

Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento

José Antonio Arruza¹, Silvia Arribas¹, Oihane Otaegi¹, Oscar González¹, Susana Irazusta¹ y Luis Miguel Ruiz²

¹ Universidad del País Vasco

² Universidad de Castilla La Mancha

Resumen: Este estudio aborda el papel que juega la competencia percibida en el estado de ánimo y la tolerancia al estrés de jóvenes deportistas orientados hacia el alto rendimiento. En este estudio participaron 30 jóvenes deportistas pertenecientes a 10 modalidades deportivas diferentes, considerados como promesas en sus respectivos deportes. Los resultados de este estudio mostraron que altos valores de competencia percibida ofrecían altas correlaciones negativas con las dimensiones generadoras de estrés, así como positivas con las dimensiones recuperadoras de estrés. Asimismo, la competencia percibida mostraba una correlación elevada y negativa con la fatiga. Todo ello indica que la competencia percibida funciona como un elemento nuclear y mediador de variables psicológicas que juegan un papel importante en el rendimiento de los jóvenes deportistas.

Palabras clave: Competencia percibida, Estado de ánimo, Autoeficacia, Tolerancia al estrés, Alto rendimiento.

Title: Perception of competence, mood state and stress tolerance in young high performance athletes.

Abstract: This study analyzed the role that perceived competence played in the mood state and the stress tolerance of young athletes. Thirty young athletes belonging to 10 different types of sports participated in this study. The results evidenced that high perceived competence had high negative correlations related to the dimension of stress generators, and positive correlations with the dimensions of stress recovery. Furthermore, perceived competence showed negative correlation with fatigue. These data indicates that perceived competence works as a nuclear element and mediator of psychological variables that play an important role in the performance of young athletes.

Key Words: Perceived competence, Mood state, Self-efficacy, Stress tolerance, High-level sport.

Introducción

Es habitualmente reconocido el papel que las creencias en las propias capacidades tienen a la hora de explicar el comportamiento humano, siendo el alto rendimiento deportivo un excelente contexto en el que se evidencia con claridad esta relación entre el deportista y su entorno deportivo. Los deportistas que poseen una elevada competencia percibida se sienten capaces de acometer cualquier situación, por muy difícil que sea y, en este sentido, sus creencias de eficacia influyen sobre su modo de pensar, sentir, motivarse y actuar en diferentes contextos (Bandura, 1977, 1986).

El constructo competencia percibida se puede entender como la creencia que tienen las personas sobre su nivel de habilidad para tener éxito en la realización de diferentes tareas, en este caso, motrices o deportivas. Para Danish, Petitpas y Hale (1990) hace referencia a la percepción que los individuos poseen de su capacidad para planificar sus vidas, mostrar autoconfianza, y buscar recursos en los demás para poder afrontar la demandas de su entorno. La teoría de metas de logro ofrece diferentes interpretaciones sobre este constructo en las que se resaltan su importancia y considerándola como un elemento central, o antecedente, de la motivación de logro (Harter, 1982; Horn y Amorose, 1998). Otras investigaciones indican que en el contexto deportivo, las percepciones de competencia tienen una influencia positiva en el equilibrio emocional y en el comportamiento del deportista (Weiss, 1992; Danish, Petitpas y Hale, 1990). Autores como Fonseca y De Paula (2000) señalaron que esta capacidad no es uniforme de un sujeto a otro, sino que se construye a partir de la interacción entre el tipo de implicación que el

deportista manifiesta y la actividad concreta que va a realizar, destacando el papel relevante que asume la competencia percibida en las atribuciones causales generadas por los deportistas cuando quieren explicar sus resultados.

La competencia percibida puede evaluarse con diferentes niveles de especificidad y globalidad (Villamarín, Maurí, y Sanz, 1998) relacionados con la situación, en cuyo caso se asemeja a la noción de autoeficacia. En cuanto a su especificidad, ésta se encuentra referida al ámbito de actuación que puede ser general, social, físico o académico (Lintunen, 1978; Harter, 1982; Puig y Villamarín, 1995; Ruiz y Graupera, 2005; Moreno y Ruiz, 2008).

Asimismo, durante los últimos años se ha constatado que el rendimiento deportivo está determinado por las características personales de cada deportista, y que la activación y el estado de rendimiento óptimo son específicos e individuales. En la teoría de la autorregulación (Deci y Ryan, 1985) juegan un papel fundamental la competencia percibida y la motivación intrínseca así como los pensamientos y los juicios que el deportista tiene sobre su capacidad para actuar, en donde resultan importantes los procesos vicarios, simbólicos y autorreguladores (Ruiz y Arruza, 2005).

Para Arruza, Balagué y Arrieta (1998) se hace necesario reflexionar sobre la forma que utilizan los deportistas sus fuentes de información para percibir su competencia, al considerar que existen tres referentes evaluativos: a) el *normativo*, en el que la fuente comparativa son los demás; b) el *ipsativo*, en cuyo caso la comparación se realiza con él mismo, es decir, con lo que es capaz de llevar a cabo ahora que no hacía antes; c) el *modelado*, referido a la forma ideal de ejecutar las tareas propuestas, es decir, la comparación entre su nivel de actuación y el modelo óptimo de ejecución (Ruiz y Arruza, 2005).

