

TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL
DEPORTE

Curso Académico 2015/2016

ESTADOS DE ÁNIMO Y CLIMA MOTIVACIONAL DE LOS
CORREDORES DE ORIENTACIÓN DE ALTO NIVEL.

Mood states and motivational climate among high performance
orienteers.

Autor/a: Andrea Herrero Gómez

Tutor/a: Olga Molinero González

Fecha:

VºBº TUTOR/A

VºBº AUTOR/A

ÍNDICE

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS	3
1. RESUMEN/ABSTRACT	4
2. INTRODUCCIÓN	5
3. CONTEXTUALIZACIÓN Y MARCO TEÓRICO.....	5
4. OBJETIVOS DEL ESTUDIO Y COMPETENCIAS	10
4.1. Objetivos	10
4.2. Competencias.....	10
5. METODOLOGÍA.....	11
5.1. Muestra	11
5.2. Instrumentos	12
5.2.1. Cuestionario sociodemográfico.....	12
5.2.2. Perfil de Estados de ánimo (POMS, McNair et al., 1971).....	12
5.2.3. Cuestionario de Orientación Al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ, Duda, 1989)	12
5.3. Procedimiento	13
5.4. Análisis estadístico	14
6. RESULTADOS	15
7. DISCUSIÓN.....	24
8. CONCLUSIONES	27
9. APLICACIONES Y VALORACIÓN PERSONAL.....	27
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
11. ANEXOS	31

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS

<i>Figura 1. Perfil ideal de puntuaciones en las diferentes escalas del POMS. T: tensión, D: depresión, A: cólera, V: Vigor, F: fatiga, C: Confusión</i>	9
<i>Figura 2. Cronograma de la aplicación de cuestionarios</i>	13
<i>Tabla 1. Análisis descriptivo de un factor del Clima Motivacional (TEOSQ) y Estados de Ánimo (POMS) en función del género</i>	15
<i>Tabla 2. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del Clima Motivacional (TEOSQ) y de los Estados de Ánimo (POMS) en función de la edad</i>	16
<i>Tabla 3. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del Clima Motivacional (TEOSQ) en función de los años compitiendo. *.p < 0.05</i>	16
<i>Tabla 4. Comparaciones múltiples con pruebas post-hoc de Bonferroni entre el Clima Motivacional y los años compitiendo. *.p < 0.05</i>	17
<i>Tabla 5. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor de los Estados de Ánimo (POMS) en función de los años de competición</i>	17
<i>Tabla 6. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del Clima Motivacional (TEOSQ) en función de los años de práctica. *.p<0.05; **.p≤0.01; ***.p=0.000</i>	18
<i>Tabla 7. Comparaciones múltiples con pruebas post-hoc de Bonferroni entre el Clima Motivacional y los años de práctica. *.p < 0.05; **.p≤0.01; ***.p=0.000</i>	18
<i>Tabla 8. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor de los Estados de Ánimo (POMS) en función de los años de práctica</i>	19
<i>Tabla 9. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del Clima Motivacional (TEOSQ) y de los Estados de Ánimo (POMS) en función de haber formado parte de la selección española con anterioridad</i>	20
<i>Tabla 10. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor de las diferentes tomas de la evaluación de los Estados de Ánimo (POMS)</i>	21
<i>Figura 3. Media de los factores en las diferentes tomas de los Estados de Ánimo (POMS)</i>	21
<i>Figura 4. Perfil de estados de ánimo (POMS) de los corredores de orientación, media de las tres tomas</i>	22
<i>Tabla 11. Valores medios del Perfil de Estados de Ánimo (POMS) de los corredores de orientación, media de las tres tomas</i>	22
<i>Tabla 12. Análisis de correlaciones de Pearson entre los factores de género, selección, edad, años de práctica, clima motivacional y estados de ánimo. *.p < 0.05. **.p≤0.01. ***.p=0.000</i>	23

1. RESUMEN/ABSTRACT

Resumen

La orientación es un deporte que implica constantemente unas exigencias tanto físicas como intelectuales, se basa en la realización de carreras individuales en diferentes tipos de terrenos con el fin de completar un recorrido compuesto por una serie de controles con la única ayuda de una brújula y un mapa.

En este estudio se evalúan los estados de ánimo y el clima motivacional de los corredores de Orientación en edad de formar parte de la Selección Española de Orientación categoría Junior a través de un estudio longitudinal con una muestra de 25 orientadores de entre 16 y 20 años (16 hombres y 9 mujeres) ($M=17,84\pm 1,14$).

Para realizar este estudio se han empleado diversos cuestionarios analizar los estados de ánimo (POMS) y el clima motivacional (TEOSQ) realizados por los sujetos en diferentes momentos de la temporada. Los resultados obtenidos indican que no hay ninguna diferencia significativa entre el clima motivacional y los estados de ánimo en este estudio en comparación con la edad, el género y el haber pertenecido a la selección con anterioridad, aunque sí en algunos factores como los años de práctica y de competición en cuanto al clima motivacional orientado a la tarea, debido a que la mayoría de los participantes de la muestra llevaban bastantes años realizando orientación.

Palabras clave: Orientación, estados de ánimo, clima motivacional.

Abstract

Orienteering is a sport that constantly requires both physical and intellectual demands. It is based on individual races in different types of terrain in order to complete a route composed of a set of controls helped by a compass and a map.

At this study, mood states and motivational climate of orienteers in category Junior which could be part of Spanish Orienteering Selection were assessed through a longitudinal study. The sample was composed by 25 orienteers (16 men and 9 women) aged between 16 and 20 years old ($M=17,84\pm 1,14$).

It was administrated several questionnaires to analyze mood states (POMS) and motivational climate (TEOSQ) at different moments of the season. Results showed that there weren't found any significant differences in motivational climate and mood states depending on age, gender, and to be previously selected. Significant differences in motivational climate were obtained depending on years of practice and competition, because of the most part of the sample was experienced orienteers.

Keywords: Orienteering, mood states, motivational climate.

2. INTRODUCCIÓN

En España, la orientación es un deporte minoritario federado que consiste en la realización de una carrera individual siguiendo un recorrido compuesto por diferentes controles que se han de visitar en un orden impuesto con la única ayuda de una brújula y un mapa. En la presente temporada 2016 cuenta con un total de 4.333 licencias federativas de temporada y 8.194 licencias de prueba en sus diferentes modalidades *O-pie*, *O-BM* y *Raids de Aventura* (FEDO, 2016).

Es un deporte en el que, aparte del componente físico, cobra especial relevancia el componente psicológico. Esto se debe a que el corredor ha de completar su recorrido, el cual está elaborado para que de control a control el corredor tenga la posibilidad de elegir entre diferentes rutas, mediante la elección de una ruta. El orientador ha de saber elegir la más rápida para él pues quien en menos tiempo realice el recorrido de forma correcta es quien gana (FEDO, 2016).

Este deporte está dirigido para todos los públicos, tanto niños, adolescentes, adultos y personas mayores, con recorridos acordes a las posibilidades y limitaciones de cada grupo poblacional. A pesar de esto y aunque el número de participantes se va elevando cada año sigue siendo más bajo respecto al resto de deportes federados que se desarrollan en el país.

El estudio que se presenta a continuación se desarrolla en el deporte de orientación y tiene como objetivo, a petición del seleccionador nacional, la evaluación de los estados de ánimo y el clima motivacional de los corredores de Orientación en edad de formar parte de la Selección Española categoría Junior.

3. CONTEXTUALIZACIÓN Y MARCO TEÓRICO

En los últimos años, la cantidad de estudios relacionados con el deporte ha ido en aumento, ya sean sobre aspectos fisiológicos, lesiones deportivas, marketing e incluso del ámbito psicológico. Desafortunadamente, no se puede decir lo mismo en cuanto al estudio de la modalidad deportiva de orientación, ni siquiera en los países nórdicos o escandinavos, allí donde yace su cuna y tiene una popularidad relevante.

Este deporte es resumido por aquellos que lo practican en un lema: “pensar y correr” (Mínguez, 2008). Esta hace referencia a las dos variables que guían el deporte, la parte intelectual y la parte física, advirtiendo que en ese orden se obtendrán mejores resultados que en orden inverso.

Según afirman Sánchez et al. (2001), “existe una gran evidencia intuitiva sobre la relación existente entre los estados psicológicos y el rendimiento deportivo”,

alegando que las competiciones se ganan mediante la consecución de un estado mental correcto y se pierden a consecuencia, entre otras, del derrumbe del deportista ante las presiones de la competición.

A pesar de que este deporte es poco conocido en España, es un deporte federado que acude a campeonatos europeos, de los países latinos, de los países mediterráneos e incluso a mundiales, desde el año 1987, con una representación denominada *selección*, compuesta generalmente por cuatro hombres y cuatro mujeres, que a lo largo de la temporada han sido los que han obtenido los mejores resultados y el mejor rendimiento en su categoría (FEDO, 2016). Por ello, a lo largo de la temporada, se les exige a todos aquellos candidatos que opten a ser representación de España en los diferentes campeonatos que se disputan, el mayor rendimiento en determinadas competiciones.

