



universidad
de león



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

Curso Académico 2015/2016

Análisis de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en
futbolistas: diferencias entre jugar en casa y fuera de casa

Analysis of mood states and coping strategies in footballers:
differences between playing at home and away from home

Autor/a: Ainara Felipe Escalada

Tutor/a: Olga Molinero González

Fecha: 14/12/2015

VºBº TUTOR/A

VºBº AUTOR/A

INDICE

Introducción	2
Método	7
<i>Participantes</i>	7
<i>Instrumentos</i>	7
<i>Procedimiento</i>	8
<i>Análisis estadístico</i>	8
Resultados	9
Discusión	19
Conclusión	22
Bibliografía	23
Anexos	

INDICE DE TABLAS Y GRAFICAS

Figura 1. Perfil iceberg ideal de puntuaciones en las diferentes escalas del POMS. T: tensión, D: depresión, A: cólera, V: Vigor, F: fatiga, C: Confusión. (Márquez, 2005).	4
Tabla 1. Principales instrumentos para evaluar el afrontamiento en el ámbito de la Psicología Deportiva.	6
Tabla 2: Medias, desviación estándar y nivel de significación los estados de ánimo que evalúa el cuestionario POMS en función del momento de recogida de datos. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.	10
Figura 2. Comparación de perfil iceberg de los estados de ánimo que evalúa el cuestionario POMS en función de los distintos momentos de recogida de datos * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.	11
Tabla 3. Resultados de la prueba post hoc de los estados de ánimo en función del momento de recogida de datos o toma. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.	12
Tabla 4. Medias, desviación y nivel de significación de los estados de ánimo en función de jugar en casa o fuera de casa. * $p \leq 0.05$.	13
Figura 3. Representación gráfica de los estados de ánimo en función de jugar en casa o fuera de casa. * $p \leq 0.05$.	13
Tabla 5. Medias, desviación estándar y nivel de significación de los estados de ánimo que evalúa el cuestionario ISCCS. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.	14
Figura 4. Comparación de Medias de estrategias de afrontamiento de primer orden que evalúa el cuestionario ISCCS en función de los distintos momentos de recogida de datos. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.	15
Figura 5. Comparación de Medias de estrategias de afrontamiento de segundo orden que evalúa el cuestionario ISCCS en función de los distintos momentos de recogida de datos. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.	15
Tabla 6. Resultados de la prueba post hoc de los estados de ánimo en función del momento de recogida de datos o toma. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.	16
Tabla 7. Medias, desviación y nivel de significación de los estados de ánimo en función de jugar en casa o fuera de casa. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.	16
Figura 6. Representación gráfica de las estrategias de afrontamiento en función de jugar en casa o fuera de casa. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.	17
Tabla 8. Correlaciones entre estados de ánimo y estrategias de afrontamiento. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.	18

INDICE DE ABREVIATURAS

DOC: Afrontamiento orientado a la evitación.

EOC: Afrontamiento orientado a la emoción.

ISCCS: Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva.

M: Media

POMS: Perfil de Estados de Ánimo.

Sd: Desviación.

Sg: Significancia.

TOC: Afrontamiento orientado a la tarea.

Resumen

Recientemente, ha suscitado gran interés conocer la relación entre los estados de ánimo y el rendimiento deportivo, así como las diferentes estrategias de afrontamiento que podrían estar influenciados por diversos factores como la duración de la competición, el tipo de deporte, la localización del partido etc. En el presente estudio, tenemos la intención de observar si existen fluctuaciones tanto en los estados de ánimo como en las estrategias de afrontamiento empleadas por un grupo de deportistas, cuando las competiciones se juegan en casa o fuera de casa. La muestra estuvo formada por 12 participantes pertenecientes a León Femenino Club de Fútbol. Se utilizó el *Cuestionario de Estados de Ánimo* (POMS), para evaluar el estado de ánimo, y el *Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva* (ISCCS) para medir las estrategias de afrontamiento utilizadas. Según los resultados obtenidos, la localización del partido afecta en los estados de ánimo, produciéndose una disminución de los valores considerados negativos cuando el encuentro se juega en casa, siendo por tanto los partidos jugados fuera de casa los que producen más alteración en dichos estados de ánimo, en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento, comprobamos que, es mayor la utilización de las estrategias orientadas a la tarea. Creyendo por tanto que esto podría afectar al rendimiento de la competición.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, estados de ánimo, local, visitante, rendimiento.

Abstract

Recently, it has aroused a great interest to know the relationship between mood states and athletic performance, as well as the different coping strategies used that can be influenced by several factors such as the duration of the competition, the type of sport, playing at home and away from home, etc. In the present study, the principal aim is to prove if there are fluctuations in both, mood states and coping strategies used by a group of athletes, when competitions are played at home or away from home. The sample was composed of 12 participants from Female Lion Football Club. *Profile of Mood States Questionnaire* (POMS) was used to assess the mood states, and the *Coping Strategies Questionnaire in Sports Competition* (ISCCS) to measure coping strategies. According to the results, location of competition affects mood states, resulting in a decrease in the negative-considered values when the match is played at home, making matches played away those who produce more changes in those mood states. Consequently it is believed that location could affect competitive performance.

Key words: coping strategies, mood states, home, away, performance.

Introducción

Actualmente sigue suscitando un gran interés el conocer la relación entre los estados de ánimo y el rendimiento deportivo, como y de qué manera diversos factores pueden incidir en la competición, En este sentido, los estados de ánimo constituyen un contenido esencial de la evaluación psicológica vinculada al entrenamiento (De la Vega, 2010; Sánchez, González, Ruiz, San Juan, Abando, de Nicolás y García, 2001).

El estado de ánimo es el “estado psicológico que refleja las vivencias afectivas y emocionales que se están teniendo, y se considera que los estados de ánimo, por general son menos intensos, más persistentes y menos dirigidos que las emociones” (Totterdell, 1999). Se puede considerar que las emociones son tendencias de respuesta con un gran valor adaptativo, que tienen evidentes manifestaciones a nivel fisiológico, en la expresión facial, la experiencia subjetiva, el procesamiento de la información, etc., que son intensas pero breves en el tiempo, y que surgen ante la evaluación de algún acontecimiento antecedente (Fredrickson, 2001). Parece evidente que las percepciones que los atletas tienen sobre sus estados anímicos pueden influir en alguna manera sobre algún aspecto de su rendimiento (Lazarus, 2000; Ruiz y Hanin, 2004, Skinner y Brewer, 2002). Podemos hablar de los estados de ánimo tanto como algo facilitador como limitante del rendimiento deportivo. El deportista conoce que su rendimiento puede variar en una sesión de entrenamiento o en una competición, y todo ello se encuentra condicionado por su estado de anímico (Arruza, Balagué y Arrieta, 1998). Por lo tanto un estado de ánimo positivo se encuentra relacionado a adecuados resultados deportivos y un estado de ánimo negativo a resultados desfavorables (Martín, 2001).

La evaluación del factor emocional puede realizarse mediante múltiples sistemas; desde entrevistas, métodos de observación, escalas de autovaloración y los autoinformes. Dentro de estos últimos podemos incluir el uso de diversos cuestionarios específicos, como por ejemplo, el *Inventario de Estado-Rasgo de Expresión de la Ira* (STAXI, Spielberger, 1988); el *Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado* (STAI, Spielberger, 1983) el *Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte* (CSAI-2, Martens, Vealey y Burton, 1990;) o el *Perfil de Estados de Ánimo* (POMS, McNair, Lorr y Droppelmann, 1971), la *Escala de Ansiedad Deportiva* (SAS, Smith, Smoll y Schultz, 1990).

Existen muchas variables que pueden mediar en la relación entre el estado de ánimo y el rendimiento, entre ellas podemos destacar la duración. A mayor duración del evento deportivo, mayor puede ser la fluctuación del estado emocional del

deportista. Lo mismo puede ocurrir según el tipo de deporte y según la habilidad del deportista (Terry y Slada, 1995). Los acontecimientos de corta duración, como es el caso de las pruebas de velocidad, estado anímico precompetitivo puede ser determinante para el resultado final, mientras que en modalidades de mayor duración, como el caso del fútbol, podrían estar más sujetos a las contingencias que ocurren a lo largo del encuentro (Terry, 1997). Otra variable, muy poco estudiada, como indica Sánchez et al. (2001), y en la cual nos vamos a centrar en el presente estudio, es el hecho de jugar en casa o fuera de casa. Generalmente, todo el mundo se basa en que existe una ventaja para los que juegan como equipo local, como apoyan distintos estudios. Courneya y Canon (1992), comprobaron que los equipos locales llegan a ganar más del 50% de los partidos. Por otro lado Bray (1999), examinó la relación de la variable localización del partido y el registro de victorias y derrotas, en equipos de Hockey sobre Hielo, los resultados demostraron que, jugando en casa, se ganaba un 17,3 % más de partidos que jugando fuera de casa, o en este caso de trabajos sobre Baloncesto, donde se observó que en los partidos jugados fuera de casa, los niveles de autoeficacia eran menores y los de ansiedad somática mayores, que cuando se jugaba en casa (Thuot y Kavouras, 1998). Los autores sugieren que numerosos factores influyen en la supuesta ventaja del equipo local: el público, la familiaridad, la distancia de viaje del equipo visitante, y los estados psicológicos y conductuales de los competidores (Sánchez Pérez et al. 2001).

Durante la situación deportiva comentada, una de las herramientas más utilizadas en los estudios de psicología del deporte y que es más fácil su interpretación es la herramienta más adecuada es el *Perfil de Estados de Ánimo* (POMS, McNair, Lorr y Droppelmann, 1971), el *Perfil de Estados de Ánimo* trata de evaluar los diferentes estados de ánimo a través de 65 ítems que conforman seis factores: *Tensión, Vigor, Fatiga, Confusión, Depresión y Cólera*.

