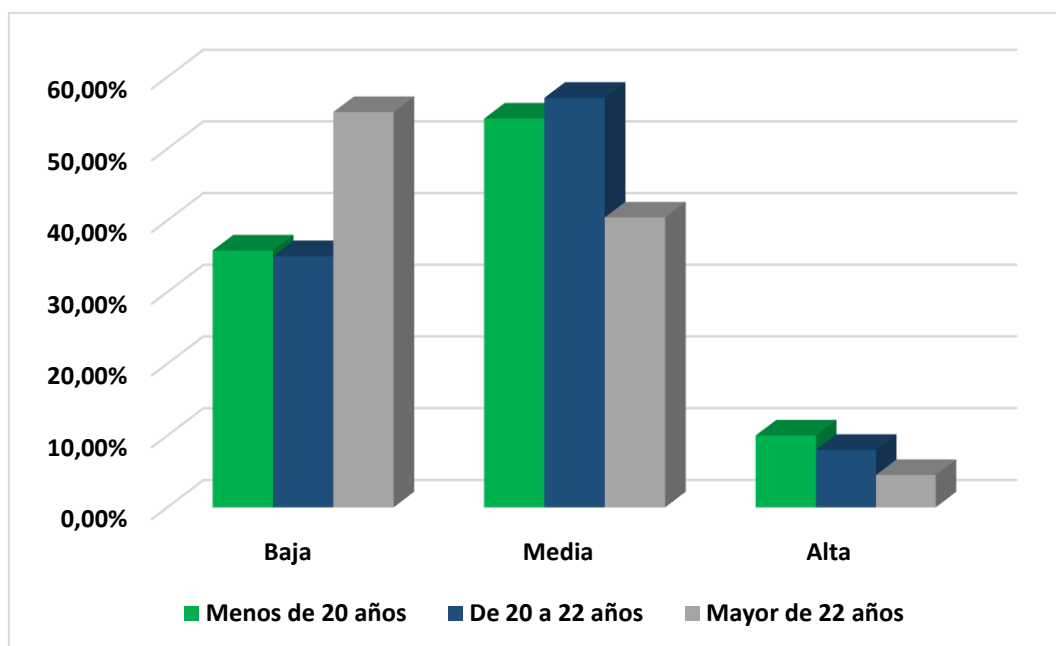


Figura V.24. Ansiedad-Rasgo en función de la Edad.

Se ha encontrado asociación estadística ( $p=.020^*$ ) al relacionar los niveles de ansiedad-rasgo con el tipo de deporte practicado, siendo los deportistas que practican deportes individuales de contacto los que presentan los valores de ansiedad-rasgo alta más elevados (16,7%), mientras que los deportistas con menores niveles de ansiedad-rasgo alta son los que practican deportes colectivos con contacto (2,8%).

Tabla V.29. Ansiedad-Rasgo en función del Tipo de deporte ( $p=.020^*$ ).

| Ansiedad-Rasgo |                  | Tipo Deporte            |                         |                        |                        | Total  |
|----------------|------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|--------|
|                |                  | Individual sin contacto | Individual con contacto | Colectivo sin contacto | Colectivo con contacto |        |
| Baja           | Recuento         | 61                      | 8                       | 12                     | 68                     | 149    |
|                | % Ansiedad-Rasgo | 40,9%                   | 5,4%                    | 8,1%                   | 45,6%                  | 100,0% |
|                | % Tipo Deporte   | 35,5%                   | 44,4%                   | 29,3%                  | 48,2%                  | 40,1%  |
| Media          | Recuento         | 92                      | 7                       | 26                     | 69                     | 194    |
|                | % Ansiedad-Rasgo | 47,4%                   | 3,6%                    | 13,4%                  | 35,6%                  | 100,0% |
|                | % Tipo Deporte   | 53,5%                   | 38,9%                   | 63,4%                  | 48,9%                  | 52,2%  |
| Alta           | Recuento         | 19                      | 3                       | 3                      | 4                      | 29     |
|                | % Ansiedad-Rasgo | 65,5%                   | 10,3%                   | 10,3%                  | 13,8%                  | 100,0% |
|                | % Tipo Deporte   | 11,0%                   | 16,7%                   | 7,3%                   | 2,8%                   | 7,8%   |
| Total          | Recuento         | 172                     | 18                      | 41                     | 141                    | 372    |
|                | % Ansiedad-Rasgo | 46,2%                   | 4,8%                    | 11,0%                  | 37,9%                  | 100,0% |
|                | % Tipo Deporte   | 100,0%                  | 100,0%                  | 100,0%                 | 100,0%                 | 100,0% |

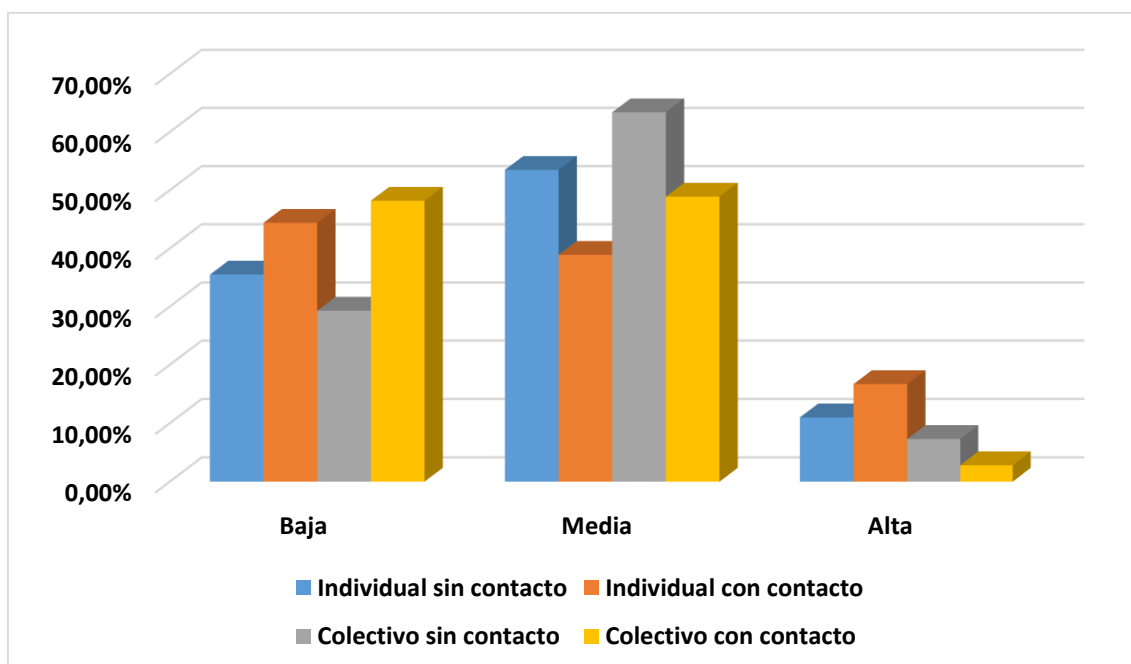


Figura V.25. Ansiedad-Rasgo en función del Tipo de deporte.

Al relacionar los niveles de ansiedad-rasgo con el nivel competitivo de los deportistas no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ( $p=.119$ ), como se comprueba en la siguiente tabla.

Tabla V.30. Ansiedad-Rasgo en función del Nivel competitivo ( $p=.119$ ).

| Ansiedad-Rasgo | Nivel Competitivo   |         |                  |             | Total  |        |
|----------------|---------------------|---------|------------------|-------------|--------|--------|
|                | Aficionado          | Amateur | Semi-profesional | Profesional |        |        |
| Baja           | Recuento            | 41      | 20               | 76          | 12     | 149    |
|                | % Ansiedad-Rasgo    | 27,5%   | 13,4%            | 51,0%       | 8,1%   | 100,0% |
|                | % Nivel Competitivo | 31,3%   | 42,6%            | 46,1%       | 41,4%  | 40,1%  |
| Media          | Recuento            | 74      | 24               | 81          | 15     | 194    |
|                | % Ansiedad-Rasgo    | 38,1%   | 12,4%            | 41,8%       | 7,7%   | 100,0% |
|                | % Nivel Competitivo | 56,5%   | 51,1%            | 49,1%       | 51,7%  | 52,2%  |
| Alta           | Recuento            | 16      | 3                | 8           | 2      | 29     |
|                | % Ansiedad-Rasgo    | 55,2%   | 10,3%            | 27,6%       | 6,9%   | 100,0% |
|                | % Nivel Competitivo | 12,2%   | 6,4%             | 4,8%        | 6,9%   | 7,8%   |
| Total          | Recuento            | 131     | 47               | 165         | 29     | 372    |
|                | % Ansiedad-Rasgo    | 35,2%   | 12,6%            | 44,4%       | 7,8%   | 100,0% |
|                | % Nivel Competitivo | 100,0%  | 100,0%           | 100,0%      | 100,0% | 100,0% |

## V.2.4. VARIABLE EMOCIONAL EN FUNCIÓN DE LA VARIABLE MOTIVACIONAL

El análisis de correlación entre inteligencia emocional y clima tarea muestra que la inteligencia emocional correlaciona de forma significativa ( $p \leq .01$ ) con el clima motivacional orientado a la tarea. La inteligencia emocional general y sus dimensiones percepción emocional, gestión auto-emocional, gestión hetero-emocional y utilización emocional correlacionan de forma directa con el clima tarea y sus categorías aprendizaje por errores, esfuerzo/mejora y papel importante.

*Tabla V.31. Correlación de la Inteligencia Emocional y el Clima Tarea.*

|             |                               | PE    | GAE   | GHE   | UE    | CT    | CTAE  | CTEM  | CTPI  |
|-------------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>IE</b>   | <b>Correlación de Pearson</b> | ,921* | ,903* | ,919* | ,741* | ,433* | ,369* | ,413* | ,422* |
|             | <b>Sig. (bilateral)</b>       | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  |
| <b>PE</b>   | <b>Correlación de Pearson</b> |       | ,806* | ,780* | ,598* | ,380* | ,313* | ,359* | ,383* |
|             | <b>Sig. (bilateral)</b>       |       | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  |
| <b>GAE</b>  | <b>Correlación de Pearson</b> |       |       | ,741* | ,600* | ,419* | ,375* | ,397* | ,397* |
|             | <b>Sig. (bilateral)</b>       |       |       | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  |
| <b>GHE</b>  | <b>Correlación de Pearson</b> |       |       |       | ,609* | ,393* | ,337* | ,373* | ,383* |
|             | <b>Sig. (bilateral)</b>       |       |       |       | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  |
| <b>UE</b>   | <b>Correlación de Pearson</b> |       |       |       |       | ,320* | ,259* | ,319* | ,304* |
|             | <b>Sig. (bilateral)</b>       |       |       |       |       | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  |
| <b>CT</b>   | <b>Correlación de Pearson</b> |       |       |       |       |       | ,920* | ,952* | ,924* |
|             | <b>Sig. (bilateral)</b>       |       |       |       |       |       | ,000  | ,000  | ,000  |
| <b>CTAE</b> | <b>Correlación de Pearson</b> |       |       |       |       |       |       | ,825* | ,802* |
|             | <b>Sig. (bilateral)</b>       |       |       |       |       |       |       | ,000  | ,000  |
| <b>CTEM</b> | <b>Correlación de Pearson</b> |       |       |       |       |       |       |       | ,795* |
|             | <b>Sig. (bilateral)</b>       |       |       |       |       |       |       |       | ,000  |

*Nota: \* $p \leq .01$ . IE=Inteligencia Emocional. PE=Percepción Emocional. GAE=Gestión Auto-emocional. GHE=Gestión Hetero-emocional. UE=Utilización Emocional. CT=Clima Tarea. CTAE=Aprendizaje por Errores. CTEM=Esfuerzo/Mejora. CTPI=Papel Importante.*

Por otro lado, el análisis de correlación entre inteligencia emocional y clima ego indica que la inteligencia emocional no correlaciona con el clima motivacional orientado al ego, concluyendo que no existe relación entre los niveles de inteligencia emocional de los deportistas y la orientación motivacional al ego.

Tabla V.32. Correlación de la Inteligencia Emocional y el Clima Ego.

|              |                               | IE    | GAE   | GHE   | UE    | CE    | CERMG | CECE  | CERD  |
|--------------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>IE</b>    | <b>Correlación de Pearson</b> | ,921* | ,903* | ,919* | ,741* | -,046 | ,015  | -,075 | -,040 |
|              | <b>Sig. (bilateral)</b>       | ,000  | ,000  | ,000  | ,000  | ,372  | ,777  | ,149  | ,438  |
| <b>PE</b>    | <b>Correlación de Pearson</b> |       | ,806* | ,780* | ,598* | -,050 | ,032  | -,076 | -,055 |
|              | <b>Sig. (bilateral)</b>       |       | ,000  | ,000  | ,000  | ,335  | ,533  | ,145  | ,291  |
| <b>GAE</b>   | <b>Correlación de Pearson</b> |       |       | ,741* | ,600* | -,059 | -,007 | -,100 | -,035 |
|              | <b>Sig. (bilateral)</b>       |       |       | ,000  | ,000  | ,258  | ,886  | ,053  | ,497  |
| <b>GHE</b>   | <b>Correlación de Pearson</b> |       |       |       | ,609* | -,008 | ,047  | -,032 | -,011 |
|              | <b>Sig. (bilateral)</b>       |       |       |       | ,000  | ,883  | ,362  | ,541  | ,829  |
| <b>UE</b>    | <b>Correlación de Pearson</b> |       |       |       |       | -,072 | -,066 | -,071 | -,058 |
|              | <b>Sig. (bilateral)</b>       |       |       |       |       | ,168  | ,202  | ,172  | ,265  |
| <b>CE</b>    | <b>Correlación de Pearson</b> |       |       |       |       |       | ,757* | ,913* | ,945* |
|              | <b>Sig. (bilateral)</b>       |       |       |       |       |       | ,000  | ,000  | ,000  |
| <b>CERMG</b> | <b>Correlación de Pearson</b> |       |       |       |       |       |       | ,579* | ,615* |
|              | <b>Sig. (bilateral)</b>       |       |       |       |       |       |       | ,000  | ,000  |
| <b>CECE</b>  | <b>Correlación de Pearson</b> |       |       |       |       |       |       |       | ,781* |
|              | <b>Sig. (bilateral)</b>       |       |       |       |       |       |       |       | ,000  |

Nota: \* $p \leq 01$ . IE=Inteligencia Emocional. PE=Percepción Emocional. GAE=Gestión Auto-emocional. GHE=Gestión Hetero-emocional. UE=Utilización Emocional. CE=Clima Ego. CERMG=Rivalidad Miembros Grupo. CECE=Castigo por Errores. CERD=Reconocimiento Desigual.

## V.2.5. VARIABLE MOTIVACIONAL EN FUNCIÓN DE LA VARIABLE DE ANSIEDAD

Respecto al clima motivacional y sus dimensiones en cuanto a la ansiedad-estado, se encuentran diferencias estadísticamente significativas ( $p \leq 0.05^*$ ) en todas las categorías excepto en la rivalidad entre los miembros del grupo. Estas diferencias vienen motivadas porque los deportistas que presentaron baja ansiedad tienen valores medios incrementados en comparación a los que tienen ansiedad alta o media en el clima tarea ( $M=4,12$ ;  $D.T.=.667$ ) y en sus categorías, mientras que los sujetos que presentaron niveles de ansiedad media obtienen cifras superiores en el clima ego ( $M=2,49$ ;  $D.T.=.799$ ) y en sus categorías castigo por errores y reconocimiento desigual, como queda reflejado en la siguiente tabla.

*Tabla V.33. Clima Motivacional en función de los niveles de Ansiedad-Estado.*

| Clima Motivacional       |       | Media | Desviación Típica | F      | X <sup>2</sup> |
|--------------------------|-------|-------|-------------------|--------|----------------|
| Clima Tarea              | Baja  | 4,12  | .667              | 11.123 | p= .000*       |
|                          | Media | 3,78  | .699              |        |                |
|                          | Alta  | 3,85  | .744              |        |                |
| Aprendizaje Cooperativo  | Baja  | 4,20  | .747              | 9.729  | p= .000*       |
|                          | Media | 3,84  | .759              |        |                |
|                          | Alta  | 3,89  | 1.022             |        |                |
| Esfuerzo/Mejora          | Baja  | 4,07  | .657              | 10.515 | p= .000*       |
|                          | Media | 3,75  | .690              |        |                |
|                          | Alta  | 3,84  | .609              |        |                |
| Papel Importante         | Baja  | 4,14  | .787              | 8.572  | p= .000*       |
|                          | Media | 3,79  | .826              |        |                |
|                          | Alta  | 3,82  | .974              |        |                |
| Clima Ego                | Baja  | 2,15  | .741              | 8.630  | p= .000*       |
|                          | Media | 2,49  | .799              |        |                |
|                          | Alta  | 2,15  | .887              |        |                |
| Rivalidad Miembros Grupo | Baja  | 2,60  | .956              | 1.618  | p= .200        |
|                          | Media | 2,74  | .908              |        |                |
|                          | Alta  | 2,42  | .903              |        |                |
| Castigo por errores      | Baja  | 2,00  | .768              | 10.867 | p= .000*       |
|                          | Media | 2,40  | .828              |        |                |
|                          | Alta  | 2,09  | .986              |        |                |
| Reconocimiento Desigual  | Baja  | 2,09  | .872              | 7.841  | p= .000*       |
|                          | Media | 2,45  | .905              |        |                |
|                          | Alta  | 2,07  | .984              |        |                |

Nota: \* $p \leq 05$

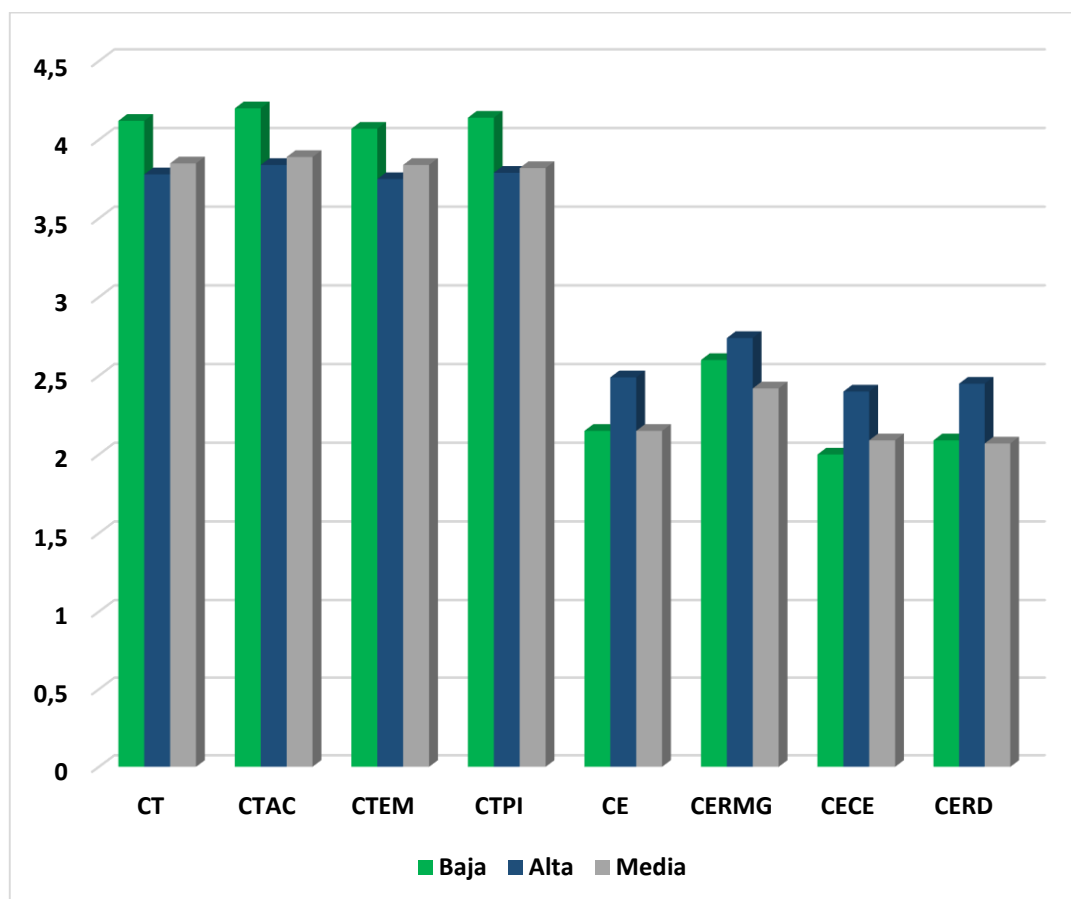


Figura V.26. Clima Motivacional en función de los niveles de Ansiedad-Estado.

Cuando se analiza la relación entre el clima motivacional y los niveles de ansiedad-rasgo se encuentra asociación estadística ( $p \leq 0.05^*$ ) en todas las categorías del clima motivacional. Estas diferencias vienen motivadas porque los que presentan baja ansiedad tienen valores medios incrementados en comparación a los que tienen ansiedad alta o media en el clima tarea ( $M=4,06$ ;  $D.T.=.717$ ) y en sus categorías aprendizaje cooperativo ( $M=4,14$ ;  $D.T.=.799$ ) y papel importante ( $M=4,09$ ;  $D.T.=.857$ ), mientras que en el caso de la categoría esfuerzo/mejora, los que presentan el valor medio más elevado son los sujetos con una ansiedad alta ( $M=4,05$ ;  $D.T.=.641$ ). Los deportistas que presentaron niveles de ansiedad media obtienen cifras superiores en el clima ego ( $M=2,46$ ;  $D.T.=.790$ ) y en sus categorías rivalidad entre los miembros del grupo ( $M=2,79$ ;  $D.T.=.926$ ), castigo por errores ( $M=2,37$ ;  $D.T.=.817$ ) y reconocimiento desigual ( $M=2,41$ ;  $D.T.=.910$ ), como se puede apreciar en la siguiente tabla.

Tabla V.34. Clima Motivacional en función de los niveles de Ansiedad-Rasgo.

| Clima Motivacional       |       | Media | Desviación Típica | F      | X <sup>2</sup> |
|--------------------------|-------|-------|-------------------|--------|----------------|
| Clima Tarea              | Baja  | 4,06  | .717              | 3.656  | p= .027*       |
|                          | Media | 3,86  | .680              |        |                |
|                          | Alta  | 4,04  | .737              |        |                |
| Aprendizaje Cooperativo  | Baja  | 4,14  | .799              | 3.108  | p= .046*       |
|                          | Media | 3,93  | .743              |        |                |
|                          | Alta  | 4,07  | .961              |        |                |
| Esfuerzo/Mejora          | Baja  | 4,00  | .691              | 3.371  | p= .035*       |
|                          | Media | 3,83  | .681              |        |                |
|                          | Alta  | 4,05  | .641              |        |                |
| Papel Importante         | Baja  | 4,09  | .857              | 3.288  | p= .038*       |
|                          | Media | 3,86  | .783              |        |                |
|                          | Alta  | 4,00  | .955              |        |                |
| Clima Ego                | Baja  | 2,12  | .747              | 8.834  | p= .000*       |
|                          | Media | 2,46  | .790              |        |                |
|                          | Alta  | 2,14  | .832              |        |                |
| Rivalidad Miembros Grupo | Baja  | 2,55  | .917              | 5.174  | p= .006*       |
|                          | Media | 2,79  | .926              |        |                |
|                          | Alta  | 2,29  | .931              |        |                |
| Castigo por errores      | Baja  | 1,95  | .774              | 11.258 | p= .000*       |
|                          | Media | 2,37  | .817              |        |                |
|                          | Alta  | 2,14  | .921              |        |                |
| Reconocimiento Desigual  | Baja  | 2,09  | .873              | 6.014  | p= .003*       |
|                          | Media | 2,41  | .910              |        |                |
|                          | Alta  | 2,07  | .942              |        |                |

Nota: \*p≤05

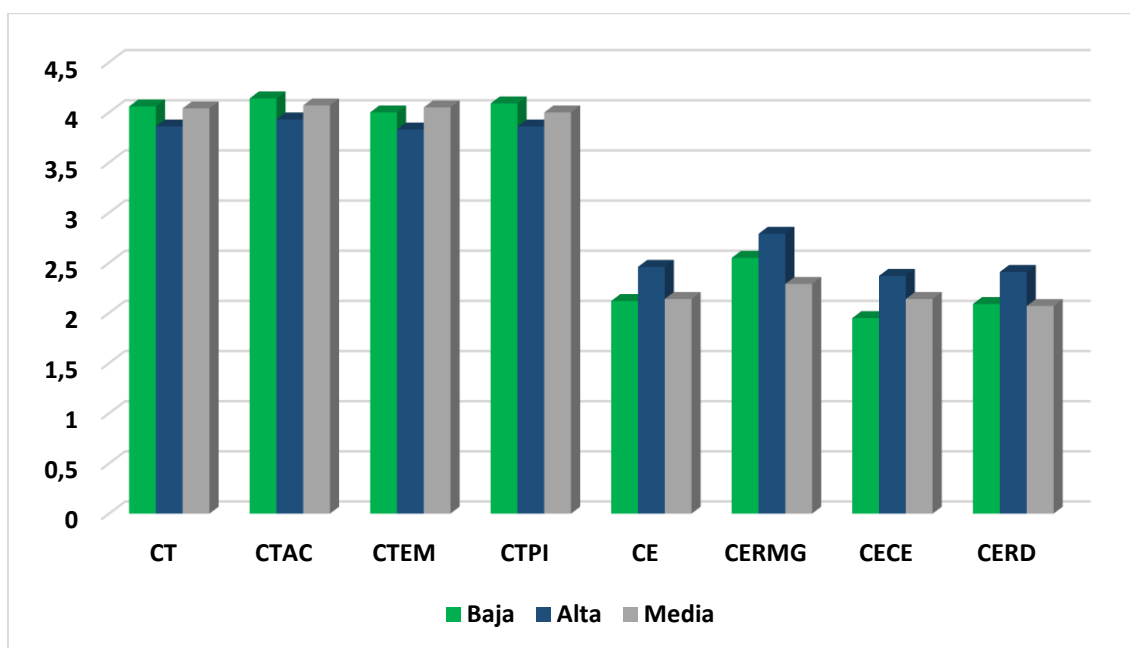


Figura V.27. Clima Motivacional en función de los niveles de Ansiedad-Rasgo.

