

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Curso Académico 2016-2017

TÍTULO

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico.*

Title

*Monitoring of mood states and coping strategies in women's rugby: Proposal and application
of a technical report.*

Autor: Ainara Felipe Escalada

Tutor:

Olga Molinero González

Fecha: 29/06/2017

Vº Bº TUTOR

Vº Bº AUTOR

RESUMEN

Actualmente no deja de crecer el interés que suscita el conocer más sobre la Psicología del Deporte. Está demostrada la relación entre los estados de ánimo y el rendimiento deportivo, así como las diferentes estrategias de afrontamiento en las diferentes situaciones que se pueden acontecer en competición. El problema puede surgir en la falta de información por parte del cuerpo técnico o en la no existencia de informes prefijados que ayuden tanto al psicólogo deportivo como al entrenador a mantener una comunicación eficaz. En el presente estudio tenemos como objetivo principal diseñar y elaborar un modelo de informe de evaluación psicológica de deportistas, que sirve como medio de comunicación entre el evaluador y entrenador/cuerpo técnico. Para esto diseñamos un modelo intentando adaptarnos a las características del ámbito competitivo, y se llevo a cabo una evaluación psicológica a lo largo de una temporada deportiva, de un equipo de rugby femenino. La muestra de estudio estuvo formada por 16 jugadoras que forman parte de la plantilla de la Universidad de León- Hedisa Rugby Albéitar. Para obtener la información de dichos informes se recopilaron una serie de datos obtenidos por 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. Finalmente los informes aportaron una información muy beneficiosa para los entrenadores, comparando la misma con la élite nacional y permitiendo realizar en próximas temporadas un programa de intervención adecuado a las características del grupo.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, estados de ánimo, informe, rendimiento.

ABSTRACT

Currently, interest on knowing more about Sports Psychology is growing. It has demonstrated the relationship between mood states and sports performance, as well as the different coping strategies in the different situations that can happen in competition. The problem could come into the lack of information from technical staff or in the absence of predetermined reports that would help both, sports psychologist and coach, to maintain an effective communication. The aim of the present study is to design and to elaborate a model of report of athlete's psychological evaluation, which it would be useful as a communication tool between evaluator and staff. For that, we designed an initial report adapted to sport environment characteristics, and we carried out a psychological evaluation throughout a sports season, a female rugby team. The sample was composed by 16 players from University of León- Hedisa Rugby Albéitar. *Profile of Mood States Questionnaire* (POMS) was used to assess mood states and the *Coping Inventory for Competitive Sport* (ISCCS) to measure coping strategies. Finally, reports provided very beneficial information for coaches, comparing it with the national elite and allowing to apply an intervention program fitted to the group characteristics in the next competitive seasons.

Key Words: coping strategies, mood states, report, performance.

Índice

Índice de tablas y figuras	4
Índice de abreviaturas	6
1. Introducción.....	7
2. Metodología	12
2.1. Participantes	12
2.2. Recursos empleados	12
2.3. Diseño de informe utilizado	14
2.4. Procedimiento	23
2.5. Análisis estadístico	23
3. Resultados arrojados por los informes	24
5. Propuesta de intervención psicológica	32
6. Conclusión	35
7. Valoración personal y reflexión crítica	36
8. Bibliografía	37
9. Anexos	43
9.1 Anexo 1: Informe inicial.....	43
9.2 Anexo 2: Cuestionarios.....	52

Índice de tablas y figuras

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).	14
Tabla 1. Relación de código y jugadoras.	15
Tabla 2. Datos del informe sobre estados de ánimo.	16
Tabla 3. Escalas correspondientes del cuestionario POMS.	16
Tabla 4. Ejemplo de apartado del análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (t student) de los estados de ánimo entre la toma inicial y toma 2 de uno de los informes.	17
Figura 2. Ejemplo de comparación gráfica de perfil iceberg de los estados de ánimo que evalúa el cuestionario POMS en función de los distintas jugadoras entre la toma inicial y toma 2 de uno de los informes.	18
Figura 3. Representación gráfica de los estados de ánimo en función de una toma u otra.	18
Figura 4. Imagen del apartado de observaciones que se incluye en los informes.	19
Tabla 5. Ejemplo de las Escalas correspondientes al cuestionario ISCCS de uno de los informes.	20
Tabla 6. Ejemplo del Análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (t-student) de las estrategias de afrontamiento entre la toma inicial y la toma 2.mostrado en el informe correspondiente.	21
Figura 4. Ejemplo de Comparación de Medias de estrategias de afrontamiento de primer orden que evalúa el cuestionario ISCCS de datos toma inicial y toma 2 de uno de los informes.	21
Figura 5. Ejemplo de Comparación de Medias de estrategias de afrontamiento de segundo orden que evalúa el cuestionario ISCCS de los datos toma inicial y toma 2 de uno de los informes.	22
Figura 6.Ejemplo de Comparación de la dimensión de segundo orden TOC entre la toma inicial y la toma 2 de las diferentes jugadoras de uno de los informes.	22
Tabla 7. Análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (t-student) de los estados de ánimo entre la toma 1 y la selección española. * $p \leq 0.05$.	24
Tabla 8. Análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (t-student) de los estados de ánimo entre la toma final y los resultados de la selección española. # $p < 0.05$.	24
Figura 7. Comparación de perfil iceberg de los estados de ánimo que evalúa el cuestionario POMS en función de los distintos momentos de recogida de datos y lo que entendemos como perfil ideal. Comparación entre la toma inicial * $p \leq 0.05$ y la toma final # $p \leq 0.05$	25
Tabla 9. Análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (t-student de las estrategias de afrontamiento entre la toma 1 y los resultados de la selección español. * $p \leq 0.05$.	25
Tabla 10. Análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (t-student de las estrategias de afrontamiento entre la toma 1 y los resultados de la selección español. # $p \leq 0.05$.	26
Figura 8. 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 y lo que entendemos como ideal. Comparación entre la toma inicial * $p \leq 0.05$ y la toma final # $p \leq 0.05$	26

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

Tabla 11. Análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (t-student de los estados de ánimo que evalúa el cuestionario POMS en función del momento de recogida de datos o toma. ** $p \leq 0.01$. 27

Figura 9. Comparación de perfil iceberg de los estados de ánimo que evalúa el cuestionario POMS en función de los distintos momentos de recogida de datos. ** $p \leq 0.01$. 28

Tabla 12. Resultado de la prueba post hoc de Bonferroni de los estados de ánimo en función de la recogida de datos o toma. * $p \leq 0.05$. 28

Tabla 13. Análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (t-student de las estrategias de afrontamiento que evalúa el cuestionario ISCCS en función del momento de recogida de datos o toma. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$ 29

Figura 10. 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. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$. 30

Figura 11. 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. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$ 30

Tabla 14. Resultado de la prueba post hoc de Bonferroni de las estrategias de afrontamiento en función de la recogida de datos o toma. * $p \leq 0.05$. 31

Índice de abreviaturas

C: Cólera.

Co: Confusión.

D: Depresión.

DOC: Afrontamiento orientado a la evitación.

EOC: Afrontamiento orientado a la emoción.

F: Fatiga.

ISCCS: Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva.

M: Media.

POMS: Perfil de Estados de Ánimo.

Pp: Páginas

Sd: Desviación.

Sig: Significación estadística.

T: Tensión.

TOC: Afrontamiento orientado a la tarea.

V: Vigor.

1. Introducción

Como sabemos, actualmente el interés por conocer más sobre la Psicología del Deporte sigue creciendo conforme pasan los años, y con ello, las investigaciones sobre dicha materia. El aspecto psicológico debe ser considerado como parte constitutiva de su preparación global, como un elemento que tiene que interactuar con el aspecto físico, técnico y táctico (Buceta, 1998). Distintas variables psicológicas han resultado ser relevantes para la obtención del óptimo rendimiento deportivo (Gómez y Mendo, 2012), siendo este uno de los objetivos principales en el deporte de élite.

Conocemos por estado de ánimo a aquel estado psicológico que refleja las vivencias afectivas y emocionales que se están teniendo, se considera que los estados de ánimo, por general son menos intensos, más persistentes y menos dirigidos que las emociones (Totterdell, 1999). Según se ha podido comprobar, los estados de ánimo influyen en el rendimiento y la excelencia de los deportistas, y nos permiten describir la forma en la que estos se adaptan a su entorno (Vega-Marcos et al., 2014).

Los deportistas profesionales consideran que el tener un estado mental adecuado les permite ganar una competición, de lo contrario les lleva a tener resultados adversos (Sánchez et al., 2001). Por tanto, el deportista reconoce que su rendimiento puede variar en una sesión de entrenamiento o en una competición, condicionado por su estado de ánimo (Arruza, Balagué y Arrieta, 1998). Se ha descubierto que los estados de ánimo influyen en la toma de decisiones (Bird y Horn, 1990), en el enfoque atencional (Abernethy, 2001), en la motivación (Frijda, 1986) y en el grado de concentración, lo que repercute directamente en el rendimiento deportivo de los jugadores de diversas modalidades deportivas (Carron et al., 2005).

Esta relación entre rendimiento deportivo y estados de ánimo se encuentra condicionado por numerosas variables como el tipo de deporte, la habilidad, el entrenamiento, el tipo de competición e incluso, la duración de esta (Terry, 1997). Hay que tener en cuenta que el estado de ánimo precompetitivo en pruebas de corta duración, es mucho más determinante que en los eventos más duraderos, donde la fluctuación de los mismos a lo largo de la competición puede variar (Sánchez et al., 2001). Incluso el hecho de jugar en casa o fuera de casa, afecta a la disposición motivacional y debilita algunas de las variables psicológicas más importantes relacionadas con el rendimiento (concentración, control del estrés y estados anímicos) (Gómez et al., 2007), considerándose ser el equipo local como, una ventaja sobre sus rivales en la mayoría de los casos (Courneya y Carron, 1992; Sanchez et al., 2001; Smith, 2005). Dada tal diversidad de factores que pueden influir

en la relación anteriormente citada, Carron, Loughead y Bray (2005) los clasifican en cuatro grupos:

1. El público/espectadores suponiendo un impacto para los equipos visitantes, fundamentalmente en el estado anímico (Agnew, y Carron, 1994; Wann y Wilson, 2001).
2. Familiaridad y conocimiento del entorno en relación a aspectos como la temperatura del sitio, humedad, la pista, etc. (Edwards, 1979)
3. Viajes y desplazamientos con los inconvenientes a nivel físico y psicológico que comportan.
4. Las reglas o normas, medidas del campo inferiores, línea de tres puntos pegada a línea de banda, etc.

Otro factor que podría afectar a los estados de ánimo es la titularidad, como muestran en su estudio De la Vega et al. (2011), donde los deportistas que compiten desde el principio tienen un perfil considerado óptimo antes de los partidos, algo que les predispondría para la obtención de un elevado rendimiento competitivo, mientras que los suplentes reflejan diferencias significativas en algunos factores negativos, que comentaremos más adelante, dificultando así la obtención de un rendimiento óptimo.

Existen numerosos sistemas para recoger información sobre los estados de ánimo, desde elementos más subjetivos, como lo son las entrevistas o los métodos de observación, hasta cuestionarios más específicos y objetivos. Una de las herramientas más utilizadas en las investigaciones sobre psicología deportiva es el *Perfil de Estados de Ánimo (Profile of Mood States, POMS, McNair, Lorr y Droppelmann, 1971)*, que trata de evaluar los diferentes estados a través de 65 ítems que se agrupan en seis factores: *Tensión, Vigor, Fatiga, Confusión, Depresión y Cólera*.

El desarrollo de situaciones estresantes durante las competiciones deportivas lleva, en muchas ocasiones, a alteraciones del funcionamiento psicológico tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional, un aumento del estrés en el ámbito deportivo ansiedad-estado o, desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular (Márquez, 2004), por lo que para superar esas fluctuaciones el deportista debe tener una gran variedad de estrategias de afrontamiento. Entendemos el *afrontamiento* como *aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales desarrollados para manejar aquellas demandas específicas externas y/o internas evaluadas como desbordantes para los*

recursos propios (Lazarus y Folkman, 1986; Mateo et al., 2013; Pinto y Vásquez, 2013). Hanton, Wadey y Mellalleu (2008) indican que alcanzaran un rendimiento óptimo aquellos deportistas que hayan desarrollado por sí mismos, o mediante un entrenamiento específico, estrategias de afrontamiento eficaces.

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 et al., 2007). Investigaciones sugieren que los deportistas de elite se enfrentan a su ansiedad bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables, e incrementando la información que puede contribuir a una ejecución optima (Anshel y Anderson, 2002). Por lo tanto, cuando no se dispone de un nivel psicológico óptimo, se utilizan estrategias de la falta de afrontamiento activo, la reducción de la tensión y el auto-inculparse (González, Montoya, Casullo y Bernabeu, 2002), mientras que cuando se posee un nivel psicológico óptimo, 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).

Cuando se analizan estas estrategias de afrontamiento, existen multitud de factores que pueden determinar la eficacia de las mismas: los objetivos, el momento de la competición, en qué etapa se encuentra el deportista, entre otros (Rosado, Dos Santos y Guillén, 2012). Existen dos grandes dimensiones funcionales del afrontamiento: el *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. *El afrontamiento orientado a las emociones* (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* (Márquez, 2006). En otras ocasiones se añade una tercera dimensión, el *afrontamiento orientado a la evitación*, que incluye *estrategias para evitar el proceso que podría llevar a cumplir los objetivos* (Gaudreau y Blondin, 2002).

