



universidad
de león



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

Curso Académico 2015/2016

CLIMA MOTIVACIONAL Y AUTOCONFIANZA EN ATLETAS FEDERADOS DE FONDO

**Motivational climate and self-confidence in federated
long distance athletes**

Autor/a: Ana Martínez Huerga

Tutor/a: Olga Molinero González

Fecha: 29/07/2016

VºBº TUTOR/A

VºBº AUTOR/A



ÍNDICE

INDICE DE GRAFICOS Y TABLAS.....	3
1. RESÚMEN/ABSTRACT	4
2. INTRODUCCION	6
3. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS.....	10
4. METODOLOGIA	11
4.1. Muestra.....	11
4.2. Instrumentos.....	12
4.3. Procedimiento	13
4.4. Análisis estadístico.....	14
5. RESULTADOS.....	14
6. DISCUSIÓN	19
7. CONCLUSIONES	21
8. APLICACIONES Y VALORACION PERSONAL	22
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24
10. ANEXOS	29



INDICE DE GRAFICOS Y TABLAS

Gráfico 1. Distribución de los participantes en función del nivel competitivo: internacional (n=3), nacional (n=9), y regional (n=1)..... 11

Tabla 1. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del clima motivacional y la autoconfianza rasgo (TSCI) y estado (SSCI) en función del momento de recogida de datos o toma.....14

Tabla 2. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del clima motivacional y la autoconfianza rasgo (TSCI) y estado (SSCI) en función de la categoría de los participantes...14

Tabla 3. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del clima motivacional y la autoconfianza rasgo (TSCI) y estado (SSCI) en función de los años de práctica del deporte....15

Tabla 4. Comparaciones múltiples con pruebas post hoc de Bonferroni entre el clima motivacional y los años de práctica de atletismo.....15

Tabla 5. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del clima motivacional y la autoconfianza rasgo (TSCI) y estado (SSCI) en función del nivel competitivo de los participantes.....16

Tabla 6. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del clima motivacional en función del nivel de autoconfianza rasgo.....16

Tabla 7. Análisis de correlaciones de Pearson entre la toma o momento de recogida de datos, la categoría, los años de práctica de atletismo, el nivel competitivo, el clima motivacional y la autoconfianza rasgo y estado.17



1. RESÚMEN/ABSTRACT

RESUMEN

El atletismo es un deporte individual que conlleva mucho esfuerzo y sacrificio para conseguir resultados y donde la parte psicológica también es muy importante. Tanto el clima motivacional como en nivel de autoconfianza rasgo y estado, son variables que pueden influenciar tanto en su desempeño como en la adherencia dicha disciplina deportiva.

El objetivo de este estudio es observar las relaciones que existen entre el clima motivacional y la autoconfianza en los atletas federados de fondo ($n=13$), a los cuales se les administró una batería de cuestionarios compuesta por un cuestionario sociodemográfico, y los cuestionarios para evaluar el clima motivacional (TEOSQ), autoconfianza rasgo (TSCI) y autoconfianza estado (SSCI), en tres momentos de la temporada. Los resultados indicaron que no había ninguna diferencia significativa entre el clima motivacional y la autoconfianza pre y post competitiva, aunque sí en función a otras variables como la categoría de los participantes, el número de años de práctica y el nivel de autoconfianza rasgo. En cuanto al análisis correlacional, observamos relaciones entre los años de práctica y el clima motivacional, y entre la categoría de los participantes y la autoconfianza rasgo, posiblemente debido a los motivos de participación y a la experiencia adquirida.

Palabras clave: *clima motivacional, autoconfianza, atletismo, nivel competitivo, años de experiencia.*



ABSTRACT

Athletics is an individual sport that takes a lot of effort and sacrifice to achieve results and where psychological aspect is also very important. Both motivational climate and self-confidence level (trait-state) are variables that can influence on performance and adherence to this sport.

The aim of this study is to observe the relationships between motivational climate and self-confidence in federated endurance athletes ($n= 3$), which were given a questionnaires battery consisting of a socio-demographic questionnaire and questionnaires evaluate motivational climate (TEOSQ), trait self-confidence (TSCI) and state self-confidence (SSCI) at three moments of the season. Results indicated that there was no significant difference between pre and post competitive motivational climate and self-confidence, although they were found according to other variables such as category, years of practice and level of trait self-confidence. Correlational analysis showed relationships between years of practice and motivational climate, and between category and treat self-confidence, possibly due to reasons of participation and experience.

Keywords: motivational climate, self-confidence, athletics, competitive level, years of practice.



2. INTRODUCCION

En los últimos años la cantidad de participantes que se ha interesado por la práctica deportiva ha ido en aumento, ya sea por fines deportivos, para sentirse mejor, ocupar su tiempo libre o simplemente por salud.

Uno de los deportes que ha experimentado un gran aumento en estos años es el atletismo, y dentro de sus diversas modalidades, las pruebas o carreras de fondo. Pero no sólo han aumentado las licencias en el atletismo federado, sino también el número de deportistas *amateurs*, que participan en las numerosas carreras populares que se organizan hoy en día en las distintas ciudades y provincias por toda España, y que van desde carreras de corta distancia como las de 3000 metros, a las carreras de largas distancia como las medias maratones de 21 km o las maratones de 42,195 km.

Este gran auge ha hecho que haya aumentado la cantidad de estudios relacionados con este deporte, y que trata temas relacionados con las lesiones deportivas, con aspectos fisiológicos, con el marketing, y también con el ámbito psicológico.

En cuanto a este último tema, algunos aspectos estudiados, no sólo en el atletismo, sino también en el resto de deportes, son el clima motivacional y la autoconfianza de los deportistas a la hora de llevar a cabo los entrenamientos y competiciones.

El atletismo, “una actividad motriz, social, competitiva y reglamentada que requiere una gran inversión energética”, es un deporte individual que requiere de gran esfuerzo, sacrificio y dedicación, donde no sólo es importante el pensamiento y personalidad del propio atleta, sino también todo el entorno que le rodea y que le proporciona un gran apoyo para continuar entrenando y para conseguir mejores marcas (Hubiche y Pradet, 1999).

