

EFEECTO DE LA EXPERIENCIA DEPORTIVA EN LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS DE ESGRIMISTAS DEL RANKING NACIONAL ESPAÑOL

Cristina Reche García, Mar Cepero y Francisco Javier Rojas
Universidad de Granada

RESUMEN

Los objetivos de este estudio fueron conocer las habilidades psicológicas en esgrimistas ante distintas situaciones propias del entrenamiento y la competición, así como establecer el efecto de la experiencia en la práctica deportiva. Fueron evaluados 40 esgrimistas asiduos al ranking nacional español absoluto (24 mujeres y 16 hombres; edad: $M= 23.17$, $dt= 8.92$). El sistema de evaluación utilizado ha sido la Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas Versión Revisada (PAR P1-R; Serrato, 2006). El grupo ha mostrado excelentes habilidades en las variables de reto competitivo ($M= 7.95$, $dt= 1.86$) y sensibilidad emocional ($M= 4.22$, $dt= 2.57$) y necesidad de mejora en autoconfianza, motivación, actitud positiva, concentración e imaginación. Al comparar los esgrimistas de acuerdo a la experiencia deportiva se encuentran diferencias significativas a favor de los esgrimistas con mayor experiencia en atención ($p= 0.04$) y control de sus emociones ($p= 0.03$). Sin embargo, experimentan menos motivación ($p= 0.01$) en su práctica. Los resultados señalan la necesidad de intervención psicológica en los sistemas de preparación de los esgrimistas para la mejora de habilidades psicológicas con el fin de conseguir el máximo desarrollo de competencias y el perfil de rendimiento óptimo en su deporte.

PALABRAS CLAVE

Evaluación psicológica en el deporte, esgrima, experiencia deportiva, habilidades psicológicas.

EFFECT OF THE SPORT EXPERIENCE IN PSYCHOLOGICAL SKILLS OF SPANISH NATIONAL RANKING FENCERS

ABSTRACT

The aim of this study is to identify psychological skills in fencers according to different training and competition situations, as well as to establish experience influence when practicing sport. 40 absolute Spanish national ranking fencers (24 women and 16 men; age: $M= 23.17$, $dt= 8.92$) were evaluated. The evaluation system used was the Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas Versión Revisada (PAR P1-R; Serrato, 2006). The group has shown excellent skills in competitive challenge ($M= 7.95$, $dt= 1.86$) and emotional sensitivity ($M= 4.22$, $dt= 2.57$), but a need of improvement in self-assuredness, motivation, positive attitude, concentration, and imagination. When comparing fencers according to their sport experience significant differences arise in fencers with highest experience in attention ($p= 0.04$) and emotional sensitivity ($p= 0.03$). However, they experience less motivation ($p= 0.01$) in practicing. Results highlight the need of psychological intervention in fencers' preparation systems in order to improve psychological skills

Dirección de contacto: Cristina Reche García. Facultad de Ciencias la Actividad Física y el Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de Granada. Carretera de Alfacar, s/n. 18011, Granada (España). E-mail: crecheg@correo.ugr.es

and, therefore, achieve maximum competence development and an optimum performance profile in their sport.

KEY WORDS

Psychological evaluation in sport, fencing, sport experience, psychological skills.

O EFEITO DA EXPERIÊNCIA ESPORTIVA NAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS DE ESGRIMISTAS DO RANKING NACIONAL ESPANHOL.

