

Estilo interpersonal y miedo al fallo en deportistas

Alberto Lorca Pastor y Juan Antonio Moreno-Murcia

Universidad Miguel Hernández de Elche



Estilo interpersonal y miedo al fallo en deportistas

El estilo interpersonal de los entrenadores va a jugar un papel muy importante en la creación de un clima adecuado en sus deportistas durante la práctica deportiva. Si el clima es más orientado hacia la tarea, donde la clave del éxito no es ganar a toda costa, ni la comparación con lo demás, si no el esfuerzo, la evolución del aprendizaje y la mejora personal, y además el entrenador da la posibilidad a sus deportistas a tomar decisiones y de que exista una relación positiva con sus compañeros, éstos alcanzarán un mayor grado de motivación intrínseca, mayor satisfacción personal, placer y disfrute (Standage, Duda, y Notumanis, 2006; Vallerand, 2007) y una clara disminución de las conductas de evitación (miedo a fallar).

El deseo de los deportistas de ser el mejor que los demás para conseguir el éxito, nos puede llevar a situaciones de estrés, ansiedad y miedo a fallar. Esta percepción de miedo a fallar de los practicantes puede venir por su valoración negativa durante la práctica deportiva (cometer fallos, jugar mal, no conseguir el éxito, etc.) y la valoración por parte de agentes socializadores cercanos al deportista cuando no se gana, como entrenadores, familia o iguales (Moreno-Murcia, Conte, Silveira, y Ruiz, 2016).

Según la teoría de Conroy et al. (2002) pueden ocurrir dos procesos: Primero, anticipar que el fallo es posible y/o probable, y segundo, que este fallo puede traer consecuencias aversivas. Según la revisión de artículos científicos, las consecuencias de estas situaciones negativas son según Conroy et al. (2002) que el deportista se sienta menos competente o tenga miedo al éxito en la práctica deportiva, de modo que aquellos que tienen miedo al fracaso general tratan de evitar situaciones de logro. Otros estudios muestran (Conroy,

Poczwardowski, y Henschen, 2001; Sagar, Lavallee, y Spray, 2007) que los efectos negativos del miedo a equivocarse en la práctica deportiva puede influir negativamente en la motivación del deportista y desencadenar el fracaso de las metas deportivas planteadas. También se ha visto muy reciente, en un estudio de Gustafsson, Sagar, y Stenling (2016), que un alto nivel del miedo al fracaso está relacionado con el burnout y el estrés psicológico en atletas.

Moreno-Murcia et al. (2016) define el miedo como un estado de ánimo o un sentimiento subjetivo, en el que la persona interpreta un estímulo como alarmante pudiendo venir del ambiente externo y tener consigo unas consecuencias negativas en el comportamiento.

Se ha visto en el ámbito de la educación física, que los estudiantes que perciben un menor miedo al fallo se asocian con una percepción de estilo autonomía y viceversa (Moreno-Murcia et al., 2016). Como novedad, la no existencia de estudios que muestren la relación que tiene un estilo de apoyo a la autonomía o un estilo controlador por parte del entrenador en relación con el miedo a fallar en sus deportistas, nos lleva a realizar dicha propuesta. Por tanto, el objetivo de este estudio fue analizar la relación entre el estilo interpersonal del deportista y el miedo a equivocarse percibido por deportistas. Se espera que los deportistas con un mayor miedo a fallar se asocie con una percepción de estilo controlador y aquellos que perciben un menor miedo con el estilo apoyo a la autonomía.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 340 deportistas federados con una edad media de 18.96 años ($DT = 5.69$). Las edades estaban comprendidas de

13 a 59 años (210 hombres y 130 mujeres) en competiciones de nivel regional, nacional e internacional, en los que 61 deportistas fueron de deporte colectivo (fútbol, baloncesto, etc.) y 279 de deporte individual (judo, atletismo, natación, etc.).

Medidas

Miedo al fallo. Se utilizó el *Inventario de Evaluación del Error en el Rendimiento* (PFAI) para medir el miedo a equivocarse. Diseñado por Conroy, Willow, y Metzler (2002) y validado al castellano por Moreno-Murcia y Conte (2011), es un cuestionario formado por un total de 25 ítems precedidos por la frase “En la práctica de mi deporte...” y agrupados en 5 subcategorías, 2 de ellas formadas por 4 ítems cada una, 2 formadas por 5 ítems y 1 subcategoría formada por 7 ítems: miedo de experimentar vergüenza (e.g. “Cuando no tengo éxito, me siento menos valioso que cuando tengo éxito”), miedo a la devaluación de uno mismo (e.g. “Cuando me equivoco, a menudo es porque no soy lo suficientemente inteligente”), miedo de tener un futuro incierto (e.g. “Cuando me equivoco, mi futuro parece incierto”), miedo de perder el importante interés de otros (e.g. “Cuando no tengo éxito, la gente se interesa menos por mí”) y temor de perturbar a otros importantes (e.g. “Cuando me equivoco, esto disgusta a la gente que me importa”). Las respuestas son cerradas y se responden a través de una escala tipo Likert, cuyas respuestas comprenden desde 1 (*No lo creo nada*) y 5 (*Lo creo al 100%*).