Ames (1992) define el clima motivacional 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, y que sirve también para designar los diferentes ambientes que crean los adultos significativos (padres, profesores, entrenadores) en los entornos de logro”.

Otra definición de clima motivacional es la establecida por Ames y Archer (1988), que hablan sobre él como “una variable ambiental creada por los otros significativos, cómo padres, entrenadores o amigos, y que está en función de las metas que se quieren



conseguir, la evaluación y el proceso de gratificación, y cómo se les pide a los sujetos que se relacionen unos con otros”.

La satisfacción de dichas necesidades incrementa la motivación intrínseca, donde el deportista practica su modalidad por la satisfacción y el placer inherente de la propia actividad (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000), que junto con el compromiso deportivo, sería variables predictoras del clima motivacional de una determinada persona (García Calvo, León, Martín y Sánchez, 2008; Le Bars, Gernigon y Ninot, 2009; Torregrosa, Sousa, Viladrichm Villamarín y Cruz, 2008).

Los tipos de climas motivacionales propuestos por Ames (1992) son: un *clima de implicación a la tarea o de maestría*, donde prima el esfuerzo y se recompensa la mejor realización de la tarea así como la mejora individual; y un *clima de implicación al ego o de victoria*, donde lo importante pasa a ser una comparación social. Balaguer, Duda, Atienza y Mayo (2002) y Seifriz, Duda y Chi (1992) relacionan el primero de ellos con aspectos positivos como la mejora, diversión, interés y superación personal. En el mismo sentido, Roberts (1999) (citado en Salinero, Ruiz, y Sánchez, 2006) establece que aquella persona orientada a la tarea es la que trata de mejorar sus capacidades y de aprender y dominar nuevas facultades, en contraposición de la persona orientada al ego, que se caracteriza por buscar ser mejor que los demás, es decir, por buscar compararse con el resto.

Los deportistas orientados a la tarea son aquellos que se relacionan con la satisfacción del progreso personal, así como en el esfuerzo por mejorar las habilidades, tienen una mayor resistencia al fracaso. En cambio, aquellos corredores orientados al ego tienen expectativas relacionadas con la victoria, con el éxito y con ser mejor que los demás (Torrente Torné, 2012).

En un estudio de Cecchini, González y Contreras (2004) con deportistas de diversos clubes de atletismo, observaron que el clima de maestría se asociaba de manera positiva a la orientación a la tarea, motivación intrínseca, auto-confianza y al estado de ánimo pre-competitivo, mientras que el clima de ejecución se relacionó de manera negativa a dichas variables. Además, mostraron que aquellos individuos con una alta orientación al ego y con percepciones de baja competencia, serían más sensibles al estrés y a la ansiedad en la competición. Por contra, aquellos orientados a la tarea, no serían tan sensibles a dicha ansiedad competitiva, debido a que las experiencias de maestría proporcionan un mayor



sentimiento de satisfacción ya que los individuos buscan demostrar la habilidad que han aprendido para después desarrollarla (Cecchini, Méndez y Muñiz, 2002),

Respecto a la autoconfianza en el deporte, y según Vealey (1986), se puede definir esta como “la creencia o el grado de certeza que los sujetos tienen sobre la capacidad para tener éxito en el deporte”, y puede considerarse como una importante variable predictora del rendimiento (Jones, Swain y Hardy, 1993; Voigh, Callaghan y Ryska, 2000). Ya hace tiempo, Burton (1988) consiguió encontrar una relación directamente lineal entre el rendimiento y la autoconfianza, tanto en el entrenamiento como en la competición. Se observó que los atletas veteranos sienten diversión a la hora de entrenar, lo que les conlleva a esforzarse para mejorar sus marcas y tiempos, ayudando con esto a mejorar su propio rendimiento, razón de su adherencia a la disciplina deportiva.

Hay diferentes variables que influyen en la autoconfianza, como por ejemplo la edad (Smith, 1989), la experiencia en las competiciones (Gutiérrez, Estévez, García Pérez y Pérez Hernández, 1997), nivel competitivo (León-Prados, Fuentes y Calvo, 2011) o la confianza en los propios entrenamientos (Zarauz y Ruiz- Juan, 2013).

Smith (1989) ya observó que los atletas veteranos orientados a la tarea tenían más autoconfianza, lo que conlleva a aumentar el rendimiento y la posibilidad de cumplir los objetivos propuestos. En el ámbito del atletismo, Martens (1987) habla sobre la importancia que tiene la autoconfianza en los atletas, de tal modo que aquellos con niveles bajos de autoconfianza, con mucha ansiedad y peor rendimiento suelen tener resultados menos realistas, mientras que los atletas que se preocupan más por el rendimiento tienen mayor autoconfianza y menos ansiedad, pudiendo así explotar su potencial.

Existen pocos estudios relacionados con estos aspectos del clima motivacional y autoconfianza en el atletismo, y, por las características que tiene este deporte, podría ser determinante para el rendimiento y la adherencia, debido al gran esfuerzo y sacrificio que suponen los entrenamientos, las competiciones, la necesidad de entrenar una gran cantidad de horas para mejorar técnicamente, y sobre todo el gran esfuerzo mental para conseguir en los objetivos propuestos.

Algunos estudios realizados a los atletas, muestran como los corredores veteranos españoles, siguen entrenando en su especialidad deportiva simplemente por la satisfacción de realizar los movimientos de dicha especialidad, por mejorar sus marcas o por aumentar



distancias, lo que les provoca sentimientos de competencia y logro (Da Silva, 2009; Steinberg, Grieve y Glass; 2001; Zarauz y Ruiz-Juan, 2013).

Los elevados niveles de autoconfianza en el atletismo están relacionados con un elevado dominio de la técnica debido a la cantidad de años practicándola y a las competiciones realizadas, como explican Ruiz-Juan y Zarauz (2012). Esto implica que los participantes acudan a las competiciones con sensaciones de estar muy preparados, aumentando así la autoconfianza, según Gutiérrez et al. (1997).