RESUMO

Os objetivos deste estudo foram de conhecer as habilidades psicológicas de esgrimistas diante de distintas situações próprias do treinamento e da competição, assim como estabelecer o efeito da experiência da prática esportiva. Foram avaliados 40 esgrimistas pertencentes do ranking nacional espanhol absoluto (24 mulheres e 16 homens; idade $M= 23.17$, $dt= 8.92$). O sistema de avaliação utilizado foi o da Prova para Avaliar os Traços Psicológicos em Esportistas – versão revisada (PAR P1-R; Serrato, 2006). O grupo mostrou excelentes habilidades nas variáveis do desafio competitivo ($M= 7.95$, $dt= 1.86$) e sensibilidade emocional ($M= 4.22$, $dt= 2.57$) e necessidade de melhora na autoconfiança, motivação, atitude positiva, concentração e imaginação. Ao comparar os esgrimistas de acordo com a experiência esportiva encontraram-se diferenças significativas a favor dos esgrimistas com maior experiência em atenção ($p= 0.04$) e controle ($p= 0.01$) durante a prática. Os resultados indicam a necessidade de intervenção psicológica nos sistemas de preparação dos esgrimistas para a melhora das habilidades psicológicas, com o objetivo de conseguir o máximo desempenho das capacidades e do perfil de rendimentos ótimo no seu esporte.

PALAVRAS CHAVE

Avaliação psicológica no esporte, experiência esportiva, habilidades psicológicas.

INTRODUCCIÓN

La evaluación de las variables psicológicas en el deporte de competición es una de las claves del éxito en el rendimiento deportivo (García, Estrany y Cruz, 2004). A lo largo de la historia de la Psicología del Deporte se han evaluado ciertas variables psicológicas (Dosil, 2002): Atención, autoconfianza, ansiedad y estrés, motivación, emociones,... Todas ellas producto del interés en la identificación, evaluación e intervención sobre características, habilidades o factores psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo. Sin embargo, estas evaluaciones son escasas cuando hablamos de habilidades del esgrimista ante situaciones propias del entrenamiento y la competición con pruebas específicas del ámbito deportivo y requisitos psicométricos necesarios para una evaluación deportiva fundamentada.

Los sistemas de evaluación psicológica en esgrima, como en otros deportes, han partido de una aplicación de pruebas procedentes de diferentes ámbitos, esencialmente clínicos, formando una serie de baterías a las que se realizaban adaptaciones al deporte ofreciendo una visión muy general y subjetiva de la manera en la que el deportista se veía afectado por las variables psicológicas que intervenían en su deporte. Un ejemplo de ello es la batería de pruebas que aplica Cruz (1990) para medir el desarrollo de las cualidades del perfil de exigencias en esgrimistas de alto rendimiento.

Posteriormente, han ido surgiendo algunas pruebas específicas del ámbito deportivo. Así, Rosnet (2000) presenta un estudio en el que aplica a esgrimistas de nivel internacional una prueba de estrategias de afrontamiento deportivo (Crocker and Graham Coping Inventory for Competitive Sport, 1995) y concluye que existen diferencias en las estrategias de afrontamiento

al estrés en función de la categoría de edad competitiva a la que pertenecen los deportistas, siendo la categoría más experimentada la que más habilidades posee.

Los estudios llevados a cabo han utilizado metodologías diversas. Lodetti, Oldani y Pomesano (2008) recurren a una metodología psicoanalítica y emplean test proyectivos y observación, refiriendo mejoras conductuales en escolares debidas al ejercicio de la esgrima en conciencia de las reglas del comportamiento, socialización, creatividad, atención, construcción del carácter, habilidad para manejarse uno mismo y habilidad para hacer frente a los conflictos.

Es de esperar que la propia práctica deportiva y la experiencia previa contribuyan a la mejora de habilidades psicológicas en el deportista, incluso cuando no ha existido un entrenamiento específico de éstas. Así lo confirman algunas de las referencias de investigación científica.

Martín (2003) en un estudio observacional de equipos de fútbol donde pretende evaluar las habilidades psicológicas en función de la experiencia deportiva, argumenta que las destrezas psicológicas pertenecientes al perfil del deportista de alta competición no son innatas sino aprendidas y que la mayoría de los deportistas que llegan a ser expertos en su deporte las aprenden a través de los años de práctica.