El entrenamiento deportivo, la competición y la propia dinámica del grupo, incluyen múltiples estímulos potencialmente estresantes para cada componente del equipo y para este como conjunto (Buceta, 1985). Un estímulo externo inusual o extremo que sea percibido como una amenaza, resultará estresante y producirá cambios significativos en las respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales (Moriani-Elvira y Herruzo-Cabrera,

2004), lo que podrá afectar al rendimiento. Las estrategias de afrontamiento en el deporte muestran, al igual que en el ámbito no deportivo, diferencias de género (Aldwin, 1994). Aunque tanto hombres como mujeres utilizan principalmente estrategias centradas en el problema tras cometer errores mentales o recibir estímulos negativos de entrenador o compañeros, este tipo de afrontamiento es empleado preferentemente por los hombres, mientras que las mujeres prefieren utilizar estrategias centradas en las emociones (Goyen y Anshel, 1998).

Existe un consenso general en que el entrenador ayuda a los atletas a conseguir el más alto nivel de su rendimiento. Para ello se hace responsable de su preparación física, táctica, técnica y psicológicamente (Harre, 1982). El entrenador posee una alta motivación hacia el logro de sus objetivos y sabe organizar, planificar e integrar de forma creativa la estrategia, táctica y técnica deportiva para conseguir el máximo rendimiento de los atletas (Pérez Ramírez, 1998). Por todo esto resulta muy importante que el entrenador sea conocedor de estas situaciones, ya que como hemos visto anteriormente todos estos factores pueden influir en el rendimiento. Una de las maneras más recurrentes para que dicha información sea conocida por el entrenador es a través de informes.

El informe supone el cierre del proceso diagnóstico, que en nuestro caso se lleva a cabo mediante los cuestionarios. Existen una serie de normas básicas y/o características previas a la elaboración del informe, que debemos conocer (Fernández-Ballesteros et al., 1999)

1. Es un documento científico. Las conclusiones que se extraen cuentan con unas garantías que avalan su coherencia y adecuación. Debe facilitar la información necesaria para que terceros conozcan las condiciones de la evaluación, elementos que la han podido condicionar, aspectos del evaluado, características de los instrumentos y justificación de su uso.
2. Servir de vehículo de comunicación. El informe se emite como consecuencia de un estudio realizado y a petición de una persona o institución, por ello el receptor tiene derecho a acceder a la información que ha solicitado, y ésta debe ser comprensible.
3. Ser útil. El informe ha de tener un valor. ¿Para qué se hace el estudio y el correspondiente informe?

4. Mantener una estrecha relación con las metas iniciales. Es necesario que el informe vincule el motivo inicial con los resultados obtenidos. Para ello se han de tener muy claros los objetivos de la intervención evaluativa.

Podemos encontrar muchos tipos de informes, pero hay que tener en cuenta los siguientes aspectos y en el ámbito deportivo lo enfocaremos de la siguiente manera

- ¿Quién lo solicita?
- ¿Quién va a recibir el informe?
- Finalidad del informe
- Tipo de información solicitada:
 - Intensiva (datos específicos acerca de la inteligencia, habilidades, etc.).
 - Extensiva (análisis exhaustivo acerca del funcionamiento cognitivo).
- Instrumentación requerida:
 - Técnicas no estructuradas.
 - Técnicas estructuradas.

En el caso del ámbito deportivo el solicitante del informe será el propio club, para que lo reciba el entrenador correspondiente con la finalidad de facilitar información al cuerpo técnico, pretendiendo así, obtener mejoras a nivel de rendimiento. La información tendrá un carácter extensivo ya que es un análisis completo a través de una instrumentación estructurada.

Cabe resaltar la necesidad del informe escrito y que justifica las características que debe reunir y la forma de elaboración, y que han sido extraídos de los informes psicológicos de tipo clínico (Paíno, 2010), pero que muchas de ellas se pueden tener en cuenta para la elaboración de informes desde la Psicología del Deporte:

1. El paciente/cliente tiene derecho a la información asistencial.
2. Es un testimonio archivable y duradero de los resultados de la evaluación.
3. Es una fuente de información en el contraste de hipótesis formuladas durante la evaluación.
4. Es necesario para comunicar los resultados al paciente/cliente.
5. Es un documento legal para decisiones jurídicas.
6. Es uno de los mejores instrumentos de comunicación entre los profesionales.
7. Permite ahorrar tiempo y esfuerzo a la hora de recabar una información en intervenciones futuras.
8. Es una ayuda para sistematizar la información de la que se dispone.

Teniendo en cuenta estos aspectos, el siguiente trabajo tiene como objetivo principal diseñar y elaborar un modelo de informe de evaluación psicológica de deportistas, que sirva como medio de comunicación entre el evaluador y entrenador/cuerpo técnico. Como objetivos secundarios nos hemos planteado los siguientes: Llevar a cabo una evaluación psicológica a lo largo de una temporada deportiva, de un equipo de rugby femenino aplicando la herramienta diseñada y comprobando su adecuación, analizar los datos en unión de distintas variables independientes que puedan determinar el rendimiento deportivo, y comparar los datos con valores de referencia de la élite nacional de la misma modalidad deportiva.

2. Metodología

2.1. Participantes

La muestra de trabajo estuvo formada por 16 jugadoras que forman parte de la plantilla de la Universidad de León- Hedisa Rugby Albéitar, participante en la *Liga Interregional AON de Rugby Femenino de Castilla y León* durante la temporada 2016-2017, cuyas edades están comprendidas entre $23,59 \pm 3,14$ años. Las participantes llevan una media de $2,82 \pm 3,45$ años practicando este deporte y $2,82 \pm 3,45$ años compitiendo en el mismo. En un principio contamos con 20 jugadoras, pero a lo largo de la temporada cuatro de ellas se lesionaron, por lo que dejaron de formar parte de la evaluación longitudinal. Destacar que aunque se trata de una liga de carácter regional, en la que participan las comunidades de Asturias, Cantabria y Castilla y León, no sólo el ganar la misma posibilita el ascenso a la División de Honor de Rugby Femenino, sino que además, por el ranking que ostenta este equipo en concreto, participa en competiciones de tipo nacional como son el *Campeonato de España de Rugby Seven- GPS Seven Series* y *La Copa de S.M La Reina de Rugby Femenino Iberdrola*.

2.2. Recursos empleados

A continuación describiremos los instrumentos que se han utilizado para realizar la evaluación psicológica incluida en los informes, cuya elaboración es el objetivo principal del presente trabajo. Toda esta información ha sido incluida dentro del propio informe inicial, para que el entrenador y/o cuerpo técnico pueda conocer la fundamentación y fiabilidad de las medidas obtenidas, así como poder tener una pequeña introducción a la psicología del deporte y su influencia en el rendimiento deportivo.

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*).

El factor *Tensión* (factor T en adelante) se define por adjetivos que describen incrementos en la rigidez músculo-esquelética. El factor *Depresión* (factor D en adelante) representa un estado de ánimo decaído, acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. El factor *Cólera* (factor C en adelante) representa un estado de ánimo de rabia y antipatía hacia los demás. El factor *Vigor* (factor V en adelante) representa un estado de empuje, ebullición y energía elevada. El factor *Fatiga* (factor F en adelante) representa un estado de ánimo de laxitud, inercia, y bajo nivel de energía. Y por último el factor *Confusión* (factor Co en adelante) que se caracteriza por el desconcierto y el desorden (Balaguer, Fuentes, Meliá, García- Merita, y Pérez-Recio, 1993).

Morgan, (1980) identificó un patrón característico de las puntuaciones en el POMS para los deportistas que fue denominado *Perfil Iceberg* (figura 1), que consiste en la representación gráfica de los estados de ánimo ideales para la competición, donde el factor de *vigor* tiene un carácter positivo, mientras que los factores negativos, *Tensión*, *Fatiga*, *Confusión*, *Depresión* y *Cólera* tienen niveles más bajos.

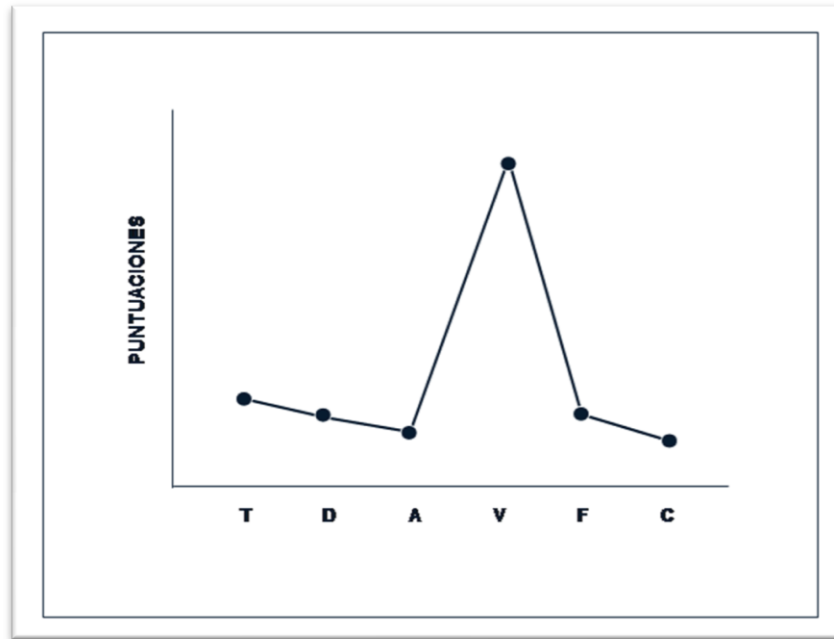


Figura 1. Perfil iceberg ideal de puntuaciones en las diferentes escalas del POMS. T: tensión, D: depresión, A: cólera, V: Vigor, F: fatiga, C: Confusión. (Márquez, 2005).

Estrategias de afrontamiento

Para medir las estrategias de afrontamiento se utilizó el *Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive (Coping Inventory for Competitive Sport, ISCCS)* (Gaudreau y Blondin, 2002) en la versión española de Molinero (2009) 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). 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 del afrontamiento orientado a la tarea (TOC), búsqueda de apoyo, salida de emociones desagradables y resignación que forman parte del afrontamiento orientado a las emociones (EOC), distanciamiento y distracción mental, dentro del afrontamiento orientado a la evitación (DOC) (Márquez, 2006).

2.3. Diseño de informe utilizado

El informe que hemos diseñado, se trata de un informe de tipo extensivo, en el cual podemos ver los distintos apartados donde aparece la información de forma detallada. Pasamos a describir cada uno de ellos, así como a justificar la necesidad de los mismos. En primer lugar se encuentra la portada donde nos informa de cuál es el equipo y la temporada

que vamos a evaluar. Nos permite identificar la modalidad y club al que corresponde, trabajando con la identidad visual corporativa de dicha entidad.

Tras dicho apartado nos encontraremos con una pequeña introducción explicativa sobre que trata dicho informe, para exponer el porqué de dicho informe, es decir, objetivos definidos de la evaluación. En este caso presentamos una evaluación del perfil de estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento que emplean las jugadoras de un equipo de rugby femenino durante la fase de grupos de la temporada 2016-2017. Trataremos de aportar una serie de datos sobre distintas facetas psicológicas del deportista para que, en caso necesario, sirva de punto de partida para una óptima intervención o valoración del mismo, abordando al deportista, desde una perspectiva global, no centrada sólo en el rendimiento (García-Naveira, 2010).

Tras esta breve explicación exponemos una tabla con el listado de jugadoras y su respectivo código, con el cual serán reconocidas o identificadas a lo largo de los resultados expuestos en el informe, y que garantiza, en caso de así desearlo, el anonimato del deportista. Así mismo, permite la identificación inmediata y resumida de cada uno de los sujetos, que han sido eliminados del ejemplo que se expone (Tabla 1).

Tabla 1. Relación de código y jugadoras.

Código	Jugadora
01	XXXXXXXXXX
02	XXXXXXXXXX
03	XXXXXXXXXX
04	XXXXXXXXXX
05	XXXXXXXXXX
06	XXXXXXXXXX
07	XXXXXXXXXX
08	XXXXXXXXXX
09	XXXXXXXXXX
10	XXXXXXXXXX
11	XXXXXXXXXX
12	XXXXXXXXXX
13	XXXXXXXXXX
14	XXXXXXXXXX
15	XXXXXXXXXX
16	XXXXXXXXXX

El siguiente apartado dentro de nuestro informe psicológico, muestra una tabla que nos informa sobre el tema del que tratara el siguiente apartado del informe, mostrando así la fecha de exposición y el partido que ha sido analizado.

Tabla 2. Datos del informe sobre estados de ánimo.

INFORME PSICOLOGICO DEPORTIVO	
Informe: Estados de ánimo	Ule Hedisa Rugby Albeitar
2/10/2016 Toma 1 121-0	

Tras dicha información mostramos los parámetros necesarios para contextualizar los datos de forma resumida como se puede apreciar en el anexo 1, con el ánimo de poder facilitar la información necesaria al equipo técnico, para que dispongan no sólo de los posteriores datos numéricos, sino de una fundamentación teórica necesaria, así de las posibles implicaciones en el ámbito del rendimiento deportivo. Reforzamos la información con la siguiente tabla, la cual explica las escalas correspondientes al cuestionario POMS. El objetivo principal por la que mostramos los factores a evaluar y una pequeña explicación de cada uno de ellos es mostrar la información de una forma más visual y que a su vez sea fácil de localizar, en caso de tener que recurrir a ella nuevamente, algo que consideramos primordial por la extensión del informe y a quien va dirigido.

Tabla 3. Escalas correspondientes del cuestionario POMS.