Hill, Hanton, Matthews, y Fleming (2010) hablan sobre algunos obstáculos que existen y los cuales hacen disminuir el nivel de autoconfianza de los atletas, como por ejemplo la asfixia, que conlleva a que sean los propios atletas quienes digan que al disminuir esta autoconfianza comienzan a aumentar los fallos deportivos.

La autoconfianza junto con un buen estado emocional serían factores muy importantes para poder contrarrestar los síntomas de la ansiedad y poder ayudar a los deportistas ante las situaciones de estrés antes y durante la competición (Robazza, Pellizzari, Bertollo, y Hanin, 2008).

Coincidiendo en gran medida con lo obtenido por Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea y García (2002) y Salinero, Ruiz y Sánchez (2006), los veteranos con alta autoconfianza, tienen mayor orientación a la tarea, diversión y habilidad, constructos más aconsejables y positivos (Ruiz-Juan y Zarauz, 2012).

Las diferencias existentes en autoconfianza en las diversas especialidades atléticas se dan por la diferencia en el número de participantes en las mismas, siendo mayores en las pruebas de resistencia y menos en las pruebas técnicas. Además hay que tener en cuenta que en las pruebas de resistencia se compite todos a la vez a diferencia de las pruebas técnicas que son individuales (Anshel, 1995; Smith, 1989).

Un estudio realizado por Bueno García, Fernández Castro y Capdevila Ortís (2002) muestra como aquellos atletas que consiguen los objetivos propuestos para una competición se sienten más autoeficaces y autoconfiados antes de competir que aquellos que no los alcanzaron. Es muy importante tener confianza en uno mismo, pues entre mayor confianza se tenga más probabilidades habrá de alcanzar los objetivos propuestos. La escasez de estudios realizados en este campo, así como el interés de las variables estudiadas para el rendimiento deportivo, justifica la realización del presente estudio.



3. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

El objetivo principal de este proyecto es analizar las relaciones que existen entre el clima motivacional y la autoconfianza pre y post competitiva en atletas federados de fondo.

Respecto a los objetivos específicos tenemos:

- Evaluar el clima motivacional de los atletas de fondo federados en función del nivel competitivo y años de práctica.
- Analizar la autoconfianza en estos deportistas teniendo en cuenta las mismas variables.
- Comprobar si existen variaciones en el clima motivacional en función de los niveles de autoconfianza rasgo de los atletas.
- Analizar las relaciones existentes entre el clima motivacional y la autoconfianza en atletas federados de fondo.

Entre las competencias a desarrollar mediante la realización de este Trabajo de fin de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte incluiríamos:

- Adquirir la formación científica básica para comprender, promover y evaluar la formación de hábitos de práctica de la actividad física y del deporte, orientados al mantenimiento y mejora de la condición física y la salud.
- 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.
- 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.
- 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.
- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte.
- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de

la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

4. METODOLOGIA

4.1. Muestra

La muestra de este estudio está formada por 13 atletas federados de pruebas de fondo, siendo 12 hombres y 1 mujer, de edades comprendidas entre 20 y 50 años ($M=27.08$; $DT= 8.196$). Dado este margen de edad, hacemos una división según la categoría, distinguiendo entre promesa (de 19 a 22 años) (30.8 %), senior (desde los 22 años hasta los 34 años) (53.8 %) y veteranos (desde el día que cumplan 35 años, distinguiendo diferentes subcategorías las cuales van en tramos de 5 años) (15.4%).

De los participantes, el 23.1 % competían a nivel internacional, 69.2% a nivel nacional y 7,7% a nivel regional.



Gráfico 1. Distribución de los participantes en función del nivel competitivo: internacional ($n=3$), nacional ($n=9$), y regional ($n=1$).



4.2. Instrumentos

Como instrumentos utilizados para llevar a cabo este proyecto, elaboramos una batería de cuestionarios formada por un cuestionario sociodemográfico para la recogida de los datos personales y deportivos de interés para el estudio, junto con el *Cuestionario de Orientación a la Tarea y al Ego en el Deporte (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, TEOSQ; Duda, 1989)*, el *Trait Sport Confidence Inventory (TSCI; Vealey, 1988)* y el *State Sport Confidence Inventory (SSCI; Vealey, 1988)* que evalúan la autoconfianza rasgo y estado respectivamente. A continuación pasamos a describir cada uno de ellos:

- Cuestionario sociodemográfico *ad-hoc*, recogía datos sobre los participantes, donde se les preguntaba acerca de la carga total de horas entrenadas a la semana, el nivel y la categoría competitiva, las posibles lesiones (si las hubieran tenido), las relaciones entre el grupo y el entrenador. Este cuestionario sólo se administró en la primera toma.

- El TEOSQ (*Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire – Cuestionario de Orientación a la Tarea y al Ego en el Deporte*), elaborado por Duda (1989), que se utiliza para evaluar la orientación de los individuos hacia la tarea y al ego en el deporte. Está compuesto por 13 ítems que se contestan mediante una escala *Likert* de 1 a 5, donde 1 corresponde a “*Muy en desacuerdo*” y 5 a “*Muy de acuerdo*”. Los ítems se organizan en dos factores: seis de ellos para medir la *orientación al ego*, y los siete restantes para la *orientación a la tarea*.

- El TSCI (*Trait Sport Confidence Inventory –Inventario de Confianza rasgo en el Deporte*) de Vealey (1988), sirve para medir el grado de autoconfianza rasgo que siente el deportista cuando va a competir. Consta de 13 ítems los cuales se miden a través de una escala *Likert* de 1 a 9, donde 1, 2 y 3 corresponden a un *nivel bajo de autoconfianza*, 4, 5 y 6 a un *nivel medio* y 7, 8 y 9 a un *nivel alto*.

- Y por último, el SSCI (*State Sport Confidence Inventory – Inventario de Confianza Estado en el Deporte*) también elaborado por Vealey (1988), mide el grado de autoconfianza estado que siente el sujeto sobre la actuación en una competición concreta. Al igual que el anterior está compuesto por 13 ítems, que



se miden por una escala *Likert* de 1 a 9, donde 1, 2 y 3 corresponden a un *nivel bajo*, 4, 5 y 6 a un *nivel medio* y 7, 8 y 9 a un *nivel alto* de autoconfianza.

