

## Caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto en la primera división costarricense

## Psychological characteristics and self-assessment of performance in costa rican soccer and basketball players of the first division

## Caracterização psicológica e auto valorização de rendimento em jogadores de futebol e basquete na primeira divisãõ costa-riquenha

P. Ureña-Bonilla, L. Blanco-Romero, B. Sánchez-Ureña y J. Salas-Cabrera

*Escuela de ciencias del Movimiento Humano y calidad de Vida, Universidad Nacional, Costa Rica*

**Resumen:** El propósito de este estudio fue realizar una caracterización psicológica de jugadores profesionales de fútbol y baloncesto de la primera división en Costa Rica. Se contó con la participación de 242 deportistas (140 futbolistas y 99 basquetbolistas). Se aplicó el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento (CPRD) y la escala de Clasificación del Rendimiento (PCQ). Los resultados encontrados muestran valores promedio que sugieren la necesidad de trabajar en el desarrollo de destrezas psicológicas. De manera particular en el manejo de mecanismos de afrontamiento del estrés en la competencia deportiva. Especialmente estresante se evidenció la evaluación que hacen del rendimiento. Muy relacionado con el tema de las destrezas psicológicas, se presenta la necesidad de trabajar más en el desarrollo de habilidades mentales que potencien el desarrollo del talento del deportista. Conclusión: se requiere una mayor inversión de tiempo en el trabajo psicológico deportivo, como factor determinante para que el deportista rinda al máximo.

**Palabras clave:** Destrezas psicológicas, afrontamiento, habilidad mental, cohesión, motivación.

**Abstract:** The aim of this study was to establish a psychological characterization in professionals Costa Rica first division soccer and basketball players. **METHODOLOGY:** two hundred and forty players were recruited for this study (140 soccer players and 99 basketball players). The "Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento" (CPRD) and the Performance Classification Questionnaire (PCQ) were applied. **RESULTS:** the results showed averages that suggest the need of work on the development of psychological skills, particularly in the management of stress coping mechanism during competition. These results

revealed a particularly stressful situation for the athlete when other people evaluate them, especially when it comes from an important person for the athlete. Closely related to the issue of psychological skills comes the need to work on improve mental skills to enhance the athletes talent development. **Conclusions:** further investment of time is required in sport psychological work, such as determining the athlete squeeze the maximum factor.

**Key words:** Psychological skills, coping mechanism, mental ability, cohesion, motivation.

**Resumo:** A finalidade deste estudo foi realizar uma caracterização psicológica de jogadores profissionais de futebol e basquete da primeira divisãõ na Costa Rica. Houve a participação de 242 esportistas (140 futebolistas e 99 basquetebolistas). Foi aplicado o Questionário de Características Psicológicas relacionadas com o Rendimento (CPRD) e a escala de Classificação de Rendimento (PCQ). Os resultados encontrados mostram valores em média que sugerem a necessidade de trabalhar no desenvolvimento de destrezas psicológicas. Especialmente no manejo de mecanismos de enfrentamento do estresse na competência esportiva. Especialmente estressante ficou evidenciada as avaliações que fazem do rendimento. Muito relacionado com o tema das destrezas psicológicas, vemos a necessidade de trabalhar mais no desenvolvimento de habilidades mentais que potenciem o desenvolvimento do talento do esportista. **Conclusão:** é necessário investir mais tempo no trabalho psicológico esportivo, como fator determinante para que o atleta possa dar um máximo rendimento.

**Palavras-chaves:** Destrezas psicológicas, enfrentamento, habilidade mental, coesão, motivação.

### Introducción

Las variables psicológicas tienen una importancia indiscutible para el rendimiento deportivo (Feltz, Short & Sullivan, 2008; Grant, 2007; Tamorri, 2004; Gabler, Nitsch & Singer, 2004; Dosil, 2004; Giesenow, 2007; Boillos, 2006). Esta realidad hace imperativa la caracterización psicológica de los

deportistas que compiten en el alto rendimiento, para identificar áreas psicológicas sensibles, donde la intervención psicológica orientada y sistemática pueda contribuir de manera significativa a la optimización del rendimiento del deportista (Gimeno, Buceta & Pérez Llantada, 2007; De la Vega- Marcos, Román-Tabanera, Ruiz-Barquín & Hernández-López, 2014).

