

**INFLUENCIA DE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS EN LA ACTIVIDAD
DEPORTIVA EN DEPORTISTAS CANARIOS DE NIVEL AMATEUR Y
PROFESIONAL CON DIFERENTES HORAS DE PRÁCTICA DEPORTIVA
SEMANAL**

Trabajo Fin de Grado de Psicología

Isabel del Carmen Parga Morales

Tutorizado por Elena Rodríguez Naveiras

Curso Académico 2022-2023

RESUMEN

A lo largo de los años ha habido importantes avances en el campo de la psicología del deporte que han llevado a una mejor comprensión de, entre otras cosas, la manera en la que los factores psicológicos influyen en el rendimiento de los deportistas. En la actualidad, es muy usual ver al psicólogo deportivo trabajar de manera multidisciplinar con otros profesionales para aportar una visión más completa del estado de los deportistas, independientemente del nivel de profesionalización que tengan. Este estudio tiene como objetivo averiguar la relación que existe entre el nivel de profesionalización deportiva y las horas de práctica deportiva semanal con los diferentes factores psicológicos que se evalúan en el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) en residentes canarios que practican actividades deportivas distintas. Para ello se ha contado con la participación de 194 personas en la cumplimentación del IPED teniendo en cuenta tanto el nivel de profesionalización como las horas de práctica deportiva a la semana, empleando así una metodología de encuesta de tipo transversal. Los resultados obtenidos muestran la existencia de relación positiva entre los deportistas de nivel amateur y el control visuo-imaginativo y control atencional, es decir, los deportistas amateurs encuestados son los que presentan mayores niveles de control atencional y de visualización. Estos resultados no apoyan la hipótesis de estudio, la cual se basa en la idea de que se encontrarán niveles más altos de los factores psicológicos que componen el IPED cuanto mayor sea el nivel de profesionalización de los deportistas y más horas dedique semanalmente a la práctica deportiva.

Palabras clave: autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control atencional, control visuo-imaginativo, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo, control actitudinal, amateur, profesional, horas a la semana.

ABSTRACT

Over the years there have been important advances in the field of sports psychology that have led to a better understanding of, among other things, the way in which psychological factors influence the performance of athletes. Currently, it is very common to see the sports psychologist work in a multidisciplinary way with other professionals to provide a more complete vision of the state of athletes, regardless of their level of professionalism. This study aims to find out the relationship between the level of sports professionalization and the hours of weekly sports practice with the different psychological factors that are evaluated in the Psychological Inventory of Sports Performance (PISE) in residents of the Canary Islands who practice different sports activities. For this, 194 people have participated in the completion of the PISE, taking into account both the level of professionalism and the hours of sports practice per week, using a cross-sectional survey methodology. The results obtained show the existence of a positive relationship between the amateur level and visuo-imaginative control and attentional control, that is, the amateur athletes surveyed are the ones with the highest levels of attentional control and visualization. These results don't support the study hypothesis, which is based on the idea that higher levels of the psychological factors that make up the PISE will be found the higher the level of professionalization of the athletes and the more hours devoted weekly to sports practice.

Key words: self-confidence, negative coping control, attentional control, visuo-imaginative control, motivational level, positive coping control, attitude control, amateur, professional, hours per week.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha dado un crecimiento exponencial de la práctica deportiva en las sociedades tecnológicamente avanzadas. Gracias a numerosos estudios se sabe que la práctica de actividad física contribuye a mejorar la salud física y mental y a aumentar la esperanza de vida, habiéndose comprobado también que alivia tensión, favorece la concentración y produce sensaciones de optimismo y bienestar (Márquez, 1995). Esta misma autora revela que la práctica de ejercicio aporta importantes beneficios a nivel psicológico en el individuo, entre los que se destaca la disminución de síntomas depresivos y estrés, ya que la actividad física activa el organismo y éste libera sustancias químicas que favorecen al sueño y a la sensación de bienestar; mejora de la memoria y del aprendizaje, es decir, la práctica regular de ejercicio favorece la plasticidad cerebral mejorando el rendimiento cognitivo del individuo; reduce el riesgo de padecer enfermedades, tales como la hipertensión arterial, la diabetes, enfermedades coronarias y obesidad, todas ellas directamente relacionadas con el sedentarismo; aumenta la capacidad respiratoria; reduce el riesgo de lesiones (contracturas, dolores crónicos o lesiones); mejora la autoestima y las relaciones sociales. Por todo ello, es lógico afirmar que existe una íntima relación entre la práctica deportiva y la dimensión psicológica del ser humano: deporte y psicología.

La psicología del deporte es una disciplina relativamente nueva, que comenzó a desarrollarse a principios del siglo XX. Uno de los primeros investigadores en este campo fue Triplett (1898), quien publicó un estudio sobre el efecto de la competición en el rendimiento de los ciclistas (Weinberg y Gould, 2010). Sin embargo, la psicología del deporte como disciplina formal no comenzó a desarrollarse hasta la década de 1960, cuando se crearon los primeros programas de formación en esta área. Desde entonces, ha evolucionado significativamente y se ha convertido en un campo de investigación y práctica muy importante en el mundo del deporte. Haciendo una breve reseña histórica, cabe distinguir