Por lo tanto, es imprescindible que el deportista se sienta motivado y tenga un estado mental correcto para conseguir un óptimo rendimiento (Sánchez et al., 2001). Ya no es sólo la motivación intrínseca del deportista, sino también de su orientación motivacional, siendo esta una “característica disposicional determinada, en parte, por el clima motivacional en el que se desenvuelve el deportista” (Torregrosa et al., 2011).

El deportista se desenvuelve en el deporte elaborando unas respuestas u otras dependiendo del entorno y las circunstancias que lo rodean. Según Balaguer (2007), “tanto los padres como los compañeros y los entrenadores intervienen creando un clima motivacional que favorece o dificulta la calidad de la implicación de los jóvenes, y eso contribuye a su vez al desarrollo del bienestar o malestar del deportista”.

El clima motivacional, definido por Ames (1992) en Tutte, Blasco y Cruz (2010), como “un conjunto de señales implícitas, y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las claves de éxito y fracaso”, está condicionado por todos aquellos que se encuentran en el entorno del deportista, padres, amigos, compañeros, entrenadores, etc. así como influencias causadas por los medios de comunicación (Moreno, Cervelló y González-Cutre, 2007).

Desde la Teoría Cognitivo-Social de las Conductas de Logro se defiende que en los contextos de logro existen dos orientaciones principales, orientación *al ego* y *a la tarea*, en las que los jóvenes interpretan el éxito y el fracaso y juzgan su nivel de competencia (Balaguer, Castillo y Tomás, 1996; Castillo, Balaguer y Duda, 2002).

El reflejo del criterio de juicio del individuo a cerca de su competencia, quien crea subjetivamente la definición de éxito y de fracaso en el contexto del logro, revela las

dos orientaciones o perspectivas denominadas *orientación al ego* y *orientación a la tarea* (Castillo, Balaguer y Duda, 2000).

Los sujetos orientados a la tarea, juzgan su nivel de capacidad basándose en un proceso de comparación con ellos mismos (Nicholls, 1989). Basan sus creencias en que el éxito se consigue mediante el máximo esfuerzo y la mejora personal, la colaboración y la cooperación con los compañeros, lo cual supone al sujeto una práctica deportiva más entusiasta, satisfactoria y divertida. Con ello se obtiene un mayor compromiso con la práctica deportiva (Balaguer et al., 1996; Castillo et al., 2000; Márquez 2005a).

Por otro lado, los sujetos orientados al ego o hacia uno mismo, juzgan si son competentes o no comparándose con otros (Nicholls, 1989). Basan sus creencias en que el éxito se obtiene si se tiene una gran capacidad o competencia demostrando ser el mejor, o hacerlo mejor que otros con el mínimo esfuerzo. Esto supone una participación menos entusiasta, y tiende a una mayor desvinculación de la práctica deportiva (Balaguer et al., 1996; Castillo, et al., 2000; Márquez 2005a).

Nicholls (1989) considera que las orientaciones de meta son independientes, es decir, no se consideran extremos opuestos de un continuo. Es posible que un sujeto posea ambas orientaciones, una baja y otra alta, ambas bajas o ambas altas. Es decir, no se adquiere una orientación de un tipo a expensas del otro (Balaguer et al., 1996).

Según Castillo et al. (2000), la forma en la que los sujetos construyen, interpretan y procesan la información en los dominios de logro influirá en sus conductas y en sus estados de ánimo. Estos últimos son uno de los componentes fundamentales del comportamiento y, en especial, de la ejecución deportiva (Andrade, Arce y Seoane, 2000).

Según Márquez (2005b), “en la literatura científica el instrumento utilizado más habitualmente para analizar los estados de ánimo es el Perfil de Estados Emocionales (POMS) de McNair y cols. (1971)”.

Según Morgan (1980) en Andrade, Arce y Seoane (2002), dicen que “la popularidad del POMS en el ámbito del deporte se debe al trabajo de William Morgan, quien describió el cuestionario como el mejor predictor del rendimiento deportivo y lo empleó en las comparaciones habituales” entorno a las cuales ha ido la investigación de los estados de ánimo, la discriminación entre deportistas de nivel de logro y la discriminación entre deportistas y no deportistas (Renger, 1993; Sánchez et al., 2001).

Cabe decir que los estados de ánimo a la hora de diferenciar entre deportistas de diferente nivel de logro han resultado poco o nada efectivos. A diferencia, en la investigación centrada a la capacidad predictiva del éxito y del fracaso entre deportistas, con un mismo nivel de habilidad y condición física, ha resultado ser bastante efectiva (Sánchez et al., 2001; Terry, 1997).

Tras el interés por la efectividad del cuestionario para predecir el éxito y el fracaso deportivos, este ha sido empleado a su vez para determinar los posibles beneficios psicológicos derivados de la participación en un programa de ejercicio, así como en el seguimiento psicológico de sobreentrenamiento y la fatiga (Andrade et al., 2000).

Los factores del perfil de estados de ánimo (POMS) se describen de la siguiente manera (Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Mérita y Pérez Recio, 1993).

El factor **T** (*Tensión*) viene definido por adjetivos (9 ítems) que describen los incrementos en la tensión músculo- esquelética: *tenso, inestable, con los nervios de punta, asustado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso y ansioso*.

El factor **D** (*Depresión*) representa un estado de ánimo deprimido acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Lo conforman los adjetivos (15 ítems): *infeliz, arrepentido de cosas, triste, melancólico, falta de esperanza, indignado, desanimado, solo, miserable, pesimista, desesperado, indefenso, indefenso, inútil, aterrorizado y culpable*.

El factor **A** (*Cólera*) representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás. Los adjetivos (12 ítems) que lo componen son: *enfadado, enojado, malhumorado, rencoroso, irritado, resentido, amargado, listo para pelear, rebelde, decepcionado, furioso y con mal genio*.

El factor **V** (*Vigor*) representa un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Se compone por los adjetivos (8 ítems): *animado, activo, con energía, de buen humor, alerta, lleno de dinamismo, despreocupado y fuerte*.

El factor **F** (*Fatiga*) representa un estado de ánimo de laxitud, inercia y bajo nivel de energía. Está formado por los siguientes adjetivos (7 ítems): *rendido, apático, fatigado, exhausto, perezoso, y muy cansado*.

El factor **C** (*Confusión*) se caracteriza por la confusión y el desorden. Los adjetivos (7 ítems) que lo conforman son: *confuso, incapaz de concentrarme, atontado, desconcertado, eficiente, sin memoria e inseguro de las cosas*.

Las investigaciones de Morgan y cols., llevaron a identificar un patrón característico de las puntuaciones POMS para deportistas (y en especial para deportistas de élite), denominado *Perfil Iceberg* (Figura 1) (Andrade et al., 2002).

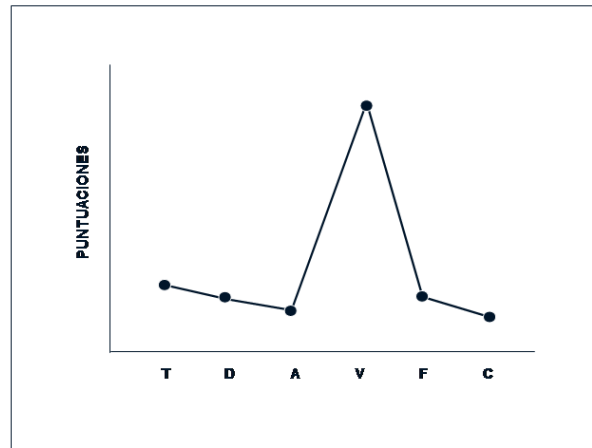


Figura 1. Perfil ideal de puntuaciones en las diferentes escalas del POMS. T: tensión, D: depresión, A: cólera, V: Vigor, F: fatiga, C: Confusión (Márquez, 2005b).

En cuanto al rendimiento, se asume que el deportista con puntuaciones altas en vigor y bajas en las restantes variables del POMS se encuentra en el mejor estado psicológico para afrontar las demandas deportivas, a diferencia de aquellos que tienen puntuaciones bajas en vigor y elevadas en estado depresivo, fatiga y confusión indica que no se hallan en las mejores condiciones para funcionar al máximo de sus posibilidades y que son más vulnerables a las lesiones y al agotamiento (Terry, 1997) en Márquez (2005b).

Según establece Terry (1997) en Sánchez et al. (2001), altos niveles de confusión y depresión pueden resultar en el desarrollo de una dificultad para mantener un correcto control atencional, aunque ningún estudio ha demostrado asociación positiva alguna entre estas dimensiones y el rendimiento deportivo. La *tensión* puede llevar a la pérdida del control de los músculos finos, debilitando así la ejecución del deportista, o puede facilitar la ejecución de deportistas fisiológicamente poco activados. En cambio, la *fatiga* puede reducir ambas, la capacidad física y de la percepción de eficacia personal, y desde la evidencia de la investigación, parece no tener ningún efecto positivo en el rendimiento. Por el contrario, el *vigor* aumenta la percepción de eficacia personal, la cual está estrechamente asociada con el rendimiento. Por último, la *cólera* pudiendo ser quizás el componente de los estados de ánimo más poderoso, ya que puede desviar la atención o aumentar la percepción de determinación.