El factor T (Tensión) se define por adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo-esquelética, el factor D (Depresión) parece representar un estado de ánimo deprimido acompañado de un sentimiento de inadecuación personal, el factor C (Cólera) representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás, el factor V (Vigor) representa un estado de vigor, ebullición y energía elevada, el factor F (Fatiga) representa un estado de ánimo de laxitud, inercia, y bajo nivel de energía y por último el factor C (Confusión) que se caracteriza por la confusión y el desorden (Balaguer, Fuentes, Meliá, García- Merita, y Pérez-Recio, 1993;).

Según Terry (1997), altos niveles de confusión y depresión resulta una dificultad para mantener un correcto control atencional. Una elevada puntuación en la escala de tensión podría llevar a la pérdida de control neuromotor fino, debilitando así la ejecución, la fatiga reducirá la capacidad física y la percepción de la eficacia, mientras que el vigor aumentará la percepción de dicha eficacia, y por último la cólera considerada el factor más relevante, al poder desviar la atención o aumentar la percepción de determinación.

Está demostrado que los estados de ánimo en deportistas, en comparación con poblaciones normales, se caracterizan por tener unos valores superiores en vigor e inferiores en tensión, cólera, depresión, fatiga y confusión. Este patrón se denominó “Perfil Iceberg” el cual reflejaba es estado anímico del deportista (Morgan, 1985).

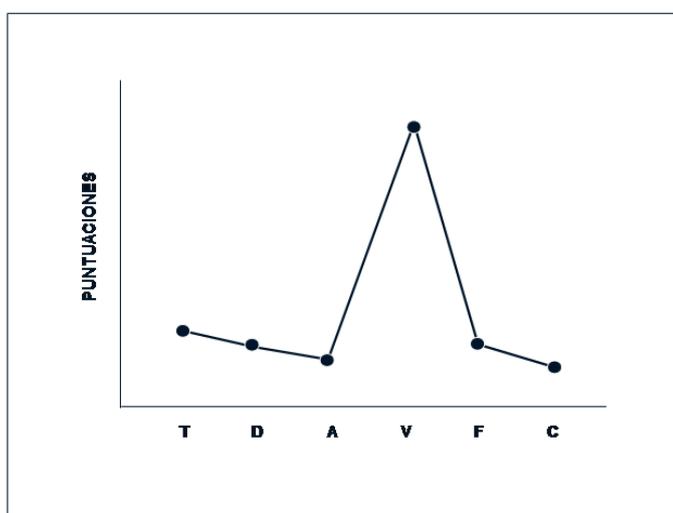


Figura 1. Perfil iceberg ideal de puntuaciones en las diferentes escalas del POMS. T: tensión, D: depresión, A: cólera, V: Vigor, F: fatiga, C: Confusión. (Márquez, 2005).

El estrés que se produce en la competición podría modificar los estados de ánimo, y para hacer frente a esos momentos característicos del deporte competitivo, los deportistas deben tener un amplio abanico de estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, cuando se dispone de un bajo nivel de bienestar psicológico se utilizan estrategias de la falta de afrontamiento activo, la reducción de la tensión y el autoinculparse (González, Montoya, Casullo y Bernabeu, 2002), mientras que cuando se posee un alto bienestar, las estrategias van dirigidas a la resolución de problemas: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito (Figuroa, Contini, Betina, Levin y Esteves, 2005). Como indica el estudio de Molinero, Salguero Márquez (2012), existe una relación temporal entre las modificaciones en los estados de ánimo y la influencia en la aparición de desequilibrios en función del tipo de estrategias de

afrontamiento utilizadas. Lazarus y Folkman (1984a) definen al afrontamiento como “el conjunto de conductas cognitivas y comportamentales, constantemente cambiantes, utilizadas con el fin de administrar las exigencias de una situación específica.” (p.141), es decir un número de respuestas consecuencia de una situación estresante, ejecutadas para controlar o neutralizar la situación (Márquez, 2006). Según Lazarus (1991), las situaciones emocionales están mediatizadas por el proceso de valoración cognitiva, el cual tiene dos fases, en la primera fase la persona evalúa las consecuencias que puede tener (valoración primaria), en la segunda fase se valoran los recursos que posee para poder afrontar la situación (valoración secundaria), y es esta última la que constituye la capacidad de afrontamiento. En estas situaciones de estrés, se producen alteraciones psicológicas que pueden producir tensión muscular, pérdida de concentración, ansiedad, etc. En muchas ocasiones el estrés manda cuando no se usan estrategias de afrontamiento adaptativas, y un uso efectivo de éstas, permitirá al sujeto un mejor autocontrol y mayor autoeficacia, disminuyendo la percepción de amenaza, y en consecuencia la situación de estrés (Wagstaff, Hanton y Fletcher, 2007). Podemos hablar entonces, de un *estrés agudo* cuando, por ejemplo el deportista recibe una crítica del entrenador, comete un error, etc. Cuando este estrés se prolonga en el tiempo, pasaríamos a hablar de un *estrés crónico*, y según el tipo de estrés ante el que nos encontremos requerirá de un tipo u otro de estrategia de afrontamiento para conseguir una mayor efectividad (Gottlieb, 1997). Cuando se analizan estas estrategias de afrontamiento, existen multitud de factores que pueden ocasionar el éxito o fracaso de las mismas: los objetivos, el momento de la competición, en qué etapa se encuentra el deportista, entre otros. Lazarus y Folkman (1984b) distinguen dos dimensiones en relación al afrontamiento; la primera dimensión, *afrontamiento orientado a la tarea (TOC)*, se refiere a las acciones que tienen como objeto cambiar o controlar algunos aspectos de una situación percibida como estresante. Esta dimensión incluye estrategias específicas tales como aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico. La segunda dimensión, *afrontamiento orientado a la emoción (EOC)*, representa las acciones que se emplean con objeto de cambiar el significado de una situación estresante y para regular el resultado negativo de las emociones, en este caso la premisa básica es que se puede facilitar el ajuste o la adaptación por medio de una regulación emocional que se alcanzaría evitando al agente estresante, como por ejemplo al público del otro equipo. Además distintos autores han propuesto la existencia de una tercera dimensión funcional (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Endler y Parker, 1994), en esta tercera dimensión, el *afrontamiento de evitación (DOC)*, trata de las acciones para desentenderse de la tarea y redirigir la atención a estímulos no relevantes, utilizada para centrarse de forma

momentánea en estímulos no relacionados con la situación estresante, como por ejemplo las órdenes recibidas por el entrenador (Gaudreau, El Ali y Marivain, 2005).

Investigaciones en este campo como la de Parsons, Frydenberg y Poole (1996), muestran la relación entre el bienestar psicológico y estas estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución del problema. Estas estrategias cambian según la acción y el proceso en el que se encuentre el deportista. Son muchas las investigaciones que han intentado determinar si las estrategias de afrontamiento se modifican en función del tiempo, del contexto y de las situaciones (Gaudreau, 2004), por tanto y a raíz de los estudios existentes, no se podría concluir que las conductas de afrontamiento son estables a través del tiempo y constantes a través de las situaciones, (Roberts y DelVecchio, 2000). A raíz de esta evolución y los avances en la investigación se han ido creando y adaptando diversos cuestionarios. Skinner y cols. (2003) recogieron hasta 89 instrumentos de medida.

Instrumento	Autor y año	Observaciones
Ways of coping questionnaire (WOCQ)	Folkman y Lazarus (1985)	Falta de consistencia e inestabilidad según diversos estudios.
Ways of coping in sport scale (WOCSS)	Madden y cols. (1989)	Mismas debilidades que WOCQ.
Modifies ways of coping questionnaire (MWOCQ)	Crocker y Graham (1992)	Mismas debilidades que WOCQ.
COPE inventory	Carver y cols. (1989)	Modelo más útil pero aun así con el riesgo de omitir facetas o integrar aspectos irrelevantes a la hora de la competición.
Athelitic coping skills inventory (ACSI-28)	Smith y shutz, Smoll y Ptacek (1995)	No considera los cambios de las estrategias según los procesos o la situación en la que se encuentran.
Approach to coping in Sport Questionnaire (ACSQ)	Kim y Duda (1997)	Pone de manifiesto la existencia de una estructura factorial.

Tabla 1. Principales instrumentos para evaluar el afrontamiento en el ámbito de la Psicología Deportiva.

Finalmente, elegimos el *Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva (ISCCS)* (Gaudreau y Blondin, 2002) que trata de identificar las estrategias que son utilizadas antes y durante la competición. Se trata del más adaptado a la competición, y con el que se están desarrollando investigaciones en el ámbito deportivo español, pudiendo aplicarse en una gran variedad de deportes, tanto individuales como colectivos. El cuestionario se organiza en dimensiones de segundo orden, que representan *afrontamiento orientado a la tarea, orientado a las emociones*

y orientado a la distracción. Dentro de la dimensión de segundo orden se encuentra las dimensiones de primer orden que son *análisis lógico del esfuerzo*, *imaginación mental* y *relajación* las cuales están dentro de *TOC*, *búsqueda de apoyo*, *salida de emociones desagradables* y *resignación* que forman parte de *EOC*, *distanciamiento* y *distracción mental*, dentro de *DOC*.