Más adelante, Nicholls y Polman (2007) en una revisión de la investigación sobre estrategias de afrontamiento en el deporte afirman que los deportistas utilizan gran variedad de estrategias y existe una mayor gama de las mismas conforme aumenta la experiencia deportiva. Así, citan un estudio de Gaudreau y Blondin (2002) donde se administra a 316 deportistas una prueba que evalúa las estrategias de afrontamiento en el deporte de competición, siendo los atletas con más experiencia los que muestran una utilización mayor de representación de imágenes mentales frente a los menos experimentados. Goyen y Anshel (1998) aplican una prueba diseñada para evaluar el estrés y su afrontamiento a 111 deportistas e indican que los atletas expertos se concentran con mayor frecuencia y son más capaces de controlar sus emociones negativas ante eventos estresantes.

Por último, Bebetos y Antoniu (2003) administraron la versión griega del Athletic Coping Skills Inventory-28 (Goudas, Theodorakis y Karamousalidis, 1998) a 85 de jugadores de badminton y obtuvieron que los atletas más experimentados estaban mejor preparados para hacer frente a la adversidad e informaban de un mejor autocontrol emocional.

Recientemente, Hanton, Neil, Mellalieu y Fletcher (2008) han examinado la influencia de la experiencia competitiva de 217 deportistas y afirman que aquellos con más experiencia en su deporte tienen mayores niveles de autoconfianza, más facilidad de interpretar los síntomas de preocupación y menos niveles somáticos de ansiedad.

Por otro lado, Godoy, Vélez, Ramírez y Pradas (2007) han evaluado el nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala. Dieciséis jugadores con edades comprendidas entre los 9 y 17 años cumplimentan el Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Conductas en el Deporte de Competición-Escala infantil-juvenil (CHPCDC; Godoy, Vélez, Ramírez y Andréu, 2006). Los resultados concluyen que no existen diferencias significativas en el dominio de habilidades psicológicas relevantes entre los deportistas noveles y expertos, obteniendo estos últimos puntuaciones inferiores en variables como el control de la concentración, control de la activación y autoconfianza. Un estudio similar investiga el nivel de dominio de las habilidades psicológicas de jóvenes jugadores de tenis de mesa, badminton y fútbol. Se aplica el CHPCDC a 41 deportistas de edades que oscilaban entre los 9 y 18 años y se determina que no existen diferencias significativas en las variables evaluadas (control de la concentración, control de la activación, uso de la visualización, autoconfianza, motivación, entre otras) por lo que se refiere a la experiencia en el deporte y en competición (Godoy, Vélez y Pradas, 2009).

El objetivo general de este estudio ha sido conocer las habilidades psicológicas de esgrimistas del ranking nacional español ante distintas situaciones propias del entrenamiento y la

competición. Así como comparar el grado de dominio sobre dichas habilidades en función de su experiencia en el deporte. La hipótesis de estudio fue que existían diferencias estadísticamente significativas en habilidades psicológicas de los deportistas en función de los años de experiencia deportiva (5 o menos y más de 5 años).

La adquisición de conocimiento en cuanto a las necesidades y los recursos de los deportistas permitirá posteriormente intervenir en el desarrollo de competencias basado en estos resultados, asesorando a los entrenadores o a los propios deportistas, o mediante un programa de intervención aplicado por el psicólogo deportivo, favoreciendo los sistemas de preparación de los esgrimistas, un mayor autoconocimiento y rendimiento.

MÉTODO

Participantes

La muestra de estudio ha estado compuesta por un total de 40 esgrimistas de la modalidad deportiva de espada, 24 mujeres y 16 hombres con edades comprendidas entre los 14 y 47 años ($M= 23.17$, $dt= 8.92$) que aceptaron participar en el estudio al serles ofertado en uno de sus campeonatos. En el rango de edad de 14 a 17 se incluyen 18 deportistas, 3 en el de 17 hasta 20 años. En el rango de 20 a 30 años de edad 10 esgrimistas y 9 en el de 30 hasta 47 años de edad. Es así que, 21 espadistas pertenecen a la categoría junior y 19 a la senior.

