

Variables psicológicas en jugadoras profesionales y jugadores de balonmano

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Universidad Miguel Hernández Elche



Trabajo de Fin de Grado

Curso Académico: 2022-2023

Autor: Celia Guilabert Navarro

Tutora Académica: Antonia Pelegrín Muñoz

ÍNDICE

RESUMEN	2
INTRODUCCIÓN	5
MÉTODO	8
Participantes	8
Diseño y procedimiento	9
Instrumentos	9
Análisis de Datos	10
RESULTADOS	10
DISCUSIÓN	13
LIMITACIONES DEL ESTUDIO	15
APLICACIONES PRÁCTICAS	16
CONCLUSIONES	17
REFERENCIAS	18
ANEXOS	21



RESUMEN

El balonmano es un deporte que se caracteriza por ser muy competitivo y exigente tanto a nivel físico como mental, además requiere de habilidades tanto cognitivas, como emocionales y motrices. Por lo que, en este estudio se pretende analizar la influencia que tienen las variables psicológicas en el rendimiento deportivo de jugadoras profesionales y jugadores de balonmano, con el propósito de identificar tanto los puntos fuertes como los débiles de estos deportistas en el ámbito psicológico. El estudio se realizó durante el mes de diciembre de la temporada 2022-2023 de los deportistas. Para llevarlo a cabo, se utilizó una muestra compuesta por dos equipos de jugadores y jugadoras de balonmano ($n=36$), con una edad que osciló entre los 18-31 años, con un promedio de 21,64 años ($dt = 3,41$), de los cuales el 52,8 % eran mujeres y el 47,2 % hombres. Se empleó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), una herramienta validada en el ámbito deportivo, que evalúa diferentes dimensiones psicológicas relacionadas con el deporte, como la autoconfianza, control atencional, control de afrontamiento, control visuoespacial, motivación y control actitudinal. Los datos obtenidos se prepararon en una hoja de Excel y se realizó un análisis descriptivo para variables cualitativas, valores mínimos, máximos, media y desviación típica a través del programa SPSS (Producto de Estadística y Solución de Servicio). Además, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para conocer las correlaciones entre variables; y la prueba "t" de Student de medidas independientes para determinar las diferencias de las variables en función del género. Los resultados destacan que los jugadores de balonmano del estudio tienen un alto control en: afrontamiento positivo, control actitudinal y nivel motivacional, mientras que es bajo su nivel atencional. Asimismo, los datos obtenidos muestran que no existen diferencias significativas entre ambos géneros en prácticamente ninguna de las variables, y también reflejan la existencia de correlaciones positivas significativas entre las variables psicológicas estudiadas. Los resultados de este estudio pueden ser de utilidad para entrenadores, psicólogos deportivos y otros profesionales involucrados en el ámbito del balonmano, a fin de diseñar intervenciones psicológicas efectivas que mejoren el rendimiento y el bienestar de los deportistas.

Palabras clave: Perfil Psicológico | Balonmano | Rendimiento deportivo.

ABSTRACT

Handball is a sport which is characterized for being very competitive and demanding, not only physically but also mentally. It also requires cognitive, emotional, and motor skills. Hence, this study intends to analyse the influence that the psychological variables have on the sports performance of professional handball players, with the purpose of identifying the strengths and weaknesses of these players at a psychological level. This study was conducted during December of 2022/23 season. To carry it out, a sample of two handball teams ($n=36$) was used, with an age that varies between 18 and 31 years, with an average of 21,64 ($sd=3,41$), of which 52,8% were women and 47,2% men. The Psychological Inventory of Sports Performance (IPED) was used, it is an acceptable tool at the sport's field. It assesses different psychological dimensions related with the sport, such as: self-assurance, attentional control, confrontation control, visual-imaginative control, motivation, and attitude control. The obtained data was prepared in an Excel spreadsheet and a descriptive analysis of the qualitative variables, maximums, minimums, median and standard deviation through SPSS program (Statistics Product and Service Solution). Moreover, the correlational Pearson coefficient was used to know the correlation between the variables; and the "t" de Student test of independent measurement was used to establish the differences between the variables taking the gender into account. The results stand out that the handball players of the study have a high control in positive confrontation, attitude control and motivational level. Furthermore, the obtained data shows that there are no significant differences between both genders in almost any variable, and it also reflects the existence of positive significant correlations between the psychological and the studied variables. The obtained results can be useful for coaches, sport psychologists and other professionals who are involved in handball, in order to design effective psychological interventions that improve the performance and well-being of the players.

Key words: Psychological Profile | Handball | Sports performance.