Las variables relacionadas con los sentimientos y afectos son también consideradas de importancia y definen el nivel de rendimiento de los deportistas en las situaciones de

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: José Antonio Arruza. Universidad del País Vasco. UPV/EHU. Pl. Oñati 3, 20018, Donostia (Gipuzkia, España). E-mail: jarruza@sc.ehu.es

máxima exigencia y significado personal (Tenenbaum, 2009). Su comportamiento está condicionado por su estado anímico, sobre todo por las fluctuaciones que se producen en el mismo durante las diferentes fases de la competición, que definen la situación que ha emergido en dicho contexto (Lazarus y Folkman, 1986).

Dentro de esta perspectiva, se plantea la existencia de dos grandes factores para interpretar las principales dimensiones de la estructura afectiva (Watson y Clark, 1994, 1997), por un lado, el afecto o estado de ánimo positivo y por otro, el afecto negativo. Son estas dos grandes dimensiones del estado de ánimo las que han sido desarrolladas por el Perfil de Estado de Ánimo, (P.O.M.S.) (McNair, Lorr y Dropleman, 1971). Inicialmente se utilizó para detectar estados anímicos fluctuantes debido a las consecuencias provocadas por la administración de medicamentos en pacientes con trastornos clínicos. Poco a poco fue introduciéndose en el ámbito deportivo y Morgan (1980) describió el *Perfil Iceberg*, como una característica perteneciente a los deportistas de alto rendimiento, y lo definió como la representación gráfica de un diagrama obtenido a través de las dimensiones del estado de ánimo, con altas puntuaciones en vigor y bajas en tensión, depresión, hostilidad, fatiga y confusión.

En nuestro país, se han realizado interesantes estudios en torno al estado de ánimo, sobre todo con estudiantes universitarios (Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Pérez, 1994; Rey, Blasco y Borrás, 2000) y en la recuperación de lesiones deportivas (Abenza, Olmedilla, Ortega, Ato y García-Mas, 2010). En el ámbito del rendimiento deportivo también se ha utilizado habitualmente, con jóvenes futbolistas federados (Andrade, Arce, Armental, Rodríguez y De Francisco, 2008) y con jugadores de fútbol pertenecientes a la segunda división (De la Vega, Ruíz, García-Mas, Balagué, Olmedilla y Del Valle 2008). En el alto rendimiento la primera aplicación la realizamos con el equipo español de judo para los Juegos Olímpicos de Barcelona-92 (Arruza, 1995), y continuamos con el equipo femenino de judo para los de Atlanta-96 (Arruza, Balagué y Arrieta, 1998), utilizando en ambos casos la versión original de 6 dimensiones. Sin embargo, a partir de los resultados de estos estudios, consideramos más interesante aplicar la escala reducida (Balaguer *et al.*, 1994) con el equipo de snowboard para los Juegos Olímpicos 2002 de invierno (Arruza, Balagué, Brustad, Telletxea y Azurza, 2005), así como en deportistas de alto rendimiento de diferentes modalidades deportivas (Arruza, Telletxea, Gil de Montes, Arribas, Balagué, Cecchini y Brustad, 2009). En el presente estudio se ha utilizado la escala abreviada (Balaguer *et al.* 1994), en la que se mantienen cuatro dimensiones negativas (Tensión, Depresión, Hostilidad y Fatiga) y una positiva (Vigor).

Al hablar de la tolerancia al estrés en el ámbito del deporte nos estamos refiriendo la capacidad de los deportistas para soportar las demandas de sus respectivos deportes, estando estrechamente relacionado con los procesos de sobrentrenamiento que la investigación (Gould y Dieffenbach, 2002; Hopper *et al.*, 1995; Kellmann y Kallus, 2001;

Kuipers y Keizer, 1988; Lehmann *et al.*, 1993) se ha ocupado de estudiar de forma exhaustiva durante los últimos años y, que normalmente, se asocia a un desequilibrio entre las demandas del entorno y la capacidad del sujeto (Roberts *et al.*, 1999). En este sentido diferentes investigadores mencionan un desequilibrio entre los agentes que favorecen el estrés y los que favorecen la recuperación (Gould y Dieffenbach, 2002; Hopper *et al.*, 1995; Kellmann y Kallus, 2001). También se destacan los aspectos relacionados con la personalidad, la visión que tiene el sujeto de la situación (Kelly, 1994) y el tipo de afrontamiento que se emplee (Lazarus y Folkman, 1986). Esta capacidad de afrontamiento se define como la capacidad que poseen las personas para soportar, enfrentarse y actuar en *situaciones límites*, caracterizadas por la presencia de máximas exigencias externas, y de gran significado personal, a lo largo de un determinado tiempo, dicha capacidad está delimitada por el carácter, la intensidad y la duración de las mismas.

La valoración inicial, y las reevaluaciones posteriores, que se realizan en una situación dada, van a determinar la puesta en marcha de los recursos adecuados para actuar acertadamente en la misma y, un desequilibrio entre las demandas y los recursos personales del deportista puede afectar al equilibrio emocional, generar bajas expectativas y un comportamiento de evitación de la situación (De Rose Jr., 2000). Para muchos deportistas un bajo nivel de tolerancia les puede llevar a evaluar las demandas de una situación como amenazantes o peligrosas (Folkman, 1999), surgiendo discrepancias entre la valoración que realizan de la misma y el desarrollo de los acontecimientos, lo que les lleva a ser poco eficaces y competentes en su deporte. En general, los jóvenes no están preparados para responder a las exigencias que se derivan de la alta competición y, a veces, el hecho de participar en ellas sin una preparación adecuada les puede generar trastornos en su desarrollo psicosocial (Brustad, 1988).