4.3. Procedimiento

Para el desarrollo del presente estudio, nos pusimos en contacto con los participantes a través de los clubs, y les explicamos el objetivo de este estudio, así como los diferentes cuestionarios que debían completar y en qué momento tenían que hacerlo. La participación de los sujetos se hizo de forma voluntaria y sin compromiso alguno, comunicándoles además la absoluta confidencialidad de los datos.

Para administrarlos se hizo a través de *Google Forms*, de tal modo que los sujetos podían disponer de ellos a cualquier hora y en todo momento accediendo desde sus *smartphones*. A medida que iban completando los diversos cuestionarios, los resultados llegaban directamente a una hoja de respuestas de Excel, desde donde se volcaba al programa SPSS para el análisis estadístico.

Estos cuestionarios se administraron tres veces, de modo que la primera toma se llevó a cabo entre marzo y abril, y la segunda y tercera toma se realizó desde mediados de mayo hasta junio debido a que es en esta época cuando empieza a haber más controles y competiciones de atletismo, la mayoría de ellas para poder conseguir las mínimas para los Campeonatos de España, así como Campeonatos de Europa o Mundiales. Los participantes debían completar los cuestionarios de la segunda toma el día previo de una competición, y la tercera toma se administraba el día siguiente de competir. Con ello conseguimos observar cómo se encontraban los sujetos antes y después de haber realizado su prueba, así como las posibles diferencias que pudieran existir en las variables evaluadas.

4.4. Análisis estadístico

Se realizó una estadística descriptiva calculando media y desviación típica de las distintas escalas que componen los cuestionarios, si correspondiera. 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 análisis gráfico se realizó con el programa Microsoft Office Excel 10.

5. RESULTADOS

A continuación vamos a mostrar los resultados más relevantes que hemos encontrado en el desarrollo del presente trabajo. En primer lugar, podemos ver la media de las distintas escalas, así como los resultados del análisis ANOVA llevado a cabo (Tabla 1), en función del momento de recogida de datos. Podemos observar como no existen diferencias significativas entre los tres momentos.

Tabla 1. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del clima motivacional y la auto-confianza rasgo (TSCI) y estado (SSCI) en función del momento de recogida de datos o toma. n.s. No significativo.

Variable	Toma	Media	Desviación típica	P
EGO	1	2,795	0,970	n.s.
	2	2,808	0,897	
	3	2,808	0,802	
TAREA	1	4,242	0,366	n.s.
	2	4,330	0,380	
	3	4,407	0,302	
TSCI	1	5,888	1,382	n.s.
	2	5,580	1,789	
	3	6,101	1,711	
SSCI	1	5,864	1,522	n.s.
	2	5,787	1,779	
	3	6,148	1,757	

En cuanto a los resultados en función de la categoría de los participantes, observamos como existe una diferencia significativa en el clima motivacional orientado al

ego (tabla 2), en concreto entre la categoría promesa y senior ($p=0.004^{**}$) a favor de los primeros.

Tabla 2. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del clima motivacional y la auto-confianza rasgo (TSCI) y estado (SSCI) en función de la categoría de los participantes. $^{**}p\leq 0.01$. n.s. No significativo.

Variable	Categoría	Media	Desviación típica	P
EGO	Promesa	3,417	0,818	0,004 ^{**}
	Senior	2,429	0,664	
	Veterano	2,889	0,998	
TAREA	Promesa	4,298	0,307	n.s.
	Senior	4,327	0,353	
	Veterano	4,381	0,458	
SSCI	Promesa	5,250	1,350	n.s.
	Senior	6,092	1,754	
	Veterano	6,744	1,554	
TSCI	Promesa	5,180	1,364	n.s.
	Senior	6,004	1,670	
	Veterano	6,692	1,542	

Respecto a los resultados obtenidos en función los años de práctica de los sujetos en el atletismo, los cuales agrupamos en cuatro grupos (tabla 3), podemos ver como existen diferencias significativas en el clima motivacional ($p=0,003^{**}$).

Tabla 3. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del clima motivacional y la auto-confianza rasgo (TSCI) y estado (SSCI) en función de los años de práctica del deporte. $^{**}p\leq 0.01$. n.s. No significativo.

Variable	Años de práctica	Media	Desviación típica	P
EGO	Entre 1-5	3,944	0,255	0,003 ^{**}
	Entre 5-10	3,500	0,483	
	Entre 10-15	2,618	0,796	
	Entre 15-20	2,278	0,834	
TAREA	Entre 1-5	3,905	0,218	0,003 ^{**}
	Entre 5-10	4,667	0,173	
	Entre 10-15	4,345	0,326	
	Entre 15-20	4,119	0,292	
SSCI	Entre 1-5	5,949	0,311	n.s.
	Entre 5-10	6,962	1,283	
	Entre 10-15	5,994	1,778	
	Entre 15-20	4,654	1,128	
TSCI	Entre 1-5	3,944	0,255	n.s.
	Entre 5-10	3,500	0,483	
	Entre 10-15	2,618	0,796	
	Entre 15-20	2,278	0,834	

En las comparaciones múltiples con las pruebas *post-hoc* aplicando la prueba de *Bonferroni* (tabla 4), vemos como en relación al clima motivacional orientado al ego existen diferencias significativas en función de los años de práctica. Por ejemplo entre los sujetos que llevan hasta 5 años practicando esta modalidad y los que ya cuentan con 10 a 15 años de experiencia ($p=0.037^*$). En relación al clima motivacional orientado a la tarea nos encontramos una diferencia muy significativa entre la primera y segunda categoría ($p=0.006^{**}$), además de cómo ya sucediera con la orientación al ego, existen diferencias estadísticamente significativas entre los 5 y 10 años y los 15 y 20 años ($p=0.019^*$).

Tabla 4. Comparaciones múltiples con pruebas *post hoc* de *Bonferroni* entre el clima motivacional y los años de práctica de atletismo. $^*p \leq 0.05$. $^{**}p \leq 0.01$.