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.
El factor C (Confusión)	Que se caracteriza por la confusión y el desorden.

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

A la hora de plasmar los resultados el informe está compuesto en primer lugar, de una tabla en la que aparecen los diferentes factores con su respectivo valor numérico representado mediante la media (M) y desviación típica (SD) grupal en cada una de las tomas. En el primer informe exponemos únicamente los valores de la toma inicial, mientras que en los siguientes realizamos una comparativa entre tomas, mostrando, si las hubiere, las diferencias significativas (Sig) entre una toma y otra.

Tabla 4. Ejemplo de apartado del análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (t-student) de los estados de ánimo entre la toma inicial y toma 2 de uno de los informes.

		Informe poms toma 1 y 2					
		Tensión	Depresión	Cólera	Vigor	Fatiga	Confusión
Toma 1	M	14.813	7.563	9.938	18.500	7.688	9.375
	SD	6.833	6.821	6.180	5.329	5.941	4.303
Toma 2	M	14.438	6.625	8.063	16.500	6.063	8.375
	SD	5.842	4.759	5.651	5.086	4.171	3.052
Sig.		0.835	0.419	.283	.147	.315	.291

Una vez plasmados los datos numéricos, insertamos la representación gráfica de los mismos donde vemos una comparativa entre una toma y otra a nivel individual. Así, el entrenador podrá apreciar si sus jugadoras se acercan al perfil conocido como ideal, así como las posibles diferencias entre cada una de las tomas de forma visual. A la derecha podemos ver el código de cada jugadora, mientras que en la parte inferior se muestra los factores y la toma a la que pertenecen.

Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico

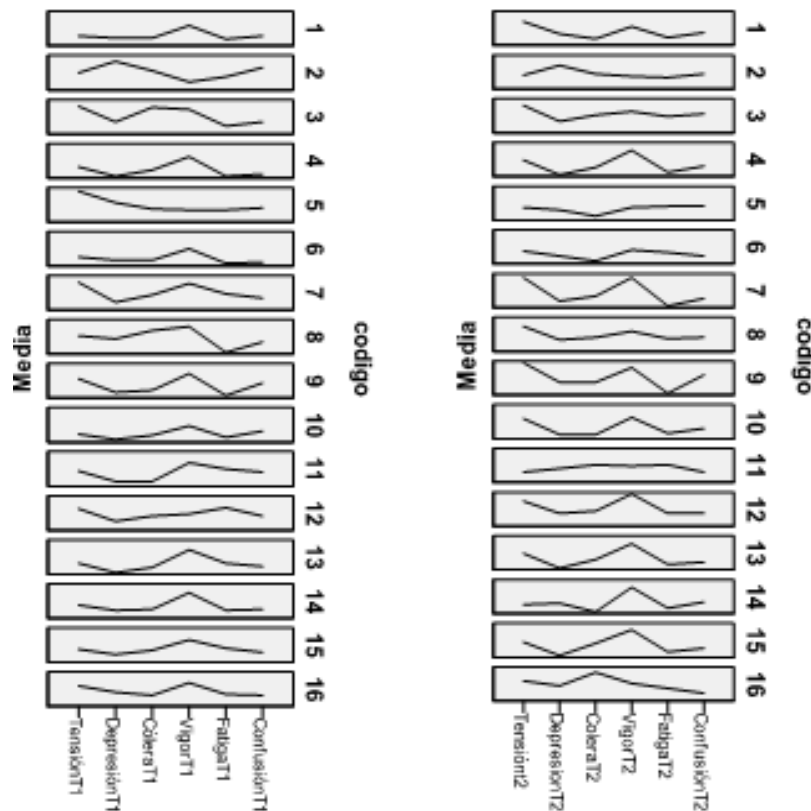


Figura 2. Ejemplo de comparación gráfica de perfil iceberg de los estados de ánimo que evalúa el cuestionario POMS en función de los distintas jugadoras entre la toma inicial y toma 2 de uno de los informes.

Después de mostrar los datos individuales de cada jugadora en cada toma, insertamos una gráfica general que compara la toma que se está analizando de ese partido con la toma anterior, donde el entrenador podrá ver si los valores han mejorado de manera general entre una toma y otra.

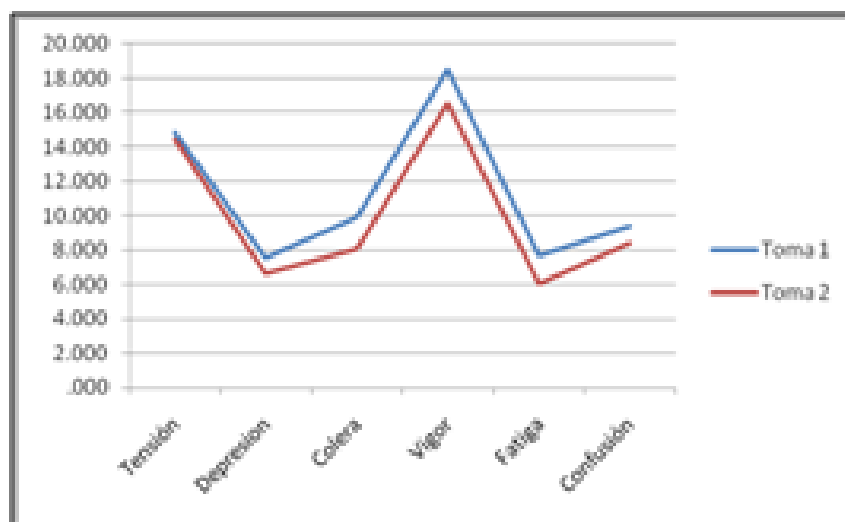


Figura 3. Ejemplo de comparación gráfica de perfil iceberg de los estados de ánimo entre la toma inicial y la toma 2 de uno de los informes.

Por último tras mostrar los resultados de los estados de ánimo, se añade el apartado de *Observaciones*, donde señalamos una serie de indicaciones o aspectos llamativos sobre los cuales habría que tener consideración.

Observaciones

A pesar de que no existen diferencias significativas podemos observar que han disminuido todos los valores.

- **Elevado índice de tensión en sujetos 1, 3, 7, 9 y 12**
- **Elevado índice de depresión en sujeto 2**
- **Elevado índice de cólera en sujeto 3**
- **Bajo índice de vigor en sujetos 2, 5, 6, 8, 11 y 16**
- **Elevado índice de confusión en sujeto 9**
- **Perfiles más adecuados en sujetos 4, 13, 14 y 15**

Figura 4. Imagen del apartado de observaciones que se incluye en los informes.

Una vez finalizado el informe sobre estados de ánimo comenzamos con el de estrategias de afrontamiento, el cual se introduce de manera similar a la tabla 2.

Seguidamente se contextualiza la siguiente variable a tratar, en este caso explicamos lo correspondiente a las estrategias de afrontamiento, para que quede constancia la importancia que tienen a la hora de hablar de rendimiento, como podemos apreciar en el anexo 1. Con las referencias aportamos la fiabilidad necesaria para que el entrenador comprenda la importancia de la evaluación psicológica en el deporte, y la validez científica que tiene este tipo de medidas realizadas. Para que la información relevante quede de manera destacada insertamos una tabla que muestra los factores a tener en cuenta sobre las estrategias de afrontamiento y sobre los cuales se va a realizar la evaluación, para hacer esta información un poco más accesible al cuerpo técnico. Destacar que toda la fundamentación teórica se ofrece de forma completa en el primer informe, mientras que en el segundo y siguientes, simplemente se hace referencia a modo de recordatorio, las tablas como las que aparecen a continuación, con el ánimo de no resultar repetitivo al entrenador, pero que pueda disponer de la información de forma rápida y sencilla.

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

Tabla 5. Ejemplo de las Escalas correspondientes al cuestionario ISCCS de uno de los informes.

Subescalas	Definición
Afrontamiento centrado en la Tarea	Afrontamiento utilizado para manejar o alterar el problema que causa el estrés
Control de pensamiento	Acciones cognitivas usadas para reestructurar las cogniciones propias mediante la enfatización de los aspectos positivos de uno mismo y de acciones deportivas estresantes pasadas, presentes y futuras
Imaginería mental	Acciones cognitivas usadas para ensayar/repasar o practicar mentalmente los aspectos tácticos, técnicos y mentales asociados con situaciones deportivas estresantes pasadas, presentes y futuras
Relajación	Acciones conductuales usadas para reducir los niveles de tensión fisiológica, muscular y mental
Aumento del esfuerzo	Acciones conductuales usadas para movilizar los recursos físicos y mentales y así actuar directamente en las situaciones estresantes encontradas en los ambientes deportivos
Análisis lógico	Acciones cognitivas usadas para identificar y/o evaluar los factores internos y externos asociados con situaciones estresantes pasadas, presentes y futuras que se encuentran en el ambiente deportivo
Búsqueda de apoyo	Acciones conductuales usadas para obtener recomendaciones, feedback, apoyo emocional e instrumental
Afrontamiento centrado en las Emociones	Afrontamiento dirigido a regular las respuestas emocionales del problema
Dar salida a emociones desagradables	Acciones conductuales usadas para expresar y liberar tensiones emocionales desagradables experimentadas en situaciones deportivas estresantes
Afrontamiento centrado en la Distracción	Afrontamiento para orientar la atención a estímulos y actividades cognitivas que no están asociadas directamente con la competición deportiva
Distracción/ resignación	Acciones cognitivas y conductuales usadas para evitar hacer las acciones necesarias para obtener un objetivo de rendimiento
Distanciamiento social	Acciones conductuales usadas para reducir o eliminar las relaciones sociales momentáneamente

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

En cuanto al análisis de los resultados, al igual que en el caso de la variable anterior, comenzamos con una tabla, mostrando la media (M), la desviación típica (SD), y si existen diferencias significativas (Sig) entre tomas. Estos datos estadísticos refuerzan los gráficos y dan credibilidad a los resultados obtenidos, por lo que el entrenador tendrá un mayor grado de satisfacción cuando los analice.

Tabla 6. Ejemplo del Análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (t-student) de las estrategias de afrontamiento entre la toma inicial y la toma 2. mostrado en el informe correspondiente.

Informe													
		Análisis Lógico o Esfuerzo T1	Búsqueda de Apoyo T1	Relajación T1	Imaginación Mental Control Pensamiento T1	Resignación T1	Salidas Emocionales Desagradables T1	Distracción Mental T1	Distanciamien to T1	TOCT1	EOCT1	DOCT1	
Toma 1	M	3.187	3.000	2.562	3.012	1.593	1.812	1.479	1.666	2.940	1.703	1.572	
	SD	.6165	1.140	.933	.7135	.597	.709	.655	.530	.701	.547	.479	
Toma 2	M	2.732	2.469	2.641	2.650	1.750	2.083	1.521	1.875	2.623	1.917	1.698	
	SD	0.492	1.072	0.689	0.728	0.677	0.650	0.877	1.873	0.537	0.538	1.347	
Sg.		0.40	0.80	0.718	0.120	0.343	0.176	0.876	0.699	0.065	0.180	0.743	

En este caso tras la tabla mostramos las gráficas generales, en primer lugar, en la figura 4 podemos observar los factores de primer orden, mientras que en la figura 5 nos encontramos con los factores de segundo orden, los cuales pueden tener un carácter más significativo para el entrenador ya que son los que nos van a señalar hacia donde se orientan las estrategias de afrontamiento, lo que resultara de gran importancia para el entrenador, viendo de manera muy rápida cual de las tomas ha sido más satisfactoria en ese sentido, de una forma muy visual, que es lo que queremos destacar en todo momento.

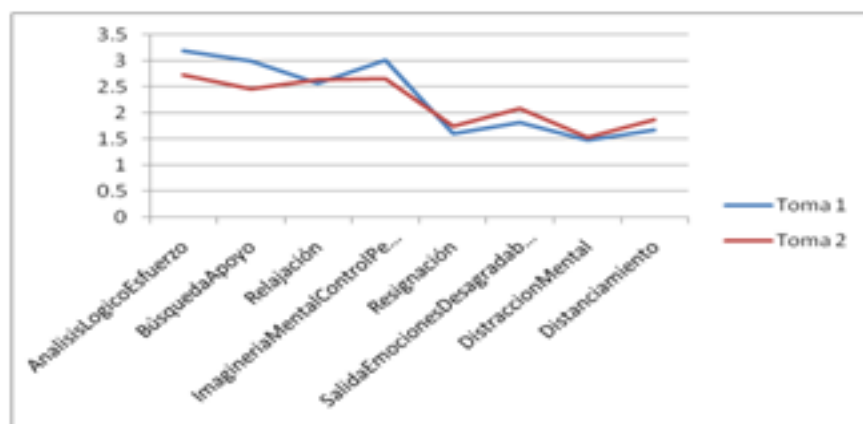


Figura 4. Ejemplo de Comparación de Medias de estrategias de afrontamiento de primer orden que evalúa el cuestionario ISCCS de datos toma inicial y toma 2 de uno de los informes.

Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico

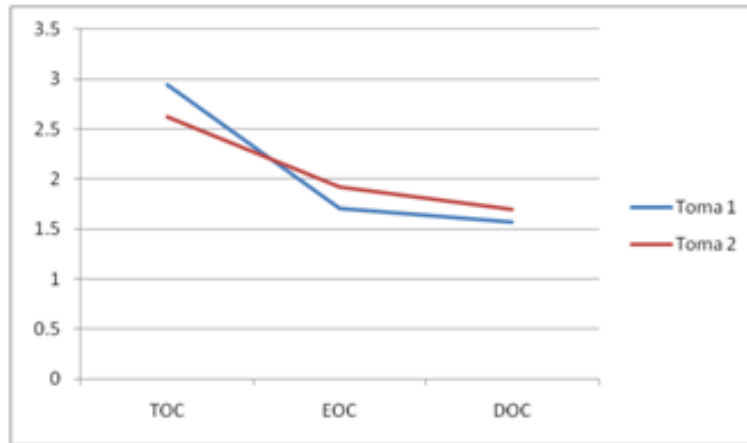


Figura 5. Ejemplo de Comparación de Medias de estrategias de afrontamiento de segundo orden que evalúa el cuestionario ISCCS de los datos toma inicial y toma 2 de uno de los informes.

