

Influencia del sexo y el resultado en el estado de ánimo de futbolistas iniciados

Influence of gender and result on the mood of initiated football players

*Rubén Arroyo Del Bosque, **Óscar González Rodríguez, **José Antonio Arruza Gabilondo

Universidad de Burgos (España), *Universidad Pontificia de Salamanca (España), **TESKAL Asesoramiento on-line SL

Resumen. Los objetivos de este estudio se centran en conocer, en primer lugar, el tipo de perfil de estado de ánimo que tienen los jugadores de fútbol base en el momento previo a competir, esperando replicar el «perfil iceberg» (Morgan, 1980 a, 1980 b; O'Connor, 2006; Díaz, Gutiérrez y Hoyos, 2015; Peñaolaza, Jaenes, Méndez-Sánchez, Jaenes-Amarillo; 2016; Borges, Ruíz-Barquín y De la Vega, 2017); y en segundo lugar, comparar si existen diferencias significativas en el estado de ánimo, entendido como un constructo multidimensional, en función del sexo de los deportistas y en función del resultado obtenido tras la disputa del partido. En la investigación participaron 95 futbolistas (26 mujeres y 69 varones) pertenecientes a las categorías cadete, juvenil y senior de diferentes clubes de fútbol que compiten en los campeonatos ligeros de la ciudad de Vitoria Gasteiz. Los participantes completaron la versión abreviada A del POMS, de Fuentes, García-Merita y Balaguer (1995) antes y después del partido en una jornada de competición de liga. Los resultados de comparación de medias (U Mann-Whitney) permiten sostener la hipótesis de que los perfiles anímicos previos a la competición son similares en hombres y mujeres. Asimismo, los resultados de los análisis multivariantes (MANCOVA) realizados tras la competición parecen indicar que el estado de ánimo fluctúa en función del resultado del partido. El presente estudio aporta ideas sobre qué factores influyen en el estado de ánimo de los y las jugadoras de categorías de formación. El conocimiento de los condicionantes del estado de ánimo puede ser útil de cara a que los entrenadores regulen los mensajes que elaboran y envían a sus jugadores en momentos críticos de los partidos y por ende de la temporada.

Palabras clave: Estado de ánimo, edad, sexo, fútbol.

Abstract. The goal of this research is focused on discovering, firstly, base football players' mood before competition, seeking to replicate the «Iceberg profile» (Morgan, 1980 a, 1980b; O'Connor, 2006; Díaz, Gutiérrez y Hoyos, 2015; Peñaolaza, Jaenes, Méndez-Sánchez, Jaenes-Amarillo; 2016; Borges, Ruíz-Barquín y De la Vega, 2017); secondly, on assessing whether there are significant differences in mood, understood as a multidimensional construct, depending on athletes' gender and on the final result of a match. The study involved 95 soccer players (26 female and 69 male) belonging to cadet, youth, and senior categories of different football clubs competing in leagues of the city of Vitoria Gasteiz. Participants completed the abbreviated version A of the POMS, by Fuentes, García-Merita and Balaguer (1995) before and after the match on a league match-day. The results from means comparison (U Mann-Whitney) allow to support the hypothesis that mood profiles prior to competition are similar in males and females. Likewise, the results from multivariable analyses (MANCOVA) carried out after competition seem to indicate that mood fluctuates depending on the outcome of the match. The present study provides ideas on which factors influence mood of players in developmental categories. Knowing the factors influencing mood can be useful in order for coaches to regulate the messages they prepare and send to their players at critical moments of the matches and therefore of the season.

Key words: Mood, age, sex, condition, football.

Introducción

Las emociones y los estados de ánimo influyen inexorablemente sobre toda experiencia humana. Las primeras pueden definirse como procesos multidimensionales episódicos de corta duración que dan lugar a una serie de cambios o respuestas subjetivas, cognitivas, fisiológicas y motórico expresivas (Martínez Sánchez, Fernández-Abascal y Palmero, 2002). Los segundos podrían definirse como contenidos mentales, conscientes o inconscientes que mezclan estados corporales, emociones sutiles y pensamientos automáticos, y que influyen en la mayoría de nuestras actitudes (André, 2010). En la literatura psicológica, se considera que los estados de ánimo, por lo general son menos intensos, más persistentes y menos dirigidos que las emociones (Totterdell, 1999).

