

Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición

Profile of psychological skills of University taekwondo competitors and its relation to success in competition

Perfil de habilidades psicológicas em taekwondistas universitarios e sua relação com o sucesso na competição

Octavio Álvarez¹, Isaac Estevan², Coral Falcó², Antonio Hernández-Mendo³ e Isabel Castillo¹

¹Departamento de Psicología Social, Facultad de Psicología, Universitat de València, Valencia (España), ²Departamento de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y Gestión, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir", Torrent (España), ³Departamento de Psicología Social, A.S., T.S. y S.S., Facultad de Psicología, Universidad de Málaga, Málaga (España)

Resumen: Se presenta el perfil de habilidades psicológicas y su poder predictivo sobre el éxito deportivo en taekwondistas universitarios de competición. Para ello se evaluó una muestra representativa de 89 taekwondistas (50 hombres y 39 mujeres) con edades entre 18 y 34 años ($M = 22,2$; $DT = 3,34$) que competían en el Campeonato de España Universitario 2011. Se les administró el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPEDE) y se tomó como variable de éxito deportivo el número de combates ganados durante el campeonato. Los análisis multivariados mostraron diferencias ($p < ,05$) en relación al género (los hombres informan de mayor auto-confianza, control atencional y afrontamiento negativo) y recibir o no entrenamiento psicológico (mayores niveles en control visuo-imaginativo, afrontamiento positivo y control actitudinal para los que entrenaban psicológicamente), no mostrando diferencias entre expertos y no expertos. En cuanto a los análisis correlacionales se encontraron correlaciones positivas entre control visuo-imaginativo, el nivel motivacional, el control de afrontamiento positivo y el control actitudinal y el éxito deportivo, siendo el control visuo-imaginativo (para la muestra total y los hombres) y el nivel motivacional (para las mujeres) las habilidades predictoras del éxito deportivo. Se discuten los resultados y las implicaciones prácticas.

Palabras clave: Perfil psicológico, Taekwondo, Éxito deportivo, Deporte universitario.

Abstract: The paper presents the psychological profile of skills and its predictive power on sport success in a sample of university taekwondo competitors. To that end, a representative sample of 89 taekwondo athletes (50 men and 39 women) aged between 18 and 34 years ($M = 22.2$, $SD = 3.34$) participating at the Spanish University Taekwondo Championship (2011) was evaluated. The Psychological Inventory of Sports Performance (IPEDE) was administered. The sport success was measured by the amount of combats won by each athlete during the tournament. Multivariate analysis showed differences in relation to gender (men reported greater self-confidence, attentional control

and negative coping) and whether they received psychological training or not (athletes who received mental training showed higher levels in visual-imaginative control, positive coping and attitudinal control). No differences were found between experts and non-experts. Positive correlations were found between visual-imaginative control, motivational level, positive coping control, attitudinal control and sport success. Visual-imaginative control (for the total sample and men) and motivational level (for women) predicted sport success. Results and practical implications are discussed.

Key words: Psychological profile, Taekwondo, Sport Success, University Sport.

Resumo: Apresenta o perfil de habilidades psicológicas e seu poder preditivo no sucesso de Taekwondistas universitarios de competição. Foi avaliada uma amostra representativa de 89 Taekwondo (50 homens e 39 mulheres) com idades entre 18 e 34 anos ($M = 22.2$, $DP = 3.34$) que competiu no Campeonato de Espanha Universitario 2011. Foram administrados o Inventário Psicológico de Desempenho Sports (IPEDE; Hernández Mendo, 2006) e foi considerado como variável o sucesso desportivo do número de vitórias durante o torneio. A análise multivariada e diferencial mostrou diferenças em relação ao género (homens relatam uma maior auto-confiança, controle da atenção e enfrentamento negativo) e recebem treinamento psicológico ou não (níveis mais elevados no controle visuo-imaginativo, enfrentamento positivo e controle treinamento de atitude para psicologicamente), não mostrando diferenças entre especialistas e não-especialistas. Quanto à análise de correlação foram encontradas correlações positivas entre o controle visual-imaginativo, o nível de motivação, controle de enfrentamento positivo e controle de atitude e sucesso desportivo. O controle visuo-imaginativo (para a amostra total de os homens) e o nível de motivação (para mulheres) foram as capacidades de previsão de sucesso esportivo. Resultados e implicações práticas são discutidas.

Palavras chave: Perfil Psicológico, Taekwondo, Esportes Sucesso, Colleague Sports.