Tras estos aspectos introductorios, la presente investigación tiene una serie de objetivos principales a conseguir. En primer lugar conocer el perfil anímico y las estrategias de afrontamiento que emplean que las jugadoras de un equipo de fútbol femenino y sus modificaciones a lo largo de una temporada deportiva. En segundo, lugar queremos comparar las diferencias que se encuentran en los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento a la hora de jugar en casa o fuera de casa, y por último analizar la relación entre los estados de ánimo y el tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas según las situación, obteniendo así unos resultados para que los profesionales actúen de forma correcta en función de lo obtenido en pos de la mejora de su rendimiento deportivo.

Método

Participantes

La muestra de estudio estuvo formada por 12 jugadoras que forman parte de la plantilla del León Fútbol Femenino de la categoría Regional de Castilla y León durante la temporada 2014-2015, cuyas edades están comprendidas entre $20 \pm 2,39$ años. Las participantes llevan una media de $9,19 \pm 4,33$ años practicando este deporte y $8,69 \pm 4,45$ años compitiendo en la misma. A lo largo de la temporada, dos de las jugadoras que forman parte de la investigación se lesionaron dejando así de formar parte de dicho estudio.

Instrumentos

Estados de ánimo

Se utilizó el *Cuestionario de Perfil de Estados de Ánimo* (POMS, McNair, Lorr y Droppelmann, 1971) en la versión española de Andrade, Arce y Seoane, (2002). Este instrumento que consta de 65 ítems, se responde según la intensidad que presenta anímicamente ante una determinada situación, a través de una escala tipo Likert de 5 puntos ($0 = nada$; $1 = Un poco$; $2 = Moderadamente$; $3 = Bastante$; $4 = Muchísimo$). Según Vega Marcos, Barquín, Borges Hernández y Tejero-González (2013), se trata

por lo tanto, de una medida acerca de la magnitud de las sensaciones que configurarían el estado de ánimo categorizadas en diferentes factores (*Tensión, Vigor, Fatiga, Confusión, Depresión y Cólera*), que a su vez constituirían el estado de ánimo del deportista. El perfil iceberg es la mejor representación gráfica de los estados de ánimo, donde el favor de *vigor* se encuentra arriba, mientras que los negativos están por debajo.

Estrategias de afrontamiento

Para medir las estrategias de afrontamiento se utilizó el *Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive* (ISCCS) (Gaudreau y Blondin, 2002) en la versión española de Molinero (2010) que consta de 31 ítems, contestándose a través de una escala tipo *Likert* de 5 puntos (1 = nada; 2 = Un poco; 3 = Moderadamente; 4 = Bastante; 5 = Muchísimo). Este cuestionario se ordena en las dimensiones de primer orden mencionadas anteriormente, las cuales forman parte de las dimensiones de segundo orden, *TOC, EOC y DOC*.

Procedimiento

El primer paso para poner en marcha dicho estudio fue contactar con la presidenta y entrenador del Club, informándoles de los objetivos del estudio, obteniendo así los permisos y el consentimiento correspondientes. Tras su consentimiento, fueron informadas las jugadoras, que cuales accedieron de forma voluntaria y desinteresada, dando su consentimiento por escrito, e informándoles sobre la importancia de la sinceridad a la hora de responder así como de la total confidencialidad en el tratamiento de los datos. La recogida de datos mediante la administración del POMS tuvo lugar antes de cada partido, ya que resultaba el periodo más adecuado para mantener el equilibrio sobre los estados de ánimo ante la competición, mientras que el test sociodemográfico y el ISCCS se completaba una vez terminado el partido, como indica las instrucciones del mismo.

Corresponde a un estudio de investigación descriptiva comparativa, dado que busca contrastar las diferencias entre los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento jugando como local o visitante y a lo largo de una temporada deportiva. El número total de partidos registrados fueron 12 (seis en casa y seis fuera de casa), de los 30 que jugaron en total durante toda la liga.

Análisis estadístico

Se realizó una estadística descriptiva calculando media y desviación típica de las distintas escalas que componen los cuestionarios, tanto de primer como de segundo orden. La significación estadística de las diferencias existentes entre los distintos parámetros observados se realizó mediante un análisis de varianza de una vía (ANOVA). Las diferencias significativas fueron determinadas mediante el test *posthoc* de Bonferroni, con un nivel de significación de $p \leq 0,05$. Así mismo se llevó a cabo un análisis correlacional mediante el *índice de correlación de Pearson* en un nivel de significación de $p \leq 0,05$. El tratamiento estadístico de los datos se llevó a cabo con el programa SPSS versión 21.0. El tratamiento gráfico se realizó con la aplicación Microsoft Excel 2010.

Resultados

A continuación vamos a exponer los resultados obtenidos en los análisis.

En la tabla 2 podemos ver las medias de las diferentes dimensiones que encontramos en el POMS. La media más alta en la escala de *tensión* la encontramos en la toma 11, en la escala de *depresión* la encontramos en la toma 9 al igual que en *cólera*. En el *vigor* aparece la media más elevada de todos los resultados en la toma 1, en cuanto a la *fatiga* vemos su media más alta en la toma 9, en *confusión* encontramos las medias más bajas siendo la más elevada también en la toma 9.

Toma		Tensión	Depresión	Cólera	Vigor	Fatiga	Confusión
1	M	6,455	4,636	7,182	18,091	5,727	2,273
	Sd	5,106	3,139	3,516	4,437	3,197	2,760
2	M	4,000	4,300	6,300	16,000	4,000	,900
	Sd	3,859	3,164	3,743	2,828	2,749	2,558
3	M	3,100	2,800	6,400	16,000	3,000	,200
	Sd	3,900	4,131	5,892	5,774	4,595	2,044
4	M	3,600	5,500	8,200	17,900	3,300	,600
	Sd	5,379	9,217	8,066	4,932	3,561	3,471
5	M	1,100	1,800	4,100	14,700	1,500	,100
	Sd	2,807	2,974	2,378	4,990	2,635	2,025
6	M	1,600	1,400	3,300	14,100	1,900	-,800
	Sd	3,373	2,171	2,452	4,433	2,644	1,687
7	M	5,800	10,600	9,700	9,700	5,400	2,100
	Sd	4,492	9,359	6,961	3,802	4,742	3,281
8	M	4,700	6,800	12,200	9,800	2,900	2,000
	Sd	2,791	4,984	11,868	4,442	2,998	2,749
9	M	8,000	12,400	14,700	12,100	7,500	6,300
	Sd	5,518	8,154	9,262	6,280	3,274	4,057
10	M	5,300	7,800	8,500	13,000	4,800	,500
	Sd	5,832	7,540	6,381	6,464	3,425	3,100
11	M	7,111	11,778	11,222	9,778	5,778	3,444
	Sd	3,408	4,842	3,898	1,202	2,489	2,351
12	M	2,600	3,900	6,600	13,500	2,800	,600
	Sd	3,658	3,573	6,114	5,874	4,984	1,838
Total	M	4,442	6,083	8,167	13,792	4,050	1,508
	Sd	4,607	6,610	6,954	5,451	3,797	3,194
Sig.		,007**	,000***	.006**	,000***	,006**	,000***

Tabla 2. Medias, desviación estándar y nivel de significación de los estados de ánimo que evalúa el cuestionario POMS en función del momento de recogida de datos o toma. . * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.

Tal y como se puede observar en la tabla, existe una serie de diferencias muy significativas entre las distintas tomas en las dimensiones, destacando *el vigor y la depresión*. Estas modificaciones que se reflejan en el *perfil iceberg* de los deportistas a lo largo de las distintas tomas y que se representa en la figura 2.

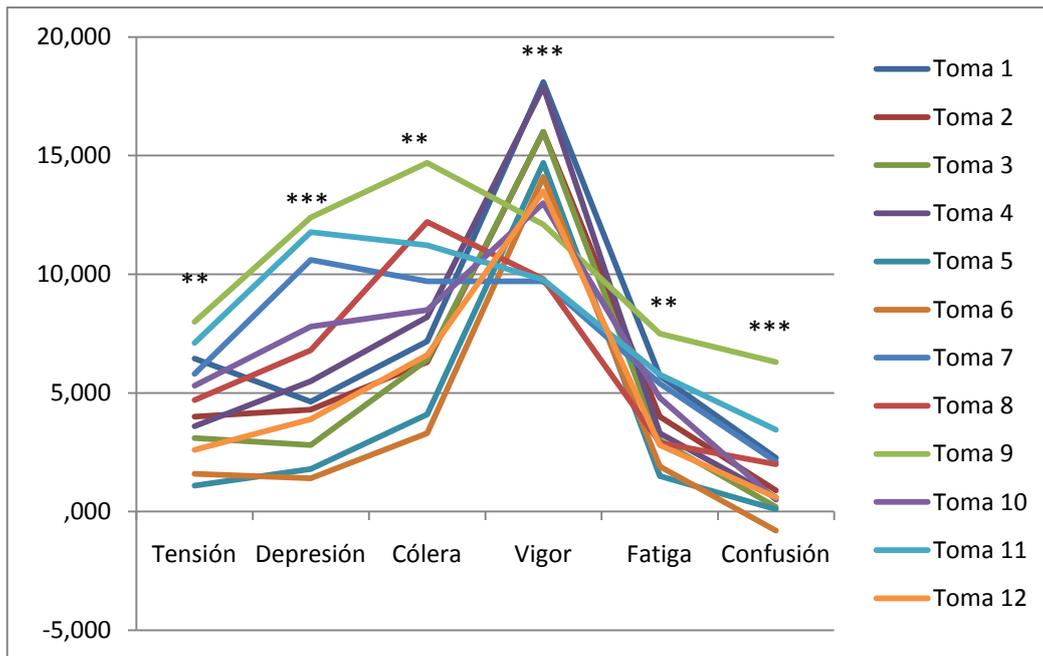


Figura 2. Comparación de perfil iceberg de los estados de ánimo que evalúa el cuestionario POMS en función de los distintos momentos de recogida de datos. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.