Ambos fenómenos, emociones y estado de ánimo, constituyen un contenido esencial de la evaluación psicológica en el entorno del entrenamiento y la competición en el deporte, ya que inciden en la manera de percibir y enfrentar las demandas que se le presentan al deportista durante su pre-

paración (Barrios, 2007; De la Vega y Ruíz, 2008; De la Vega, Ruíz, García y Del Valle, 2011; De la Vega Galán, Ruíz y Tejero, 2013; Díaz, Gutiérrez y Hoyos, 2015; Cárdenas, Conde-González y Perales, 2015).

Tal y como señalan De la Vega, Ruíz, García y del Valle (2011), la evaluación de toda la esfera emocional se ha realizado a partir de muy distintos sistemas de recogida de información: desde los análisis observacionales del comportamiento, las entrevistas, los distintos indicadores psicofisiológicos, las escalas de autovaloración y los autoinformes o el análisis de las Zonas Óptimas de Rendimiento Individuales emocionales (IZOF, Hanin, 1997), así como del empleo de diversos test específicos, como por ejemplo, el Perfil de Estados de Ánimo (POMS) (McNair, Lorr y Dropelman, 1971), el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (Spielberger y Reheiser, 1983), el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2) (Martens, Vealey y Burton, 1990), o la Escala de Ansiedad Deportiva (SAS) (Smith, Smoll y Schultz, 1990).

En el ámbito del rendimiento deportivo, la relación que se da entre el estado de ánimo y las diferentes variables psicológicas que intervienen en el rendimiento de los deportistas, ha creado desde hace muchos años un interés generalizado por este constructo.

Fue Morgan (1980) con su Modelo de Salud Mental y su

famoso y conocido «perfil iceberg» el primero que inició la investigación en este ámbito. Sus estudios mostraron que en los deportistas de alto rendimiento, los estados de ánimo previos a la competición muestran valores superiores en la escala de vigor, e inferiores en las de tensión, cólera, fatiga y depresión, lo que denominó «perfil iceberg». Según este investigador ese tipo de perfil refleja un estado anímico idóneo para conseguir adecuados rendimientos. Por el contrario, aquellos deportistas que presenten bajas puntuaciones en el factor vigor y altas en los otros factores de tensión, cólera, fatiga o depresión, conseguirían peores rendimientos en las competiciones. (Andrade, Arce, y Seoane, 2002; Beedie, Terry y Lane, 2005).

Morgan (1980), consideró la utilidad del estado de ánimo-principalmente en tres vertientes: la detección de talentos deportivos, predicción del rendimiento deportivo a corto plazo y detección temprana del sobreentrenamiento (Ferriz, Sellés, García y Cejuela, 2020; Ureña, Chinchilla-Minguet y Castillo-Rodríguez, 2020; Serra-Olivares, Prieto-Ayuso, Pastor-Vicedo y González-Villora, 2020). Pero con los años la cantidad de investigaciones que relaciona el estado de ánimo con otras variables y constructos se ha ido diversificando. Se puede encontrar investigaciones que relacionan la fluctuación del estado de ánimo en función del volumen de entrenamiento (Morgan, Brown, Raglin, O'Connor y Ellickson, 1987; Morgan, Costill, Flynn, Raglin y O'Connor, 1988; O'Connor, Morgan, Koltyn, Raglin, Turner y Kalin, 1991; Mahoney y Kremer, 1993; O'Connor, 1997), o la intensidad del ejercicio (Kennedy y Newton, 1997; Kakkos y Zervas, 1995).

Se ha asociado el estado de ánimo de los jugadores a la condición de local o visitante (Nevill y Holder, 1999; Balmer, Nevill y Williams, 2001; Carron, Loughhead y Bray, 2005; Balmer, Nevill, Lane, Ward, Williams y Fairclough, 2007; Marcelino, Mesquita, Sampaio y Anguera, 2009). Se ha asociado el estado de ánimo con variables cognitivas como el grado de confianza y la dificultad percibida (Arruza, Balagué y Arrieta, 1998), el clima formativo (Cecchini, González, Carmona y Contreras, 2004) o la competencia percibida (Arruza, Arribas, Otaegi, González, Irazusta y Ruiz, 2011).

En el contexto futbolístico De la Vega, Ruiz, García y Del Valle (2011) encontraron que la situación de titular o suplente influía en el estado de ánimo de los jugadores. Hallaron diferencias estadísticamente significativas a favor de los suplentes en dimensiones negativas del estado de ánimo como hostilidad o depresión.