Introducción

Frecuentemente, los entrenadores informan de que las habilidades psicológicas son fundamentales para el rendimiento de

deportistas, sobre todo en contextos donde los competidores tienen niveles similares entre sí (Weinberg y Gould, 2007). Son múltiples los estudios que presentan perfiles psicológicos de deportistas exitosos. Estos estudios realizados en distintos deportes muestran perfiles de deportistas con altos niveles de

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Octavio Álvarez. Facultad de Psicología. Departamento de Psicología Social. Avda. Blasco Ibañez, 21. 46010 Valencia (España). E-mail: Octavio.Alvarez@uv.es

confianza, control y manejo de la activación, concentración y focalización, autocontrol sin actitud forzada, control del pensamiento y práctica imaginada, determinación y compromiso, establecimiento de objetivos, planes de competición, estrategias de afrontamiento y rutinas de preparación psicológica (Weinberg y Gould, 2007). Sin embargo, son escasos los estudios que se centran en perfiles psicológicos de taekwondistas (e. g., Carazo y Araya, 2010; Saber, Talebi, Hemayattalab y Arabameri, 2012), no habiéndose encontrado hasta la fecha estudio alguno sobre perfiles de habilidades psicológicas con muestras de taekwondistas españoles.

Carazo y Araya (2010) evaluaron el perfil psicológico de 39 taekwondistas costarricenses de competición (26 hombres y 13 mujeres) con edades entre 13 y 26 años. El instrumento de evaluación empleado fue el PAR-P1 (Serrato, García, y Rivera, 2000), analizando diferencias por género y por categoría competitiva (adultos frente a juveniles). Serrato et al. (2000) establecieron una transformación de las puntuaciones directas en decatipo, de forma que las variables que presentan valores entre 8 y 10 se interpretan como indicadores de que el deportista posee un excelente nivel de habilidad en esa variable, siendo a su vez el valor de 9 el que los autores establecieron como el nivel ideal de las habilidades psicológicas a excepción de la sensibilidad emocional cuyo valor ideal se situó en el decatipo 4, constituyendo de esta manera lo que Serrato y colaboradores propusieron como perfil de deportistas de alto nivel. Los resultados mostraron que la confianza era la única variable en la que se presentaban diferencias a favor de los hombres frente las mujeres, no existiendo diferencias ni por género ni por categoría de edad, en las variables motivación, atención, sensibilidad emocional, imaginación, actitud positiva y reto (Carazo y Araya, 2010). Asimismo, informaron de que solo en los hombres, en dos de las siete variables evaluadas (confianza y reto) se cumplía el perfil psicológico de atletas de alto nivel, mostrando valores medios (decatipo 4-7) en el resto de variables y apuntando como posible explicación de estos resultados, la falta de entrenamiento psicológico de los taekwondistas.

Saber et al. (2012) estudiaron a 144 taekwondistas iraníes comparando los resultados por nivel (60 élite y 82 no élite) y por género (88 hombres, M edad = 21.6 +4.4, y 54 mujeres, M edad = 21.7 +4.7). En el estudio se empleó el OMSAT-3 (Durand-Bush, Salmela, y Green-Demers, 2001) que clasifica las habilidades mentales en habilidades fundamentales (establecimiento de objetivos, autoconfianza y compromiso), habilidades psicosomáticas (reacción al estrés, control del miedo, relajación y activación fisiológica) y habilidades cognitivas (práctica imaginada, entrenamiento mental, focalización, re-focalización y plan de competición). Los autores concluyeron que las habilidades que destacaban en el perfil de los taekwondistas de élite frente a los de no élite eran: el plan de competición, el establecimiento de objetivos, la acti-

vación, la relajación, la autoconfianza y el compromiso. Por su parte, los de no élite presentaron mejores niveles en las variables re-focalización y reacción al estrés. En cuanto a las diferencias por género, sólo se encontraron diferencias en el uso de la activación por parte de los hombres en comparación con las mujeres. Cabe señalar, que este trabajo no informa de los valores generales obtenidos en la muestra de taekwondistas de forma global, aun así podemos apreciar atendiendo a las tablas que ofrecen, que se repite el patrón de altos niveles de autoconfianza, control de la activación, relajación, presentando valores más modestos en la focalización, control del miedo, reacción al estrés y práctica imaginada.

Teniendo en cuenta las anteriores consideraciones, en la presente investigación se pretendió elaborar el perfil de habilidades psicológicas del taekwondista universitario de competición en España y explorar el poder predictivo de estas habilidades sobre el éxito deportivo. Para ello se evaluaron las siguientes habilidades psicológicas: autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control atencional, control visuo-imaginativo, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo, y control actitudinal. Para profundizar en dicho perfil se estudiaron las diferencias por género y por nivel competitivo (experto/no experto), así como si existían diferencias entre aquellos deportistas que recibían entrenamiento psicológico y en función del número total de combates ganados (éxito deportivo) durante el campeonato en el que se realizó la presente investigación.