### V.2.6. VARIABLE EMOCIONAL EN FUNCIÓN DE LA VARIABLE DE ANSIEDAD

En cuanto a las relaciones de la inteligencia emocional y sus dimensiones con la ansiedad-estado, se detectan diferencias estadísticamente significativas ( $p \leq .05^*$ ) en todas las dimensiones. Las diferencias vienen motivadas porque los sujetos con ansiedad baja son los que obtienen las puntuaciones más elevadas en la inteligencia emocional general ( $M=3,98$ ;  $D.T.=.413$ ) y en sus dimensiones, mientras que los sujetos con ansiedad alta son los que presentan los valores más bajos de inteligencia emocional ( $M=3,58$ ;  $D.T.=.555$ ).

Tabla V.35. Inteligencia Emocional en función de los niveles de Ansiedad-Estado.

| Inteligencia Emocional   |       | Media | Desviación Típica | F      | X <sup>2</sup> |
|--------------------------|-------|-------|-------------------|--------|----------------|
| Inteligencia Emocional   | Baja  | 3,98  | .413              | 18.324 | p= .000*       |
|                          | Media | 3,73  | .458              |        |                |
|                          | Alta  | 3,58  | .555              |        |                |
| Percepción Emocional     | Baja  | 3,95  | .483              | 15.204 | p= .000*       |
|                          | Media | 3,68  | .511              |        |                |
|                          | Alta  | 3,53  | .706              |        |                |
| Gestión Auto-emocional   | Baja  | 4,11  | .428              | 18.612 | p= .000*       |
|                          | Media | 3,81  | .514              |        |                |
|                          | Alta  | 3,77  | .517              |        |                |
| Gestión Hetero-emocional | Baja  | 3,95  | .470              | 17.787 | p= .000*       |
|                          | Media | 3,72  | .496              |        |                |
|                          | Alta  | 3,38  | .663              |        |                |
| Utilización Emocional    | Baja  | 3,87  | .539              | 6.154  | p= .002*       |
|                          | Media | 3,66  | .573              |        |                |
|                          | Alta  | 3,76  | .478              |        |                |

Nota: \* $p \leq .05$

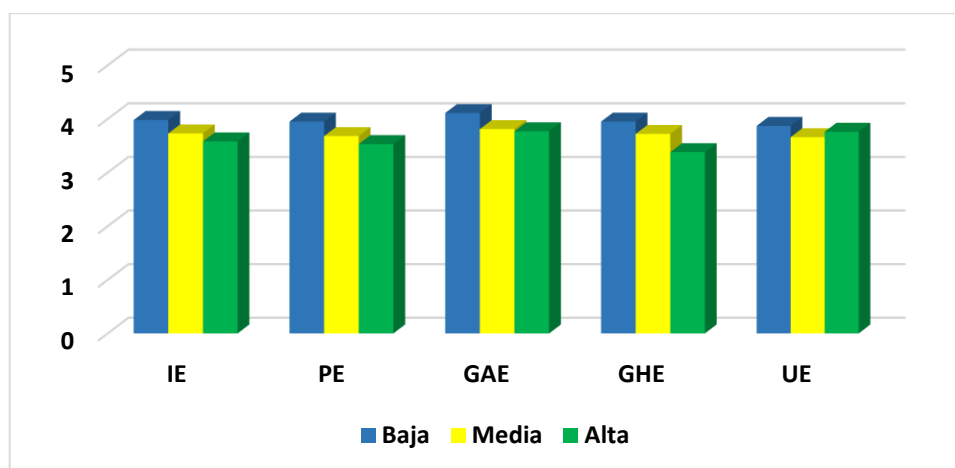


Figura V.28. Inteligencia Emocional en función de los niveles de Ansiedad-Estado.

Al analizar la relación existente entre la inteligencia emocional y sus dimensiones con los niveles de ansiedad-rasgo, existen relaciones estadísticas ( $p \leq .05^*$ ) en todas las dimensiones, ocurriendo lo mismo que en al relacionar la ansiedad-estado con la inteligencia emocional, los sujetos con ansiedad baja son los que obtienen las puntuaciones más elevadas en la inteligencia emocional general ( $M=4,01$ ;  $D.T.=.415$ ) y en sus dimensiones, mientras que los sujetos con ansiedad alta son los que presentan los valores más bajos de inteligencia emocional ( $M=3,66$ ;  $D.T.=.567$ ).

Tabla V.36. *Inteligencia Emocional en función de los niveles de Ansiedad-Rasgo.*

| Inteligencia Emocional   |       | Media | Desviación Típica | F      | X <sup>2</sup> |
|--------------------------|-------|-------|-------------------|--------|----------------|
| Inteligencia Emocional   | Baja  | 4,01  | .415              | 18.529 | p= .000*       |
|                          | Media | 3,74  | .443              |        |                |
|                          | Alta  | 3,66  | .567              |        |                |
| Percepción Emocional     | Baja  | 3,97  | .485              | 15.596 | p= .000*       |
|                          | Media | 3,71  | .496              |        |                |
|                          | Alta  | 3,54  | .702              |        |                |
| Gestión Auto-emocional   | Baja  | 4,13  | .428              | 15.899 | p= .000*       |
|                          | Media | 3,84  | .500              |        |                |
|                          | Alta  | 3,83  | .553              |        |                |
| Gestión Hetero-emocional | Baja  | 4,01  | .453              | 21.673 | p= .000*       |
|                          | Media | 3,71  | .489              |        |                |
|                          | Alta  | 3,51  | .660              |        |                |
| Utilización Emocional    | Baja  | 3,86  | .560              | 6.049  | p= .003*       |
|                          | Media | 3,67  | .544              |        |                |
|                          | Alta  | 3,92  | .559              |        |                |

Nota: \* $p \leq .05$

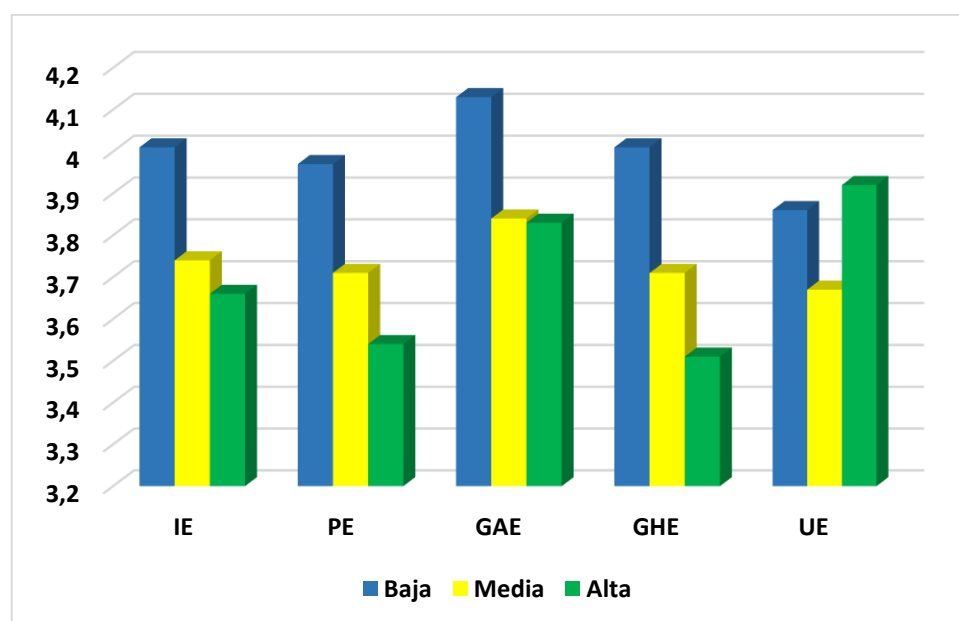


Figura V.29. *Inteligencia Emocional en función de los niveles de Ansiedad-Rasgo.*

### V.3. MODELOS DE ECUACIONES ESTRUCTURALES

El modelo de ecuaciones estructurales propuesto según el número de participantes del deporte practicado revela un buen ajuste en todos los índices de evaluación. El Chi-cuadrado muestra un valor significativo de  $p$  ( $\chi^2 = 586,777$ ;  $gl = 6,378$ ;  $p < .001$ ). No obstante, este índice no puede interpretarse de manera estandarizada, además del problema que plantea su sensibilidad al tamaño muestral (Marsh, 2007, p.785). De este modo, se emplean otros índices de ajuste estandarizados que son menos sensibles al tamaño de la muestra. El índice de ajuste comparativo (CFI) obtiene un valor de .951, siendo excelente. El índice de ajuste normalizado (NFI) concretó un valor de .938 y el índice de incremento de ajuste (IFI) de .947, ambos aceptables. El error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) obtiene un valor aceptable de .069.

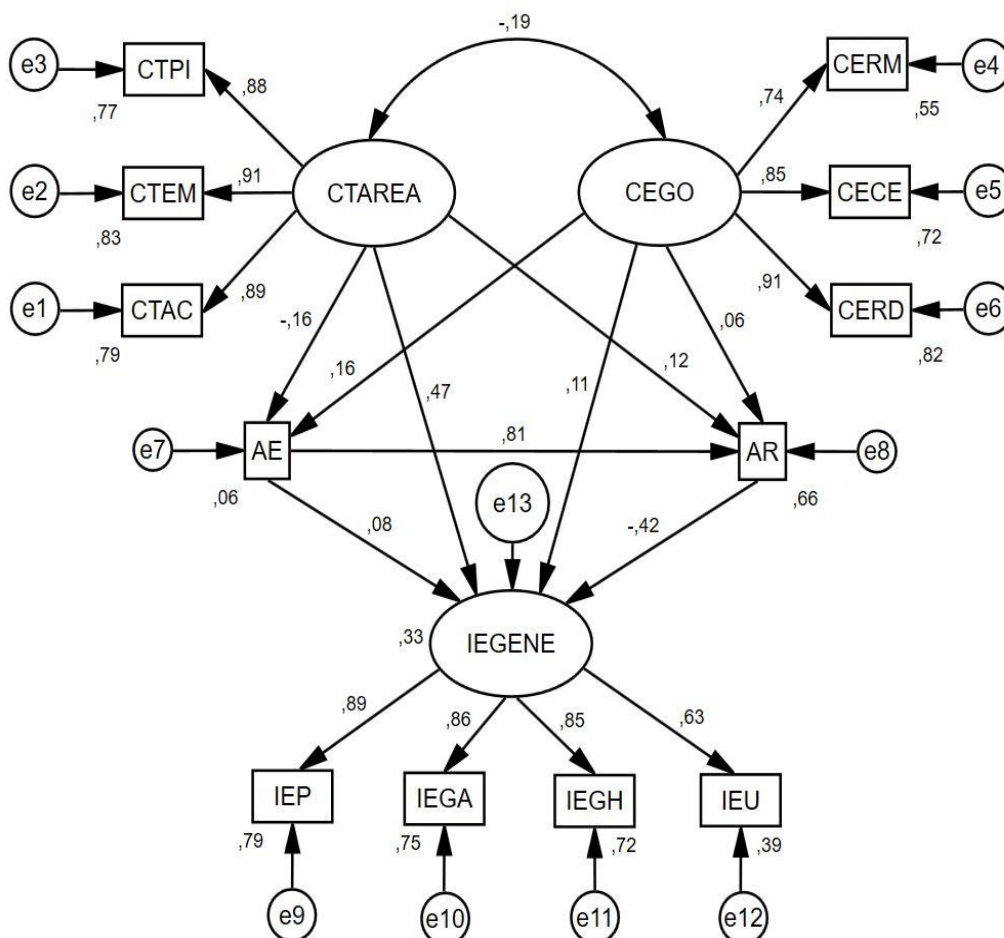


Figura V.30. Modelo de ecuaciones estructurales en deportes individuales.

Tabla V.37. Modelo estructural en deportes individuales.

| Relaciones entre variables | P.R.         |      |        | P            | P.E.R. |
|----------------------------|--------------|------|--------|--------------|--------|
|                            | Estimaciones | S.E. | C.R.   | Estimaciones |        |
| AE ← CEGO                  | 2,770        | ,759 | 3,651  | ***          | ,162   |
| AE ← CTAREA                | -2,616       | ,704 | -3,717 | ***          | -,161  |
| AR ← CTAREA                | 1,757        | ,396 | 4,439  | ***          | ,118   |
| AR ← AE                    | ,747         | ,023 | 32,008 | ***          | ,814   |
| AR ← CEGO                  | ,884         | ,424 | 2,088  | ,037*        | ,056   |
| IEGENE ← AE                | ,003         | ,003 | 1,310  | ,190         | ,085   |
| IEGENE ← AR                | -,018        | ,003 | -6,503 | ***          | -,419  |
| IEGENE ← CTAREA            | ,299         | ,027 | 10,906 | ***          | ,470   |
| IEGENE ← CEGO              | ,075         | ,028 | 2,694  | ,007**       | ,111   |
| CTEM ← CTAREA              | ,857         | ,028 | 30,835 | ***          | ,911   |
| CTPI ← CTAREA              | 1,043        | ,036 | 29,067 | ***          | ,878   |
| CERMG ← CEGO               | 1,000        | -    | -      | -            | ,742   |
| CERD ← CEGO                | 1,222        | ,061 | 20,112 | ***          | ,906   |
| CECE ← CEGO                | 1,009        | ,051 | 19,808 | ***          | ,851   |
| CTAC ← CTAREA              | 1,000        | -    | -      | -            | ,888   |
| IEGH ← IEGENE              | ,934         | ,035 | 26,588 | ***          | ,851   |
| IEGA ← IEGENE              | ,938         | ,034 | 27,240 | ***          | ,864   |
| IEP ← IEGENE               | 1,000        | -    | -      | -            | ,889   |
| IEU ← IEGENE               | ,711         | ,043 | 16,655 | ***          | ,627   |
| CEGO ↔ CTAREA              | -,097        | ,025 | -3,908 | ***          | -,186  |

Nota 1: CTAREA, Clima Tarea; CTAP, Aprendizaje Cooperativo; CTEM, Esfuerzo/Mejora; CTPI, Rol Importante; CEGO, Clima Ego; CERMG, Rivalidad Grupal; CECE, Castigo por Errores; CERD, Reconocimiento Desigual; AE, Ansiedad Estado; AR, Ansiedad Rasgo; IEGENE, Inteligencia Emocional General; IEGH, Gestión Hetero-emocional; IEGA, Gestión Auto-emocional; IEP, Percepción Emocional; IEU, Utilización Emocional.

Nota 2: P.R., Pesos de Regresión; P.E.R., Pesos Estandarizados de Regresión; S.E., Estimación del error; C.R., Ratio Crítico.

Nota 3: \*\*\* Relación entre variables estadísticamente significativa al nivel .005; \* Relación entre variables estadísticamente significativa al nivel .05.

En la Figura V.30 y la Tabla V.37 se muestran los valores estimados de los parámetros del modelo estructural para los deportistas que practican deportes individuales. Estos deben presentar una magnitud adecuada y que los efectos sean significativamente distintos de cero. Asimismo, no debe obtenerse estimaciones impropias como varianzas negativas.

Se observan relaciones estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$  entre todas las categorías del clima motivacional y sus dimensiones, las cuales son positivas y directas. La relación entre Clima Tarea y Clima Ego es significativa a nivel  $p < .005$ , la cual es negativa e indirecta ( $r = -.186$ ). Asimismo, se observan relaciones estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$  entre la Inteligencia Emocional General y sus indicadores, siendo todas las asociaciones positivas y directas.

Analizando la influencia de los indicadores en cada variable latente, pudo observarse que todos revestían diferencias estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$ , siendo todas las relaciones positivas y directas. En el caso del Clima Tarea, el Esfuerzo Mejora es el indicador que muestra el mayor coeficiente de correlación ( $r = .911$ ), seguido del Aprendizaje Cooperativo ( $r = .888$ ) y del Papel Importante ( $r = .878$ ).

Para el Clima Ego la mayor asociación se da para el Reconocimiento Desigual ( $r = .906$ ), seguido del Castigo por Errores ( $r = .851$ ) y la Rivalidad Grupal ( $r = .742$ ). Abordando la Inteligencia Emocional se observa que la Percepción Emocional es el indicador que muestra una mayor correlación ( $r = .889$ ), seguido de la Gestión Auto-emocional ( $r = .864$ ), la Gestión Hetero-emocional ( $r = .851$ ) y la Utilización Emocional ( $r = .627$ ).

Del mismo modo, se observan asociaciones significativas ( $p < .005$ ) en las relacionadas dadas entre Clima Tarea y Ansiedad Rasgo –la cual es positiva y directa ( $r = .118$ )- y Clima Tarea y Ansiedad Estado –la cual es negativa e indirecta ( $r = -.161$ ). También se observan diferencias estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$  entre el Clima Ego y la Ansiedad Estado, revelando una asociación directa ( $r = .162$ ).

En el caso de esta orientación de logro y la Ansiedad Rasgo, las diferencias estadísticamente significativas muestra ( $p = .037$ ) muestran una relación directa de baja fortaleza ( $r = .056$ ). Por otro lado, la Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo estuvieron positivamente relacionadas ( $r = .886$ ;  $p < .005$ ).

En relación a la Inteligencia Emocional, se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas ( $p < .005$ ) con el Clima Tarea ( $r = .470$ ) –estando positivamente relacionados-, y con la Ansiedad Rasgo ( $r = -.419$ ) –revelando una relación indirecta o negativa-.

La Inteligencia Emocional y el Clima Ego revelaron una relación positiva y directa ( $r = .111$ ;  $p < .01$ ), mientras que la Inteligencia Emocional y la Ansiedad Estado no revelaron asociaciones estadísticamente significativas para los deportistas que practicaban modalidades individuales.

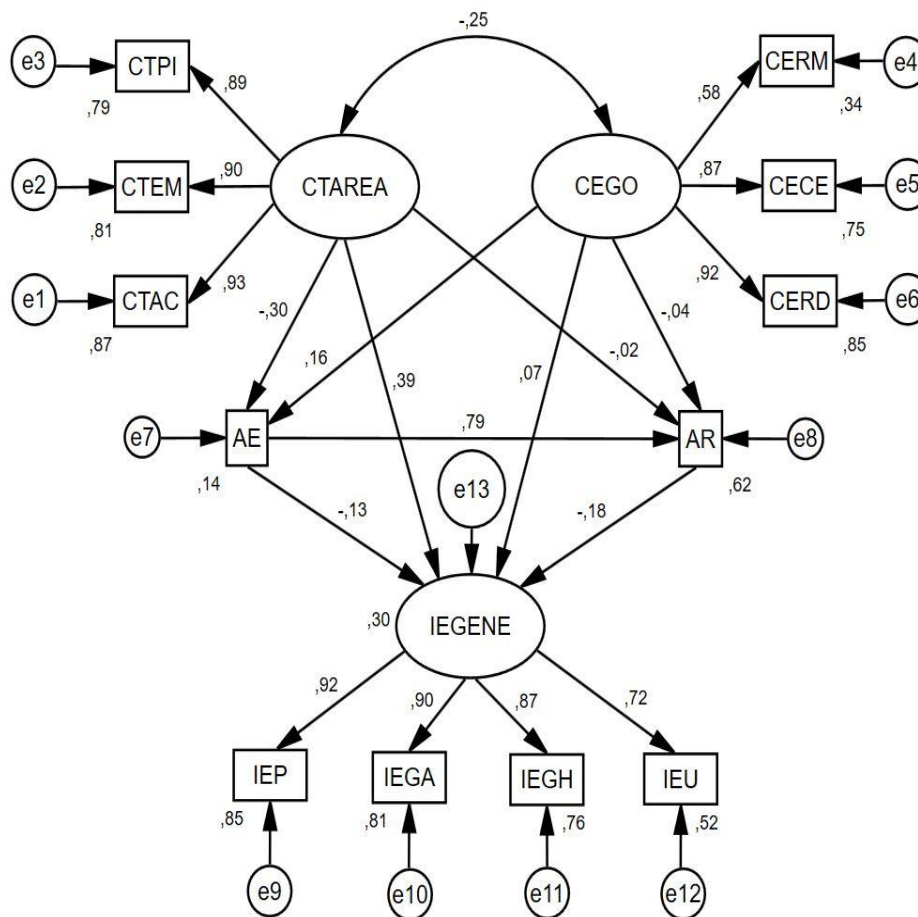


Figura V.31. Modelo de ecuaciones estructurales en deportes colectivos.

Tabla V.38. Modelo estructural en deportes colectivos.

| Relaciones entre variables | P.R.         |      |        |        | P.E.R.       |
|----------------------------|--------------|------|--------|--------|--------------|
|                            | Estimaciones | S.E. | C.R.   | P      | Estimaciones |
| AE ← CEGO                  | 2,906        | ,811 | 3,582  | ***    | ,161         |
| AE ← CTAREA                | -4,152       | ,603 | -6,890 | ***    | -,297        |
| AR ← CTAREA                | -,293        | ,424 | -,692  | ,489   | -,021        |
| AR ← AE                    | ,802         | ,029 | 27,492 | ***    | ,788         |
| AR ← CEGO                  | -,724        | ,543 | -1,334 | ,182   | -,039        |
| IEGENE ← AE                | -,007        | ,003 | -2,035 | ,042*  | -,129        |
| IEGENE ← AR                | -,009        | ,003 | -2,964 | ,003** | -,182        |
| IEGENE ← CTAREA            | ,277         | ,031 | 8,976  | ***    | ,391         |
| IEGENE ← CEGO              | ,062         | ,039 | 1,593  | ,111   | ,068         |
| CTEM ← CTAREA              | ,892         | ,026 | 34,221 | ***    | ,902         |
| CTPI ← CTAREA              | 1,009        | ,031 | 33,075 | ***    | ,889         |
| CERMG ← CEGO               | 1,000        | -    | -      | -      | ,581         |
| CERD ← CEGO                | 1,514        | ,108 | 14,056 | ***    | ,922         |
| CECE ← CEGO                | 1,356        | ,095 | 14,289 | ***    | ,867         |
| CTAC ← CTAREA              | 1,000        | -    | -      | -      | ,935         |
| IEGH ← IEGENE              | ,930         | ,030 | 30,699 | ***    | ,872         |
| IEGA ← IEGENE              | ,881         | ,027 | 32,816 | ***    | ,899         |
| IEP ← IEGENE               | 1,000        | -    | -      | -      | ,921         |
| IEU ← IEGENE               | ,873         | ,041 | 21,161 | ***    | ,722         |
| CEGO ↔ CTAREA              | -,091        | ,018 | -5,024 | ***    | -,254        |

*Nota 1:* CTAREA, Clima Tarea; CTAP, Aprendizaje Cooperativo; CTEM, Esfuerzo/Mejora; CTPI, Rol Importante; CEGO, Clima Ego; CERG, Rivalidad Grupal; CECE, Castigo por Errores; CERD, Reconocimiento Desigual; AE, Ansiedad Estado; AR, Ansiedad Rasgo; IEGENE, Inteligencia Emocional General; IEGH, Gestión Hetero-emocional; IEGA, Gestión Auto-emocional; IEP, Percepción Emocional; IEU, Utilización Emocional.

