

Revista de Psicología del Deporte
1998. Vol. 7, núm. 2, pp. 193-204
ISSN: 1132-239x

Federación Española de Asociaciones de
Psicología del Deporte
Universitat de les Illes Balears

RENDIMIENTO DEPORTIVO E INFLUENCIA DEL ESTADO DE ÁNIMO, DE LA DIFICULTAD ESTIMADA, Y DE LA AUTOEFICACIA EN LA ALTA COMPETICIÓN

José Antonio Arruza, Gloria Balagué * y Modesto Arrieta **

PALABRAS CLAVE:Alto Rendimiento, estado de animo, dificultad percibida estimada, autoeficacia, judo.
RESUMEN:El propósito de este trabajo es el de continuar con la línea de investigación surgida a raíz de la preparación realizada para los Juegos Olímpicos de Barcelona-92. A partir de él, se verificó tanto la importancia del Estado de Animo (P.O.M.S.) como de otras dos variables que fueron las seleccionadas, la Dificultad Percibida Estimada y la Autoeficacia. Los datos se registraron desde el inicio de la temporada-95 hasta Atlanta-96, cuando se iniciaba el calentamiento para cada combate, entre 25 y 35 minutos antes de salir a competir. El cuestionario utilizado contemplaba por un lado las cuatro dimensiones del P.O.M.S., Tensión, Hostilidad, Fatiga, Vigor, y por otro, la Dificultad Percibida Estimada y el Grado de Confianza. Los análisis realizados indican que la Fatiga Percibida puede ser un buen predictor del resultado de la competición y que las fluctuaciones durante la misma, tanto del Estado de Animo, de la Dificultad Percibida

Correspondencia: José Antonio Arruza. Escuela Universitaria de Magisterio de Donostia. Oñati Plaza, 3. 20009 Donostia. Tel.: 943 44 80 00. Fax: 943 21 94 02.

* University of Illinois at Chicago. Psychology Dept. 1007 W. Harrison St. Chicago IL 60607. E-mail:

Estimada como de la Autoconfianza influyen en el comportamiento de los deportistas. Asimismo el presente estudio, en contra de lo que la literatura establece, indica claramente que el perfil óptimo del Estado de Animo para el rendimiento durante la competición no se corresponde con el "perfil iceberg".

KEY WORDS: Hig level performance, mood states, perceived difficulty, self-efficacy and judo.

ABSTRACT:The purpose of the present research is to continue the line of work began during the preparation of the Barcelona-92 Olympic Games. At that time we identified the importance of Mood States (measured with the P.O.M.S.) and of two other variables: Perceived Difficulty and Self-Efficacy. Data were collected from the beginning of the competitive season in 1995 up until Atlanta-96, right at the beginning of warm-up for each match, from 25 to 35 minutes before the actual match. The questionnaire used contained 4 of the scales of the P.O.M.S. (Tension, Anger, Fatigue and Vigor), an estimate of Perceived Difficulty and an assessment of the athlete's Degree of Confidence. The obtained results indicate that Perceived Fatigue

could be a good predictor of the competition's outcome and that in-competition fluctuations of either Mood States, Perceived Difficulty or Self-Confidence influence the athlete's behavior. The present results also establish that the optimal performance profile of the P.O.M.S. in the sport of Judo does not match the "Iceberg Profile" described in the sport psychology literature.

Introducción

La presente investigación se sitúa en la línea de "estudio de caso" Smith, R. (1988), analizando y describiendo los cambios y fluctuaciones del estado de ánimo de los deportistas que se producen a lo largo de una misma competición, y afectan a su tolerancia psicológica con determinadas consecuencias en su rendimiento. A lo largo de dos temporadas las aportaciones realizadas por ellas mismas, a través de comentarios, nos han ayudado a comprender mejor el fenómeno de la alta competición. Por ello, sus sensaciones, sus valoraciones, sus decisiones y su consistencia en las mismas, sus ejecuciones y sus resultados son los elementos fundamentales de nuestras conclusiones.