Entrenan una media de 4 sesiones semanales. De ellos, 20 practican su deporte más de 5 años, con edades que oscilan entre 15 y 47 años de edad (12 mujeres y 8 hombres; edad: $M= 24.60$, $dt= 8.02$) y otros 20 tan solo 5 o menos, con edades de 14 hasta 46 años de edad (12 mujeres y 8 hombres; edad: $M= 21.75$, $dt= 9.73$). Practican su deporte menos de 1 año el 2.5%, entre 1 y 2 años el 5%, entre 3 y 5 el 40%, entre 6 y 10 años 32.5% y más de 10 años el 20%.

Los participantes son asiduos del ranking nacional español absoluto, es decir, asisten regularmente a todas las competiciones en las que la edad no esta limitada y cuya afluencia aproximada es de 47 mujeres y 81 hombres en la temporada 2008/2009.

A diferencia de la mayoría, 8 participantes pertenecen a la élite. La élite esta compuesta por seleccionados para representar a España en competiciones internacionales, tanto senior (6) como junior (2).

Instrumento

Se administró la Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas (PAR P1-R; Serrato, 2006) para la evaluación de 7 variables y habilidades psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo.

El instrumento PAR P1-R incluye datos de identificación, demográficos y deportivos y tiene un total de 45 ítems que evalúan habilidades psicológicas ante distintas situaciones propias del entrenamiento y la competición, recogiendo información sobre el grado de experimentación y el nivel de dominio de diferentes variables y competencias psicológicas.

VARIABLES PSICOLÓGICAS

Autoconfianza: Creencia o grado de certeza individual usualmente poseída sobre su habilidad para ser exitoso en el deporte. Un ejemplo de ítem para esta variable es: "Cuando compito confío plenamente en mis habilidades deportivas".

Motivación: Es una orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos y la sensación de agrado por lo que esta haciendo. En este caso los reactivos evalúan el agrado del deportista hacia la práctica del deporte como base fundamental para el mantenimiento y la orientación en busca de sus metas competitivas. Un ítem es: "Al despertar en las mañanas, me siento motivado para entrenar".

Concentración: Mantenimiento de las condiciones atencionales según lo exija la situación a la que el deportista se este enfrentando en la competición. Un ejemplo de ítem es:

“En los momentos difíciles de la competencia me invaden pensamientos que afectan mi concentración”.

Imaginación: Es el uso apropiado de la evocación de imágenes para practicar las habilidades deportivas, proyectar con realismo y claridad la actuación apropiada en los momentos difíciles de la competición y apoyarse en ellas para mejorar el rendimiento durante la competición. Un ítem es: “Antes de competir me veo en la imaginación rindiendo perfectamente”.

Actitud positiva: Es habilidad que tiene el deportista para mantener la confianza antes y durante los momentos difíciles de la competición, así como para reflejar ante los demás una actitud de un deportista ganador. Un ítem es: “Pienso positivamente durante la competencia”.

Reto: Es la habilidad para elevar el rendimiento deportivo acompañada de sentimientos positivos de lucha, entrega y persistencia ante rivales competitivamente fuertes; ante público, entorno y rivales agresivos; y ante las mismas situaciones adversas de la competición. Un ejemplo de ítem es: “Sin importar el nivel del rival he aceptado el reto para ganar”.

Sensibilidad emocional: Es un estado emocional desagradable que incluye sensaciones de irritabilidad, cólera, frustración, resentimiento, miedo y nerviosismo, antes, durante y después de la competición, causados por sí mismo, por los rivales, las personas que lo rodean o por las mismas situaciones estresantes de la competición. Este estado no le causa ningún beneficio al deportista para alcanzar su máximo nivel de rendimiento, al contrario, lo aleja de este estado psicológico. Un ejemplo de ítem es: “Antes de competencias importantes, los comentarios desagradables sobre mi actuación, logran afectarme emocionalmente”.