Tras la realización de la prueba *post hoc* de Bonferroni, en el que se muestran las relaciones significativas que existe entre las diferentes semanas en cada una de las dimensiones, podemos ver en la tabla 3.

Diferencias significativas	
Factor tensión	
Entre la quinta y novena semana	0,035*
Factor depresión	
Entre la tercera y novena semana	0,023*
Entre la quinta y novena semana	0,006**
Entre la quinta y onceava semana	0,020*
Entre la sexta y séptima semana	0,006**
Entre la sexta y novena semana	0,003**
Entre la sexta y doceava semana	0,012**
Cólera	
Entre la quinta y novena semana	0,027*
Entre la sexta y novena semana	0,010*
Vigor	
Entre la primera y séptima semana	0,009**
Entre la primera y octava semana	0,011*
Entre la primera y onceava semana	0,015*
Entre la cuarta y séptima semana	0,017*
Entre la cuarta y octava semana	0,020*
Entre la cuarta y onceava semana	0,028*
Fatiga	
Entre la quinta y novena semana	0,017*
Entre la sexta y novena semana	0,046*
Confusión	
Entre la segunda y novena semana	0,002**
Entre la tercera y novena semana	0,000***
Entre la cuarta y novena semana	0,001**
Entre la quinta y novena semana	0,000***
Entre la sexta y novena semana	0,000***
Entre la octava y novena semana	0,046*
Entre la novena y decima semana	0,000***
Entre la novena y onceava semana	0,002**

Tabla 3. Resultados de la prueba post hoc de los estados de ánimo en función del momento de recogida de datos o toma. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.

En la tabla 4 aparecen las medias de cada una de las dimensiones del POMS, dependiendo si la competición se ha realizado en casa o fuera de casa. Según esto podemos apreciar como los factores considerados negativos, *Tensión*, *Depresión*, *Cólera*, *Fatiga*, *Confusión*, tienen un resultado más significativo en las competiciones jugadas fuera de casa que en las jugadas en casa, lo cual indica un elevado nivel de confusión, mientras que con el *Vigor* ocurre todo lo contrario, el resultado más significativo aparece en las competiciones jugadas en casa. Así mismo podemos ver una representación gráfica del perfil iceberg de los deportistas en casa y fuera de casa (Figura 3).

Localización		Tensión	Depresión	Cólera	Vigor	Fatiga	Confusión
Casa	M	4,2500	4,9833	7,5000	14,9667	3,7667	,8333
	Sd.	4,62354	5,75633	7,02176	5,36772	3,25923	2,76275
Fuera de casa	M	4,6333	7,1833	8,8333	12,6167	4,3333	2,1833
	Sd.	4,62113	7,24742	6,87951	5,32054	4,27712	3,46651
Total	M	4,4417	6,0833	8,1667	13,7917	4,0500	1,5083
	Sd.	4,60689	6,60988	6,95403	5,45092	3,79706	3,19400
Sg.		,650	,068	,296	,018*	,416	,020*

Tabla 4. Medias, desviación estándar y nivel de significación de los estados de ánimo en función de jugar en casa o fuera de casa * $p \leq 0.05$.

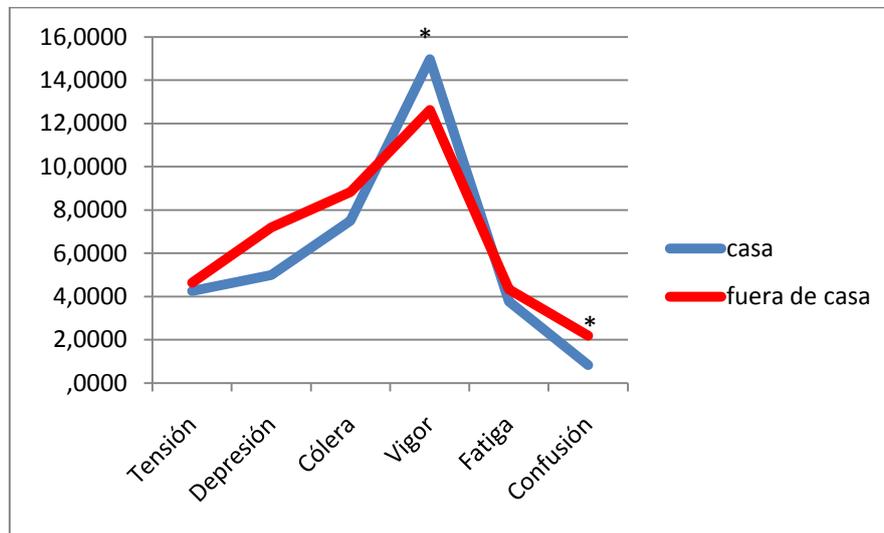


Figura 3. Representación gráfica de los estados de ánimo en función de jugar en casa o fuera de casa. * $p \leq 0.05$.

En la tabla 5 pasamos a realizar un análisis de los resultados del cuestionario ISCCS, los valores que aparecen en las diferentes tomas no distan tanto unos con otros. En la variable de *Análisis lógico/ Esfuerzo* encontramos la media más alta en la toma 4, al igual que en *Resignación, Relajación, Imaginería/ Control de Pensamiento, TOC y EOC*, en *Búsqueda de Apoyo* lo encontramos en la toma 2, en *Salida de Emociones Desagradables* la media más elevada la encontramos en la toma 8, al igual que en el caso de *Distracción Mental y Distanciamiento* y por último la media más elevada de *DOC* la encontramos en la toma 7.

Toma		Análisis Lógico/ Esfuerzo	Resignación	Búsqueda de Apoyo	Relajación	Salida de Emociones Desagradables	Distracción Mental	Imaginaria/ Control de Pensamiento	Distanciamiento	TOC	EOC	DOC
1	M	2,962	1,409	2,591	2,273	1,968	1,212	2,418	1,545	2,561	1,690	1,379
	Sd	,615	,358	,889	,728	,586	,270	,782	,403	,569	,370	,307
2	M	2,886	1,425	3,000	2,450	1,467	1,299	2,620	1,299	2,739	1,447	1,299
	Sd	,826	,613	1,179	,823	,708	,482	,676	,428	,734	,651	,449
3	M	2,915	1,450	2,150	2,325	1,500	1,166	2,660	1,267	2,512	1,476	1,217
	Sd	,571	,497	,851	,874	,634	,236	,869	,439	,549	,477	,304
4	M	3,100	2,075	2,800	2,700	2,066	1,633	2,800	1,733	2,851	2,072	1,684
	Sd	,895	1,191	1,531	,949	1,075	1,200	,998	1,063	,894	1,029	1,126
5	M	2,071	1,200	2,300	1,875	1,400	1,734	2,360	1,601	2,152	1,300	1,666
	Sd	,603	,284	,789	,489	,439	,517	,398	,307	,344	,335	,391
6	M	2,442	1,275	2,100	2,100	1,433	1,600	2,320	1,466	2,242	1,355	1,533
	Sd	,571	,362	,966	,394	,446	,561	,634	,525	,475	,322	,531
7	M	2,285	2,000	2,250	2,025	1,834	1,767	2,160	1,867	2,179	1,916	1,816
	Sd	,656	,486	,635	,640	,634	,546	,804	,690	,478	,459	,585
8	M	2,043	1,875	1,900	2,025	2,101	1,835	2,120	1,868	2,021	1,990	1,852
	Sd	,673	,729	,843	,595	,786	,593	,492	,527	,475	,722	,553
9	M	2,214	1,750	1,750	2,025	1,833	1,566	2,300	1,767	2,072	1,791	1,666
	Sd	,421	,441	,677	,432	,653	,387	,455	,499	,398	,406	,416
10	M	2,342	1,500	1,750	2,225	1,401	1,433	2,140	1,566	2,116	1,451	1,500
	Sd	,688	,312	,717	,931	,380	,522	,712	,498	,538	,263	,489
11	M	1,603	1,694	1,333	1,806	1,667	1,518	1,822	1,778	1,641	1,681	1,648
	Sd	,157	,349	,354	,391	,373	,245	,186	,333	,107	,303	,228
12	M	2,728	1,675	2,100	2,450	1,734	1,233	2,220	1,333	2,375	1,705	1,284
	Sd	,578	,817	,738	,725	,584	,353	,774	,544	,530	,575	,438
Total	M	2,477	1,608	2,179	2,194	1,703	1,497	2,333	1,589	2,296	1,656	1,543
	Sd	,743	,627	,963	,708	,658	,570	,704	,568	,608	,567	,547
Sg.		,000***	,018*	,004**	,184	,085	,069	,144	,140	,000***	,017*	,113*

Tabla 5. Media, desviación estándar y nivel de significación de los estados de ánimo que evalúa el cuestionario ISCCS. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.

Tal y como se puede observar en la tabla y en la figura, encontramos diferencias significativas en las dimensiones de *Resignación* ($p = 0,018^*$) y *EOC* ($p = 0,017^*$) y muy significativas en *Análisis lógico/ Esfuerzo* ($p = 0,000$), *Búsqueda de apoyo* ($p = 0,004^{**}$), y *TOC* ($p = 0,000^{***}$) (Figura 4 y 5).