Método

En la presente investigación el diseño utilizado se clasificaría como empírico, asociativo y predictivo (Ato, López y Benavente, 2013). Desde el punto de vista del análisis de generalizabilidad es un diseño multifaceta, cruzado con tamaños muestrales infinitos.

Participantes

La muestra estaba formada por 89 taekwondistas universitarios de competición (50 hombres y 39 mujeres) con edades comprendidas entre los 18 y los 34 años ($M = 22,2$; $DT = 3,34$), con una media de práctica de 12,80 años ($DT = 4,93$) y con una experiencia media competitiva de 7,07 años ($DT = 3,32$). Todos ellos competían en el Campeonato de España Universitario de 2011 celebrado en Madrid. Esta muestra representa un error muestral de ,08, lo que confiere representatividad al total de competidores del campeonato.

En cuanto al número de combates ganados por cada taekwondista, el 50% no ganó ningún combate, el 38,6% ganó un combate, el 9,1% ganó dos combates y el 2,3% ganó tres combates.

En la línea de estudios previos (e. g., Falco et al., 2009; Estevan, Álvarez, Falco, Molina-García y Castillo, 2011), se

diferenció entre competidores expertos y no expertos, considerando expertos aquellos que informaron haber obtenido medalla en competiciones nacionales o internacionales en edades junior o absoluta, así como aquellos que habían participado en competiciones internacionales con la selección nacional (n expertos = 42; 17 hombres y 25 mujeres), tomando como no expertos el resto de competidores (n no expertos = 47; 33 hombres y 14 mujeres). Diez y siete deportistas informaron recibir entrenamiento psicológico, mientras que 72 informaron no haber recibido dicho entrenamiento.

Instrumentos

Para evaluar las habilidades psicológicas se administró el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED; Hernández Mendo, 2006; Hernández-Mendo, Morales-Sánchez, y Peñalver, en prensa). Este cuestionario consta de 42 ítems que evalúan la Autoconfianza (6 ítems) definida por Bandura (1977) como el grado de certeza respecto a las propias habilidades en la consecución del éxito en una determinada tarea; el Control de Afrontamiento Negativo (6 ítems) consiste en el dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas; el Control Atencional (6 ítems) mide el grado de dominio ejercido sobre un estado de alerta o de preparación para la acción; el Control Visuo-imaginativo (6 ítems) evalúa el dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivas que se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de las estimulaciones externas que las producen genuinamente; el Nivel Motivacional (6 ítems) mide el nivel de ciertos procesos internos, externos o mixtos que activa, orienta, dirige y mantiene la conducta del individuo hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración; el Control de Afrontamiento Positivo (6 ítems) es el dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables; y el Control Actitudinal (6 ítems) es el dominio sobre la predisposición para la acción y para la clasificación de los objetos, personas y conductas del entorno del individuo, y sobre el grado de reacción ante éstos y su consistencia evaluativa (Hernández Mendo, 2006). Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert cuyo rango oscila entre 1 (casi nunca) y 5 (casi siempre).

Como medida de éxito deportivo se agrupó a los taekwondistas por número de combates ganados durante este campeonato oscilando el rango entre 0 combates ganados y 3 combates ganados.

Estos datos se completaron con un cuestionario de variables socio-demográficas, así como una hoja de consentimiento de participación en dicha investigación de manera voluntaria.

Procedimiento

Previa autorización de la organización del campeonato, se solicitó la colaboración voluntaria de los 198 participantes en el momento de la acreditación de los equipos a través de los delegados de las distintas universidades y, posteriormente, se dieron las instrucciones para cumplimentar los cuestionarios directamente a los taekwondistas, en todo momento se garantizó, a nivel individual, el anonimato y la confidencialidad de los datos obtenidos. La administración de los instrumentos se realizó siempre en presencia de alguno de los miembros del equipo de investigación. Finalmente fueron 89 los competidores que consintieron participar (44,95%) en la investigación.

Análisis estadísticos

Se utilizó el programa SAS versión 9.2. (Schlotzhauer y Littell, 1997) para realizar análisis de componentes de varianza y el programa SGAT v.10 (Hernández-Mendo, Ramos-Pérez y Pastrana, 2012) para realizar un análisis de generalizabilidad. El resto de los análisis se llevaron a cabo con el programa estadístico SPSS versión 20.0. Se comprobó la fiabilidad de los instrumentos a través del alfa de Cronbach. Para establecer el perfil de habilidades psicológicas de los taekwondistas se realizaron análisis descriptivos y correlacionales. Con el fin de conocer las diferencias por género, por nivel competitivo, entrenamiento/no entrenamiento psicológico, y el éxito deportivo (combates ganados durante el campeonato), se realizaron análisis multivariados de la varianza (MANOVA). En el análisis del éxito deportivo se realizaron pruebas post hoc (DMS) para comprobar entre qué grupos había diferencias. Finalmente, para explorar las relaciones entre las habilidades psicológicas y el éxito deportivo se realizaron correlaciones bivariadas y posteriormente análisis de regresión de aquellas variables que correlacionaron significativamente sobre la variable éxito deportivo, estudiando también si existían diferencias por género en el poder predictivo de dichas variables sobre el éxito deportivo.