La prueba evalúa la frecuencia de presentación de una situación-conducta deportiva durante los últimos 6 meses, descrita de forma precisa y específica con afirmaciones de carácter positivo y negativo, lo que permite validar fácilmente la información obtenida. La escala de respuesta es de 5 alternativas con una cuantificación porcentual para darle mayor precisión a la evaluación de la situación con las siguientes categorías: *Casi nunca*, si ha sucedido menos del 10% de las veces; *rara vez* si ha sucedido entre el 11% y el 30% de las veces; *algunas veces* entre el 31% y el 60%; *a menudo* entre el 61% y el 89%; y *casi siempre* si ha sucedido entre el 90% o más veces.

Los ítems miden de forma directa las dimensiones confianza, motivación, atención, imaginación, actitud positiva y reto competitivo. Por el contrario, miden de forma inversa la dimensión sensibilidad emocional. Las puntuaciones directas de cada factor son convertidas a calificaciones estándar expresadas en decatipos con el programa informático adjunto a la prueba.

La interpretación del perfil se obtiene comparando con los resultados para un deportista con excelentes habilidades psicológicas de acuerdo a las siguientes frases: “Necesita especial atención” (de 1 a 3 o de 10 a 8 en caso del factor sensibilidad emocional); “Tiempo para mejorar” (de 4 a 7 o de 7 a 5 en el factor sensibilidad emocional); y “Posee excelentes habilidades” (de 8 a 10 o de 4 a 1 en el factor de sensibilidad emocional).

Los deportistas entienden perfectamente el contenido de las distintas preguntas y respuestas, de forma que el instrumento no supone grandes dificultades de respuesta. Su implementación individual o colectiva es de aproximadamente 25 minutos. Su aplicación posee adecuadas características de aplicabilidad, de forma que es un instrumento apropiado para la evaluación de deportistas de distintas edades, ya que esta dirigida a mayores de 12 años con un nivel cultural suficiente para comprender las instrucciones y poder ejecutar la tarea que se le exige. Aunque no se excluye aplicar a deportistas de 10 a 11 años.

El cuestionario muestra unas propiedades apropiadas de fiabilidad y sensibilidad con un alfa de Cronbach de 0.90 en la medida completa y para los factores entre 0.705 y 0.929, cumpliendo con los requisitos psicométricos necesarios para una evaluación deportiva fundamentada. Esta estandarizado y validado para evaluar habilidades psicológicas en deportistas (Serrato, 2006).

Procedimiento

Para la recogida de datos se solicitó autorización a la Real Federación Española de Esgrima para que con motivo de los primeros campeonatos de la presente temporada 2009/2010 se nos permitiese el reparto de los cuestionarios y la solicitud de participación voluntaria entre los espadistas del ranking nacional absoluto. De esta forma, se reunieron a todos los maestros nacionales en el desarrollo de una prueba de ranking, se les explicó y describió la investigación y la forma de cumplimentación de la prueba psicológica pidiéndoles su colaboración para el reparto entre sus alumnos. Se señaló la importancia de que la aplicación fuese llevada a cabo exclusivamente por espadistas asiduos al ranking nacional absoluto 2008/2009 (con asistencia total al circuito o una sola ausencia). Se instó a que consultasen cualquier tipo de duda que les pudiese surgir y que devolviesen al directorio técnico (organismo encargado de la dirección del torneo compuesto por responsables informáticos y una delegación arbitral) los cuestionarios antes de retirarse de las instalaciones deportivas.

Todos los participantes cumplimentaron la prueba de forma individual a lo largo de su campeonato y firmaron su consentimiento informado. El procedimiento fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de Granada.

Análisis estadístico

El diseño no experimental es exposfacto descriptivo siendo los años de práctica deportiva (5 o menos y más de 5 años) el criterio seguido para confeccionar los grupos y las variables de estudio en cada grupo las habilidades psicológicas de los deportistas: Motivación, concentración, reto, actitud positiva, sensibilidad emocional, autoconfianza e imaginación.

El análisis de los datos se efectúa a partir de estadísticos descriptivos y de contraste de comparación de medias (prueba t de Student para muestras independientes), mediante el paquete estadístico SPSS versión 17.0 para Windows. Se decide realizar una prueba paramétrica mediante la prueba t de Student tras comprobar que los datos presentan una distribución normal, las muestras son independientes y existe homogeneidad entre las varianzas. A efectos de interpretación y análisis de los datos el nivel de confianza asumido fue de 0.05 ($p < 0.05$).