En este estudio se abordarán cuestiones relacionadas con la competencia percibida, el estado de ánimo y la tolerancia al estrés de deportistas jóvenes promesas en sus respectivos deportes, en la medida que se consideran importantes las interacciones que se puedan producir entre estas variables. El principal objetivo de este estudio fue confirmar si la competencia percibida era la base sobre la que se asienta el equilibrio emocional y la tolerancia al estrés de los deportistas participantes. De forma específica, se analizó y valoró el nivel de competencia percibida de los deportista participantes en el estudio, se establecieron las posibles relaciones entre la competencia percibida con el estado de ánimo y la tolerancia al estrés, y por último, se comprobaron las diferencias que pudieran existir en la dinámica de las variables seleccionadas en función de la competencia percibida.

Método

Participantes

En este estudio participaron 30 jóvenes deportistas de ambos sexos, pertenecientes a un programa especial orientado hacia el alto rendimiento deportivo al ser considerados promesas en sus diferentes deportes. Sus edades oscilaron entre los 12 y 20 años de edad ($M=16.90$; $DT=2.52$) (Tabla 1).

Tabla 1: Descripción de la muestra.

DEPORTES	SEXO		EDAD		NIVEL DEPORTIVO	
	Hombre	Mujer	≤17	≥18	Nacional	Internacio.
Act. subacuáticas	2	0	0	2	1	1
Atletismo	1	1	0	2	1	1
Ciclismo	1	1	0	2	1	1
Esquí de fondo	1	1	1	1	0	2
Golf	0	3	2	1	2	1
Judo	1	0	1	0	0	1
Padel	0	1	1	0	1	0
Patínaje artístico sobre hielo	2	8	7	3	8	2
Piragüismo	2	0	0	2	0	2
Surf	4	1	2	3	1	5
TOTAL	14	16	14	16	15	15

Diseño

El diseño de este estudio es de naturaleza descriptiva, asociativa y diferencial (Graupera, 2007), en el que se analizarán las relaciones existentes entre la Competencia Percibida, considerada como variable independiente y el Estado de Ánimo y la Tolerancia al Estrés como variables dependientes.

Instrumentos

Para alcanzar este objetivo se emplearon los siguientes instrumentos:

- La subescala de Competencia Percibida del cuestionario de Motivación de Logro* de Ruiz et al. (2004). Esta subescala evalúa la percepción que los participantes tienen de su competencia física en contextos de actividad física y deporte. El coeficiente de fiabilidad de esta subescala en diferentes estudios se ha encontrado por encima de un $\alpha=.70$, lo que representa un nivel de consistencia interna mínimo aceptable propuesto por Nunnally (1978), y concuerda con la adecuada aplicabilidad de estas escalas cuando mantienen su fiabilidad (Tenenbaum, 2009).
- Escala abreviada del Perfil de Estado de Ánimo (POMS)* de McNair, Lorr y Droppleman, (1971) adaptada al castellano por Balaguer et al. (1994). La fiabilidad de las formas paralelas del POMS son elevadas y oscilan entre $\alpha=.83$ y $\alpha=.70$. El nivel de fiabilidad de cada factor medido de la forma paralela "A" es: Depresión, $\alpha=.80$, Vigor, $\alpha=.79$, Hostili-

dad, $\alpha=.78$, Tensión, $\alpha=.70$ y Fatiga, $\alpha=.81$, y una fiabilidad total de $\alpha=.77$.

- Cuestionario de Estrés-Recuperación para Deportistas (RESTQ-Sport)* de Kellmann y Kallus, (2001) adaptado al castellano por González-Boto et al. (2006). Consta de 76 ítems y dos módulos diferentes de ítems de estrés y recuperación, representados a través de 19 escalas. Las primeras 12 escalas se corresponden con aspectos generales y no específicos del estrés y de la recuperación, mientras que las 7 restantes hacen lo propio respecto a situaciones específicas que emergen de la práctica deportiva. Se han agrupado en 2 dimensiones según (González-Boto, Molinero, Kellmann y Márquez, 2006), Generadores de Estrés (*Cansancio Emocional, Vulnerabilidad a las lesiones, Descanso Interrumpido*); y en Recuperadores de Estrés (*Estado de Forma, Autoeficacia, Logro Personal, Autorregulación*).

Procedimiento

Una vez contactados los responsables del Programa Deportivo de Jóvenes Talentos, se les solicitó su colaboración en este estudio. Debido a que alguno de los deportistas era menor de edad se presentó a sus padres o tutores una carta en la que se les informaba de la naturaleza del estudio, solicitándoles su consentimiento para que su hijo o hija pudiera participar en él, no encontrado ninguna objeción para que pudieran participar.