*Nota 2:* P.R., Pesos de Regresión; P.E.R., Pesos Estandarizados de Regresión; S.E., Estimación del error; C.R., Ratio Crítico.

*Nota 3:* \*\*\* Relación entre variables estadísticamente significativa al nivel .005; \* Relación entre variables estadísticamente significativa al nivel .05.

En la Figura V.31 y la Tabla V.38 se muestran los valores estimados de los parámetros del modelo estructural para los deportistas que practican deportes colectivos. Estos deben presentar una magnitud adecuada y que los efectos sean significativamente distintos de cero. Asimismo, no debe obtenerse estimaciones impropias como varianzas negativas.

Se observan relaciones estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$  entre todas las categorías del clima motivacional y sus dimensiones, las cuales son positivas y directas. La relación entre Clima Tarea y Clima Ego es significativa a nivel  $p < .005$ , la cual es negativa e indirecta ( $r = -.254$ ). Asimismo, se observan relaciones estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$  entre la Inteligencia Emocional General y sus indicadores, siendo todas las asociaciones positivas y directas.

Analizando la influencia de los indicadores en cada variable latente, se observa que todos estos revelaban diferencias estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$ , siendo todas las relaciones positivas y directas. En el caso del Clima Tarea, el Aprendizaje Cooperativo es el indicador que muestra el mayor coeficiente de correlación ( $r = .935$ ), seguido del Esfuerzo Mejora ( $r = .902$ ) y del Papel Importante ( $r = .889$ ). Para el Clima Ego la mayor asociación se da para el Reconocimiento Desigual ( $r = .922$ ), seguido del Castigo por Errores ( $r = .867$ ) y la Rivalidad Grupal ( $r = .581$ ). Abordando la Inteligencia Emocional se observa que la Percepción Emocional es el indicador que muestra una mayor correlación ( $r = .921$ ), seguido de la Gestión Auto-emocional ( $r = .899$ ), la Gestión Hetero-emocional ( $r = .872$ ) y la Utilización Emocional ( $r = .722$ ).

Del mismo modo, se observan asociaciones significativas ( $p < .005$ ) en las relacionadas dadas entre Clima Tarea y Ansiedad Estado –la cual es negativa e indirecta ( $r = -.297$ )– mientras que la relación dada entre Clima Tarea y Ansiedad Rasgo no es estadísticamente significativa. También se observan diferencias estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$  entre el Clima Ego y la Ansiedad Estado, revelando una asociación directa ( $r = .161$ ). En el caso de esta orientación de logro y la Ansiedad Rasgo, no se obtienen diferencias estadísticamente significativas. Por otro lado, la Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo estuvieron positivamente relacionadas ( $r = .788$ ;  $p < .005$ ).

En relación a la Inteligencia Emocional, se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas ( $p < .005$ ) con el Clima Tarea ( $r = .391$ ), mientras que no se hallaron diferencias con el Clima Ego. Se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los niveles globales de Inteligencia Emocional y las dos dimensiones de ansiedad,

siendo negativas e indirectas tanto para la Ansiedad Rasgo ( $r = -.182$ ;  $p = .003$ ) como para la Ansiedad Estado ( $r = -.129$ ;  $p = .042$ ).

El modelo de ecuaciones estructurales propuesto según la existencia de contacto o no en el deporte practicado revela un buen ajuste en todos los índices de evaluación. El Chi-cuadrado muestra un valor significativo de  $p$  ( $\chi^2 = 617,936$ ;  $gl = 92$ ;  $p < .001$ ). No obstante, este índice no puede interpretarse de manera estandarizada, además del problema que plantea su sensibilidad al tamaño muestral (Marsh, 2007, p.785). De este modo, se emplean otros índices de ajuste estandarizados que son menos sensibles al tamaño de la muestra. El índice de ajuste comparativo (CFI) obtiene un valor de .944, siendo aceptable. El índice de ajuste normalizado (NFI) concretó un valor de .935 y el índice de incremento de ajuste (IFI) de .944, ambos aceptables. El error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) obtiene un valor aceptable de .072.

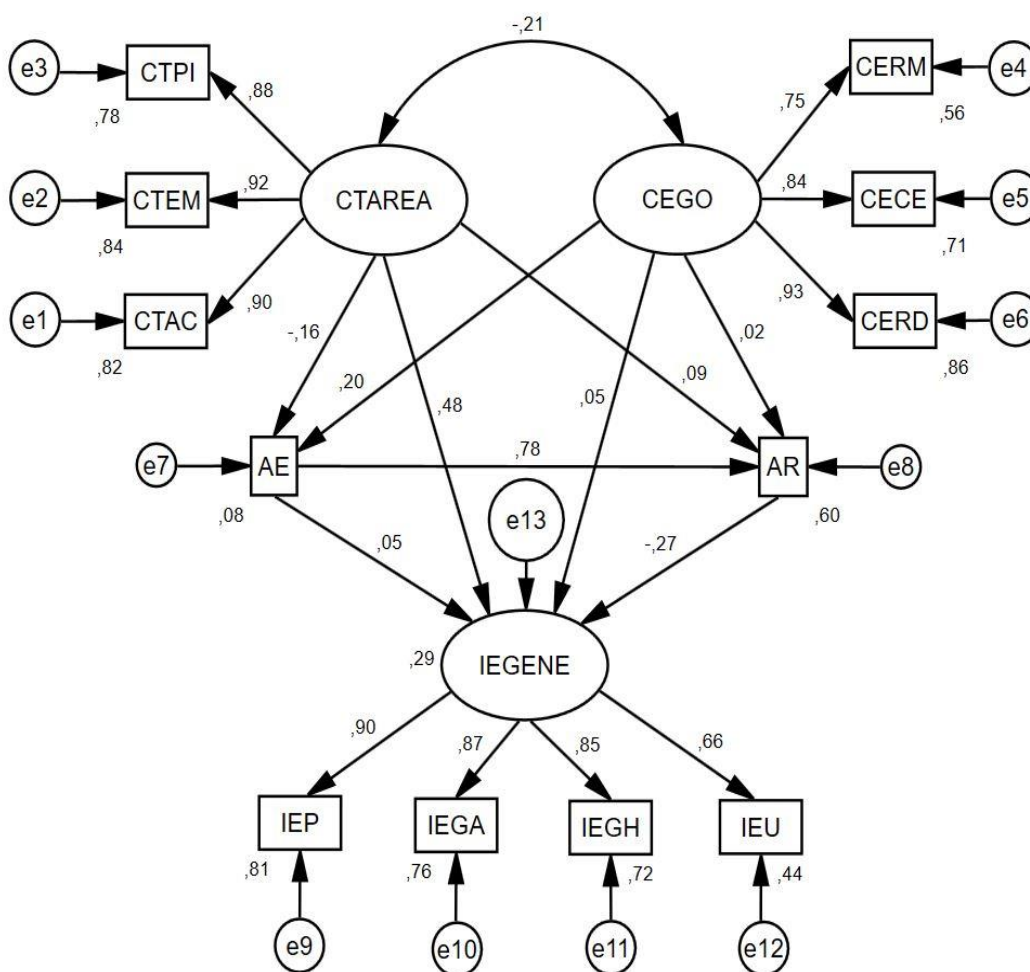


Figura V.32. Modelo de ecuaciones estructurales en deportes sin contacto.

Tabla V.39. Modelo estructural en deportes sin contacto.

| Relaciones entre variables | P.R.         |      |        | P.E.R. |              |
|----------------------------|--------------|------|--------|--------|--------------|
|                            | Estimaciones | S.E. | C.R.   | P      | Estimaciones |
| AE ← CEGO                  | 3,412        | ,699 | 4,878  | ***    | ,203         |
| AE ← CTAREA                | -2,493       | ,634 | -3,930 | ***    | -,160        |
| AR ← CTAREA                | 1,276        | ,380 | 3,357  | ***    | ,091         |
| AR ← AE                    | ,702         | ,024 | 29,775 | ***    | ,782         |
| AR ← CEGO                  | ,355         | ,417 | ,851   | ,395   | ,024         |
| IEGENE ← AE                | ,002         | ,002 | ,909   | ,363   | ,053         |
| IEGENE ← AR                | -,012        | ,003 | -4,764 | ***    | -,272        |
| IEGENE ← CTAREA            | ,298         | ,025 | 11,807 | ***    | ,483         |
| IEGENE ← CEGO              | ,032         | ,026 | 1,213  | ,225   | ,048         |
| CTEM ← CTAREA              | ,892         | ,026 | 34,895 | ***    | ,915         |
| CTPI ← CTAREA              | 1,049        | ,032 | 32,802 | ***    | ,885         |
| CERMG ← CEGO               | 1,000        | -    | -      | -      | ,748         |
| CERD ← CEGO                | 1,236        | ,056 | 22,076 | ***    | ,928         |
| CECE ← CEGO                | ,980         | ,046 | 21,509 | ***    | ,845         |
| CTAC ← CTAREA              | 1,000        | -    | -      | -      | ,904         |
| IEGH ← IEGENE              | ,906         | ,031 | 28,867 | ***    | ,849         |
| IEGA ← IEGENE              | ,956         | ,032 | 30,110 | ***    | ,870         |
| IEP ← IEGENE               | 1,000        | -    | -      | -      | ,900         |
| IEU ← IEGENE               | ,810         | ,042 | 19,335 | ***    | ,664         |
| CEGO ↔ CTAREA              | -,108        | ,023 | -4,660 | ***    | -,208        |

*Nota 1:* CTAREA, Clima Tarea; CTAP, Aprendizaje Cooperativo; CTEM, Esfuerzo/Mejora; CTPI, Rol Importante; CEGO, Clima Ego; CERMG, Rivalidad Grupal; CECE, Castigo por Errores; CERD, Reconocimiento Desigual; AE, Ansiedad Estado; AR, Ansiedad Rasgo; IEGENE, Inteligencia Emocional General; IEGH, Gestión Hetero-emocional; IEGA, Gestión Auto-emocional; IEP, Percepción Emocional; IEU, Utilización Emocional.

*Nota 2:* P.R., Pesos de Regresión; P.E.R., Pesos Estandarizados de Regresión; S.E., Estimación del error; C.R., Ratio Crítico.

*Nota 3:* \*\*\* Relación entre variables estadísticamente significativa al nivel .005; \* Relación entre variables estadísticamente significativa al nivel .05.

En la Figura V.32 y la Tabla V.39 se muestran los valores estimados de los parámetros del modelo estructural para los deportistas que practican deportes sin contacto. Estos deben presentar una magnitud adecuada y que los efectos sean significativamente distintos de cero. Asimismo, no debe obtenerse estimaciones impropias como varianzas negativas.

Se observan relaciones estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$  entre todas las categorías del clima motivacional y sus dimensiones, las cuales son positivas y directas. La relación entre Clima Tarea y Clima Ego es significativa a nivel  $p < .005$ , la cual es negativa e indirecta ( $r = -.208$ ). Asimismo, se observan relaciones estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$  entre la Inteligencia Emocional General y sus indicadores, siendo todas las asociaciones positivas y directas.

Analizando la influencia de los indicadores en cada variable latente, se observa que todos mostraban diferencias estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$ , siendo todas las relaciones positivas y directas. En el caso del Clima Tarea, el Esfuerzo Mejora es el indicador que muestra el mayor coeficiente de correlación ( $r = .915$ ), seguido del Aprendizaje Cooperativo ( $r = .904$ ) y del Papel Importante ( $r = .885$ ).

Para el Clima Ego la mayor asociación se da para el Reconocimiento Desigual ( $r = .928$ ), seguido del Castigo por Errores ( $r = .845$ ) y la Rivalidad Grupal ( $r = .748$ ). Abordando la Inteligencia Emocional se observa que la Percepción Emocional es el indicador que muestra una mayor correlación ( $r = .900$ ), seguido de la Gestión Auto-emocional ( $r = .870$ ), la Gestión Hetero-emocional ( $r = .849$ ) y la Utilización Emocional ( $r = .664$ ).

Del mismo modo, se observan asociaciones significativas ( $p < .005$ ) en las relacionadas dadas entre Clima Tarea y Ansiedad Estado –la cual es negativa e indirecta ( $r = -.160$ )- y el Clima Tarea y la Ansiedad Rasgo, estando en este caso positivamente relacionadas ( $r = .091$ ).

También se observan diferencias estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$  entre el Clima Ego y la Ansiedad Estado, revelando una asociación directa ( $r = .203$ ), mientras que la asociación entre Clima Ego y Ansiedad Rasgo no se obtienen diferencias estadísticamente significativas. Por otro lado, la Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo estuvieron positivamente relacionadas ( $r = .782$ ;  $p < .005$ ).

En relación a la Inteligencia Emocional, se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas ( $p < .005$ ) con el Clima Tarea ( $r = .483$ ), mientras que no se hallaron diferencias con el Clima Ego. Se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los niveles globales de Inteligencia Emocional y la Ansiedad Rasgo ( $r = -.272$ ;  $p < .001$ ) aunque no se hallaron asociaciones para la Ansiedad Estado.

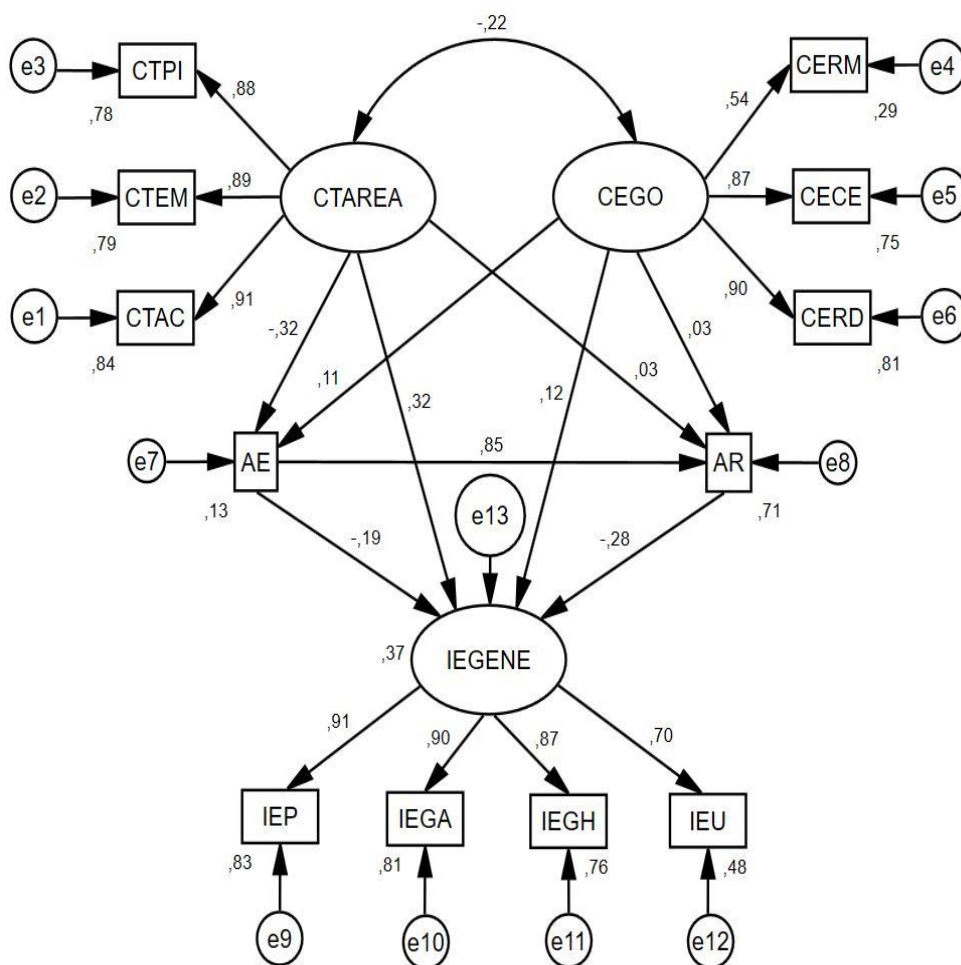


Figura V.33. Modelo de ecuaciones estructurales en deportes con contacto.

Tabla V.40. Modelo estructural en deportes con contacto.

| Relaciones entre variables | P.R.         |      |        | P.E.R. |              |
|----------------------------|--------------|------|--------|--------|--------------|
|                            | Estimaciones | S.E. | C.R.   | P      | Estimaciones |
| AE ← CEGO                  | 2,249        | ,954 | 2,357  | ,018*  | ,113         |
| AE ← CTAREA                | -4,696       | ,679 | -6,919 | ***    | -,321        |
| AR ← CTAREA                | ,387         | ,428 | ,905   | ,365   | ,025         |
| AR ← AE                    | ,884         | ,028 | 31,759 | ***    | ,845         |
| AR ← CEGO                  | ,632         | ,570 | 1,110  | ,267   | ,030         |
| IEGENE ← AE                | -,009        | ,004 | -2,518 | ,012*  | -,186        |
| IEGENE ← AR                | -,014        | ,004 | -3,916 | ***    | -,283        |
| IEGENE ← CTAREA            | ,239         | ,033 | 7,140  | ***    | ,320         |
| IEGENE ← CEGO              | ,126         | ,045 | 2,831  | ,005** | ,124         |
| CTEM ← CTAREA              | ,832         | ,029 | 28,687 | ***    | ,889         |
| CTPI ← CTAREA              | ,993         | ,035 | 28,250 | ***    | ,882         |
| CERMG ← CEGO               | 1,000        | -    | -      | -      | ,541         |
| CERD ← CEGO                | 1,616        | ,137 | 11,784 | ***    | ,901         |
| CECE ← CEGO                | 1,502        | ,126 | 11,943 | ***    | ,867         |
| CTAC ← CTAREA              | 1,000        | -    | -      | -      | ,915         |
| IEGH ← IEGENE              | ,957         | ,034 | 27,958 | ***    | ,874         |
| IEGA ← IEGENE              | ,863         | ,029 | 29,759 | ***    | ,901         |
| IEP ← IEGENE               | 1,000        | -    | -      | -      | ,909         |
| IEU ← IEGENE               | ,773         | ,042 | 18,364 | ***    | ,695         |
| CEGO ↔ CTAREA              | -,074        | ,018 | -4,103 | ***    | -,223        |

Nota 1: CTAREA, Clima Tarea; CTAP, Aprendizaje Cooperativo; CTEM, Esfuerzo/Mejora; CTPI, Rol Importante; CEGO, Clima Ego; CERG, Rivalidad Grupal; CECE, Castigo por Errores; CERD, Reconocimiento Desigual; AE, Ansiedad Estado; AR, Ansiedad Rasgo; IEGENE, Inteligencia Emocional General; IEGH, Gestión Hetero-emocional; IEGA, Gestión Auto-emocional; IEP, Percepción Emocional; IEU, Utilización Emocional.

Nota 2: P.R., Pesos de Regresión; P.E.R., Pesos Estandarizados de Regresión; S.E., Estimación del error; C.R., Ratio Crítico.

Nota 3: \*\*\* Relación entre variables estadísticamente significativa al nivel .005; \* Relación entre variables estadísticamente significativa al nivel .05.

En la Figura V.33 y la Tabla V.40 se muestran los valores estimados de los parámetros del modelo estructural para los deportistas que practican deportes con contacto. Estos deben presentar una magnitud adecuada y que los efectos sean significativamente distintos de cero. Asimismo, no debe obtenerse estimaciones impropias como varianzas negativas. Se observan relaciones estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$  entre

todas las categorías del clima motivacional y sus dimensiones, las cuales son positivas y directas. La relación entre Clima Tarea y Clima Ego es significativa a nivel  $p < .005$ , la cual es negativa e indirecta ( $r = - .223$ ). Asimismo, se observan relaciones estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$  entre la Inteligencia Emocional General y sus indicadores, siendo todas las asociaciones positivas y directas.

Analizando la influencia de los indicadores en cada variable latente, se muestran diferencias estadísticamente significativas a nivel  $p < .005$ , siendo todas las relaciones positivas y directas. En el caso del Clima Tarea, el Aprendizaje Cooperativo es el indicador que muestra el mayor coeficiente de correlación ( $r = .915$ ), seguido del Esfuerzo Mejora ( $r = .889$ ) y del Papel Importante ( $r = .882$ ).

Para el Clima Ego la mayor asociación se da para el Reconocimiento Desigual ( $r = .901$ ), seguido del Castigo por Errores ( $r = .867$ ) y la Rivalidad Grupal ( $r = .541$ ). Abordando la Inteligencia Emocional se observa que la Percepción Emocional es el indicador que muestra una mayor correlación ( $r = .909$ ), seguido de la Gestión Auto-emocional ( $r = .901$ ), la Gestión Hetero-emocional ( $r = .874$ ) y la Utilización Emocional ( $r = .695$ ).

Del mismo modo, se observan asociaciones significativas ( $p < .005$ ) en las relacionadas dadas entre Clima Tarea y Ansiedad Estado –la cual es negativa e indirecta ( $r = -.321$ )–, mientras que entre el Clima Tarea y la Ansiedad Rasgo no se obtienen diferencias estadísticamente significativas. También se observan diferencias estadísticamente significativas ( $p = .018$ ) entre el Clima Ego y la Ansiedad Estado, revelando una asociación directa ( $r = .113$ ), mientras que la asociación entre Clima Ego y Ansiedad Rasgo no se obtienen diferencias estadísticamente significativas. Por otro lado, la Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo estuvieron positivamente relacionadas ( $r = .845$ ;  $p < .005$ ).

En relación a la Inteligencia Emocional, se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas ( $p < .005$ ) con el Clima Tarea ( $r = .320$ ) y con el Clima Ego ( $r = .124$ ), siendo ambas relaciones positivas y directas. Asimismo, se hallaron diferencias

estadísticamente significativas entre los niveles globales de Inteligencia Emocional y la Ansiedad Rasgo ( $r = -.283$ ;  $p < .001$ ) y la Ansiedad Estado ( $r = -.186$ ;  $p = .012$ ).

# CAPÍTULO VI

## DISCUSIÓN

**VI**

## VI. DISCUSIÓN

En este capítulo se realiza un análisis, discusión e interpretación de los resultados obtenidos en la presente tesis doctoral, en la que se estudiaron un total de 372 deportistas de diferentes modalidades (atletismo, fútbol, pádel y taekwondo) y niveles competitivos (aficionado, amateur, semi-profesional y profesional), atendiendo a factores psicológicos motivacionales, emocionales y de ansiedad, que comparte características similares a los estudios realizados por León (2010), Martín (2013) o Martínez (2016) realizadas en contextos deportivos, o las de Pérez (2012), Vallejos (2012) y Domínguez-Alonso, Domínguez-Rodríguez, López-Pérez, y Rodríguez-González (2016) que analizan factores motivacionales, emocionales y de ansiedad en contextos educativos, o la de García (2015) y García-Maroto (2015) en el ámbito de la salud.

La presente investigación cuenta con una muestra con edades comprendidas entre los 18 y 50 años, encontrando que la mayoría de los sujetos estudiados tienen entre 18 y 22 años, datos que coinciden con los encontrados en los estudios de Reche, Tutte, y Ortín (2014), Barquero (2015) y Valdivia (2016), en los que se muestra una predominancia de atletas jóvenes en deportes como el atletismo. Seis de cada diez deportistas analizados eran hombres, obteniendo una mayor representación del sexo masculino, al igual que ocurre en la investigación de Valdivia (2016), mientras que en investigaciones como la de Zafra (2015) y Cachón, Cuervo, Zagalaz, y González (2015) la muestra era homogénea en cuanto al sexo. La mayoría de los deportistas analizados practicaban deporte individual sin contacto, seguido del colectivo con contacto, siendo el deporte con menor representación el individual sin contacto con sólo 18 participantes. De ellos, casi la mitad de la muestra eran semi-profesionales, seguido de aficionados, analizando únicamente a 47 deportistas profesionales, por las dificultades existentes al acceder a deportistas de este nivel.