A día de hoy, respecto del deporte de orientación no se han encontrado estudios relacionados con el clima motivacional ni relacionado con los estados de ánimo, y teniendo en cuenta las peculiaridades de este deporte, estos dos aspectos podrían

ser determinantes para el rendimiento y la adherencia al deporte, dada la relevancia de la parte intelectual que exige y supone un relevante esfuerzo mental.

4. OBJETIVOS DEL ESTUDIO Y COMPETENCIAS

4.1. Objetivos

El objetivo principal del estudio será evaluar el estado de ánimo y el clima motivacional de los corredores de Orientación en edad de formar parte de la Selección Española categoría Junior.

Objetivos específicos:

- ✓ Evaluar los estados de ánimo y el clima motivacional en corredores de Orientación en edad de formar parte de la Selección Nacional Junior, estableciendo un perfil de este tipo de deportistas.
- ✓ Identificar las diferencias entre aquellos corredores que han pertenecido anteriormente a la Selección Nacional, y aquellos que no.
- ✓ Identificar las diferencias en función del género, edad, años de competición y años de práctica.
- ✓ Analizar las correlaciones existentes entre las distintas variables independientes, los estados de ánimo y el clima motivacional.

4.2. Competencias

Las competencias consideradas como adquiridas a partir de la realización de este estudio son las siguientes:

Competencias Generales

Aprendizaje de conocimientos disciplinares básicos (saber):

- Conocer y comprender los objetos de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
- Conocer y comprender los efectos y los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y del deporte.

Aprendizaje de los conocimientos aplicados (saber hacer específico):

- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte.

Aprendizaje de las destrezas instrumentales (saber hacer común):

- Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte.
- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones.
- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios.

Competencias específicas

- Describir los factores sociales y culturales que influyen en la práctica de la actividad física y del deporte, así como analizar y detectar, desde la perspectiva sociológica, las situaciones problemáticas relacionadas con dicha práctica.
- Identificar los procesos psicológicos implicados en la ejecución y adquisición motora así como su evolución a lo largo del ciclo vital.
- Interpretar resultados y controlar variables utilizando diferentes métodos y técnicas instrumentales de medición o estimación, tanto de laboratorio como de campo, y aplicarlas en sus futuras tareas profesionales en diferentes grupos de población: docencia, salud, entrenamiento y rendimiento deportivo.
- Seleccionar y saber utilizar los recursos, instrumentos, herramientas y equipamientos adecuados para cada tipo de persona y de actividad, identificando críticamente y en equipo multidisciplinar el marco adecuado para las mismas.

5. METODOLOGÍA

5.1. Muestra

La muestra de participantes está formada por todos aquellos corredores de ambos sexos que pueden optar a formar parte de la Selección Española de Orientación Categoría Junior en el año 2016, un total de 25 orientadores: 16 chicos (64%) y 9 chicas (36%) de edades comprendidas entre los 16 y 20 años ($M=17,84\pm 1,14$), que fueron estratificados entre mayores y menores de edad (60% y 40% respectivamente).

Esta muestra cumplía los criterios de inclusión en el estudio en cuanto a los parámetros de categoría (Junior- F/M20A) y la presentación del proyecto deportivo de cada orientador, procedimiento establecido por la Federación Española de Orientación (FEDO). Se contó con la ayuda, apoyo y la colaboración por parte de la

Federación Española de Orientación (FEDO), así como de su seleccionador en cuanto a la puesta en contacto con los deportistas como a la administración de cuestionarios. De igual forma, se procederá a compartir los resultados con dicho técnico, con el fin de que sean aprovechados en el trabajo de campo para mejora del rendimiento de los deportistas.

5.2. Instrumentos

Como instrumentos utilizados para la realización de este estudio se ha empleado una batería de cuestionarios compuesta por un *Cuestionario Sociodemográfico*, a fin de recabar los datos personales y deportivos de cada participante y relevantes para el estudio, junto con el *Perfil de Estados de Ánimo (Profile Of Mood States, POMS; McNair et al., 1971)* con el fin de evaluar los estados de ánimo, y el *Cuestionario de Orientación a la Tarea y al Ego en el Deporte (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, TEOSQ; Duda, 1989)* para la evaluación del clima motivacional. A continuación se describirá cada uno de ellos:

5.2.1. Cuestionario sociodemográfico

Es un instrumento de elaboración propia, explícitamente diseñado para el presente estudio, en el cual se recogían los datos personales de los participantes y datos deportivos como nivel, categoría, nivel de competición, posibles lesiones sufridas anteriormente, horas semanales de entrenamiento, relación con su grupo de entrenamiento y su entrenador. Este cuestionario sólo fue administrado una vez al principio del estudio (anexo 1).

5.2.2. Perfil de Estados de ánimo (POMS, McNair et al., 1971)

Se ha empleado la versión española del *Perfil de Estados de Ánimo (POMS, Balaguer et al., 1993)*, que consta de 65 ítems agrupados en 6 factores, tensión (9 ítems), depresión (15 ítems), cólera (12 ítems), vigor (8 ítems), fatiga (7 ítems) y confusión (7 ítems), que evalúa los estados de ánimo y la alteración emocional total. En las instrucciones se pide a los sujetos que indiquen «cómo se ha sentido durante los últimos días incluyendo hoy mismo», valorando su respuesta mediante una escala tipo *Likert* de 5 puntos oscilando desde *nada* (0) y *muchísimo* (4) (anexo 2).

5.2.3. Cuestionario de Orientación Al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ, Duda, 1989)

Según Castillo, Balaguer y Duda (2002) la versión española del *Cuestionario de Orientación Al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ, Duda, 1989; Balaguer, Castillo y Tomás, 1996)*, consta de 13 ítems, evalúa la tendencia de las personas hacia una orientación al ego (6 ítems) y a la tarea (7 ítems) en el contexto deportivo.

En las instrucciones se pide a los sujetos que piensen cuándo se sienten con más éxito en el deporte mediante la pregunta: «Yo me siento con más éxito en el deporte cuando...». Las respuestas se recogen en una escala tipo *Likert* de 5 puntos que oscila desde *muy en desacuerdo* (1) a *muy de acuerdo* (5) (anexo 3).

5.3. Procedimiento

En cuanto al procedimiento seguido para la elaboración de este estudio, se llevaron a cabo los siguientes pasos:

1. Aprobación del proyecto y contacto con la federación: Tras la aprobación del proyecto expuesto al tutor, se estableció contacto con la Federación Española de Orientación (FEDO), y más concretamente con el seleccionador Junior de esta para obtener su visto bueno.

Gracias al apoyo y colaboración dicho seleccionador (formado en la materia), se aportó el primer contacto con la muestra, se puso en contacto con todos aquellos corredores de las categorías F/M20A que hubieran presentado el proyecto deportivo a la Federación para optar a ser candidatos a la formación del combinado español como Selección Española Junior de Orientación.

2. Administración de los cuestionarios: Tras el contacto, se estableció un día a los deportistas para administrarles una batería de cuestionarios a cada uno de ellos durante distintos momentos de la temporada mediante el soporte online *Google Forms*, independientemente de su localización geográfica, facilitando a su vez el contacto del administrador (vía e-mail y telefónica) para solventar cualquier duda que pudiese surgir de forma instantánea.

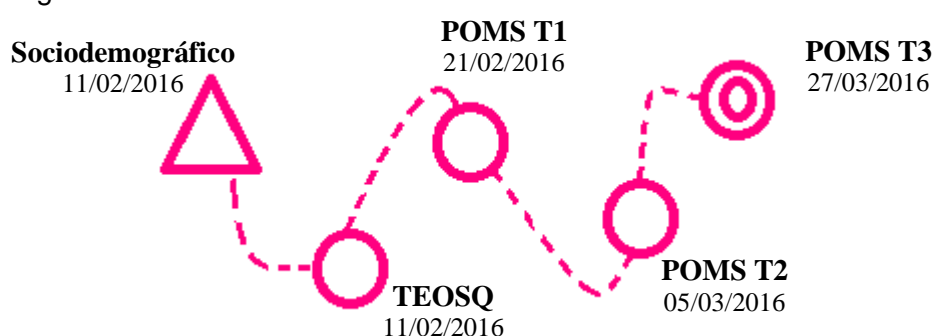


Figura2. Cronograma de la aplicación de cuestionarios.

Se informó a todos los deportistas de que su participación en el estudio era voluntaria y que sus respuestas individuales a cada cuestionario serían tratadas confidencialmente siendo el sujeto y el analista los únicos en conocer los datos aportados, por ello se les pidió ser completamente sinceros. A pesar de que los cuestionarios son prácticamente auto-administrables, se planificó la presentación de

los mismos de modo que todos los sujetos recibieran las mismas instrucciones para resolver cada uno de los cuestionarios.

Posteriormente, se pasó a la elaboración de una base de datos para su posterior análisis estadístico.

5.4. Análisis estadístico

Con los datos obtenidos de los participantes, se realizó un análisis estadístico de tipo descriptivo con el cual se calcularía la media y desviación típica del clima motivacional y de los estados de ánimo en función de diferentes factores.