Nuestro objetivo es el analizar y comprobar la existencia y consecuencias significativas de las

fluctuaciones del Estado de Animo intra-competición, y sus efectos sobre el rendimiento deportivo. Asimismo pretendemos establecer la influencia que ejercen sobre el mismo, las cuatro dimensiones del estado de ánimo seleccionadas: Tensión, Hostilidad y Fatiga como negativas y el Vigor como positiva, así como las relaciones con las otras dos variables ya mencionadas: la Dificultad Percibida Estimada y las Expectativas de Autoeficacia. Por lo tanto, este estudio va a considerar las influencias que tienen en el Alto Rendimiento Deportivo (ARD) estas tres variables psicológicas mencionadas y su grado de importancia. En definitiva lo que nos ha llevado a realizar este trabajo es, por un lado la intención de analizar, delimitar y evaluar el comportamiento del Estado de Animo de los deportistas de élite que se producen a lo largo de una jornada de competición, y por otro constatar la relación que existe tanto con la Dificultad Percibida Estimada como con la Autoconfianza, elementos que entre otros, a nuestro juicio, determinan en gran medida el resultado de la competición.

Estado de ánimo

A menudo la actividad que realiza el deportista durante una competición está condicionada por su estado anímico. Las emociones, los sentimientos, el afecto son variables que tienen gran influencia a la hora de realizar y valorar los esfuerzos. También son importantes los posibles cambios que se puedan producir en el estado de ánimo antes y después de la realización de diferentes pruebas de esfuerzo, o entre los diferentes combates que debe de disputar una deportista. Estos posibles cambios ¿se producen?, ¿son significativos?, ¿interactúan con las otras variables presentes en la competición de ARD? ¿con cuál de ellas? ¿en qué medida?

Numerosos autores consideran que existe un "componente afectivo, un "algo emocional" en la definición de la situación elicitada por el contexto (Lazarus, 1986). En diferentes estudios, las emociones han sido planteadas en términos de afectos distintos y específicos. Se han propuesto diversos modelos sobre la emoción humana y todos ellos plantean un número de emociones discretas relativamente pequeño. Las últimas investigaciones en este campo coinciden en considerar la existencia de dos grandes factores que constituyen las principales dimensiones de la estructura afectiva. Estas dimensiones normalmente se han definido como afecto ó estado de ánimo positivo y afecto negativo, y son sobre las que hemos trabajado durante los últimos siete años en el Judo, con el "Perfil de Estados de Animo", *Profile of Mood States* (P.O.M.S.), de Mc.Nair, Lorr, Droppleman (1971), tanto para los

Juegos de Barcelona-92 como los de Atlanta-96. Este instrumento mide seis dimensiones emocionales: el Vigor como positivo y la Tensión, la Depresión, la Hostilidad, la Fatiga y la Confusión como negativos. En nuestro caso, basándonos en estudios precedentes (Arruza, Alzate, Valencia, 1995), hemos seleccionado las 4 dimensiones que a nuestro juicio ejercen mayor influencia en el rendimiento deportivo: Tensión, Hostilidad, Vigor y Fatiga.

Autoeficacia

Los acontecimientos deportivos se caracterizan por contener elementos ambigüos, con continuos cambios imprevisibles y gran turbulencia emocional semejante a situaciones de estrés. Para hacer frente a ello tan importante es tener recursos eficaces que puedan utilizarse como la opinión que se tenga de ellos. Por tanto la autoeficacia percibida es, según A. Bandura (1986), "Los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado". Esta definición hace referencia a las expectativas sobre la propia capacidad de alcanzar un determinado nivel de ejecución, que es una parte del proceso conductual del deportista, cuyas consecuencias producirán un determinado resultado. Por esto se hace énfasis en centrar la atención selectiva durante la competición en las variables del proceso y no en el resultado. A veces se interpretan erróneamente los conceptos de "expectativas de resultado" y "expectativas de eficacia"

lo que genera una gran confusión que generalmente va acompañada de comportamientos ineficaces. (Para mayor aclaración ver Bandura 1986, pág. 416)

La Autoeficacia constituye un elemento fundamental relacionado con la fortaleza o debilidad del sistema táctico. El deportista debe de tener la absoluta convicción de que será capaz de ejecutar los elementos seleccionados con acierto, que tendrá una conducta eficaz, creyendo en su propia capacidad para resolver positivamente la situación. Sus expectativas de comportamiento eficaz deben de ser muy altas. La combinación del nivel de esfuerzo percibido (Borg, 1970) y de la percepción del estado de fatiga adquiere una importancia capital, ya que durante la competición se producen determinados niveles de fatiga con la aparición de síntomas fisiológicos: alta frecuencia cardiaca, aumento de la respiración y de la temperatura corporal, acumulación de metabolitos, etc..., que a veces se asocian erróneamente a incapacidad física, lo que provoca un descenso de la autoeficacia.