Atendiendo a la distribución de la edad de los deportistas en función del sexo, se ha encontrado que el estrato con mayor representación del sexo femenino fue en los menores de 22 años, estos datos coinciden con los de Folgar, Juan, y Boubeta (2013) y Valdivia (2016), que achacan esta casusa fundamentalmente a factores socio-culturales que

propician el abandono de la práctica deportiva de las mujeres (Moreno-Murcia, Marcos-Pardo, y Jorge, 2016).

Se ha encontrado un predominio de mujeres que practican deporte individual sin contacto, mientras que los hombres lo hacen en deporte colectivo con contacto, datos que concuerdan con los obtenidos por Hernández, García, y Oña (2002), Alonso, Carranza, Rueda, y Naranjo (2014) y Chacón, Arufe, Cachón, Zagalaz, y Castro (2016), los cuales obtienen cifras similares, con una mayor práctica de deportes colectivos con contacto por parte de los hombres, decantándose por deportes como el fútbol, fútbol sala o baloncesto, mientras que las mujeres prefieren deportes individuales sin contacto como la danza, el esquí o el ciclismo. Estas cifras se explican por la búsqueda de metas a largo plazo, como la mejora de la salud o una mejora de la composición corporal, asociada más a deportes individuales en el caso de las chicas, mientras que en el sexo masculino los objetivos de la práctica deportiva son a corto plazo, destacando la competición y la diversión, más relacionados con los deportes colectivos (Reigal, Videra, Parra, y Juárez, 2012; Wellard, 2013).

En consonancia con lo anterior, se ha encontrado una mayor cantidad de hombres que practican deporte de forma semi-profesional, frente a las mujeres que lo hacen en su mayoría a nivel aficionado. Los datos obtenidos coinciden con los obtenidos en la investigación de Moreno, Martínez y Alonso (2006), que señalan la predisposición de las mujeres a practicar deporte por los beneficios relativos a la salud o el componente estético, mientras que los varones aprecian la diversión y el aspecto competitivo del deporte (Martín, Moscoso, y Pedrajas, 2013; Castañeda, Zagalaz, Arufe, y Campos-Mesa, 2018). Por estos motivos se encuentra un mayor número de hombres en los niveles competitivos semi-profesional y profesional, mientras que las féminas practican deporte de forma no competitiva en su mayoría.

Respecto a la distribución del nivel competitivo en función de la edad, se constata que los deportistas menores de 22 años destacan en el nivel profesional y amateur, mientras que los sujetos de entre 20 y 22 años lo hacen en aficionado y los mayores de 22 años en semi-profesional. Estos datos coinciden parcialmente con los encontrados en las investigaciones de Castro, Chacón, Zurita, y Espejo (2016) y Valdivia et al. (2016), achacando estos resultados a la idea de que los deportistas de menor edad se encuentran

en un momento en el que por iniciarse en el deporte pueden encontrarse en un nivel de inicio a la competición o amateur, o en profesional si sus habilidades destacan entre el resto, mientras que los deportistas de mayor edad suelen practicar deporte como forma de ocupar el tiempo de ocio o en un nivel semi-profesional si sus habilidades no les han permitido alcanzar el nivel profesional.

Cuando se ha analizado la asociación entre el deporte practicado en función del nivel competitivo se han encontrado diferencias propiciadas por la distribución desigual de la muestra, encontrando una mayor representación de atletas aficionados y amateur, mientras que los futbolistas predominan en las categorías profesional y semi-profesional. Esto se debe a la naturaleza de los clubes deportivos analizados, realizándose la toma de datos en equipos de fútbol de mayor nivel competitivo, mientras que los deportistas del resto de clubes analizados presentaban un menor nivel competitivo.

En cuanto a la inteligencia emocional, las dimensiones que han obtenido los valores más altos han sido la gestión auto-emocional, seguida de la gestión hetero-emocional y la percepción emocional, siendo la utilización emocional la que obtiene las puntuaciones más bajas, datos que coinciden con los encontrados en la investigación de Bekendam (2013) que realiza una comparación entre nadadores y sujetos sedentarios. En la investigación de Pérez (2012) también ocurre que la utilización emocional obtiene la puntuación más baja de todas las dimensiones de la inteligencia emocional; sin embargo, Lezcano (2016) en su tesis doctoral realizada sobre futbolísticas jóvenes ha obtenido las mayores puntuaciones en la dimensión percepción emocional, seguido de la utilización emocional y la gestión hetero-emocional, encontrando los valores más bajos en la gestión auto-emocional.

Al relacionar la inteligencia emocional con el sexo de los deportistas no se ha encontrado asociación estadística, aunque se aprecia una tendencia que muestra valores ligeramente superiores en los varones en la inteligencia emocional general y en sus dimensiones, percepción emocional, gestión auto-emocional y gestión hetero-emocional, mientras que en la dimensión utilización emocional estas cifras se invierten, encontrando cifras superiores en las mujeres. A este respecto se encuentran estudios con resultados contradictorios, coincidiendo los datos obtenidos con los encontrados en las investigaciones de Inglés, Torregrosa, García-Fernández, Martínez-Monteagudo,

Estévez, y Delgado (2014) y Reina y Oliva (2015). Sin embargo, difieren de los encontrados por Pineda (2012), Trigos (2013) e Ysern (2016) que encuentran mayores niveles de habilidades emocionales como habilidades para conocer y comprender los sentimientos, mientras que los chicos regulan de una forma más eficaz las emociones propias.

En estos datos puede influir el tipo de instrumento utilizado para valorar la inteligencia emocional de los participantes en el estudio, al obtener que los varones son capaces de percibir de una forma más eficaz las emociones y de gestionarlas, mientras que las féminas utilizan las emociones de una forma más eficiente. Los resultados se pueden explicar en base a la idea de que las mujeres son más emocionales, tendiendo a focalizar y atender más a sus sentimientos y emociones, considerado como un estilo adaptativo que responde a pautas educacionales adquiridas a nivel social y cultural, por lo que son más eficaces en el control de los sentimientos y emociones, mientras que los hombres son menos precisos a la hora de percibir y regular estas emociones (Reina, Oliva, y Parra, 2010). Aunque en el presente estudio los datos indican la no existencia de diferencias entre sexos, lo que parece indicar que en la actualidad las diferencias entre sexos se están eliminando, pudiendo ser el deporte un elemento igualador (Fernández-García, García-Pérez, Rebollo-Catalán, y Piedra, 2014).

Respecto a los niveles de inteligencia emocional en función de la edad, se ha encontrado que los deportistas de mayor edad obtienen los valores más elevados en la inteligencia emocional y sus dimensiones, siendo los sujetos de entre 20 y 22 años los que obtienen las puntuaciones más bajas. Estos datos coinciden con la totalidad de estudios consultados (Sainz, 2010; Bekendam, 2013; Martín, 2013). La posible causa de esto radica en una mejora de los niveles de inteligencia emocional aparejada a la acumulación de experiencias que afronta la persona durante su vida (Keefer, Holden, y Parker, 2013), aunque el descenso de la inteligencia emocional que se aprecia durante los 20 y 22 años se puede deber a la separación del joven del núcleo familiar, momento en el que se ha culminado la adolescencia, siendo un periodo en el que se producen multitud de cambios a nivel físico y social que pueden afectar al individuo dando lugar a los bajos niveles de inteligencia emocional encontrados en esta etapa (Somerville, Jones, y Casey, 2010; Ferrándiz, Hernández, Bermejo, Ferrando, y Sáinz, 2012).

Cuando se analizaron los niveles de inteligencia emocional en función del tipo de deporte, únicamente se han encontrado diferencias en la dimensión de gestión auto-emocional, siendo los deportistas de la modalidad colectiva de contacto los que mejor gestionan sus emociones, mientras que los practicantes de deporte individual con contacto son los que peor lo hacen. Estos datos coinciden con los obtenidos por Martín (2013) en su tesis doctoral, indicando que aunque las diferencias no son significativas, se aprecian mayores niveles de inteligencia emocional en los sujetos que practican deportes colectivos frente a los de deportes individuales, aunque no se han encontrado más estudios que analicen las diferencias de la inteligencia emocional en función de la modalidad deportiva practicada.

Estos resultados pueden deberse a la adquisición y desarrollo de mejores habilidades sociales por parte de los deportistas de modalidades colectivas de contacto, debido a la interacción con los miembros del equipo y los rivales, habilidades de las que carecen los deportistas que se desenvuelven en deportes individuales por no interactuar con los compañeros. Los datos obtenidos muestran la necesidad de continuar las investigaciones en esta línea, debido a la escasez de datos encontrados en relación con los resultados obtenidos en la presente investigación, que muestran una relación directa entre el tipo de deporte practicado y la habilidad para gestionar las propias emociones.

Cuando se analiza la inteligencia emocional y sus dimensiones en función del nivel competitivo no se encuentra asociación estadística como podría pensarse a priori, entendiendo que un mayor nivel competitivo conllevaría una mejor capacidad para percibir, gestionar y utilizar las emociones. Estos datos coinciden con lo encontrado en las investigaciones de Bekendam (2013) y Lezcano (2016), que tampoco encontraron diferencias entre los niveles de inteligencia emocional de los deportistas en función de su nivel competitivo, el primero intentando hacerlo en una muestra de nadadores, y el segundo en futbolistas. Estos resultados pueden explicarse en base a lo señalado por Martín (2013), que señala las dificultades existentes para establecer diferencias intergrupales en las diferentes modalidades deportivas en base a la inteligencia emocional de los deportistas. Estos datos contradicen lo indicado por teóricos como Goleman (1995), que afirmaba la capacidad de predicción de la inteligencia emocional sobre el éxito deportivo, indicando que los contextos deportivos de mayor nivel proponen situaciones a

los deportistas en las que tienen que utilizar diferentes herramientas y estrategias cognitivas para su afrontamiento.

Atendiendo a la variable motivacional, se encuentra una predominante orientación a la tarea por parte de los deportistas, frente a la orientación al ego, obteniendo valores muy superiores en la categoría clima tarea y en sus subcategorías (aprendizaje cooperativo, esfuerzo/mejora y papel importante), que los encontrados en el clima ego y sus categorías (rivalidad entre los miembros del grupo, castigo por errores y reconocimiento desigual). Estos datos muestran un claro interés por parte de los deportistas de desarrollar el gusto por la práctica deportiva, buscando una mejora de los aspectos técnico-tácticos que les permitan lograr un mayor nivel de competencia (Vink, Raudsepp, y Kais, 2015).

Los resultados encontrados coinciden con la totalidad de estudios consultados, que muestran una clara orientación predominante hacia la tarea frente al ego (Gutiérrez, 2014; Garcia-Mas, Fuster-Parra, Ponseti, Palou, Olmedilla, y Cruz, 2015; Meroño, Calderón, y Hastie, 2016; Álvarez, López, Gómez, Brito y González, 2017; Chacón, Zurita, Castro, Espejo, Martínez, y Pérez, 2017). Esto se explica por la diversidad de la muestra analizada, en la que coexisten deportistas de diferentes niveles competitivos, por lo que se intuye una clara tendencia al ego si se tratase de deportistas de alto nivel, debido a que estos priman la consecución de éxitos deportivos y el reconocimiento (Alfermann, Geiser, y Okade, 2013; Zarauz-Sancho y Ruiz-Juan, 2013; Zafra, 2015).

Cuando se relaciona el clima motivacional con el sexo de los deportistas analizados se comprueba la existencia de diferencias en el clima de orientación al ego y sus categorías, encontrando una mayor orientación a este tipo de motivación parte de los varones. Datos que coinciden con la totalidad de estudios consultados (Flórez, Salguero, Molinero, y Marquez, 2011; Carriedo, González, y López, 2013; Coterón-López, Franco, Pérez-Tejero, y Sampedro, 2013; Moreno-Murcia, et al., 2016; Zurita, Zafra, Valdivia, Rodríguez, Castro, y Muros, 2017; Moyano, Pacheco, y Urbietta, 2018). Estas diferencias encontradas en cuanto al sexo de los deportistas se explican atendiendo a diferentes variables sociales que influyen de una forma determinante en las formas de socialización deportiva en hombres y mujeres, entendiendo que estas últimas interpretan la experiencia deportiva como una actividad de cooperación con un objetivo de ocupación del tiempo libre y mejora de sus capacidades y composición corporal, mientras que los varones se

centran más en el componente competitivo de la actividad deportiva (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Chacón-Cuberos, Martínez-Martínez, Espejo-Garcés, y Álvaro-González, 2015).

En cuanto a la orientación motivacional en función de la edad, se encuentra una mayor motivación intrínseca en los deportistas de menor edad, coincidiendo estos datos con lo postulado por Mora, Sousa, y Cruz (2014), al indicar que cuando aumenta la edad de los sujetos, se produce una reducción progresiva del clima motivacional autodeterminado, aumentando la orientación al ego y al rendimiento. Estos datos pueden encontrar su explicación en diversos aspectos sociales, como son la mayor competitividad tanto académica, laboral o deportiva a la que se enfrentan los deportistas al aumentar su edad, cobrando una mayor importancia la consecución de objetivos y la superación de los demás en una sociedad cada vez más competitiva (Guzmán y Kingston, 2012).

En lo concerniente a la motivación en función del tipo de deporte practicado en la presente investigación se ha encontrado que los deportistas con una mayor orientación al ego son los que practican deporte individual con contacto, mientras que los practicantes de modalidades colectivas son los que obtienen las puntuaciones más bajas de orientación motivacional al ego. En este sentido, siguiendo lo postulado por Almagro (2012), existen pocas investigaciones que analicen las diferencias motivacionales en función del tipo de deporte practicado, encontrando el estudio de Montero, Moreno, González-Cutre, y Sicilia (2007), cuyos resultados difieren de los encontrados en esta investigación, ellos analizaron las diferencias existentes entre los practicantes de modalidades colectivas e individuales, observando una mayor orientación al ego por parte de los deportistas que practicaban modalidades colectivas, mientras que los usuarios de deportes individuales presentaron una mayor orientación a la tarea.

Siguiendo la misma línea, Hanrahan y Biddle (2002) encontraron una mayor orientación a la tarea en los atletas, mientras que los jugadores de baloncesto y fútbol se orientaban más al ego. Los resultados encontrados en la presente tesis doctoral indican que los deportistas de la modalidad individual con contacto se orientan más hacia el ego que los usuarios de deportes colectivos, debido a que el enfrentamiento directo con el rival predispone al deportista a la medición del éxito en base a la consecución de resultados, siendo la modalidad deportiva un factor determinante de la motivación y el compromiso

deportivo (Sánchez-Oliva, Leo, Amado, Sánchez-Miguel, y García-Calvo (2011). Aunque estos resultados pueden deberse a las características de la muestra, encontrando una menor representación de este colectivo con mayores niveles competitivos que el resto de modalidades.

La motivación de logro no ha encontrado relación con el nivel competitivo de los deportistas analizados, pero a pesar de esto, se aprecia una tendencia que muestra niveles superiores tanto en el clima tarea y sus categorías como en el clima ego y sus respectivas categorías por parte de los deportistas profesionales. En el estudio realizado por Zafra (2015) realizado sobre judocas chilenos tampoco se ha encontrado relación, aunque en el caso de los futbolistas españoles se debe mencionar el estudio realizado por García (2010) en el que relaciona de forma directa el nivel competitivo con la motivación de logro, siendo los deportistas de los niveles más altos los que se orientan en mayor medida al ego, mientras en los niveles más bajos predomina una orientación a la tarea, centrándose en el proceso más que en el resultado.

Respecto a los niveles de ansiedad de la muestra analizada es necesario indicar que cuando se realizó la recogida de datos los deportistas no se encontraban en situación de competición, por lo que los datos referentes a los niveles de ansiedad-estado no se asocian a momentos competitivos. Por lo tanto, los niveles de ansiedad-estado se relacionan de forma directa a la ansiedad-estado, evidenciándose de forma principal en su dimensión somática.

La relación existente entre los niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo se explica por la no existencia a priori de situaciones estresantes que el deportista pueda interpretar como amenazantes (Ries, Castañeda, Campos, y Del Castillo, 2012). Las situaciones de competición incrementan los niveles de ansiedad-estado de los deportistas, que perciben estas situaciones como amenazantes, por lo que los niveles de ansiedad aumentan (Dias, Cruz, y Fonseca, 2011).

Por esto, al no realizarse la toma de datos en situación de competición, los niveles de ansiedad-estado son en su mayoría bajos y moderados, encontrando únicamente 22 deportistas con niveles de ansiedad-estado altos.

En cuanto a la ansiedad-rasgo, las cifras son similares, encontrando que la mayoría tienen niveles medios y bajos de ansiedad y únicamente 29 deportistas admiten tener niveles de ansiedad-rasgo altos.

Estos datos referentes a los niveles de ansiedad coinciden con los encontrados en las investigaciones de Zafra (2015), Zurita (2015) y Valdivia (2016), pudiendo deberse esta situación a lo que se ha comentado anteriormente, la no presencia de competiciones próximas que puedan afectar a los niveles de ansiedad de los deportistas (Kais y Raudsepp, 2005).

Los datos obtenidos en función del sexo indican que las deportistas muestran niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo más elevados que los varones, datos que coinciden con los encontrados en los estudios de Woodman y Hardy (2023) y Ponseti, García, Cantallops, y Vidal (2017), que mostraron al igual que en la presente investigación, mayores niveles de ansiedad en mujeres que en hombres. Sin embargo los estudios de Ruíz-Juan y Zarauz (2014) y Koca (2015) no encontraron diferencias en los niveles de ansiedad entre hombres y mujeres.

Aunque los datos sean contrarios entre las diferentes investigaciones realizadas y por lo tanto no puedan ser concluyentes, debido a la diversidad de instrumentos utilizados en el contexto deportivo para el registro de los niveles de ansiedad, el sexo como factor individual puede servir como predictor de una mayor ansiedad, por la facilidad que tiene este sexo al expresar sentimientos desagradables con una menor presión social, mientras que en el caso de los hombres, hasta hace poco la exteriorización de los sentimientos ha sido repudiada socialmente (Jamshidi, Hossien, Sajadi, Safari, y Zare, 2011).

No se ha encontrado relación entre los niveles de ansiedad-estado con la edad de los deportistas, pero sí que se encuentran diferencias en cuanto a la ansiedad-rasgo, motivadas por una disminución de los niveles de ansiedad al aumentar la edad de los sujetos. Estos datos confirman la idea del desarrollo de la personalidad que se produce al aumentar la edad, disminuyendo consigo los niveles de ansiedad en pro de un aumento de la estabilidad emocional, datos que concuerdan con la totalidad de estudios consultados (Ruiz-Barquín, 2005; García-Naveira, Ruíz-Barquín, y Pujals, 2011; Ruiz-Barquín y García-Naveira, 2013). Los sujetos más jóvenes presentan una mayor

inestabilidad emocional, por lo que al exponerse a situaciones estresantes sus niveles de ansiedad aumentarán más que en los sujetos de mayor edad, debido al mayor acúmulo de experiencias ante situaciones adversas, por lo que son más estables emocionalmente (García-Navieira y Ruíz-Barquín, 2016).

Cuando se analizan los niveles de ansiedad en función del tipo de la modalidad deportiva practicada, no se encuentran diferencias en los niveles de ansiedad-estado, pero en la ansiedad-rasgo, los deportistas de la modalidad individual con contacto son los que presentan mayores niveles de ansiedad, mientras que los practicantes de la modalidad colectiva con contacto tienen los valores de ansiedad más bajos. Los datos obtenidos concuerdan con los estudios consultados, en los que los niveles de ansiedad son más elevados en los deportes individuales que en los colectivos (Griffith, 1972; Taberner y Márquez, 1994; Ramis, Torregrosa, y Cruz, 2013; González y Garcés de los Fayos, 2014). Estos datos se pueden explicar debido a la menor tolerancia a los errores existente en los deportes individuales, mientras que en el caso de los deportes colectivos la presión individual disminuye, traduciéndose esto en menor carga personal y por consiguiente en menores niveles de ansiedad de los deportistas (Beniscelli y Torregrosa, 2010).

Sin embargo, al analizar los niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo de los deportistas encuestados en la presente investigación no se han encontrado diferencias significativas. Estos datos concuerdan con los aportados por el estudio de Montero, Moreno, González, y Cervelló (2013), que no encontraron diferencias al analizar los niveles de ansiedad de judocas de diferentes niveles competitivos. A pesar de estos datos, existe la idea clásica de que existe una asociación inversa entre el nivel competitivo y los niveles de ansiedad (Días et al., 2011). Estos resultados pueden deberse a que en los niveles competitivos inferiores no existe tanta presión y en los niveles competitivos más altos aunque exista una mayor presión, también el deportista posee mayores habilidades y capacidad para gestionar las situaciones estresantes, evitando así los incrementos en sus niveles de ansiedad.

Los resultados obtenidos en la presente investigación revelan la existencia de correlaciones positivas y significativas entre las formas de motivación más autodeterminadas (clima de orientación a la tarea) y los niveles de inteligencia emocional, mientras que la motivación extrínseca no se relaciona con la inteligencia emocional de

ninguna forma. Los coeficientes de correlación obtenidos son moderados, al igual que los encontrados en los estudios de Núñez, León, González, y Martín-Albo (2011), Conde, Sáenz-López, y Moreno-Murcia (2013), Cera, Almagro, Conde, y Sáenz-López (2015), por lo que estos datos precisan de una revisión en estudios posteriores. Aunque en el estudio de Gutiérrez e Ibáñez (2017) se muestran unos niveles de correlación altos que confirman estas relaciones.

Existe una relación significativa y positiva entre el clima tarea y la inteligencia emocional, confirmándose que las motivaciones intrínsecas se asocian con sentimientos y emociones positivas y agradables, incidiendo en la intención de la práctica deportiva (García-Bengoechea, Sabiston, Ahmed, y Farnoush, 2010). De esto se desprende la necesidad de promover climas motivacionales orientados a la tarea por parte de los entrenadores con el objetivo de favorecer la práctica deportiva y el disfrute de los deportistas, además del esfuerzo y la superación personal (Stenling, Lindwall, y Hassmén, 2015).

El control de las emociones afecta de forma positiva a la orientación motivacional del deportista, asociándose mayores niveles de inteligencia emocional con una motivación más autodeterminada en la que la persona no busca la obtención del éxito mediante la consecución de recompensas externas y la demostración de superioridad ante el rival y los compañeros, sino que se mueve por el gusto de la práctica deportiva y la mejora de sus habilidades, centrándose en el esfuerzo y la superación personal (Martín y Guzmán, 2012).

Al hilo de esto, Allan y Coté (2016) señalan la importancia de la transmisión de emociones por parte del entrenador, afectando estas sobremanera en el comportamiento de sus deportistas, lo que puede influir de forma directa sobre la adherencia a la práctica deportiva y una mayor satisfacción derivada de esta (Jekauc, 2015). El contexto deportivo se postula como un gran generador de emociones, considerado como un ámbito ideal para el trabajo y la educación de la inteligencia emocional (Lee, Kwon, y Oh, 2016). En esta línea, existen estudios como el de Fernández-Ozcorta, Almagro, y Sáenz-López (2015) que analizan las relaciones entre la inteligencia emocional y la práctica de actividad física, concluyendo que las personas físicamente activas obtienen valores superiores de inteligencia emocional, encontrando emociones más positivas.

Los deportistas que presentaron niveles bajos de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo obtienen valores medios incrementados de motivación intrínseca, mientras que los usuarios con mayores niveles de ansiedad obtienen puntuaciones más altas en el clima ego, relacionado con las motivaciones de carácter extrínseco. La orientación motivacional hacia la tarea de los deportistas con menores niveles de ansiedad provoca una mayor implicación y compromiso con la práctica deportiva (Zafra, 2015).

La relación entre motivación autodeterminada y menores niveles de ansiedad se confirma al comparar los datos con los obtenidos en el total de investigaciones consultadas (Edmunds, Ntoumanis, y Duda, 2006; Montero, et al., 2013; Gené y Latinjak, 2014; Pulido, Fuentes, y Jiménez, 2017), encontrando en todas ellas una relación inversa y significativa entre los niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo con el clima motivacional de orientación a la tarea, siendo la forma de motivación más autodeterminada.

Esta asociación encuentra su explicación entendiendo que los deportistas centrados en la valoración del esfuerzo personal y el aprendizaje incrementan su autoeficacia y autoconfianza, siendo más realistas de sus limitaciones y capacidades, por lo que se encuentran sometidos a un menor nivel de ansiedad y estrés (Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín, y Cruz, 2008). De esto se extrae que los deportistas implicados en la tarea tendrán mayores habilidades para el control de la ansiedad, disminuyendo en última instancia la percepción de amenazas, considerando las posibles situaciones adversas más como retos que como situaciones amenazantes (Pulido et al., 2017).