La significación estadística de las diferencias que existen entre los diferentes factores observados ha sido realizada mediante un análisis de varianza de una vía (ANOVA) de un factor. Mediante la prueba *post-hoc* de *Bonferroni* se ha determinado las diferencias significativas con un nivel de significación de $p < 0,05$. Finalmente, se llevó a cabo también un análisis correlacional de los factores anteriormente analizados a través del índice de correlación de Pearson con un nivel de significación de $p < 0,05$.

El tratamiento estadístico de los datos ha sido llevado a cabo mediante el software *IBM SPSS 23.0.*, realizando el análisis gráfico mediante el software *Microsoft Office Excel 2010.*

6. RESULTADOS

En este apartado se presentarán los resultados más relevantes encontrados en el desarrollo de este estudio. En primer lugar, se observa el análisis descriptivo y los resultados del análisis ANOVA llevados a cabo en la evaluación del clima motivacional (Ego y la Tarea) y a los estados de ánimo (T, D, A, V, F, C y TDM) en función del género (*Tabla 1*) y en función de la edad (*Tabla 2*). En ambas, no se observan diferencias significativas.

Tabla 1. Análisis descriptivo de un factor del Clima Motivacional (TEOSQ) y Estados de Ánimo (POMS) en función del género.

	Género	Media	Desviación estándar	Sig
EGO	Masculino	2,791	,572	,749
	Femenino	2,907	1,225	
	Total	2,833	,841	
TAREA	Masculino	4,366	,475	,615
	Femenino	4,269	,406	
	Total	4,331	,445	
Tensión (T)	Masculino	10,44	7,983	,848
	Femenino	11,00	4,387	
	Total	10,64	6,806	
Depresión (D)	Masculino	15,31	11,001	,846
	Femenino	16,11	6,936	
	Total	15,60	9,583	
Cólera (A)	Masculino	13,94	8,858	,882
	Femenino	14,44	6,521	
	Total	14,12	7,955	
Vigor (V)	Masculino	18,81	4,983	,062
	Femenino	14,67	5,244	
	Total	17,32	5,367	
Fatiga (F)	Masculino	9,31	5,963	,114
	Femenino	13,33	5,679	
	Total	10,76	6,071	
Confusión (C)	Masculino	5,69	6,030	,306
	Femenino	8,00	3,571	
	Total	6,52	5,316	
Alteración emocional total (TDM)	Masculino	135,88	38,531	,392
	Femenino	148,22	23,150	
	Total	140,32	33,810	

Tabla 2. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del Clima Motivacional (TEOSQ) y de los Estados de Ánimo (POMS) en función de la edad.

	Edad	Media	Desviación estándar	Sig
EGO	Menos de 18 años	3,016	1,109	,385
	Más de 18 años	2,711	,618	
	Total	2,833	,841	
TAREA	Menos de 18 años	4,228	,467	,357
	Más de 18 años	4,400	,432	
	Total	4,331	,445	
Tensión (T)	Menos de 18 años	11,90	6,471	,462
	Más de 18 años	9,80	7,113	
	Total	10,64	6,806	
Depresión (D)	Menos de 18 años	15,60	9,524	1,000
	Más de 18 años	15,60	9,956	
	Total	15,60	9,583	
Cólera (A)	Menos de 18 años	14,80	7,927	,735
	Más de 18 años	13,67	8,217	
	Total	14,12	7,955	
Vigor (V)	Menos de 18 años	16,50	4,927	,544
	Más de 18 años	17,87	5,743	
	Total	17,32	5,367	
Fatiga (F)	Menos de 18 años	10,90	4,771	,927
	Más de 18 años	10,67	6,966	
	Total	10,76	6,071	
Confusión (C)	Menos de 18 años	6,80	4,417	,835
	Más de 18 años	6,33	5,984	
	Total	6,52	5,316	
Alteración emocional total (TDM)	Menos de 18 años	143,50	30,852	,710
	Más de 18 años	138,20	36,548	
	Total	140,32	33,810	

En cuanto a los resultados acerca del clima motivacional en función de los años de competición (Tabla 3), observamos que existe una diferencia significativa en el clima motivacional orientado a la tarea en la relación entre los distintos grupos ($p=0,041^*$). También se observa tras el análisis de comparaciones múltiples con la prueba *post-hoc* de *Bonferroni* (Tabla 4) la existencia de diferencias significativas entre los grupos de 1-4 años de práctica con los de 8 ó más años de práctica en la orientación a la tarea ($p=0,042^*$). Por el contrario, no se observa significación alguna en los resultados sobre los estados de ánimo (Tabla 5), debido a la falta de diferencias significativas de la prueba *post-hoc* de *Bonferroni* esta tabla no se incluye.

Tabla 3. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del Clima Motivacional (TEOSQ) en función de los años compitiendo. $*p<0.05$.

	Años compitiendo	Media	Desviación estándar	Sig
EGO	1-4 años	2,889	,847	,936
	5-7 años	2,803	,936	
	8 ó + años	2,667	,471	
	Total	2,833	,841	
TAREA	1-4 años	4,178	,413	,041*
	5-7 años	4,376	,410	
	8 ó + años	5,000	,000	
	Total	4,331	,445	

Tabla 4. Comparaciones múltiples con pruebas post-hoc de Bonferroni entre el Clima Motivacional y los años compitiendo. * $p < 0.05$.

Variable dependiente	Años compitiendo		Sig.
EGO	1-4 años	5-7 años	1,000
		8 ó + años	1,000
	5-7 años	1-4 años	1,000
		8 ó + años	1,000
	8 ó + años	1-4 años	1,000
		5-7 años	1,000
TAREA	1-4 años	5-7 años	,754
		8 ó + años	,042*
	5-7 años	1-4 años	,754
		8 ó + años	,169
	8 ó + años	1-4 años	,042*
		5-7 años	,169

Tabla 5. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor de los Estados de Ánimo (POMS) en función de los años de competición

Años de competición		Media	Desviación estándar	Sig
Tensión (T)	1-4 años	12,17	8,277	,557
	5-7 años	9,00	3,950	
	8 ó + años	10,50	12,021	
	Total	10,64	6,806	
Depresión (D)	1-4 años	14,50	9,030	,509
	5-7 años	17,82	10,235	
	8 ó + años	10,00	11,314	
	Total	15,60	9,583	
Cólera (A)	1-4 años	14,17	9,154	,637
	5-7 años	15,00	7,308	
	8 ó + años	9,00	1,414	
	Total	14,12	7,955	
Vigor (V)	1-4 años	19,58	3,848	,065
	5-7 años	14,55	5,520	
	8 ó + años	19,00	8,485	
	Total	17,32	5,367	
Fatiga (F)	1-4 años	9,08	4,944	,140
	5-7 años	13,36	6,407	
	8 ó + años	6,50	7,778	
	Total	10,76	6,071	
Confusión (C)	1-4 años	5,50	4,563	,527
	5-7 años	7,91	6,156	
	8 ó + años	5,00	5,657	
	Total	6,52	5,316	
Alteración Emocional Total (TDM)	1-4 años	135,83	35,084	,504
	5-7 años	148,55	32,120	
	8 ó + años	122,00	43,841	
	Total	140,32	33,810	

Respecto a los resultados obtenidos tras el análisis descriptivo y ANOVA de un factor del clima motivacional en función de los años de práctica (Tabla 6) se han encontrado diferencias significativas en la orientación a la tarea entre los distintos grupos ($p=0,001^{**}$). Concretando con la prueba de comparaciones múltiples *post-hoc* de Bonferroni (Tabla 7), la diferencia significativa entre los grupos de 4-8 años y más de 8 años de práctica ($p=0,000^{***}$). Por el contrario, no se encuentran diferencias significativas en cuanto a los resultados de los estados de ánimo (Tabla 8) ni en la prueba *post-hoc* de Bonferroni (no incluida).

Tabla 6. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del Clima Motivacional (TEOSQ) en función de los años de práctica. *. $p<0.05$; **. $p\leq 0.01$; ***. $p=0.000$.

	Años de práctica	Media	Desviación estándar	Sig
EGO	1-3 años	3,222	,419	,539
	4-8 años	2,705	,958	
	+ 8 años	3,033	,505	
	Total	2,833	,841	
TAREA	1-3 años	4,428	,000	,001**
	4-8 años	4,142	,377	
	+ 8 años	4,914	,191	
	Total	4,331	,445	

Tabla 7. Comparaciones múltiples con pruebas *post-hoc* de Bonferroni entre el Clima Motivacional y los años de práctica. *. $p<0.05$; **. $p\leq 0.01$; ***. $p=0.000$.

	Años de práctica		Sig.
EGO	1-3 años	4-8 años	1,000
		+ 8 años	1,000
	4-8 años	1-3 años	1,000
		+ 8 años	1,000
	+ 8 años	1-3 años	1,000
		4-8 años	1,000
TAREA	1-3 años	4-8 años	,552
		+ 8 años	,174
	4-8 años	1-3 años	,552
		+ 8 años	,000***
	+ 8 años	1-3 años	,174
		4-8 años	,000***

Tabla 8. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor de los Estados de Ánimo (POMS) en función de los años de práctica.