cuatro etapas en relación con su evolución y desarrollo (López y Garcés, 2002). La primera es la denominada *etapa de los Precursores* (1890-1919). En esta época se recogen y detallan los trabajos de algunos autores pioneros que tratan de plasmar la importancia de los factores psicológicos en la práctica del deporte y el ejercicio físico, aunque hay que destacar que estos trabajos presentaban muchos sesgos relacionados con los investigadores y sus intereses y con la metodología empleada. La segunda etapa se denomina *etapa de Formación* (1920-1944), caracterizada por la formulación de teorías e investigaciones específicas a las demandas del contexto deportivo. La tercera etapa, llamada *etapa de Crecimiento* (1945-1964), se inicia tras la Segunda Guerra Mundial, destacando aportaciones a la Psicología aplicada al deporte en el ámbito del aprendizaje motor, de la evaluación y de la personalidad. Y la cuarta etapa es la denominada *fase de Consolidación* (1965-Actualidad), periodo histórico aún sin concluir, en el que se observan estudios dedicados tanto a investigación como a evaluación e intervención. Con todo lo mencionado, cabe destacar que el momento crucial para la formalización de esta disciplina fue la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma 1965 (Jiménez, 1984), en el cual tomaron parte activa en la organización de este evento los tres siguientes estudiosos españoles de la educación física y del deporte, quienes a partir de sus trabajos lograron que surgiera el interés por la Psicología del Deporte en España: José M^a Cagigal, uno de los pensadores más brillantes del pasado siglo en este campo; Josep Ferrer-Hombravella, prestigioso psiquiatra catalán vinculado al Centro de Medicina Deportiva de la Residencia Blume de Barcelona; y Josep Roig Ibáñez, reputado especialista en dinámica de grupos y fundador del primer laboratorio de Psicología del Deporte en España (López y Garcés, 2002).

Gracias a las nuevas tecnologías y a la facilidad de acceso a cualquier tipo de información, la salud mental ha ido ganando importancia en los últimos años, siendo la Psicología Deportiva una de las ramas de la disciplina que ha ido evolucionando

potencialmente en esta última década. Recordando un hecho reciente, un claro ejemplo de deportista que trabaja mucho la capacidad mental para la mejora de su rendimiento es el tenista profesional español Carlos Alcaraz, un joven de 20 años que desde el 31 de enero de 2023 está situado en la segunda posición del ranking ATP (Asociación de Tenistas Profesionales), superado en primera posición por Novak Djokovic, con una diferencia actual de 5 puntos. Este deportista aprovecha cada rueda de prensa para comentar el aspecto psicológico como una parte fundamental a trabajar por parte de cualquier persona que se dedique al deporte como disciplina diaria para obtener buenos resultados. Tanto es así que, en una entrevista realizada en septiembre de 2022 tras obtener el título de número uno del mundo, comentó que su psicóloga es una pieza clave y fundamental en la obtención de este logro y que gracias a ella ha mejorado mucho como deportista (Alcaraz, 2022).

Actualmente son muchos los deportistas que, independientemente de su nivel, ven necesario trabajar sus miedos, dificultades, atención y concentración precompetitiva (antes de la competición) y competitiva (durante la competición) para lograr un rendimiento deportivo óptimo, fijar objetivos (personales y deportivos) y mejorar resultados. La psicología deportiva no sólo es útil para deportistas de alto rendimiento, pues el asesoramiento de un psicólogo deportivo puede ayudar a los deportistas de cualquier nivel a establecer objetivos realistas (a nivel grupal si se trata de un equipo o a nivel individual), a anticipar dificultades que pueden surgir, a mediar las demandas del entrenador con las necesidades de los deportistas, a planificar pruebas y a prepararlo mentalmente según sea la necesidad personal y del reto, previniendo lesiones debido a dificultades en la gestión emocional, atencional, motivacional y de toma de decisiones, entre otros (Fernández, 1998). Además, el trabajo mental en los deportistas no solo previene las lesiones, sino que es fundamental en el momento en el que estos tienen una lesión. La práctica deportiva implica un alto riesgo de lesión en algún momento determinado y el apoyo de un psicólogo es fundamental en estos

casos, sobre todo en deportistas profesionales y de élite, para evitar la tendencia al pensamiento pesimista y de fracaso, cambiar la dirección del objetivo propuesto inicialmente y seguir trabajando de manera multidisciplinar en conjunto con el fisioterapeuta, el nutricionista, el entrenador y la familia con el fin de lograr una buena readaptación deportiva (Zafra et al., s.f.).

Cabe mencionar que una de las principales diferencias entre los deportistas amateurs y profesionales es el tiempo de dedicación que le pueden otorgar a su deporte (Côté et al., 2007). Los deportistas profesionales suelen dedicarse a tiempo completo a su disciplina, mientras que los deportistas amateurs tienen que compaginar su deporte con otras responsabilidades (laborales, educativas o familiares). En este sentido, los deportistas profesionales tienen la ventaja de tener más tiempo para entrenar, lo que les permite dedicar más horas al perfeccionamiento de su técnica, la preparación física y la táctica. Además, suelen tener acceso a mejores instalaciones deportivas, a equipos de entrenamiento y tienen más a su alcance ciertos servicios de apoyo como nutricionistas, fisioterapeutas y psicólogos deportivos. Por otro lado, los deportistas amateurs tienen que intentar encontrar tiempo para entrenar y competir, y muchas veces tienen que adaptar su entrenamiento a sus horarios laborales o educativos (Baker et al., 2005). Sin embargo, a pesar del nivel de profesionalización que presente el o la deportista, hay un aspecto fundamental a la hora de obtener resultados: las razones o motivos por los que las personas toman la decisión de practicar una actividad deportiva determinada. En relación con esto, de todas las razones posibles, las más comunes son por salud y bienestar físico y mental (Chirivella, 2001), por competencia y logro (Monroy, 2011), por diversión y disfrute (Jackson et al., 2008), por entablar nuevas amistades (Weiss, 2000), o por mejora de autoestima (Ryan, 2009). Estrechamente relacionado con esto se encuentra la motivación del deportista, atendiendo principalmente a la motivación intrínseca y a la extrínseca. La primera se da cuando se