A los deportistas se les indicó cuál sería el procedimiento a seguir, ya que cumplimentarían los diferentes cuestionarios a través de la plataforma *online* TESKAL (www.teskal.com), plataforma creada y desarrollada por el profesor Arruza para la evaluación y seguimiento psicológico a distancia, todo lo cual se desarrolló a lo largo de la temporada 2007-2008.

Análisis de los datos

En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos por cada variable seleccionada en función del sexo, edad (17 años ó más de 17 años) y el nivel deportivo (nacional o internacional). Posteriormente, para la comprobación de la igualdad de medias para estas variables, se aplicó la prueba de *t* de Student para muestras independientes. En segundo lugar, se realizaron análisis correlacionales mediante la *r* de Pearson, para comprobar la asociación entre las dimensiones del Estado de ánimo, la Tolerancia al estrés y los niveles de Competencia Percibida. Y finalmente se realizó un análisis multivariado de la varianza, MANOVA, entre las dimensiones implicadas en la investigación.

Resultados

En primer lugar se presentan los resultados del análisis descriptivo de cada variable estudiada, en segundo lugar los análisis correlacionales y, finalmente, se presentan los resultados del análisis del papel de la competencia percibida utilizando como criterio el valor de la mediana.

En cuanto a la Competencia Percibida (Tabla 2), las puntuaciones se situaron en un valor medio elevado ($M=7.9$, $DT=1.9$), sobre una escala de 0 a 12. Además con relación al género, como se muestra en la Tabla 2, el valor de los varones fue de 7.9 ($DT=2.2$) y en el de las mujeres de 8

($DT=1.6$). Con relación a la edad, fueron los deportistas más jóvenes los que mostraron valores más elevados 8.3 ($DT=1.4$) frente a los de deportistas de mayor edad, que presentaron unos valores menores de 7.6 ($DT=2.2$).

Tabla 2: Estadísticos descriptivos y comparación de medias de la competencia percibida en función del género, la edad y del nivel deportivo

Competencia Percibida	Hombre		Mujer		< = 17 años		> 17 años		Nac.		Int.	
	M	D.T.	M	D.T.	M	D.T.	M	D.T.	M	D.T.	M	D.T.
	7.9	2	8	1.6	8.3	1.4	7.6	2.2	8	1.9	8	1.9
	t=-0.207; p=.838				t=-0.972; p=.339				t=-0.193; p=.848			

En cuanto al nivel deportivo, prácticamente se encontraron valores similares para los internacionales ($M=7.9$; $DT=1.9$) y una media de 8 ($DT=1.9$) para los nacionales. Si bien en el caso de los deportes de invierno los valores fueron más elevados ($M=8.5$; $DT=1.6$) con respecto a otros deportes ($M=7.5$; $DT=2.0$). Tras la aplicación de la prueba de Lévene que confirmó que en todas las variables las varianzas eran iguales, se aplicó una comparación para muestras independientes t de Student no encontrándose diferencias significativas.

Tabla 3: Valores medios de las dimensiones del Perfil del Estado de Ánimo (POMS), con su desviación típica.

Escala POMS	M	DT
Tensión	2.2	2.3
Depresión	0.9	1.3
Hostilidad	1.9	2.9
Vigor	9.0	2.7
Fatiga	2.5	2.9

Con referencia al POMS, como se puede observar en la Tabla 3, se obtuvieron, como cabía esperar, puntuaciones medias altas en la dimensión Vigor ($M=9$) y bajas en los valores medios de las dimensiones negativas: Tensión ($M=2.2$), Depresión ($M=0.9$), Hostilidad ($M=1.9$) y Fatiga ($M=2.5$). Es adecuado señalar que los valores de la desviación típica de las dimensiones negativas se aproximaron al valor medio e incluso lo superaron, como fue el caso de la Tensión ($SD=2.3$) y de la Fatiga ($SD=2.7$).

Tabla 4: Valores medios de los deportistas correspondientes a las puntuaciones de la tolerancia al estrés en cada dimensión

TOLERANCIA AL ESTRÉS	M	DT
Descanso Interrumpido	6.8	5.0
Cansancio Emocional	4.6	4.8
Vulnerabilidad a las lesiones	8.4	5.1
Estado de Forma	16.0	4.2
Logro Personal	16.8	4.2
Autoeficacia	15.3	4.2
Autorregulación	16.2	3.7

En cuanto a la Tolerancia al Estrés (Tabla 4), se observaron valores medios altos en sus dimensiones positivas: logro

personal ($M=16.8$; $DT=4.2$), autorregulación ($M=16.2$; $DT=3.7$), estado de forma ($M=16.0$; $DT=4.2$), autoeficacia ($M=15.3$; $DT=4.2$); y valores medios bajos en sus dimensiones negativas: cansancio emocional ($M=4.6$; $DT=4.8$), descanso interrumpido ($M=6.8$; $DT=5.0$) y vulnerabilidad a las lesiones ($M=8.4$; $DT=5.1$), en una escala con un rango de 0 a 24.

Al analizar las correlaciones entre la competencia percibida con las dimensiones del estado de ánimo y las recuperadoras de estrés, se pudo constatar que se obtenían correlaciones positivas tanto moderadas como elevadas con la autoeficacia ($r=.43$, $p<.01$), con el estado de forma ($r=.61$, $p<.01$) y con la autorregulación ($r=.48$, $p<.01$). Por el contrario, se mostraron correlaciones significativas de carácter negativo con las dimensiones emocionales negativas y con las generadoras de estrés. En el caso de la tensión la correlación fue de $r=-.49$, $p<.01$ y de la fatiga de $r=-.39$, $p<.01$. En cuanto a la vulnerabilidad a las lesiones fue de $r=-.48$, $p<.01$ y con relación al cansancio emocional fue de $r=-.66$, $p<.01$ (Tabla 5).