Resultados

Se realizaron dos análisis de componentes de varianza con el programa SAS utilizando procedimientos de mínimos cuadrados (VARCOMP Type I) y Máxima Verosimilitud (GLM). Se utiliza como variables de asignación el género [g], éxito deportivo [d], el nivel competitivo (experto/no experto) [e] y el entrenamiento psicológico [s]. Como variables de medida se utilizan la Autoconfianza, Control Afrontamiento Negativo, Control Atencional, Control Visuo-imaginativo, Nivel Motivacional, Control Afrontamiento Positivo, Control Actitudinal. Los dos análisis permiten determinar que los errores

residuales son iguales para ambos procedimientos, y por tanto, asumir que la muestra es lineal, normal y homocedástica. Se comprueba que el modelo $y = g*d*e*s$ es significativo ($p < ,0001$) y explica el 28,7% de la varianza. Resultan significativos el género [g], el éxito deportivo [d], el nivel competitivo (experto/no experto)[e] y el entrenamiento psicológico [s]. También resultaron significativas las interacciones $g*d$, $g*e$.

Con los datos obtenidos se realiza un análisis de generalizabilidad con el programa SAGT. Con ello, se pretende comprobar la fiabilidad de la estructura numérica, obteniendo un índice G relativo (fiabilidad) de ,986.

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos tanto de la muestra global como por género. Las puntuaciones

medias indican que los taekwodistas poseen unas habilidades psicológicas por encima de la media escalar. El análisis multivariado para comparar las habilidades psicológicas en función del género y el nivel competitivo (experto/no experto) muestran un efecto significativo del género en las variables estudiadas (Λ Wilks = ,77, $F(7) = 3,12$, $p < ,01$, $\eta^2 = ,23$), no siendo significativo el efecto por nivel competitivo (Λ Wilks = ,92, $F(7) = 0,94$, $p > ,01$), ni la interacción del género por el nivel competitivo (Λ Wilks = ,95, $F(7) = 0,58$, $p > ,01$). Los test univariados muestran que los hombres informan de más autoconfianza, mayor afrontamiento negativo y mayor control atencional que las mujeres.

Tabla 1. Descriptivos y Diferenciales de las Habilidades Psicológicas por género

Variables	Total (n = 89)		Hombres (n = 50)		Mujeres (n = 39)		F1
	Media	DT	Media	DT	Media	DT	
Autoconfianza	3,55	0,59	3,74	0,51	3,32	0,61	11,81**
Afrontamiento Negativo	3,24	0,69	3,45	0,67	2,98	0,64	10,52**
Control Atencional	3,45	0,83	3,63	0,75	3,24	0,87	6,40**
Control Visuo-imaginativo	3,52	0,73	3,47	0,74	3,58	0,73	0,11
Nivel Motivacional	3,74	0,61	3,70	0,58	3,79	0,65	0,38
Afrontamiento Positivo	3,81	0,60	3,81	0,52	3,81	0,69	0,02
Control Actitudinal	3,70	0,57	3,78	0,57	3,60	0,57	2,96

Nota. Rango de las Habilidades Psicológicas entre 1 y 5. * $p < ,05$; ** $p < ,01$

Los análisis correlacionales y el alfa de Cronbach se muestran en la Tabla 2. Cabe señalar que, tanto en hombres como en mujeres, las habilidades autoconfianza, control atencional y control actitudinal son las que mayor número de correlaciones significativas presentan con todas las variables a excep-

ción del control visuo-imaginativo. Por el contrario, el control visuo-imaginativo es la habilidad que menos cantidad de correlaciones significativas presenta (únicamente con el nivel motivacional y el afrontamiento positivo en hombres).

Tabla 2. Correlaciones bivariadas entre las variables del estudio y coeficientes Alfa de Cronbach^a

Variables	1	2	3	4	5	6	7
1. Autoconfianza	0,64	0,46**	0,33*	0,13	0,45*	0,36*	0,31*
2. Afrontamiento Negativo	0,37**	0,69	0,39**	0,08	0,13	0,29	0,42**
3. Control atencional	0,59**	0,64**	0,68	0,15	0,34*	0,36*	0,60**
4. Control visuo-imaginativo	0,13	0,07	0,08	0,76	0,33*	0,29*	0,25
5. Nivel Motivacional	0,33*	0,20	0,35*	0,20	0,55	0,66**	0,52**
6. Afrontamiento Positivo	0,59**	0,27	0,58**	0,26	0,65**	0,58	0,68**
7. Control Actitudinal	0,77**	0,36*	0,57**	0,27	0,62**	0,79**	0,65

Notas Los Alfas de Cronbach se presentan en la diagonal. ** $p < ,001$; * $p < ,05$.