Apoyo a la autonomía. Se utilizó la Escala de Apoyo a la Autonomía (Moreno-Murcia, Huéscar, Andrés y Sánchez-la Torre, en prensa), compuesta por 11 ítems que miden en un único factor el apoyo de autonomía que perciben los deportistas de sus entrenadores en el deporte. Los ítems (e.g. “Con sus

explicaciones, nos ayuda a comprender para qué sirven las actividades que realizamos”) estaban precedidos por la sentencia previa “En mi deporte mi entrenador/a...”. Se midió a través de una escala tipo Likert que va desde 1 (*Seguro que no*) a 5 (*Seguro que sí*).

Estilo controlador. Se utilizó la *Escala de Estilo Controlador* (Moreno-Murcia, et al., en prensa) compuesta por nueve ítems que miden un único factor el estilo controlador que perciben los deportistas de sus entrenadores. Los ítems (e.g. “Habla continuamente y no permite que realicemos aportaciones en la práctica”) estaban precedidos por la sentencia previa “En mi deporte mi entrenador/a...”. Se midió a través de una escala tipo Likert cuyas opciones eran 1 (*Seguro que no*) a 5 (*Seguro que sí*).

Procedimiento

Se contactó con los entrenadores implicados para informarles del objetivo de la investigación y solicitarles su colaboración para que los deportistas pudieran rellenar los cuestionarios en su tiempo libre. Además, se solicitó el permiso paterno para aquellos deportistas menores de edad pudieran rellenar los cuestionarios. Los cuestionarios se administraron en los clubes deportivos y diversos centros de alto rendimiento españoles, siempre bajo la supervisión del investigador, que les explicó sobre cómo cumplimentar los cuestionarios y solventar así posibles dudas que pudieran surgir durante el proceso. Se insistió en el anonimato de las repuestas y en que contestaran con sinceridad. El tiempo requerido para su cumplimentación fue de 15 minutos, aproximadamente.

Análisis de datos

Se calcularon los estadísticos descriptivos y correlaciones de todas las variables objeto de estudio (medias y desviaciones típicas) y se analizó la

consistencia interna de cada factor mediante el coeficiente de alfa de Cronbach. A continuación, se trató de identificar diferentes perfiles del miedo al fallo. Con la submuestra 1 y utilizando todas las variables del cuestionario PFAI, se realizó un análisis jerárquico de clúster con método Ward. Seguidamente, con las mismas variables se trató de confirmar la solución de perfiles obtenida, utilizando un análisis de conglomerados de K medias con la submuestra 2. Finalmente se realizó un análisis jerárquico de clúster con el método Ward con la muestra total. Para examinar las características de cada perfil motivacional de acuerdo a la evaluación del error en el rendimiento, se realizaron análisis diferenciales. El registro y posterior tratamiento de los datos se llevó a cabo con el paquete estadístico SPSS 22.0.

Referencias

- Balaguer, I., Castillo, I., Moreno, Y., Garrigues, V., y Soriano, L. (2003). El clima motivacional y la cohesión en equipos de fútbol. *VIII Congreso Nacional de Psicología Social*. Torremolinos (Málaga).
- Balaguer, I., Duda, J. L., Atienza, F. L., y Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 293-308.
- Conroy, D. E., Poczwardowski, A., y Henschen, K. P. (2001). Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artist. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 300-322.
- Conroy, D. E., Willow, J. P., y Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76-90.

- Elliot, A. J., y McGregor, H. A. (1999). Test anxiety and hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 628-644.
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., y Stenling, A. (2016). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. doi:10.1111/sms.12797.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., y Black, W. C. (1998). *Multivariate Data Analysis*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Martens, R., Vealey, R. S., y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moreno-Murcia, J. A., y Conte, L. (2011). Predicción del miedo a equivocarse en jugadores de baloncesto a través del clima tarea de los iguales y la motivación intrínseca. *Revista Mexicana de Psicología*, 28(1), 43-52.
- Moreno-Murcia, J. A. Conte, L., Silveira Torregrosa, Y., y Ruiz, L. M. (2016). *Miedo a fallar en el deporte*. Elche. Universidad Miguel Hernández.
- Moreno, J. A., Martínez Galindo, C., y Alonso, N. (2010). Perfiles motivacionales en educación física. Diferencias según las conductas de disciplina y la percepción de igualdad de trato. *Revista Iberoamericana de Educación*, 54(1), 1-11.
- Moreno-Murcia, J. A., y Sánchez-La Torre, F. (2016). Efectos del soporte de autonomía en clases de educación física. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(43), 79-89. 12

- Moreno-Murcia, J. A., y Silveira, Y. (2013). Relación del feed-back positivo y el miedo a fallar sobre la motivación intrínseca. *REOP*, 24(2), 8-23.
- Norusis, M. J. (1992). *SPSS/PC+ Professional statistics, Version 5.0*. Chicago, IL: SPSS.
- Sagar, S. S., Lavalley, D., y Spray, C. M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1171-1184. doi: 10.1080/02640410601040093.
- Singh, S. (1992). Hostile press measure of fear of failure and its relation to childrearing attitudes and behavior problems. *Journal of Social Psychology*, 132, 397-399.
- Silveira Torregrosa, Y., y Moreno-Murcia, J. A. (2014). Miedo a equivocarse y motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 65-74.
- Standage, M., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77, 100-110.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. En G. Tenenbaum y E. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3ª ed., pp. 49-83). New York: John Wiley.