Si se consideran las correlaciones existentes entre las dimensiones correspondientes a la tolerancia al estrés, se destaca la existencia de una correlación significativa y positiva entre las variables recuperadoras de estrés, concretamente entre la autoeficacia con el logro personal ($r=.68$, $p<.01$), con el estado de forma ($r=.61$, $p<.01$), y con la autorregulación ($r=.70$, $p<.01$). Además, el estado de forma presentó elevadas correlaciones positivas con el logro personal ($r=.68$, $p<.01$) y con la autorregulación ($r=.69$, $p<.01$). La autorregulación también correlacionó positivamente de forma clara con el logro personal de ($r=.75$, $p<.01$).

En el caso de las dimensiones generadoras de estrés, también se obtuvieron correlaciones positivas entre ellas, concretamente entre la vulnerabilidad a las lesiones con el descanso interrumpido ($r=.54$, $p<.01$) y con el cansancio emocional ($r=.61$, $p<.01$) y, además, entre el descanso interrumpido con el cansancio emocional ($r=.63$, $p<.01$). Por otro lado, se mostró una correlación negativa y significativa entre el estado de forma con el cansancio emocional ($r=-.47$, $p<.01$) y con la vulnerabilidad a las lesiones ($r=-.48$).

Tabla 5: Valores correspondientes al grado de correlación encontrado entre las dimensiones seleccionadas así como su nivel de significación.

Variables	Estado de Ánimo					Tolerancia al Estrés						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 Tensión												
2 Depresión												
3 Hostilidad	.41**	.89**										
4 Vigor												
5 Fatiga	.47**	.51**	.66**	-.62**								
6 Descanso Interrumpido												
7 C. Emocional	.40*				.38*	.63**						
8 Vulnerabilidad a las lesiones						.54**	.61**					
9 Estado de Forma					-.40*		-.47**	-.48**				
10 Logro Personal									.68**			
11 Autoeficacia					-.37*				.61**	.59**		
12 Autorregula.									.68**	.75**	.70**	
13 Competencia percibida	-.49**				-.39*		-.66**	-.48**	.61**		.43*	.48**

* $\alpha \leq 0.5$ † $\alpha \leq 0.01$

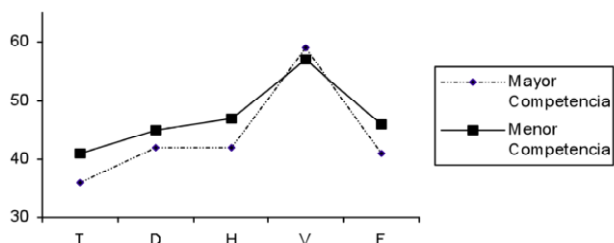


Figura 1: Diagrama del Perfil del Estado de Ánimo en función de un mayor y un menor valor de la competencia percibida (Puntuaciones T).

Para analizar la relación que pudiera existir entre la competencia percibida y las variables estudiadas, se establecieron dos grupos según el valor de la mediana de las puntuaciones obtenidas. Los resultados mostraron que las dimensiones negativas correspondientes al estado de ánimo obtenían puntuaciones más bajas en los deportistas de mayor competencia percibida, mientras que el vigor era más alto que en los de menor competencia percibida, aunque las diferencias no fueron significativas (Figura 1).

En cuanto a la tolerancia al estrés, las puntuaciones de las dimensiones generadoras de estrés fueron más bajas y las de las recuperadoras más altas en el grupo de mayor competencia, asimismo estas diferencias fueron significativas en el caso del cansancio emocional, concretamente fue de -3,8 puntos ($t=2,572$; $p<.05$) y en el de la vulnerabilidad a las lesiones de -4,7 puntos ($t=2,751$; $p<.05$); mientras que en el caso de las recuperadoras son significativamente más favorables en el caso del estado de forma, con un valor de 4,3 puntos ($t=-3,101$; $p<.01$). Es decir, que en el grupo de mayor competencia los valores de las dimensiones generadoras de estrés fueron inferiores y el de las recuperadoras de estrés superiores que en los de menor competencia (Figura 2).

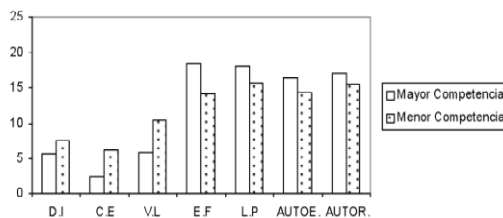


Figura 2: Valores de las dimensiones de la tolerancia al estrés en función de un mayor y de un menor nivel de competencia percibida.