Las correlaciones en el triángulo superior corresponden al grupo de hombres (n = 50) y aquellas en el triángulo inferior corresponden al grupo de las mujeres (n = 39).

El análisis multivariado para comparar las habilidades psicológicas en función de si reciben o no entrenamiento psicológico muestra un efecto significativo del entrenamiento

psicológico en las variables estudiadas (Λ Wilks = ,76, $F(7) = 3,30$, $p < ,01$; $\eta^2 = ,24$). Los test univariados mostraron que aquellos que entrenan psicológicamente informan de mayor control visuo-imaginativo, mayor afrontamiento positivo y mayor control actitudinal (véase Tabla 3).

Tabla 3. Análisis diferenciales de las Habilidades Psicológicas según Entrenamiento Psicológico

Variables	Entrenamiento Psicológico(n = 17)		No Entrenamiento Psicológico(n = 72)		F1
	Media	DT	Media	DT	
Autoconfianza	3,63	0,64	3,55	0,60	1,52
Afrontamiento Negativo	3,25	0,80	3,23	0,69	0,69
Control Atencional	3,74	0,80	3,41	0,82	3,84
Control Visuo-imaginativo	4,19	0,63	3,40	0,68	15,60**
Nivel Motivacional	3,87	0,62	3,72	0,60	0,82
Afrontamiento Positivo	4,18	0,71	3,75	0,58	6,63*
Control actitudinal	4,00	0,58	3,65	0,56	6,84*

Nota. Rango de las Habilidades Psicológicas entre 1 y 5. * $p < ,05$; ** $p < ,01$

Por último, en el análisis multivariado que compara las habilidades psicológicas en función del número total de combates ganados (éxito deportivo) y el nivel competitivo (experto/ no experto) se observa un efecto significativo en las variables estudiadas según el éxito deportivo (Λ Wilks = ,62, $F(21) = 1,70$, $p < ,05$; $\eta^2 = ,15$), no siendo significativo el efecto por nivel competitivo (Λ Wilks = ,92, $F(7) = 0,91$, $p > ,05$), ni la interacción del éxito deportivo por el nivel competitivo (Λ Wilks = ,85, $F(14) = 0,84$, $p > ,05$). Los test univariados muestran que los taekwondistas que informaron de mayor control

visuo-imaginativo, mayor nivel motivacional, mayor control de afrontamiento positivo y mayor control actitudinal fueron aquellos que ganaron algún combate (véase Tabla 4). Los resultados de las pruebas post hoc muestran diferencias significativas ($p < ,05$) entre los que no ganaron ningún combate y aquellos que ganaron 1 o 2 combates en control visuo-imaginativo y nivel motivacional, mientras que las diferencias fueron significativas ($p < ,05$) a favor de los que habían ganado 3 combates en comparación con los que no ganaron ninguno, en afrontamiento positivo y control actitudinal.

Tabla 4. Análisis diferenciales de las Habilidades Psicológicas según Combates Ganados

Variables	0	1	2	3	F3
	(n =44)	(n =34)	(n =8)	(n =2)	
	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	
Autoconfianza	3,54 (0,56)	3,65 (0,64)	3,26 (0,66)	3,50 (1,71)	0,79
Afrontamiento Negativo	3,31 (0,66)	3,22 (0,71)	2,86 (0,97)	3,00 (0,94)	0,90
Control Atencional	3,89 (0,72)	3,62 (0,87)	3,00 (1,09)	3,83 (0,23)	1,35
Control Visuo-imaginativo	3,26 (0,69)	3,75 (0,67)	3,90 (0,57)	4,17 (0,23)	3,22*
Nivel Motivacional	3,55 (0,61)	3,89 (0,52)	4,09 (0,50)	4,08 (0,59)	3,45*
Afrontamiento Positivo	3,66 (0,57)	3,95 (0,60)	3,89 (0,59)	4,75 (0,35)	4,11**
Control actitudinal	3,59 (0,50)	3,77 (0,61)	3,78 (0,64)	4,58 (0,35)	2,84*

Nota. Rango de las Habilidades Psicológicas entre 1 y 5. * $p < ,05$

También se exploró el poder predictivo de las habilidades psicológicas sobre el éxito deportivo (número de combates ganados durante el campeonato) tanto con la muestra total como diferenciando por género. Se comprobó la inexistencia de colinealidad a través del factor de inflación de la varianza (FIV < 3) y el índice de Durbin-Watson (IDW 1,5 < 2,3). El análisis correlacional mostró una relación positiva y significativa

($p < ,05$) entre los combates ganados y el control-visuo-imaginativo ($r = ,37$), el nivel motivacional ($r = ,33$), el control de afrontamiento positivo ($r = ,30$) y el control actitudinal ($r = ,26$). De todas las habilidades, la única que resultó predictora del éxito deportivo fue el control visuo-imaginativo con una varianza explicada del 21% ($\beta = ,30$, $t = 2,87$, $p < ,01$).