Por último mostramos en el informe una representación gráfica de cada uno de los factores del cuestionario ISCCS, tanto de primer como los de segundo orden. En dichas figuras cada punto representa a una jugadora, pudiendo así diferenciar el uso preferente de las distintas estrategias de cada una de las deportistas y la comparación con la media del grupo, representada por una línea horizontal. Así después de cada informe, el entrenador tendrá constancia de cómo han evolucionado las jugadoras de una semana a otra, viendo de qué manera se enfrentan a los diferentes partidos en relación a los distintos hechos que hayan podido suceder en cada una de las competiciones. De igual forma, puede identificar a las jugadoras que están muy por encima o por debajo de la media, o *outliers* para posibles intervenciones específicas con dicha deportista.

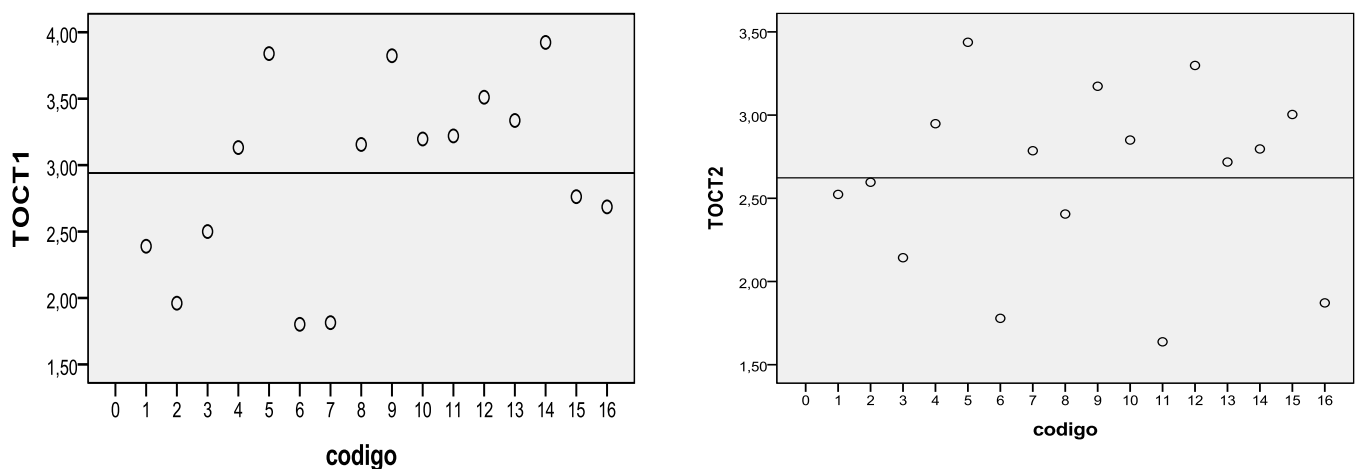


Figura 6. Ejemplo de Comparación de la dimensión de segundo orden TOC entre la toma inicial y la toma 2 de las diferentes jugadoras de uno de los informes.

2.4. Procedimiento

El punto de partida para comenzar con la realización del trabajo fue contactar con la presidenta y cuerpo técnico del Club, informándoles de los objetivos y funcionalidad del estudio, obteniendo así los permisos y el consentimiento correspondientes. En el siguiente paso informamos a las jugadoras, las cuales accedieron de forma voluntaria y desinteresada, dando su consentimiento por escrito, dándoles a conocer la importancia de la sinceridad a la hora de responder dado que servirá como mejora en su rendimiento, así como la total confidencialidad en el tratamiento de los datos. La recogida de datos mediante la administración del POMS se tuvo lugar antes de cada partido, ya que se trata del periodo más adecuado para mantener el equilibrio sobre los estados de ánimo ante la competición, mientras que el test sociodemográfico y el ISCCS se realizaban una vez terminado el partido, como indica las instrucciones del mismo.

El número total de partidos registrados fueron nueve (cuatro en casa, cuatro fuera de casa y la final jugada fuera de casa), correspondiente a la *Liga Interregional AON de Rugby Femenino de Castilla y León*.

Una vez que realizábamos cada una de las tomas, y analizábamos los resultados, se realizaba el informe pertinente, el cual se entregaba a los entrenadores el día después de la competición para que así pudieran tomar las medidas correspondientes según los resultados, optimizando el rendimiento de cara a la siguiente competición, obteniendo un total de 9 informes. Con los resultados arrojados por el informe pudimos también realizar una comparación con la Selección Española, ya que se trata del más alto nivel competitivo, por lo que sus valores se acercan al conocido perfil ideal y gracias a ello observaremos si dista mucho del club a evaluar.

2.5. 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. El análisis comparativo de los distintos parámetros observados se realizó mediante un análisis de *prueba T-Student* para muestras relacionadas en el caso de comparación entre toma y toma, y de muestras independientes para la comparación con el combinado español. El tratamiento estadístico de los datos se llevó a cabo con el programa SPSS versión 24.0, y el tratamiento gráfico se realizó con la aplicación Microsoft Excel 2010 para Windows.

3. Resultados arrojados por los informes

Tras la realización de los informes pudimos encontrar una serie de resultados que caben destacar, logrados por las distintas administraciones de cuestionarios y que aparecen reflejados en los mismos, facilitándoselos al cuerpo técnico y que a continuación vamos a exponer de forma muy resumida.

En la tabla 7 aparece la media de cada una de las dimensiones del POMS, diferenciando por un lado la toma inicial del equipo ULe Hedisa Rugby Albéitar con la Selección Española de Rugby Femenino, valores de referencia de la élite nacional que hemos utilizado, al igual que en la tabla 8, pero con los valores de la toma final. La media en el factor de *tensión* es más elevada en el club Rugby Albéitar en ambas tomas y por lo general en los valores negativos, como podemos ver en la *Fatiga*, por lo que podemos creer que las diferencias en la forma física puede determinar distintos niveles del POMS e ISCCS. A pesar de esto podemos ver que el factor *Vigor* es mayor en el equipo leones.

Tabla 7. Análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (t-student) de los estados de ánimo entre la toma 1 y la selección española. * $p \leq 0.05$.

Grupo		Tensión	Depresión	Cólera	Vigor	Fatiga	Confusión
Rugby Albéitar Toma Inicial	M	9.562	13.187	16.375	20.687	9.812	5.125
	Sd	5.831	7.259	6.602	4.238	2.762	4.544
Selección	M	8.464	7.190	7.571	20.000	7.761	2.892
	Sd	7.250	6.831	5.813	4.268	5.824	4.667
Sig.		.062	.615	.627	.934	.017*	.536

Tabla 8. Análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (t-student) de los estados de ánimo entre la toma final y los resultados de la selección española. * $p < 0.05$.

Grupo		Tensión	Depresión	Cólera	Vigor	Fatiga	Confusión
Rugby Albéitar Toma final	M	9.400	8.000	8.466	20.200	6.533	3.333
	Sd	5.831	7.259	6.602	4.238	2.762	4.544
Selección	M	8.464	7.190	7.571	20.000	7.761	2.892
	Sd	7.027	7.210	6.742	4.250	5.492	4.698
Sig.		.244	.437	.222	.024*	.411	.017*

Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico

Por tanto podemos observar cómo estas modificaciones se aprecian en el *perfil iceberg*, en el que el combinado español tiene valores menores en los factores considerados negativos, *Tensión, Depresión, Cólera, Fatiga, Confusión* (Figura 7).

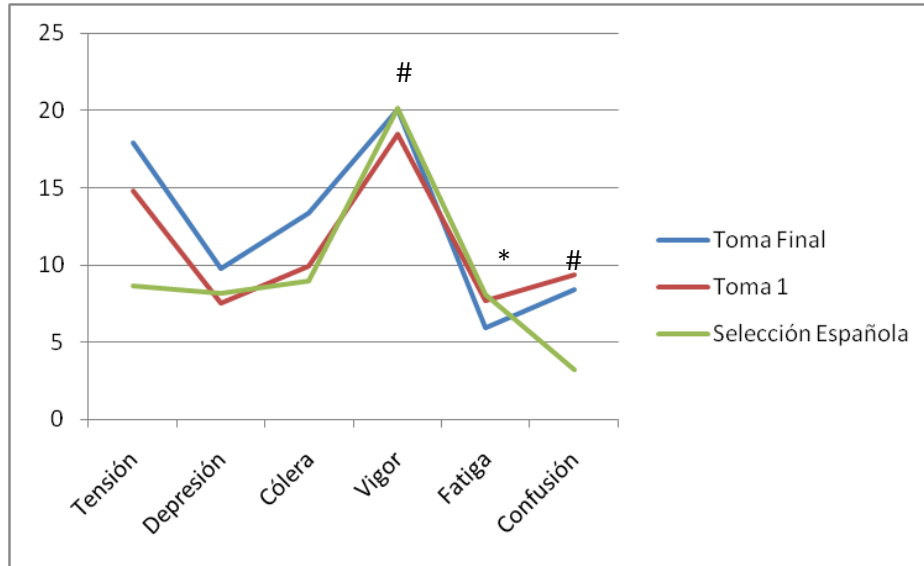


Figura 7. Comparación de perfil iceberg de los estados de ánimo que evalúa el cuestionario POMS en función de los distintos momentos de recogida de datos y lo que entendemos como perfil ideal. Comparación entre la toma inicial * $p \leq 0.05$ y la toma final # $p \leq 0.05$.

En la tabla 9 nos encontramos con la media de las dimensiones de segundo orden del cuestionario ISCCS, al igual que en la tabla 10. Según esto podemos observar como el equipo nacional tiene valores más altos en la dimensión de *TOC*, la cual es la más favorable o está más relacionada con el alto rendimiento. Cabe destacar que la selección tiene además unos valores más elevados en *DOC*.

Tabla 9. Análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (*t*-student de las estrategias de afrontamiento entre la toma 1 y los resultados de la selección española. * $p \leq 0.05$).

		TOC	EOC	DOC
Rugby Albéitar Toma inicial	M	2.940	1.703	1.572
	Sd	.452	.557	.349
Selección	M	3.394	1.723	1.743
	Sd	.610	.671	.728
Sig.		.146	.728	.002*

Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico

Tabla 10. Análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (t-student de las estrategias de afrontamiento entre la toma 1 y los resultados de la selección española. * $p \leq 0.05$.

		TOC	EOC	DOC
Rugby Albéitar Toma final	M	3.234	2.477	1.740
	Sd	.523	.823	.822
Selección	M	3.394	1.723	1.743
	Sd	.610	.671	.728
Sig.		.305	.024*	.229

Tras la obtención de los resultados vemos que existen diferencias significativas en la dimensión de *EOC* (dimensión orientada a las emociones) entre la toma final y la selección, así como en *DOC* entre la toma inicial y la selección nacional. (Figura 8).

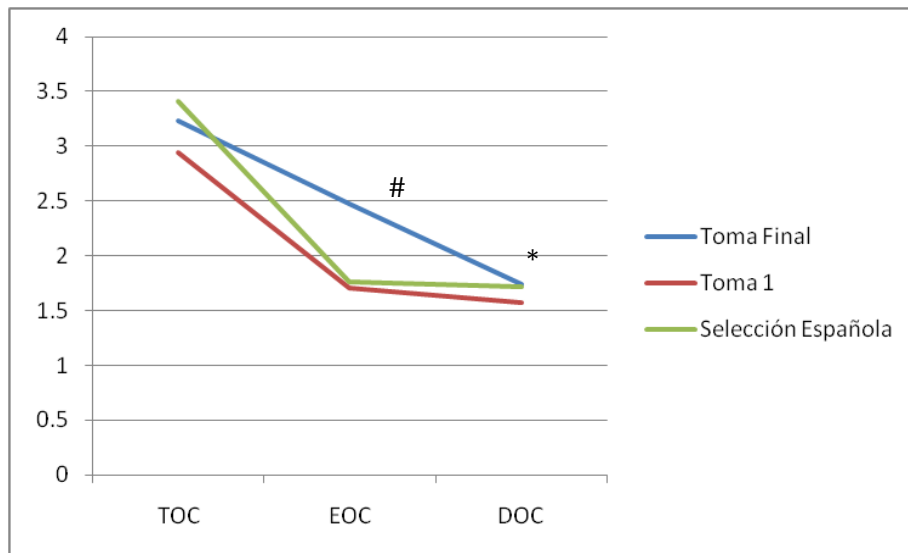


Figura 8. Comparación de Medias de estrategias de afrontamiento de segundo orden que evalúa el cuestionario ISCCS en función de los distintos momentos de recogida de datos y lo que entendemos como ideal. Comparación entre la toma inicial * $p \leq 0.05$ y la toma final # $p \leq 0.05$.

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

Tabla 11. Análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (*t*-student de los estados de ánimo que evalúa el cuestionario POMS en función del momento de recogida de datos o toma.
** $p \leq 0.01$).