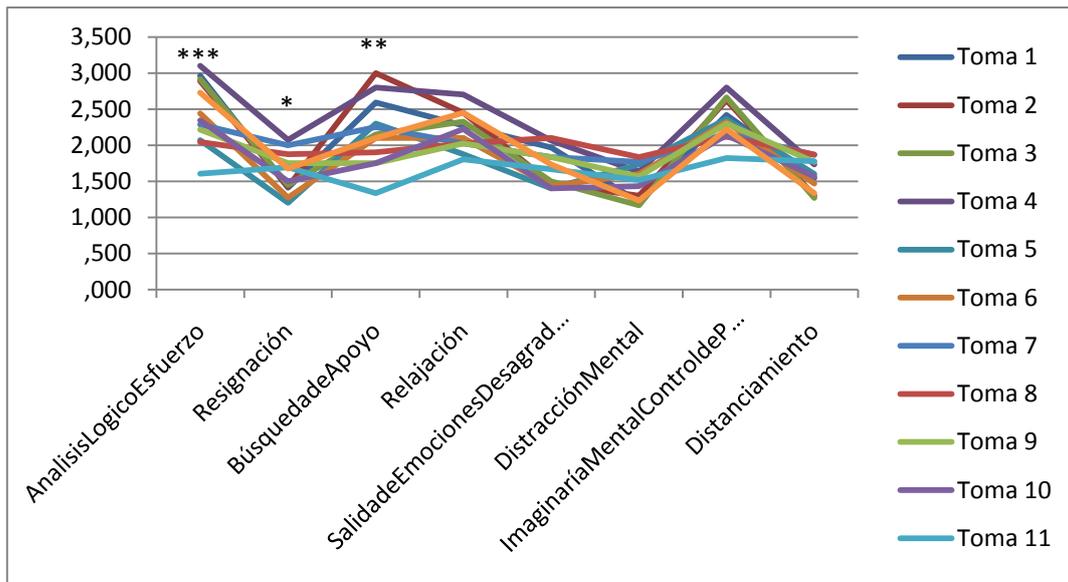


Figura 4. Comparación de Medias de estrategias de afrontamiento de primer orden que evalúa el cuestionario ISCCS en función de los distintos momentos de recogida de datos. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.

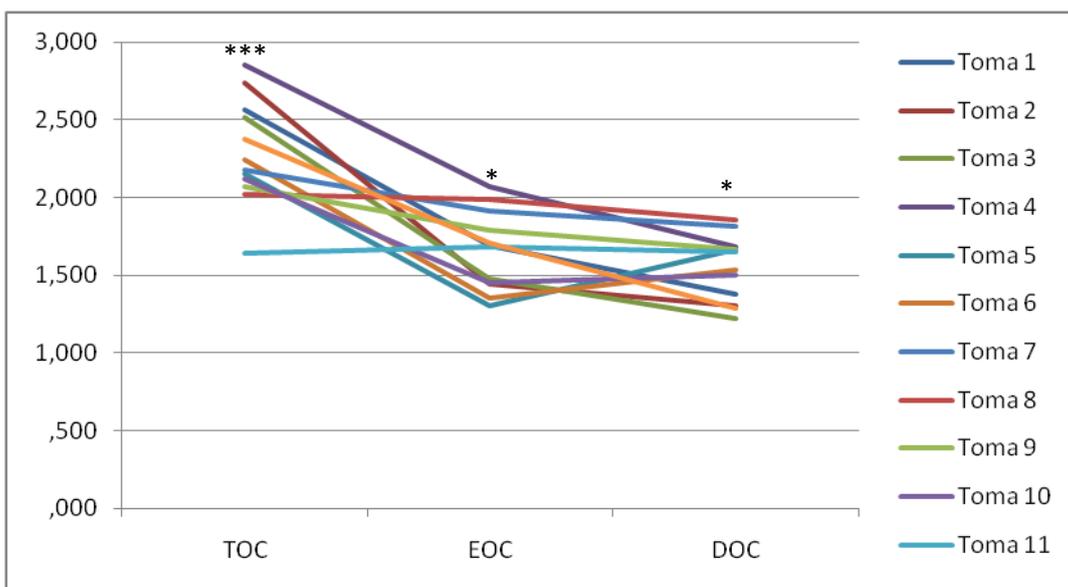


Figura 5. Comparación de Medias de estrategias de afrontamiento de segundo orden que evalúa el cuestionario ISCCS en función de los distintos momentos de recogida de datos. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.

En este caso y como se puede ver en la tabla 6 también se realizaron las pruebas *post hoc* de comparaciones múltiples de *Bonferroni*, observándose una serie de diferencias significativas entre las dimensiones y las diferentes tomas, encontrando una relación con la onceava semana.

Diferencias significativas	
Factor Análisis lógico del esfuerzo	
Entre la primera y onceava semana	0,000***
Entre la segunda y onceava semana	0,002**
Entre la tercera y onceava semana	0,001**
Entre la cuarta y onceava semana	0,000***
Búsqueda de apoyo	
Entre la segunda y onceava semana	0,006**
Entre la cuarta y onceava semana	0,036*
TOC	
Entre la primera y onceava semana	0,018*
Entre la segunda y onceava semana	0,002**
Entre la tercera y onceava semana	0,046*
Entre la cuarta y onceava semana	0,000***

Tabla 6. Resultados de la prueba post hoc de los estados de ánimo en función del momento de recogida de datos o toma. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.

En esta tabla 7 podemos apreciar las diferentes medias entre jugar en casa o fuera de casa, pero en este caso con el cuestionario ISCSS. Las medias de los factores *Análisis lógico/ Esfuerzo*, *Búsqueda de apoyo*, *Relajación*, *Salida de emociones desagradables*, *Distracción mental*, *TOC* y *EOC* son más elevadas en las competiciones jugadas en casa, mientras que en el caso de *Resignación*, *Distanciamiento* y *DOC* ocurre lo contrario y la media es mayor en las competiciones jugadas fuera de casa. Apareciendo así diferencias significativas en *Análisis lógico/ Esfuerzo* ($p = 0,011^*$), *Búsqueda de apoyo* ($p = 0,032^*$) y *TOC* ($p = 0,011^*$) (Figura 6).

Localización		Análisis Lógico/ Esfuerzo	Resignación	Búsqueda de Apoyo	Relajación	Salida de Emociones Desagradables	Distracción Mental	Imaginaría/ Control de Pensamiento	Distanciamiento	TOC	EOC	DOC
casa	M	2,647	1,595	2,366	2,308	1,744	1,500	2,420	1,571	2,436	1,671	1,536
	Sd.	,786	,701	1,119	,762	,745	,676	,7380	,6172	,680	,6577	,633
fuera de casa	M	2,307	1,620	1,991	2,079	1,661	1,494	2,246	1,605	2,156	1,641	1,549
	Sd.	,659	,547	,739	,635	,561	,445	,662	,5193	,492	,463	,448
Total	M	2,477	1,608	2,179	2,193	1,702	1,497	2,333	1,588	2,296	1,656	1,543
	Sd.	,742	,626	,963	,708	,658	,570	,703	,5682	,607	,566	,546
Sg.		,011*	,828	,032*	,076	,492	,956	,178	,745	,011*	,772	,893

Tabla 7. Medias, desviación estándar y nivel de significación de los estados de ánimo en función de jugar en casa o fuera de casa. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.

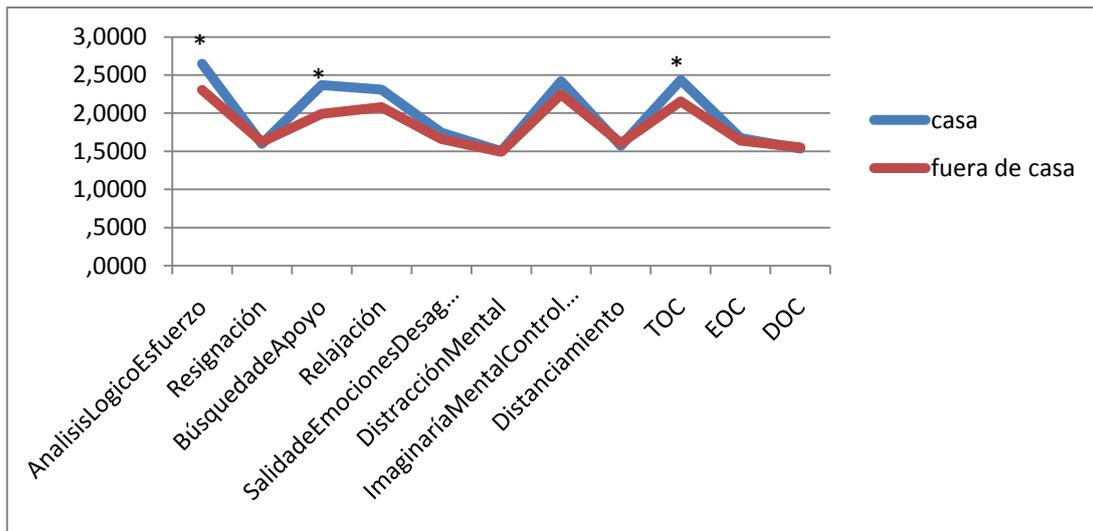


Figura 6. Representación gráfica de las estrategias de afrontamiento en función de jugar en casa o fuera de casa * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.

En la tabla 8 podemos ver la existencia de correlaciones entre los diferentes estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento, existiendo por tanto una relación entre ellos. Concretamente podemos ver cómo el lugar donde se desarrolle la competición, concretamente fuera de casa tiene una correlación negativa en el caso del *Vigor* ($r = -.216$, $p = 0.018^*$), y del uso de *estrategias de afrontamiento relacionadas con la tarea* ($r = -.231$, $p = 0.011^*$), concretamente con el *Análisis Lógico/ Esfuerzo* ($r = .230$, $p = 0.011^*$). Por el contrario, existe una relación positiva entre las competiciones como visitante y estados de ánimo considerados negativos para el rendimiento como la *confusión* ($r = .212$, $p = 0.020^*$).