Con estos antecedentes, nuestros objetivos específicos se centran en conocer, en primer lugar, el tipo de perfil de estado de ánimo que tienen los jugadores de fútbol no profesional en el momento previo a competir, esperando replicar el «perfil iceberg» (Morgan, 1980 a, 1980 b; O'Connor, 2006), según el cual el perfil de estado de ánimo predispondría al jugador a obtener un elevado rendimiento competitivo que se correspondería con un estado de ánimo óptimo (De la Vega et al., 2008). En segundo lugar, queremos comparar si existen diferencias significativas en el estado de ánimo, entendido como un constructo multidimensional, en función del sexo de los deportistas o en función del resultado obtenido tras la disputa del partido. Asimismo, se considerarán individualmente las diferentes dimensiones que componen

el estado de ánimo y serán analizadas también en función de las variables independientes comentadas (sexo y resultado).

Metodología

El diseño de este trabajo, siguiendo a Ato, López y Benavente (2013), responde a una investigación empírica que ha seguido una estrategia asociativa para un estudio comparativo, ya que se pretende analizar la relación entre variables examinando la diferencias que existen entre los grupos creados por diferentes variables independientes creadas por la situación estudiada, como el sexo (varones y mujeres) y el resultado del encuentro (en este caso en particular victoria o derrota). A su vez es un estudio ex post-facto de carácter retrospectivo y prospectivo.

Participantes

La muestra estuvo constituida por 95 futbolistas (26 mujeres y 69 varones) pertenecientes a las categorías cadete, juvenil y senior de diferentes clubes de fútbol que compiten en los campeonatos ligeros de la ciudad de Vitoria Gasteiz. Las edades de los sujetos están comprendidas entre los 14 y los 19 años ($16,01 \pm 1,67$). Se trata de una muestra de futbolistas en categorías de formación seleccionados por conveniencia. Tabla 1.

Todos los participantes fueron informados de su participación en el estudio, así como a los clubes y a la Federación Alavesa de Fútbol, siendo estos quienes dieron su consentimiento para la publicación de los resultados de forma anónima tras firmar un acuerdo de confidencialidad.

La investigación cumple con los principios éticos (respeto, justicia y beneficencia) para la protección de los sujetos humanos de investigación, según lo establecido por el Informe Belmont (1979).

Instrumento

Se utilizó el Profile of MoodStates (POMS) (McNair, Lorr y Droppelman, 1971) en la versión abreviada A, formada por 15 ítems, adaptada y validada al español (Fuentes, García-Merita y Balaguer, 1995). En esta versión, las escalas que conforman el test son las siguientes: tensión, cólera, vigor, fatiga y depresión.

La escala de medida es de tipo Likert con un rango de cero a cuatro (0 a 4) distribuida de la siguiente manera: cero, 0 (*Nada*); uno, 1 (*Un poco*); dos, 2 (*Moderadamente*); tres, 3 (*Bastante*); cuatro, 4 (*Muchísimo*). Los datos fueron baremados según los del POMS (versión abreviada A).

La fiabilidad total de la escala obtenida con la presente muestra fue (calculada mediante el coeficiente Alpha de Cronbach) de 0.90. Los valores de consistencia interna para los factores se situaron entre 0.76 y 0.91. Estos valores son similares a los referidos por los autores del instrumento (Fuentes, García-Merita y Balaguer, 1995).

Procedimiento

En primer lugar, para poder intervenir y aplicar la escala antes y después de los partidos a deportistas no profesionales (fútbol), se pidió permiso, tanto a los coordinadores de los clubes como a los entrenadores de los equipos correspondientes. Realizando una sesión previa en la que se expli-

có qué se pretendía medir y cómo se debía rellenar el cuestionario. Al mismo tiempo se dejó abierta la posible solución de aclarar dudas planteadas por los y las futbolistas de los diferentes equipos.

Para la presente investigación se realizó una única pasación. Los jugadores completaron el instrumento media hora antes de iniciarse el encuentro (generalmente en el vestuario). Después, todos los jugadores (titulares y suplentes) volvieron a completar el instrumento aproximadamente treinta minutos después de concluir el partido.