Toma		Tensión	Depresión	Cólera	Vigor	Fatiga	Confusión
Primera	M	14.813	7.563	9.938	18.500	7.688	9.375
	Sd	6.475	14.681	6.355	3.941	5.157	3.442
Segunda	M	14.438	6.625	8.063	16.533	6.063	8.375
	Sd	5.842	4.759	5.651	5.263	4.171	3.052
Tercera	M	16.063	12.188	11.875	18.750	7.750	8.375
	Sd	7.505	7.952	9.077	9.678	4.250	2.849
Cuarta	M	13.625	9.438	11.563	17.563	5.750	6.875
	Sd	8.601	8.310	9.571	5.477	4.344	4.015
Quinta	M	12.625	8.750	10.438	17.000	5.500	6.938
	Sd	6.174	9.349	7.831	6.250	4.131	4.008
Sexta	M	9.813	3.250	7.563	19.063	4.063	5.563
	Sd	5.319	3.296	4.242	5.916	4.669	2.250
Séptima	M	14.938	6.625	9.563	18.625	5.563	7.500
	Sd	6.277	4.241	6.229	6.479	4.289	2.633
Octava	M	12.438	8.938	10.313	16.500	6.188	7.188
	Sd	4.661	9.059	7.143	4.705	5.431	3.851
Total	M	14.424	8.368	10.681	18.252	5.861	7.507
	Sd	6.765	9.387	7.190	5.951	4.603	3.370
Final	M	17.938	9.750	13.375	20.063	5.938	8.375
	Sd	6.475	14.681	6.355	3.941	5.157	3.442
Sig.		.008**	.304	.214	.545	.720	.215

Tras la comparación del Ule Hedisa Rugby Albéitar con la selección nacional, se realizó un análisis descriptivo y comparativo de los estados de ánimo en cada momento de recogida de datos, es decir, en cada una de las jornadas de la competición regular de la modalidad de rugby XV, como se puede observar en la tabla 11. Podemos apreciar como el factor *Tensión*, al igual que el factor de *Vigor* y *Fatiga*, se encuentran más elevados en la toma final, correspondiente a la final de la Liga AON. La media más alta en la escala de *depresión* la encontramos en la toma 3, mientras que la *confusión* se encuentra más elevada en la toma inicial. Tal y como se puede observar existen diferencias en la dimensión de *tensión* ($p = 0,008^*$). Estas modificaciones se reflejan en el perfil iceberg de los deportistas a lo largo de las distintas tomas y que se representa en la figura 9.

Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico

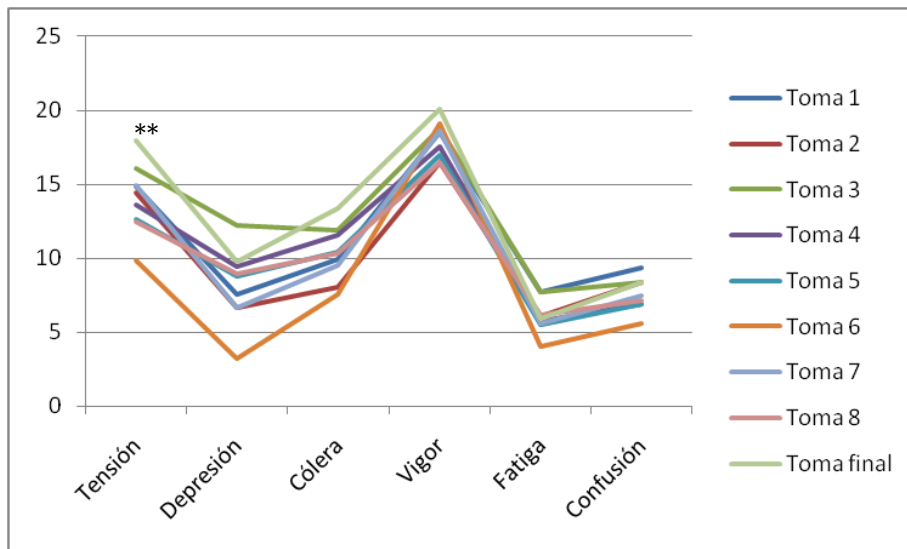


Figura 9. Comparación de perfil iceberg de los estados de ánimo que evalúa el cuestionario POMS en función de los distintos momentos de recogida de datos. $**p \leq 0.01$.

En este caso y como se puede ver en la tabla 12 también se realizaron las pruebas *post hoc* de comparaciones múltiples de *Bonferroni*, observándose una serie de diferencias significativas entre las dimensiones de tensión y las diferentes tomas, encontrando una relación con la sexta toma.

Tabla 12. Resultado de la prueba *post hoc* de *Bonferroni* de los estados de ánimo en función de la recogida de datos o toma. $*p \leq 0.05$.

Diferencias significativas	
Factor tensión	
Entre la toma inicial y la sexta toma	,019*
Entre la toma final y la sexta toma	,019*

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

Tabla 13. Análisis descriptivo (medias y desviación estándar) y comparativo (t-student de las estrategias de afrontamiento que evalúa el cuestionario ISCCS en función del momento de recogida de datos o toma. * $p \leq 0.05$. ** $p \leq 0.01$).

Toma		Análisis Lógico/Esfuerzo	Búsqueda de Apoyo	Relajación	Imaginería Mental/Control Pensamiento	Resignación	Salidas de Emociones Desagradables	Distracción Mental	Distanciamiento	TOC	EOC	DOC
1	M	3.187	3.000	2.562	3.012	1.593	1.812	1.479	1.666	2.940	1.703	1.572
	Sd	.653	.981	.576	1.477	2.085	.900	.878	.919	.638	1.321	.837
2	M	2.732	2.469	2.641	2.650	1.750	2.083	1.521	1.875	2.623	1.917	1.698
	Sd	.492	1.072	.689	.728	.677	.650	.877	1.873	.537	.538	1.347
3	M	2.839	2.531	2.406	2.388	2.094	2.000	1.417	1.792	2.541	2.047	1.604
	Sd	.777	1.040	.846	.795	.700	.558	.430	.654	.574	.580	.494
4	M	2.955	2.375	2.406	2.875	1.609	2.146	1.313	1.625	2.653	1.878	1.469
	Sd	.748	1.088	.625	.790	.975	.632	.375	.643	.619	.684	.491
5	M	3.205	2.906	2.719	3.213	1.453	1.917	1.250	1.333	3.011	1.685	1.292
	Sd	.534	1.294	.657	.805	.702	.882	.694	.404	.651	.756	.504
6	M	3.027	2.500	2.359	2.950	1.563	1.708	1.729	1.271	2.709	1.635	1.500
	Sd	.742	1.390	.664	.911	.470	.631	.791	.408	.735	.512	.516
7	M	3.125	2.500	2.109	2.900	1.906	1.958	1.375	1.604	2.659	1.932	1.490
	Sd	.741	1.169	.591	.888	.851	.918	.485	.599	.636	.850	.485
8	M	2.670	2.531	2.203	2.825	1.875	1.792	1.750	1.604	2.557	1.833	1.677
	Sd	.726	1.040	.440	.845	.851	.556	.793	.534	.632	.495	.654
Final	M	3.330	3.313	2.653	3.641	2.516	2.436	1.667	1.812	3.297	2.481	1.740
	Sd	.654	.981	.576	1.475	2.085	.899	.878	.919	.599	1.330	.837
Sig.		.043*	.100	.070	.007**	.101	.074	.352	.477	.001**	.040*	.707

Al igual que con los estados de ánimo realizamos un análisis descriptivo y comparativo sobre las estrategias de afrontamiento tal y como muestra la tabla 13. En las variables *Análisis lógico/esfuerzo*, *Búsqueda de apoyo*, *Imaginería mental/control pensamiento*, *Resignación*, *Salida de emociones desagradables*, *TOC*, *EOC* Y *DOC* encontramos la media más alta en la toma final. Mientras que en el caso de la *Relajación* la toma más alta se encuentra en la toma 5 y en el caso del *Distanciamiento* la encontramos en la toma 7.

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

Tal y como se puede observar en la tabla 13, encontramos diferencias significativas en las dimensiones de *EOC* ($p= 0,040^*$) y *Análisis lógico/ Esfuerzo* ($p= 0,043^*$), y bastante significativas en las dimensiones de *Imaginería mental / Control de pensamiento* ($p= 0,007^{**}$), y *TOC* ($p= 0,001^{**}$) (Figura 10 y 11).

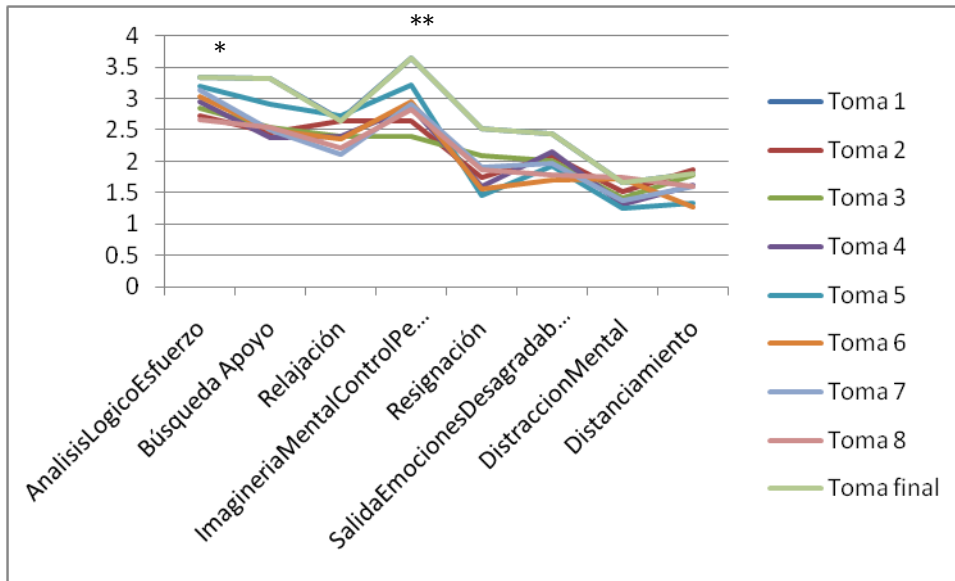


Figura 10. Comparación de Medias de estrategias de afrontamiento de primer orden que evalúa el cuestionario ISCCS en función de los distintos momentos de recogida de datos. $*p \leq 0.05$. $**p \leq 0.01$.

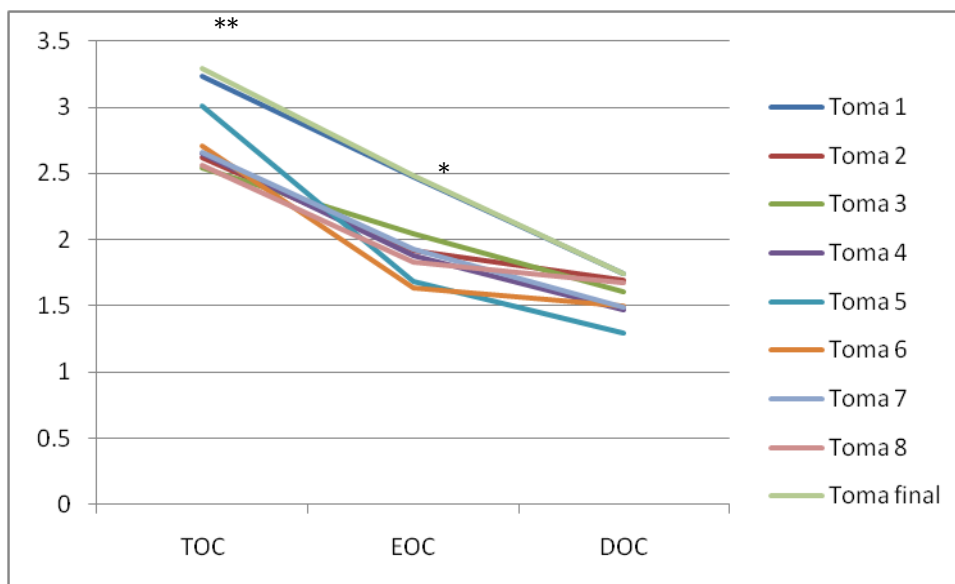


Figura 11. Comparación de Medias de estrategias de afrontamiento de segundo orden que evalúa el cuestionario ISCCS en función de los distintos momentos de recogida de datos. $*p \leq 0.05$. $**p \leq 0.01$.

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

En la tabla 14 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, Relajación, Salida de emociones desagradables, TOC y EOC* son más elevadas en las competiciones jugadas en casa, mientras que en el resto ocurre lo contrario y la media es mayor en las competiciones jugadas fuera de casa. Sin encontrar diferencias significativas.

*Tabla 14. Resultado de la prueba post hoc de Bonferroni de las estrategias de afrontamiento en función de la recogida de datos o toma. * $p \leq 0.05$*

Diferencias significativas	
Factor Imaginería mental control de pensamiento	
Entre la toma inicial y la tercera toma	,022*
Entre la toma final y la tercera toma	,021*
Factor TOC	
Entre la toma final y la tercera toma	,031*
Entre la toma final y la octava toma	,039*

5. Propuesta de intervención psicológica

Toda la información recogida en la competición de una temporada completa de la misma modalidad permitiría al psicólogo deportivo realizar una contextualización más definida en el caso de realizar algún tipo de intervención psicológica en temporadas siguientes. La intervención psicológica pretende modificar ciertos procesos cognitivos o emocionales que parecen implicados en el rendimiento deportivo (Ezquerro, 2008). Buceta (1995) habla de que un equipo debe funcionar como un grupo que persigue una meta colectiva, pero sus integrantes son personas individuales que deben aportar su rendimiento individual. El máximo responsable de este trabajo de coordinación e integración, es el entrenador. Algunas de las circunstancias que con frecuencia hacen necesaria la intervención psicológica son el exceso de presión, el funcionamiento al límite, la competitividad...lo que puede conducir a problemas como depresión, estrés etc. (Benedicto y Garcés de Los Fayos, 2003). Olmedilla y Nieto (1998) cuentan que los modos de actuación deben localizarse en el contexto global que rodea el club y deben formularse en coherencia con los objetivos marcados por los responsables del grupo.