Variable	Años practicando		P
EGO	1-5	10-15	0.037*
		15-20	0.019*
	5-10	15-20	0.044*
TAREA	1-5	5-10	0.006**
	5-10	15-20	0.019*

Si siguiendo con el análisis, y tal y como aparecen en los resultados del análisis ANOVA en la tabla 5, vemos como en función del nivel competitivo de los participantes, no existen diferencias significativas con el clima motivacional ni con la autoconfianza rasgo ni estado en ninguno de los tres niveles.

Tabla 5. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del clima motivacional y la auto-confianza rasgo (TSCI) y estado (SSCI) en función del nivel competitivo de los participantes. *n.s.* No significativo.

Variable	Nivel competitivo	Media	Desviación típica	P
EGO	Regional	2,611	1,134	n.s.
	Nacional	2,809	0,808	
	Internacional	2,852	1,059	
TAREA	Regional	4,048	0,436	n.s.
	Nacional	4,349	0,377	
	Internacional	4,349	0,190	
SSCI	Regional	4,103	1,456	n.s.
	Nacional	6,171	1,341	
	Internacional	5,829	2,267	
TSCI	Regional	4,256	1,577	n.s.
	Nacional	6,128	1,352	
	Internacional	5,573	2,101	

Si analizamos el clima motivacional en función del nivel de autoconfianza rasgo, clasificación realizada a partir de los resultados obtenidos en el TSCI como indica la bibliografía (Vealey, 1988), podemos observar que existen diferencias significativas en la orientación a la tarea entre los distintos grupos (Tabla 6), más concretamente entre los sujetos con una autoconfianza rasgo media y alta, a favor de estos últimos ($p=0,042^*$).

Tabla 6. Análisis descriptivo y ANOVA de un factor del clima motivacional en función del nivel de autoconfianza rasgo. $*.p \leq 0.05$. n.s. No significativo.

Variable	Nivel autoconfianz a rasgo	Media	Desviación típica	P
TAREA	Bajo	4,405	0,229	0,040*
	Medio	4,208	0,365	
	Alto	4,520	0,280	
EGO	Bajo	2,472	0,627	n.s.
	Medio	2,849	0,931	
	Alto	2,894	0,876	

Finalmente y para acabar con este apartado de resultados, según el análisis correlacional realizado mediante el Índice de Pearson, observamos una correlación negativa y extremadamente significativa entre el clima motivacional orientado al ego y los años de práctica de los participantes ($r= -0.551$; $p= 0.000^{***}$), otra correlación extremadamente significativa pero positiva entre la autoconfianza rasgo y la autoconfianza estado ($r= 0.980$; $p= 0.000^{***}$), y una relación significativa entre la autoconfianza rasgo (TSCI) y la categoría de los sujetos ($r= 0.321$; $p= 0.047^*$) (Tabla 7).

Tabla 7. Análisis de correlaciones de Pearson entre la toma o momento de recogida de datos, la categoría, los años de práctica de atletismo, el nivel competitivo, el clima motivacional y la autoconfianza rasgo y estado. *. $p \leq 0.05$. **. $p \leq 0.01$. ***. $p \leq 0.000$.

		Toma	Categoría	Años de práctica	Nivel competitivo	Nivel autoconfianza rasgo	EGO	TAREA	TSCI	SSCI
Toma	Pearson	1	,000	,000	,000	,048	,006	,196	,055	,071
	Sig.		1,000	1,000	1,000	,769	,971	,232	,740	,667
Categoría	Pearson		1	,256	-,369*	,285	-,309	,076	,321*	,310
	Sig.			,116	,021	,078	,055	,648	,047	,055
Años de práctica	Pearson			1	-,130	-,218	-,551***	-,074	-,280	-,285
	Sig.				,431	,183	,000	,656	,084	,079
Nivel competitivo	Pearson				1	,240	,057	,146	,068	,134
	Sig.					,141	,731	,375	,680	,415
Nivel autoconfianza rasgo	Pearson					1	,138	,191	,937***	,944***
	Sig.						,403	,245	,000	,000
EGO	Pearson						1	,025	,108	,099
	Sig.							,881	,511	,547
TAREA	Pearson							1	,253	,264
	Sig.								,120	,104
TSCI	Pearson								1	,980***
	Sig.									,000
SSCI	Pearson									1
	Sig.									



6. DISCUSIÓN

Como se planteó al inicio de este trabajo, el objetivo del mismo fue estudiar el clima motivacional y la autoconfianza en los atletas federados de fondo. También quisimos estudiar las diferencias que pudieran existir entre las diferentes tomas, así como con otras variables, como la categoría de los participantes, los años de práctica de atletismo, el nivel competitivo de los sujetos o el nivel de autoconfianza rasgo que pudieran poseer.

Una vez obtenidos los resultados, observamos cómo en función de los distintos momentos de la recogida de datos no existen diferencias significativas en cuanto al clima motivacional y la autoconfianza pre y post competitiva. Aunque no existe ninguna significación estadística en los resultados obtenidos, sí vemos como en el momento de la última toma (post competitiva) se aumentan los niveles tanto de clima motivacional como de autoconfianza. Esto puede darse a que los participantes acudían a las competiciones con niveles de autoconfianza alta, relacionado con haber realizado buenos entrenamientos y tener una buena preparación física para las competiciones (Larumbe, Pérez-Llantada y López, 2009).

Respecto al nivel competitivo de los participantes, vemos como no existen diferencias en relación con el clima motivacional. Aun no existiendo diferencias significativas, según nuestros resultados podemos ver como los atletas de mayor nivel competitivo obtienen resultados más altos en cuanto a clima motivacional orientado al ego, junto con un mayor clima motivacional orientada a la tarea, tanto en el nivel nacional como internacional. En un estudio anterior, De Pero et al. (2009) observaron que a medida que aumenta el nivel competitivo, aumenta también el clima motivacional orientado al ego debido a la cantidad de años que han entrenado para conseguir mejorar y poder aumentar de nivel.