Análisis estadístico de los datos

Los análisis empleados para comprobar la normalidad de las variables pre-competición implicadas (Prueba de Kolmogorov-Smirnov) confirmaron la no normalidad de estas por lo que se empleó una prueba no paramétrica (U de Mann-Whitney) para realizar la comparación de medias pre-competición. Sin embargo, sí se confirmó la normalidad de las variables post-competición. Este hecho, unido a los resultados que arrojaron el Test Levene (para comprobar la homogeneidad de las varianzas) y el contraste M de Box (para comprobar la homogeneidad de las matrices de las covarianzas), permitió el empleo de un análisis multivariado (MANCOVA) y univariado (ANOVA) de las variables que conforman el estado de ánimo post-competición. Para comprobar el tamaño del efecto se empleó el estadístico Eta cuadrado (Visatua y Martori, 2003). Además de estos análisis se incluyen gráficos de líneas para contrastar los diferentes perfiles hallados. Los análisis estadísticos se llevaron a cabo con el programa estadístico SPSS.

Resultados

Estudio 1 (Resultados Pre competición)

La figura 1, muestra los perfiles de estado de ánimo en el momento previo a competir en varones y mujeres. Como puede observarse tanto las mujeres como los varones presentan un perfil del estado de ánimo pre competitivo en el que el vigor presenta puntuaciones superiores a 50 puntos mientras que el resto de dimensiones presentan puntuaciones inferiores a los 50 puntos comentados. Como puede comprobarse en la tabla 1, no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en ninguna de las cinco dimensiones que constituyen el estado de ánimo (Figura 1 y Tabla 2).

Asimismo, se llevó a cabo un Análisis Multivariado de la Covarianza (MANCOVA) tomando como variables dependientes las variables que componen el estado de ánimo en su conjunto conformado por las dimensiones tensión, depresión, hostilidad, vigor y fatiga. Como variables independientes se tomó el sexo y como covariable se introdujo la edad de los participantes por considerar que podría tener su influencia sobre el estado de ánimo. En la tabla 3 se presentan los resultados del análisis mencionado. La covariable mostró una asociación débil y no significativa con las variables dependientes tomadas en conjunto ($\eta^2=.070$; $p=.270$). Mientras que la variable independiente sexo mostró un efecto moderado y significativo (Visatua y Martori, 2003) con las variables dependientes tomadas en conjunto ($\eta^2=.160$; $p=.009$) (Tabla 3).

Tabla 1.

Características de la muestra.

| | Cadete | Juvenil | Senior | Total |
|-------|--------|---------|--------|-------|
| Varón | 45 | 24 | | 69 |
| Mujer | | | 25 | 25 |

Nota. Tabla de elaboración propia.

Tabla 2.

Comparación de Medias para Muestras Independientes del Estado de Ánimo

| Escalas del POMS | n(v) | MR | n(m) | MR | U | p |
|------------------|------|-------|------|-------|--------|------|
| Tensión | 69 | 45,38 | 25 | 53,34 | 716,50 | .208 |
| Depresión | 69 | 48,42 | 26 | 46,88 | 868 | .782 |
| Hostilidad | 69 | 50,84 | 26 | 40,46 | 701 | .074 |
| Vigor | 69 | 50,70 | 26 | 40,83 | 710,50 | .113 |
| Fatiga | 69 | 46,54 | 26 | 51,88 | 796 | .379 |

Nota. Tabla de elaboración propia. n= número de sujetos, v= Varón, m=Mujer, MR= Media del rango, U= Valor del estadístico Mann-Whitney, p= Significación.

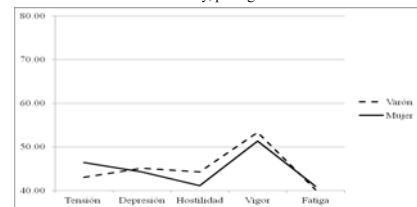


Figura 1. Gráfico Comparado de las Escalas promedio del POMS, mostrando las diferencias Pre-Competición en Varones y Mujeres. Nota. Figura de elaboración propia.

Tabla 3.

Contrastes multivariados Pre competición.

| Efecto | Variable | Lambda de Wilks | F | gl hipótesis | gl error | p | η^2 |
|------------|----------|-----------------|-------|--------------|----------|------|----------|
| Covariable | Edad | .930 | 1,302 | 5 | 87 | .27 | .070 |
| | Sexo | .840 | 3,313 | 5 | 87 | .009 | .160 |

Nota. Tabla de elaboración propia. F= Estadístico F Snedecor, gl= grado de libertad, ?2= Eta Cuadrado.

Tabla 4.