Años de práctica		Media	Desviación estándar	Sig
Tensión (T)	1-3 años	12,33	5,774	,886
	4-8 años	10,59	7,272	
	+ 8 años	9,80	6,834	
	Total	10,64	6,806	
Depresión (D)	1-3 años	14,67	6,429	,591
	4-8 años	16,88	8,936	
	+ 8 años	11,80	13,609	
	Total	15,60	9,583	
Cólera (A)	1-3 años	16,67	2,517	,618
	4-8 años	14,53	8,994	
	+ 8 años	11,20	6,058	
	Total	14,12	7,955	
Vigor (V)	1-3 años	20,00	4,000	,502
	4-8 años	16,47	5,222	
	+ 8 años	18,60	6,731	
	Total	17,32	5,367	
Fatiga (F)	1-3 años	8,67	2,517	,230
	4-8 años	12,18	6,396	
	+ 8 años	7,20	5,167	
	Total	10,76	6,071	
Confusión (C)	1-3 años	5,67	5,033	,505
	4-8 años	7,35	5,291	
	+ 8 años	4,20	5,891	
	Total	6,52	5,316	
Alteración emocional total (TDM)	1-3 años	138,00	17,521	,543
	4-8 años	145,06	34,301	
	+ 8 años	125,60	40,358	
	Total	140,32	33,810	

Tras el análisis descriptivo y ANOVA de un factor del clima motivacional y de los estados de ánimo en función de haber formado parte de la selección española (Tabla 9) con anterioridad, no se observa ninguna diferencia significativa al igual que en la prueba *post-hoc* de *Bonferroni* que no se incluye por ese motivo.

Tabla 9. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del Clima Motivacional (TEOSQ) y de los Estados de Ánimo (POMS) en función de haber formado parte de la selección española con anterioridad.

Selección		Media	Desviación estándar	Sig
EGO	Sí	2,611	,894	,107
	No	3,166	,662	
	Total	2,833	,841	
TAREA	Sí	4,438	,481	,146
	No	4,171	,348	
	Total	4,331	,445	
Tensión (T)	Sí	9,93	5,106	,536
	No	11,70	8,994	
	Total	10,64	6,806	
Depresión (D)	Sí	16,00	8,944	,804
	No	15,00	10,944	
	Total	15,60	9,583	
Cólera (A)	Sí	12,73	6,756	,295
	No	16,20	9,473	
	Total	14,12	7,955	
Vigor (V)	Sí	16,73	5,007	,515
	No	18,20	6,033	
	Total	17,32	5,367	
Fatiga (F)	Sí	11,07	5,788	,764
	No	10,30	6,767	
	Total	10,76	6,071	
Confusión (C)	Sí	6,80	5,281	,755
	No	6,10	5,626	
	Total	6,52	5,316	
Alteración Emocional (TDM)	Sí	139,80	29,292	,927
	No	141,10	41,383	
	Total	140,32	33,810	

A continuación se muestra el análisis descriptivo y ANOVA de un factor (Tabla 10), concluyendo tras el análisis de comparaciones múltiples *post-hoc* de la prueba de *Bonferroni* (no incluido), en donde no se ha encontrado ninguna diferencia significativa.

Tabla 10. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor de las diferentes tomas de la evaluación de los Estados de Ánimo (POMS).

POMS		Media	Desviación estándar	Sig
Tensión (T)	TOMA 1	10,64	6,806	,380
	TOMA 2	8,32	7,381	
	TOMA 3	8,28	6,222	
	Total	9,08	6,818	
Depresión (D)	TOMA 1	15,60	9,583	,405
	TOMA 2	11,88	9,951	
	TOMA 3	12,44	11,762	
	Total	13,31	10,464	
Cólera (A)	TOMA 1	14,12	7,955	,282
	TOMA 2	10,80	7,182	
	TOMA 3	11,48	8,001	
	Total	12,13	7,752	
Vigor (V)	TOMA 1	17,32	5,367	,387
	TOMA 2	19,08	4,443	
	TOMA 3	17,28	5,806	
	Total	17,89	5,234	
Fatiga (F)	TOMA 1	10,76	6,071	,451
	TOMA 2	8,76	6,273	
	TOMA 3	10,92	7,659	
	Total	10,15	6,687	
Confusión (C)	TOMA 1	6,52	5,316	,250
	TOMA 2	4,44	5,124	
	TOMA 3	6,76	5,652	
	Total	5,91	5,398	
Alteración Emocional Total (TDM)	TOMA 1	140,32	33,810	,304
	TOMA 2	125,12	34,517	
	TOMA 3	132,60	35,272	
	Total	132,68	34,636	

Se puede apreciar el perfil iceberg de la media de las tres tomas realizadas (Figura 3), pudiendo resumir el perfil medio de los corredores de orientación categoría junior respecto a los estados de ánimo (POMS) con los siguientes valores (Figura 4 y Tabla 11).

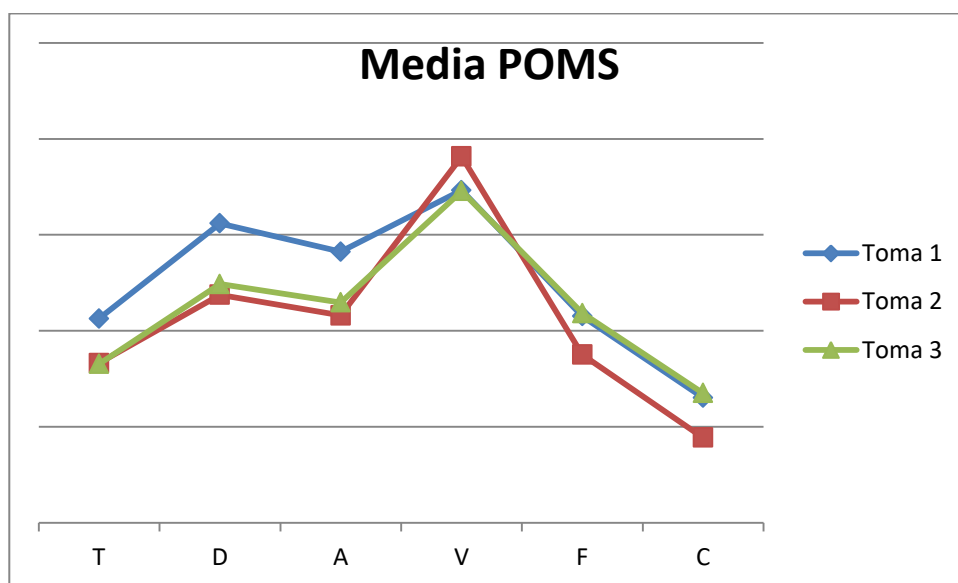


Figura 3. Media de los factores en las diferentes tomas de los Estados de Ánimo (POMS).

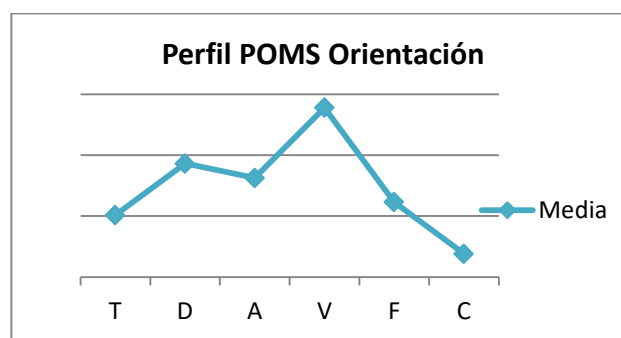


Figura 4. Perfil de Estados de Ánimo (POMS) de los corredores de orientación, media de las tres tomas.

Tabla 11. Valores medios del Perfil de Estados de Ánimo (POMS) de los corredores de orientación, media de las tres tomas.

POMS	Tensión (T)	Depresión (D)	Cólera (A)	Vigor (V)	Fatiga (F)	Confusión (C)	Alteración Emocional Total (TDM)
Media	9,08±6,82	13,31±10,46	12,13±7,75	17,89±5,23	10,15±6,69	5,91±5,00	132,68±34,63

Por último, se exponen los resultados del análisis de correlaciones de *Pearson* entre los factores de género, selección, edad, años de práctica, clima motivacional y estados de ánimo (Tabla 12). Se encuentran varias diferencias significativas entre haber formado con anterioridad en la selección española y los años de práctica y de competición ($p=0,004^{**}$ y $p=0,008^{**}$, respectivamente). También se encuentran diferencias significativas en cuanto a los años de práctica y los años de competición ($p=0,005^{**}$) y con la orientación a la tarea ($p=0,032^{*}$ y $p=0,021^{*}$, respectivamente).

Se observan a su vez diferencias significativas ($p=0,000^{***}$) entre los factores de los estados de ánimo (T, D, A, V, F, C) y la Alteración Emocional Total, así como entre ellos (T con D, A, F y C), (D con T, A, V, F y C), (A con F, C y destacando ($p=0,005^{***}$) con V), (V con F y C) y (F con C).

Tabla 12. Análisis de correlaciones de Pearson entre los factores de género, selección, edad, años de práctica, clima motivacional y estados de ánimo. * $p < 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.