En cambio, sí que existe una diferencia significativa entre el número de años practicando atletismo y el clima motivacional, tanto el orientado al ego como a la tarea, de modo que como explican Masters y Ogles (1995), los atletas que ya se han iniciado en la práctica del atletismo, tienen objetivos relacionados con conseguir mejores marcas, mientras que en los más experimentados pierde importancia el clima motivacional orientado al ego a favor de la tarea, tal y como muestran los resultados obtenidos en el presente estudio.



Analizando la autoconfianza rasgo y estado en función del nivel competitivo de los atletas, podemos observar como no existe ninguna diferencia significativa, al igual que ocurre con los años practicando este deporte, donde tampoco existen diferencias con respecto a la autoconfianza. A pesar de no haber obtenido ninguna diferencia, podemos observar una tendencia que indica que, los deportistas de menor nivel tienen menor autoconfianza, como ya sucedió en estudios anteriores (León-Prados et al., 2011). Esto puede ser debido a la menor experiencia y menor preparación, así como a posibles situaciones de estrés en la práctica de este deporte (Buceta, López, Pérez-Llantada, Vallejo y Del pino, 2002). La veteranía, así como el mayor nivel competitivo, toman un papel importante, confiándoles a los atletas mayores niveles de autoconfianza (Zarauz y Ruiz-Juan, 2013).

En cuanto al clima motivacional en función del nivel de autoconfianza rasgo, vemos como existe diferencia significativa con el clima motivacional orientado a la tarea. Coincidiendo en gran medida con lo obtenido por Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea y García (2002) y Salinero et al. (2006), los atletas con alta autoconfianza, tienen mayor orientación a la tarea, diversión y habilidad, constructos más aconsejables y positivos (Ruiz-Juan y Zarauz, 2012), y esto podría ser debido a que dicha orientación a la tarea, lleva a los deportistas a mostrar un mayor interés en realizar la habilidad, así como conseguir un dominio de la misma, y por tanto la mejora personal sin centrarse en conseguir la victoria en la competición (Cecchini et al. 2004).

Por último, y atendiendo al análisis correlacional, entre el clima motivacional orientado al ego y los años practicando este deporte, podemos observar una relación extremadamente significativa, aunque negativa, lo cual indica que un mayor tiempo de práctica del atletismo estaría correlacionado con menores niveles de orientación al ego. Tal y como muestran Nicholls (1984) y Duda y Nicholls (1992), a medida que avanza la edad, va perdiendo importancia el clima motivacional orientado al ego en contraposición de la tarea, causado por los motivos que tienen los corredores para practicar el atletismo, que varían en función de la edad de los mismos. En cuanto a la autoconfianza, hay también una relación extremadamente significativa entre la autoconfianza rasgo y la autoconfianza estado puesto que la primera de ellas es un indicador significativo de la autoconfianza estado, tal y como mostró Feltz (2007) en un estudio. Finalmente observamos que entre la autoconfianza rasgo y la categoría de los participantes hay una relación significativa. Tanto los deportistas de alto nivel como los atletas veteranos tienen mayores niveles de autoconfianza debido a la



experiencia que consiguen en las competiciones, así como la madurez deportiva que han ido adquiriendo con los años (Zarauz y Ruiz-Juan, 2013).

Tras haber analizado e interpretado los resultados no hemos obtenido ninguna correlación estadísticamente significativa entre el momento de recogida de datos o toma y los niveles de autoconfianza y clima motivacional, principal objetivo planteado. De igual forma así como tampoco hemos obtenido resultados destacables en función de otras variables estudiadas, como el nivel competitivo o el nivel de autoconfianza rasgo. Esto puede deberse al pequeño tamaño de la muestra, y a la diferencia existente en el número de sujetos de cada nivel, ya que su distribución es muy poco uniforme.

7. CONCLUSIONES

A través del presente estudio hemos podido comprobar que en la población estudiada, no existen variaciones temporales en el clima motivacional y autoconfianza de los atletas de fondo, aunque si hemos observado cómo las puntuaciones de estos dos han sido mayores en la toma post competitiva posiblemente debido a que acudían a las competiciones habiendo realizado buenos entrenamientos y con buena preparación física.

En relación con la variable años de práctica de este deporte, se ha demostrado ser un determinante tanto del clima motivacional orientado al ego como a la tarea, puesto que aquellas personas que llevan más años practicando lo hacen por la satisfacción que les supone conseguir mejores tiempos y poder continuar mejorando a lo largo de los años. En cambio vimos cómo el clima motivacional no tiene ninguna diferencia significativa en función del nivel competitivo de los sujetos.

Respecto al análisis correlacional, hemos observado que existe relación negativa entre los años de práctica y el clima motivacional, causado por los motivos que tienen los corredores para practicar el atletismo, que varían en función de la edad de los mismos.

Y por último, existe una relación positiva entre la categoría de los participantes y la autoconfianza rasgo, posiblemente gracias a la experiencia que han ido adquiriendo en las competiciones a lo largo de los años, así como también a la madurez deportiva que poseen.

Dado el pequeño tamaño de la muestra sería interesante realizar posteriores estudios aumentando el número de la misma para poder contar así con resultados más



relevantes y generalizables. A su vez, y debido a la pequeña cantidad de trabajos realizados sobre este tema, serían necesarios nuevos estudios que pudieran reforzar estas conclusiones.

8. APLICACIONES Y VALORACION PERSONAL

Según los resultados obtenidos y las conclusiones extraídas de este trabajo, podríamos valorar y aplicar dichos resultados al entorno social de los atletas, de tal modo que pudiera servir de ayuda para aumentar el clima motivacional y la autoconfianza que tienen en relación al momento previo de la competición, y también para aumentar las posibilidades de mejora en su rendimiento.

Gracias a su aplicación en el campo deportivo, se podría ayudar a mejorar el clima motivacional de los deportistas en los diversos entornos en los que se rodean, así como la influencia de los padres, entrenadores o de los amigos, de tal modo que supusiera una mejora positiva para los sujetos, trasladándose tanto a los entrenamientos como a las competiciones. Pero no solo en cuanto al clima motivacional, sino también ayudándoles a que consigan mayores niveles de autoconfianza intentando que acaben los entrenamientos de manera satisfactoria, y con ganas de seguir entrenando para mejorar y poder acudir así a las competiciones con una mayor seguridad y buenas sensaciones.