Varios reportes científicos han constatado la relación entre los procesos atencionales y rendimiento deportivo (Jackson,

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Dirección de contacto para correspondencia: Pedro Ureña Bonilla. Escuela de ciencias del Movimiento Humano y calidad de Vida, Universidad Nacional (Costa Rica). E-mail: [purena\\_21@hotmail.com](mailto:purena_21@hotmail.com)

Ashford & Norseworthy, 2006; Abernethy, Maxwell, Master, van der Kamp & Jackson, 2007). De manera que, desajustes en el foco atencional de un deportista se asocian con rendimientos deficientes. Asimismo, se ha establecido relaciones estrechas entre los estados afectivos, las emociones y la ejecución deportiva (Hanin, 2007; Hill & Williams, 2008; Rowley, Landers, Kylo & Etnier, 2007). No cabe duda que, una reacción emocional fuerte ante la acción de un adversario (ej. Ira), puede traer consecuencias negativas para el deportista y para el equipo. También, se ha identificado correlaciones significativas entre los procesos motivacionales y el comportamiento de los deportistas (Adie, Duda & Ntoumanis, 2008; Morris & Kavussanu, 2008; Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín & Cruz, 2008). Un nivel motivacional óptimo es sinónimo de compromiso, perseverancia y entrega, condiciones básicas para lograr un rendimiento máximo. De igual forma, hay evidencia en cuanto al papel determinante que juega el control de la ansiedad en la capacidad de ejecución de los deportistas (Weinberg & Gould, 2007; Ranglin & Hanin, 2000; Gill & Williams, 2008). En relación con esta problemática se ha comprobado que niveles elevados de ansiedad afectan la ejecución motora y consecuentemente el rendimiento (Wilson, Smith & Holmes, 2007; Hanton, Cropley & Lee, 2009; Hanton Neil, Mellalieu & Fletcher, 2008). En general, la evidencia es clara al señalar la relación entre los procesos psicológicos y el rendimiento deportivo (Feltz, Short & Sullivan, 2008; Hagger & Chatzisarantis, 2007; García, Rodríguez, Andrade & Arce, 2006; Gimeno, Buceta & Pérez-Llanta, 2001).

En este contexto, la evaluación de las habilidades y destrezas psicológicas de los deportistas es un tema de interés en el campo de la psicología deportiva (Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada, 2007; Remor, 2007; Hernández, 2006; Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada, 2001; Álvarez, Estevan, Falcó, Hernández-Mendo & Castillo, 2014). El conocimiento y comprensión de los factores psicológicos implicados en el rendimiento deportivo, constituye un punto de partida fundamental para identificar debilidades y fortalezas en los deportistas y para generar intervenciones sistemáticas y orientadas que promuevan el desarrollo máximo del talento de los mismos (Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada, 2007).

Sobre la base de los antecedentes expuestos, el propósito de este estudio fue realizar una caracterización psicológica de jugadores (as) élite del baloncesto y fútbol costarricense, y contrastar dicho perfil según las categorías funcionalidad y disfuncionalidad psicológica según la propuesta de Gardner y Moore (2006).

## Método

### Participantes

En este estudio participaron 242 deportistas (143 jugadores de fútbol: 72 hombres - 71 mujeres) y 99 jugadores de balon-

cesto (41 hombres - 58 mujeres), jugadores en la primera división costarricense en sus respectivas ligas. Las edad promedio de estos deportistas es de  $23,4 \pm 5,1$  (hombres =  $25,9 \pm 4,6$  y mujeres =  $21,2 \pm 4,4$ ).

### Procedimiento

Se contactó vía telefónica a los entrenadores de cada uno de los clubes de la primera división del fútbol y baloncesto respectivamente, tanto masculino como femenino. Se explicó el propósito del estudio y se solicitó a los entrenadores de cada equipo el apoyo respectivo para la aplicación de los cuestionarios CPRA y CPQ. Definida la fecha y el lugar se visitó al grupo de deportistas en el lugar de entrenamiento, se les explicó el objetivo del estudio y se procedió a la entrega y firma del consentimiento informado a los sujetos, una vez concluido este paso, se aplicó los instrumentos referidos. En todos los casos se explicó sobre el manejo y uso de la información que se recopilaría, garantizando en todo momento la anonimidad de los datos. La participación de cada deportista fue voluntaria.

### Instrumentos

Cuestionario de clasificación del rendimiento (por sus siglas en inglés PCQ). Este es un instrumento que permite discriminar entre: Desarrollo del rendimiento o rendimiento funcional (DR) y Rendimiento disfuncional (RD) (Gardner & Moore, 2006). El instrumento cuenta con 10 ítems que evalúan con una escala tipo likert de 5 puntos, donde 1 = totalmente falso y 5 = totalmente verdadero. Puntajes menores de 30 sugieren un rendimiento en desarrollo (DR), y puntajes iguales o superiores a 30 pueden indicar un rendimiento disfuncional (RD) (Gardner & Moore, 2006). Este instrumento muestra una consistencia interna de 0,70 (alfa de Cronbach).

Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)(Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada, 2001). Instrumento conformado por 55 ítems, aglutinados en 6 factores y en la mayoría de los casos, coeficientes de consistencia interna apropiados: control del estrés (alfa = 0,88), influencia de la evaluación del rendimiento (alfa = 0,72), motivación (alfa = 0,67), habilidad mental (alfa = 0,34) y cohesión de equipo (alfa = 0,78). El cuestionario en su conjunto mostró un coeficiente de consistencia interna de 0,85. La escala de medición utilizada es de tipo likert con valores que van desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo) con una opción NE en caso de que el ítem no fuera entendido por el deportista.

### Análisis de datos

Se calculó estadísticas descriptivas (promedios, desviaciones típicas), correlaciones bivariadas de Pearson, t-test para

grupos independientes, análisis de varianza simples con los respectivos pos hoc (Scheffé). En los casos en que se realizó contrastes entre grupos de promedio, cuando no se cumplió con el requisito de la homogeneidad de varianza, se utilizó el U -test para la comparación de dos grupos y el Friedman test para la comparación de tres o más grupos. Todos los análisis se realizaron utilizando el Paquete estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) para Windows versión 17.0. El valor crítico para la significancia estadística fue de ( $p < 0.05$ ).

## Resultados

Tal y como se observa en la tabla 1, en general, el valor promedio más alto correspondió a la variable psicológica cohesión de equipo y el más bajo fue para la evaluación del rendimiento. Este patrón se mantiene para los valores promedio registrados para jugadores de fútbol y baloncesto. Se registró diferencias significativas entre el perfil psicológico de los (as) futbolistas y de los (as) jugadores (as) de baloncesto en relación con el factor evaluación del rendimiento. Los jugadores (as) de baloncesto comparados con los jugadores (as) de fútbol, se ven más influidos por la evaluación externa de su rendimiento.

**Tabla 1.** Caracterización psicológica general y por deportes.

Variabes psicológ.	General (n=242)	Baloncesto (n=99)	Fútbol (n=143)	Sig.
C.E	3,06±0,52	3,08±0,43	3,04±0,58	0,44
E. R	2,57±0,70	2,93±0,54	2,31±0,71	0,00
M	3,74±0,57	3,70±0,55	3,78±0,59	0,28
H. M	3,17±0,58	3,26±0,67	3,11±0,51	0,08
C	3,95±0,66	4,01±0,63	3,92±0,68	0,31

C.E = control del estrés, E.R = evaluación del rendimiento, M = motivación, H.M = habilidad mental y C = cohesión.

De acuerdo a la clasificación por sexo, en el caso de los jugadores (as) de baloncesto (tabla 2), el valor promedio más alto en relación con el perfil psicológico corresponde al factor cohesión tanto para los hombres como para las mujeres. Asimismo, los valores promedio más bajos en hombres y mujeres correspondieron al factor evaluación del rendimiento. Solo hubo diferencias por sexo, en relación con el factor control del estrés. Los hombres comparados con las mujeres muestran un promedio significativamente superior. En el resto de variables psicológicas no hay diferencias estadísticas entre los valores promedio registrados.

**Tabla 2.** Perfil psicológico según deporte y sexo.

Variabes Psicológ.	Baloncesto			Futbol		
	Hombres (n=41)	Mujeres (n=58)	Sig.	Hombres (n=72)	Mujeres (n=71)	Sig.
C. E	3,24±0,39	2,98±0,43	0,00	3,20±0,58	2,88±0,53	0,00
H.M	3,35±0,65	3,19±0,68	0,25	3,16±0,57	3,06±0,43	0,22
C.	4,04±0,62	3,98±0,64	0,66	3,91±0,79	3,93±0,57	0,45
E.R	2,93±0,57	2,93±0,53	0,98	2,53±0,72	2,09±0,62	0,00
M	3,78±0,58	3,64±0,53	0,22	3,84±0,66	3,72±0,51	0,24

C.E = control del estrés, H.M. = habilidad mental, C = cohesión, E.R = evaluación del rendimiento y M = motivación

En el caso de los jugadores (as) de fútbol (tabla 2), los valores promedio más altos y bajos para el caso de los hombres correspondieron a los factores psicológicos cohesión y evaluación del rendimiento respectivamente. El mismo patrón se manifiesta en el grupo de las mujeres. En el caso del baloncesto, hubo diferencias estadísticas entre hombres y mujeres en

cuanto al factor control del estrés. Los hombres obtuvieron valores promedio significativamente más altos que las mujeres. En relación con el fútbol, se registró diferencias entre hombres y mujeres en los factores: control del estrés y evaluación del rendimiento. En ambos casos los hombres mostraron valores promedio superiores a las mujeres.

Tabla 3. Valores PCQ promedio generales y contraste por deporte.