		Género	Selección	Edad	Años práctica	Años Competición	EGO	TAREA	Tensión (T)	Depresión (D)	Cólera (A)	Vigor (V)	Fatiga (F)	Confusión (C)	Alteración Emocional Total (TDM)
Género	Pearson Sig.	1	-,102 ,627	-,238 ,252	-,107 ,610	,211 ,312	,067 ,749	-,106 ,615	,040 ,848	,041 ,846	,031 ,882	-,378 ,062	,324 ,114	,213 ,306	,179 ,392
Selección	Pearson Sig.		1	,000 1,000	-,554** ,004**	-,516** ,008**	,330 ,107	-,299 ,146	,130 ,536	-,052 ,804	,218 ,295	,137 ,515	-,063 ,764	-,066 ,755	,019 ,927
Edad	Pearson Sig.			1	-,029 ,890	-,129 ,539	-,182 ,385	,192 ,357	-,154 ,462	,000 1,000	-,071 ,735	,127 ,544	-,019 ,927	-,044 ,835	-,078 ,710
Años práctica	Pearson Sig.				1	,542** ,005**	-,014 ,945	,429* ,032*	-,099 ,636	-,123 ,557	-,204 ,328	-,022 ,916	-,138 ,510	-,124 ,555	-,144 ,493
Años Competición	Pearson Sig.					1	-,077 ,716	,459* ,021*	-,176 ,399	,013 ,949	-,088 ,677	-,286 ,165	,123 ,557	,112 ,595	,033 ,876
EGO	Pearson Sig.						1	,190 ,362	-,090 ,667	,114 ,587	,189 ,365	,071 ,737	-,135 ,520	-,031 ,883	
TAREA	Pearson Sig.							1	-,022 ,918	,115 ,585	,134 ,522	,083 ,692	,180 ,389	,120 ,567	,098 ,642
Tensión (T)	Pearson Sig.								1	,573 ,000***	,612 ,000***	-,093 ,430	,553 ,000***	,525 ,000***	,709 ,000***
Depresión (D)	Pearson Sig.									1	,765 ,000***	-,560 ,000***	,771 ,000***	,826 ,000***	,948 ,000***
Cólera (A)	Pearson Sig.										1	-,322 ,005***	,656 ,000***	,665 ,000***	,854 ,000***
Vigor (V)	Pearson Sig.											1	-,396 ,000***	-,482 ,000***	-,562 ,000***
Fatiga (F)	Pearson Sig.												1	,678 ,000***	,847 ,000***
Confusión (C)	Pearson Sig.													1	,861 ,000***
Alteración Emocional Total (TDM)	Pearson Sig.														1

7. DISCUSIÓN

Cuando se planteó al inicio de este estudio, el objetivo del mismo fue estudiar los estados de ánimo y el clima motivacional de los orientadores. A su vez, quisimos estudiar las diferencias que pudieran existir entre las diferentes tomas en los estados de ánimo, así como con otras variables, como el género, la edad, los años de práctica y de competición y el haber sido miembro con anterioridad de la selección española.

En cuanto a la variable independiente del género, a nivel descriptivo general del clima motivacional, se observó que los participantes de esta muestra percibían climas orientados hacia la *tarea*, más altos que climas orientados hacia el *ego*. No obstante, las chicas por media percibían climas orientados hacia la *tarea* más bajos y climas orientados hacia el *ego* más altos que los chicos, aunque no son estadísticamente significativas. Esto difiere de lo expuesto en Márquez (2005a), y es posiblemente debido a que la media de edad de los hombres ($18,13 \pm 1,09$ años) es mayor que la media de edad de las mujeres ($17,33 \pm 1,12$ años), y se ha observado que esta variable es un factor que influye en el clima motivacional (Nicholls, 1984; Duda y Nicholls, 1992).

Referente a los estados de ánimo en función del género, no se han encontrado diferencias significativas como en otros estudios (Balaguer et al., 1993; Viana, De Almeida y Santos, 2001). Esto se puede deber porque a diferencia de los estudios consultados, que contaban con una amplia muestra, el número de participantes en nuestro trabajo ha sido bastante menor. Por otra parte, el trabajo anteriormente citado de Viana, De Almeida y Santos (2001), muestra en cuanto a la edad que los más jóvenes obtenían puntuaciones más altas en el factor *vigor* (*v*). A diferencia de esto, en nuestra investigación observamos la situación opuesta, siendo los más jóvenes ($v=16,50 \pm 4,93$) los que tienen menor puntuación que los de mayor edad ($v=17,87 \pm 5,74$) en este factor. Esto puede deberse, a falta de estudios que lo respalden, a que aquellos más jóvenes al competir en la misma categoría con los de mayor edad y que a su vez, cuentan con mayor experiencia, se pueden ver intimidados, haciendo que el factor *vigor* sea menor.

A su vez, se puede observar en el clima motivacional en función de la variable independiente de edad, que existe una mayor orientación hacia el *ego* por parte de los menores de edad y una mayor orientación a la *tarea* por parte de los mayores de edad, aunque no llegue a ser una diferencia significativa. Nicholls (1984) y Duda y

Nicholls (1992) ya mostraron que a medida que se tiene una mayor edad, la importancia del clima motivacional orientado al *ego*, a diferencia del de la *tarea*, se ve disminuida y que este varía en función de la edad, debido a los motivos de práctica en un estudio realizado con atletas.

Aun no habiendo diferencias significativas en función los años compitiendo y practicando en el clima motivacional orientado al *ego*, se puede observar como los corredores que llevan menos tiempo practicando el deporte, tienen una mayor orientación al *ego*, al contrario de los que llevan más tiempo, quienes tienen una mayor orientación a la *tarea*, donde se han encontrado diferencias significativas respecto a los años compitiendo ($p=0,041^*$), más concretamente entre los grupos de 1-4 años y 8 ó más años; y los años de práctica ($p=0,001^{**}$), entre los grupos de 4-8 años y más de 8 años. Esto se podría deber, tal y como explican Masters y Ogles (1995) en un estudio sobre corredores de maratón, a que aquellos atletas que se inician en la práctica tienden a obtener mejores resultados y marcas logrando un clima motivacional orientado predominantemente al *ego*, mientras que en aquellos que ya llevan más tiempo realizándola pierde importancia el clima motivacional orientado al *ego* a favor del clima motivacional orientado a la *tarea*.

En relación a los estados de ánimo, aunque sin observarse diferencias significativas, aquellos que llevan menos años compitiendo son los que más alta puntuación en el factor *vigor* (*v*) obtienen: 1-4 años ($v=19,58 \pm 3,85$), 5-7 años ($v=14,55 \pm 5,52$) y 8 ó más años ($v=19,00 \pm 8,48$). También se encuentra en la misma situación, obteniendo las puntuaciones más altas los más neófitos, seguidos de los más veteranos, en relación con los años de práctica: 1-3 años ($v=20,00 \pm 4,00$), 4-8 años ($v=16,47 \pm 5,22$) y más de 8 años ($v=18,60 \pm 6,73$). Esto puede deberse a que aquellos con menor edad y, por lo tanto, deberían de corresponder con aquellos que llevan menor tiempo de práctica y de competición, tienden a tener puntuaciones más altas en el factor *vigor* como muestra de Viana, De Almeida y Santos (2001) en su estudio.

Teniendo en cuenta la participación en la selección española con anterioridad por parte de los sujetos, el 60% sí frente a un 40% que aún no, no se han encontrado diferencias significativas en ninguno de las variables evaluadas (clima motivacional y estados de ánimo). A pesar de esto, respecto al clima motivacional, se puede observar que aquellos que no han formado parte de la selección anteriormente, muestran una mayor orientación hacia el *ego* que aquellos que sí, a diferencia de las observaciones de De Pero et al. (2009), donde a mayor nivel competitivo aumentaba

la orientación hacia el *ego* debido a los años de práctica, entreno, etc. a consecuencia de conseguir mejorar y aumentar su nivel.

A su vez, los estados de ánimo muestran la misma dinámica que con variables anteriormente citadas en este mismo estudio (años de competición y de práctica), donde el factor *vigor* (*v*) se encuentra con puntuaciones más altas en aquellos que no han formado parte de la selección frente a aquellos que sí han formado previamente parte de la selección, aunque no sean estadísticamente significativas. Esto puede deberse a la descompensación entre ambos grupos en cuanto a número de participantes anteriormente seleccionados, menor al de aquellos que nunca han formado parte de ella.

En cuanto a los resultados obtenidos de la media de las diferentes tomas de los estados de ánimo, se puede apreciar como en las dos últimas tomas se puede distinguir con más claridad el *perfil de iceberg*, recordamos, representación gráfica de esta variable, presentándose en la toma *tres* el pico de *vigor* (*v*) más bajo que en la anterior. Se puede apreciar que en la segunda toma, el *vigor* (Toma 2 (*v*)= 19,08±4,44) obtiene la puntuación más alta frente a la primera y última toma (Toma 1 (*v*)=17,32±5,37; Toma 2(*v*)=17,23±5,80) respectivamente. Esto puede deberse a que la toma *tres* se realizó coincidiendo con el Campeonato de España, siendo este decisivo para la selección final.