INTRODUCCIÓN

Anteriormente cuando se hablaba de los factores necesarios que debía tener un deportista de alto nivel para maximizar su rendimiento deportivo y continuidad con la práctica deportiva, se focalizaba la atención sobre todo en esas capacidades más físicas y habilidades técnico-tácticas. Con el paso de los años, cada vez más, los deportistas de alto nivel y en este caso jugadores/as de balonmano, se someten diariamente a mucha carga de trabajo, muchas horas de entrenamiento, una o varias competiciones por semana, viajes para jugar los partidos, etc. Esto les conlleva a que puedan padecer ciertas variables psicológicas negativas como son el estrés, la ansiedad, probabilidad de lesión y falta de control de afrontamiento que pueden influir negativamente en su rendimiento. En investigaciones anteriores han reportado que entre el 40 y el 90% del éxito deportivo se debe a factores mentales (Reyes-Bossio, Raimundi y Gómez, 2012).

Así pues, examinar las habilidades psicológicas de los deportistas de alto nivel es cada vez más relevante para conseguir los mejores resultados deportivos, y de ahí su importancia de que sean factores determinantes a la hora de detectar o seleccionar talentos deportivos (Reddy y Berhanu, 2016). Los rasgos psicológicos junto a esas capacidades físicas y técnico-tácticas, tienen un gran peso dentro del rendimiento de los deportistas en los entrenamientos, pero sobre todo en las competiciones y pueden afectar positiva o negativamente al rendimiento (Mahamud, Tuero y Márquez, 2005).

El estado psicológico se va a ver reflejado en todos los procesos cognitivos y afectivos del deportista, ya sea cuando tienes que estar concentrado, para tomar decisiones rápidas y precisas, realizar una ejecución de manera correcta como es un armado o un lanzamiento en balonmano, en la nitidez de la percepción visual y en la coordinación de la ejecución (García, 2006; Reyes-Bossio et al., 2012).

La formación de un deportista requiere del aprendizaje de múltiples conocimientos y habilidades, entre las cuales tiene gran relevancia las psicológicas. Además, estudios como el de Reyes Bossio et al., (2012); Maldonado, Martín-Tamayo y Chiroso (2015); Ruiz-Barquín y Lorenzo, (2008) han observado que cuanto mayor es el nivel al que compiten estos deportistas, más oportunidades van a tener para adquirir y mejorar estas habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. Relacionado con esta idea, en un estudio que realizaron García-Mas, Palou y Gili (2008) encontraron que los deportistas de élite de diferentes deportes, incluyendo el balonmano, presentaban niveles más bajos de ansiedad y estrés que los deportistas de nivel inferior.

Independientemente de ello, cuando nos centramos en un deporte colectivo de alto nivel, en este caso el balonmano, investigaciones anteriores han observado que estos deportistas presentan características de la personalidad que los diferencian de los individuos que no hacen deporte (Schur, Ashley y Joy, 1977). A pesar de ello, cuando hacemos una comparación entre estos deportistas ya sea de diferente o misma disciplina deportiva, vemos que cada persona utiliza unas estrategias y habilidades mentales propias y que no existe un perfil único que diferencie a estos deportistas (Weinberg y Gould, 2010).

Es por ello, que a día de hoy, es objeto de estudio identificar esas habilidades mentales y conductas que los jugadores/as de balonmano de alto nivel utilizan para llevar a cabo las competiciones. De esta manera, podremos diseñar protocolos de entrenamiento psicológico individualizados y realizar una intervención psicológica idónea con el fin de potenciar conductas positivas y de eliminar o controlar las negativas y así, favorecer el rendimiento deportivo (Lagally y Costigan, 2004).

Durante las últimas décadas se han realizado numerosas investigaciones con el objetivo de aclarar cuál es la importancia de los aspectos psicológicos y sobre cómo pueden afectar al rendimiento de los deportistas. Observando los resultados de los estudios realizados con deportistas en etapas profesionales, la mayoría mostraron un perfil psicológico bueno o muy bueno para la práctica deportiva y la competición de alto nivel (López-Gullón et al., 2011; Olmedilla et al., 2010, 2015; Rasmus y Kocur, 2006; Waples, 2003).

Gee, Dougan y Marshall (2007) llevaron a cabo un estudio en jugadores profesionales de hockey y observaron que existía una relación entre estos rasgos de personalidad de los jugadores/as como la autoconfianza, competitividad y orientación de equipo que tengan, y un mayor o menor éxito deportivo.