Ítems PCQ	General (n=235)	Fútbol	Baloncesto	Sig.
Rendimiento no tan bueno como antes	2,95±1,48	2,69±1,47	3,30±1,43	0,00
Las auto exigencias limitan mi rendimiento	2,86±1,26	2,84±1,34	2,94±1,12	0,57
Rindo mal cuando tengo conflictos con Compañeros	2,32±1,31	2,42±1,45	2,23±1,10	0,66
Mis emocionales evitan buenos rendimientos	2,69±1,28	2,69±1,37	2,74±1,14	0,60
Rara vez tengo dificultades para mantener concentración	3,05±1,34	3,11±1,45	3,01±1,17	0,50
Creencias negativas y baja autoestima limitan mi rendimiento	2,36±1,35	2,49±1,41	2,21±1,26	0,20
Mis capacidades y destrezas están cerca de su máximo potencial	3,10±1,18	3,38±1,17	2,73±1,11	0,00
Rindo mal cuando tengo problemas con cuerpo técnico	2,43±1,27	2,46±1,37	2,41±1,14	0,92
Lo que pienso y siento dificulta mi rendimiento	2,46±1,28	2,41±1,33	2,57±1,23	0,35
Acontecimientos negativos alrededor mío limitan mi rendimiento	1,74±1,32	2,70±1,45	2,85±1,13	0,29

De la lectura de la tabla 3, se evidencia que los valores promedio más altos corresponden a ítems que tienen que ver con la valoración del potencial propio, con la capacidad de concentración y con la evaluación del propio rendimiento. Asimismo, los valores promedio más bajos corresponden a factores relacionados con la influencia de los eventos negativos propios del deporte y al efecto que tienen los problemas con el cuerpo técnico sobre el propio rendimiento.

El contraste según sexo mostró diferencias estadísticamente importantes entre hombres y mujeres ( $p \leq 0,05$ ). Las mujeres comparadas con los hombres mostraron valores promedio superiores en los ítems relacionados con la evaluación del propio rendimiento en el tiempo ( $3,16 \pm 1,39$  vs.  $2,68 \pm 1,54$ ), la limitación que generan las auto-exigencias ( $3,06 \pm 1,15$  vs.  $2,65 \pm 1,35$ ), la influencia del estado emocional sobre el rendimiento ( $2,94 \pm 1,15$  vs.  $2,40 \pm 1,36$ ), las creencias negativas y la auto-estima ( $2,54 \pm 1,30$  vs.  $2,15 \pm 1,39$ ), la valoración del propio potencial, la influencia de los problemas con el cuerpo técnico sobre el rendimiento ( $2,59 \pm 1,19$  vs.  $2,26 \pm 1,35$ ), el rol del pensamiento ( $2,68 \pm 1,21$  vs.  $2,21 \pm 1,33$ ) y el efecto de los acontecimientos negativos ( $2,96 \pm 1,21$  vs.  $2,50 \pm 1,41$ ). Sin embargo, los hombres mostraron valores promedio superiores a las mujeres en el ítem relacionado con la valoración del propio potencial ( $2,96 \pm 1,04$  vs.  $3,29 \pm 1,32$ ).

En la comparación entre jugadores (as) de fútbol y baloncesto se encontró diferencias estadísticamente importantes en dos de los ítems correspondientes al PCQ ( $p \leq 0,05$ ). Los (as) jugadores (as) de baloncesto comparados con los (as) jugadores

(as) de fútbol, mostraron valores promedio significativamente superiores en cuanto a la valoración que hacen al comparar el rendimiento actual con el pasado ( $3,30 \pm 1,43$  vs.  $2,69 \pm 1,47$ ). Asimismo, los jugadores (as) de fútbol comparados con los (as) jugadores (as) de baloncesto muestran valores promedio estadísticamente superiores en cuanto a la evaluación de la propia capacidad y destreza al compararla con el potencial propio ( $3,38 \pm 1,17$  vs.  $2,73 \pm 1,11$ ).

A lo interno de la disciplina del baloncesto, la comparación entre hombres y mujeres mostró diferencias estadísticamente importantes en dos de las variables analizadas ( $p \leq 0,05$ ). En ambos casos, las mujeres comparadas con los hombres mostraron valores promedio estadísticamente superiores en cuanto al rol que juegan las creencias negativas y la baja autoestima en el propio rendimiento ( $2,66 \pm 0,99$  vs.  $1,89 \pm 1,14$ ) y en relación con la influencia que ejercen los acontecimientos negativos sobre el rendimiento ( $3,05 \pm 1,00$  vs.  $2,56 \pm 1,25$ ).

En lo relativo al fútbol, se registró diferencias entre hombres y mujeres en cuatro de los ítems analizados ( $p \leq 0,05$ ). En todos los casos, las mujeres en comparación con los hombres mostraron valores promedio superiores en los ítems relacionados con la valoración del propio rendimiento en la dimensión temporal ( $3,07 \pm 1,38$  vs.  $2,30 \pm 1,47$ ), en el rol limitante que tienen las auto-exigencias ( $3,09 \pm 1,18$  vs.  $2,57 \pm 1,45$ ), el papel que juegan las emociones como inhibidoras del rendimiento ( $3,05 \pm 1,29$  vs.  $2,31 \pm 1,36$ ) y sobre el efecto negativo que tiene el pensamiento y las sensaciones propias sobre el rendimiento ( $2,70 \pm 1,29$  vs.  $2,11 \pm 1,32$ ).