Contrastes multivariados Post competición

| Efecto | Variable | Lambda de Wilks | F | gl hipótesis | gl error | p | η^2 |
|------------|-----------|-----------------|-------|--------------|----------|------|----------|
| Covariable | Edad | .858 | 2,852 | 5 | 86 | .020 | .142 |
| | Sexo | .862 | 2,745 | 5 | 86 | .024 | .138 |
| VI | Resultado | .777 | 4,924 | 5 | 86 | .001 | .223 |
| | SexXRes | .920 | 1,494 | 5 | 86 | .200 | .080 |

Nota. Tabla de elaboración propia. F= Estadístico F Snedecor, gl= grado de libertad, η^2 = Eta Cuadrado

Estudio 2 (Resultados post-competición)

Se calcularon inicialmente los contrastes multivariados (Tabla 4). La covariable edad mostró una asociación significativa con las dimensiones del estado de ánimo tomadas en conjunto (Lambda de Wilks =.858; $F_{5,86}=2,852$; $p=.020$) y moderada ($\eta^2=.142$).

La variable independiente Sexo mostró una asociación significativa con las dimensiones del estado de ánimo tomadas en conjunto (Lambda de Wilks =.862; $F_{5,86}=2,745$; $p=.024$) y moderada ($\eta^2=.138$).

La variable independiente resultado mostró una asociación significativa con las dimensiones del estado de ánimo tomadas en conjunto (Lambda de Wilks =.777; $F_{5,86}=4,924$; $p=.001$) y fuerte ($\eta^2=.223$). Mientras que la interacción de las variables independientes sexo y resultado mostraron una asociación no significativa con las dimensiones del estado de ánimo tomadas en conjunto.

Por su parte los análisis univariados mostraron diferencias estadísticamente significativas para la dimensión vigor del estado de ánimo en función del sexo ($F=10,245$, $p=.002$) y un tamaño del efecto de carácter moderado ($\eta^2=.102$). Asimismo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas para la dimensión depresión del estado de ánimo en función del resultado ($F=4,450$, $p=.038$) y un tamaño del efecto pequeño ($\eta^2=.047$); lo mismo ocurrió con la dimensión hostilidad ($F=11,078$, $p=.001$) y un tamaño del efecto moderado ($\eta^2=.110$), y con la dimensión vigor ($F=8,002$, $p=.006$) y un tamaño del efecto pequeño ($\eta^2=.082$) (Tabla 4).

Discusión y conclusiones

El presente estudio tuvo los objetivos de (1) conocer, en primer lugar, el tipo de perfil de estado de ánimo que presentan los y las jugadoras de fútbol no profesional en el momento previo a competir esperando replicar el «perfil iceberg» (Morgan, 1980 a, 1980 b; O'Connor, 2006); y (2) comprobar el efecto que las variables sexo y resultado del partido generan en el estado de ánimo, entendido este como un constructo multidimensional.

En primer lugar, ambos sexos presentan un perfil del estado de ánimo precompetitivo que se asemeja con el perfil «iceberg» (Morgan, 1980 a, 1980 b; O'Connor, 2006) en el que la dimensión vigor se encuentra en niveles superiores al resto de las dimensiones. Estos resultados coinciden con los hallados por De la Vega, Ruiz, García-Mas, Balagué y Olmedilla (2008), en un equipo de jugadores de fútbol involucrados en una competición de «play off». Asimismo, también coinciden con los hallados por De la Vega, Ruiz, García y del Valle, (2011) en una muestra de jugadores de Segunda División B que fueron evaluados durante cinco partidos de la temporada regular –inmediatamente–anteriores a la disputa de la fase de ascenso a 2ª División A, los cuales reflejaron el denominado perfil «Iceberg» antes de los 5 partidos disputados. Los resultados hallados en la presente investigación no encuentran diferencias entre varones y mujeres en las diferentes dimensiones del estado de ánimo antes de la disputa del partido, datos no coincidentes con los del estudio de Oiarbide, Martínez-Santos Gorostiaga, Usabiaga, Etxebeste y Urdangarin (2014) en una muestra de universitarios.

Con respecto al segundo objetivo de este trabajo, medir el efecto que tienen en el estado de ánimo, entendido como un constructo multidimensional, las variables sexo de los deportistas y resultado obtenido tras la disputa del partido, se puede concluir que el estudio confirma que el *sexo* muestra un efecto moderado y significativo en el constructo multidimensional que supone el estado de ánimo. Los análisis univariados, indican que existe un efecto de carácter significativo y moderado en la dimensión vigor del estado de ánimo. Este hallazgo iría en la línea del hallado por Arbinaga (2013) que sostiene que el momento posterior a competir es la dimensión vigor la que refleja diferencias estadísticamente significativas entre ambos sexos, mostrándose los varones más vigorosos. Asimismo, cabe destacar que la edad introducida como covariable en el análisis muestra una asociación significativa con el constructo de estado de ánimo. Este hecho, refuerza la idea de que la edad del deportista puede ayudar a modular los efectos que el devenir del partido genera en el estado de ánimo del deportista.