practica deporte por puro placer y gusto hacia el mismo, haciendo que se obtengan mejores resultados, mientras que la segunda se da cuando la práctica deportiva depende de refuerzos que provienen del exterior que resultan imprescindibles para el o la deportista, tales como dinero y reconocimiento social, entre otros (Krane et al., 1997). Por lo tanto, no es lo mismo realizar deporte por gusto o por superación personal, que practicar deporte por recomendación médica, por socializar, o por lograr una mejora estética (Vázquez, 2019). En este sentido, la motivación intrínseca tiende a ser duradera y puede llevar a un mayor compromiso y persistencia en la práctica deportiva a largo plazo (Almagro et al., 2022), por lo que puede que sea por ello que la motivación intrínseca se vincule más con deportistas con un nivel deportivo alto o muy alto (profesional, élite).

Son tantas las variables que pueden influir en cada deportista y hay tantas diferencias entre cada uno de ellos que resulta fundamental el trabajo del psicólogo deportivo, centrándose, en primera instancia, en evaluar el estado del deportista o la deportista (tanto a nivel personal como contextual) mediante diferentes instrumentos de evaluación, tales como: test y cuestionarios, entrevistas, técnicas de observación, registros psicofisiológicos y análisis del sociograma para la evaluación de la cohesión grupal (Fernández, 2010), entre otros. A través de estas técnicas el psicólogo evalúa y analiza determinados factores que influyen directamente en el rendimiento deportivo para posteriormente realizar una intervención individualizada y en grupo (si procede), con el objetivo de guiar al deportista o a la deportista y/o al equipo a un rendimiento deportivo óptimo y poder así alcanzar las metas propuestas tanto a corto como a largo plazo. Un buen instrumento que evalúa numerosos factores psicológicos es el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), actualizado por Weinber y Gould (2016). Se destaca un estudio realizado por Cortez-Saldarriaga y colaboradores (2022) con deportistas peruanos de alto rendimiento, en el que pusieron a

prueba este instrumento con el fin de evaluar sus propiedades psicométricas, obteniendo resultados que indican la alta fiabilidad y validez del IPED.

A la luz de la literatura, el objetivo del presente trabajo es determinar si, por una parte, el nivel de profesionalización (amateur o profesional) y, por otra, las horas de práctica deportiva semanales (menos o más de 6 horas a la semana), arrojan diferencias en sus niveles de atención, autoconfianza, motivación, visualización y de afrontamiento, asumiendo que cuanto mayor es el tiempo que los deportistas dedican semanalmente a la práctica deportiva y mayor nivel de profesionalización tengan, mayores serán sus niveles de atención, autoconfianza, motivación, visualización y de afrontamiento.

MÉTODO

Participantes

En esta investigación se ha contado con un total de 194 participantes, de los cuales 86 son hombres y 108 mujeres. El primer grupo está formado por quienes realizan una práctica deportiva de menos de seis horas semanales, siendo el segundo grupo el compuesto por quienes realizan más de seis horas a la semana de práctica deportiva. En la tabla 1 se observa el número de participantes en función del sexo y horas semanales de práctica deportiva, mientras que en la tabla 2 la división de los participantes es en función del sexo y nivel deportivo. Del mismo modo, en la tabla 3 se puede observar los participantes distribuidos en función de si son deportistas amateurs o profesionales y cuántos de ellos dedican menos de seis horas a la semana o más de seis horas a la semana de práctica deportiva.

Tabla 1

Distribución de los participantes en función del sexo y horas de práctica deportiva semanal.

	Menos de 6 h/semana	Más de 6 h/semana	
Femenino	68	40	108
Masculino	47	39	86
	115	79	194

Tabla 2

Distribución de los participantes en función del sexo y nivel deportivo.

	Amateur	Profesional	
Femenino	53	55	108
Masculino	42	44	86
	95	99	194

Tabla 3

Distribución de frecuencias de los participantes en función del nivel deportivo y horas de práctica semanal.

	Menos de 6h/semana	Más de 6h/semana	
Amateur	66	29	95
Profesional	49	50	99
	115	79	194

Instrumentos

El instrumento empleado para la recogida de datos es el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva, IPED (Weinber y Gould, 2016), en su versión española de Véliz et al. (2018). Este inventario consta de 38 ítems que miden siete dimensiones psicológicas diferentes: autoconfianza (AC), control de afrontamiento negativo (CAN), control atencional (CAT), control viso-imaginativo (CVI), nivel motivacional (NM), control de afrontamiento positivo (CAP) y control actitudinal. En la tabla 4 se detallan los ítems del inventario que corresponden a cada factor. Además, cabe destacar las preguntas demográficas (edad y

género), deporte que practica y horas a la semana de práctica deportiva, cuestiones que se plantean antes de pasar el IPED.

Tabla 4

Dimensiones e ítems del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).