Más adelante, realizaron varios estudios con el objetivo de ver cuáles eran las características psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de jugadores/as profesionales de balonmano. Olmedilla et. al (2010) observaron que las variables que más puntuación tuvieron fueron control del estrés ante situaciones estresantes en la competición e influencia de la evaluación del rendimiento, y las que menor puntuación tenían fue el factor motivación y cohesión de equipo. En el estudio que hicieron Ramírez-Siqueiros et. al (2020) del perfil psicológico de los deportistas, las puntuaciones mayores fueron para la autoconfianza y el control de afrontamiento positivo y las menores para control atencional y control de afrontamiento negativo.

Existen muchos factores psicológicos que afectan al rendimiento de un deportista, pero una de las variables más estudiada en estos últimos años y que puede influir en el éxito deportivo ha sido el factor de la dureza mental (Biglari et al., 2015). Definida por Loehr (1990) como “la cualidad mental superior de un atleta” (Gucciardi, Gordon y Dimmioc, 2009, p.263), es decir, la capacidad que tiene un deportista para superar situaciones negativas, que le generan una ansiedad como es una competición, y afrontarlas como un reto de manera calmada y no como un problema.

La dureza mental engloba cualquier característica psicológica positiva del deportista que le pueda llevar al éxito deportivo como es la autoconfianza “creencia en sí mismo, en sus características físicas y emocionales” (González-Campos et al., 2015, p.263). Esta variable es difícil intervenir sobre ella, ya que muchas veces depende del resultado del rendimiento que el deportista está teniendo. Por ello, es muy importante el planteamiento de objetivos y que el logro de ellos pueda reforzar la autoestima y autoconfianza del jugador.

Las investigaciones han encontrado que otro de los factores que más afecta al rendimiento de los deportistas es la ansiedad (Han, Kim y Zaichkowsky, 2013; Molina, Sandín y Chorot, 2014). La ansiedad es una emoción negativa muy presente en los deportistas cuando van a afrontar una competición. En balonmano es muy común ver que muchos jugadores/as sufren ansiedad ya que es un deporte que presenta mucha incertidumbre en el resultado y en lo que puede ocurrir, sobretodo cuando el partido se resuelve en los minutos finales e incluso en los penaltis, además de la importancia que tiene cada competición y de la confianza que tengan en las propias capacidades o habilidades para afrontarla adecuadamente (Andrade, Lois y Arce, 2007).

Para evitar el desarrollo de estos estados de ansiedad competitiva es importante desarrollar habilidades psicológicas, especialmente estrategias de afrontamiento de situaciones negativas, y de esta manera que haya una mejora de la percepción del deportista para manejar diversas situaciones de la competición o del entrenamiento. En estos casos, también es importante el papel de los entrenadores ya que a veces con sus comentarios y sus acciones pueden contribuir a presionar más al deportista y que esa ansiedad aumente, o por el contrario puede contribuir a motivar más al deportista sabiendo gestionar el estrés.

Los resultados de las investigaciones coinciden en que a menores valores de ansiedad, mayores serán los valores de autoconfianza y por tanto, mayor rendimiento deportivo. (León-Prados, Fuentes y Calvo, 2011; López-Torres, Torregrosa y Roca, 2007); Por el contrario, bajos niveles de autoconfianza, podrían llevar a mayores valores de ansiedad cognitiva (Martens, Vealey y Burton, 1990; Pinto y Vázquez, 2013) y esto repercute en un menor rendimiento deportivo (García-Mas et al., 2011; Ries et al., 2012).

Introduciéndonos aún más en la relación entre las diferentes variables, Morillo et al. (2018) observaron que el control de afrontamiento negativo y el nivel motivacional son predictores de los niveles de ansiedad. Además, las variables que mejor se han relacionado con la autoconfianza son el control de afrontamiento, el control actitudinal y el control atencional. Estas variables psicológicas son una serie de habilidades para establecer estrategias de acción, mantener la atención y la concentración a lo largo de la competición, ya que el deportista está sometido a estímulos muy diversos y tiene que saber dirigir la atención a los aspectos más importantes. Por lo que aquellos/as deportistas que perciben una alta destreza en estas habilidades se sienten más preparados para afrontar su tarea deportiva y obtendrán un mayor rendimiento deportivo.

Además, de las variables anteriores, existen otras variables que también se han considerado importantes ya que pueden afectar al rendimiento del deportista. Una de ellas son los estados de ánimo, destacando cómo diferentes dimensiones podrían afectar al rendimiento de los deportistas. Por otro lado, encontramos la autoeficacia, definida como la percepción de ser eficaz en un amplio conjunto de situaciones, y se considera un modulador de la conducta y se desarrolla en las personas a partir de éxitos previos en conductas pasadas, experiencias vicarias, persuasión verbal o los estados fisiológicos presentados.