En diferentes ocasiones hemos tenido la oportunidad de constatar en nuestras deportistas, Torneo de París-94 y 95, Campeonato de Europa-95, entre otros, en los que las deportistas con una sobrada capacidad de esfuerzo y estando realizando un combate brillante, se sintieron excesivamente fatigadas a mitad del mismo; esta percepción errónea les llevó a cambiar una decisión que afectaba a sus modelos tácticos, lo que fue aprovechado por sus

diferentes adversarias para derrotarlas.

Dificultad percibida estimada (DPE)

En numerosas ocasiones se ha señalado que el grado de adecuación de una situación depende de la existencia de una proporcionalidad entre el nivel de ejecución de las deportistas y el grado de complejidad y dificultad de la tarea planteada. En algunos casos, bien porque no suponga esfuerzo superar la situación o bien porque sea imposible, lo que ocurre es que no hay mejoría y, en el peor de ellos, puede incluso generar un sentimiento de ineficacia que lleva al deportista a ser incompetente, como bien señala Ruiz-Pérez (1995), (incompetencia aprendida). Pero además de esto, consideramos mucho más importante la percepción que tiene el/la deportista del nivel de dificultad, ya que esto es lo que influirá en las creencias sobre sus propias capacidades. La dificultad percibida estimada es el resultado del ratio que realiza el/la deportista entre la dificultad de la tarea y las expectativas de resultado, y se debe considerar como una variable influyente del estado de activación óptimo que puede perjudicar los recursos de afrontamiento, si se realiza una valoración errónea.

En la presente investigación hemos constatado como en muchos casos las deportistas establecen una asociación que, a nuestro juicio, es errónea: El aumento de la dificultad percibida conlleva un descenso de la confianza. Pensamos que dicho aumento debe relacionarse con las expectativas de resultado, pero no con las de eficacia,

ya que estas deberían permanecer intactas mientras dispongamos de recursos para afrontar la situación. Al aumentar el nivel de dificultad percibida disminuyen dichos recursos, pero debe mantenerse intacta la confianza que tenemos sobre ellos. La pérdida de la confianza genera una sensación de incapacidad que arrastra a las deportistas hacia un sentimiento de incompetencia de funestas consecuencias. Si se subestima la dificultad las deportistas se pueden encontrar en aprietos con situaciones no previstas, pero si la supervaloran afectará a sus expectativas de resultado e incluso a su autoconfianza. Cuando ocurre esto el/la deportista "se entrega", hace una dejación de esfuerzo, "tira la toalla", abandona, es decir, acepta la derrota antes de que se produzca. Por lo tanto, la valoración adecuada de la dificultad de la situación a la que se enfrentan les ayudará a conseguir un rendimiento óptimo y superarla. El mantener un nivel alto de expectativas de eficacia neutralizará los efectos negativos que pueda tener el aumento de la dificultad percibida sobre su comportamiento, y le hará mantener su nivel de competencia. Este aumento reduce la disponibilidad de recursos para afrontar la situación, pero no debe afectar a la confianza que tiene el/la deportista en que los ejecutará eficazmente.

Método

Hipótesis 1

Estamos de acuerdo con Morgan J.P. (1980) en que existe el "perfil iceberg" en los deportistas de alto

rendimiento, pero consideramos que dicho perfil sufre unas variaciones significativas que le hacen perder sus características, por ello la hipótesis que planteamos es que: *En el Judo de alto rendimiento existen unas fluctuaciones del estado de ánimo antes y durante la competición con importantes variaciones en la Tensión y Hostilidad que provocan un tipo de perfil diferente al "perfil iceberg".*

Hipótesis 2

Como consecuencia de la anterior, se hace necesario establecer una correcta atribución a dichas fluctuaciones, por esto el enunciado de nuestra segunda hipótesis es: *Las dimensiones del Estado de Animo fluctúan en función de la Dificultad Percibida Estimada y del Grado de Confianza.*

Hipótesis 3

Estas supuestas modificaciones ¿influyen de alguna manera en el rendimiento de la competición?, y si es así ¿de qué manera?. Para contestar a estas preguntas, dirigimos nuestra atención hacia el comportamiento de las otras variables y enunciamos nuestra tercera hipótesis: *Las dimensiones del Estado de Animo influyen significativamente en el Resultado de la competición.*

Hipótesis 4

Cada día aumentan los partidarios de que la intervención en el alto rendimiento deportivo debe de ser específica, personal y diferenciada. Para constatar esta opinión proponemos dirigir nuestra investigación en esta dirección y para ello enunciamos la cuarta hipótesis: *Cada*

deportista se comporta de forma específica y diferenciada en la alta competición.