Tabla 4. Perfil psicológico general según PCQ.

Variables Psicológicas	R. Funcional (n= 173)	R. Disfuncional (n=69)	Sig.
Control del estrés	3,17±0,49	2,76±0,48	0,00
Habilidad mental	3,19±0,58	3,15±0,54	0,59
Cohesión	4,00±0,66	3,87±0,58	0,14
Evaluación del rendimiento	2,63±0,66	2,38±0,79	0,01
Motivación	2,82±0,54	3,53±0,61	0,00

El análisis de la relación entre rasgos psicológicos y la valoración del rendimiento según las categorías funcional – disfuncional (tabla 4), mostraron diferencias estadísticamente significativas en relación con los factores control del estrés (C.E.), evaluación del rendimiento (E.R.) y motivación (M.). Los (as) deportistas clasificados con un rendimiento funcional obtuvieron valores promedio superiores en C.E y E.R. Por el contrario, aquellos (as) deportistas con rendimiento disfuncional registraron valores promedio estadísticamente superiores en el factor psicológico motivación.

## Discusión

### Perfil psicológico

En general los deportistas encuestados mostraron una caracterización psicológica marcada por la necesidad de mejorar las estrategias para el afrontamiento del estrés. Esta situación no es de extrañar ya que el trabajo psicológico deportivo a nivel de clubes de la primera división costarricense está ausente. En el deporte competitivo costarricense, los deportistas están expuestos a grandes cargas psíquicas, pero se carece de intervenciones que le den al deportista las herramientas para manejar con propiedad las presiones propias de la preparación y competencia deportiva. En este sentido, la mayoría de las propuestas de intervención psicológico deportivas señalan la importancia que tienen los mecanismos de afrontamiento del estrés en la situación competitiva (Gill, Williams, 2008; Weinberg &Gould, 2007; Gould & Eklund, 2007; Vealey, 2007).

Asimismo, se evidenció que la evaluación que realizan terceras personas en relación con el rendimiento de los deportistas encuestados, ejerce influencia negativa sobre el rendimiento de los mismos. Esta situación está asociada con la vivencia de estrés y con el uso de mecanismos de afrontamiento del mismo. Congruente con el perfil que se viene describiendo, los niveles motivacionales de los deportistas encuestados muestran necesidad de mejoría. Es claro que esta es una condición fundamental para que los deportistas rindan al máximo en situaciones de entrenamiento y competencia (Gill & Williams, 2008; Duda & Balaguer, 2008; Weiss &

Amorose, 2008; Duda, 2007). Este factor no solo brinda la energía necesaria para el esfuerzo, sino que también define la intensidad y la perseverancia en relación con el comportamiento de los deportistas (Weinberg & Goald, 2007; Hagger & Chatzissarantis, 2007).

En relación con el factor habilidad mental, el grupo de deportistas encuestados, mostró valores que pueden ser mejorados en procura de un mejor rendimiento deportivo. Es decir, de acuerdo a los datos recopilados, es necesario orientar al deportista para que desarrolle y afine el uso de estrategias como el establecimiento de objetivos, el análisis de su propio rendimiento, la autorregulación cognitiva y consecuentemente el ensayo conductual, con lo que se hace referencia a un grupo de destrezas psicológicas fundamentales para el buen rendimiento deportivo (Vealey, 2007; Williams & Ward, 2007; Lidor, 2007; Murphy, Nordin & Cumming, 2008; Duda, 2007).

Finalmente, los resultados registrados mostraron niveles de cohesión grupal que sugieren la necesidad de trabajar en la integración del deportista al equipo, lo cual conlleva generar mayores índices de satisfacción en el trabajo con los compañeros de equipo, promocionar las relaciones interpersonales y combatir las actitudes individualistas.

Al respecto la literatura es consistente al señalar la relación entre una buena cohesión grupal y el rendimiento de los deportistas tanto individual como colectivo (Gill, 2007; Carron, Eys & Burke, 2007; Carron & Brawley, 2008). Este patrón de comportamiento fue muy similar entre jugadores de fútbol y de baloncesto. Sin embargo, los jugadores de baloncesto comparados con los jugadores de fútbol se ven menos influidos negativamente por la evaluación que hacen terceras personas de su rendimiento. Esto permite suponer, para el caso del fútbol, niveles de presión mayores derivados del entrenamiento y de la misma situación competitiva.