Los deportistas con ansiedad-estado y ansiedad-rasgo baja son los que presentan mayores niveles de inteligencia emocional, concluyendo la existencia de una relación inversa entre la ansiedad y la inteligencia emocional. Estos datos coinciden con la totalidad de estudios consultados, como los de Yang (2002), Garaigordobil, Cruz y Pérez (2003) y Salguero e Iruarrizaga (2006), que argumentan la relación negativa entre inteligencia emocional y ansiedad. Los resultados indican que los deportistas con una baja inteligencia emocional son más propensos a presentar elevados niveles de ansiedad, tendiendo a ser más ansiosos, mientras que una mayor inteligencia emocional predice niveles de ansiedad bajos (Sosa, 2014). Como indican Ros, Moya-Faz, y Garcés de los Fayos (2013), la inteligencia emocional resulta fundamental a la hora de controlar la ansiedad, el estrés y las presiones.

Estos datos coinciden con la posición de Bar-On (1997) que considerando la inteligencia emocional como el constructo de habilidades sociales, emocionales y personales de la persona para adaptarse al medio y enfrentar de forma efectiva las presiones que este impone, entendía que las habilidades emocionales predisponen a la persona controlar sus niveles de ansiedad, encontrando una mayor facilidad para regular sus propias emociones, siendo un aspecto fundamental en el desarrollo y la formación del deportista que tendrá que afrontar situaciones altamente estresantes como pueden ser los eventos competitivos. Como pone de manifiesto Rimé (2009), en el contexto deportivo se produce una conexión entre los factores emocionales, cognitivos y fisiológicos, cuya interacción determinará el rendimiento deportivo en última instancia, tanto en situaciones de entrenamiento como de competición (Guerrero, Sosa-Correa, Zayas, y Guil, 2017).

Respecto al modelo de ecuaciones estructurales propuesto, atendiendo al número de participantes que conforman la muestra del estudio revela un buen ajuste en todos los índices de evaluación. El Chi-cuadrado muestra un valor significativo de  $p$  ( $\chi^2 = 586,777$ ;  $gl = 6,378$ ;  $p < .001$ ). No obstante, este índice no puede interpretarse de manera estandarizada, además del problema que plantea su sensibilidad al tamaño muestral (Marsh, 2007, p.785). De este modo, se emplean otros índices de ajuste estandarizados que son menos sensibles al tamaño de la muestra. El índice de ajuste comparativo (CFI) obtiene un valor de .951, siendo excelente. El índice de ajuste normalizado (NFI) concretó un valor de .938 y el índice de incremento de ajuste (IFI) de .947, ambos aceptables. El error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) obtiene un valor aceptable de .069.

En esta investigación se ha realizado un análisis multigrupo de ecuaciones estructurales con el fin de contrastar las asociaciones dadas entre el clima motivacional hacia el deporte, la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad según la modalidad deportiva practicada. El modelo de rutas desarrollado adquiere buenos índices de ajuste, configurando un modelo explicativo válido que permite explicar las relaciones dadas entre los factores motivacionales, emocionales y de ansiedad en deportistas españoles, tal y como han realizado diversos estudios en el contexto nacional e internacional (Pineda-Espejel, López-Walle, y Tomás, 2015; Hill, Foster, Sofko, Elliott, y Shelton, 2016; Jones, Karageorghis, Lane, y Bishop, 2017; Lee y Chelladurai, 2016; Stenling, Ivarsson, Hassmén, y Lindwall, 2017; Zurita et al., 2017).

Analizando el clima motivacional, el modelo estructural propuesto revela una relación significativa e inversa entre clima tarea y clima ego para deportes individuales y colectivos, siendo más fuerte y diferenciada esta relación en los deportes colectivos. Resulta evidente que los deportistas que perciben un elevado clima de implicación a la tarea por parte de sus entrenadores, también perciban un bajo clima de implicación al ego y viceversa (Jaakkola, Ntoumanis, y Liukkonen, 2016; Lochbaum, Kazak-Çetinkalp, Graham, Wright, y Zazo, 2016; Schneider, Harrington, y Tobar, 2017; Ring y Kavussanu, 2018). Esto se debe a que el entrenador instruye a sus deportistas mediante una orientación predominante, bien sea a la tarea, premiando el esfuerzo y la superación personal, bien al ego, fomentando la rivalidad entre los miembros del grupo y la pura demostración de habilidades (Gano-Overway, Steele, Boyce, y Whaley, 2017). En los deportes colectivos, esta relación inversa presenta una mayor fortaleza debido a que los deportistas de modalidades individuales presentan valores superiores de orientación al ego e inferiores de implicación a la tarea que los de modalidades colectivas, explicándose esta relación por la mayor cohesión grupal existente en los deportes de equipo que fomenta la cooperación entre los miembros del grupo, mientras que en los deportes individuales adquiere un mayor valor la superación del adversario y la demostración de habilidades (Arslanoglu, 2016; Amaro, Prado, Paiano, Verardi, Larizzatti, y Hirota, 2017; Studenka, Dorsch, Ferguson, Olsen, y Gordin, 2017).

En referencia a la configuración de las categorías que conforman las dimensiones del clima tarea, puede observarse que en el caso de los deportes individuales, la categoría papel importante es la más influyente, mientras que en los deportes colectivos es el esfuerzo/mejora la dimensión que correlaciona con mayor fortaleza. Así mismo, en el caso del clima ego, la influencia de los indicadores sigue una proporción similar en deportes individuales y colectivos, siendo la rivalidad entre miembros del grupo el indicador que ejerce mayor influencia, aunque esta es mayor en deportes individuales. Estos datos encuentran su justificación en las aportaciones de Lenor, Lenten, y McKenzie (2016) y Tyler y Cobbs (2017), al indicar que la rivalidad entre los miembros del grupo existen en cualquier equipo deportivo, buscando destacar dentro del mismo, mientras que en los deportes individuales, este factor adquiere una mayor importancia debido a que aunque el carácter de la competición sea individual, los miembros de un club deportivo intentan destacar sobremanera ante los compañeros.

En una línea similar, la influencia de los indicadores en los niveles globales de inteligencia emocional sigue la misma tendencia en deportes individuales y colectivos; sin embargo, en estos últimos la fortaleza de correlación es ligeramente superior en todas las variables y especialmente en la dimensión utilización emocional. En este caso, se muestra como los deportistas que practican modalidades colectivas poseen mejores habilidades de gestión y utilización emocional que los practicantes de deportes individuales (García-Naveira, Locatelli-Dalimier, Ruiz-Barquín, y González, 2016). Estos resultados se explican por la mayor socialización existente entre los miembros del equipo deportivo en deportes colectivos, en los que es necesaria una mayor interacción entre ellos, por lo que el deportista adquiere unas mejores habilidades en cuanto a la gestión y utilización de las emocionales (Laborde, Guillén, y Mosley, 2016; Meneghel, Salanova, y Martínez, 2016; Tamminen y Bennett, 2017; Thomas, Cassady, y Heller, 2017).

Analizando la relación entre el clima motivacional y la inteligencia emocional, se comprueba la existencia de una relación directa con el clima tarea, siendo esta mayor en los deportes individuales; así mismo en el caso del clima ego, se relaciona de forma positiva y directa con la inteligencia emocional en los deportes individuales. Resulta evidente que los deportistas que poseen mejores habilidades emocionales son capaces de orientarse hacia la tarea, centrando sus objetivos en la consecución de recompensas internas, aumentando así la motivación extrínseca (Van Raalte, Vincent, y Brewer, 2016; Wolf, Harenberg, Tamminen, y Schmitz, 2017). Esto se debe a que los deportistas con una mayor inteligencia emocional son capaces de centrarse en el proceso, primando el esfuerzo y la superación personal, por ser metas más realistas y satisfactorias que las extrínsecas (Hanin, Hanina, Šašek, y Kobilšek, 2016).

En cuanto a los niveles de ansiedad en función de la motivación, se encuentra una relación positiva y directa en deportistas de la modalidad individual entre clima tarea y ansiedad-rasgo, mientras que en los deportes colectivos esta relación no es significativa; en el caso de la ansiedad-estado, la relación es indirecta, presentando una mayor fortaleza en los deportes colectivos. Respecto al clima ego, se relaciona de forma positiva y directa con la ansiedad-estado en deportes individuales. Estos datos indican que cuando el deportista adopta una orientación predominante hacia la tarea sus niveles de ansiedad-estado

descienden, mientras que en el caso de los deportes individuales los niveles de ansiedad-rasgo aumentan (Meira y Fairbrother, 2017). Estos datos se pueden explicar porque el deportista que se centra en el esfuerzo y la superación personal se va a centrar en el proceso, concediendo una menor importancia al resultado, por lo que sus niveles de ansiedad no serán tan elevados al no considerar la competición o entrenamiento como una situación estresante (Schwebel, Smith y Smoll, 2016; Granero-Gallegos, Gómez-López, Rodríguez-Suárez, Abraldes, Alesi, y Bianco, 2017). Sin embargo, en el caso de los deportes individuales se comprueba la relación directa con la ansiedad-rasgo, entendiendo que esta se produce porque los deportistas con personalidades más ansiosas pueden adoptar una orientación a la tarea como estrategia para afrontar las situaciones de competición, consideradas más estresantes en deportes individuales que en deportes de equipo (Baloglu, Abbassi, y Kesici, 2017; McEwen, Clarke, Bennett, Dawson, y Crocker, 2017).

Los niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo mantienen una relación positiva y directa en ambas modalidades deportivas, aunque se da de forma más pronunciada en los deportes individuales que en los colectivos. Esta relación se debe a que los sujetos con una personalidad ansiosa manifestarán mayores niveles de ansiedad-estado al interpretar situaciones de la vida cotidiana, como estresantes; mientras que los deportistas con una baja ansiedad-rasgo mantendrán niveles menos elevados de ansiedad al enfrentarse a situaciones que se puedan interpretar como amenazantes (Cowden, Fuller, y Anshel, 2014; Yang, Peek-Asa, Covassin, y Torner, 2015; Scott-Hamilton, Schutte, Moyle, y Brown, 2016).

Respecto a la correspondencia existente entre la inteligencia emocional y la ansiedad, se encuentra una relación significativa, negativa e indirecta entre ansiedad-estado e inteligencia emocional en deportes colectivos. En cuanto a la relación con la ansiedad-rasgo, es negativa en ambas modalidades deportivas, mostrando una mayor fortaleza en el caso de los deportes individuales. Estos datos encuentran su explicación en las indicaciones de Ros et al., (2013) que inciden en la idea de que la inteligencia emocional es una capacidad que se puede aprender con la finalidad de controlar emociones fundamentales en el contexto deportivo, como son el estrés, la agresividad o la ansiedad, siendo esta última un elemento perturbador que merma el rendimiento deportivo (Gustafsson, Sagar, y Stenling, 2017; Williams, van Zanten, Trotman, Quinton, y Ginty,

2017). En los deportes colectivos al aumentar la inteligencia emocional, descienden los niveles de ansiedad-rasgo, pudiendo explicarse esto porque en esta modalidad deportiva la presión que sufren los deportistas durante los entrenamientos y competiciones se reparte entre los miembros que componen el equipo (Webster, Hardy, y Hardy, 2017), mientras que los niveles de ansiedad-estado se relacionan de forma negativa con la inteligencia emocional en ambas modalidades, debido a que en el deporte en general los sujetos se enfrentan a situaciones estresantes que elevarán sus niveles de ansiedad, pudiendo controlar esta situación cuanto mayor sean sus habilidades emocionales (Laborde et al., 2016; Özdiñç, Bilir, y Özdiñç, 2017; Wachsmuth, Jowett, y Harwood, 2017).

Cuando se analiza el modelo teórico propuesto en función del deporte con contacto y sin contacto, se encuentra una relación negativa e indirecta entre clima tarea y clima ego, al igual que ocurría en los deportes individuales y colectivos. En el caso de los deportes sin contacto, el esfuerzo/mejora es el indicador que más influye en el clima tarea, mientras que en deportes con contacto el aprendizaje cooperativo es el factor con mayor fortaleza de correlación. Estos resultados indican que en los deportes en los que no existe contacto, los deportistas se centran en el esfuerzo personal, entendiendo que al no tener contacto directo con el adversario, la victoria en competición dependerá en gran medida de las habilidades físico-técnicas del deportista en cuestión (Rottensteiner, Tolvanen, Laakso, y Kontinen, 2015; Zarauz-Sancho y Ruiz-Juan, 2015); mientras que en los deportes de contacto, el aprendizaje en grupo será un factor fundamental, debido a que cuando existe contacto entran en juego un mayor número de variables que pueden modificar el resultados de la competición (Davies, Babkes-Stellino, Nichols, y Coleman, 2016; Domínguez-Escribano, Ariza-Vargas, y Taberner, 2017). El reconocimiento desigual es el indicador más influyente del clima ego, tanto en los deportes con contacto como sin contacto, debido a la importancia que tiene para el deportista la consideración que su entrenador tenga de él; siendo este uno de los factores que mayor influencia ejercen sobre la implicación de los sujetos en el desarrollo de la práctica deportiva (Matthews, 2016; Møllerløgken, Lorås, y Pedersen, 2017).

En relación a la inteligencia emocional, el indicador que mayor fortaleza de correlación muestra es la percepción emocional, siendo el menor la utilización emocional; esto se observa tanto en deportes con contacto como sin contacto. Esto se debe a que la capacidad

para percibir las emociones es la base del constructo tetra-factorial en el que se basa esta investigación, encontrando como base la percepción de las emociones, seguido de la gestión, y finalmente utilización, siendo esta última la más compleja de dominar (García-Coll et al., 2013). Cuando se analiza la relación entre clima tarea e inteligencia emocional se comprueba que presenta una mayor fortaleza en los deportes sin contacto, mientras que el clima ego se relaciona con el factor emocional únicamente en los deportes con contacto, siendo positiva la relación en ambos casos. Estos datos son similares a los encontrados en el análisis respectivo a los deportes individuales y colectivos, encontrando su explicación en la idea de que la inteligencia emocional del deportista propicia el entendimiento de que las emociones que proporciona una motivación intrínseca son más adaptativas para el rendimiento deportivo (Couto, 2011; Ekaitz, Arribas-Galarrag, Cecchini, Luis-De-Cos, y Otaegi, 2014). En los deportes sin contacto la relación con el clima tarea es mayor debido a que los deportistas de modalidades sin contacto se centran en la superación y el esfuerzo personal; mientras que los de modalidades con contacto tienen una orientación mayor hacia la superación del rival, motivada por el contacto directo con el oponente, propia de este tipo de deportes (Ma y Monsma, 2016; Keshtidar y Behzadnia, 2017; Yukhymenko-Lescroart, 2018).

En referencia a la ansiedad, se observa, tanto en deportes con contacto, como sin contacto, una relación positiva y directa entre ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, que es más fuerte en los deportes con contacto. Resulta evidente la relación directa entre la ansiedad rasgo y estado, entendiéndose que los deportistas con personalidad ansiosa, al enfrentarse a agentes estresores aumentaran sobremanera los niveles de ansiedad-estado, mientras que los sujetos con ansiedad-rasgo baja serán capaces de elevar de forma controlada sus niveles de ansiedad al enfrentarse a situaciones que puedan interpretarse como amenazantes (Latinjak, Hatzigeorgiadis, y Zourbanos, 2017; Smirl, Dierijck, Wright, Bryk, y van Donkelaar, 2017; Thornton, Sheffield, y Baird, 2017). En los deportes con contacto esta relación es más fuerte debido a que los deportes en los que no existe el contacto el deportista depende de las actuaciones del rival, no pudiendo predecir de una forma tan exhaustiva el contacto con el rival (Giza, Prins, y Hovda, 2017).

La asociación entre clima tarea y ansiedad-estado muestra una relación inversa y negativa para ambos tipos de deportes, aunque siendo más fuerte en los deportes con contacto. Por otro lado, se encuentra una relación positiva y directa entre clima tarea y ansiedad-rasgo

en los deportes sin contacto, mientras que en los deportes con contacto esta relación no es significativa. Como se ha comentado anteriormente, la orientación a la tarea va aparejada de una disminución de los niveles de ansiedad de los deportistas, ya que al centrarse en el proceso y no en el resultado, el sujeto puede controlar los resultados en mayor medida, dependiendo de factores internos, al contrario que ocurre en la motivación extrínseca (Meira y Fairbrother, 2017).

Finalmente, la inteligencia emocional se relaciona de forma inversa con la ansiedad-rasgo en deportes con contacto y sin contacto, sucediendo lo mismo para la ansiedad-estado en los deportes con contacto. Estos datos son similares a los encontrados al analizar esta relación en los deportes individuales y colectivos, encontrando su explicación en la idea de Ros, et al. (2013), que indican la capacidad de la inteligencia emocional para adoptar una orientación a la tarea, centrándose en la superación personal y disminuyendo así los niveles de ansiedad (Williams et al., 2017).

# **CAPÍTULO VII**

## **CONCLUSIONES**

**VII**

## VII. CONCLUSIONES

Las principales conclusiones que se extraen tras la realización de esta investigación, atendiendo a los resultados obtenidos, son:

- Los hombres practican en su mayoría deportes colectivos con contacto, mientras que las mujeres predominan en la modalidad individual sin contacto, practicando deporte en su mayoría de forma aficionada, mientras que los hombres lo hacen de forma semi-profesional; así mismo no se encontró asociación entre la edad y la modalidad deportiva; respecto a la edad, se encuentra que los deportistas mayores de 22 años compiten en su mayoría en nivel semi-profesional, los que tienen entre 20 y 22 años lo hacen de forma aficionada, mientras que los menores de 20 años compiten en su mayoría en amateur y profesional.
- Los deportistas estudiados presentaron valores elevados en la inteligencia emocional y sus cuatro dimensiones, siendo la gestión auto-emocional la dimensión que obtuvo las puntuaciones más elevadas, mientras que la utilización emocional ha sido la peor valorada; no se ha encontrado asociación entre la inteligencia emocional y el sexo de los sujetos encuestados, tampoco con el nivel competitivo. Los deportistas de mayor edad presentan puntuaciones más altas de inteligencia emocional; así como los practicantes de la modalidad colectiva con contacto son los que mejor gestionan sus emociones.
- La totalidad de los deportistas analizados mostraron una clara orientación a la tarea, encontrando una mayor orientación al ego en mujeres que en hombres, y siendo los de mayor edad los que presentan valores superiores de orientación a la tarea; los sujetos que practican deporte individual con contacto son los que obtienen puntuaciones más elevadas en clima ego, no encontrándose relación entre el clima motivacional y el nivel competitivo.
- Nueve de cada diez deportistas presentan niveles bajos o moderados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, mientras que únicamente uno de cada diez

tienen una ansiedad alta; las mujeres obtienen valores más elevados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo que los hombres, sin encontrar asociación entre la ansiedad-estado y la edad. En el caso de la ansiedad-rasgo, los deportistas de entre 20 y 22 años son los que presentan mayores niveles; no se encuentra asociación entre la ansiedad-estado y la modalidad deportiva, pero en la ansiedad-rasgo los que practican deporte individual de contacto presentan una mayor ansiedad. No se encuentra relación entre la ansiedad-estado y ansiedad-rasgo con el nivel competitivo.

- La inteligencia emocional correlaciona de forma directa y significativa con el clima motivacional de orientación a la tarea, pero no lo hace con el clima ego; así mismo existe una relación inversa entre la orientación a la tarea y los niveles de ansiedad, y directa entre la orientación al ego y la ansiedad; los deportistas que obtienen las puntuaciones más altas de inteligencia emocional son los que presentan los valores más bajos de ansiedad, tanto estado como rasgo.
- Existe una relación inversa entre clima ego y clima tarea que se da de forma más fuerte y diferenciada en deportes colectivos, siendo el papel importante el indicador más fuerte de clima tarea en el caso de los deportes individuales, mientras que en los colectivos es el aprendizaje cooperativo; en el caso del clima ego, en los deportes individuales la rivalidad entre los miembros del grupo ejerce mayor influencia que en los deportes colectivos.
- Las dimensiones de la inteligencia emocional correlacionan de forma más fuerte en deportes colectivos que en individuales, existiendo una relación directa entre el clima tarea y la inteligencia emocional que se muestra mayor en deportes sin contacto y en individuales; el clima ego se relaciona de forma positiva y directa con la inteligencia emocional en los deportes individuales y en los de contacto, encontrando una relación negativa e indirecta entre ansiedad-estado y ansiedad-rasgo con la inteligencia emocional.
- La ansiedad-rasgo y el clima tarea presentan una relación directa y positiva en deportes individuales, mientras que la relación con la ansiedad-estado es negativa e indirecta en deportes colectivos e individuales; respecto a la relación

entre clima ego y ansiedad-estado, estas variables mantienen una relación positiva y directa en deportes individuales y deportes sin contacto, existiendo una relación positiva y directa entre ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, más marcada en los deportes individuales y de contacto.

- En los deportes sin contacto el indicador que más influye en el clima tarea es el esfuerzo/mejora, mientras que en los deportes con contacto es el aprendizaje cooperativo; así mismo, en el caso del clima ego, el reconocimiento desigual ejerce mayor influencia en ambas modalidades deportivas.
- El indicador más fuerte de la inteligencia emocional es la percepción emocional, siendo la utilización emocional el menos influyente, y se encuentra una relación inversa entre ansiedad-rasgo e inteligencia emocional en deportes con y sin contacto, y con la ansiedad-estado sólo en deportes con contacto.

## VII. CONCLUSIONS

---

The main conclusions drawn in the conduct of this research, based on the results obtained, are:

- Men practice mostly contact sports, while women predominate in the non-contact individual mode, practicing mostly amateur sports, while men do it semi-professionally; likewise, no association was found between age and sports modality; Regarding age, it is found that athletes over 22 compete mostly in semi-professional level, those who are between 20 and 22 years old do so in an amateur way, while those under 20 compete mostly in amateur and professional.
- The athletes studied showed high values in emotional intelligence and its four dimensions, self-emotional management being the dimension that obtained the highest scores, while emotional use was the worst valued; no association was found between emotional intelligence and sex of the subjects surveyed, nor with the competitive level. Older athletes have higher emotional intelligence scores; as well as the practitioners of the collective modality with contact are the ones who best manage their emotions.
- The totality of the analyzed athletes showed a clear orientation to the task, finding a greater orientation to the ego in women than in men, and being the older ones those who present higher values of orientation to the task; the subjects that practice individual sport with contact are those that obtain higher scores in ego climate, not finding a relationship between the motivational climate and the competitive level.
- Nine out of ten athletes have low or moderate levels of anxiety-state and anxiety-trait, while only one in ten have high anxiety; women obtain higher values of anxiety-state and anxiety-trait than men, without finding an association between anxiety-state and age. In the case of anxiety-trait, athletes between 20 and 22 years old are those with higher levels; There is no association between

anxiety-state and sports modality, but in trait-anxiety those who practice individual contact sports have greater anxiety. There is no relationship between anxiety-state and anxiety-trait with the competitive level.

- Emotional intelligence correlates directly and significantly with the motivational climate of task orientation, but not with the ego climate; There is also an inverse relationship between task orientation and anxiety levels, and direct relationship between ego orientation and anxiety; the athletes who obtain the highest scores of emotional intelligence are those who present the lowest values of anxiety, both state and trait.
- There is an inverse relationship between climate ego and climate task that occurs more strongly and differentiated in collective sports, the important role being the strongest indicator of task climate in the case of individual sports, while in the collective it is the cooperative learning; in the case of the ego climate, in individual sports the rivalry between the members of the group exerts more influence than in the collective sports.
- The dimensions of emotional intelligence correlate more strongly in collective sports than in individual sports, there being a direct relationship between the task climate and emotional intelligence that is greater in non-contact sports and in individual sports; the ego climate is positively and directly related to emotional intelligence in individual and contact sports, finding a negative and indirect relationship between anxiety-state and trait-anxiety with emotional intelligence.
- The anxiety-trait and the task climate present a direct and positive relationship in individual sports, while the relationship with anxiety-state is negative and indirect in collective and individual sports; Regarding the relationship between ego climate and anxiety-state, these variables maintain a positive and direct relationship in individual sports and sports without contact, existing a positive and direct relationship between anxiety-state and anxiety-trait, more marked in individual sports and contact.