Sujetos

Evidentemente dada la especificidad del estudio es difícil disponer de sujetos que cumplan los requisitos para pertenecer al ARD. Por esto nuestros recursos son reducidos

pero altamente significativos. Disponemos de tres deportistas pertenecientes al plan Atlanta-96: una medalla de oro en Barcelona-92, una campeona de Europa-94, 95, 96 y medalla de bronce en Atlanta-96, una subcampeona de Europa-95, medalla de bronce en Atlanta-96.

Instrumentos

	Global		Caso Nº1		Caso Nº2		Caso Nº3	
	Media	D.T.	Media	D.T.	Media	D.T.	Media	D.T.
	13,36	4,23	10,45	3,56	17,63	2,56	11,95	2,78
	16,34	6,38	15,76	4,40	20,44	5,93	13,24	6,28
	19,69	2,60	19,97	2,06	21,00	2,02	18,35	2,83
	1,19	2,10	0,59	0,95	0,38	0,66	2,38	2,91
	11,19	9,50	6,83	6,44	17,44	7,60	9,22	10,34
	3,45	0,63	3,62	0,56	3,59	0,61	3,19	0,62
	89,08	12,61	75,17	12,43	100	0	90,54	6,64

Tabla 1. Valores de la Media y Desviación Típica de las puntuaciones directas en

Para llevar a cabo la medición y control de las diferentes variables se ha usado un cuestionario modificado del *Profile of Mood States* (P.O.M.S.), de Mc.Nair, Lorr, y Droppleman (1971), en el que se registran cuatro dimensiones del mismo: Tensión, Hostilidad, Fatiga y Vigor, así como el nivel de Dificultad Percibida, en una escala tipo Lickert de 5 puntos y el Grado de Confianza en una escala de 0 a 100 %.

Procedimiento

Consiste en un estudio longitudinal a lo largo de las temporadas 1995-96,

en las que se han recogido los datos de las diferentes competiciones en las que han participado las deportistas seleccionadas. El número de cuestionarios rellenados ha sido de 98, de los que 56 (57%) corresponden a la temporada del 95 y 42 (43%) a la del 96. Esta recogida de datos se ha realizado concretamente en:

Torneos internacionales "A" (59%). Son torneos cuyos resultados sirven de clasificación a los deportistas europeos para los Juegos Olímpicos de Atlanta-96. A este apartado corresponde el 59% de los datos, y en función de la facilidad o dificultad para

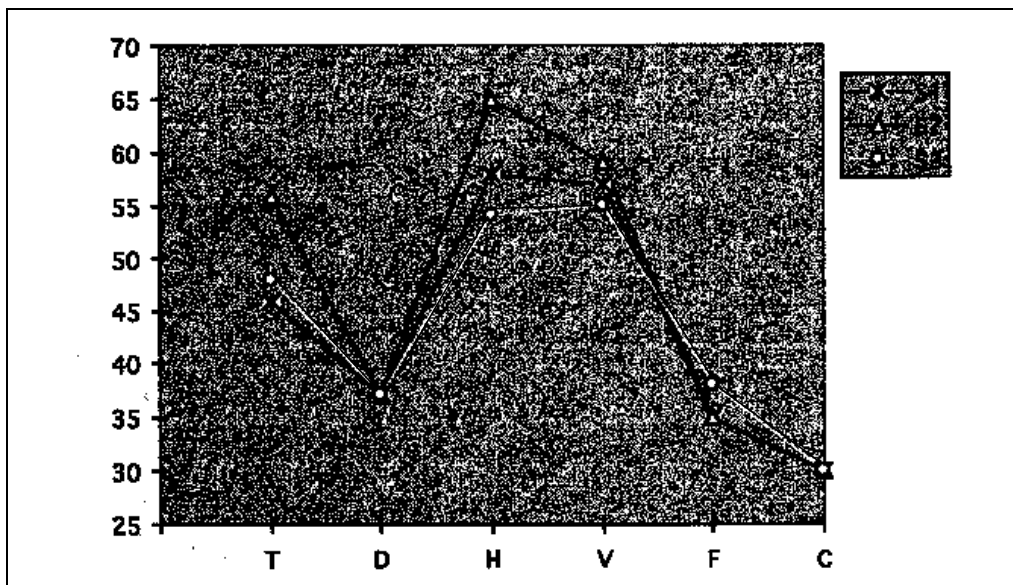


Figura 1. Diagrama del perfil del estado de ánimo correspondiente a las

	Hostilidad	Tensión	Vigor	Fatiga	DPE	GRACO
1	0.53**	1	0.20	0.20	0.38**	0.17
0.53**	1	0.42**	-0.04	0.09	0.56**	
0.20	0.42**	1	-0.27	0.00	0.17	
0.20	-0.04	-0.27	1	0.11	.001	
0.38**	0.09	0.00	0.11	1	-0.26	
0.17	0.56**	0.17	-0.01	-0.26	1	

nuestros objetivos, los hemos recogido durante las dos temporadas en el Torneo de París, en el de Praga, en el de Varsovia, en el de Budapest y en el de Roma.
Campeonatos Nacionales 95-96.