En este sentido se podría pensar que la dinámica económica y financiera prevalente en el interior de los clubes de fútbol, hace que haya mayores niveles de exigencia en cuanto al rendimiento de los deportistas, lo que expone a los jugadores más abiertamente al escrutinio de terceras personas (aficionados, directivos, compañeros, dirigentes, entre otros, con la consecuente tensión psicológica que esto pueda gene-

rar (Weinberg & Gould, 2007; Partridge, Brustal & Babkes, 2008).

El análisis de la relación entre el perfil psicológico y la dinámica propia de cada deporte según el sexo mostró perfiles similares, sin embargo, en el caso del baloncesto, los hombres mostraron mayores niveles de dificultad para manejar el estrés asociado a la práctica de ese deporte. Lo cual podría interpretarse que en el caso del baloncesto masculino, mayores niveles de exigencia y de rendimiento, lo que podría asociarse con una mayor vivencia de estrés y consecuentemente con una mayor dificultad para el manejo del mismo.

En el caso del fútbol, los hombres en comparación con las mujeres mostraron mayores niveles de dificultad en el manejo del estrés e hicieron evidente una mayor influencia de la evaluación de su rendimiento por terceras personas. La exposición a situaciones competitivas en el caso de los futbolistas encuestados ejerce una influencia más negativa sobre los hombres que sobre las mujeres. Por otro lado, la caracterización psicológica de los jugadores encuestados no mostró diferencias importantes según posición de juego, nivel de satisfacción y nivel de estudios.

#### Autovaloración subjetiva del propio rendimiento

Se hizo evidente el rol que juegan los pensamientos y creencias sobre el rendimiento de los deportistas (Gill & Williams, 2008). Llama fuertemente la atención, importancia que asignan los deportistas encuestados a los ítems relacionados con la valoración del rendimiento presente comparado con el pasado, al rol que juegan las auto-exigencias en relación con el rendimiento propio y a la influencia de los estados emocionales sobre el rendimiento. En términos generales, estos factores evidencian la necesidad de acompañamiento psicológico deportivo (Gardner & Moore, 2006). Esta auto-valoración del rendimiento se asocia con la comparación que hacen los deportistas encuestados en relación con el desarrollo de sus capacidades y destrezas, y su máximo potencial.

La comparación entre hombres y mujeres muestra que los hombres en la mayoría de los casos se ven menos influidos lo que sugiere pensar en la prevalencia de esquemas de pensamiento diferentes entre hombres y mujeres (Gardner & Moore, 2006; Weinberg & Gould, 2007). El contraste por deporte muestra un perfil de autovaloración muy similar. Las creencias y pensamientos de los jugadores de fútbol y de los jugadores de baloncesto en relación con su rendimiento deportivo son muy similares. Sin embargo, los hombres son más optimistas cuando comparan su rendimiento pasado con el rendimiento presente. Este panorama se invierte cuando se trata de juzgar si las capacidades y destrezas propias están cerca del máximo potencial. Las mujeres perciben un mayor margen para mejorar el rendimiento.

En el caso particular de los jugadores de baloncesto, los

hombres muestran ser menos influidos negativamente en su rendimiento por las creencias negativas, baja autoestima y por acontecimientos negativos a su alrededor. En relación con los jugadores de fútbol, los hombres comparados con las mujeres consideran que su rendimiento actual es similar a su rendimiento en el pasado y, por otro lado, se sienten menos limitados en su rendimiento a causa de las auto-exigencias. Asimismo, controlan mejor el efecto que pueda tener lo que piensan y sientan emocionalmente sobre el rendimiento.

En general, la proporción de deportistas masculinos que autoevaluó su rendimiento como disfuncional o funcional en conforme el PCQ fue similar a la proporción de deportistas femeninas. Este comportamiento se observó también en el caso de los deportes específicos y según el sexo. De manera que, ni el sexo ni el deporte fueron factores que hicieran diferencia en cuanto a la valoración del propio rendimiento en las categorías funcional – disfuncional.

#### Perfil psicológico y autovaloración del rendimiento

Los deportistas cuya valoración del rendimiento se ubicó en la categoría de funcional, en contraposición con aquellos con rendimiento categorizado como disfuncional, se caracterizaron por mostrar un peor control del estrés, a pesar de evidenciar un mejor nivel motivacional. De manera que, el control del estrés se muestra como una de las áreas sobre las cuales se debe trabajar con mayor atención (Hanin, 2007; Vealey, 2007; Weinberg & Gould, 2007; Gill & Williams, 2008). Asimismo, aquellos con rendimiento disfuncional, se vieron más influidos negativamente por la evaluación que hacen terceras personas de su rendimiento (Jones, Bray & Lavallee, 2007).