RESULTADOS

En la Tabla 1 se muestran los resultados descriptivos obtenidos en las variables psicológicas de la muestra calificadas en decatipos.

Tabla 1. *Descriptivos de las variables psicológicas de la muestra en decatipos*

Variables psicológicas	N	Media	DT
Autoconfianza	40	6.50	2.05
Motivación	40	6.72	1.66
Concentración	40	6.05	2.48
Sensibilidad Emocional	40	4.22	2.57
Imaginación	40	5.50	1.76
Actitud positiva	40	5.82	2.39
Reto	40	7.95	1.86

Los resultados muestran (según la interpretación de la prueba PAR P1-R) que los esgrimistas participantes en este estudio poseen excelentes habilidades psicológicas en las variables reto competitivo y sensibilidad emocional. Necesitan tiempo para mejorar en imaginación, actitud positiva, concentración, autoconfianza y motivación. Por otro lado, no se muestra necesidad de especial atención en ninguna de las variables psicológicas evaluadas.

En la Tabla 2 se muestra la estadística descriptiva en función de la experiencia deportiva.

Tabla 2. Estadística descriptiva e inferencial en función de la experiencia deportiva ($\leq 5 > 5$)

Variables psicológicas	Experiencia	N	Media	DT	t	p	d
Autoconfianza	≤ 5	20	6.30	1.65	-0.61	0.54	-0.19
	> 5	20	6.70	2.40			
Motivación	≤ 5	20	7.35	1.26	2.53	0.01*	0.82
	> 5	20	6.10	1.80			
Concentración	≤ 5	20	5.25	1.86	-2.13	0.04*	-0.69
	> 5	20	6.85	2.79			
Sensibilidad Emocional	≤ 5	20	5.10	2.46	2,25	0.03*	0.72
	> 5	20	3.35	2.43			
Imaginación	≤ 5	20	5.65	1.78	0.53	0.59	0.17
	> 5	20	5.35	1.78			
Actitud positiva	≤ 5	20	5.60	2.41	-0.58	0.55	-0.18
	> 5	20	6.05	2.41			
Reto	≤ 5	20	7.70	1.75	-0.84	0.40	-0.27
	> 5	20	8.20	1.98			

* $p < 0.05$

Los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) entre el grupo de esgrimistas que han practicado su deporte más de 5 años y los que tienen una carrera deportiva más breve para las variables motivación ($p = 0.01$), concentración ($p = 0.04$) y sensibilidad emocional ($p = 0.03$). El tamaño del efecto para motivación ($d = 0.82$) es grande. Se alcanzan valores algo menos amplios en sensibilidad emocional ($d = 0.72$) y concentración ($d = -0.69$). Los esgrimistas de mayor experiencia tienen menos motivación en su deporte, pero mayor dominio de la concentración y control de sus emociones que los noveles. Asimismo, los resultados indican que los deportistas con mayor experiencia poseen puntuaciones superiores en autoconfianza, actitud positiva y reto, no siendo así en imaginación.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos para la totalidad de la muestra indican que los esgrimistas presentan excelentes habilidades psicológicas en las variables reto competitivo y sensibilidad emocional. Este resultado ratifica los obtenidos por Cruz (1990) en cuanto a las exigencias de los esgrimistas con su deporte, tales como perseverancia, fuerza de voluntad, confianza, estabilidad emocional, ausencia de neuroticismo, iniciativa y organización estable de la personalidad. Esta excelencia en las habilidades de reto y control emocional posiblemente se deba a que la esgrima es un deporte de contacto y oposición directa con rivales, que somete al deportista a continuos momentos de acción reacción que provocan expresión de alto contenido emocional.

Por otro lado, los resultados obtenidos en las habilidades de imaginación, actitud positiva, concentración, autoconfianza y motivación ponen de manifiesto la necesidad de mejora (de mayor a menor necesidad de intervención).