Olmedilla (1998), habla de una serie de principios a tener en cuenta a la hora de desarrollar una intervención psicológica:

1. Conseguir un entrenamiento deportivo global.
2. Prevenir, detectar, solucionar o paliar potenciales riesgos psicológicos.
3. Optimizar el rendimiento y el aprendizaje.
4. Posibilitar una actuación de apoyo a los demás agentes psicosociales.
5. Establecer las bases de una intervención indirecta y directa.
6. Promocionar tanto el desarrollo como el crecimiento psicológico de cada deportista y del grupo.
7. Posibilitar una educación deportiva humana integral.

La actuación tras la evaluación psicológica, podría realizarse de distintas formas (Buceta, 1992, 1994), y en la cual se tienen que unir las diferentes disciplinas, tanto el entrenador, como el preparador físico etc:

- a) Mediante la intervención directa de los componentes del equipo a nivel individual
- b) Colectivo mediante la intervención indirecta
- c) A través del asesoramiento y entrenamiento del entrenador para conseguir un efecto favorable de sus decisiones y acciones psicológicas relevantes del equipo asesorando y entrenando al entrenador.

- d) Asesorando y entrenando a la persona responsable de la organización para que sus decisiones y acciones influyan positivamente en el equipo.

Hasta el momento son la intervención directa con los deportistas y en menor medida, la intervención indirecta, las posibilidades de la intervención más atendidas, con alguna aproximación a la intervención con el entrenador (Tylor, 1992; Buceta, 1994).

Para intervenir sobre el clima motivacional del equipo, aconsejaremos la realización de un programa de entrenamiento psicológico con una estrategia de intervención conocida con el acrónimo TARGET (Tarea, Autoridad, Reconocimiento, Agrupamiento, Evaluación y Tiempo), propuesta por Ames (1992) sobre las estructuras interdependientes apuntadas por Epstein (1989) como definitorias de los contextos de logro. Así, *Tarea* hace referencia a lo que se demanda a los deportistas tanto en las tareas de entrenamiento como de competición. *Autoridad* se refiere a la forma de liderar en el equipo. *Reconocimiento* son los procedimientos que utiliza la entrenadora para motivar a los deportistas. *Agrupación* es la forma en que se distribuyen las tareas y los deportistas para trabajar tanto en entrenamientos como en competición. *Evaluación* consiste en la forma de administrar feedback, la manera de supervisar y valorar los objetivos, así como el fomento de la autoevaluación de los deportistas. El *Tiempo* es el que se ofrece a los deportistas para llevar a cabo las tareas, tanto el ritmo como la cantidad de tiempo.

Este programa de entrenamiento podría constar de las siguientes pautas de acuerdo con el programa de intervención propuesto por Balaguer (2007), sin olvidar que debe ser desarrollada por un psicólogo deportivo: La *Tarea*, podría ser reforzada con el diseño de tareas donde el reto de ejecución sea el foco de interés, aceptando el error como parte del proceso de aprendizaje. Se emplearía el diario de entrenamiento individualizado para cada jugadora de manera que haya *feedback* entre entrenador y jugadora. La *Autoridad*, se dirigiría a aumentar las conductas de liderazgo transformacional del entrenador, insistiendo en la creación de climas tarea, así como promoviendo la participación activa. *Reconocimiento*, se abordaría a través de la negociación de rol, de manera que todos los miembros del equipo sintieran que eran partes importantes e imprescindibles del equipo. Creando espacios donde se procure la libre expresión de ideas y opiniones, teniendo especial cuidado en optimizar la cohesión del equipo. El *Agrupamiento*, plantear tareas de tipo cooperativo, de forma que se fomentara el clima tarea, aumentando también la participación de las jugadoras en el establecimiento de objetivos. La *evaluación* trabajada desde la auto-referencia de las jugadoras y el refuerzo de la maestría y el esfuerzo. Se les proporcionará instrumentos de autoevaluación de objetivos de entrenamiento a través de

diarios de entrenamiento, comentando las congruencias y divergencias entre la opinión de cada jugadora y el entrenador sobre la calidad de los entrenamientos. En lo referente al *Tiempo*, seguimos la pauta de las planificaciones del entrenador y el calendario competitivo.

Las estrategias del *TARGET* (Tarea, Autoridad, Reconocimiento, Agrupamiento, Evaluación y Tiempo) serán complementadas con el entrenamiento de la práctica imaginada, el control de la activación y las técnicas de relajación, planes de competición, pre-competición y post-competición, así como estrategias eficaces de pensamiento (Cogan, 2006).

Pinto y Vásquez (2013) plantean que las estrategias de afrontamiento pueden ser divididas en intervenciones destinadas al:

- a) Control de estímulos ambientales: pretenden manejar adecuadamente las percepciones que se tienen de las situaciones deportivas, ya sea reduciendo la incertidumbre o las conductas motivadas únicamente por los resultados. Técnicas empleadas para estos fines son la visualización, la simulación y el control de estímulos.
- b) Control del *arousal*: trabajan sobre la base somática de la ansiedad generando un estado de relajación. Entre estas técnicas se encuentran el entrenamiento autógeno de Schultz, la relajación progresiva de Jacobson y la respiración.
- c) Control de pensamientos negativos: son aquellas técnicas destinadas a evitar o disminuir el efecto de aquellas cogniciones que potencialmente facilitarían un desempeño poco eficiente.

Como se trata de una propuesta de intervención, volvemos a recalcar que en caso de ser realizada deberá ser desarrollada por un psicólogo deportivo, y para la cual, el cuerpo técnico en su totalidad debe estar formado para su correcto desarrollo y obtener los beneficios deseados.

6. Conclusión

Este estudio nos ha permitido conocer, a través del diseño de diversos informes, las fluctuaciones que se producen sobre los estados de ánimo y el tipo de estrategia de afrontamiento que se emplea a lo largo de una temporada en las jugadoras. A la hora de la realización del informe, se presentó un diseño sencillo en el cual se destacaban los resultados más relevantes, señalando los datos de una manera más llamativa, con la que el entrenador pudiera recibir la información de una manera clara y concisa. Gracias a dichos informes pudimos aportar una información que era bastante desconocida para el cuerpo técnico, por lo que resultaron de gran utilidad como fuente de información. Pudimos además destacar una serie de resultados que fueron arrojados por los informes. En estos resultados pudimos analizar las diferencias que se encuentran entre la selección nacional de rugby femenina y el equipo a evaluar, observando como el combinado nacional posee unos valores menores en los factores considerados como negativos, así como un mayor porcentaje en la escala de vigor. Ocurriendo lo mismo con las estrategias de afrontamiento, en las cuales observamos que en general tienen valores más altos la selección española. 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. Como conclusión podemos decir que tras los agradecimientos realizados por parte del club, el trabajo realizado ha sido muy satisfactorio, obteniendo conclusiones favorables para poder realizar una mejora del rendimiento en las próximas temporadas.

7. Valoración personal y reflexión crítica

Durante la realización del Trabajo de Fin de Máster he podido adquirir y reforzar muchos conocimientos relacionados con la Psicología Deportiva. Con la elaboración de mi trabajo de fin de grado, relacionado con los mismos aspectos, pude adentrarme en esta materia, generando un interés y una gran curiosidad acerca de esta disciplina, en muchos casos, todavía desconocida, y centrado en el ámbito de la investigación. En el caso del presente trabajo, quisimos darle un giro, con un carácter más práctico aplicado a todas las investigaciones que hemos consultado, participando en lo que podría llamar como transferencia de resultados. Además, gracias a la elaboración de informes, me permitió conocer mejor el trabajo de un evaluador psicológico, sus competencias así como los problemas y limitaciones que puede encontrar dentro de su desarrollo profesional. La realización de los informes te permite desarrollar la capacidad de observar muchos datos que pueden pasar desapercibidos, con lo que gracias a ellos, te animas a conocer más y más sobre la influencia de las variables psicológicas en el rendimiento deportivo, por lo que no ha podido ser más gratificante.

Se debe mencionar también que contamos con datos de referencia de gran relevancia, por contar, en este caso, con los datos de la Selección Española de Rugby Femenino, lo que nos permitió tener un perfil que se identificó como ideal, y nos dio la posibilidad de comparar sus resultados con los datos recogidos del equipo ULe Hedisa Rugby Albéitar, observando así hacia donde se orientan sus estados de ánimo, así como las estrategias de afrontamiento.

Este trabajo también tuvo una parte de dificultad, ya que tenía un diseño longitudinal de toda una temporada deportiva, por lo que es necesario un año para la realización de la evaluación detallada, y otro año para proceder a la posible intervención. Si bien el club deportivo y en concreto, el equipo no tiene un psicólogo deportivo incluido en la plantilla, y teniendo en cuenta que son los psicólogos deportivos los que deben encargarse del diseño de la intervención, podrán aparecer muchas dificultades a la hora de esa posible intervención.

8. Bibliografía

- Abernethy, B. (2001). Attention. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas, y C. J. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd edn., pp. 53 – 85). New York: Wiley.
- Agnew, G. A. y Carron, A. V. (1994). Crowd effects and the home advantage. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 53-62.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Nueva York: Guilford.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- 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.
- Anshel, M.H., y Anderson, D.I. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes’ coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping: An international Journal*, 15, 193-209.
- 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.
- Balaguer, I. (2007). Clima motivacional, claridad de la implicación y bienestar psicológicos: una propuesta de intervención en equipos deportivos. En A. Blanco y J. Rodríguez (Coord.). *Intervención Psicosocial* (pp. 135-162). Madrid: Pearson Educació.
- 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.
- Benedicto, L. V., y De Los Fayos, E. J. G. (2003). Intervención psicológica en un club de fútbol base: propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2)32-34.
- Bird, A. M., y Horn, M. A. (1990). Cognitive anxiety and mental errors in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 217 – 222.
- Blackwell, B., y McCullagh, P. (1990). The relationship of athletic injury to life stress, competitive anxiety and coping resources. *Athletic Training*, 25, 23-27.
- Buceta, J.M. (1992). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 69-87.

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

- Buceta, J.M. (1994). La intervención psicológica para la optimización del rendimiento deportivo. En J. Gil y M.A. Delgado (comps). *Psicología y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Siglo XXI.
- Buceta, J. M. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de Psicología general y aplicada*, 48(1), 95-110.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Calmeiro, L., Tenenbaum, G. y Eccles, D. (2010). Event-sequence analysis of appraisals and coping during trapshooting performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(4), 392-407.
- Carron, A. V., Loughhead, T. M. y Bray, S. (2005). The Home advantage in sport competitions: Courneya and Carron's (1992) conceptual framework a decade later. *Journal of Sports Sciences*, 23(4), 395-407
- Cogan, K. D. (2006). Sport Psychology in Gymnastics. En J. Dosil (Ed.), *The Sport Psychologist's Handbook: A guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (pp. 641-661). Chichester, WS: John Wiley & Sons Ltd.
- Courneya, K. S. y Carron, A. V. (1992). The home advantage in sports competitions: A literature review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 13-27.
- De la Vega Marcos, R., Barquín, R. R., Adrianzén, G. D. G., y del Valle Díaz, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 107-117.
- Edwards, J. (1979). The home field advantage. En: J. H. Goldstein (coord.), *Sports, games and play: social and psychological viewpoints*. (pp. 408-430). Hillsdale. New Jersey.: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Epstein, J. L. (1989). Family structures and student motivation: A developmental perspective. En C. Ames y R. Ames (Eds.), *Research on motivation in education (Vol 3)* (pp. 259-295). Nueva York: Academic Press.
- Ezquerro, M. (2008). Intervención psicológica en el deporte: revisión crítica y nuevas perspectivas. En V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. León.
- Felipe, A. (2015). *Análisis de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en futbolistas: diferencias entre jugar en casa y fuera de casa*. Trabajo de fin de grado, Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León.
- Fernández-Ballesteros, R., Moya, R., Iñiguez, J. y Zamarro, M.D. (1999): *Qué es Psicología de la vejez*. Madrid, Biblioteca Nueva.

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

- Figueroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., y Levín, M. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de psicología*, 21(1), 66.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 259-268.
- 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.
- George, T. M., Olsen, P. D., Kimber, N. E., Shearman, J. P., Hamilton, J. G., y Hamlin, M. J. (2015). The Effect of Altitude and Travel on Rugby Union Performance: Analysis of the 2012 Super Rugby Competition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(12), 3360-3366
- Gómez, M. A., Lorenzo, A., Ortega, E., y Olmedilla, A. (2007). Diferencias de los indicadores de rendimiento en baloncesto femenino entre ganadores y perdedores en función de jugar como local o como visitante. *Revista de psicología del deporte*, 16(1).
- Gómez, A. R., y Mendo, A. H. (2012). Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(1), 1-14.
- 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
- Goyen, M. J. y Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19, 469-489.
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72.
- Hanton, S., Wadey, R. y Mellalieu, S. (2008). Advanced psychological strategies and anxiety responses in sports. *The Sport Psychologist*, 22(4), 472- 490.
- Harre, D. (1982). *Principles of sports training*. Berlin: Sportverlag.
- Lane, A. M. (2001). Relationships between perceptions of performance expectations and mood among distance runners: The moderating effect of depressed mood. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 4(1), 116-128.