En cuanto a la elección del tema, me ha parecido interesante debido a que apenas existen estudios sobre él, sobre todo enfocado al tema del atletismo, y más aun a las pruebas de fondo dado que es un deporte que ha ido aumentando sus licencias y la participación en los últimos años, consiguiendo un gran auge a día de hoy, y el cual continuará creciendo gracias a que la sociedad cada vez está más concienciada de la necesidad de realizar deporte, aunque sea de forma *amateur*, así como al aumento del número de profesionales dedicados a este ámbito. También debido a que cada vez hay más interés en estudiar las necesidades psicológicas, y ver cómo afectan a los deportistas en diferentes ámbitos y momentos deportivos.

Por ello decidí estudiar estas dos variables (clima motivacional y autoconfianza) en este deporte que a día de hoy está aumentando su número de participantes y, en concreto en la modalidad de fondo.



La realización de este trabajo de fin de grado tiene como objeto poner en práctica las diversas competencias que he adquirido a lo largo de la formación académica, las cuáles me han servido y ayudado para llevar a cabo la realización de este estudio de la mejor forma posible. Durante su desarrollo, he aprendido a manejar de forma eficaz el programa *SPSS Statics*, analizando e interpretando resultados reales, así como el empleo y aplicación del *Google Forms*.

También he podido poner en práctica todos los conocimientos adquiridos a lo largo de estos años en las diferentes asignaturas con los participantes de este estudio de un modo práctico, lo cual ha resultado gratificante, sobre todo en relación a aquellos conocimientos obtenidos en las asignaturas relacionadas con este proyecto.



9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ames, C. y Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.

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

Anshel, M. (1995). Anxiety. En T. Morris y J. Summers (eds.): *Sport Psychology: Theory, applications & issues* (pp. 29-62). Brisbane, CA: John Wiley & Sons.

Balaguer, I., Duda, J. L., Atienza, F. L., y Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 293-308.

Buceta, J.M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M.C., Vallejo, M. y Del Pino, M.D. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1), 83-109.

Bueno García, J., Fernández Castro, J., y Capdevila Ortís, L. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del deporte*, 11(2), 0209-226

Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.

Cecchini, J. A., González, C., 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.

Cecchini, J.A., Méndez, A. y Muñiz, J. (2002). «Motives for practicing sport in spanish schoolchildren». *Psicothema*, 14, 523-531.

Cervelló, E.; Santos-Rosa, F. J.; Jiménez, R.; Nerea, A., y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Motricidad*, 9,141-161.



Da Silva, E. (2009). *Motivação de atletas idosos na associação de veteranos de atletismo do Estado do Rio de Janeiro*. Tesis Doctoral, Universidad Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

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. (1989). The relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 318-335.

Duda, J. L. y Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.

Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. *Studies*, 33(41), 50-66.

García-Calvo, T.; Leo, F. M.; Martín, E., y Sánchez, P. A. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales contextuales de la motivación. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12, 45-58.

García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R., y Ortín, F. J. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 124-135.

Gutiérrez, M., Estévez, A., García Pérez, J., y Pérez Hernández, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 27-46.

Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., y Fleming, S. (2010). A qualitative exploration of choking in elite golf. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 221-240



Hubiche, J. L., & Pradet, M. (1999). *Comprender el atletismo: su práctica y su enseñanza*. Inde.

Jones, G. Swain, A. B. J. y Hardy. L. (1993) Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*. *If*, 533-542.

Larumbe Zabala, E., Pérez-Llantada Rueda, M.C. y López de la Llave Rodríguez, A. (2009). Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 18, núm. 2, pp. 151-163

Le Bars, H.; Gernigon, C., y Ninot, G. (2009). Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19, 274-285.

León-Prados, J.A.; Fuentes, I.; y Calvo., A. (2011) Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 22(7), 76-91.

Martens, R. (1987). *Coaches guide to sportpsychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

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.

Medic, N., Starkes, J. L., Young, B. W., Weir, P. L., y Giajnorio, A. (2004). Masters athlete's motivation: Evidence of age and gender differences. *Canadian Society for Psychomotor Learning and sport Psychology Abstracts*, Saskatoon, Saskatchewan.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.

Robazza, C.; Pellizzari, M., Bertollo, M., & Hanin, Y. L. (2008). Functional impact of emotions on athletic performance: Comparing the IZOF model and the directional perception approach. *Journal of Sports Sciences*, 26(10), 1033-1047.

Ruiz-Juan, F., y Zarauz, A. (2012). Predictors variables of motivation in the Spanish master athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7 (3), 617-628.



Ruiz-Juan, F., y Zarauz, A. (2013). Análisis de la ansiedad en el atletismo; un estudio con veteranos. [Analysis of anxiety in athletics; a study with master athletes]. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(33), 222-235.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Salinero, J. J.; Ruiz, G., y Sánchez, F. (2006). Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual. *Apunts Educació Física i Esports*, 83, 5-11.

Seifriz, J., Duda, J. L., y Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 375-391.

Smith, R. (1989). Athletic stress and burnout: conceptual models and intervention strategies. En D. Hackfort y C. D. Spielberger (eds.): *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 183-201). Nueva York, NY: Hemisphere

Steinberg, G., Grieve, F. G., y Glass, B. (2001). Achievement goals across the lifespan. *Journal of Sport Behavior*, 24(3), 298-307.

Torregrosa, M.; Sousa, C.; Viladrich, C.; Villamarín, F., y Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictor del compromiso deportivo en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 2, 254-259.

Torrente Torné, M. (2012). Reseña de "PSICOLOGÍA DEL CORREDOR DE FONDO" de Josep Castellano Masdeu y M^a Victòria Linares Vidal. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7() 165-167. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126297010>, revisado el 10/05/2016.

Vealey, R.S. (1986): Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.



Vealey, R. S. (1988). Sport confidence and competitive orientation: an addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 471-478.

Voight, M., Callaghan, J., y Ryska, T. (2000). Relationship between goal orientations, selfconfidence and multidimensional trait anxiety among Mexican-American female youth athletes. *Journal of Sport Behavior*, 23(3), 271-288.