En lo referente al resultado, cabe destacar que esta variable presenta una asociación estadísticamente significativa y un tamaño del efecto fuerte con las dimensiones del estado de ánimo tomadas en conjunto. Asimismo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en función del resultado con las dimensiones depresión, hostilidad y vigor. Reflejando las dimensiones depresión y hostilidad mayores valores en la derrota que en la victoria, mientras que el vigor presenta una menor puntuación en la derrota. Estos resultados, concuerdan con los trabajos realizados por Lane (2001),

De la Vega, Galán, Ruiz y Tejero (2013); y Brant, Da Silveira, Brusque y Andrade (2016); Quienes afirman que cuando el resultado obtenido está por debajo del esperado, aumenta la depresión y la hostilidad y disminuye el vigor.

La interacción del sexo y el resultado no encontró asociación alguna con el estado de ánimo tomado como constructo multidimensional ni con las diferentes dimensiones del estado de ánimo tomadas de manera individual.

El presente estudio presenta algunas limitaciones que deben ser tenidas en consideración. En primer lugar, el hecho de haber llevado a cabo una única pasación y no haber registrado durante más partidos el estado de ánimo de los jugadores. Esto permitiría evaluar la consistencia del estado de ánimo a lo largo del tiempo empleando análisis de series temporales. En segundo lugar, el hecho de no haber controlado de alguna manera la figura titular-suplente. Este hecho puede camuflar los resultados, puesto que es lógico pensar, que el perfil anímico del jugador que se sabe titular no ha de ser el mismo de aquel que sabe que jugará media hora en la segunda parte. Y en tercer lugar y en la misma línea, también sería interesante cuantificar la cantidad de minutos jugados por cada jugador a lo largo de la temporada, ya que puede ser otra variable que este mediatizando el estado de ánimo del jugador.

Por tanto, las líneas futuras que tendría que tomar nuestra investigación coincidirían en esta ocasión con las limitaciones señaladas. Controlar mayor número de variables (figura titular-suplente, cantidad de minutos, situación clasificatoria del equipo) para poder incluirlas en los modelos explicativos del estado de ánimo de los jugadores tanto antes como después del partido. Asimismo, tener en cuenta las circunstancias que rodean a un determinado encuentro también pueden moldear el estado de ánimo del jugador. Por tanto, considerar variables como la importancia que el jugador otorga al partido, la posición clasificatoria del equipo en la tabla o la trascendencia del encuentro pueden ser dimensiones a tener en cuenta en futuros trabajos sobre el estado de ánimo.

A nivel aplicado, los resultados presentados aportan nueva información de cara al diseño de programas de intervención orientados a entrenadores (Soriano, Ramis, Cruz y Sousa, 2014; Sousa, Cruz, Viladrich, y Torregrosa, 2007). La lectura correcta de los estados de ánimo de los deportistas, puede ayudar a entrenadores y preparadores físicos a modular el tono y el contenido de las charlas motivacionales y las consignas técnico-tácticas de manera que exista un mayor aprovechamiento por parte del deportista de la información que los técnicos les trasladan. De poco sirve una dura arenga tras una derrota cuando los niveles de depresión y hostilidad ya son de por sí altos.

El presente trabajo solicita la atención de técnicos y entrenadores para que integren las variables psicológicas en sus programas de entrenamiento del mismo modo, que entrenan los aspectos físicos, condicionales, técnicos y tácticos.