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Pearson	1				-.216 [*]		.212 [*]	-.230 [*]	.020	-.195 [*]						-.231 [*]		
	Sig.					.018		.020	.011	.828	.032						.011		
2	Pearson		1	.549 ^{***}	.569 ^{***}		.434 ^{**}	.807 ^{***}		.250 ^{**}			.183 [*]			.289 [*]		.244 ^{**}	.205 [*]
	Sig.			.000	.000		.000	.000		.006			.045			.003		.007	.025
3	Pearson			1	.661 ^{**}	-.192 [*]	.679 ^{***}	.662 ^{***}	-.199 [*]	.398 ^{**}			.336 ^{***}	.355 ^{**}		.484 ^{***}		.414 ^{***}	.437 ^{***}
	Sig.				.000	.035	.000	.000	.029	.000			.000	.000		.000		.000	.000
4	Pearson				1		.577 ^{**}	.594 ^{***}		.327 ^{**}			.246 ^{**}	.226 [*]		.372 ^{***}		.323 ^{***}	.312 ^{**}
	Sig.						.000	.000		.000			.007	.013		.000		.000	.001
5	Pearson					1		.620 ^{***}	-.081	.380 ^{***}	.458 ^{**}				.654 ^{***}		.664 ^{***}		
	Sig.							.000	.381	.000	.000				.000		.000		
6	Pearson						1	.561 ^{**}		.250 ^{**}			.254 ^{**}	.205 [*]		.431 ^{***}		.286 ^{**}	.332 ^{***}
	Sig.							.000		.006			.005	.025		.000		.002	.000
7	Pearson							1	-.253 ^{**}	.309 ^{**}			.282 ^{**}	.190 [*]		.333 ^{***}		.334 ^{***}	.272 ^{**}
	Sig.								.005	.001			.002	.037		.000		.000	.003
8	Pearson								1	.367 ^{**}	.579 ^{***}				.698 ^{***}		.822 ^{**}		
	Sig.									.000	.000				.000		.000		
9	Pearson									1	.202 [*]	.556 ^{***}	.383 ^{**}		.441 ^{***}		.876 ^{***}	.429 ^{***}	
	Sig.										.027	.000	.000		.000		.000	.000	.000
10	Pearson										1	.326 ^{***}	.267 ^{**}	.496 ^{***}	.218 [*]	.747 ^{***}		.252 ^{**}	
	Sig.											.000	.003	.000	.017	.000		.005	
11	Pearson											1		.451 ^{***}	.220 [*]	.728 ^{**}		.197 [*]	
	Sig.													.000	.016	.000		.031	
12	Pearson												1		.222 [*]	.065	.888 ^{***}	.192 [*]	
	Sig.														.015	.478	.000	.035	
13	Pearson													1	.847 ^{***}	.139	.296 ^{**}	.961 ^{***}	
	Sig.														.000	.129	.001	.000	
14	Pearson														1	.831 ^{***}			
	Sig.															.000			
15	Pearson															1	.373 ^{***}	.961 ^{***}	
	Sig.																.000	.000	
16	Pearson																1		
	Sig.																		
17	Pearson																	1	.349 ^{***}
	Sig.																		.000
18	Pearson																		1
	Sig.																		

Tabla 8. Correlaciones entre estados de ánimo y estrategias de afrontamiento. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. *** $p = 0.000$.

1: Última competición, 2: Tensión, 3: Depresión, 4: Cólera, 5: Vigor, 6: Fatiga, 7: Confusión, 8: Análisis lógico/ Esfuerzo, 9: Resignación, 10: Búsqueda de apoyo, 11: Relajación, 12: Salida de emociones desagradables, 13: Distracción mental, 14: Imaginería/ Control de pensamiento, 15: Distanciamiento, 16: TOC, 17: EOC, 18: DOC.

Discusión

Los resultados obtenidos en el presente estudio intentan corroborar el cambio que se produce sobre los estados de ánimo, así como las diversas estrategias de afrontamiento que se emplean según la ubicación del encuentro.

Ante los hallazgos encontrados en los resultados del POMS, podemos ver que existe una influencia negativa en los estados de ánimo según el hecho de jugar en casa o fuera de casa, con excepción de la dimensión de vigor, podría darse por el estrés que producen diversas situaciones, Thuot y Kavouras (1998), ya demostraron que los estados de ánimo precompetitivos, adquieren un papel importante en el rendimiento obtenido en los partidos jugados fuera de casa. Los valores más altos que hemos encontrado en los resultados del POMS en determinados factores, como *depresión, cólera y fatiga*, se encuentran en la novena y onceava semana, esto puede ser debido al periodo de la temporada en el que se realizaron las tomas, donde la carga de competición era más elevada y ambos partidos fueron jugados fuera de casa y dado que se encontraban a final de temporada tenían mayor presión y estaba en juego el liderazgo y la posibilidad de jugar los *play-off* de ascenso, mientras que el vigor, único valor positivo del cuestionario, se encuentra siempre por encima en los partidos jugados en casa. Diversos hallazgos de otros estudios muestran la influencia de los estados de ánimo en el rendimiento (Hall y Terry, 1995; Terry, 1993; Terry, 1997; Terry y Slade, 1995), variable que no ha sido evaluada en esta investigación, pero que sería interesante incluirse en futuros trabajos.

Existen grandes diferencias significativas entre los niveles de confusión sufridos en casa con los niveles fuera de casa. El estudio realizado por Sánchez Pérez y cols. (2001) muestra que a mayor cólera y confusión, el rendimiento tiende a ser menor. En la misma línea, Terry (1997) afirma que los estados de ánimo toman un papel de distracción y estrés produciéndose entonces unas alteraciones emocionales que hacen que el rendimiento disminuya.

Por tanto la explicación del siguiente caso puede situarse, al igual que en el estudio de Sanchez Perez et al. (2001), en la presión que los futbolistas pueden experimentar al jugar fuera, en otras instalaciones, bajo la mirada de otros espectadores, etc. pueden causar una fluctuación en los estados de ánimo y una posible disminución del rendimiento competitivo.

Los estados de ánimo pueden sufrir una mayor fluctuación a lo largo del encuentro dependiendo de la duración del mismo. La naturaleza dinámica del afrontamiento implica que los individuos pueden modificar sus conductas en función de las exigencias cambiantes de su ambiente físico y social (Molinero, 2009). Añadiendo además que la gente tiene unas estrategias de afrontamiento preferidas que utilizan a través de las distintas situaciones (Carver y cols., 1989)

La utilización predominante de una estrategia de afrontamiento no significa que dicha estrategia sea la más efectiva en una competición, ya que la efectividad está relacionada con la capacidad que tiene el deportista de discriminar y utilizar una estrategia en el momento adecuado (Nicholls, Holt y Polman., 2005). En este caso, tras el análisis de los resultados podemos observar que las participantes en el estudio utilizan preferentemente las estrategias de *imaginería mental* y *análisis lógico*, como ya se ha dado en el estudio de estrategias de afrontamiento en futbolistas cadetes realizado por Campillo, Salguero, Márquez y Molinero (2013). Ambos factores pertenecen al factor de segundo orden TOC donde las acciones van encaminadas a cambiar aspectos de la situación estresante.

La *imaginería mental* ha sido una estrategia muy utilizada según los resultados en los diferentes encuentros, y como ya han demostrado Gaudreau y Blondin (2002) la *imaginería mental* es muy empleada para ensayar o practicar mentalmente aspectos tácticos, técnicos y mentales asociado con las situaciones deportivas. En muchas ocasiones los deportistas se representan visualmente antes de la competición y se imaginan como se puede ir desarrollando. Los estudios realizados hasta el momento confirman que la *imaginería mental* es útil para la reducción tanto de la ansiedad cognitiva como la ansiedad somática (Vadocz, May y Moritz, 1997). En el caso del *Análisis lógico*, implica la movilización de los recursos físicos y mentales para actuar directamente sobre las demandas de la situación (Gaudreau, 2004)

El estudio de Romero, Letelier, Zapata, Garrido, Brustad, y García-Mas (2010), realizado en jóvenes tenistas muestra que la estrategia de afrontamiento que menos destaca es la *búsqueda de apoyo*, pensando que esta estrategia aparece como poco empleada debido a las características particulares del deporte, el cual no acepta que exista durante la competición la asesoría de los entrenadores, por lo cual buscar apoyo en padres o entrenadores sería algo que podría llevar a una amonestación. Destaca además que según la personalidad del jugador, esta estrategia puede no aflorar aunque es un dato que no ha sido estudiado. En nuestro caso podemos observar que la estrategia de *búsqueda de apoyo* sí que es una de las que destaca,

sobre todo en las competiciones realizadas en casa, no quiere decir que en el fútbol se acepte que exista una asesoría por parte de los entrenadores, pero no se produce ninguna amonestación. La *búsqueda de apoyo* es una dimensión de primer orden que forma parte de *EOC* y no es recomendable para el rendimiento. En el estudio de Campillo, Salguero, Márquez y Molinero (2013), los jugadores que compiten a nivel local alcanzan puntuaciones significativamente más elevadas en el factor de primer orden *Búsqueda de apoyo*, respecto a los que compiten a nivel regional, por tanto cuanto más elevada es la categoría emplean menos esa *búsqueda de apoyo*.

Se observa que la estrategia de *distracción mental* resulta mayor en los partidos jugados en casa, apoyado por las razones que Romero Carrasco y cols. (2010) ya tratan en su estudio, y es que a mayor dominio del entorno se produce una mayor *distracción mental* ya que sienten que controlan lo que sucede, se sienten más confiados a la hora de utilizar sus recursos.