Diferenciando por género, en los hombres, las relaciones

fueron positivas y significativas ($p < ,05$) entre los combates ganados y el control-visuo-imaginativo ($r = ,40$), el nivel motivacional ($r = ,29$), el control de afrontamiento positivo ($r = ,39$) y el control actitudinal ($r = ,36$), siendo la habilidad predictora del éxito deportivo el control visuo-imaginativo con una varianza explicada del 26% ($\beta = ,31$, $t = 2,17$, $p < ,05$). En las mujeres, las relaciones fueron positivas y significativas ($p < ,05$) entre los combates ganados y el control-visuo-imaginativo ($r = ,34$), y el nivel motivacional ($r = ,38$), siendo el predictor del éxito deportivo el nivel motivacional con una varianza explicada del 25% ($\beta = ,46$, $t = 2,18$, $p < ,05$).

Discusión

Uno de los objetivos del presente trabajo es presentar el perfil de habilidades psicológicas de los taekwondistas universitarios de competición en España, así como sus hábitos de entrenamiento psicológico y la relación que estos elementos puede tener con el éxito deportivo (número de combates ganados en el campeonato), haciendo distinción por género y por nivel competitivo (expertos/no expertos).

En todas las habilidades evaluadas, la muestra global presenta valores por encima de la media escalar, siendo todos ellos moderados. Lo que nos indican es que todos los taekwondistas presentan en sus habilidades psicológicas valores aceptables aunque claramente mejorables. Estos resultados son consistentes con los encontrados por Carazo y Araya (2010). Asimismo, comparando nuestro estudio con el de Saber et al. (2012) nuestros resultados difieren respecto de alguna variable en el caso de los expertos de su muestra. Así, los niveles de autoconfianza de los taekwondistas expertos iraníes son algo más altos que los niveles ofrecidos en nuestro estudio, donde no existen diferencias entre expertos y no expertos. Los datos que ofrecen Saber et al. (2012) nos invitan a pensar que si ofreciera datos agregados de expertos y no expertos obtendría niveles por encima de valores promedio, similares a los nuestros.

En cuanto a las habilidades psicológicas en función del género, los resultados informan que los hombres presentan mayores niveles de autoconfianza, de afrontamiento negativo y de control atencional que las mujeres, no habiendo diferencias por género en el resto de habilidades. En lo referente

a la autoconfianza, estos resultados son consistentes con los encontrados por Carazo y Araya (2010) quienes citando a Vealey (1988) sugieren una posible explicación basándola tanto en motivos de asignación social de rol, como en un menor rendimiento motor de las mujeres frente a los hombres, lo que crearía en ella una menor autoconfianza. Asimismo, nuestros resultados no coinciden con los de Saber et al. (2012) quienes solo informan de diferencias entre hombres y mujeres en la activación.

Las diferencias en favor de los hombres en afrontamiento

negativo parecen razonables, toda vez que, un recurso clave para el afrontamiento de situaciones deportivas adversas es la autoconfianza, que como hemos señalado, es mayor en hombres que en mujeres. De hecho esta afirmación viene apoyada por la correlación positiva entre ambas habilidades.

Los sujetos que siguen un programa de entrenamiento psicológico informaron de mayor control visuo-imaginativo así como un mayor afrontamiento positivo y mayor control actitudinal. Aunque estas son las habilidades que muestran diferencias significativas, podemos apreciar una tendencia a puntuaciones medias más altas en todas las habilidades en aquellos que siguen un programa de entrenamiento psicológico frente a los que no. Los taekwondistas que siguen programas de entrenamiento psicológico presentan valores medio-altos, por encima de 4 sobre 5 en aquellas habilidades que muestran diferencias con los que no siguen programas de entrenamiento psicológico. Estos resultados son más relevantes considerando que son estas tres mismas variables, además del nivel motivacional, las que, en este estudio, se relacionan significativamente con el éxito deportivo en el campeonato. De estas cuatro habilidades, hay dos, que tienen mayor protagonismo en relación al número de combates ganados el control visuo-imaginativo y el nivel motivacional. En concreto, en la muestra total y el grupo de hombres el control visuo-imaginativo predice el éxito deportivo en el campeonato, mientras que en la muestra de las mujeres el nivel motivacional es el predictor de dicho éxito deportivo.