En función de la experiencia deportiva de los participantes en el estudio (5 o menos años y más de 5) se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en motivación, concentración y control emocional, confirmándose la hipótesis establecida para estas habilidades psicológicas. Los esgrimistas más experimentados tienen mayor habilidad de concentración ($M = 6.85$, $dt = 2.79$) y control de sus emociones ($M = 3.35$, $dt = 2.43$), respecto a los que lo están menos (concentración: $M = 5.25$, $dt = 1.86$; control emocional: $M = 5.10$, $dt = 2.46$). Su motivación sin embargo presenta déficit (más de 5 años: $M = 6.10$, $dt = 1.80$; ≤ 5 : $M = 7.35$, $dt = 1.26$). Se

observan puntuaciones superiores en función de la experiencia deportiva en las habilidades de autoconfianza, actitud positiva y reto; no siendo así en imaginación.

Los resultados obtenidos entre los grupos analizados coinciden con las afirmaciones de Martín (2003), que pone de manifiesto mejoras en las habilidades clasificadas por la edad y la experiencia en el deporte, aunque no para la motivación.

Los hallazgos de esta investigación coinciden con Lodetti y cols. (2008) en cuanto a las mejoras en practicantes de esgrima de variables como la atención-concentración y control de uno mismo (sensibilidad emocional). Así mismo, nuestros resultados confirman el estudio de Goyen y Anshel (1998), en el que se concluye que los atletas más experimentados se concentran con mayor frecuencia y son más capaces de controlar sus emociones negativas ante eventos estresantes, en comparación con los menos experimentados. También se han obtenido resultados similares a Bebetos y Antoniou (2003), en el que los deportistas más experimentados informan mejor autocontrol emocional, que los menos experimentados. Sin embargo, nuestros resultados han sido contrarios a los estudios que concluyen la no existencia de diferencias significativas entre los deportistas con más años de experiencia en su deporte y la competición, y los de menos (Godoy y cols., 2007, 2009), y la obtención de puntuaciones inferiores en el caso de habilidades psicológicas, como el control de la concentración, control de la activación, autoconfianza, entre otras (Godoy y cols., 2007). También son opuestos al estudio de Gaudreau y Blondin (2002) en el que los deportistas con más experiencia mostraron una utilización mayor de imágenes mentales que los de menos experiencia.

Por lo tanto, en la valoración de los resultados obtenidos y evaluadas las variables psicológicas que pueden afectar al funcionamiento deportivo (reto competitivo, sensibilidad emocional, autoconfianza, motivación, actitud positiva, concentración e imaginación), se ha observado falta de destrezas psicológicas en la muestra de esgrimistas. Esta afirmación coincide con los resultados de Godoy y cols. (2007), quienes afirman que el dominio de algunas habilidades psicológicas relevantes por parte de los deportistas jóvenes es deficiente.

La aplicación del PAR P1-R se muestra como una herramienta útil para la evaluación psicológica del esgrimista.

Este trabajo señala, además de la relevancia de realizar una evaluación psicológica en los deportistas, la importancia de informar a los entrenadores acerca del desarrollo y aprendizaje de destrezas psicológicas de sus atletas. Al mismo tiempo, apunta la necesidad de intervención psicológica en distintas habilidades para llegar a conseguir el perfil de rendimiento óptimo y un mejor afrontamiento de la competición. Un entrenamiento psicológico en la preparación deportiva integral de los esgrimistas que les permita identificar deficiencias en el dominio de sus habilidades psicológicas en entrenamientos y competición, y que optimice sus recursos psicológicos adaptados a los requerimientos específicos de cada momento y situación en pro del éxito y satisfacción con su deporte, mejorando a través del entrenamiento psicológico aspectos físicos, técnicos y tácticos.