- In sports without contact, the indicator that most influences the task climate is effort / improvement, while in sports with contact it is cooperative learning; likewise, in the case of the ego climate, unequal recognition exerts greater influence in both sports modalities.
- The strongest indicator of emotional intelligence is emotional perception, with emotional use being the least influential, and there is an inverse relationship between anxiety-trait and emotional intelligence in sports with and without contact, and with anxiety-state only in sports with contact.

# **CAPÍTULO VIII**

## **LIMITACIONES**

**VIII**

## VIII. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Tras la realización de la presente tesis doctoral y atendiendo al carácter descriptivo del estudio, expuesto en el marco metodológico, se detectan diversas limitaciones que se presentan a continuación:

- La primera de las limitaciones radica en el carácter del estudio, por ser descriptivo y de corte transversal, en el que únicamente se realizó una toma de datos; siendo interesante realizar diversas recogidas de datos en diferentes momentos del calendario de competiciones para tener en cuenta las posibles variaciones de las variables psicológicas analizadas a lo largo de la temporada.
- La muestra no es proporcional en cuanto al tipo de deporte, encontrando escasez de taekwondistas; por lo que se considera fundamental ampliar la muestra, incluyendo además otras modalidades deportivas.
- El estudio cuenta con un escaso número de deportistas profesionales, debido a las dificultades encontradas al acceder a deportistas de este nivel competitivo, siendo interesante contar con un mayor número de deportistas de éste nivel en próximas investigaciones, con el fin de poder cotejar un mayor número de datos.
- La investigación no ha registrado un grupo de sujetos sedentarios para poder comparar los datos referentes a las variables psicológicas en función de si practican o no deporte.
- No ha sido posible realizar un registro de datos en situaciones precompetitivas o competitivas, obteniendo datos únicamente del periodo de entrenamiento.
- El tamaño de la muestra es escaso debido a la reticencia de algunos clubes y deportistas que se negaron a participar en el estudio, a sabiendas de que la investigación garantizó el anonimato de los datos recogidos.

- La totalidad de la muestra pertenece a España, no permitiendo la comparación entre deportistas de diversos países con el fin de buscar diferencias entre las variables psicológicas analizadas en función de la localización geográfica.

# **CAPÍTULO IX**

## **PERSPECTIVAS FUTURAS**

**IX**

## IX. PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación aporta datos relevantes respecto a las características psicológicas de los deportistas en función de la modalidad deportiva y el nivel competitivo. Partiendo de los resultados obtenidos en este estudio, se plantean las siguientes perspectivas de investigación, expuestas a continuación:

- Sería interesante plantear la realización de un estudio longitudinal en el que se realizasen diversas tomas de datos a lo largo de la temporada, con el fin de comparar datos en momentos de entrenamiento, pre-competitivos, de competición y post-competitivos; además de tener en cuenta los resultados deportivos con el objetivo de considerar sus efectos sobre las variables psicológicas analizadas.
- Teniendo en cuenta la diversidad de modalidades deportivas existentes, surge la necesidad de ampliar el estudio a un mayor número de deportes que permita un análisis más profundo.
- Debido a la escasa representación de deportistas profesionales, se encuentra necesario plantear a las federaciones deportivas la necesidad de acceder a un mayor número de sujetos de este nivel competitivo.
- Se considera la necesidad de incluir en futuras investigaciones un grupo de sujetos sedentarios con el fin de buscar diferencias entre deportistas y no deportistas.
- Aunque se han incluido diversas variables psicológicas en el estudio, tras comprobar los resultados obtenidos surge la necesidad de ampliar la investigación incluyendo factores como la resiliencia, el estrés, las necesidades psicológicas básicas o el estado de ánimo de los deportistas.

- Aprovechando los datos obtenidos en esta investigación, se podrían diseñar programas de intervención dirigidos a mejorar la inteligencia emocional, redirigir el clima motivacional y disminuir los niveles de ansiedad de los deportistas.
- Teniendo en cuenta la edad de los participantes del estudio, sería importante realizar una investigación de similares características en deportistas de categorías inferiores, donde la motivación, la ansiedad y los factores emocionales cobran una vital importancia.

# **CAPÍTULO X**

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

**X**

## X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### A

- Alfermann, D., Geisler, G., y Okade, Y. (2013). Goal orientation, evaluative fear, and perceived coach behavior among competitive youth swimmers in Germany and Japan. *Psychology Sport and Exercise, 14*(3), 307-315.
- Allan, V., y Côté, J. (2016). A cross-sectional analysis of coaches' observed emotion-behavior profiles and adolescent athletes' self-reported developmental outcomes. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(3), 321-337.
- Almagro, B. J. (2012). *Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva competitiva en adolescentes*. Tesis doctoral: Universidad de Huelva.
- Almonacid, B. (2011). *Perfil de juego en pádel de alto nivel*. Tesis Doctoral. Universidad de Jaén.
- Alonso, F. J., Carranza, M. D., Rueda, J. D. y Naranjo, J. (2014). Composición corporal en escolares de primaria y su relación con el hábito nutricional y la práctica reglada de actividad deportiva. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 7*(4), 137-142.
- Álvarez del Villar, C. (1994). *Atletismo básico: una orientación pedagógica*. Madrid: Gymnos.
- Álvarez, E. F., López, J. C., Gómez, V., Brito, J. y González, H. A. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. *Retos, 31*, 46-51.
- Álvaro-González, J. I. (2015). *Análisis del autoconcepto en relación con factores educativos, familiares, físico y psicosociales en adolescentes de la provincia de Granada*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.

- Amaro, L. A., Prado, P. A., Paiano, R., Verardi, C. E., Larizzatti, M. F. y Hirota, V. B. (2017). Correlation between goal orientation and attitudes of Brazilian elite swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 783-788.
- Ames, C. (1987). *The enhancement of student motivation*. En Kleiber, D. y Maehr, M. (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (pp. 123-148). Greenwich, CT: JAI Press.
- Ames, C. (1992). *Achievement goals, motivational climate, and motivational processes*. En Roberts, G. (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ames, C. (1995). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In R. Glyn (Ed), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Ames, C. y Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Student's learning strategies a motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Andréé, K. V. y Whitehead, J. (1995). The interactive effect of perceived ability and dispositional or situacional achievement goals on intrinsic motivation in young athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, (Supp.), S7.
- Anguera, M.T. (2002). Evaluación en psicología del deporte. En J. Dosil (ed). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Anshel, M. y Payne, J. (2006). Application of Sport Psychology for Optimal Performance in Martial Arts, en J. Dosil (ed.), *The Sport Psychologist's Handbook* (pp. 353-374). UK: John Wiley & Sons.
- Appelbaum, S. A. (1973). Word, concept and essence. *International Journal of Psycho-Analysis*, 54, 35-46.
- April, K., Lifson, D. y Noakes, T. (2012). Emotional intelligence of elite sports leaders & elite business leaders. *International Journal of Business and Commerce*, 1(5), 82-115.
- Arruza, J. A., Arribas, S., González, O, Balagué, G., Romero, S., y Ruiz, L. M. (2005). Desarrollo y validación de una versión preliminar de la escala de competencia emocional en el deporte (ECE-D). *Revista Motricidad*, 14, 153-163.

Arslanoglu, C. (2016). Relationship between Target Orientations and Perceived Motivational Climate Levels of Students Engaged in Individual and Team Sports Activities. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(10), 3311-3318.

Asociación Médica Mundial (2008). *Principios Éticos para la Investigación Médica en Seres Humanos*. Seúl: World Medical Association.

Aylin, P., Williams, S., y Bottle, A., (2005). Obesity and type 2 diabetes in children, 1996-7 to 2003-4. *British Medical Journal*, 331, 1167.

## B

Babbie, E. (2000). *The practice of social research*. Belmont, CA: Wadsworth.

Balaguer, I. (2007). Clima motivacional, calidad de la implicación y bienestar psicológico: una propuesta de intervención en equipos deportivos. En A. Blanco y J. Rodríguez Marín (Eds.), *Intervención Psicosocial* (pp.135-162). Madrid. Pearson. Prentice Hall.

Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., Quested, E. y Morales, V. (2011). Predictores socio-contextuales y motivacionales de la intención de continuar participando: Un análisis desde la SDT en danza. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 305-319.

Balaguer, I., Guivernau, M., Duda, J. L. y Crespo, M. M. (1997). Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (PMCSQ-2) con tenistas españoles de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 41-57.

Baloglu, M., Abbassi, A. y Kesici, S. (2017). Multivariate Relationships Between Statistics Anxiety and Motivational Beliefs. *Education*, 137(4), 430-444.

Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Social and Emotional Intelligence. *Psicothema*, 18, 13-25.

- Barquero, C. (2015). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia. *Retos*, 28, 98-103.
- Baumeister, R. F. y Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bedoya, M. (2000). Mujer extranjera. *Papers: Revista de sociología*, 60(1), 241-256.
- Bekendam, N. (2013). *Diferencias en inteligencia, inteligencia emocional y personalidad entre nadadores y sujetos sedentarios*. Tesis doctoral: Universidad Europea de Madrid.
- Beniscelli, V. y Torregrosa, M. (2010). Componentes del esfuerzo percibido en fútbol de iniciación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, 7-21.
- Biddle, S. J., Whitehead, S. H., O'Donovan, T. M. y Nevill, M. E. (2005). Correlates of participation in physical activity for adolescent girls: A systematic review of recent literature. *Journal of Physical Activity & Health*, 2(4), 421-432.
- Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B. G., Kaviri, Z. y Shahhosseini, S. (2012). The Survey of Relationship and Comparison: Emotional Intelligence, Competitive Anxiety and Mental Toughness Female Super League Basketball Players. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 46, 1440-1444.
- Boyd, M., Kim, M., Ensari, N. y Yin, Z. (2014). Perceived motivational team climate in relation to task and social cohesion among male college athletes. *Journal of Applied Social Psychology*, 44(2), 115-123.
- Boza, Á. y Toscano, M. O. (2012). Motivos, actitudes y estrategias de aprendizaje: aprendizaje motivado en alumnos universitarios. Profesorado. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 16(1), 125-142.
- Brohm, J. M. (1982). *Sociología política del Deporte*. México: F. C. E.
- Buceta, J. (1985). Some guidelines for the prevention of excessive stress in athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 46-58.
- Buceta, J. (1996). *Psicología y lesiones deportivas. Prevención y Recuperación*. Madrid: Dykinson.

Burke, S., Vanderloo, L., Gaston, A., Pearson, E., y Tucker, P. (2015). An Examination of Self-Reported Physical Activity and Physical Activity Self-Efficacy Among Children with Obesity: Findings from the Children s Health and Activity Modification Program (CHAMP) Pilot Study. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 28(1), 212-218.

## C

Cachón, J., Cuervo, C., Zagalaz, M. L. y González, C. (2015) Relación entre la práctica deportiva y las dimensiones del autoconcepto en función del género y la especialidad que cursan los estudiantes de los grados de magisterio. *Journal of Sport and Health Research*, 7(3), 257-266.

Cagigal, J.M. (1981). *¡Oh deporte! (Anatomía de un gigante)*. Valladolid: Editorial Miñón.

Cañadillas, J. (2012). *Evolución de la potencia de piernas en sucesivos combates de Taekwondo*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.

Carratalá, E. (2004). *Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana*. Tesis doctoral. Valencia: Universidad de Valencia.

Carretero-Dios, H. y Pérez, C. (2007). Normas para el desarrollo y revisión de estudios instrumentales: consideración sobre la selección de test en la investigación psicológica. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 863-882.

Carretié, L. (2001). *Psicofisiología*. Madrid: Pirámide.

Carriedo, A., González, C. y López, I. (2013). Relación entre la meta de logro en las clases de educación física y el autoconcepto de los adolescentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 403, 13-24.

Castañeda, C., Zagalaz, M. L., Arufe, V., y Campos-Mesa, M. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 79-89.

- Castejón, F.J. (2001). Transferencia de la solución táctica del atacante con balón en 2\*1 entre fútbol y baloncesto. *Habilidad Motriz*, 17, 11-19.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2000). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts d'Educació Física i Esports*, 63, 22-29.
- Castro, M. (2016). *Análisis de los parámetros psicosociales, conductuales, físico-deportivos y laborales de los adolescentes de Granada*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.
- Castro, M., Chacón, R., Zurita, F., y Espejo, T. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas. *Retos*, 29, 162-165.
- Castro, M., Delgado, T., Fernández, Á., Murillo, N., Ortiz, A., Rosso, H., et al. (2016). Detección de factores de riesgo cardiovascular en adolescentes que asisten a enseñanza secundaria pública de Montevideo. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 1(2), 85-93.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Espejo-Garcés, T. y Álvaro-González, J. (2015). Sustancias nocivas y clima motivacional en relación a la práctica de actividad física. *Salud y drogas*, 15(2), 115-126.
- Castuera, R., Navarrete, B., Román, M., y Rabaz, F. (2015). Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 196-204.
- Catalán-Eslava, M., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C. y Contreras-Jordán, O. R. (2016). Perfil emocional según el nivel de competición: Aplicación al squash. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 11-17.
- Cecchini, J. A., González, C., Carmona, A. y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- Celis-Morales, C., Salas, C., Álvarez, C., Aguilar, N., Ramírez, R., Leppe, J., et al. (2015). Un mayor nivel de actividad física se asocia a una menor prevalencia de factores

- de riesgo cardiovascular en Chile: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Revista médica de Chile*, 143(11), 1435-1443.
- Cera, E., Almagro, B., Conde, C. y Sáenz-López, P. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *Retos*, 27, 8-13.
- Chacón, R., Arufe, V., Cachón, J., Zagalaz, M. L. y Castro, D. (2016). Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género. *SporTK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 5(1), 85-92.
- Chacón, R., Zurita, F., Castro, M., Espejo, T., Martínez, A. y Pérez, A. (2017). Clima motivacional hacia el deporte y su relación con hábitos de ocio digital sedentario en estudiantes universitarios. *Saúde e Sociedade*, 26(1), 29-39.
- Chan, D., King, C., y Martin, S. (2012). Transcontextual development of motivation in sport injury prevention among elite athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(5), 661-682.
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., y Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 2, 197-209.
- Conde, C., Sáenz-López, P. y Moreno-Murcia, J. A. (2013). Un estudio de casos sobre la transmisión de un clima tarea en el deporte. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(50), 329-344.
- Consejo Superior de Deportes (2017). *Memoria 2017: Licencias y Clubes Federados*. Madrid: Consejo Superior de Deportes
- Contreras, O., Torre, E. y Velázquez, R. (2001). *Iniciación Deportiva*. Madrid: Síntesis.
- Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: McGraw-Hill.
- Correa, F. (2016). Motivación en Ciencias del Deporte. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 4(1), 55-78.
- Costa, P. T. y McCrae, R. R. (1985). Hypochondriasis, neuroticism, and aging. When are somatic complaints unfounded? *American Psychologist*, 40, 19-28.
- Coterón-López, J., Franco, E., Pérez-Tejero, J. y Sampedro, J. (2013). Clima motivacional, competencia percibida, compromiso y ansiedad en Educación

- Física. Diferencias en función de la obligatoriedad de la enseñanza. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 151-157.
- Cowden, R. G., Fuller, D. K. y Anshel, M. H. (2014). Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Perceptual and motor skills*, 119(3), 661-678.
- Cox, R. (2002). *Sport Psychology: concepts and applications*. Boston: McGraw-Hill.
- Crivelli, C., Carreera, P., Fernández-Dols, J.M. (2015). Are smiles a sign of happiness? Spontaneous expressions of judo winners. *Evolution and Human Behavior*, 36, 52-58.
- Crombie, D., Lombard, C. y Noakes, T. (2009). Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance in a National Cricket Competition. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4(2), 209-224.
- Cular, D., Krstulivich, S., y Tomljanovic, M. (2011). The differences between medalist and non-medalists at the 2008 Olympic Games taekwondo tournament. *Human Movement*, 12(2), 65-170.
- Currie, C., Gabhainn, S. N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., et al., (2008). Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/06 Survey. *Health Policy for Children and Adolescents*, 5. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

## D

- Davids, K., Araújo, D. y Schuttleworth, R. (2005). Applications of Dynamical systems Theory to Football. En T. Reilly, J. Cabri, D. Araújo (Eds.), *Science and Football V* (pp. 547-560). London: Routledge.
- Davies, M. J., Babkes-Stellino, M., Nichols, B. A. y Coleman, L. M. (2016). Other-initiated motivational climate and youth hockey players' good and poor sport behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(1), 78-96.
- De la Vega, R. (2003). *La preparación psicológica del deportista y el entrenador: planificación*. Madrid: Ciencias del Deporte.

- Debord, G. (2000): *La sociedad del espectáculo*. Valencia: Pre-textos.
- deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. En Dienstbier, R. (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 48, 182-185.
- Del Pino, J. M. (2012). *Influencia de las inteligencias múltiples en el rendimiento deportivo en fútbol*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Dias, C., Cruz, J. y Fonseca, A. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: Diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17(1), 1-13.
- Díaz, F. y Hernández, G. (2007). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Domínguez-Alonso, J., Domínguez-Rodríguez, V., López-Pérez, E. y Rodríguez-González, M. (2016). Motivación e inteligencia emocional en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 3(2), 94-101.

- Domínguez-Escribano, M., Ariza-Vargas, L. y Taberero, C. (2017). Motivational variables involved in commitment of female soccer players at different competitive levels. *Soccer & Society*, 18(7), 801-816.
- Dosil, J. y Caracuel, J. (2003). Psicología aplicada al deporte, en J. Dosil (ed.), *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Síntesis.
- Duda, J. L. (1995). *Motivation in sport settings: A goal perspective approach*. Human Kinetic Books.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.) *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). Leeds: Human Kinetic.
- Duda, J. L. y Balaguer, I. (2007). Social psychology of sport. In D. Lavalee, y S. Jowett (Eds.), *The coach-created motivational climate* (pp. 117-130). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L. y Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299.
- Duda, J. y Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, 21-48.
- Duncan, M.J., Smith, M., Bryant, E., Eyre, E., Cook, K., Hankey, J., Tallis, J., Clarke, N. y Jones, M.V. (2016). Effects of increasing and decreasing physiological arousal on anticipation timing performance during competition and practice. *European Journal of Sport Science*, 16(1), 27-35.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- Dweck, C. S. y Elliot, E. S. (1983). *Achievement motivation*. En Hetherington, E. (Ed), *Socialization, personality, and social development* (pp. 643-691). New York: Wiley.
- Dweck, C. S. y Leggett, E. S. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.

**E**

- Ede, A., Hwang, S. y Feltz, D.L. (2011). Current directions in self-efficacy research in sport. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(2), 181-201.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. y Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2240-2265.
- Ekaitz, S., Arribas-Galarrag, S., Cecchini, J. A., Luis-De-Cos, I. y Otaegi, O. (2014). Diferencias en orientación de meta, motivación autodeterminada, inteligencia emocional y satisfacción con los resultados deportivos entre piragüistas expertos y novatos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 21-30.
- Ekman, P. (2006). *Darwin and facial expression*. Los Altos: Malor Books.
- Elliff, H. y Huertas, J. (2015). Clima motivacional de clase: en búsqueda de matices Classroom motivational climate: in search of nuances. *Revista de Psicología*, 11(21), 61-74.
- Estevan, I. (2009). *Estudio sobre parámetros mecánicos y autoeficacia física percibida en la patada "dolio chagui" de taekwondo*. Tesis doctoral: Universidad de Valencia.
- Eysenck, H. J. y Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences*. Nueva York: Plenum.

**F**

- Fabra, P., Balaguer, I., Castillo, I., Mercé, J. y Duda, J.L. (2013). La eficacia de rol como mediadora entre el clima motivacional y el rendimiento en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología Social*, 28(1), 47-58.
- Fábregas, A. (2001). *Lo sagrado del rebaño. El Fútbol como integrador de identidades*. México: El Colegio de Jalisco.
- Fargas, I. (1990). *Taekwondo-Alta competición*. Barcelona: Ed. Total Press

- Fernández, R., Fidalgo, A.M., Zurita, F., García, J.M. y Sánchez, L. C (2009). Efectos de la hipnosis en la mejora de variables físicas y psicológicas dentro del contexto del deporte. *Portales Médicos*, 4, 1-5.
- Fernández-Ballesteros, R. (1991). Anatomía de los autoinformes. *Evaluación Psicológica*, 7, 263-291.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23), 85-108.
- Fernández-García, E., García-Pérez, R., Rebollo-Catalán, M. Á., y Piedra, J. (2014). Brecha de género en educación física: actitudes del profesorado hacia la igualdad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(53), 1-21.
- Fernández-Ozcorta, E. J., Almagro, B. J. y Sáenz-López, P. (2015). Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28), 31-39.
- Ferrándiz, C., Hernández, D., Bermejo, R., Ferrando, M. y Sáinz, M. (2012). Social and Emotional Intelligence in Childhood and Adolescence: Spanish Validation of a Measurement Instrument. *Revista de Psicodidáctica*, 17(2), 309-338.
- Ferrando, M. (2006). *Creatividad e inteligencia emocional: un estudio empírico en alumnos con altas habilidades*. Tesis doctoral: Universidad de Murcia.
- Ferrer, L. (2013). Procedimiento de identificación de las emociones positivas adecuadas para revertir el distrés asociado a los tiros libres en baloncesto. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 19-38.
- Fiori, M. (2009). A new look at emotional intelligence: A dual-process framework. *Personality and Social Psychology Review*, 13(1), 21-44.
- Fitness, J. (2005). The emotionally intelligent marriage. En J. Ciarrochi, J. P. Forgas y J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (pp. 129-139). Philadelphia: Psychology Press/Taylor and Francis.
- Flórez, J. A., Salguero, A., Molinero, O. y Márquez, S. (2011). Relación de la habilidad física percibida y el clima motivacional percibido en estudiantes de secundaria, colombianos. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 5(2), 69-79.

- Folgar, M. I., Juan, F. R. y Boubeta, A. R. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, ciencia y deporte*, 23, 93-102.
- Ford, M. E. (1992). *Motivating humans: Goals, emotions, and personal agency beliefs*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications.



- Gano-Overway, L. A., Steele, E., Boyce, B. A. y Whaley, D. (2017). Exploring relationships between the coach-initiated motivational climate and psychological coping skills over the high school American football season. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(6), 790-794.
- Garaigordobil, M. y Peña, A. (2014). Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. *Psicología conductual*, 22(3), 551-567.
- Garaigordobil, M., Cruz, S. y Pérez, J. I. (2003). Análisis correlacional y predictivo del autoconcepto con otros factores conductuales, cognitivos y emocionales de la personalidad durante la adolescencia. *Estudios de Psicología*, 24(1), 113-134.
- Garcés de los Fayos, E. y Díaz, A. (2012). *Diseño y desarrollo de programas de actividad física y deportiva*. En R. Márquez y N. Garatachea (2012). *Actividad Física y Salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- García, S. (2015). *Ansiedad, resiliencia e inteligencia emocional percibida en mujeres con cáncer de mama*. Tesis doctoral: Universidad de Castilla La Mancha.
- García-Bengoechea, E. G., Sabiston, C. M., Ahmed, R., y Farnoush, M. (2010). Exploring links to unorganized and organized physical activity during adolescence: The role of gender, socioeconomic status, weight status, and enjoyment of physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81, 7-16.
- García-Coll, V., Graupera-Sanz, J. L., Ruiz-Pérez, L. y Palomo-Nieto, M. (2013). Inteligencia emocional en el deporte: Validación española del Schutte Self Report Inventory (SSRI) en deportistas españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 25-36.

- García-Maroto, S. (2015). *Ansiedad, Resiliencia e inteligencia emocional percibida en mujeres con cáncer de mama*. Tesis doctoral: Universidad de Castilla la Mancha.
- García-Mas, A., Fuster-Parra, P., Ponseti, F. J., Palou, P., Olmedilla, A. y Cruz, J. (2015). Análisis bayesiano de la motivación, el clima motivacional y la ansiedad en jóvenes jugadores de equipo. *Anales de psicología*, 31(1), 355-366.
- García-Naveira, A., Locatelli-Dalimier, L., Ruiz-Barquín, R. y González, J. (2016). Diferencias en personalidad entre deportista de deportes de riesgo vs otras modalidades deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 33-44.
- García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R. y Pujals, C. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 29-44.
- García-Naveira, A. y Ruíz-Barquín, R. (2016). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva y categoría por edad en jugadores de fútbol de rendimiento desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 11(1), 23-29.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Gené, P. y Latinjak, A. (2014). Relación entre necesidades básicas y autodeterminación en deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 49-56.
- Giménez, F. J. (2003). *El deporte en el marco de la Educación Física*. Sevilla: Editorial Wanceulen.
- Giza, C. C., Prins, M. L. y Hovda, D. A. (2017). It's not all fun and games: sports, concussions, and neuroscience. *Neuron*, 94(6), 1051-1055.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos descubrimientos*. Barcelona: Ediciones B.
- González, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. L. y Romero, S. (2015). La Autoconfianza y el Control del Estrés en Futbolistas: Revisión de Estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 10(1), 95-101.