Finalmente, en cuanto al análisis correlacional realizado, observamos que entre el clima motivacional orientado a la *tarea* y los años de práctica y competición del deporte, se observa una relación significativa ($p=0,032^*$ y $p=0,021^*$, respectivamente) de carácter positivo. Es decir, que a medida que se lleva más años realizando el deporte (ya sea de práctica o competición), la orientación del clima motivacional se ve más cerca de la *tarea* que del *ego*, tal y como indican Masters y Ogles (1995). Esto es debido a que a medida que aumentan los años de práctica y competición, y con ello la edad, los motivos de práctica varían como indican Nicholls (1984) y Duda y Nicholls (1992).

Respecto a la correlación entre los factores del perfil de estados de ánimo, se han hallado significaciones que muestran dos tipos de relaciones: una negativa entre el *vigor* (*v*) y el resto de los factores ($p=0,000^{***}$; $a-v p=0,005^{**}$) a excepción de la *tensión*, que no muestra significación (*depresión* (*d*), *cólera* (*a*), *fatiga* (*f*), *confusión* (*c*) y a la *alteración emocional total* (*tdm*)), es decir, que cuando se detectan mayores niveles de vigor, el resto de los factores tienen un comportamiento inverso; y otra

relación positiva, entre el resto de los factores: *tensión, depresión, cólera, fatiga, confusión y alteración emocional total*, ($p=0,000^{***}$).

8. CONCLUSIONES

Mediante la realización de este estudio, se ha podido comprobar que en la muestra estudiada no existen diferencias significativas en función del género, edad, pertenencia al combinado nacional y momento de recogida de datos, entre los estados de ánimo y el clima motivacional debido a las características de la muestra participante.

Por otro lado, aquellos que llevan más años se observa un clima motivacional orientado hacia la tarea, debido a las expectativas de los mismos dentro de la modalidad deportiva, existiendo una relación entre ambas variables.

A pesar de las limitaciones asociadas al bajo número de participantes, los resultados de este estudio proporcionan una nueva visión acerca de los patrones de cambio de estado de ánimo experimentados por los orientadores, modalidad deportiva poco investigada, y con aplicación directa.

9. APLICACIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

Con este estudio, se pretende un mejor análisis y una valoración de las aptitudes de los corredores, a fin de conseguir una mayor cercanía a estos y brindar la oportunidad a sus entrenadores de realizar entrenamientos más adaptados y personalizados acordes con sus estados de ánimo y motivaciones pudiendo de esta forma aprovechar la parte psicológica que forma parte del entrenamiento invisible de los deportistas, hoy en día está infravalorado, logrando obtener los mejores resultados y el mejor rendimiento de cada deportista, como sucede en nuestro caso, que intenta mejorar el trabajo que se realiza con nuestros deportistas en la Federación Española de Orientación.

Extrapolando su aplicación al ámbito deportivo, se podría ayudar a mejorar el clima motivacional de los deportistas aportando información a su entorno (tanto padres, entrenadores, compañeros, etc.) para que estos puedan realizar los entrenamientos y competiciones de forma cómoda y satisfactoria. A su vez, se podría emplear el perfil de estados de ánimo no solo para la evaluación de estos sino también como un recurso y herramienta de predicción del sobreentrenamiento, pudiendo ajustar así las cargas de entreno y evitando posibles lesiones a causa de la

fatiga. Mejorando ambos aspectos, se podrá afianzar el deportista en el deporte y evitar de este modo su abandono.

Elegí este tema por una parte para ayudar a “crecer” el deporte que llevo practicando de unos años atrás hasta ahora, pudiendo de esta forma ayudar a que aquellos que lo practican y compiten a realizarlo de forma cómoda y satisfactoria, evitando tensiones innecesarias y presiones que puedan sufrir por su entorno hacia la competición. “Si me pasa a mí, por qué no le puede pasar al resto” y de esta forma evitar que otros pasen por lo que yo pasé. Debido a esto y a mi interés por la psicología decidí embarcarme en este pequeño estudio a fin de que sirva de punto de partida para próximos estudios, ya sean propios o ajenos, y brindar la oportunidad a los entrenadores y deportistas de información sobre el tema.

El haber realizado este trabajo de fin de grado me ha dado la oportunidad de poder aplicar todos aquellos conocimientos y competencias cursadas a lo largo de estos 4 años y permitirme crecer un poquito más al realizar algo real en base a todo aquello aprendido.

Por último y no menos importante, dar las gracias a todos aquellos que han permitido que este pequeño sueño que tenía se haya hecho realidad. A mis 25 pequeños orientadores por haber aguantado y realizado cada cuestionario, al seleccionador de la Federación por el apoyo y ayuda, y a la Universidad de León concretamente a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y a mi tutora por haberme guiado y ayudado en este camino.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrade, E. M., Arce, C. y Seoane, G. (2000). Aportaciones del POMS a la medida del estado de ánimo de los deportistas: estado de la cuestión. *Revista de Psicología del Deporte*, 1-2 (9), 7-20.

Andrade, E. M., Arce, C. y Seoane, G. (2002). Adaptación al español del cuestionario Perfil de los Estados de Ánimo» en una muestras de deportistas. *Psicothema*, 4 (14), 708-713.

Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp.161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Merita, M. L. y Pérez Recio, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39-52.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Tomás, I. (1996). Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ) en su traducción al castellano. *Psicológica*, 17, 71-81.
- Balaguer, I. (2007). Clima motivacional, calidad de la implicación y bienestar psicológico: una propuesta de intervención en equipos deportivos. En Blanco, A., Alonso, E. y Rodríguez, J. (ed.), *Intervención Psicosocial*, 135-162. Pearson Educación.
- Castillo, I., Balaguer, I. y Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 1-2 (9), 37-50.
- Castillo, I., Balaguer, I. y Duda, J. L. (2002). Las perspectivas de meta de los
- De Pero, R., Amici, S., Benvenuti, C., Minganti, C., Capranica, L., y Pesce, C. (2009). Motivation for sport participation in older Italian athletes: The role of age, gender and competition level. *Sport Sciences for Health*, 5 (2), 61-69.
- Duda, J. L. y Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
- Federación Española de Orientación (2016). Historia de la Federación Española de Orientación. Federación Española de Orientación en <http://www.fedo.org/web/orientacion/historia-de-la-fedo>. Consultado en 22/11/2016.
- Márquez, S. (2005a). El clima motivacional. En S. Márquez (ed), *Manual de Prácticas de Psicología del Rendimiento Deportivo*, (pp. 25-27). Universidad de León.
- Márquez, S. (2005b). Estados de ánimo y rendimiento deportivo. En S. Márquez (ed), *Manual de Prácticas de Psicología del Rendimiento Deportivo*, (pp. 44-46). Universidad de León.
- Masters, K. S. y Ogles, B. M. (1995). An investigation of the different motivations of marathon runners with varying degrees of experience. *Journal of Sport Behavior*, 18, 69-79.

- Mínguez, A. (2008). La técnica y la táctica en orientación. En A. Mínguez (ed), *El entrenamiento del corredor de orientación*, (pp. 47-66). Consejo Superior de Deportes. Serie ICd, 49.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 1 (25), 35-51.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Renger, R. (1993). A review of the Profile of Mood States (POMS) in the prediction of athletic success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 78-84.
- Reyes, M. A. (2009). Estados de ánimo y orientación de meta en futbolistas profesionales. *Cultura*, 23, 101-114.
- Sánchez, A., González, E., Ruiz, M., San Juan, M., Abando, J., de Nicolás, L. y García, F. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿Existe la ventaja de jugar en casa?. *Revista de Psicología del Deporte*, 2 (10), 197-209.
- Terry PC (1997). The application of mood profiling with elite sport performers. En R.J., Butler (ed.) *Sport psychology in performance* (pp. 3-32). Nueva York: Plenum Press.
- Torregrosa, M., Viladrich, C., Ramis, Y., Azócar, F. Latinjak, A. T. y Cruz, J. (2011). Efectos en la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros sobre la diversión y el compromiso. Diferencias en función de género. *Revista de Psicología del Deporte*, 1 (20), 243-255.
- Tutte, V., Blasco, T. y Cruz, J. (2010). Perfiles de implicación en la práctica deportiva en jóvenes futbolistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2 (5), 213-232.
- Viana, M., De Almeida, P. y Santos, R. (2001). Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor. *Análise Psicológica*, 1 (19), 77-92.

11. ANEXOS



Cuestionario Sociodemográfico y TEOSQ

El propósito de los cuestionarios que vas a encontrar a continuación, es obtener información acerca de su orientación al ego y a la tarea en relación con el deporte así como otros datos generales en torno a ello. En cada cuestionario encontrará unas instrucciones que le ayudarán a la hora de rellenarlo, léelas detenidamente antes de contestar a cada una de las cuestiones.

Le garantizamos un tratamiento confidencial de los resultados, los cuales serán utilizados únicamente con fines científicos y académicos y se los haremos llegar una vez sean extraídos para que usted los conozca. Nos gustaría que respondiese sinceramente conforme a su propia experiencia y no de acuerdo a la opinión de los demás.

¡¡¡NO deje ninguna pregunta sin contestar!!!

Muchas gracias por su cooperación.

Andrea Herrero Gómez
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Universidad de León.