A modo de reflexión final, como futuras vías de investigación, se propone:

- Realizar un estudio más amplio, un análisis comparativo que ofrezca información sobre diferencias de género y nivel deportivo.
- Ofrecer a la Real Federación Española de Esgrima la intervención psicológica a esgrimistas con una planificación estructurada de un programa de entrenamiento psicológico para la próxima temporada. Contrastar resultados antes y después de la intervención diferenciando los perfiles de los deportistas.
- Además, evaluar la satisfacción, aumento del rendimiento, bienestar subjetivo y salud del deportista tras la intervención psicológica realizada.
- Ofrecer unas jornadas formativas dirigidas a informar a los maestros de armas acerca del desarrollo y aprendizaje de destrezas psicológicas de sus atletas.

- Realizar una investigación que comparase las habilidades psicológicas de los esgrimistas de otros países con la muestra española con el fin de que nos ayude a comprender las diferencias.
- Estudiar el trabajo que se hace desde escuelas deportivas en función de los resultados obtenidos en este estudio para determinar si es idóneo o se deberían hacer cambios en cuanto a la planificación de los entrenamientos.
- Ofrecer la esgrima como propuesta de trabajo y aproximación a la iniciación deportiva en el aula de Educación Física, incluyéndose en el curriculum escolar y observando la posible generalización a otras esferas de la vida de los esgrimistas del aumento en el dominio de la concentración-atención y control emocional desarrollado con la práctica de su deporte.

Como limitaciones de estudio hay que señalar que actualmente en España la esgrima no es un deporte de masas y hay mucho desconocimiento sobre su práctica, esto obstaculiza su pleno desarrollo. La intervención psicológica en los sistemas de preparación de los esgrimistas es prácticamente inexistente e infravalorada. Además, existen dificultades para la realización de estudios y avances científicos sobre esgrima, ya que no se facilitan recursos económicos para investigación en esta área, siendo la esgrima un deporte minoritario.

REFERENCIAS

- Bebetsos, E. y Antoniou, P. (2003). Psychological skills of greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97 (3), 1289-1296.
- Crocker, P.R.E. y Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9 (3), 325-338.
- Cruz, L. (1990). Un criterio para la selección de talentos. Tesis de Doctorado, Universidad de La Habana, Cuba.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- García, A., Estrany, B. y Cruz, J. (2004). Cómo recoger la información en psicología de la actividad física y el deporte: Tras ejemplos y algunas consideraciones. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1-2), 129-151.
- Gaudreau, P. y Blondin, J.P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3 (1), 1-34.
- Godoy, D., Vélez, M., Ramírez, P. y Andréu, M.D. (2006). Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Comportamientos en el Deporte de Competición-Escala infantil-juvenil (CHPCDC). En V.E. Caballo (dir.), *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos* (en Cd adjunto a la obra). Madrid: Pirámide.
- Godoy, D., Vélez, M. y Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala: Tenis de mesa y bádminton. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 45-59.
- Godoy, D., Vélez, M. y Pradas, F. (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (1), 7-22.
- Goudas, M., Theodorakis, Y. y Karamousalids, G. (1998). Psychological skills in basketball: Preliminary study for the development of a greek form of the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Perceptual and Motor Skills*, 86 (1), 59-65.
- Goyen, M.J. y Anshel, M.H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19 (3), 469-486.

- Hanton, S., Neil, R., Mellaliu, S.D. y Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: An investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8 (3), 143-152.
- Lodetti, G., Oldani G. y Pomesano, E. (2008). *Fencing and clinical psychology: Social intervention aspects*. 1st. International Congress on Science and Technology in Fencing, February, Barcelona.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J. y Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and excepcional athletic performance. *Sport Psychologist*, 1 (3), 181-199.
- Martín, G. (2003). La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), 7-15.
- Nicholls, A.R. y Polman, R. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25 (1), 11-31.
- Rosnet, E. (2000). Coping strategies and performance in fencing. *International Journal of Psychology*, 35 (3-4), 232-232.
- Serrato, L. (2006). Revisión y estandarización de la prueba elaborada para evaluar rasgos psicológicos en deportistas (PAR-P1) en un grupo de deportistas de rendimiento en Colombia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6 (2), 67-84.