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

- Lane, A. M., Beddie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M. y Devenport, D. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sport Sciences*, 30(11), 1189-1195.
- Lazarus, A. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9-46.
- 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.
- Mateo, M., Rodríguez, M., Costa, R., Sánchez, C., Casimiro, A. y Zabala, M. (2013). Efecto de un programa de intervención sobre el estrés percibido, autoestima y rendimiento en jóvenes pilotos de motociclismo de elite. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 125-133.
- Martens, R., Vealey, R. S. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mavridis, G., Laios, A., Taxildaris, K. y Tsiskaris, G. (2003). Developing offense in basketball after a return pass outside as crucial factor of winning. *Inquiries in Sport & physical education*, 2(1), 81-86.
- 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
- 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.
- Morgan, W.P. (1980). Test of champions. *Psychology Today*, Julio, 92-99.
- Moriana-Elvira, J. A. y Herruzo-Cabrera, J. (2004). Estrés y *burnout* en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 597-621.
- Olmedilla, A. (1998). Intervención psicológica en fútbol base: hacia un desarrollo integral del joven futbolista. *El Entrenador de Fútbol Español*, 78, 45-52.
- Olmedilla, A. y Nieto, G. (1998). Intervención psicológica en deportistas de iniciación: una experiencia en fútbol base. *VII Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Granada.

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

- Orlick, T. D. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*, IL: Human Kinetics. Champaign.
- Paino, S. (2010). El informe y la comunicación de los resultados de la evaluación. *Evaluación en psicología clínica I. Temario*. Universidad de Huelva. Grado en Psicología: www.uhu.es/susana_paino/EP/Informe.pdf
- Pinto, M. y Vásquez, N. (2013). Ansiedad estado precompetitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52.
- Polman, R., Nicholls, A. R., Cohen, J., y Borkoles, E. (2007). The influence of game location and outcome on behaviour and mood states among professional rugby league players. *Journal of Sports Sciences*, 25(13), 1491-1500.
- Rosado, A., Dos Santos, A. M., y Guillén, F. (2012). Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 125-148.
- Ryan, E.D., y Foster, R. (1967). Athletic participation and perceptual augmentation and reduction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(4), 472-476.
- Ryan, E.D., y Kovacic, C.R. (1996). Pain tolerance and athletic participation. *Perceptual and Motor Skills*, 22, 383-390.
- Sánchez, A., González, E., Ruiz de Oña, M., San Juan, M., Abando, J., de Nicolás y Martínez, 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 – 209.
- Silva, J. M. y Andrew, J. A. (1987). An analysis of game location and basketball performance in the Atlantic coast conference. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 188-204.
- Smith, R.E., Schutz, R., Smoll, F., y 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.
- Smith, R. (2005). Disconnects between popular discourse and home advantage research: What can fans and media tell us about the home advantage phenomenon? *Journal of Sports Sciences*, 23 (4), 351-364.
- Spielberger, C. D. (1983). *State Trait Anxiety Inventory for Adults: Sampler Set: Manual, Test, Scoring Key; [form Y]; STAIS-AD*. Mind Garden.
- 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.

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

- Totterdell, P. (1999). Mood scores: Mood and performance in professional cricketers. *British Journal of Psychology*, 90(3), 317-332.
- 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. Toowoomba.
- Taylor, J. (1992). Coaches are people too: An applied model of stress management for sport coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4 (1), 27-50.
- Vega Marcos, R. D. L., Ruiz Barquín, R., Tejero González, C., y Rivera Rodríguez, M. (2014). Relación entre estados de ánimo y rendimiento en voleibol masculino de alto nivel. *Revista de psicología del deporte*. (23), 49-56.
- Wagstaff, P., Hanton, S. y Fletcehr, D. (2007). Coping with stressors encountered in sport organizations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, S210.
- Weiss, M.R. y Friedrichs, W.D. (1986). The influence of reader behaviors, coach attributes, and institutional variables on performance and satisfaction of collegiate basketball teams. *Journal of Sport Psychology*, 8, 332-346.
- Wann, D. L. y Wilson, A. M. (2001). The relationship between the sport team identification of basketball spectators and the number of attributions they generate to explain their team's performance. *International Sports Journal*, 4, 43-50.

9. Anexos

9.1 Anexo 1: Informe inicial

Informe psicológico

EQUIPO ULE HEDISA RUGBY ALBEITAR



TEMPORADA 2016/2017

En el siguiente informe nos disponemos a realizar una evaluación del perfil anímico y las estrategias de afrontamiento que emplean las jugadoras de un equipo de rugby femenino durante la fase de grupos de la temporada 2016-2017. Trataremos de aportar una serie de datos sobre distintas facetas psicológicas del deportista para que, en caso necesario, sirva de punto de partida para una óptima intervención o valoración del mismo, abordando al deportista, desde una perspectiva global, no centrada sólo en el rendimiento (García-Naveira, 2010). Para, por último ver si con las recomendaciones realizadas a lo largo de la fase de grupos las jugadoras obtienen mejoras en los resultados obtenidos para enfrentarse a los *play off*.

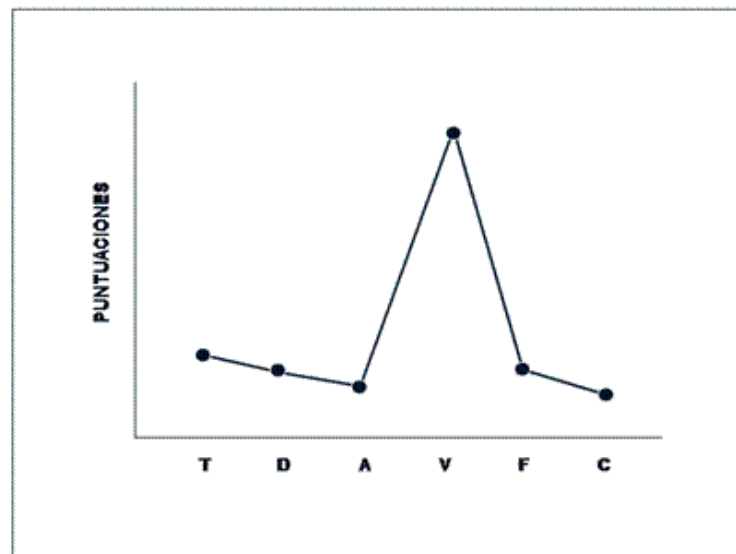
Relación de código y jugadoras

Código	Jugadora
01	XXXXXXXXXX
02	XXXXXXXXXX
03	XXXXXXXXXX
04	XXXXXXXXXX
05	XXXXXXXXXX
06	XXXXXXXXXX
07	XXXXXXXXXX
08	XXXXXXXXXX
09	XXXXXXXXXX
10	XXXXXXXXXX
11	XXXXXXXXXX
12	XXXXXXXXXX
13	XXXXXXXXXX
14	XXXXXXXXXX
15	XXXXXXXXXX
16	XXXXXXXXXX

INFORME PSICOLOGICO DEPORTIVO	
Informe: Estados de ánimo	Ule Hedisa Rugby Albéitar
2/10/2016 Toma 1 121-0	

Parámetros:

Actualmente suscita 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. Entendemos como estado de ánimo a aquel estado psicológico que refleja las vivencias afectivas y emocionales que se están teniendo (Totterdell, 1999). Existen muchas variables que pueden mediar en esta relación, entre ellas podemos destacar la duración, tipo de deporte, habilidades, localización del partido etc. Esto se suelen estudiar mediante la utilización del Perfil de los Estados de Ánimo (POMS) (McNair y cols, 1971), donde se trata de evaluar los diferentes estados de ánimo a través de 65 ítems que conforman seis factores: *Tensión, Vigor, Fatiga, Confusión, Depresión* y *Cólera*. Morgan y cols (1987) definieron lo que se conoce comúnmente como Perfil Iceberg de los individuos, que representa las características de un individuo psicológicamente sano, o lo que es lo mismo, deportistas con buenos niveles de éxito (Andrade y cols, 2000;). Por tanto un estado de ánimo positivo se encuentra relacionado a adecuados resultados deportivos y un estado de ánimo negativo a resultados desfavorables (Martín, 2001).



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, cuando ocurre lo contrario es lo que se conoce como Perfil Iceberg Invertido. En un estudio clásico llevado a cabo por Morgan y cols (1987), se realizó un seguimiento del estado de ánimo de 400 nadadores a los que se les administró el POMS en diferentes momentos de sus sesiones de entrenamiento a lo largo de la temporada, demostrando que a medida que se incrementaban las exigencias del entrenamiento se producía igualmente un aumento en los trastornos del estado de ánimo. Vanden Auweele, DeCuyper, Van Mele y Rzewnicki (1993) apoyaron la noción de que los deportistas de élite

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

norteamericanos mostraban típicamente el perfil iceberg en especial durante los períodos de entrenamiento previos a la competición. Morgan comprobó que las puntuaciones en el POMS fluctúan con relación a la intensidad del entrenamiento (Morgan et al., 1987; Morgan, Costill, Flynn, Raglin y O'Connor, 1988).

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.

En nuestro estudio hemos administrado el POMS, un instrumento fiable para la detección de estados de ánimo transitorios en deportistas y su fluctuación en relación al rendimiento, en su formato de 65 ítems, cuyas escalas se explican a continuación (Balaguer, Fuentes, Meliá, García- Merita, y Pérez-Recio, 1993

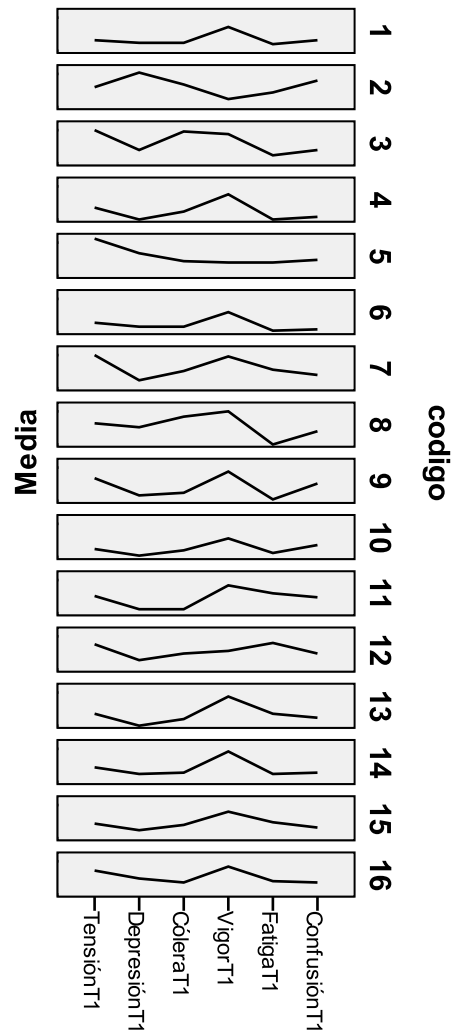
El factor T (Tensión)	Se define por adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo-esquelética.
El factor D (Depresión)	Parece representar un estado de ánimo deprimido acompañado de un sentimiento de inadecuación personal
-El factor C (Cólera)	Representa un estado de ánimo de cólera y antipatía 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.
El factor C (Confusión)	Que se caracteriza por la confusión y el desorden.

Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico

Resultados:

POMS

Informe						
	TensiónT1	DepresiónT1	CóleraT1	VigorT1	FatigaT1	ConfusiónT1
M	14,813	7,563	9,938	18,500	7,688	9,375
SD	6,833	6,821	6,180	5,329	5,941	4,303



Observaciones

- Elevado índice de tensión en sujetos 3, 5, 7, 9 y 12
- Elevado índice de depresión en sujeto 2
- Elevado índice de cólera en sujetos 3 y 8
- Bajo índice de vigor en sujetos 2 y 5
- Perfiles más adecuados en sujetos 1, 4, 13, 14 y 15

INFORME PSICOLOGICO DEPORTIVO	
Informe: Estrategias de afrontamiento	Ule Hedisa Rugby Albeitar
2/10/2016 Toma 1 en casa	

Parámetros:

El desarrollo de situaciones estresantes durante las competiciones deportivas lleva en muchas ocasiones a alteraciones del funcionamiento psicológico tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional, un aumento del estrés en el ámbito deportivo ansiedad-estado o, desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular (Márquez, 2004), por lo que para superar esas fluctuaciones el deportista debe tener una gran variedad de estrategias de afrontamiento. Entendemos el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales desarrollados para manejar aquellas demandas específicas externas y/o internas evaluadas como desbordantes para los recursos propios. (Lazarus y Folkman, 1986; Mateo et al., 2013; Pinto y Vásquez, 2013). Hanton, Wadey y Mellalleu (2008).

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 (Figueroa, Contini, Betina, Levin y Esteves, 2005).

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 muchas ocasiones el estrés sucede cuando no se tienen o no se usan estrategias de afrontamiento, y un uso efectivo de las habilidades de afrontamiento permitirá un mejor autocontrol y mayor autoeficacia, que disminuirán la percepción de amenaza, y en consecuencia la situación de estrés (Wagstaff et al., 2007). 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 otro.

En este trabajo utilizamos el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva (ISCCS) (Gaudreau y Blondin, 2002). 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. (Márquez, 2006).