(12%)
Campeonatos de Europa. (12%)
— Birmingham-95.
— La Haya-96.
Campeonato del Mundo. (17%)
— Tokyo-95.

	A de Wilks	F	g.l.	Sig. F
Hostilidad	0,78578	3,86204	6	0,002
Tensión	0,65593	2,15179	18	0,005
Hostilidad x Tensión	0,70991	1,72344	18	0,036

Tabla 3. Análisis MANOVA de los datos de las variables seleccionadas en función

Maneja el Stress	Resultado	Tipo de Torneo	Resultado/ T.Torneo
Eliminatorias	0,722	0,973	0,769
Repechajes	0,896	0,701	0,850
Playoffs	0,204	0,015	0,252
Final	0,001	0,006	0,002
Final de Consolación	0,004	0,556	0,971
Consolación	0,340	0,824	0,424

Las deportistas rellenaban el cuestionario antes de comenzar el calentamiento y de realizar un simulacro de la táctica seleccionada para cada combate: Entre 25' y 35' antes de salir a competir; en los casos en que el tiempo de espera era inferior a 10' no era posible recogerlos. Esta contigüidad temporal así como los resultados obtenidos por las deportistas seleccionadas a lo largo de los dos años que ha durado la investigación, dan una importancia especial a los resultados obtenidos en la misma. En cuanto al tipo de combate el 55% corresponden a eliminatorias, el 16% a repescas, el 9% a semifinales, el 9% a combates para medalla de Bronce y el 11% finales.

Resultados

En el análisis de los resultados se ha utilizado el paquete estadístico SPSS. En primer lugar se presenta el análisis descriptivo de los resultados obtenidos (Tabla 1).

Como se observa en la Figura 1, el diagrama de representación no se corresponde con el del "perfil iceberg", ya que en algunos casos las puntuaciones de la Tensión y de la Hostilidad superan el valor de 50. Estos resultados se orientan en la misma dirección de la primera hipótesis, en la que manifestábamos que antes de iniciar la competición desaparece el "perfil iceberg", característico de los deportistas de élite, y que estas deportistas también lo poseen normalmente antes de iniciar las sesiones de entrenamiento, pero no así durante la competición.

Deportista	Nº Combate	Ganados	Perdidos	1º	2º	3º	Total Podium
S1	29	24 (83%)	5 (17%)	3 (10%)	9 (31%)	9 (31%)	21 (72%)
S2	32	28 (87,5%)	4 (12,5%)	10 (32%)	5 (16%)	11 (35%)	26 (81,5%)
S3	37	26 (70%)	11 (30%)	6 (16%)	0	14 (38%)	20 (54%)
Totales	98	78 (78%)	20 (20%)	19 (19%)	14 (14%)	34 (34%)	67 (67%)

Seguidamente se presenta un análisis correlacional para analizar el nivel de relación entre las distintas variables medidas en las competiciones donde destacan los siguientes resultados (Tabla 2).

Por un lado la Hostilidad correlaciona significativamente con la Dificultad Percibida (0,38), y por otro la Tensión con el Grado de Confianza (0,56) y con el Vigor (0,42).

Asímismo se observa que el comportamiento de las variables es diferente en cada deportista. Así en el caso S3, la Hostilidad (0,51) y la Fatiga (0,50) correlacionan significativamente con la Dificultad Percibida, pero en los caso S1 y S2 ninguna de las dimensiones del P.O.M.S. correlacionan con la Dificultad Percibida o con el Grado de Confianza.

Para estudiar el efecto del Resultado y Tipo de Torneo sobre las dimensiones del Estado de Animo y para evitar el riesgo de que el nivel de significación de cada test no sea válido debido al problema de las com-

paraciones múltiples, se ha efectuado un MANOVA factorial obteniéndose los siguientes resultados (Tabla 3).

De dicha tabla se deduce que tanto el Tipo de Torneo como el Resultado del combate influyen significativamente en el conjunto de variables cuantitativas.