La habilidad mental y la cohesión grupal fueron similares para ambos grupos. Esto significa que, la combinación de características psicológicas “positivas” y “negativas” podría ser parte de la funcionalidad de un deportista. En el caso de los jugadores de baloncesto, aquellos que fueron clasificados con un rendimiento funcional versus los que fueron clasificados con un rendimiento disfuncional, mostraron características psicológicas similares. Sin embargo, en el caso de los jugadores de fútbol, el perfil funcional se asoció con mayores dificultades para manejar el estrés y por verse mayormente influidos por la evaluación que hacen terceras personas. Asimismo, el grupo con perfil de rendimiento funcional, en contraste con el grupo con autovaloración del rendimiento disfuncional, mostró mayores niveles motivacionales y de cohesión grupal.

#### Conclusiones

La información recopilada en este estudio hace evidente la necesidad de trabajar el desarrollo de destrezas psicológicas con los deportistas de alto rendimiento, de manera particular, el manejo del estrés y el aprendizaje de habilidades mentales,

como el trabajo con metas, la capacidad metacognitiva y la planificación psicológica de la competición.

La evidencia analizada en el presente estudio, muestra la necesidad de que se invierta mayor cantidad de tiempo al trabajo psicológico de los y las deportistas costarricenses, específicamente en el fútbol y el baloncesto. Lo anterior con el objetivo de potenciar su rendimiento, en vista que la psicología del deporte se constituye en un factor determinante en logro de los máximos rendimientos y como se hizo evidente en el presente estudio, esta herramienta es escasamente utilizada en nuestro país.

Destacar la importancia del seguimiento de una metodología con fuertes bases psicológicas (empleo de técnicas de motivación, canales de comunicación eficaces entre el grupo de iguales y entre estos y el entrenador, un establecimiento de pautas para los padres en el contexto deportivo, etc.), que permita entender los esfuerzos personales que, basados en las características individuales de los deportistas para el desarrollo de habilidades de segundo orden como la adherencia y la implicación de los jugadores.

## Aplicaciones prácticas

El contexto sociodeportivo y sus factores sociales (nivel de estudios, retribuciones, estabilidad en el empleo, reconoci-

miento de los directivos, apoyo de la afición, valoración de los jugadores) influye decisivamente en el perfil y el nivel motivacional que se configura en los deportistas, bien por la disposición de las necesidades de los equipos (cohesión, motivación del entrenador, nivel de exigencias,...), bien por circunstancias externas al equipo (competiciones, clubes, aficiones, familiares,...). La concepción de un contexto que avanza psicossociológicamente exige que el individuo establezca constantes esfuerzos por la adaptación al mismo, donde la caracterización y determinación de la mejoras cualidades permitirá a deportistas y contexto el establecimiento de los recursos necesarios en pos de su aprovechamiento y mejor rendimiento deportivo.

Todos los implicados de una u otra forma en el deporte, y principalmente desde el deporte base (jugadores, padres-en su caso-, directivos de clubes, autoridades federativas, psicólogos del deporte, cada uno desde su particular área de responsabilidad, apuesten por la profesionalización e incorporación de psicólogos deportivos que permitan colaborar con todos los implicados para aumentar y mejorar el nivel adaptativos de los protagonistas del deporte, los deportistas, trabajando y previniendo así riesgos de abandono o de procesos que no ajustados, y contribuyendo decisivamente a incrementar el nivel general de la actividad deportiva.

## Referencias

- Abernethy, B., Maxuell, J., Masters, R., van der Kamp, J. & Jackson, R. (2007). *Attentional Processes in Skill Learning and Expert Performance*. In G. Tenenbaum & Eklund, R. (eds.), *Handbook of Sport Psychology*. Hoboken, New Jersey: Wiley & Sons.
- Adie, J.W., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy Support, basic need satisfaction on the optimal functioning of adult male and female sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 722-740.
- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A. & Castillo, I. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 13-20.
- Buceta, J.M. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de Psicología general y aplicada*, 48(1), 95-110.
- Boillos, D. (2006). *La mentalización en el fútbol moderno: Guía práctica para entrenadores y futbolistas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Carron, A., Eys, M. & Burke, S. (2007). *Team Cohesion: Nature, Correlates, and Development*. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 91-102). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carron, A. & Brawley, L. (2008). *Group Dynamics in Sport and Physical Activity*. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 65-93). Champaign, IL: Human Kinetics.
- De la Vega Marcos, R., Román Tabanera, M., Ruiz Barquín, R., & Hernández López, J.M. (2014). Cómo perciben los entrenadores de fútbol el rol del psicólogo del deporte?: un estudio comparativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 27-36.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Duda, J. (2007). *Motivation in Sport Setting: A Goal Perspective Approach*. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential Readings in Sport Psychology* (pp. 78-93). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. & Balaguer, I. (2008). *Coach-Created Motivational Climate*. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 117-130). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Feltz, D., Short, S. & Sullivan, P. (2008). *Self-Efficacy in Sport: Research and strategies for working with athletes, teams and coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- García, E.M., Rodríguez, M., Andrade, E.M. & Arce, C. (2006). Adaptación del cuestionario MSC1 para la medida de cohesión en futbolistas jóvenes españoles. *Psicothema*, 18(3), 668 – 672.
- Gardner, F. & Moore, Z. (2006). *Clinical Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos*. Buenos Aires: Claridad.
- Gabler, H., Nitsch, J. & Singer, R. (2004). *Einführung in die Sportpsychologie (teil 1: Grundthemen)*: Schorndorf: Hofman.
- Gill, D. (2007). *Cohesiveness and Performance in Sport Groups*. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology* (172-184). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gill, D. & Williams, L. (2008). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Grant, A. (2007). Enhancing coaching skills and emotional intelligence through training. *Industrial and Commercial Training*, 38(5), pp. 257-266.
- Gould, D. & Eklund, R. (2007). *The Application of Sport Psychology for Performance Optimization*. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology* (pp. 231- 240), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. & Pérez-Llantada, M. (2007). Influencia de