Finalmente, se llevó a cabo un MANOVA tomando como variables dependientes, por una parte la dimensión *Estrés Específico al Deporte* (EED) y conformada por *descanso interrumpido*, *cansancio emocional* y *vulnerabilidad a las lesiones*. Y por otra la dimensión *Recuperación Específica al Deporte* (RED) y conformada por *estado de forma*, *logro personal*, *autoeficacia* y *autorregulación* de acuerdo, a la categorización realizada por González Boto et al. (2006). Como variable independiente se tomó la Competencia percibida tras categorizarla en tres niveles (Baja Competencia, Media Competencia y Alta Competencia), y como covariable se introdujo la Puntuación General del Estado de Ánimo (PGEA) que es una puntuación que se obtiene sumando las 4 dimensiones negativas (Tensión, Depresión, Hostilidad y Fatiga), restando la positiva (Vigor). A mayor valor del PGEA se corresponde un estado de ánimo más negativo.

Tabla 6: Contrastes Multivariados.

Efecto	Variables	Traza Pillai	F	gl. hipótesis	gl. error	Sig	η^2
Covariable	PGEA	0.013	0.168	2	25	0.846	0.013
	Competencia						
V.I.	Percibida	0.42	3.459	4	52	0.14	0.21

* $\alpha \leq 0.5$ † $\alpha \leq 0.01$

La covariable PGEA mostró una asociación débil y no significativa con las variables dependientes tomadas en conjunto ($\eta^2=.013; p=.846$). Mientras que la variable independiente Competencia Percibida mostró un efecto moderado y significativo con las variables dependientes tomadas en conjunto ($\eta^2=.21; p<.05$).

Discusión

El principal objetivo de este estudio fue confirmar si la competencia percibida era el soporte sobre el que se asentaba el equilibrio emocional y la tolerancia al estrés de los jóvenes deportistas participantes, además de valorar el nivel de competencia percibida de dichos participantes.

A la vista de los resultados obtenidos se puede afirmar que el grupo de deportistas estudiado presenta unos niveles elevados de competencia percibida, con un diagrama de estado de ánimo tipo *perfil iceberg* (Morgan 1980) y una alta tolerancia al estrés, dado que las dimensiones generadoras de estrés obtuvieron puntuaciones muy bajas y, por el contrario, las recuperadoras del estrés fueron muy altas. Todo ello concuerda con las características que deben poseer los deportistas de alto rendimiento y deja entrever que los deportistas participantes en el programa de talentos al que pertenecen, están habituados a las exigencias de la competición.

Al analizar la relación entre la competencia percibida con el estado de ánimo y la tolerancia al estrés, se observó que se producían correlaciones negativas altas con las dimensiones negativas en ambas variables. En el caso del estado de ánimo, con la tensión y la fatiga y en el caso de la tolerancia al estrés, con el descanso interrumpido y con la vulnerabilidad a las lesiones.

Además, se produce una correlación positiva y significativa con las dimensiones recuperadoras de estrés, como son el estado de forma, la autoeficacia y la autorregulación. Esto supone que la competencia percibida contribuye a fortalecer las capacidades psicológicas que ayudan a rendir óptimamente, y minimizan, o amortiguan, el efecto de las que perjudican el rendimiento del deportista, como sucede en el caso del exceso de tensión y del cansancio emocional.

Asimismo, en el caso de las dimensiones recuperadoras del estrés, las correlaciones altas se producen con las dimensiones que se encuentran bajo control del deportista, como son el estado de forma, la autoeficacia y la autorregulación, lo que refuerza la relación con la motivación autodeterminada señalada en otras investigaciones (Deci y Ryan, 1985). En el caso de las dimensiones negativas existió una estrecha relación entre la vulnerabilidad a las lesiones y la fatiga percibida.

Cuando se analizó el conjunto de la muestra en función del género, la edad y el nivel deportivo, no se obtuvieron diferencias significativas. Sin embargo, al establecer dos grupos en base al valor de la mediana, uno de mayor nivel (9 o más) y otro de menor nivel (menos de 9) de competencia percibida, se constató que sí se producían diferencias importantes y significativas.

Con relación al estado de ánimo, en ambos grupos, se mostró el denominado *Perfil Iceberg* (Morgan 1980), pero es importante destacar que en los de mayor competencia dicho perfil es más pronunciado, es decir, los valores de las puntuaciones negativas son más bajos y el de la positiva más alto. Asimismo, en el caso de la tolerancia al estrés, se manifestaron diferencias importantes en la misma dirección, sobre todo en los valores del estado de forma y del logro personal, que fueron significativamente más altos y en los valores del cansancio emocional y de la vulnerabilidad a las lesiones, que fueron significativamente más bajos.

Esto se orienta en la dirección de que la competencia percibida genera un efecto amortiguador sobre las dimensiones negativas del estado de ánimo y de la tolerancia al estrés y refuerza la dimensión emocional positiva y los recuperadores de estrés.

En el contexto deportivo, tanto en el entrenamiento como en la competición, una mayor percepción de competencia genera una mayor sensación de solidez, aleja las posibilidades de lesionarse y retrasa la fatiga, contribuyendo de esta manera a una inestimable función predictora del sobreentrenamiento y del riesgo de lesiones, dada la relevante utilidad de esta dimensión emocional, medida a través del P.O.M.S. (Morgan et al, 1980; Barrow et al., 1985; O'Connor et al., 1991; Raglin et al., 1994; Terry, 1995; Arruza et al., 1998, 2005), para prevenir la aparición de dichos procesos.