El control visuo-imaginativo es, en términos de práctica imaginada, la habilidad más extendida entre los deportistas de élite más exitosos frente a los que menos éxito alcanzan (Vealey, 2007). Las explicaciones de cómo la práctica imaginada ayuda al rendimiento deportivo se basan en los procesos cognitivos, la preparación de estados psicológicos y los cambios a través de procesos neurofisiológicos (Morris, Spittle y Watt, 2005). Así, los procesos cognitivos se emplean para “la creación de esquemas mentales para respuestas perfectas” (Vealey, 2007, p. 296), focalizando al deportista en respuestas productivas y relevantes para el éxito deportivo. Como también señala Vealey (2007), la práctica imaginada influye en el rendimiento a través de los estados de ánimo, ayudando a los deportistas a sentirse más confiados, con niveles de activación óptima y centrados en la competición. En la misma línea, la mejora en el rendimiento a través de la práctica imaginada es explicada a través de los procesos neurofisiológicos que implican estructuras cerebrales relacionadas con el gesto deportivo que son activadas tanto a través de la práctica real como durante la práctica imaginada (Finke, 1980; Holmes y Collins, 2001; Jeannerod, 1994). En este sentido, los planes de respuesta claros y eficaces así como los patrones motores trabajados sin ambigüedad, son si cabe más importantes en deportes de combate como el taekwondo, donde los márgenes de respuesta son tan limitados como para moverse en tiempos

de ejecución entorno a las 3 décimas de segundo (Estevan et al., 2011; Falco, Molina-García, Álvarez y Estevan, 2013).

En cuanto a las mujeres, el nivel motivacional es el único predictor del éxito deportivo.

En primer lugar, se recuerda al lector que no existen diferencias por género en las cuatro habilidades que se relacionan con el éxito deportivo, lo que sugiere que iguales niveles de la misma variable tienen distinto impacto en el rendimiento de los taekwondistas según sean hombre o mujer. Esta sería la clave para comprender los resultados obtenidos. El nivel motivacional da cuenta de los procesos motivacionales internos, externos o mixtos que activa, dirige y orienta la conducta deportiva del taekwondista. Para explicar este resultado atenderemos a los fuertes estereotipos de género que soportan los deportes de combate como es el caso del taekwondo definido tradicionalmente como masculino (Elling y Knoppers, 2005). Entendemos que estos estereotipos pueden generar, paradójicamente, un locus de control interno y auto-referente en la motivación de las mujeres taekwondistas. Justo esos estilos motivacionales han sido relacionados desde distintas teorías como predictores del rendimiento deportivo. Por ejemplo, desde la teoría de las metas de logro (Ames, 1992; Nicholls, 1989) la alta orientación a la tarea que se define entre otras características por ser una motivación con altos niveles de auto-referencia, se ha encontrado positivamente relacionada con el rendimiento deportivo (Roberts, Treasure y Conroy, 2007). En la misma línea y desde la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), autores que han estudiado las regulaciones motivacionales, recomiendan incrementar la motivación autónoma (entre cuyas características está el locus interno de la motivación) de los deportistas para reforzar su rendimiento deportivo (Gillet, Berjot, Valleurand, Amoura y Rosnet, 2012). Por otro lado, este efecto de estereotipo social no penaliza la participación de los hombres, y por tanto el poder predictivo del nivel motivacional quedaría anulado por el control visuo-imaginativo cuando tenemos en cuenta tanto hombres como mujeres.

En la misma línea, encontramos que, aunque el afrontamiento positivo y el control actitudinal también se relacionan con el éxito deportivo, su poder predictivo queda anulado por las habilidades psicológicas antes mencionadas. Las altas correlaciones positivas tanto entre el nivel motivacional y el afrontamiento positivo como con el control actitudinal, tanto en hombres como en mujeres (más altas en mujeres) sugieren que los mecanismos motivacionales dan cuenta tanto de

las actitudes hacia la práctica del deporte (control actitudinal) como del disfrute y los procesos de evaluación cognitiva del deportista hacia su práctica deportiva y competitiva.

Una vez investigado el perfil de habilidades psicológicas en los taekwondistas universitarios de competición, entendemos que sería oportuno estudiar otros aspectos psicológicos como las relaciones entre su autoeficacia específica en relación a acciones técnicas y tácticas con el análisis observacional de las acciones realizadas en la competición y cómo todo ello se traduce en resultados deportivos dentro de los campeonatos. De esta manera se estudiaría la relación entre variables subjetivas (la auto-eficacia) y variables objetivas (conductas observables durante la competición).