Dimensiones	Ítems
Autoconfianza (AC)	1, 8, 15, 22, 29, 36
Control de Afrontamiento Negativo (CAN)	2, 9, 16, 23, 30, 37
Control Atencional (CAT)	3, 10, 17, 24, 31, 38
Control Viso-Imaginativo (CVI)	4, 11, 18, 25, 32, 39
Nivel Motivacional (NM)	5, 12, 19, 26, 33, 40
Control de Afrontamiento Positivo (CAP)	6, 13, 20, 27, 34, 41
Control Actitudinal (CAC)	7, 14, 21, 28, 35, 42

A continuación, se describen las propiedades psicométricas más relevantes del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): fiabilidad y validez. En cuanto a la fiabilidad, el IPED ha mostrado una alta consistencia interna, indicando que los ítems del inventario miden de manera confiable los constructos que pretenden medir. Los coeficientes de fiabilidad obtenidos suelen ser elevados, en torno a 0,80 o superiores. En cuanto a la validez, se destacan la validez de contenido, de criterio y de constructo. La validez de contenido es el grado en el que el instrumento mide lo que se supone que debe medir, de acuerdo con la teoría y la experiencia de expertos en el campo de estudio. El IPED ha sido desarrollado a partir de una revisión exhaustiva de la literatura científica sobre psicología del deporte y ha contado con la participación de especialistas en el tema. Se considera que el IPED cubre los aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo, como la motivación, la concentración, la autoconfianza, el control emocional y la visualización, entre otros. Por otro lado, la validez de criterio hace alusión al grado en que el instrumento se correlaciona con otras medidas que miden constructos similares. El IPED ha mostrado correlaciones significativas y consistentes con otros instrumentos que miden aspectos

psicológicos del rendimiento deportivo, como el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), el Cuestionario de Autoconfianza en el Deporte (Sport-Confidence Questionnaire, SCQ) y el Inventario de Motivación Deportiva (Sport Motivation Scale, SMS). Por último, la validez de constructo se refiere al grado en que el instrumento mide el constructo teórico que se supone que debe medir, y no otros constructos diferentes. El IPED ha mostrado una estructura factorial coherente con la teoría, lo que indica que los ítems del instrumento miden los aspectos psicológicos del rendimiento deportivo que se pretenden medir. Además, el IPED ha sido capaz de diferenciar entre grupos de deportistas con diferentes niveles de rendimiento, lo que sugiere que es sensible a las diferencias individuales en estos aspectos.

Procedimiento

La presente investigación emplea una metodología de encuesta de tipo transversal. El pase del instrumento se hizo en formato electrónico, a través de la plataforma Google Forms. Previo al cuestionario se le proporcionaba al participante información con respecto a la confidencialidad en el manejo y tratamiento de sus respuestas, destinadas únicamente a fines académicos.

Análisis de datos

Con el fin de encontrar diferencias entre el nivel de profesionalización deportiva y las horas de práctica deportiva semanal con los diferentes factores psicológicos evaluados en el IPED, se llevará a cabo un MANOVA a través del software Jamovi (versión 2.3.26) con las dos primeras variables mencionadas como variables independientes y los siete factores psicológicos del IPED como variables dependientes.

RESULTADOS

Para conocer si existen diferencias en los factores del IPED, se ha realizado un MANOVA, tomando como variable independiente las horas de práctica semanal (menos de 6 horas y más de 6 horas). En la tabla 5 se recogen los estadísticos descriptivos (N, media y desviación típica) de cada grupo.

Tabla 5

Descriptivos de la VD en función de horas de práctica deportiva a la semana.

	Menos de 6h/semana			Más de 6h/semana		
	N	Media	Desviación típica	N	Media	Desviación típica
AC	115	15,1	1,93	79	15,2	1,70
CAN_NEW	115	13,6	4,11	79	13,4	4,69
CAT_NEW	115	15,3	4,41	79	14,5	4,36
CVI	115	13,3	4,35	79	11,9	4,58
NM	115	13,7	3,08	79	12,7	2,56
CAP	115	11,4	2,44	79	10,9	2,20
CAC	115	11,1	2,64	79	10,9	2,15

Nota. AC = Autoconfianza, CAN_NEW = Control de Afrontamiento Negativo (variable transformada), CAT_NEW = Control Atencional (variable transformada), CVI = Control Viso-Imaginativo, NM = Nivel Motivacional, CAP = Control de Afrontamiento Positivo, CAC = Control Actitudinal.

El resultado del contraste mencionado ha sido no significativo (Lambda de Wilks=0,931, $F(7,186)=1,97$, $p=0,061$).

Por otro lado, para conocer en los factores del IPED, se ha realizado otro MANOVA tomando como variable independiente el nivel de profesionalización del deportista (amateur y profesional). En la tabla 6 se recogen los estadísticos descriptivos (N, media y desviación típica) de cada grupo.

Tabla 6

Descriptivos de la VD en función del nivel de profesionalización del deportista.

	Amateur			Profesional		
	N	Media	Desviación típica	N	Media	Desviación típica
AC	95	15,0	2,03	99	15,2	1,64
CAN_NEW	95	14,0	3,91	99	13,0	4,69
CAT_NEW	95	15,7	3,90	99	14,3	4,74
CVI	95	13,5	4,61	99	11,9	4,24
NM	95	13,5	3,1	99	13,1	2,72
CAP	95	11,3	2,49	99	11,1	2,22
CAC	95	10,8	2,33	99	11,2	2,56

Nota. AC = Autoconfianza, CAN_NEW = Control de Afrontamiento Negativo (variable transformada), CAT_NEW = Control Atencional (variable transformada), CVI = Control Viso-Imaginativo, NM = Nivel Motivacional, CAP = Control de Afrontamiento Positivo, CAC = Control Actitudinal.