El análisis correlacional nos reveló que la tensión tiene una gran relación con otros estados de ánimo como depresión, cólera, fatiga, confusión, así como con distintas estrategias de afrontamiento, resignación, salida de emociones desagradables, distanciamiento, que pertenecen a las estrategias centradas en las emociones y en el distanciamiento (*EOC* y *DOC*, respectivamente). Esto podría indicar que a mayor tensión los deportistas, que producirían mayores estados de depresión y cólera, se sentirían más fatigados, confusos y sus estrategias de afrontamiento se orientarían hacia la resignación, salida de emociones desagradables, distanciamiento, *EOC* y *DOC*. Existe además una relación negativa entre vigor y depresión, a mayor depresión menor vigor. Esto se da en las competiciones jugadas fuera de casa, donde los valores de depresión son mayores y los de vigor disminuyen, posiblemente por el término de la temporada de competencia, los niveles de activación disminuyen y sobresalen las dimensiones negativas. Esto permite asumir que la toma de decisiones acerca del uso de estrategias de afrontamiento así como los estados de ánimo se rige por indicadores de efectividad de las mismas.

Predominan por tanto las estrategias orientadas hacia la tarea (*TOC*) las cuales tienen relación con el rendimiento óptimo, relacionadas además con el vigor, demostrado ya en el estudio de Cecchini, González, Carmona, y Contreras (2004) en el que defienden que los jugadores que se encuentran orientados a la tarea y por tanto a un mayor vigor, se ve reflejado en la mejora constante de su habilidad, su esfuerzo y entrega.

Conclusión

Este estudio nos ha permitido conocer las fluctuaciones que se producen sobre los estados de ánimo y el tipo de estrategia de afrontamiento que se emplea para cada situación, comprobando así que si existen diferencias a la hora de jugar en casa o fuera de casa. Los valores que se obtienen previos al partido cuando se juega en casa son más bajos en los factores negativos y más elevados en el factor de vigor, mientras que en los partidos jugados fuera, ocurre todo lo contrario, podemos decir entonces, que existe una ventaja a la hora de jugar en casa. La influencia del estado de ánimo tienden a ser más positivos en casa y eso puede ocasionar una importante influencia en el rendimiento del partido. Ante las diferentes fluctuaciones de los estados de ánimo, podemos corroborar que se recurre a determinadas estrategias de afrontamiento, que también varían, y en este caso predominan aquellas que van orientadas a la tarea y que están más relacionadas con el rendimiento óptimo.

Bibliografía

- Arruza, J.A., Balagué, G. y Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de psicología del Deporte*, 7, (2), 193 – 204.
- Andrade, E., Arce, C. y Seoane, G. (2002). Adaptación al español del cuestionario “Perfil de los Estados de Ánimo” en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14 (4), 708-713.
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., Garcia-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, 39-54.
- Bray, S. R. (1999). The home advantage from an individual team perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 116-125.
- Campillo, J. D., Salguero, A., Márquez, S., Molinero, O. (2013). Análisis de las estrategias de afrontamiento en futbolistas de categoría cadete. *Revista digital*. Buenos Aires. 18.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. y Weintraub, I. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cecchini, J. A., González, C., Carmona, A. M. y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16, 1, 104 – 109.
- Courneya, K. S., y Carron, A. V. (1992). The home advantage in sport competitions: A literature review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 13-27.
- Crocker, P. R. E. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161-175.
- De la Vega, R. (2010). Instrumentos aplicados en la evaluación psicológica realizada en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 2, 338-342.
- Endler, N. S. y Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.
- Figueroa, M., Contini, N., Betina, A., Levín, M. y Estéves, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico.

Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán. *Anales de Psicología*, 21 (1), 66-72.

- Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Gaudreau, P. (2004). Les strategies de coping utilisées par les athletes en situation de compétition sportive: Développement d'un modèle multidimensionnel du coping, de ses antécédents et de ses conséquences. Tesis Doctoral. Montréal: Université du Montréal
- Gaudreau, P. y Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise* 3, 1-34.
- Gaudreau, P., El Ali, M., y Marivain, T. (2005). Factor structure of the Coping Inventory for Competitive Sport with a sample of participants at the 2001 New York marathon. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 271-288.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 363-368
- Gottlieb, B. H. (1997). Conceptual and measurement issues in the study of coping with chronic stress. En B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 3-42), Nueva York: Plenum Press.
- Hall, A., y Terry, P. C. (1995). Trends in mood profiles in the preparation phase and racing phase of the 1993 World Rowing Championships, Roundnice, Czech Republic. *Journal of Sport Sciences*, 13, 56-57.
- Kim, M. S. y Duda, J. L. (1997). Development of a questionnaire to measure approaches to coping in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, sup 9, S115.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American psychologist*, 46(4), 352
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclée De Brouwer.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984a). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984b). Coping and adaptation. En W. D. Gentry (Ed.), *The handbook of behavioral medicine* pp. 282-325. Nueva York: Guilford.
- McNair, D. M., Lorr, M. y Droppelman, L. F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.
- Madden, C. C., Kirk, R. J. y McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287-296.
- Márquez, S. (2005). *Manual de prácticas de psicología del rendimiento deportivo*. Universidad de León: Servicio de Imprenta
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martens, R., Vealey, R. S. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martín, G. (2001). Perfil de estados de ánimo (POMS). En J. L. González (Ed.). *Manual de prácticas de psicología deportiva. Los caminos del Comportamiento deportivo: Prácticas de entrenamiento mental* pp. 121 – 130. España: Biblioteca Nueva.
- Molinero, O. (2009). Validación del cuestionario de estrategias de afrontamiento en competición deportiva para la población española e identificación de las estrategias de afrontamiento en deportes de contacto. Universidad de León, León, España.
- Molinero, O., Salguero, A. & Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de psicología del deporte* 21, 163-170.
- Molinero, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva. *Psicothema*, 3, 975-982.
- Morgan, W. P. (1985). Selected Psychological factors limiting performance: A mental health model. En D.H. Clarke y H. M. Eckertt (Eds.), *Limits of Human Performance* (pp. 70-80). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. J. (2005). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The Sport Psychologist*, 19, 111-130.

- Parsons, A., Frydenberg, E. y Poole, C. (1996). Overachievement and Coping Strategies in Adolescent Males. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 109-114.
- Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: a quantitative review of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 126(1), 3.
- Romero Carrasco, A. E., Letelier López, A., Zapata Campbel, R., Garrido Quiroz, R., Brustad, R. J., & García-Mas, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de psicología del deporte* (Vol. 19, pp. 0117-133).
- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., & Extremera, N. (2006). Ansiedad y Estrés.
- Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2004). Metaphoric description and individualized emotion profiling of performance states in top karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 258-273.
- 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*, 10(2), 197-210.
- Sánchez Pérez, A., Ruiz de Oña, M., García Domínguez, F., San Juan Arrasate, M., Abando Yarza, J., & González López, E. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: existe la ventaja de jugar en casan. *Revista de psicología del deporte* (Vol. 10, pp. 0197-209).
- Skinner, N., & Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of personality and social psychology*, 83(3), 678.
- Skinner, E., Edge, K., Altman, J. y Serwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216-269.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. y Schultz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263- 280.
- Smith, R.E., Schutz, R., Smoll, F., & Ptacek, J. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.

- Spielberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory STAI (form Y) (" self-evaluation questionnaire").
- Spielberger, C. D. (1988). State-Trait-Anger-Expression-Inventory (STAXI). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Terry, P. C. (1993). Mood states profiles as indicators of performance among Olympic and World Championships Athletes. En S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, y A. Paulo-Brito (eds.). *Proceedings of the VIIIth ISSP World Congress of Sport Psychology* (pp.963-967). Lisboa.
- Terry, P. C. (1997). The application of mood profiling with elite sport performers. En R. J. Butler (Ed.) *Sport Psychology in performance* (pp. 3-32). Plenum Press.
- Terry, P. C., y Slade, A. (1995). Discriminant effectiveness of psychological states measures in predicting performance outcome in karate competition. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 275-286.
- Thuot, S. M., y Kavouras, S. A. (1998). Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. *Journal of Sport Behavior*, 21, 311-321.
- Totterdell, P. (1999). Mood scores: Mood and performance in professional cricketers. *British Journal of Psychology*, 90(3), 317-332.
- Vadocz, E. A., May, C. R. y Moritz, S. E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 241-253.
- Vega Marcos, R., Ruíz Barquín, R., Borges Hernández, P. J., & Tejero-González, C. M. (2014). Una nueva medida tridimensional del estado de ánimo deportivo: el POMS-VIC. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 37-46.
- Wagstaff, P., Hanton, S. y Fletcher, D. (2007). Coping with stressors encountered in sport organizations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, S210.

**Análisis de los estados de ánimo en futbolistas:
diferencias entre jugar en casa y fuera de casa,
estrategias de afrontamiento y posibles
soluciones.**

El propósito de los cuestionarios que vienen a continuación es obtener información acerca de los estados anímicos y físicos en relación al fútbol y a su vida cotidiana durante los últimos días. En cada apartado encontrará las correspondientes instrucciones que le ayudaran a la hora de rellenarlo. Es aconsejable leer cada apartado de forma detallada y concisa para contestar lo correcto. El único dato que no debe rellenar en ningún momento es aquel que aparezca la palabra "CÓDIGO", el cual será asignado por el investigador.

Le garantizamos un **tratamiento confidencial** de los resultados, los cuales serán utilizados únicamente con fines científicos para realizar un estudio que formara parte de un trabajo de fin de grado. Nos gustaría que respondiese sinceramente conforme a su experiencia y opinión.

Si usted está de acuerdo en formar parte de esta investigación de forma libre, voluntaria y sin ningún tipo de compromiso firme en el recuadro que hay a su derecha.