- González, J. y Garcés de los Fayos, E. (2014). Diferencias individuales e indicadores de ansiedad como estrategias adaptativas de autoeficacia en el deportista. *Ansiedad y Estrés*, 20(1), 51-59.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., y Moreno, J. A. (2008). Modelo cognitivo-social de la motivación de logro en educación física. *Psicothema*, 20(4), 642-651.
- Gonzalez-DeHass, A. R., Furner, J. M., Vásquez-Colina, M. D. y Morris, J. D. (2017). Pre-service elementary teachers' achievement goals and their relationship to math anxiety. *Learning and Individual Differences*, 60, 40-45.
- González-Fernández, M. D. (2010). La evaluación psicológica del deportista. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 250-258.
- Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Rodríguez-Suárez, N., Abraldes, J. A., Alesi, M. y Bianco, A. (2017). Importance of the Motivational Climate in Goal, Enjoyment, and the Causes of Success in Handball Players. *Frontiers in psychology*, 8, 1-8.
- Grases, G., Sánchez, C., Rigo, E. y Adrover, D. (2012). Relación entre el humor positivo y la ansiedad rasgo y estado. *Ansiedad y Estrés*, 18(1), 79-90.
- Griffith, M. R. (1972). An analysis of state and trait anxiety experienced in sport competition at different age levels. *Spring*, 2, 58-64.
- Grubor, P. y Grubor, M. (2012). Treatment of Achilles tendon ruptura using different methods. *Vojnosanitetsky Pregled*, 69, 663-668.
- Guerrero, C., Sosa-Correa, M., Zayas, A. y Guil, R. (2017). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 373-384.
- Gustafsson, H., Sagar, S. S. y Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(12), 2091-2102.
- Gutiérrez, D. (2013). *Coaching deportivo. Juega y gana el partido de tu vida dentro y fuera de la cancha*. Barcelona: FDL.

- Gutiérrez, M. (2014). Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en educación física y la motivación intrínseca de los alumnos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 9-14.
- Gutiérrez, M. e Ibáñez, R. (2017). El profesor de educación física y la inteligencia emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 419-424.
- Gutiérrez, M. y López, E. (2012). Motivación, comportamiento de los alumnos y rendimiento académico. *Infancia y Aprendizaje*, 35(1), 61-72.
- Guzmán, J. F. y Kingston, K. (2012). Prospective study of sport dropout: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*, 12(5), 431-442.



- Hanin, Y., Hanina, M., Šašek, H. y Kobilšek, A. (2016). Emotion-centered and action-centered coping in elite sport: Task execution design approach. *International journal of Sports Science & Coaching*, 11(4), 566-588.
- Hanin, Y.I. (1980). A study of anxiety in sports. En W.F. Straub (ed). *Sport psychology: an analysis of athletic behavior*. Ithaca: Mouvement Publications.
- Hanrahan, S. J., y Biddle, S. J. H. (2002). Measurement of achievement orientations: Psychometric measures, gender, and sport differences. *European Journal of Sport Science*, 2(5), 1-12.
- Hanton, S., Mellalieu, S.D. y Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33, 1125-1136.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. En J.G. Jones y L. Hardy (eds). *Stress and performance in sport*. Chichester: Wiley.
- Hemmatinezhad, M. A., Ramazaninezhad, R., Ghezselfloo, H. y Hemmatinezhad, M. (2012). Relationship between Emotional Intelligence and athlete's mood with team-Efficiency and Performance in elite- handball players. *International Journal of Sport Studies*, 2(3), 155-162.

- Hernández, A., García, M. y Oña, A. (2002). Demanda y práctica de actividades físicodeportivas de tiempo libre entre la comunidad universitaria almeriense. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 8, 111-139.
- Hernández, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Hernández, J. G. y Jiménez, A. V. (2016). Personalidad y respuesta psicológica en deportistas. Representación temporal y adaptativa del proceso persona-deporte (Personality and psychological response in athletes. Temporal and adaptive representation of the person-sport process). *Retos*, (30), 211-215.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, L. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hill, B. D., Foster, J. D., Sofko, C., Elliott, E. M. y Shelton, J. T. (2016). The interaction of ability and motivation: Average working memory is required for need for cognition to positively benefit intelligence and the effect increases with ability. *Personality and Individual Differences*, 98, 225-228.
- Hong, X. H., Li, J., Tse, L. A., Liang, Y., Wang, Z., Yu. I. T., y Griffiths, S. (2009). Physical activity inversely associated with the presence of depression among urban adolescents in regional China. *BMC Public Health*, 9(1), 148-157.
- Horikawa, M. y Yagi, A. (2012). The Relationships among Trait Anxiety, State Anxiety and the Goal Performance of Penalty Shoot-Out by University Soccer Players. *Plos One*, 7(4), e35727.
- Hornillos, I. (2000). *Atletismo*. Barcelona: INDE.
- Huther, G. (2012). *La biología del miedo*. Madrid: Plataforma Editorial.



- Inglés, C., Torregrosa, M., García-Fernández, J., Martínez-Monteagudo, M., Estévez, E. y Delgado, B. (2014). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1), 29-41.

**J**

- Jaakkola, T., Ntoumanis, N. y Liukkonen, J. (2016). Motivational climate, goal orientation, perceived sport ability, and enjoyment within Finnish junior ice hockey players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(1), 109-115.
- Jaenés, J.C. y Caracuel, J.C. (2005). *Maratón preparación psicológica: preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Jagacinski, C. M. y Nicholls, J. G. (1990). Reducing effort to protect perceived ability: "they'd do it but I wouldn't.". *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 15-21.
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S., Safari, K. y Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161-1165.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Boyce, W. F., Vereecken, C., Mulvihill, C., Roberts, C., et al. (2005). Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obesity Review*, 6(2), 123–132.
- Jekauc, D. (2015). Enjoyment during exercise mediates the effects of an intervention on exercise adherence. *Psychology*, 6(1), 48-54.
- Johnson, U. e Ivarsson, A. (2010). Psychological predictors of injuries among junior soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 9(2), 347-352.
- Jones, L., Karageorghis, C. I., Lane, A. M. y Bishop, D. T. (2017). The influence of motivation and attentional style on affective, cognitive, and behavioral outcomes of an exercise class. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(1), 124-135.



- Kahn, S. E. (2003). The relative contributions of insulin resistance and beta-cell dysfunction to the pathophysiology of Type 2 diabetes. *Diabetología*, 46(1), 3-19.
- Kais, K. y Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37(1), 13-20.
- Keefer, K. V., Holden, R. R. y Parker, J. D. A. (2013). Longitudinal Assessment of Trait Emotional Intelligence: Measurement Invariance and Construct Continuity From Late Childhood to Adolescence. *Psychological Assessment*, 4, 1255–1272.
- Kerr, J.H. (1985). The experience of arousal: a new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sports Sciences*, 3, 169-179.
- Keshtidar, M. y Behzadnia, B. (2017). Prediction of intention to continue sport in athlete students: A self-determination theory approach. *PloS one*, 12(2), e0171673.
- Koca, F. (2015). Evaluation of state and trait anxiety levels among students with no prior knowledge of skiing before and after the implementation of a skiing course. *Anthropologist*, 20(3), 485–491.
- Kopp, M.S. y Réthelyi, J. (2004). Where psychology meets physiology: chronic stress and premature mortality-the Central-Eastern European health paradox. *Brain Research Bulletin*, 62, 351-367.
- Kowal, J. y Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 171-181.
- Krech, D. (1962). *Cortical localization of function. Psychology in the making*. New York: Knopf.

**L**

- Laborde, S., Brüll, A., Weber, J. y Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart variability?. *Personality and Individual Differences, 51*(1), 23-27.
- Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F. y Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise, 15*, 481-490.
- Laborde, S., Guillén, F. y Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual-and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 26*, 9-13.
- Labrador, F.J. (1996). *El estrés: nuevas formas para su control*. Madrid: Ideal.
- Lane, A. M., Thelwell, R. C. y Devonport, T. J. (2009). Emotional Intelligence and Mood States associated with Optimal Performance. *Electronic Journal of Applied Psychology, 5*(1), 67-73.
- Lang, P. J., Davis, M. y Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders, 61*, 137-159.
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A. y Zourbanos, N. (2017). Goal-Directed and Spontaneous Self-Talk in Anger-and Anxiety-Eliciting Sport-Situations. *Journal of Applied Sport Psychology, 29*(2), 150-166.
- Latinjak, A. T., López-Ros, V. y Font-Lladó, R. (2014). Las emociones en el deporte: conceptos empleados en un modelo tridimensional. *Revista de Psicología del Deporte, 23*(2), 267-274.
- Laukka, P. y Quick, L. (2013). Emotional and motivational uses of music in sports and exercise: a questionnaire study among athletes. *Psychology of Music, 41*(2), 198-215.
- Lazarús, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Ledoux, J.E. (1998). Fear and the brain: Where have we been, and where are we going? *Biological Psychiatry, 44*, 1229-1238.

- Lee, Y. H. y Chelladurai, P. (2016). Affectivity, emotional labor, emotional exhaustion, and emotional intelligence in coaching. *Journal of applied sport psychology*, 28(2), 170-184.
- Lee, Y. H., Kwon, H. H. y Oh, H. (2016). Emotional laour in teaching secondary physical education. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 4(2), 1-10.
- León, J. (2010). *Inteligencia emocional y motivación en el deporte*. Tesis doctoral: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Lezcano, R. (2016). *Influencia de los estilos educativos y las características psicoemocionales en el desarrollo de jóvenes futbolistas de élite*. Tesis doctoral: Universidad Camilo José Cela.
- Lochbaum, M., Kazak-Çetinkalp, Z., Graham, K. A., Wright, T. y Zazo, R. (2016). Task and ego goal orientations in competitive sport: A quantitative review of the literature from 1989 to 2016. *Kineziologija*, 48(1), 3-29.
- Loerhr, J. (1990). *La excelencia en los deportes*. México: Planeta.
- López, J. C. y Pérez, I. (2002). Regulación del nivel de activación o arousal, en A., Olmedilla, E. Garcés y G. Nieto (Coords.), *Manual de Psicología del Deporte* (pp. 125-144). Murcia: Diego Marín.
- López, M. y González, M. (2004). *Inteligencia en pareja. Un encuentro entre la razón y la emoción*. Bogotá: Norma.
- López-López, I. S. (2011). *La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en el fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I. y Tristán, J. (2011). Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista De Psicología Del Deporte*, 20(1), 209-222.
- Luna, V. M. y Arazuri, E. S. (2008). Promoción del pádel de competición en las primeras etapas deportivas (6-12 años). Un proyecto de intervención. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 13, 46-49.

**M**

- Ma, C. y Monsma, E. (2016). Testing Cross-Cultural Generalizability of the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire across American and Chinese Samples. *PloS one*, 11(7), e0158953.
- Maehr, M. L. (1984). Meaning and motivation: Toward a theory of personal investment. *Research on Motivation in Education*, 1, New York: Academic Press, 115-144.
- Maehr, M. L., y Braskamp, L. A. (1986). *The motivation factor: A theory of personal investment*. Lexington, MA, England: Lexington Books/DC Heath and Com.
- Maehr, M. L., y Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. *Studies in Cross-Cultural Psychology*, 3. New York: Academic Press, 221-67.
- Mandler, G. (1975). *Mind and Emotion*. New York: Wiley.
- Marsh, H. W. (2007). Handbook of Sport Psychology. Third Edition. Tenenbaum and R. C. Eklund: New Jersey.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martín, M. (2013). *Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación autodeterminada en el deporte*. Tesis doctoral: Universidad de Valencia.
- Martín, M., Moscoso, D. y Pedrajas, N. (2013). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(49), 121-129.
- Martínez, B., Velázquez, I., y Castro, M. (2015). Prevalencia de realización y prescripción de ejercicio físico en pacientes diagnosticados de ansiedad y depresión. *Atención Primaria*, 47(7), 428-437.
- Martínez, C., Alonso, N., González-Cutre, D., Parra, N., y Moreno, J. A. (2010). *Las metas de logro y sociales como mecanismo de motivación en la práctica físico-deportiva: conceptualización*. En Moreno, J. A. y Cervelló E. (Coords.), *Motivación en la actividad física y el deporte* (pp. 41-68).

Sevilla: Wanceulen.

- Martínez, J. (2016). *Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición*. Tesis doctoral: Universidad de Valladolid.
- Martínez, R., Molinero, O., Jiménez, R., Salguero, A., Tuero, C. y Márquez, S. (2008). La motivación para la práctica en la iniciación al fútbol: influencia de la edad/categoría competitiva, el tiempo de entrenamiento y la relación con el entrenador. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 93, 46-54.
- Martínez-Martínez, A. (2013). *La orientación como actividad educativa y vocacional en los itinerarios curriculares del alumnado de Bachiller y Formación Profesional y su inclusión en el Mercado Laboral*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.
- Matthews, G., Zeidner, M. y Roberts, R. D. (2002). *Emotional Intelligence: Science and Myth*. London: The MIT Press.
- Matthews, W. (2016). Group Cohesion, Motivational Climate, and Collective Efficacy Beliefs in Community College and University Bands. *Journal of Band Research*, 51(2), 1-67.
- Mayer, J. D. (2006). A field guide to emotional intelligence. En J. Ciarrochi, J. P. Forgas y J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (pp. 3-24). Philadelphia: Psychology Press/Taylor and Francis.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. R. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence. The case for ability scales. En Bar-On, R. y Parker, J. D. A. (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 320-342). San Francisco: Jossey Bass.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. En Salovey, P. y Sluyter, D. (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- McAuley, E., Marquez, D.X., Jerome, G.J., Blissmer, B. y Katula, J. (2002). Physical activity and psique anxiety in older adults: fitness and efficacy influences. *Aging and Mental Health*, 6, 222-230.
- McEwen, B. y Lasky, E. (2002). *The end of Stress AS We Know It*. National Academies Press. Washington.

- McEwen, C. E., Clarke, L. H., Bennett, E. V., Dawson, K. y Crocker, P. R. (2017). "It's this thing of being an Olympian that you don't get from anything else": Changing Experiences of Canadian Individual Sport Athletes with Olympic Team Selection. *The Sport Psychologist*, 1-41.
- Meira, C. M. y Fairbrother, J. T. (2017). Ego-oriented Learners Show Advantage in Retention and Transfer of Balancing Skill. *Journal of Motor Learning and Development*, 1-21.
- Mena, R. (2014). Caracterización teórica del atletismo como deporte. *EFdeportes*, 189.
- Meneghel, I., Salanova, M. y Martínez, I. M. (2016). Feeling good makes us stronger: How team resilience mediates the effect of positive emotions on team performance. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 239-255.
- Meroño, L., Calderón, A. y Hastie, P. A. (2016). Effect of a Sport Education season on the technical learning and motivational climate of junior high performance swimmers. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(44), 182-198.
- Molina-Alventosa, J.P. y Valenciano, J. (2010). La recreación físico-deportiva y su tratamiento del cuerpo: un análisis crítico. *Apunts*, 100(2), 66-72.
- Molina-García, V.A. (2014). *Estilos de liderazgo en equipos de fútbol juveniles (16-18 años) de la provincia de Granada y su relación con los climas motivacionales generados por los entrenadores*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Møllerløgken, N. E., Lorås, H. y Pedersen, A. V. (2017). A Comparison of Players' and Coaches' Perceptions of the Coach-Created Motivational Climate within Youth Soccer Teams. *Frontiers in psychology*, 8, 1-10.
- Montero, C., Moreno, J., González, D. y Cervelló, E. (2013). Motivación, dirección de la autoconfianza y flow en judokas de alto nivel. *European Journal of Human Movement*, 31, 1-12.
- Mora, J. A., Sousa, C. y Cruz, J. (2014). El clima motivacional, la autoestima y la ansiedad en jugadores jóvenes de un club de baloncesto. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 117(3), 43-50.
- Morales, A., y Guzmán, M. (2000). *Diccionario Temático de los Deportes*. Málaga: Arguval.

- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in Young athletes. *Anales de Psicología*, 26(2), 390-399.
- Moreno, J. A., Conte, L., Martínez, C., Alonso, N., González-Cutre, D., y Cervelló, E. (2011). Propiedades psicométricas del Peer Motivational Climate in Youth Sport Questionnaire (PeerMCYSQ) con una muestra de deportistas españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 101-118.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., y Sicilia, A. (2007). Metas sociales en las clases de educación física. *Análisis y Modificación de Conducta*, 33, 351-368.
- Moreno, J. A., Martínez, C. y Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3(2), 20-43.
- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6, 39-54.
- Moreno, L., Cano, M., Orellana, Y. y Kain, J. (2015). Grado de cumplimiento de niños chilenos de bajos recursos con la recomendación diaria de actividad física: diferencia entre semana y fin de semana según estado nutricional. *Nutrición hospitalaria*, 31(5), 2195-2201.
- Moreno-Murcia, J. A., Marcos-Pardo, P. J. y Huéscar, E. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres: diferencias entre practicantes y no practicantes. *Revista de Psicología del deporte*, 25(1), 35-41.
- Moreno-Murcia, J. A., Sicilia, A., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., Almagro, B., y Conde, C. (2014). Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(56), 665-685.
- Moyano, A. C., Pacheco, M. M. y Urbieta, C. T. (2018). Procesos psicosociales en Educación Física: actitudes, estrategias y clima motivacional percibido (Psychosocial processes in Physical Education: attitudes, strategies, and perceived motivational climate). *Retos*, 34, 19-24.

**N**

- Newton, M. L., y Duda, J. L. (1993). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and Predictive utility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 5-56.
- Newton, M., Duda, J. L., y Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 275-290.
- Nibbeling, N., Oudejans, R., Ubink, E. y Daanen, H. (2014). The effects of anxiety and exercise-induced fatigue on shooting accuracy and cognitive performance in infantry soldiers. *Ergonomics*, 57(9), 1366-1379.
- Nicholls, J. G. (1984). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G. (1992) The general and the specific in the expression of achievement motivation. In G. C. Roberts (Ed), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nowika, P., y Flodmark, C. E. (2007). Physical activity-key issues in treatment of childhood obesity. *Acta Paediatrica*, 96, 39-45.
- Nunally, J. (1970). *Introducción a la Medición Psicológica*. Buenos Aires: Paidós.
- Núñez, J. L., León, J., González, V. y Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 223-242.

**O**

- Öhman, A., Hamm, A. y Hugdahl, K. (2000). *Cognition and the autonomic nervous system: Orienting, anticipation, and conditioning*. En J.T. Cacioppo, L.G. Tassinary y G.G. Bernston (eds.). *Handbook of psychophysiology* (2ª ed., pp. 533-575). Cambridge: Cambridge University Press.
- Olivé, R. (2005). *Estudio de la Cadencia del Practicante de Taekwondo*. Tesis doctoral: Universidad de Barcelona.
- Olmedilla, A., Bazaco, M. J., Ortega, E. y Boladeras, A. (2011). Formación psicológica en futbolistas juveniles con el bienestar psicológico percibido, la ansiedad y la satisfacción. *Revista Electrónica de Psicología*. 12, 221-237.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Prieto, J.M. y Blas, A. (2009). Percepción de los tenistas respecto a los factores que pueden provocar lesiones: diferencias entre federados y no federados. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 7-18.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: WHO.
- Ortín, F.J., Garcés de los Fayos, E.J. y Olmedilla, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 143-154.
- Oxendine, J.B. (1984) *Psychology of motor learning*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Özdiñç, Ö., Bilir, P. y Özdiñç, Y. (2017). Exploring the emotional intelligence of leaders in governance of non-profit sports organizations: A voluntary vs. non-voluntary comparison. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4464-4479.

**P**

- Parlebás, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- Parlebas, P. (2008). *Juego, Deporte y Sociedad. Léxico de Praxiología Motriz*. Barcelona: Paidotribo.

- Pascual, A. y Marcos, G. (1998). Lesiones deportivas y rasgo de ansiedad en los jugadores de futbol. *Medicina Clínica*, *111*(2), 45-48.
- Pazo, C. I., Sáenz-López, P. y Fradua, L. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, *21*(2), 291-299.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., y Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*, 35-53.
- Pérez, A. (2012). *Inteligencia emocional y motivación en el estudiante universitario*. Tesis doctoral: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Pérez, N. (2009). *Tratamiento de los trastornos de ansiedad: diseño y evaluación de una intervención grupal basada en la Inteligencia Emocional*. Tesis doctoral: Universidad Ramon Llull.
- Petrides, K. V. y Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, *29*, 313-320.
- Petrides, K. V. y Furnham, A. (2001). Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*, *15*, 425-448.
- Petrides, K. V., Furnham, A. A. y Frederickson, N. (2004). Emotional Intelligence. *Psychologist - Leicester*, *17*, 574-577.
- Pineda, C. (2012). *Inteligencia emocional y bienestar personal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. Tesis doctoral: Universidad de Málaga.
- Pineda-Espejel, A., López-Walle, J. y Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *15*(2), 55-70.
- Pino, J. (1999). *Desarrollo y aplicación de una metodología observacional para el análisis de los medios técnico-tácticos del juego en fútbol*. Tesis Doctoral. Universidad de Extremadura.

- Ponseti, F., García, A., Cantallops, J. y Vidal, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos*, 31, 193-196.
- Prieto, M. D., Ferrándiz, C., Ferrando, M., Sánchez, C. y Bermejo, R. (2008). Inteligencia emocional y alta habilidad. *Revista Española de Pedagogía*, (240), 241-260.
- Pulido, S., Fuentes, J. y Jiménez, R. (2017). Análisis de las relaciones entre variables motivacionales y ansiedad en judocas competidores. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(3), 436-453.

**R**

- Ramis, Y., Torregrosa, M. y Cruz, J. (2013). Revisitando a Simon & Martens: la ansiedad competitiva en deportes de iniciación. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 77-83.
- Ramón-Llin, J. (2013). Análisis de la distancia recorrida y velocidad de desplazamiento en pádel. Tesis doctoral: Universidad de Valencia.
- Ramos, N., Enríquez, H. y Recondo, O. (2012a). *Inteligencia emocional plena. Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Rauch, S.L., Whalen, P.J., Shin, L.M., McInerney, S., Macklin, M.L., Lasko, N.B. et al., (2000). Exaggerated amygdala responses to masked facial stimuli in posttraumatic stress disorder: A functional MRI study. *Biological Psychiatry*, 47, 769-776.
- Real Federación Española de Atletismo (2016). *Reglamento de Atletismo*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo.
- Reche, C., Tutte, V. y Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, Optimismo y Burnout en Judocas de competición Uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 271-286.
- Reichert, F., Menezes, A., Wells, J., Dumith, S. C., y Hallal, P. C. (2009). Physical Activity as a Predictor of Adolescent Body Fatness. A systematic Review. *Sports Medicine*, 39(4), 279-294.