En este último contraste mencionado sí se obtienen resultados significativos (Lambda de Wilks=0,896, $F(7,186)=3,10$, $p=0,004$).

Así pues, para averiguar en qué medida es significativa la variable nivel de profesionalización, se puede observar en la tabla 9 que han resultado ser significativas las variables dependientes Control Atencional (CAT_NEW) y Control Viso-Imaginativo (CVI) en el grupo de nivel de profesionalización amateur (tabla 6).

Tabla 9*Pruebas Univariadas, VI: nivel*

Variable Dependiente	Suma de Cuadrados	gl	Media Cuadrática	F	p
AC	0,952	1	0,952	0,282	0,596
CAN_NEW	49,589	1	49,589	2,651	0,105
CAT_NEW	97,913	1	97,913	5,177	0,024
CVI	118,804	1	118,804	6,060	0,015
NM	7,889	1	7,889	0,928	0,337
CAP	2,932	1	2,932	0,529	0,468
CAC	8,677	1	8,677	1,448	0,230

Nota. AC = Autoconfianza, CAN_NEW = Control de Afrontamiento Negativo (variable transformada), CAT_NEW = Control Atencional (variable transformada), CVI = Control Viso-Imaginativo, NM = Nivel Motivacional, CAP = Control de Afrontamiento Positivo, CAC = Control Actitudinal.

DISCUSIÓN

Esta investigación pone a prueba la idea de que cuanto mayor nivel de profesionalización tenga el deportista y cuantas más horas a la semana dedique a la práctica deportiva, mayor atención, motivación, autoconfianza, control de afrontamiento y capacidad de visualización tendrá, todo ello viéndose reflejado en las puntuaciones de estos factores psicológicos presentes en el IPED. Por lo tanto, con respecto a los resultados obtenidos tras la realización de los diferentes análisis, se destaca que los participantes que se consideran amateurs presentan un mayor control de su atención (CAT) y una mayor capacidad de visualización (CVI) en comparación con los de nivel profesional. Estos resultados han sido muy particulares e interesantes, pues no corrobora la hipótesis planteada. Una explicación ante este suceso sería la posible existencia de la variable motivacional en relación con las razones o motivos por los que los deportistas deciden practicar su deporte. En este sentido,

puede ser que los deportistas que se han catalogado como amateurs tengan una mayor motivación intrínseca, de manera que puede que no sientan esa posible presión que puedan sufrir los deportistas profesionales a la hora de competir para seguir mejorando y poder seguir ganando títulos. Es decir, puede que en este caso los deportistas de nivel amateur no estén sintiendo que practican deporte por obligación sino por mero placer y disfrute, sin presiones.

Como se ha mencionado al comienzo de este estudio, es importante conocer cuáles han sido las razones que le han llevado a practicar esa actividad determinada. Esta información personal que recoge el profesional sobre el o la deportista hace alusión, entre otras cosas, a los intereses y motivación del individuo, pudiendo diferenciar entre motivación intrínseca y motivación extrínseca, conceptos anteriormente explicados (Krane et al., 1997). En el contexto del ejercicio físico, las personas que tienen una mayor implicación deportiva suelen tener una motivación intrínseca más fuerte, viéndose reflejado en el disfrute de la actividad, en el mantenimiento saludable, en la mejora de su bienestar o en el propio desafío de sí mismos. Por lo que es más probable que estas personas se sientan motivadas para hacer ejercicio de manera regular. Sin embargo, las personas que ven la práctica deportiva como una obligación (por prevención de problemas de salud, para lograr una mejor apariencia física, o incluso por recomendación médica de establecer una rutina saludable en su vida) suelen tener una motivación extrínseca más fuerte, pues hacen ejercicio porque deben hacerlo y no porque quieran o sientan placer por realizar la actividad deportiva, ya sea por presión de otras personas o por la necesidad de cumplir ciertas expectativas. Así pues, los resultados obtenidos pueden ser debidos a la influencia de esa variable motivacional acerca de los intereses y razones personales de los deportistas para tomar la decisión de apostar por hacer deporte o por practicar cierta actividad deportiva y no otra.

Por otro lado, es importante destacar que en el ámbito deportivo existen diferentes niveles de profesionalización, pero esta investigación se ha centrado exclusivamente en el

nivel profesional y amateur, asumiendo en este caso, que el deportista profesional es aquel que practica (o ha practicado) su deporte en cuestión desde hace más de seis años, mientras que el deportista amateur es aquel que ha dedicado tiempo y esfuerzo en la práctica deportiva menos de seis años. El nivel de profesionalización es una variable muy representativa y orientativa a la hora de clasificar a los participantes y poder observar las diferencias entre ambos, pero también es de gran interés el número de horas de práctica semanal que se le dedica a un deporte determinado en la actualidad, variable que completa mucho más el presente estudio, para también poder tener en cuenta a aquellas personas que, por ejemplo, se consideran profesionales pero actualmente practican deporte muy pocas horas a la semana.