Referencias

Arbinaga, F. (2013). Físicoculturismo: diferencias de sexo en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva. *Revista*

- de *Psicología del Deporte*, 22 (2), 353-360. ISSN: 1132-239X.
- 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. ISSN 0214-9915.
- André, C. (2010). *Los estados de ánimo*. El aprendizaje de la serenidad. Kairos: Barcelona.
- 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. ISSN: 1132-239X.
- Arruza, J., Arribas, S., Otaegi, O., González, O. Irazusta, S. y Ruiz, L.M.; (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de psicología*, 27 (2), 536-543. ISSN: 1695-2294.
- Ato, M., López, J. J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29, 1038-1059. ISSN: 1695-2294.
- Balmer, N., Nevill, A., Lane, A., Ward, P., Williams, A. y Fairclough, S. (2007). Influence of crowd noise on soccer refereeing consistency in soccer. *Journal of Sport Behavior*, 30 (2), 130-145.
- Barrios, R. (2007). Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación. Disponible en: *Revista Digital www.efdeportes.com*. 10.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., y Lane, A. M. (2005) Distinctions between emotion and mood. *Cognition and Emotion*, 19, 847-878.
- Borges, P.J., Ruíz-Barquín, R., De la Vega, R. (2017). Análisis y validación psicométrica de una nueva forma de presentación (ordenada) del Perfil de Estados de Ánimo (Valencia, Intensidad, Control) POMS-VIC. *Retos*, 32, 82-87. ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org).
- Brandt, R., da Silveira Viana, M., Brusque, T. y Andrade, A. (2016). Association between mood states and performance of Brazilian elite sailors: Winners vs. non-winners. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11 (32), 119-125. ISSN: 1696-5043.
- Cardenas, D., Conde-González, J. y Perales, J.C. (2015). El papel de la carga mental en la planificación del entrenamiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*. 24 (1), 91-100. ISSN: 1132-239X.
- Cecchini, J. A., González, C., Carmona, A. M. y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16 (1), 104-109. ISSN 0214-9915.
- De la Vega, R., Barquín, R., García, G. y Del Valle, 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. ISSN: 1578-8423.
- De la Vega, R., Barquín, R., García-Mas, A., Balagué, G. y Olmedilla, A. (2008). Consistencia y fluctuación de los estados de ánimo en un equipo de fútbol profesional durante una competición de play off. *Revista de Psicología del Deporte*, 17 (2), 241-251. ISSN: 1132-239X.
- De la Vega, R., Galán, A., Ruiz, R. y Tejero, C. (2013). Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en Boccia Paralímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (1), 39-45. ISSN: 1132-239X.
- Devonport, T., Lane, A. y Hanin, Y. (2005). Emotional states of athletes prior to performance-induced injury. *Journal of Sports Science and Medicine*, 4 382-394. Disponible en: <http://www.jssm.org>
- Díaz, J., Gutiérrez, J., y Hoyos, J. (2015). Estados de ánimo precompetitivos y resultados deportivos en jugadores de bolos cántabros. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 15 (3), 53-64. ISSN: 1578-8423.
- Ekman, P. y Davidson, R. (1994). *The nature of emotion*. Oxford, England, Oxford University Press.
- Ferriz, A., Sellés, S., García, M. y Cejuela, R. (2020). Efecto de la edad relativa para el desarrollo del talento en jóvenes triatletas. *Retos*. 37, 27-32. ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org).
- Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J. L. y García-Merita, M. L. (1995). Forma abreviada del Perfil de los Estados de Ánimo (POMS). *Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, 29-39. Valencia: Universitat de València.
- Oiarbide, A., Martínez-Santos Gorostiaga, R., Usabiaga, O., Etxebeste, J. y Urdangarin, C. (2014). Efectos de los juegos de cooperación-oposición en el ánimo de los universitarios. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 58-62. ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org).
- Informe Belmont (1979). *Principios éticos y pautas para la protección de los seres humanos en la investigación*. Recuperado de <http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport-Psychology*, 1, 29-72.
- Irazusta, S., Arruza, J. Etxeberria, J. (2004). *El estado de ánimo como predictor del rendimiento*. En investigación en el deporte. Bilbao. UPV-EHU.
- Irazusta, S., Arruza, J. (2006). Influencia de variables psicológicas en el rendimiento de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1). 127-138. ISSN: 1132-239X.
- Kakkos, V. y Zervas, Y. (1995). *Predictors of precompetitive cognitive-emotional states*. In R. Vanfraechem-Raway y Y. Vanden Auweele (Eds.). *Integrating laboratory and field studies*. Proceedings of the Yh Europecin Congress on Sport Psychology (pp. 473-480). Brussels, Belgian Federation of Sport Psychology.
- Kennedy, M.N. y M. Newton, 1997. Effect of exercise intensity on mood in step aerobics. *Journal of Sports Medicine Psychology*, 37, 200-204. PMID: 9407751.
- 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.