Zarauz, A., y Ruiz-Juan (2013). Motivaciones de los maratonianos según variables sociodemográficas y de entrenamiento. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 50-56.



10. ANEXOS

Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo

INSTRUCCIONES: Elige y señala en cada pregunta la opción que más se corresponda a sus circunstancias personales actuales, o cuando sea preciso responda por escrito a las preguntas.

1. Nombre y apellidos *

2. Sexo *

- Hombre
 Mujer

3. Fecha de nacimiento *

4. Deporte que realizas *

- Atletismo
 Otro:

Club *

Localidad y provincia *



Cuestiones

1. ¿Cuántos años llevas practicando este deporte? *

2. ¿Y compitiendo? *

3. Categoría deportiva en la que estas actualmente *

4. Nivel competitivo más alto alcanzado: *

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

5. ¿Cuántos días entrenas por semana? *

6. Horas de entrenamiento al día *

7. ¿Cuál es tu nivel de estudios? *

- Primaria
- Secundaria obligatoria
- Bachiller
- Formación profesional
- Formación universitaria

Otro:



8. ¿Tu relación con el entrenador es buena? *

- Si
- No
- En algunas ocasiones

9. ¿Tu relación con los compañeros es buena? *

- Si
- No
- En algunas ocasiones

10. Marca la afirmación que es cierta para ti en relación al trabajo o estudios y entrenamiento generalmente: *

- 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.

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

- Si
- No
- En momentos determinados de la temporada

12. ¿Has sufrido alguna lesión importante? *

- Si
- No

13. En caso afirmativo, ¿cuál o cuáles? (Responde sobre la más importante)

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



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

- Mayor
 Menor
 Igual

15. En lo que llevas de temporada, ¿has entrenado en la misma ciudad? *

- Si
 No

16. En caso de que no, ¿dónde has entrenado? *

Si has entrenado en la misma ciudad a lo largo de la temporada, en esta pregunta pon simplemente No

17. ¿Y durante cuanto tiempo? *

Igual que la anterior

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. 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. *

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 que todos."

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). *



Inventario de Confianza Rasgo en el Deporte (TSCI)

Por favor, lee las siguientes cuestiones e indica el nivel de confianza que tienes en cada una de estas. Los números indican lo siguiente:

Baja Media Alta
1 2 3 4 5 6 7 8 9

¿Qué grado de confianza sientes habitualmente cuando compites?

1. Compara tu confianza EN TU DESTREZA EN LAS HABILIDADES REQUERIDAS PARA TENER ÉXITO con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

2. Compara tu confianza en tu capacidad para TOMAR DECISIONES CRÍTICAS DURANTE UNA COMPETICIÓN con el atleta con más autoconfianza que conozcas. *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

3. Compara tu confianza en tu capacidad para ACTUAR BAJO PRESIÓN con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

4. Compara tu confianza en tu capacidad para DESARROLLAR UNA ESTRATEGIA CON ÉXITO con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

5. Compara tu confianza en tu capacidad de CONCENTRARTE PARA TENER ÉXITO con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta



6. Compara tu confianza en tu capacidad de **ADAPTARTE A DISTINTAS SITUACIONES DE JUEGO Y TENER ÉXITO** con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

7. Compara tu confianza en tu capacidad para **ALCANZAR METAS COMPETITIVAS** con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

8. Compara tu confianza en tu capacidad de **TENER ÉXITO** con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

9. Compara tu confianza en tu capacidad de **TRIUNFAR SISTEMÁTICAMENTE** con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

10. Compara tu confianza en tu capacidad de **PENSAR Y RESPONDER** con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

11. Compara tu confianza en tu capacidad para **ENFRENTARTE EL RETO DE LA COMPETICIÓN** *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta



12. Compara tu confianza en tu capacidad en TENER ÉXITO CUANDO TODO ESTÁ EN CONTRA con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

13. Compara tu confianza en tu capacidad para SUPERAR UNA MALA EJECUCIÓN Y TENER ÉXITO con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

Inventario de Confianza Estado en el Deporte (SSCI)

Se trata de comparar el nivel de confianza que tiene en ese momento en su habilidad para realizar y enfrentarse a una serie de situaciones, con la del deportista que conozca con mayor confianza en el mismo.

Se debe responder de acuerdo con lo que siente. Los números indican lo siguiente:

Baja Media Alta

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1. Compara tu confianza AHORA en tu destreza en las habilidades requeridas para TENER ÉXITO con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

2. Compara tu confianza AHORA en tu capacidad para TOMAR DECISIONES CRÍTICAS DURANTE UNA COMPETICIÓN con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

3. Compara tu confianza AHORA en tu capacidad para ACTUAR BAJO PRESIÓN con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta



4. Compara tu confianza AHORA en tu capacidad para DESARROLLAR UNA ESTRATEGIA CON ÉXITO con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

5. Compara tu confianza AHORA en tu capacidad de CONCENTRARTE PARA TENER ÉXITO con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

6. Compara tu confianza AHORA en tu capacidad de ADAPTARTE A DISTINTAS SITUACIONES DE JUEGO Y TENER ÉXITO con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

7. Compara tu confianza AHORA en tu capacidad para ALCANZAR METAS COMPETITIVAS con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

8. Compara tu confianza AHORA en tu capacidad de TENER ÉXITO con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta



9. Compara tu confianza AHORA en tu capacidad de TRIUNFAR SISTEMÁTICAMENTE con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

10. Compara tu confianza AHORA en tu capacidad de PENSAR Y RESPONDER con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

11. Compara tu confianza AHORA en tu capacidad para ENFRENTARTE EL RETO DE LA COMPETICIÓN *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

12. Compara tu confianza AHORA en tu capacidad en TENER ÉXITO CUANDO TODO ESTÁ EN CONTRA con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta

13. Compara tu confianza AHORA en tu capacidad para SUPERAR UNA MALA EJECUCIÓN Y TENER ÉXITO con el atleta con más autoconfianza que conozcas *

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Baja Alta