Muchas gracias por su colaboración

Ainara Felipe Escalada

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

UNIVERSIDAD DE LEÓN

CÓDIGO

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO Y DEPORTIVO

Nombre y Apellidos.....
 Edad:..... Sexo: *V *M Deporte que realizas.....
 Club:..... Carácter del Club: *Público *Privado.
 Localidad..... Provincia.....

INSTRUCCIONES: Señale con un "X" en los distintos recuadros de cada pregunta la opción que correspondan a sus circunstancias personales actuales, o cuando sea preciso responda por escrito a las preguntas.

1. ¿Cuántos años llevas practicando el deporte?..... ¿Y compitiendo?.....
2. Categoría deportiva a la que perteneces en la actualidad.....
3. Nivel competitivo más alto que has alcanzado: ¿Y actualmente?:

<ul style="list-style-type: none"> * Local (competiciones locales y provinciales) <input type="checkbox"/> * Regional (Campeonatos territoriales o regionales) <input type="checkbox"/> * Nacional (Campeonatos de España) <input type="checkbox"/> * Internacional (Europeos, mundiales) <input type="checkbox"/> 	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Local <input type="checkbox"/></td> <td style="width: 50%;">Regional <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Nacional <input type="checkbox"/></td> <td>Internacional <input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Local <input type="checkbox"/>	Regional <input type="checkbox"/>	Nacional <input type="checkbox"/>	Internacional <input type="checkbox"/>
Local <input type="checkbox"/>	Regional <input type="checkbox"/>				
Nacional <input type="checkbox"/>	Internacional <input type="checkbox"/>				
4. En la última competición has competido: en casa fuera de casa
5. ¿Cuántos días entrenas por semana?
 Entre 1 y 2 Entre 3 y 4 Entre 5 y 6 Los 7 días
6. Número de horas que entrenas cada día:
 Entre 1-2h entre 3-4h
7. ¿Crees que los entrenamientos son adecuados de cara a la competición? SI NO
8. Consideras que entrenas: Poco Lo suficiente Demasiado
9. Tu éxito en la competición suele ser: Bueno Discreto Malo
10. Y en la última competición ha sido: Bueno Discreto Malo
11. Los entrenamientos suelen ser: Monótonos y/o aburridos A veces llegan a ser monótonos
 Variados y motivantes
12. La exigencia de los entrenamientos suele ser: Baja Media Alta Muy alta
13. Últimamente cada entrenamiento lo afronto: Cansado Normal Con más fuerza que nunca
14. ¿Tu relación con el entrenador es buena? SI NO Solo en algunas ocasiones
15. ¿Tu relación con los compañeros es buena? SI No Solo con algunos
16. ¿Te has planteado abandonar ese deporte? Si No
17. En mi vida cotidiana tengo problemas que me están afectando personalmente:
 - * Relacionados con familiares amigos...
 - * Relacionados con mi situación académica, laboral...
 - * No tengo ningún tipo de problema personal importante
18. En la última competición:
 - * No he podido competir por mis problemas de lesión, entrenamiento, personales
 - * No he ido al 100% de mis capacidades
 - * La he afrontado sin problemas
19. Ante la próxima competición:
 - * No podre competir por problemas de lesión, entrenamiento, personales
 - * No iré al 100% de mis posibilidades
 - * La afrontaré sin problema

POMS

A continuación encontrará una lista de palabras que describen cómo se siente la gente. Léalas cuidadosamente y rodee con un círculo 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

	Nada	Poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo		Nada	Poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo
1. Cordial.....	0	1	2	3	4	34. Nervioso.....	0	1	2	3	4
2. Tenso.....	0	1	2	3	4	35. Solo.....	0	1	2	3	4
3. Enfadado.....	0	1	2	3	4	36. Miserable.....	0	1	2	3	4
4. Rendido.....	0	1	2	3	4	37. Atontado.....	0	1	2	3	4
5. Infeliz.....	0	1	2	3	4	38. De buen humor.....	0	1	2	3	4
6. Perspicaz.....	0	1	2	3	4	39. Amargado.....	0	1	2	3	4
7. Animado.....	0	1	2	3	4	40. Exhausto.....	0	1	2	3	4
8. Confuso.....	0	1	2	3	4	41. Ansioso.....	0	1	2	3	4
9. Arrepentido de cosas hechas	0	1	2	3	4	42. Listo para pelear.....	0	1	2	3	4
10. Inestable.....	0	1	2	3	4	43. Afable.....	0	1	2	3	4
11. Apático.....	0	1	2	3	4	44. Pesimista.....	0	1	2	3	4
12. Enojado.....	0	1	2	3	4	45. Desesperado.....	0	1	2	3	4
13. Considerado.....	0	1	2	3	4	46. Perezoso.....	0	1	2	3	4
14. Triste.....	0	1	2	3	4	47. Rebelde.....	0	1	2	3	4
15. Activo.....	0	1	2	3	4	48. Indefenso.....	0	1	2	3	4
16. Con los nervios de punta	0	1	2	3	4	49. Fatigado.....	0	1	2	3	4
17. Malhumorado.....	0	1	2	3	4	50. Desconcentrado.....	0	1	2	3	4
18. Melancólico.....	0	1	2	3	4	51. Alerta.....	0	1	2	3	4
19. Con energía.....	0	1	2	3	4	52. Decepcionado.....	0	1	2	3	4
20. Asustado.....	0	1	2	3	4	53. Furioso.....	0	1	2	3	4
21. Falto de esperanza.....	0	1	2	3	4	54. Eficiente.....	0	1	2	3	4
22. Relajado.....	0	1	2	3	4	55. Confiado.....	0	1	2	3	4
23. Indignado.....	0	1	2	3	4	56. Lleno de dinamismo..	0	1	2	3	4
24. Rencoroso.....	0	1	2	3	4	57. Con mal genio.....	0	1	2	3	4
25. Benévolo.....	0	1	2	3	4	58. Inútil.....	0	1	2	3	4
26. Intranquilo.....	0	1	2	3	4	59. Sin memoria.....	0	1	2	3	4
27. Inquieto.....	0	1	2	3	4	60. Despreocupado.....	0	1	2	3	4
28. Incapaz de concentrarme.....	0	1	2	3	4	61. Aterrorizado.....	0	1	2	3	4
29. Fatigado.....	0	1	2	3	4	62. Culpable.....	0	1	2	3	4
30. Servicial.....	0	1	2	3	4	63. Fuerte.....	0	1	2	3	4
31. Irritado.....	0	1	2	3	4	64. Inseguro de las cosas	0	1	2	3	4
32. Desanimado.....	0	1	2	3	4	65. Muy cansado.....	0	1	2	3	4
33. Resentido.....	0	1	2	3	4						

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL DEPORTE COMPETITIVO
Versión Española

Nombre: Código: Fecha:

Instrucciones. Los ítems de este cuestionario representan cosas que los atletas pueden hacer o pensar durante una competición deportiva. Para cada uno de los ítems, debe indicar en qué medida se corresponde con lo que hizo durante la competición en la que participó hoy. Al hacerlo, rodee con un círculo la respuesta que mejor se corresponda con lo que ha hecho durante la competición de hoy. No emplee demasiado tiempo en cada ítem. Sus respuestas deben ser espontáneas y sinceras. No hay respuestas correctas o equivocadas. Nos interesa lo que realmente hizo durante la competición en la que participó hoy.

	Nada	Poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo
1) Imaginé que controlaba totalmente la situación	1	2	3	4	5
2) Me distancié de otros atletas	1	2	3	4	5
3) Me concentré en realizar un esfuerzo constante	1	2	3	4	5
4) Ocupé mi mente para pensar en cosas distintas de la competición	1	2	3	4	5
5) Traté de no dejarme intimidar por otros atletas	1	2	3	4	5
6) Intenté relajar mi cuerpo	1	2	3	4	5
7) Analicé mis actuaciones anteriores	1	2	3	4	5
8) Perdí toda esperanza de alcanzar mi objetivo	1	2	3	4	5
9) Repetí mentalmente la ejecución de mis movimientos	1	2	3	4	5
10) Me enfadé	1	2	3	4	5
11) Me retiré a un lugar en el que era fácil pensar	1	2	3	4	5
12) Pensé en mi distracción favorita para no pensar en la competición	1	2	3	4	5
13) Intenté liberarme de mis dudas pensando positivamente	1	2	3	4	5
14) Intenté reducir la tensión de mis músculos	1	2	3	4	5
15) Analicé las debilidades de mis oponentes	1	2	3	4	5
16) Me abandoné al desánimo	1	2	3	4	5

	Nada	Poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo
17) Me imaginé realizando una buena actuación	1	2	3	4	5
18) Expresé mi descontento	1	2	3	4	5
19) Mantuve a la gente alejada de mí	1	2	3	4	5
20) Hice cosas entretenidas para no pensar en la competición	1	2	3	4	5
21) Reemplacé mis pensamientos negativos por pensamientos positivos	1	2	3	4	5
22) Hablé con una persona en la que confiaba	1	2	3	4	5
23) Pensé en posibles soluciones para controlar la situación	1	2	3	4	5
24) Deseé que la competición terminase inmediatamente	1	2	3	4	5
25) Imaginé la actuación mejor de mi vida	1	2	3	4	5
26) Expresé mis frustraciones	1	2	3	4	5
27) Busqué calma y tranquilidad	1	2	3	4	5
28) Hablé con alguien que es capaz de motivarme	1	2	3	4	5
29) Relajé mis músculos	1	2	3	4	5
30) Analicé las demandas de la competición	1	2	3	4	5
31) Dejé de creer en mi capacidad para alcanzar mi objetivo	1	2	3	4	5