- López, M. (2006). *Características y relaciones de Flow, ansiedad y estado Emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de élite*. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Mahoney, C. y Kremer, J. (1993). *Mood state variation during anaerobic training of an elite swimmer*. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, & A. Paulo-Brito (Eds.), *Proceedings of the VZIlth ISSP World Congress of Sport Psychology*. 256-259. Lisbon, Portugal: International Society of Sport Psychology.
- Marcelino, R., Mesquita, I, Sampaio, J. y Anguera, M.T. (2009). Ventaja de jugar en casa en voleibol del alto rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 181-196. ISSN: 1132-239X.
- Martens, R., Vealey, R. S. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martín, G. (2001). *Perfil de estados de ánimo (POMS)*. En J. L. González (Ed.). *Manual de prácticas de psicología deportiva. Los caminos del Comportamiento deportivo: Prácticas de entrenamiento mental* (pp. 121 – 130). España: Biblioteca Nueva.
- Martínez-Sánchez, F, Fernández-Abascal, E.G., y Palmero, F. (2002). *El proceso emocional*. En Palmero, F, Fernández-Abascal, E.G., Martínez-Sánchez, F. y Chóliz, M. *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 57-87). Madrid: McGraw-Hill.
- McNair, D., Lorr, M., y Dropplemann, L. (1971). *Manual of the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Morgan, W.P. (1980). Test of Champions: the iceberg profile. *Psychology Today*, 14, 92- 99.
- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'Connor, P. J. y Ellickson, K.A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107-114. Traducción: A. R. Moliner y C. Moliner (1991). Seguimiento psicológico del sobreentrenamiento y la fatiga. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 5, 7-16.
- Morgan, W.P., Costill, D.L., Flynn, M.G., Raglin, J.S. y O'Connor, P.J. (1988). Mood disturbances following increased training in swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23, 408-414.
- Morgan, W.P. (1980a). The Trait Psychology Controversy. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 51, 50-76.
- Morgan, W.P. (1980b). *Test of champions*. *Psychology Today*, Julio, 92-99.
- Nevill, A. y Holder, R. (1999). Home advantage in sport: An overview of studies on the advantage of playing at home. *Sport Medicine*, 28, 221-236.
- O'Connor, P.J.; Morgan, W.P.; Koltyn, K.F.; Raglin, J.S.; Turner, J.G y Kalin, N.H. (1991). Air travel across four time zones in college swimmers. *Journal of Applied Physiology*, 70, 756-763.
- O'Connor, P.J. (1997). *Overtraining and staleness*. En W.P. Morgan (Ed.), *Physical activity and mental health*. 149-160. Washington, DC: Taylor y Francis.
- O'Connor, P.J. (2006). Mental Energy: Assessing the Mood Dimension. *Nutrition Reviews*, 64 (7), 7-9.
- Peñaolaza, R., Jaenes, J.C., Méndez-Sánchez, M.P., Jaenes Amarilla, P. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos*, 30, 207-210. ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org).
- Serra-Olivares, J., Prieto-Ayuso, A., Pasto-Vicedo, J.C. y González-Villora, S. (2020). Propuesta de evaluación multidisciplinar del talento de jóvenes futbolistas. *Retos*, 38. ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org).
- Smith, R.E., Smoll, F.L. y Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Soriano, G., Ramis, Y., Cruz, J. y Sousa, C. (2014). Un Programa de Intervención Individualizado con Entrenadores de Fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (3), 99-106. ISSN: 1578-8423.
- Sousa, C., Cruz, J. Torregrosa, M., Vilches, D. y Viladrich, C. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15, 263-278. ISSN: 1132-239X.
- Spielberger, C. y Reheiser, E. (2003). *Measuring Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity as emotional states and personality traits with the STAI, STAXI, and STPI*. En M. Hersen, M. J. Hilsenroth, y D. L. Segal (Eds.). *Comprehensive Handbook of Psychological Assessment, Vol 2, Personality Assessment*. (pp. 70-86). New Jersey: John Wiley y Sons, Inc.
- Totterdell, P. (1999). Mood Scores: Mood and performance in professional cricketers. *British Journal of Psychology*, 90 (3), 317.
- Ureña, C., Chinchilla-Minguet, J.L. y Castillo-Rodríguez, A. (2020). Relación de la motivación y el flow situacional en futbolistas sub16 en estado basal y precompetitivo. *Retos*, 37, 480-485. ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org).
- Visauta, B. y Martori, J.A. (2003). *Análisis estadístico con SPSS para Windows*. Mc Graw Hill. Madrid.