Son muy interesantes las diferencias significativas ($p < 0.01$) de la Fatiga Percibida que existen entre ganadores y perdedores (MANOVA Tabla 4), ya que ésta se mide antes del combate, lo que confirma la 3ª hipótesis. Pocas veces aparecen datos relacionando el P.O.M.S. con el Resultado; en estos caso el entrenador deberá de orientar su intervención a neutralizar los efectos negativos que afecten a la confianza. Los valores de esta dimensión pueden ser un buen predictor del resultado, aunque habrá que tomarlo con ciertas precauciones y esperar a confirmarlo en otros trabajos. Por otro lado, al analizar individualmente este resultado en cada deportista, no aparece con esta significación tan alta; pensamos que se

debe al número reducido de cuestionarios (alrededor de 30) de cada una de ellas.

Hay diferencias significativas ($p < 0.05$) en cuanto al Resultado y Tipo de Torneo. La Fatiga en el campeonato de España y de Europa es mayor que la del campeonato del Mundo.

Por otra parte, también se ha realizado un análisis descriptivo de los resultados deportivos obtenidos por las deportistas participantes en este estudio que consideramos de interés y se presentan en la Tabla 5.

Discusión

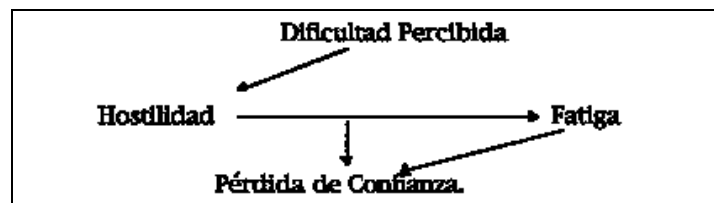
Creemos que los resultados confirman nuestra primeras apreciaciones, ya que se orientan en la misma dirección que la de las hipótesis inicialmente planteadas. En cuanto a la primera se constata un perfil del estado de ánimo de las deportistas diferente al "perfil iceberg". En cuanto a la segunda se han observado correlaciones significativas entre las dimensiones del Estado de Animo, la Dificultad Percibida Estimada y el Grado de Confianza que, aunque no se han producido en todos los casos, la confirman parcialmente. En cuanto a la tercera, podemos señalar que en parte se orienta en la misma dirección, ya que

existen diferencias significativas en la Fatiga en función del Resultado y finalmente, en cuanto a la cuarta hipótesis hemos podido observar que el comportamiento de cada deportista ha sido diferente e individualizado. A continuación pasamos a comentar los aspectos más relevantes correspondientes a cada deportista.

Caso S1

La Dificultad Percibida y el Grado de Confianza correlacionan negativamente (-0.48). A lo largo de los dos años se ha realizado una intervención específica para mejorar su confianza, dado que durante las temporadas 93 y 94 se situaba en torno al 65%, y durante la temporada 95 se sitúa en torno al 80%,. La Desviación Típica era alta (12,43) y suponía una excesiva inestabilidad en su Grado de Confianza; además tanto en el campeonato Nacional como en el Europeo era mayor que en los Torneos "A" y en el Cto. del Mundo-95 (mayor dificultad percibida), lo que confirmaba nuestras preocupaciones. Se continuó trabajando sobre esta problemática consiguiendo incrementar su Grado de Confianza hasta el 95%.

En general su respuesta uniforme y estable sugiere que carece de capacidad discriminativa tanto de la



importancia de las competiciones como de la calidad de las adversarias. No alcanza el nivel técnico de sus compañeras y la calidad de sus recursos ofensivos es rudimentaria. Esta competidora basa su rendimiento en activarse en cualquier situación siempre a tope y de la misma manera, independientemente de la importancia del torneo y de la calidad de sus adversarias, ya que los valores de las dimensiones del P.O.M.S. no correlacionan en ningún caso.

Caso S2

La Fatiga correlaciona negativamente con la Tensión (-0.49) y el Vigor (-0.53), a mayor Tensión y Vigor menor Fatiga. En este caso habría que considerar estas dos variables conjuntamente, como se recomienda en la mayoría de los estudios. A destacar el 100% de confianza en todos los casos con lo que no da opción a sus rivales. Esto refuerza nuestra interpretación respecto a la relación que se debe establecer entre la Dificultad Percibida y las Expectativas de Resultado, pero no con el Grado de Confianza. Vemos que además hay diferencias significativas ($p < 0.01$) en la Dificultad Percibida en lo que al Resultado se refiere, es decir, que su valoración es muy acertada, ya que a mayor Dificultad Percibida peor Resultado (menor expectativas de resultado), a pesar de que su Confianza no varía. Por esto tenemos la firme convicción de que la intervención de los entrenadores debe de orientarse en mantener el nivel de Confianza ante cualquier variación que se produzca

en la Dificultad Percibida. Es evidente que esta deportista responde selectivamente en la competición y a mayor importancia de Torneo mayor activación, sube la Tensión y la Hostilidad significativamente ($p < 0.05$), y además utiliza estas dimensiones negativas del P.O.M.S. para aumentar su rendimiento, con modificaciones en el PGEA. Su perfil corresponde al modelo típico de una deportista de A.R.D.