Con todo lo mencionado, un aspecto importante a mencionar sobre esta investigación es que los niveles de la variable independiente horas de práctica deportiva a la semana, menos de seis horas y más de seis horas de práctica a la semana, han sido acotados de esta forma teniendo en cuenta las respuestas de los participantes, en lugar de haber marcado un corte previo, por lo que es probable que esto haya influido en los resultados y se haya visto reflejado en la ausencia de diferencias significativas con respecto a la variable independiente mencionada. Además, es preciso destacar que la otra variable independiente, nivel de profesionalización deportiva, ha sido diferenciada en los niveles amateur y profesional teniendo en cuenta únicamente los años de dedicación a la actividad deportiva determinada por parte del participante.

Finalmente, como propuesta de ampliación del presente estudio y siguiendo esta línea de investigación, se destaca la necesidad de añadir más variables de estudio para poder averiguar, por ejemplo, posibles diferencias de género o de edad, teniendo en cuenta además la media de ingresos mensuales con la que cuenta cada participante, la media del número de veces que cada uno se ha presentado a diferentes competiciones, si se encuentran federados o no en su deporte, e incluso sería interesante saber los motivos por los cuales los deportistas

encuestados deciden practicar su deporte en cuestión. Teniendo todas estas variables en cuenta se llevaría a cabo un análisis mucho más preciso, obteniendo unos resultados más ricos y completos.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcaraz, C. (2022, septiembre 13). *Carlos Alcaraz: «Mi psicóloga es una de las causantes de que pueda ser número uno»* (J. Ansorena) [Entrevista].
<https://www.lasprovincias.es/deportes/tenis/psicologa-causantes-pueda-20220914234919-ntvo.html>
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., & Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 7(24), 250–265. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02501>
- Baker, J., Côté, J. y Deakin, J. (2005). Expertise in ultra-endurance triathletes early sport involvement, training structure, and the theory of deliberate practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 64-78. <https://doi.org/10.1080/10413200590907577>
- Chirivella, E. C. (Ed.). (2001). *DEPORTE, SALUD, BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA* (Vol. 1). Cuadernos de Psicología del Deporte.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/100521/95881>
- Côté, J., Baker, J., y Abernethy, B. (2007). *Practice and play in the development of sport expertise*. En G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 184-202). John Wiley y Sons.
- Cruz, J. (1995). Psicología del deporte en España: estado actual y perspectivas de futuro. *Revista de Psicología General y Aplicada*, nº 48, pp. 5-13.
- Dosil, J. (2003) A modo de introducción: visión diacrónica de la psicología del deporte en España. *Revista de Psicología General y Aplicada*, nº 56 (4), pp. 407-412.

Fernández, M. D. G. (2010). EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE:

ASPECTOS METODOLÓGICOS Y PRÁCTICOS. *Papeles del Psicólogo*.