Aplicaciones Prácticas

A través de los resultados encontrados en los taekwondistas universitarios de competición, en la misma línea de la literatura previa (Vealey, 2007), sugerimos la conveniencia de trabajar las habilidades psicológicas dentro de programas de entrenamiento para los competidores. Aun teniendo en cuenta que todas las habilidades psicológicas son importantes en el entrenamiento, producto de los datos obtenidos en el presente trabajo, hay dos aspectos que sugerimos sean de especial atención: las variables motivacionales y la práctica imaginada en sus diferentes acercamientos y funciones. Las variables motivacionales incluyen los procesos cognitivos que el taekwondista debe manejar para mantener la concentración y la atención ante situaciones competitivas favorables, saber emplear esos procesos cognitivos para crear mecanismos de afrontamiento adaptativos y auto-diálogos positivos en la competición, así como una orientación hacia la mejora continua y el esfuerzo tanto en los entrenamientos como en la competición. En cuanto a la práctica imaginada, esta habilidad se revela clave para el rendimiento en los taekwondistas estudiados. Así, se recomienda que se trabajen los aspectos cognitivos que ayuden a mejorar y clarificar aspectos técnicos y tácticos del combate (p.e., práctica imaginada del gesto técnico e identificación de estímulos detonantes de las distintas acciones), los estados psicológicos (a través de la aproximación imaginada a escenarios competitivos con estructuraciones cognitivas ensayadas mentalmente) y neurofisiológicos (a través del aprendizaje sin ambigüedad de las acciones técnicas a través de la práctica imaginada).

Referencias

1. Ames, C. (1992). Achievement goals and adaptive motivational patterns: The role of the environment. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Ato, M., López, J. J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29, 1038-1059. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
4. Carazo, P. y Araya, G. (2010). Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5, 253-266.
5. Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determi-*

nation in human behavior. New York: Plenum.

6. Durand-Bush, N., Salmela, J.H., y Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *Sport Psychologist*, 15(1), 1-19.
7. Elling, A. y Knoppers, A. (2005). Sport, Gender and Ethnicity: Practices of Symbolic Inclusion/Exclusion. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 257-268.
8. Estevan, I., Álvarez, O., Falco, C., Molina-García, J., y Castillo, I. (2011). Impact force and time analysis influenced by execution distance in a roundhouse kick to the head in Taekwondo. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(10), 2851-2856.
9. Falco, C., Álvarez, O., Castillo, I., Estevan, I., Martos, J., Mugarra, F., y Iradi, A. (2009). Influence of the distance in a roundhouse kick's execution time and impact force in Taekwondo. *Journal of Biomechanics*, 42, 242-248.
10. Falco, C., Molina-García, J., Álvarez, O., y Estevan, I. (2013). Effects of target distance on select biomechanical parameters in taekwondo roundhouse kick. *Sports Biomechanics*, 12, 324-333.
11. Finke, R. A. (1980). Levels of equivalence of mental images and perception. *Psychological Review*, 87, 113-132.
12. Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R. J., Amoura, S., y Rosnet, E. (2012). Examining the motivation-performance relationship in competitive sport: A cluster-analytic approach. *International Journal of Sport Psychology*, 43(2), 79-102.
13. Hernández-Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15, 71-93.
14. Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V., y Peñalver, I. (en prensa). Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23.
15. Hernández-Mendo, A., Ramos-Pérez, F., y Pastrana, J. L. (2012). *SAGT: Programa informático para análisis de Teoría de la Generalizabilidad*. SAFE CREATIVE Código: 1204191501059.
16. Holmes, P. S., y Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 60-83.
17. Jeannerod, M. (1994). The representing brain: Neural correlates of motor intention and imagery. *Behavioral and Brain Sciences*, 17, 187-202.
18. Morris, T., Spittle, M., y Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
19. Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. London: Harvard University Press.
20. Roberts, G. C., Treasure, D. C., y Conroy, D. E. (2007). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity, An achievement Goal Interpretation. In G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology (3rd Ed.)* (pp. 3-30). Hoboken (NJ): John Wiley & Sons, Inc.
21. Saber, M., Talebi, R., Hemayattalab, R., y Arabameri, E. (2012). Comparison of selected mental skills between elite and non-elite male and female taekwondo athletes. *World Journal of Sport Sciences* 6, 32-38.
22. Schlotzhauer, S. D. y Littell, R. C. (1997). *SAS System for Elementary Statistical Analysis, Second Edition*. Cary, NC: SAS Institute Inc.
23. Serrato, L. H., García, S. Y., y Rivera, J. F. (2000). *Prueba de Rasgos Psicológicos para el Deporte (PAR PI)*. Bogotá, Colombia: Profesionales para el Alto Rendimiento.
24. Vealey, R. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: an addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 471-478.
25. Vealey, R. (2007). Mental Skills Training in Sport. In G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology (3rd Ed.)* (pp. 287-309). Hoboken (NJ): John Wiley & Sons, Inc.
26. Weinberg, R. S., y Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th edition). Champaign, IL: Human Kinetics.