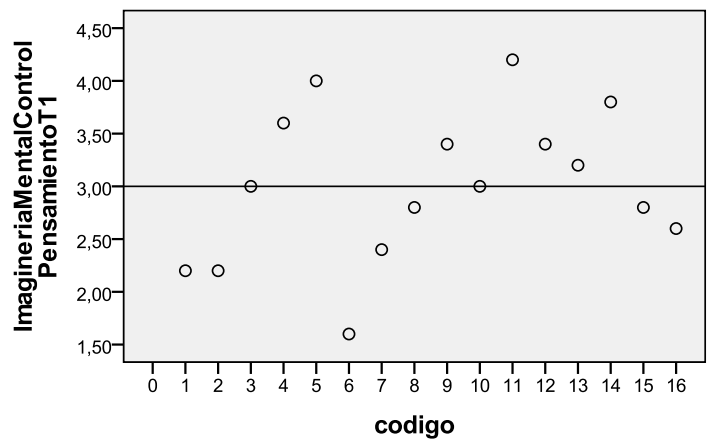
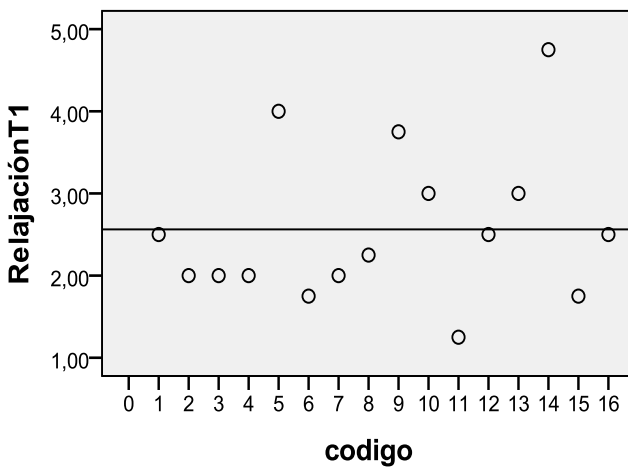
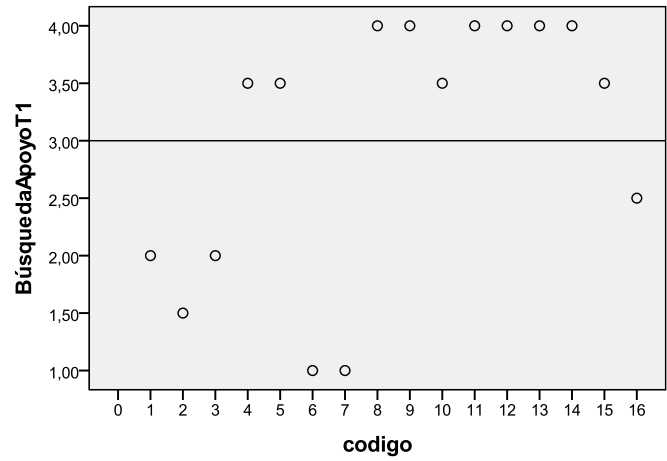
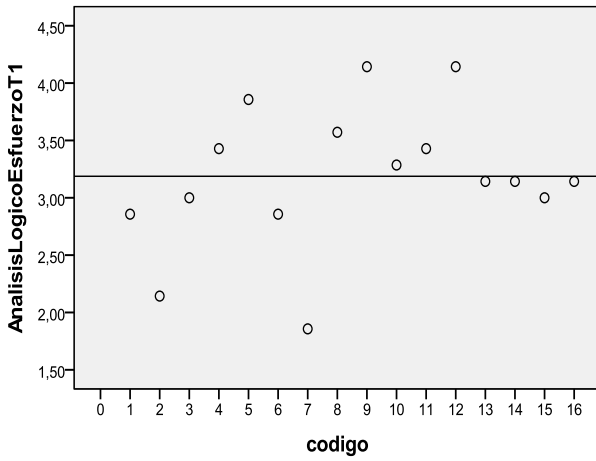
*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

Subescalas	Definición
Afrontamiento centrado en la Tarea	Afrontamiento utilizado para manejar o alterar el problema que causa el estrés
Control de pensamiento	Acciones cognitivas usadas para reestructurar las cogniciones propias mediante la enfatización de los aspectos positivos de uno mismo y de acciones deportivas estresantes pasadas, presentes y futuras
Imaginería mental	Acciones cognitivas usadas para ensayar/repasar o practicar mentalmente los aspectos tácticos, técnicos y mentales asociados con situaciones deportivas estresantes pasadas, presentes y futuras
Relajación	Acciones conductuales usadas para reducir los niveles de tensión fisiológica, muscular y mental
Aumento del esfuerzo	Acciones conductuales usadas para movilizar los recursos físicos y mentales y así actuar directamente en las situaciones estresantes encontradas en los ambientes deportivos
Análisis lógico	Acciones cognitivas usadas para identificar y/o evaluar los factores internos y externos asociados con situaciones estresantes pasadas, presentes y futuras que se encuentran en el ambiente deportivo
Búsqueda de apoyo	Acciones conductuales usadas para obtener recomendaciones, feedback, apoyo emocional e instrumental
Afrontamiento centrado en las Emociones	Afrontamiento dirigido a regular las respuestas emocionales del problema
Dar salida a emociones desagradables	Acciones conductuales usadas para expresar y liberar tensiones emocionales desagradables experimentadas en situaciones deportivas estresantes
Afrontamiento centrado en la Distracción	Afrontamiento para orientar la atención a a estímulos y actividades cognitivas que no están asociadas directamente con la competición deportiva
Distracción/ resignación	Acciones cognitivas y conductuales usadas para evitar hacer las acciones necesarias para obtener un objetivo de rendimiento
Distanciamiento social	Acciones conductuales usadas para reducir o eliminar las relaciones sociales momentáneamente

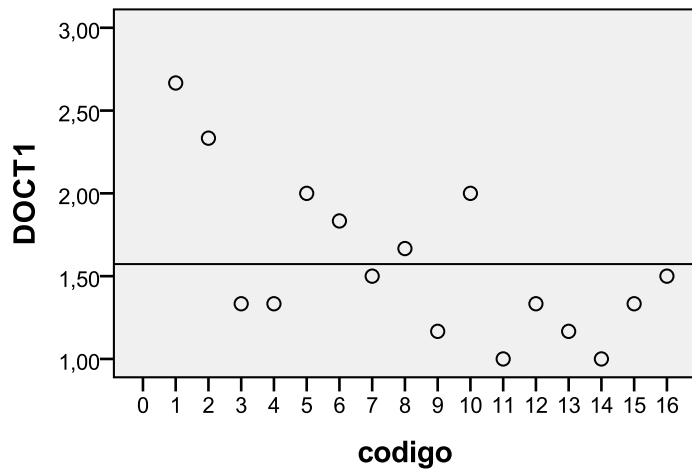
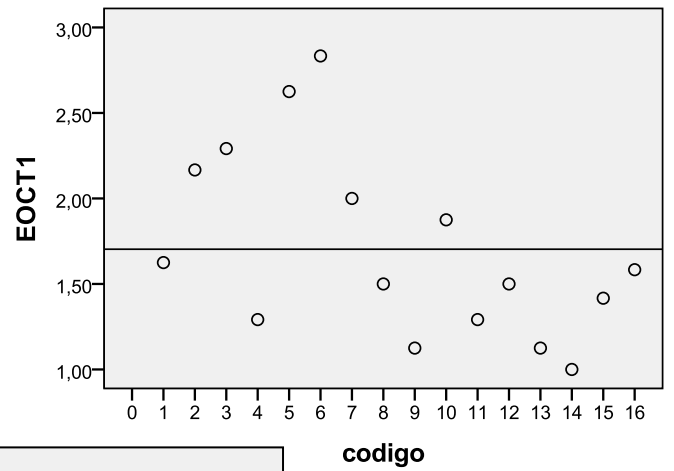
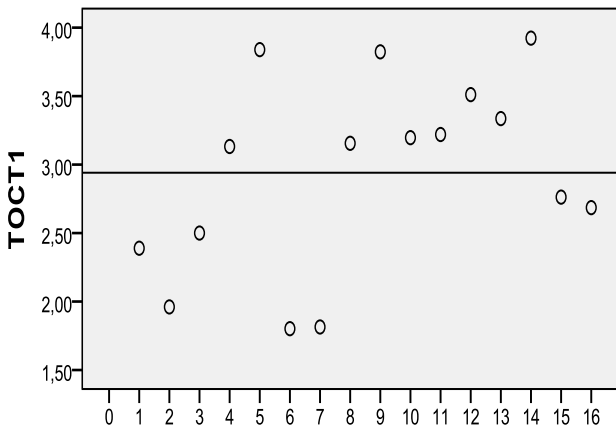
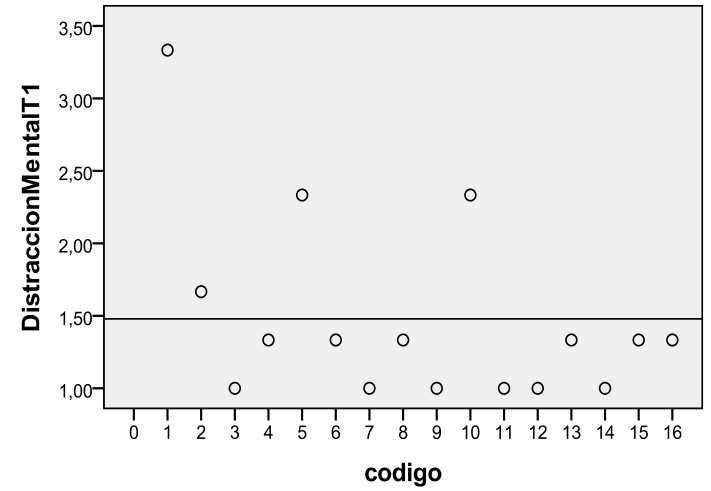
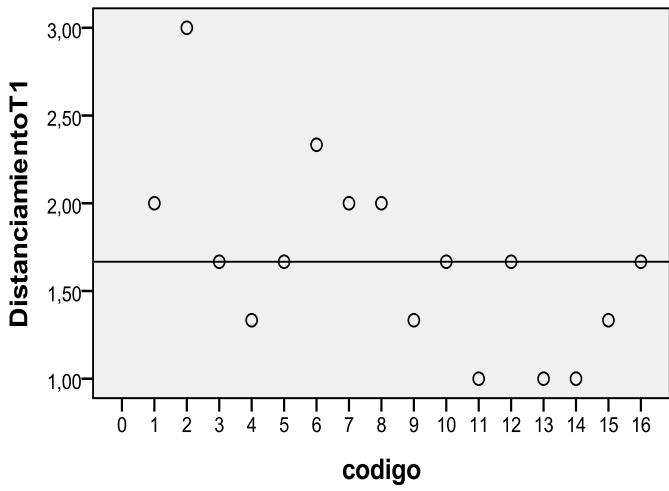
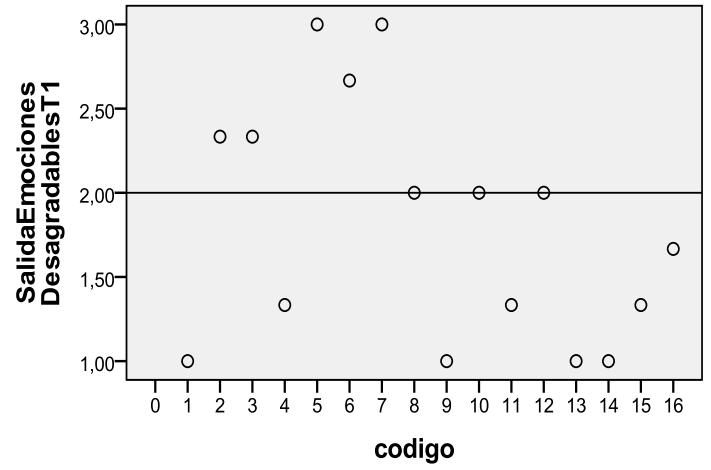
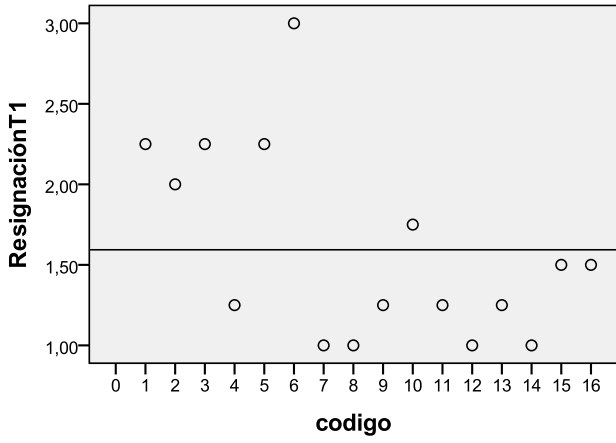
Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico

Resultados ISCSS

Informe											
	AnalisisLogico oEsfuerzoT1	BúsquedaApo yoT1	RelajaciónT1	ImagineriaMe ntalControlPe nsamientoT1	ResignaciónT 1	SalidaEmocio nesDesagrad ablesT1	DistraccionM entalT1	Distanciamien toT1	TOCT1	EOCT1	DOCT1
M	3.187	3.000	2.562	3.012	1.593	1.812	1.479	1.666	2.940	1.703	1.572
SD	.6165	1.140	.933	.7135	.597	.709	.655	.530	.701	.547	.479



Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico



9.2 Anexo 2: Cuestionarios

Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino: Propuesta y aplicación de un informe técnico.

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

Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico

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"/> 	<ul style="list-style-type: none"> 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 replanteado 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

*Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico*

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 que 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

Monitorización de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en rugby femenino:
Propuesta y aplicación de un informe técnico

	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