- Reigal, R., Videra, A., Parra, J. L. y Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.
- Reina, M. C., Oliva, A. y Parra A. (2010). Percepciones de autoevaluación: autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society, and Education*, 2, 44-56.
- Reuter, I. y Mehnert, S. (2012). Nerve Entrapment Syndromes in Athletes. *Aktuelle Neurologie*, 39, 292-308.
- Riera, J., Caracuel, J. C., Palmi, J. y Daza, G. (2017). Psicología y deporte: habilidades del deportista consigo mismo. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(127), 82-93.
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M., y Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 2, 9-16.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60-85.
- Ring, C. y Kavussanu, M. (2018). The impact of achievement goals on cheating in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 98-103.
- Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona: Paidotribo.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., y Kavussanu, M. (1997). Motivation in physical activity contexts: An achievement goal perspective. In M. Maher y P. Prinrich, (Eds.). *Advances in Motivation and Achievement* (pp. 413-447). New York: JAI Press.
- Roberts, G. C. (1984). Achievement motivation in children's sport. In J. G. Nicholls y M. L. Maehr (Eds), *Advances in Motivation and Achievement: The Development of Achievement Motivation* (pp. 251-281), Greenwich, CT: JAI Press.
- Roberts, G. C. y Treasure, D. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. E. (1992). Linkages between performance appraisal system effectiveness and rater and ratee acceptance. *Review of Public Personnel Administration*, 12(3), 19-41.
- Ródenas, L. (2015). *Clima motivacional, motivación y cohesión: un estudio en el fútbol*

- base*. Tesis doctoral: Universidad de Valencia.
- Rodríguez, J. E., Gómez, J. A. y Álvarez, J. M. (2017). Papel del Psicólogo en el deporte. *Roca. Revista Científico-Educacional de la provincia Granma*, 10(4), 28-34.
- Rodríguez, S., Gallardo, M. A., Olmos, M. C. y Ruiz, F. (2005). *Investigación educativa: metodología de encuesta*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Ronquillo, H. (2012). Asociación entre condiciones oclusales, niveles de ansiedad rasgo-estado y desordenes temporomandibulares en un grupo de estudiantes de odontología. *Carta Odontológica*, 1, 27-42.
- Ros, A., Moya-Faz, F. y Garcés de los Fayos (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.
- Rosenthal, M., Michael, D., Rainey, C., Tognoni, A., y Worms, R. (2012). Evaluation and management of posterior cruciate ligament injuries. *Physical Therapy in Sport*, 13, 196-208.
- Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L. y Kontinen, N. (2015). Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *Journal of Sport Behavior*, 38(4), 432.
- Ruiz, L. M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), 235-248.
- Ruiz, L.M. (1994). *Deporte y aprendizaje. Proceso de adquisición y desarrollo de habilidades*. Madrid: Visor.
- Ruiz-Barquín, R. (2005). Análisis de diferencias de personalidad en el deporte del judo a nivel competitivo en función de la variable sexo y categoría de edad deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(2), 29-48.
- Ruiz-Barquín, R. y García-Naveira, A. (2013). Personalidad, edad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Anales de Psicología*, 29(3), 642-655.
- Ruiz-Juan, F. y Zarauz, A. (2014). Ansiedad en maratonianos en función de variables socio-demográficas Anxiety in marathoners based on socio-demographic variables. *Retos. Nuevas Tendencias En Educacion Fisica*, 25, 28–31.

- Ruiz-Omeñaca, J. V. (2012). *Los deportes de equipo como contexto para educar en valores: diseño y validación de un cuestionario*. Trabajo de Fin de Máster. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Rutkowska, K. y Bergier, J. (2015). Psychological Gender and Emotional Intelligence in Youth Female Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 47(1), 285-291.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63 (3), 397-427.
- Ryan, R. M., y Deci, E L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

## S

- Sage, G. (1984). *Motor learning and control*. Dubuque: William C. Brown.
- Sainz, M. (2010). *Creatividad, personalidad y competencia socio-emocional en alumnos de alta habilidad versus no alta habilidad*. Tesis doctoral: Universidad de Murcia.
- Salguero, J. M. e Iruarrizaga, I. (2006). Relaciones entre inteligencia emocional percibida y emocionalidad negativa: ansiedad, ira y tristeza/depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12(3), 207-221.
- Salovey, P. y Grewal, D. (2005). The Science of Emotional Intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Amado, D. y García-Calvo, T. (2010). Relación del clima motivacional creado por el entrenador con la motivación autodeterminada y la implicación hacia la práctica deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 20, 177-195.
- Schmitt, H. y Carstens, C. (2002). Physical limits of deformities of the spine in children. *Deutsche Zeitschrift Fur Sportmedizin*, 53(1), 6-11.

- Schneider, R., Harrington, M. y Tobar, D. (2017). Goal Orientation and How a Task or Ego Mentality Can Affect the Enjoyment for College Hockey Players. *College Student Journal*, 51(1), 57-62.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, Ch. J. y Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Schwebel, F. J., Smith, R. E. y Smoll, F. L. (2016). Measurement of perceived parental success standards in sport and relations with athletes' self-esteem, performance anxiety, and achievement goal orientation: Comparing parental and coach influences. *Child Development Research*, 2016, 1-13.
- Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., Moyle, G. M. y Brown, R. F. (2016). The relationships between mindfulness, sport anxiety, pessimistic attributions and flow in competitive cyclists. *International Journal of Sport Psychology*, 47(2), 103-121.
- Secades, X. G., Molinero, O., Barquín, R. R., Salguero, A., de la Vega, R. y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98.
- Seegerstrom, S.C. y Miller, G.E. (2004). Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601-630.
- Seifriz, J. J., Duda, J. L., y Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 375-391.
- Serrano-Sánchez, J.A. (1992). Una concepción social: el deporte para todos. *Apunts*, 29, 18-30.
- Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Sifneos, P. E. (1973). Prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255-262.

- Smirl, J. D., Dierijck, J. K., Wright, A. D., Bryk, K. y van Donkelaar, P. (2017). Effect of sub-concussive impacts sustained throughout a contact-sport season on quiet stance centre of pressure. *Br J Sports Med*, 51(11), A28-A29.
- Smith, R. E., y Smoll, F. L. (1997). Coaching the coaches: Youth sports as a scientific and applied behavioral setting. *Current Directions in Psychological Science*, 6(1), 16–21.
- Somerville, L. H., Jones, R. M. y Casey, B. J. (2010). A time of change: Behavioral and neural correlates of adolescent sensitivity to appetitive and aversive environmental cues. *Brain and Cognition*, 72, 124-133.
- Sosa, D. (2014). *Relación entre autoconcepto, ansiedad e inteligencia emocional: eficacia de un programa de intervención en estudiantes adolescentes*. Tesis doctoral: Universidad de Extremadura.
- Spence, J.T. y Spence, K.W. (1966). The motivational components of manifest anxiety: drive and drive stimuli. En C.D. Spielberg (ed). *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R. Luschene, R., Vagg, P.R. y Jacobs. G.A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Psychologist Press.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R. y Luschene, R. (1970). *The state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Psychologist Press.
- Spink, K. S., y Roberts, G. C. (1980). Ambiguity of outcome and causal attributions. *Journal of Sport Psychology*, 2 (3), 237-244.
- Spray, C. M. (2000). Predicting participation in noncompulsory physical education: Do goal perspectives matter? *Perceptual and Motor Skills*, 90, 1207-1215.
- Stenling, A., Ivarsson, A., Hassmén, P. y Lindwall, M. (2017). Longitudinal associations between athletes' controlled motivation, ill-being, and perceptions of controlling coach behaviors: A Bayesian latent growth curve approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 205-214.
- Stenling, A., Lindwall, M. y Hassmén, P. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 50-61.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gution, B., et al., (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.

Studenka, B. E., Dorsch, T. E., Ferguson, N. L., Olsen, C. S. y Gordin, R. D. (2017). Nonlinear assessment of motor variability during practice and competition for individuals with different motivational orientations. *Learning and Motivation*, 58, 16-26.

## T

Taberero, B. y Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 53-69.

Tae, S. y Fernández, J. R. (2009). *Breve historia del Taekwondo*. Granada: Delegación granadina de taekwondo.

Tamminen, K. A. y Bennett, E. V. (2017). No emotion is an island: an overview of theoretical perspectives and narrative research on emotions in sport and physical activity. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(2), 183-199.

Taylor, I., Ntoumanis, N., y Standage, M. (2008). A self-determination theory approach to understanding antecedents of teachers motivational strategies in physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 75-94.

Thomas, C. L., Cassady, J. C. y Heller, M. L. (2017). The influence of emotional intelligence, cognitive test anxiety, and coping strategies on undergraduate academic performance. *Learning and Individual Differences*, 55, 40-48.

Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its use. *Harper's Monthly Magazine*, 140, 227-235.

Thornton, C., Sheffield, D. y Baird, A. (2017). A longitudinal exploration of pain tolerance and participation in contact sports. *Scandinavian Journal of Pain*, 16, 36-44.

Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F. y Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictor del

compromiso deportivo en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 2, 254-259.

Trigoso, M. (2013). Inteligencia emocional en jóvenes y adolescentes españoles y peruanos: variables psicológicas y educativas. Tesis doctoral: Universidad de León.



Valdivia, P. (2016). *Niveles de ansiedad, autoconcepto y resiliencia en deportes individuales*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.

Valencia-Peris, A. (2013). *Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.

Vallejos, M. (2012). *La motivación, la actitud hacia las ciencias, la ansiedad y las estrategias metacognitivas de lectura en el rendimiento de los estudiantes universitarios: un análisis longitudinal*. Tesis doctoral: Universidad Complutense de Madrid.

Van Raalte, J. L., Vincent, A. y Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.

Vilches, J. M. (2015). *Centros especializados y normalizados de secundaria: relación entre autoestima, agresividad, victimización y calidad de vida en estudiantes de Granada capital*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.

Viner, R. M. y Cole, T. J. (2005). Television Viewing in Early Childhood Predicts Adult Body Mass Index. *The Journal of Pediatrics*, 147(4), 429-435.

Vink, K., Raudsepp, L., y Kais, K. (2015). Intrinsic motivation and individual deliberate practice are reciprocally related: Evidence from a longitudinal study of adolescent team sport athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 1-6.



- Wachsmuth, S., Jowett, S. y Harwood, C. G. (2017). Conflict among athletes and their coaches: what is the theory and research so far?. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 84-107.
- Wang, Z.K., Yu, J.Q., He, Y.F. y Guan, T. (2014). Affection arousal based highlight extraction for soccer video. *Multimedia tools and Applications*, 73(1), 519-546.
- Webster, L. V., Hardy, J. y Hardy, L. (2017). Big Hitters: Important Factors Characterizing Team Effectiveness in Professional Cricket. *Frontiers in psychology*, 8, 1140.
- Wechsler, D. (1958). *The measurement and appraisal of adult intelligence (4 ed.)*. Baltimore: Williams and Wilkins.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2001). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Wellard, I. (2013). *Sport, fun and enjoyment: An embodied approach*. New York: Routledge.
- Whitehead, J., y Andreé, K. V. (1997). Interactive effects of disposicional and situational goals and perceived ability on intrinsic motivation in Young athletes. *Journal of Sport Sciences*, 15, 110-111.
- Williams, J.M., Watts, F.N., MacLeod, C. y Mathews, A. (1988). *Cognitive psychology of emotional disorders*. Chichester, UK: Wiley.
- Williams, S. E., van Zanten, J. J., Trotman, G. P., Quinton, M. L. y Ginty, A. T. (2017). Challenge and threat imagery manipulates heart rate and anxiety responses to stress. *International Journal of Psychophysiology*, 117, 111-118.

Wolf, S. A., Harenberg, S., Tamminen, K. y Schmitz, H. (2017). “Cause You Can't Play This by Yourself”: Athletes' Perceptions of Team Influence on Their Precompetitive Psychological States. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-19.

Woodman, T. y Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Science*, 21(6), 329–338.

## Y

Yang, D. (2002). Depression, anxiety, and self-concept of middle school students. *Chinese Mental Health Journal*, 16(9), 633-635.

Yang, J., Peek-Asa, C., Covassin, T. y Torner, J. C. (2015). Post-concussion symptoms of depression and anxiety in division I collegiate athletes. *Developmental neuropsychology*, 40(1), 18-23.

Yerkes, R.M. y Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology of Psychology*, 18, 459-482.

Ysern, L. (2016). *Relación entre la inteligencia emocional, recursos y problemas psicológicos, en la infancia y adolescencia*. Tesis doctoral: Universidad de Valencia.

Yuill, E., Pajackowsky, J., Jason, A. y Howitt, S. (2012). Conservative care of sport hernias within soccer players: A case series. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 16(4), 540-548.

Yukhymenko-Lescroart, M. A. (2018). On identity and sport conduct of student-athletes: Considering athletic and academic contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 34, 10-19.

## Z

Zafra, E. O. (2015). *Capacidad de resiliencia frente a lesiones deportivas y su relación con el desempeño deportivo en judocas de Chile*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.

- Zagalaz, M. L. (2007). *Valoración de la Educación Física Escolar por el Alumnado de Educación Primaria (Estudio en la provincia de Jaén)*. Proyecto de Investigación conducente a la obtención de la CU en Didáctica de la Expresión Corporal. Universidad de Castilla la Mancha: Albacete. Universidad de Jaén. Premiado por el Ministerio de Educación Español en 2008. Publicado por el Ministerio de Educación.
- Zarauz, A. y Ruiz-Juan, F. (2016). Motivación, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en atletas veteranos españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 37-46.
- Zarauz-Sancho, A. y Ruiz-Juan, F. (2015). Factores determinantes de la motivación en atletas veteranos españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 34-42.
- Zarauz-Sancho, A. y Ruiz-Juan, F. (2013). Variables predictoras de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 29-32.
- Zurita, F. (2015). *Influencia de los factores psicológicos sobre las lesiones deportivas en deportes de equipo*. Tesis Doctoral: Universidad de Jaén.
- Zurita, F., Zafra, E., Valdivia, P., Rodríguez, S., Castro, M. y Muros, J. J. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 71-81.



# **ANEXOS**



---

## ANEXOS

## ANEXO 1

## CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO Y DEPORTIVO

Estimado deportista, te agradecemos que quieras colaborar con nosotros en esta investigación sobre aspectos generales relacionados con cuestiones deportivas. Con tus respuestas nos va a ayudar a entender mejor como afrontar determinadas conductas y comportamientos y así planificar mejor la formación en este sentido.

En este cuestionario no existen respuestas correctas o incorrectas. Tan solo queremos conocer tu opinión. Te pedimos por ello que, antes de contestar, leas detenidamente las preguntas, e indicarte que este test es totalmente anónimo y los resultados únicamente serán tratados por el equipo investigador.

¡Muchas gracias por dedicarnos tu tiempo y colaboración!

## DATOS PERSONALES-DEPORTIVOS

|             |                      |               |                          |           |              |                      |
|-------------|----------------------|---------------|--------------------------|-----------|--------------|----------------------|
| <b>Edad</b> | <input type="text"/> | <b>Género</b> | <input type="checkbox"/> | Masculino | <b>Club:</b> | <input type="text"/> |
|             |                      |               | <input type="checkbox"/> | Femenino  |              |                      |

|  |                          |                  |
|--|--------------------------|------------------|
| <b>Indica el nivel en el que compites.</b> | <input type="checkbox"/> | Profesional      |
|  | <input type="checkbox"/> | Semi-profesional |
|  | <input type="checkbox"/> | Amateur          |
|  | <input type="checkbox"/> | Aficionado       |

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| <b>Deporte practicado</b> | <input type="text"/> |
|---------------------------|----------------------|

## ANEXO

## CUESTIONARIO SSRI

Conteste al listado de frases relacionadas con la forma en que se siente en su deporte. Le solicitamos que de forma sincera indique el grado de acuerdo o desacuerdo que mantiene con las mismas, para lo cuál debe marcar con una "X" la respuesta que mejor recoja su opinión.

"1=En total desacuerdo. 2= Algo en desacuerdo.3= Neutro.

4= Algo de acuerdo. 5= En total acuerdo".

|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Sé cuándo tengo que hablar de mis problemas personales a otros/as compañeros/as del equipo.   |   |   |   |   |   |
| 2. Cuando me encuentro ante problemas, recuerdo las veces que me enfrenté a otros problemas similares y cómo los superé.                 |   |   |   |   |   |
| 3. En la mayoría de las cosas que intento espero hacerlas bien.  |   |   |   |   |   |
| 4. Otros/as compañeros/as encuentran fácil el poder confiar en mí.   |   |   |   |   |   |
| 5. Sé cómo se encuentran otros compañeros/as solo escuchando el tono de su voz.  |   |   |   |   |   |
| 6. Algunos de los acontecimientos más relevantes de mi vida me han provocado que vuelva a pensar qué es lo importante y lo qué no lo es. |   |   |   |   |   |
| 7. Cuando mi estado de ánimo cambia, veo nuevas posibilidades de juego.  |   |   |   |   |   |
| 8. Las emociones son una de esas cosas de la vida que me hacen sentir valioso/a.   |   |   |   |   |   |
| 9. Soy consciente de mis emociones tal y como las vivo en el juego o competición.  |   |   |   |   |   |
| 10. Espero que ocurran cosas buenas.   |   |   |   |   |   |
| 11. Me gusta compartir mis emociones con mis compañeros/as de equipo.  |   |   |   |   |   |
| 12. Cuando experimento una emoción positiva, sé cómo hacer que esto dure.  |   |   |   |   |   |
| 13. Arreglo las cosas para que otros se diviertan.   |   |   |   |   |   |
| 14. Busco cosas en el deporte que me hagan sentir bien.  |   |   |   |   |   |
| 15. Soy consciente de los mensajes no verbales que envío a los/as otros/as compañeros/as.  |   |   |   |   |   |
| 16. Me presento ante los demás de tal manera que les de buena impresión.   |   |   |   |   |   |
| 17. Cuando estoy en un buen estado de ánimo, me resulta fácil resolver los problemas del juego.  |   |   |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 18. Viendo las expresiones faciales de los demás, sé las expresiones que están experimentando.                                       |  |  |  |  |  |
| 19. Sé por qué cambian mis emociones.  |  |  |  |  |  |
| 20. Cuando estoy en buen estado de ánimo. Soy capaz de generar buenas ideas en el juego.   |  |  |  |  |  |
| 21. Tengo control sobre mis emociones en el entrenamiento y/o competición.   |  |  |  |  |  |
| 22. Reconozco fácilmente las emociones tal y como las experimento.   |  |  |  |  |  |
| 23. Me motiva a mí mismo/a imaginándome un buen resultado en las tareas que llevo a cabo.  |  |  |  |  |  |
| 24. Felicito a los demás cuando hacen las cosas bien al competir.  |  |  |  |  |  |
| 25. Soy consciente de los mensajes no verbales que me envían otras personas.   |  |  |  |  |  |
| 26. Cuando otra persona me cuenta algún acontecimiento importante de su vida, lo siento como si yo también lo hubiera experimentado. |  |  |  |  |  |
| 27. Cuando siento un cambio en mis emociones, tiendo a tener nuevas ideas.   |  |  |  |  |  |
| 28. Acostumbro a tener buen ánimo para ayudarme a persistir ante los obstáculos.   |  |  |  |  |  |
| 29. Con solo mirarles, sé lo que otros/as compañeros/as o contrincantes están sintiendo.   |  |  |  |  |  |
| 30. Ayudo a otros/as compañeros/as a sentirse mejor cuando están en momentos bajos.  |  |  |  |  |  |

## ANEXO 3

## CUESTIONARIO PMCSQ2

Las siguientes preguntas abarcan la motivación en el deporte. Ánimo, ya queda menos. Marca con una "X" la respuesta que consideres oportuna.

"1=Totalmente en desacuerdo. 2= Algo en desacuerdo.3= Neutro.

4= Algo de acuerdo. 5= Totalmente de acuerdo".

| Durante la realización de deporte  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. El entrenador/a quiere que probemos nuevas habilidades  |   |   |   |   |   |
| 2. El entrenador/a se enfada cuando algún compañero/a comete un error                            |   |   |   |   |   |
| 3. El entrenador/a dedica más atención a los/as mejores  |   |   |   |   |   |
| 4. Cada alumno/a contribuye de manera importante   |   |   |   |   |   |
| 5. El entrenador/a cree que todos/as somos importantes para el éxito del grupo                   |   |   |   |   |   |
| 6. El entrenador/a motiva a los alumnos/as solamente cuando superan a algún compañero/a          |   |   |   |   |   |
| 7. El entrenador/a cree que sólo los/as mejores contribuyen al éxito del grupo                   |   |   |   |   |   |
| 8. Los alumnos/as se sienten bien cuando se esfuerzan al máximo                                  |   |   |   |   |   |
| 9. El entrenador/a deja fuera a los compañeros/as que cometen errores                            |   |   |   |   |   |
| 10. Los alumnos/as de todos los niveles de habilidad tienen un papel importante en el grupo      |   |   |   |   |   |
| 11. Los compañeros/as te ayudan a progresar  |   |   |   |   |   |
| 12. Los alumnos/as son animados a ser mejores que los demás compañeros/as                        |   |   |   |   |   |
| 13. El entrenador/a tiene a sus favoritos/as   |   |   |   |   |   |
| 14. El entrenador/a se asegura de mejorar las habilidades de los compañeros/as que no son buenos |   |   |   |   |   |
| 15. El entrenador/a grita a los compañeros/as por hacer algo mal                                 |   |   |   |   |   |
| 16. Los compañeros/as se sienten reconocidos cuando mejoran                                      |   |   |   |   |   |
| 17. Solamente los compañeros/as con las mejores estadísticas son elogiados                       |   |   |   |   |   |
| 18. Los compañeros/as son reprochados cuando cometen un error                                    |   |   |   |   |   |
| 19. Cada compañero/a tiene un papel importante   |   |   |   |   |   |
| 20. El esfuerzo es recompensado  |   |   |   |   |   |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 21. El entrenador/a anima a que nos ayudemos entre nosotros                       |  |  |  |  |  |
| 22. El entrenador/a manifiesta claramente quienes son los/as mejores del grupo    |  |  |  |  |  |
| 23. Se motiva a los compañeros/as cuando lo hacen mejor que los demás en la clase |  |  |  |  |  |
| 24. Para ser valorado por el entrenador/a tienes que ser uno/a de los mejores     |  |  |  |  |  |
| 25. El entrenador/a insiste en que se dé lo mejor de sí mismo                     |  |  |  |  |  |
| 26. El entrenador/a sólo se fija en los mejores alumnos/as                        |  |  |  |  |  |
| 27. Los alumnos/as tienen miedo de cometer errores                                |  |  |  |  |  |
| 28. Se anima a los compañeros/as a mejorar sus puntos débiles                     |  |  |  |  |  |
| 29. El entrenador/a favorece a algunos compañeros/as más que a otros              |  |  |  |  |  |
| 30. Lo primordial es mejorar  |  |  |  |  |  |
| 31. Los compañeros/as trabajan juntos, en equipo                                  |  |  |  |  |  |
| 32. Cada alumno/a se siente como si fuera un miembro importante del grupo         |  |  |  |  |  |
| 33. Los compañeros/as se ayudan a mejorar y destacar                              |  |  |  |  |  |

## ANEXO 4

### Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI-RASGO)

#### ANSIEDAD-ESTADO

**Instrucciones:** A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno así mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 1 a 4 que indique mejor *cómo se siente usted ahora mismo*, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

|  | Nada de Acuerdo | Casi de Acuerdo | De Acuerdo | Totalmente de Acuerdo |
|--|-----------------|-----------------|------------|-----------------------|
| 1. Me siento calmado                                     | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 2. Me siento seguro                                      | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 3. Estoy tenso   | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 4. Estoy contrariado                                     | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 5. Me siento cómodo (estoy a gusto)                      | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 6. Me siento alterado                                    | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 7. Estoy preocupado ahora por posible desgracias futuras | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 8. Me siento descansado                                  | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 9. Me siento angustiado                                  | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 10. Me siento confortable                                | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 11. Tengo confianza en mi mismo                          | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 12. Me siento nervioso                                   | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 13. Estoy desasosegado                                   | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 14. Me siento muy "atado" (como oprimido)                | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 15. Estoy relajado                                       | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 16. Me siento satisfecho                                 | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 17. Estoy preocupado                                     | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 18. Me siento aturdido y sobreexcitado                   | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 19. Me siento alegre                                     | 1               | 2               | 3          | 4                     |
| 20. En este momento me siento bien                       | 1               | 2               | 3          | 4                     |

**ANSIEDAD-RASGO**

**Instrucciones:** A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno así mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 1 a 4 que indique mejor *cómo se siente en general*, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

|   | <b>Nada de Acuerdo</b> | <b>Casi de Acuerdo</b> | <b>De Acuerdo</b> | <b>Totalmente de Acuerdo</b> |
|---|------------------------|------------------------|-------------------|------------------------------|
| 1. Me siento bien   | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 2. Me canso rápidamente   | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 3. Siento ganas de llorar   | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 4. Me gustaría ser tan feliz como otros   | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 5. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto                                     | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 6. Me siento descansado   | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 7. Soy una persona tranquila, serena y sosegada                                     | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 8. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas                       | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia                                  | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 10. Soy feliz   | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 11. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente                                      | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 12. Me falta confianza en mí mismo  | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 13. Me siento seguro  | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 14. Evito enfrentarme en las crisis o dificultades                                  | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 15. Me siento triste (melancólico)  | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 16. Estoy satisfecho  | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 17. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia                               | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 18. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos                        | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 19. Soy una persona estable   | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |
| 20. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado | 1                      | 2                      | 3                 | 4                            |