Caso S3

La Hostilidad correlaciona con la Tensión (0.53) y con la Fatiga (0.69). La Fatiga correlaciona con la Dificultad Percibida (0.50) y ésta a su vez correlaciona negativamente con el grado de Confianza (-0.50). Pensábamos que en este caso la interpretación de la relación existente entre la Dificultad Percibida y las Expectativas de Resultado y Grado de Confianza estaban claras, pero no ha sido así, a pesar de que se realizó la intervención en esos términos, quizás insuficientemente. El Vigor se manifiesta el más bajo de las tres y la Fatiga es mucho mayor.

Durante las dos últimas temporadas ha sido muy irregular, con pequeñas lesiones infortunadas; cometió un error en su apoyo ergo-génico durante el campeonato del Mundo-95 (eso puede explicar el nivel de la Fatiga), que le privó de alcanzar las finales y le afectó considerablemente a su Grado de Confianza. A lo largo de la temporada 96 ha realizado varias competiciones con diversas molestias para buscar su clasificación. Alta Desviación Típica en

la Hostilidad (6.28), con muchas fluctuaciones en la misma, lo que hacer pensar que utiliza esta dimensión para buscar su estado de activación óptimo, lo que creemos que es un error. Su forma de actuar se podría representar esquemáticamente según el Cuadro 1.

De ahí que esta deportista ha de controlar la Hostilidad para que no varíe su nivel de Fatiga, y así no le afecte a su Grado de Confianza.

Las diferencias significativas encontradas de la Fatiga en cuanto al Resultado y Tipo de Torneo (la Fatiga en el Nacional y Europeo es mayor que la del campeonato del Mundo), puede ser debido a la presión y al compromiso que tienen en ambos, ya que tanto el Campeonato Nacional como el Europeo son clasificatorios para el Mundial. Además, y dado que en los dos primeros casos no se ha hecho puesta a punto, parece lógico deducir que este hecho diferencial en su preparación física hace que puedan estar fisiológicamente más cansadas, y marcar las diferencias en la Fatiga Percibida. Sugerimos que esta variable puede afectar a la confianza durante el combate, pero no antes. Puede ocurrir que al salir al combate con niveles iniciales de Fatiga Percibida mayores, los esfuerzos que se realizan incrementan estas percepciones y cuando sobrepasan un determinado nivel, comienza a afectar a la confianza, lo que provoca un cambio de decisiones tácticas erróneas que le conducen a la derrota.

El comportamiento diferenciado de esta dimensión es independiente del resto de las del P.O.M.S., ya que no se correlaciona con ninguna de ellas, y sin embargo es la única que presenta diferencias significativas en función del Resultado. Esto refuerza nuestras intuiciones en relación a la Fatiga Percibida y, en estudios anteriores al Esfuerzo Percibido, en la medida que considerábamos a estas dos variables como uno de los elementos que afectan a la tolerancia psicológica. Asimismo las correlaciones observadas entre las variables estudiadas, viene a constatar la eficacia del P.O.M.S. como posible instrumento predictivo del resultado. Bien es verdad que en general hasta ahora no se habían encontrado diferencias significativas con el resultado, pero al considerar las dimensiones separadamente hemos podido observar esta relación con la Fatiga.

En relación a la Dificultad Percibida Estimada, hay que considerar que la deportista establece una proporcionalidad entre la complejidad de la situación (momento, nº de combate, nivel de la adversaria, etc...) y su estado de forma, y así realiza una valoración del grado de dificultad de la situación. Por lo tanto, es normal que a mayor dificultad peores resultados, lo que podría confirmar lo acertado de sus evaluaciones ante cada combate. Sobre todo en el caso S2.

La desviación típica de la Hostilidad siempre es mayor que la de la Tensión. Esta mayor dispersión está influida por la Dificultad Estimada de las adversarias, y quizás sea debido a la creencia de que es mejor enfadarse y "salir de mal genio" ante situaciones más comprometidas. Habrá que considerar que la relación de esta dimensión con la confianza, en nuestro caso no refleja correlación alguna, ya que al aumentar la Dificultad Estimada en cada combate aumenta la Hostilidad, pero no le da más Confianza a la hora de encarar el combate. En cambio, existe una correlación positiva entre la Tensión y el Grado de Confianza ya señalada.