En resumen, como se ha observado a través de los resultados obtenidos, la competencia percibida genera un efecto transversal muy relevante, ya que en el caso de dimensiones positivas del estado de ánimo y de la tolerancia al estrés, las altas correlaciones positivas y significativas encontradas, refuerzan su importancia, y contribuyen a optimizar el rendimiento deportivo. Si centramos la atención en las dimensiones anímicas negativas y de las generadoras de estrés, las correlaciones negativas y significativas encontradas podrían explicar el papel amortiguador de la competencia percibida que minimiza el efecto negativo de las dimensiones señaladas, cuando el deportista tiene que rendir al máximo.

Los resultados mostraron que a medida que se reduce el valor de la fatiga, también se reducen las sensaciones negativas emocionales y las generadoras de estrés, al tiempo que aumentan el estado de forma percibido y la autoeficacia. Por lo tanto, un efecto reductor sobre la fatiga conllevaría una reducción tanto de la depresión como de la hostilidad, dado que se produce de forma directa un efecto amortiguador sobre la tensión.

Tomando con referencia estas dos variables: competencia percibida y fatiga percibida, se generaron dos perfiles diferentes de deportistas. Uno caracterizado por una alta competencia percibida y tolerancia a la fatiga, que se desenvuelven de forma acertada en las situaciones de estrés, y otro perfil representado por los deportistas con un nivel de competencia medio pero con baja tolerancia a la fatiga y vulnerables a las lesiones.

Estos perfiles representan consecuencias para los entrenadores, ya que los deportistas con el perfil más vulnerable

presentan mermas en su entrenamiento, un bajo rendimiento competitivo y pequeñas interrupciones en su entrenamiento, provocadas por ligeras molestias y por excesivas sensaciones de cansancio frente a altas intensidades de esfuerzo, lo que les impide alcanzar un estado de forma óptimo. Sin embargo, los deportistas con un perfil más resistente son capaces de soportar altas intensidades de esfuerzo y son más resistentes a las lesiones, lo que les permite tener una larga continuidad en el entrenamiento.

Por todo ello, una competencia percibida elevada influirá positivamente de forma generalizada en la mejora de las capacidades psicológicas señaladas y contribuirá a desarrollar

el potencial de los jóvenes deportistas en su camino hacia la excelencia deportiva.

Los resultados de este estudio contribuyen a orientar la intervención de entrenadores y responsables técnicos que trabajan con jóvenes deportistas en los procesos de tecnificación, clarificando la importancia de la competencia percibida en todo el proceso formativo y la necesidad de trabajarla específicamente para conseguir un adecuado desarrollo emocional y una mejor salud psicológica. Se hace necesario continuar con esta línea de estudio y abordarlo con un mayor número de deportistas de diferentes modalidades.