<https://doi.org/0214-7823>

Fernández, J. M. B. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Dykinson.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/25618342/jose_maria_buceta-libre.pdf?1390869514=&response-content-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/25618342/jose_maria_buceta-libre.pdf?1390869514=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPsicologia_del_entrenamiento_deportivo.pdf&Expires=1677165082&Signature=goh~fgtFKvt3-2aacwNDfmrFPx0fagTkNv8zXzRrQmo76HoAnATLfTTGub91VSaE5hkq57NoEi9nSwpG9D9OUyIQVqKYyurwDOwvXrKxG91xJPIvNGnlQsIu7XYFCi4j2oFT2MLgWQiQxj3Gd1bxHP0HRGzerBKWPinkc3AKITgZf4qbGv1x8X03nt0cFj1qOGiEFWyEtrfnu4xRC--77NFmaWcAKvmF1NtxhGq-ym0CvfmYEOOnq1tstzZuwibnX~NpkHQ~r7xJ1M~OEtBQsXmyZQnof1rGPJAffSYuQo97vCTsqe4WHywmFVyn3OgCUa7jCqy9815XtHmE-slblw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[disposition=inline%3B+filename%3DPsicologia_del_entrenamiento_deportivo.pdf&](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/25618342/jose_maria_buceta-libre.pdf?1390869514=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPsicologia_del_entrenamiento_deportivo.pdf&Expires=1677165082&Signature=goh~fgtFKvt3-2aacwNDfmrFPx0fagTkNv8zXzRrQmo76HoAnATLfTTGub91VSaE5hkq57NoEi9nSwpG9D9OUyIQVqKYyurwDOwvXrKxG91xJPIvNGnlQsIu7XYFCi4j2oFT2MLgWQiQxj3Gd1bxHP0HRGzerBKWPinkc3AKITgZf4qbGv1x8X03nt0cFj1qOGiEFWyEtrfnu4xRC--77NFmaWcAKvmF1NtxhGq-ym0CvfmYEOOnq1tstzZuwibnX~NpkHQ~r7xJ1M~OEtBQsXmyZQnof1rGPJAffSYuQo97vCTsqe4WHywmFVyn3OgCUa7jCqy9815XtHmE-slblw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[Expires=1677165082&Signature=goh~fgtFKvt3-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/25618342/jose_maria_buceta-libre.pdf?1390869514=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPsicologia_del_entrenamiento_deportivo.pdf&Expires=1677165082&Signature=goh~fgtFKvt3-2aacwNDfmrFPx0fagTkNv8zXzRrQmo76HoAnATLfTTGub91VSaE5hkq57NoEi9nSwpG9D9OUyIQVqKYyurwDOwvXrKxG91xJPIvNGnlQsIu7XYFCi4j2oFT2MLgWQiQxj3Gd1bxHP0HRGzerBKWPinkc3AKITgZf4qbGv1x8X03nt0cFj1qOGiEFWyEtrfnu4xRC--77NFmaWcAKvmF1NtxhGq-ym0CvfmYEOOnq1tstzZuwibnX~NpkHQ~r7xJ1M~OEtBQsXmyZQnof1rGPJAffSYuQo97vCTsqe4WHywmFVyn3OgCUa7jCqy9815XtHmE-slblw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[2aacwNDfmrFPx0fagTkNv8zXzRrQmo76HoAnATLfTTGub91VSaE5hkq57NoEi9n](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/25618342/jose_maria_buceta-libre.pdf?1390869514=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPsicologia_del_entrenamiento_deportivo.pdf&Expires=1677165082&Signature=goh~fgtFKvt3-2aacwNDfmrFPx0fagTkNv8zXzRrQmo76HoAnATLfTTGub91VSaE5hkq57NoEi9nSwpG9D9OUyIQVqKYyurwDOwvXrKxG91xJPIvNGnlQsIu7XYFCi4j2oFT2MLgWQiQxj3Gd1bxHP0HRGzerBKWPinkc3AKITgZf4qbGv1x8X03nt0cFj1qOGiEFWyEtrfnu4xRC--77NFmaWcAKvmF1NtxhGq-ym0CvfmYEOOnq1tstzZuwibnX~NpkHQ~r7xJ1M~OEtBQsXmyZQnof1rGPJAffSYuQo97vCTsqe4WHywmFVyn3OgCUa7jCqy9815XtHmE-slblw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[SwpG9D9OUyIQVqKYyurwDOwvXrKxG91xJPIvNGnlQsIu7XYFCi4j2oFT2MLg](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/25618342/jose_maria_buceta-libre.pdf?1390869514=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPsicologia_del_entrenamiento_deportivo.pdf&Expires=1677165082&Signature=goh~fgtFKvt3-2aacwNDfmrFPx0fagTkNv8zXzRrQmo76HoAnATLfTTGub91VSaE5hkq57NoEi9nSwpG9D9OUyIQVqKYyurwDOwvXrKxG91xJPIvNGnlQsIu7XYFCi4j2oFT2MLgWQiQxj3Gd1bxHP0HRGzerBKWPinkc3AKITgZf4qbGv1x8X03nt0cFj1qOGiEFWyEtrfnu4xRC--77NFmaWcAKvmF1NtxhGq-ym0CvfmYEOOnq1tstzZuwibnX~NpkHQ~r7xJ1M~OEtBQsXmyZQnof1rGPJAffSYuQo97vCTsqe4WHywmFVyn3OgCUa7jCqy9815XtHmE-slblw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[WQiQxj3Gd1bxHP0HRGzerBKWPinkc3AKITgZf4qbGv1x8X03nt0cFj1qOGiEFWy](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/25618342/jose_maria_buceta-libre.pdf?1390869514=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPsicologia_del_entrenamiento_deportivo.pdf&Expires=1677165082&Signature=goh~fgtFKvt3-2aacwNDfmrFPx0fagTkNv8zXzRrQmo76HoAnATLfTTGub91VSaE5hkq57NoEi9nSwpG9D9OUyIQVqKYyurwDOwvXrKxG91xJPIvNGnlQsIu7XYFCi4j2oFT2MLgWQiQxj3Gd1bxHP0HRGzerBKWPinkc3AKITgZf4qbGv1x8X03nt0cFj1qOGiEFWyEtrfnu4xRC--77NFmaWcAKvmF1NtxhGq-ym0CvfmYEOOnq1tstzZuwibnX~NpkHQ~r7xJ1M~OEtBQsXmyZQnof1rGPJAffSYuQo97vCTsqe4WHywmFVyn3OgCUa7jCqy9815XtHmE-slblw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[Etrfnu4xRC--77NFmaWcAKvmF1NtxhGq-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/25618342/jose_maria_buceta-libre.pdf?1390869514=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPsicologia_del_entrenamiento_deportivo.pdf&Expires=1677165082&Signature=goh~fgtFKvt3-2aacwNDfmrFPx0fagTkNv8zXzRrQmo76HoAnATLfTTGub91VSaE5hkq57NoEi9nSwpG9D9OUyIQVqKYyurwDOwvXrKxG91xJPIvNGnlQsIu7XYFCi4j2oFT2MLgWQiQxj3Gd1bxHP0HRGzerBKWPinkc3AKITgZf4qbGv1x8X03nt0cFj1qOGiEFWyEtrfnu4xRC--77NFmaWcAKvmF1NtxhGq-ym0CvfmYEOOnq1tstzZuwibnX~NpkHQ~r7xJ1M~OEtBQsXmyZQnof1rGPJAffSYuQo97vCTsqe4WHywmFVyn3OgCUa7jCqy9815XtHmE-slblw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[ym0CvfmYEOOnq1tstzZuwibnX~NpkHQ~r7xJ1M~OEtBQsXmyZQnof1rGPJAffSY](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/25618342/jose_maria_buceta-libre.pdf?1390869514=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPsicologia_del_entrenamiento_deportivo.pdf&Expires=1677165082&Signature=goh~fgtFKvt3-2aacwNDfmrFPx0fagTkNv8zXzRrQmo76HoAnATLfTTGub91VSaE5hkq57NoEi9nSwpG9D9OUyIQVqKYyurwDOwvXrKxG91xJPIvNGnlQsIu7XYFCi4j2oFT2MLgWQiQxj3Gd1bxHP0HRGzerBKWPinkc3AKITgZf4qbGv1x8X03nt0cFj1qOGiEFWyEtrfnu4xRC--77NFmaWcAKvmF1NtxhGq-ym0CvfmYEOOnq1tstzZuwibnX~NpkHQ~r7xJ1M~OEtBQsXmyZQnof1rGPJAffSYuQo97vCTsqe4WHywmFVyn3OgCUa7jCqy9815XtHmE-slblw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[uQo97vCTsqe4WHywmFVyn3OgCUa7jCqy9815XtHmE-slblw__&Key-Pair-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/25618342/jose_maria_buceta-libre.pdf?1390869514=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPsicologia_del_entrenamiento_deportivo.pdf&Expires=1677165082&Signature=goh~fgtFKvt3-2aacwNDfmrFPx0fagTkNv8zXzRrQmo76HoAnATLfTTGub91VSaE5hkq57NoEi9nSwpG9D9OUyIQVqKYyurwDOwvXrKxG91xJPIvNGnlQsIu7XYFCi4j2oFT2MLgWQiQxj3Gd1bxHP0HRGzerBKWPinkc3AKITgZf4qbGv1x8X03nt0cFj1qOGiEFWyEtrfnu4xRC--77NFmaWcAKvmF1NtxhGq-ym0CvfmYEOOnq1tstzZuwibnX~NpkHQ~r7xJ1M~OEtBQsXmyZQnof1rGPJAffSYuQo97vCTsqe4WHywmFVyn3OgCUa7jCqy9815XtHmE-slblw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

[Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/25618342/jose_maria_buceta-libre.pdf?1390869514=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPsicologia_del_entrenamiento_deportivo.pdf&Expires=1677165082&Signature=goh~fgtFKvt3-2aacwNDfmrFPx0fagTkNv8zXzRrQmo76HoAnATLfTTGub91VSaE5hkq57NoEi9nSwpG9D9OUyIQVqKYyurwDOwvXrKxG91xJPIvNGnlQsIu7XYFCi4j2oFT2MLgWQiQxj3Gd1bxHP0HRGzerBKWPinkc3AKITgZf4qbGv1x8X03nt0cFj1qOGiEFWyEtrfnu4xRC--77NFmaWcAKvmF1NtxhGq-ym0CvfmYEOOnq1tstzZuwibnX~NpkHQ~r7xJ1M~OEtBQsXmyZQnof1rGPJAffSYuQo97vCTsqe4WHywmFVyn3OgCUa7jCqy9815XtHmE-slblw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Jackson, S. A., & Kimiecik, J. C. (2008). The flow perspective of optimal experience in sport and physical activity. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 377–399, 474–477). Human Kinetics.

Jiménez, F. F. (1984). Qué es la psicología del deporte. *Papeles del Psicólogo*, 16-17.

<https://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=185>

Krane, V., Greenleaf, C. A. & Snow, J. (1997) Reaching for gold and the price of glory: A

motivational case study of an elite gymnast. *The Sport Psychologist*, nº 11, pp. 53-71.

López García, E. y Garcés de los Fayos, E. (2002) Desarrollo histórico de la psicología del deporte. En A. Olmedilla, E. Garcés de los Fayos y G. Nieto (eds.) Manual de psicología del deporte. Murcia: Diego Martín.

López, Q. (2021). *La visualización en el deporte*. LinkedIn.com.

<https://www.linkedin.com/pulse/la-visualizaci%C3%B3n-en-el-deporte-qui%C3%B9pez/?originalSubdomain=es>

Monroy, A. (Ed.). (2011). *La motivación y el rendimiento en el deporte*. EFDeportes.com.

<https://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>

Origen e historia de la Psicología del Deporte (pp. 16 y 17). (s/f). Recuperado el 19 de marzo de 2023, de https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/origen-e-historia-de-la-psicologia-del-deporte.pdf

Origen e historia de la Psicología del Deporte (p. 53). (s/f). Recuperado el 19 de marzo de 2023, de https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/origen-e-historia-de-la-psicologia-del-deporte.pdf

Raimundi, M., Reigal, R., y Hernández-Mendo, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 211–222. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/254571>

Ryan, R. M. (2009). Self-determination theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_RyanWilliamsPatrickDeci_HJOP.pdf

- Triplett, N. (1898). The Dynamogenic Factors in Pacemaking and Competition. *The American journal of psychology*, 9(4), 507. <https://doi.org/10.2307/1412188>
- Vázquez Zurita, A. C. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción con la vida en deportistas universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, (especial), 92–99. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/61/50>
- Véliz Véliz, C., Maureira Cid, F., Laurido Huepe, J. M., Carmi Manacilla, N. M., y Cortés Rojas, R. A. (2018). Propiedades psicométricas del inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED) en una muestra de nadadores de Chile. *Ciencias de la actividad física*, 19(2), 1–10. <https://doi.org/10.29035/rcaf.19.2.3>
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Ed. Médica Panamericana.
- Weiss, M. R. (2000). *Motivating Kids in Physical Activity*. Wordpress.com. <https://ess220.files.wordpress.com/2008/02/weiss-2000-motkids.pdf>
- Zafra, A. O., Montalvo, C. G., y Sánchez, y. F. M. (s/f). *FACTORES PSICOLÓGICOS Y VULNERABILIDAD A LAS LESIONES DEPORTIVAS: UN ESTUDIO EN FUTBOLISTAS*. Uab.cat. Recuperado el 28 de marzo de 2023, de <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v15n1/19885636v15n1p37.pdf>