La correlación entre la Tensión y la Hostilidad nos indica que ambas variables se comportan de la misma manera, es decir, aumentan sus niveles. Pensamos que este aumento de los valores de estas dos dimensiones negativas del P.O.M.S., en contra de lo que comunmente establece la literatura al respecto, ejercen una influencia positiva en el comportamiento de la deportista. Las diferencias que se encuentran entre las deportistas, nos sugiere que en cada caso la respuesta es personal, unas utilizan la Tensión para encontrar su nivel óptimo de activación y otras se apoyan en la Hostilidad. Las correlaciones halladas entre la Tensión con el Grado de Confianza y el Vigor nos hace sugerir que la intervención de los entrenadores estará encaminada a valorar como positivo un aumento controlado de la Tensión, procurando que la Hostilidad se mantenga estable, sin fluctuaciones.

Los resultados de la presente investigación nos permiten indicar que, a pesar de que haya algunos comportamientos regulares y semejantes en la actuación general de las deportistas en la alta competición, no todas las competidoras se comportan bajo pautas uniformes, sino que lo hacen en función de las dimensiones de su Estado de Animo, de la Dificultad Percibida y del Grado de Confianza, es decir, de las variables personales. De ahí que pensemos que la intervención en el alto rendimiento deportivo debe ser específica, individual y personalizada.

Referencias

- Arruza, J. A. (1987). *Planificación Anual del Entrenamiento de Judo*. Málaga: Unisport.
- Arruza, J., Valencia, J. y Alzate, R. (1994). Estado de Animo como factor predictivo en los deportistas de alta competición. *23rd International Congress of Applied Psychology*. Madrid.
- Balagué, G. (1994). Applied Sport Psychology or Applied Human Performance. *Abstracts 23rd International Congress of Applied Psychology*. Madrid.
- Balagué, G. (1994). Periodización de la Preparación Psicológica. Donostia. *Comunicación Cursos de Verano U.P.V./EH.U.*
- Balaguer, I., Fuentes, I., Melia, J. L., Carcía-Merita, M. L., Pérez Recio, G., (1993). El perfil de los estados de ánimo (P.O.M.S.): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39-52.
- Bandura, A. (1986). *Pensamiento y Acción*. Martínez Roca. Barcelona.
- Borg, G. (1970). Perceived exertion as indicator of somatic stress. *Rehabil Medicine*, 2, 92-98.
- Borg, G. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14, 377-381.
- Hassmen y Blomstrand E. (1995). Mood State Relationships and Soccer Team Performance. *The Sport Psychologist*, 9, (3), 297-308.
- Lazarus, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Madrid: Martínez Roca.
- LeUnes, A., Hayward, S. A., y Daiss, S. (1988). Annotated bibliography on the Profile of Mood States in Sport, 1975-1988. *Journal of Sport Behavior*, 11, (3), 213-

239.

- McNair, D., Lorr, M. y Dropleman, L. (1971). *Manual for the Profile Mood States*. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Mihevic, P. M., y Morgan, W. P. (1980). Perceptual and heart rate sensitivity to changes in exercise intensity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 12, 112.
- Monahan, T. (1988). Perceived exertion: an old exercise tool finds new applications. *The Physician and Sport Medicine*, 16, 174-179.
- Morgan, W. P. y Johnson, R. (1978). Personality characteristics of successful oarsmen. *International Journal of Sport Psychology*, 9, 119-33.
- Morgan, W. P. (1980). Test of champions: The iceberg profile. *Psychology Today*, julio, 39-108.
- Morgan, W. P. (1980). The trait psychology controversy. *Wisconsin-Madison. Quarterly of Exercise and Sport*, 50.
- Noble, B. J. (1982). Clinical applications of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14, 406-414.
- Smith, R. (1988). The logic and design of case study research. *The Sport Psychologist*, 2, (1), 1-12.
- Raglin, J. S. y Morgan, W. P. (1994). Development of a Scale for Use in Monitoring Training-Induced Distres in Athletes. *International Journal Sports Medecine*, 15, 84-89.
- Ruiz-Pérez, L. M. (1995). *La Incompetencia Aprendida en Educación Física*. Gymnos: Madrid.
- Terry, P. (1995). The Efficacy of Mood State Profiling With Elite Performers: A Review and Synthesis. *The Sport Psychologist*, 9, (3), 309-324.