*Obligatorio

Nombre y Apellidos: *

Fecha de realización del cuestionario: *

Mediante la respuesta de esta pregunta, afirmo estar de acuerdo en formar parte de esta investigación de forma libre, voluntaria y sin ningún tipo de compromiso firme. *

Acepto.

Continuar »

16% completado



Nombre y Apellidos: *

Sexo: *

Hombre

Mujer

Fecha de Nacimiento: *

Deportes que realizas *
(Puede elegir más de una opción)

Orientación

Otro:

Club: *

Localidad y Provincia: *

CUESTIONES

1. ¿Cuántos años llevas practicando el deporte de Orientación? *

¿Y compitiendo? *

2. Categoría deportiva a la que perteneces en la actualidad: *

3. Nivel competitivo más alto alcanzado: *

- Local (Competiciones locales y provinciales)
- Regional (Competiciones territoriales o regionales)
- Nacional (Campeonatos de España)
- Internacional (Europeos, Mundiales u Olímpicos)

¿Y actualmente, en la última competición? *

- Local
- Regional
- Nacional
- Internacional

4. ¿Cuántos días entrenas por semana? *

- Entre 1 y 2.
- Entre 3 y 4.
- Entre 5 y 6.
- Los 7 días.

5. Número de horas que entrenas cada día: *

- Entre 1 y 2 h.
- Entre 3 y 4 h.
- Entre 5 y 6 h.
- Entre 7 y 8 h.
- Más de 8 h.

6. ¿Cuál es tu nivel de estudios? *

- Primaria.
- Secundaria Obligatoria.
- Bachiller.
- Formación Profesional.
- Formación Universitaria.
- Otros.



7. ¿Tu relación con el entrenador/a es buena? *

- Sí.
- No.
- Solo en algunas ocasiones.

8. ¿Tu relación con los compañeros/as es buena? *

- Sí.
- No.
- Solo con algunos/as.

9. En relación al trabajo o estudios y entrenamiento generalmente: *

Marca la afirmación que es cierta para ti.

- Dispongo de todo el tiempo que quiero para descansar y dedicarme a mis aficiones.
- De vez en cuando me permiten disfrutar del tiempo libre y descansar adecuadamente.
- No dispongo de tiempo libre, me siento cansado y suelo estar preocupado a menudo.

10. En mi vida cotidiana tengo problemas que me están afectando personalmente. *

(Marca la más importante)

- Relacionados con familiares, amigos, con otras personas.
- Relacionados con mi situación académica, laboral o profesional.
- No tengo ningún tipo de problema personal importante.

11. ¿Sigues algún tipo de régimen dietético especial? *

- Sí.
- No.
- Solo en momentos concretos de la temporada.

12. ¿Crees que tienes una probabilidad a lesionarte en comparación con tus compañeros? *

- Mayor.
- Igual.
- Menor.

13. ¿Has sufrido como deportista alguna lesión importante? *

- Sí.
- No.

En caso afirmativo, ¿cuál o cuales? *

(Responde sobre la más importante)

- Esguinces leves, torceduras, heridas superficiales.
- Esguinces moderados o severos, rotura de huesos sin necesidad de intervención quirúrgica, etc.
- Rotura de ligamentos y roturas óseas con necesidad de intervención quirúrgica.

« Atrás

Continuar »



50% completado



A continuación te vamos a hacer preguntas sobre la lesión que consideres más importante. Si has contestado NO a la pregunta 13, no es necesario.

Tipo de lesión.

(Sobre la más importante)

- Aguda (temporal)
- Crónica (permanente)

¿En qué situación de las siguiente sufriste la lesión?

(Elegir solo la más importante)

- En una competición de mucha importancia.
- En una competición de poca importancia.
- En una competición sin importancia.
- En un entrenamiento.
- En el entrenamiento anterior a una competición.
- Practicando otro deporte diferente.
- Otro:

Causas de la lesión más importante:

(golpe, mala pisada, ...)

Parte del cuerpo lesionada:

(La más importante)

¿Estabas presionado cuando realizabas la actividad física en la que te lesionaste?

(La más importante)

- Sí, por mi entrenador/a.
- Sí, por mi familia.
- Sí, por compañeros/as, amigos/as.
- Sí, por la pareja o novio/a.
- No, pero me había puesto grandes exigencias.
- No.

En el momento de la lesión más importante, ¿a qué atribuiste o culpaste de la misma?

- Aspectos internos (estado de forma, falta de concentración, sensaciones...)
- Aspectos externos (estado de terreno, contrario, compañeros, entrenador...)

En el momento de la lesión, mi reacción fue de:

- Rechazo (no creo que sea tan grave)
- Irritación (¿por qué a mí, ahora que me iba tan bien?)
- Ajuste (si descanso me recuperaré antes)
- Depresión (puede que no merezca la pena seguir)
- Aceptación (tengo parte de responsabilidad en mi recuperación)

Mis sentimientos ante la lesión

« Atrás

Continuar »

Pesimistas.
Conformistas.
Optimistas.

00% completado

POMS

El propósito de los cuestionarios que vas a encontrar a continuación, es obtener información acerca de su perfil de estados de ánimo. En cada cuestionario encontrará unas instrucciones que le ayudarán a la hora de rellenarlo, léelas detenidamente antes de contestar a cada una de las cuestiones.

Le garantizamos un tratamiento confidencial de los resultados, los cuales serán utilizados únicamente con fines científicos y académicos y se los haremos llegar una vez sean extraídos para que usted los conozca.

Nos gustaría que respondiese sinceramente conforme a su propia experiencia y no de acuerdo a la opinión de los demás.

¡¡¡NO deje ninguna pregunta sin contestar!!!

Muchas gracias por su cooperación.

Andrea Herrero Gómez
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Universidad de León.

*Obligatorio

Nombre y apellidos: *

Mediante la respuesta de esta pregunta, afirmo estar de acuerdo en formar parte de esta investigación de forma libre, voluntaria y sin ningún tipo de compromiso firme. *

Acepto.

Continuar »

10% completado

POMS

*Obligatorio

POMS

A continuación encontrará una lista de palabras que describen cómo se siente la gente. Léelas cuidadosamente y selecciona la puntuación que indique mejor CÓMO SE HA SENTIDO DURANTE LOS ÚLTIMOS DÍAS INCLUYENDO HOY MISMO.

Los números corresponden a:

0-Nada 1-Poco 2-Moderadamente 3-Bastante 4-Muchísimo

*

	0	1	2	3	4
Cordial	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enfadado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rendido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	0	1	2	3	4
Infeliz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perspícaz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Animado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Confuso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	0	1	2	3	4
Arrepentido de cosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inestable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apático	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enojado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*

	0	1	2	3	4
Considerado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Triste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con los nervios de punta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	0	1	2	3	4
Malhumorado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melancólico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con energía	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asustado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*

	0	1	2	3	4
Falto de esperanza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relajado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Indignado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rencoroso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	0	1	2	3	4
Benévolo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Intranquilo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inquieto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Incapaz de concentrarme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*

	0	1	2	3	4
Fatigado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Servicial	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Irritado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desanimado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Resentido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	0	1	2	3	4
Nervioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Solo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miserable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atontado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*

	0	1	2	3	4
De buen humor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amargado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Exhausto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	0	1	2	3	4
Listo para pelear	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Afable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pesimista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desesperado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*

	0	1	2	3	4
Perezoso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rebelde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Indefenso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fatigado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	0	1	2	3	4
Desconcertado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alerta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Decepcionado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Furioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*

	0	1	2	3	4
Eficiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Confiado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lleno de dinamismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con mal genio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	0	1	2	3	4
Inútil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sin memoria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Despreocupado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aterrorizado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*

	0	1	2	3	4
Culpable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fuerte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inseguro de las cosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muy cansado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ)

Por favor, lee las siguientes cuestiones e indica el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes en cada una de estas, señalando con un círculo alrededor de la opción más apropiada. Los números significan lo siguiente:

1. MUY EN DESACUERDO
2. EN DESACUERDO
3. INDIFERENTE
4. DE ACUERDO
5. MUY DE ACUERDO

¿Cuándo te sientes con más éxito (satisfecho) en el deporte? En otras palabras, ¿cuándo crees que te ha ido muy bien en una actividad deportiva?

Yo me siento con más éxito en el deporte cuando...

1. Soy el único que puede hacer la jugada o la habilidad en cuestión. *

En este caso, sería "Soy el único que puede elegir la mejor ruta"

2. Aprendo una nueva habilidad y me impulsa a practicar más. *

3. Yo puedo hacerlo mejor que mis amigos. *

4. Los otros no pueden hacerlo tan bien como yo. *

5. Aprendo algo que es divertido. *

6. Otros fallan y yo no. *

7. Aprendo una nueva habilidad esforzándome mucho. *

8. Trabajo realmente duro. *

9. Consigo más puntos, goles, golpes, etc, que todos. *

En este caso sería "Consigo el mejor tiempo"

10. Algo que he aprendido me impulsa a practicar más. *

11. Soy el mejor. *

12. Noto que una habilidad que he aprendido funciona. *

13. Pongo todo lo que está de mi parte (todo lo que puedo), *

« Atrás

Continuar »

83% completado