Referencias

- Andrade, E., Arce, C., Armental, J., Rodríguez, M., y De Francisco, C. (2008). *Psicothema*, 20, (4), 630-635.
- Arruza, J., (1995). *Estado de ánimo, esfuerzo percibido y frecuencia cardiaca. Un estudio aplicado al entrenamiento de Judo*. Bilbao. Servicio Editorial (U.P.V./E.H.U.).
- Arruza, J., Balagué, G., y Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 7, 2, 193-204.
- Arruza, J., Balagué, G., Brustad, R., Telletxea, S., y Azurza, A. (2005). A comparison of physiological and psychological indicators in the evaluation of the work capacity of snowboarders. *Journal of Sports Sciences*, 28, 2, 125-135.
- Arruza, J., Telletxea, Gil de Montes, L., Arribas, S., S., Balagué, G., Cecchini, J.A., Brustad, R. (2009). Understanding the relationship between perceived development of the competition plan and sport performance: Mediating effects of self-efficacy and state depression. *Perceptual and Motor Skills*, 109, 304-314.
- Balagué, L., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Merita, M. L., y Pérez Recio, G. (1994). El perfil de los estados de ánimo (P.O.M.S.): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 39-52.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Barrow, J.L., Noakes, T. D., Levy, W., Smith, C., y Millar R.P. (1985). Hypothalamic dysfunction in overtrained athletes. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 60, 803-806.
- Brustad, R.J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sports: the influence of intrapersonal and socializations factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 307-321.
- Danish, S.J., Petitpas, A.J., y Hale, B.D. (1990). Sport as a context for developing competence. En T.P. Gullotta, G.R. Adams, y R. Montemayor (Eds.), *Developing social competency in adolescence* (pp. 169-194). Newbury park, CA: Sage.
- De Rose Jr., D., Korsakas, P., Calstron, B., y Ramos R. (2000). Síntomas de estrés precompetitivo en jóvenes deportistas brasileños. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 1, 143-157.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- De la Vega, R., Ruiz, R., García-Más, A., Balagué, G., Olmedilla, A., y Del valle, S. (2008). Consistencia y fluctuación de los estados de ánimo en un equipo de fútbol profesional durante una competición de play off. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 241-251.
- Folkman, S., (1999). *Aplicación de un programa de intervención para cuidadores de enfermos terminales*. San Francisco: Congreso SIP
- Fonseca, A. y De Paula, A. (2000). Las concepciones sobre competencia deportiva y los objetivos de logro. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 1, 159-176.
- González-Boto, R., Molinero, O., Kellmann, M. y Márquez, S. (2006). Análisis de la versión española del Cuestionario de Estrés-Recuperación para Deportistas (RESTQ-SPORT) mediante modelización estructural. En *IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte* (pp. 729-735). A Coruña: Asociación Española de Ciencias del Deporte.
- Gould, D. y Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, under recovery and burnout in sport. En M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery preventing underperformance in athletes* (pp. 25-35). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Graupera, J. L. (2007). *Estilos de aprendizaje en la actividad física y el deporte*. Tesis doctoral inédita, Toledo: Universidad de Castilla-La Mancha.
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, 53, 87-97
- Hooper, S. L., Mackinnon, L. T., Howard, A., Gordon, R. D., y Bachmann, A. W. (1995). Markers for monitoring overtraining and recovery. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27, 106-112.
- Horn, S., y Amorose, A.J. (1998). Sources of competence information. En J. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 49-64). Morgantown: Fitness Information Technologies
- Kuipers, H., y Keizer, H. A. (1988). Overtraining in elite athletes. Review and directions for the future. *Sports Medicine*, 6, 79-92.
- Kellmann, M., y Kallus, K.W. (2001). *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes. User manual*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kelly, B. C. (1994). A model of stress and burnout in collegiate coaches: Effects of gender and time of season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 48-58.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca
- Lehmann, M., Foster, C., y Keul, J. (1993). Overtraining in endurance athletes: a brief review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, 854-862.
- Lintunen, T. (1978). Perceived physical competence scale for children. *Scandinavian Journal of Sport Sciences*, 9 (2), 57-64.
- McNair, D., Lorr, M., y Dropleman, L., (1971). *Manual for the Profile Mood States*. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Moreno, J.A., y Ruiz, L.M. (2008). Aquatic Perceived Competence in Children: Development and Preliminary Validation of a Pictorial Scale. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2, 313-329
- Morgan, W.P., y Johnson, R., W. (1980). Personality characteristics of successful and unsuccessful oarsmen. *International Journal of Sport Psychology*, 19, 119-133.
- Morgan, W.P. (1980). Test of champions: The iceberg profile. *Psychology Today*, 14, 39-108.
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory*. Nueva York: McGraw-Hill.
- O'Connor, P., J., Morgan, W., P., y Raglin, J. S. (1991). Psychobiologic effects of increased training in female and male swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23, 9, 1055-1061.
- Puig, J., y Villamarin, F. (1995). Motivación y autoeficacia durante la iniciación deportiva en tenis. *Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. (pp. 274-278). Valencia: Universitat de Valencia.
- Raglin, J. S., y Morgan, W., P. (1994). Development of a scale for use in monitoring training-induced distress in athletes. *International Journal Sports Medicine*, 15, 84-88.
- Rey, M., Blasco, T., y Borrás, F. (2000). Efectos de un procedimiento de inducción de estados de ánimo sobre la autoeficacia. *Anales de Psicología*, 16, (1), 33-40.

- Roberts, G.C., Spink, K. S., y Pemberton, C.L. (1999). *Learning experiences in sport psychology*, 2nd. ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ruiz, L.M., y Arruza, J., (2005). *El proceso de toma de decisiones en el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Ruiz, L.M., Graupera, J.L., y Nishida, T. (2004). Motivación de logro en educación física escolar: un estudio comparativo entre cinco países. *Revista de Educación*, 333, 345-361.
- Ruiz, L.M., Graupera, J.L., Gutiérrez, M., y Nishida, T. (2004). El Test Ampet de motivación de logro para el aprendizaje en educación física: desarrollo y análisis factorial de la versión española. *Revista de Educación*, 335, 195-211.
- Ruiz, L.M., y Graupera, J.L. (2005). New measure of perceived motor competence for children aged 4 to 6 years. *Perceptual and Motor Skills*, 101, 131-148.
- Tenenbaum, G. (2009). The Study of Perception: From the Perceptions of Traits and States to the Perceptions of Effort, and the Perceptual-Cognitive-Emotion-Motor Linkage. Keynotes Lectures. *Abstract 12^o ISSP World Congress of Sport Psychology*. Marrakech.
- Terry, P.C. (1995). The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review and synthesis. *Sport Psychologist*, 9 (3), 309-324.
- Villamarín, F., Mauri, C., y Sanz, A. (1998). Competencia percibida y motivación durante la iniciación en la práctica del tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 41-56.
- Watson, D., y Clark, L. A. (1994). Emotions, moods, traits and temperaments: conceptual distinctions and empirical findings. En P. Ekman, y R. Davidson (Eds.), *The nature of emotion* (pp. 98-93). Oxford: Oxford University Press.
- Watson, D., y Clark, L. A. (1997). Measurement and mismeasurement of mood: recurrent and emergent issues. *Journal of Personality Assessment*, 68, 267-296.
- Weiss, M.R., y Ebbeck, V. (1996). Self-esteem and perceptions of competence in youth sport: Theory, research, and enhancement strategies. En O. Bar-Or (Ed.), *The Encyclopaedia of Sports Medicine, vol. VI: The child and adolescent athlete* (pp. 364-382). Oxford: Blackwell Science Ltd.

(Artículo recibido: 19-2-2010; revisión: 6-11-2010; aceptado: 6-11-2010)