- las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
22. Gimeno, F., Buceta, J.M. & Pérez Llantada, M. (2001). El cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD): Características psicométricas. *Analice Psicológica*, 1 (XIX), 93-113.
  23. Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2007). The Trans-contextual Model of Motivation. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivations and Self – Determination in Exercise and Sport* (53-68). Champaign, IL: Human Kinetics.
  24. Hanton, S., Cropley, B. & Lee, S. (2009). Reflective practice, experience, and interpretation of anxiety symptoms. *Journal of Sport Sciences*, 27(5), 517-533.
  25. Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. & Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: an investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8(3), 143-152.
  26. Hanin, Y. (2007). *Emotions and Athletic Performance: Individual Zones of Optimal Functioning Model*. In D. Smith & M. Bar-Eli (eds.), *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology* (pp. 55-73). Champaigns, IL: Human Kinetics.
  27. Hernández, M. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93.
  28. Jackson, R. Ashford, K. & Norsworthy, G. (2006). Attentional Focus, Dispositional Reinvestment, and Skilled Motor Performance under Pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 49-68.
  29. Jones, M., Bray, S., & Lavallee, D. (2007). *All the World's a Stage: Impact of an Audience on Sport Performers*. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (103 – 113). Champaign, IL: Human Kinetics.
  30. Murphy, S., Nordin, S. & Cumming, J. (2008). *Imagery in Sport, Exercise, and Dance*. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 297-323). Champaign, IL: Human Kinetics.
  31. Morris, R. & Kavussanu, M. (2008). Antecedents of approach – avoidance goals in Sport. *Journal of Sports Sciences*, 26(5): 465-476.
  32. Lidor, R. (2007). *Preparatory Routines in Self – Paced Events: Do they Benefits the Skilled Athletes? Can they Help the Beginners*. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 445-468). Hoboken, New Jersey: Wiley & Sons.
  33. Partridge, J. Brustad, R. & Babkes, M. (2008). *Social Influence in Sport*. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 269-290). Champaign, IL: Human Kinetics.
  34. Ranglin, J. & Hanin, Y. (2000). *Competitive Anxiety*. In Y. Hanin (Ed.), *Emotions in Sport* (pp. 93-111). Champaign, IL: Human Kinetics.
  35. Remor, E. (2007). Propuesta de un cuestionario breve para la evaluación de la competitividad en el ámbito deportivo: Competitividad – 10. *Revista de psicología del deporte*, 16(2), 167-183.
  36. Rowley, A., Landers, D., Kyllö, B. & Etnier, J. (2007). *Does the Iceberg Profile Discriminate Between Successful and Less Successful Athletes? A Meta – Analysis*. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology* (pp. 94-101). Champaign, IL: Human Kinetics.
  37. Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y Deporte: Psicología deportiva Procesos mentales del atleta*. Barcelona: Paidotribo.
  38. Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C.; Villamarín, F. & Cruz (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), pp. 254-259.
  39. Vealey, R. (2007). *Future Directions in Psychological Skills Training*. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology* (pp. 295 - 304), Champaign, IL: Human Kinetics.
  40. Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
  41. Wilson, M., Smith, N. & Holmes, P. (2007). The role of effort in influencing the effect of anxiety on performance: Testing the conflicting predictions of precessing efficiency theory and the conscious processing hypothesis, *British Journal of Psychology*, 98(3), 411-428.
  42. Weiss, M. & Amorose, A. (2008). *Motivational Orientations and Sport Behavior*. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (115-154). Champaign, IL: Human Kinetics.
  43. Williams, M. & Ward, P. (2007). *Anticipation and Decision Making: Exploring New Horizons*. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 203-223). Hoboken, New Jersey: Wiley & Sons.