Ortín-Montero, De la Vega y Gosálvez-Botella (2013) observaron, en un grupo de jugadores de fútbol sala, que los perfiles de personalidad más óptimos eran los que presentaban menores valores en ansiedad fisiológica y mayores valores en autoeficacia. En otro estudio realizado por González et al. (2019) se encontró una asociación significativa entre la autoeficacia y la satisfacción con el rendimiento en jugadores de balonmano masculinos.

Por otro lado, se ha investigado la relación entre diferentes variables psicológicas y lesiones deportivas en jugadores y jugadoras de balonmano. Las investigaciones afirman que estos deportistas de alto rendimiento son más propensos a sufrir lesiones debido a esa ansiedad, estrés psicosocial y falta de recursos de afrontamiento (Williams y Roepke, 1993; Thomson y Morris, 1994; Kolt y Kirkby, 1996; Andersen y Williams, 1997; Aslan, Aslan y Alparslan, 2000; Goodrich, 2001; Kleinert, 2002; Buceta y Bueno, 2004; Chase, Magyar y Drake, 2005; Olmedilla et al., 2009; Selga et al., 2020; González-Torre et al., 2021).

Entendemos que la motivación es una de las variables más importantes, es fundamental tener a los deportistas totalmente motivados, que el deportista desarrolle estrategias para mantener la motivación especialmente cuando está en momentos más complicados, y el papel del entrenador para mantener motivados a todos los miembros de su equipo. En cualquier caso, parece que algunas actitudes de deportistas y entrenadores, relacionadas con la motivación, como por ejemplo el “dar todo lo que tengo, sin pensar en el dolor o las consecuencias”, tienen relación directa con el desarrollo de conductas de riesgo, y con una mayor probabilidad de lesión (Rotella y Heyman, 1991, p.2). Este dato nos podría chocar, ya que para una buena práctica deportiva se necesita un nivel alto de motivación, sin embargo, también es posible que una motivación excesivamente alta pueda producir conductas de sobreesfuerzo y de riesgo, que conlleven a la aparición de lesiones (Buceta, 2008; Griffith et al., 2006; Rotella y Heyman, 1991).

Aunque la influencia que tienen los factores psicológicos en el rendimiento deportivo está ampliamente reconocida en la literatura científica, ya que influyen en la forma en que los deportistas procesan y regulan las emociones, y en cómo se adaptan y responden a los desafíos en el campo, aún queda mucho por investigar en la identificación de la importancia que tienen los distintos aspectos mentales en cada una de las disciplinas deportivas. Al analizar estudios anteriores, vemos que existen relativamente pocos estudios que examinen los aspectos psicológicos de jugadores y jugadoras específicamente en el balonmano.

Por tanto, el objetivo del presente trabajo es determinar las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de los jugadores/as de balonmano de alto nivel para comprender mejor el comportamiento de los atletas y diseñar estrategias de entrenamiento adaptadas a las necesidades individuales de los jugadores y las jugadoras.

MÉTODO

Participantes

La muestra del estudio estuvo compuesta por jugadores y jugadoras de balonmano pertenecientes a 2 equipos del Club Balonmano Elche (N = 36), de los cuales 19 eran mujeres (52.8%) y 17 eran hombres (47.2%) (Tabla 1). Respecto a la edad de los participantes, era necesario que todos fueran mayores de edad para realizar el cuestionario que utilizamos en la investigación, por tanto la franja de edad de estos jugadores oscila desde un mínimo de 18, hasta un máximo de 31 años (M = 21.64 años; DT = 3.41) (Tabla 2). De los dos equipos que participaron en el estudio, uno de ellos era el senior masculino que compite en la categoría de Primera Nacional y otro, el senior femenino, que compite en la categoría de División de Honor, a nivel nacional en la liga Guerreras Iberdrola, y a nivel internacional en la EHF European Cup.

Tabla 1

Género de la Muestra

Género	Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Mujer	19	52.8	52.8	52.8
Hombre	17	47.2	47.2	100.0
Total (N)	36	100.0	100.0	

Tabla 2

Edad de la muestra

Variable	N	Media	Desviación Estándar
Edad	36	21.64	3.41

Diseño y procedimiento

El presente trabajo de fin de grado se trata de un trabajo que forma parte de un estudio más amplio que fue aprobado por la Oficina de Investigación Responsable.

Para llevar a cabo este estudio, en primer lugar se contactó personalmente con los participantes de ambos equipos previo a la realización del cuestionario para explicarles los objetivos de la investigación y se les informó acerca del estudio, la voluntariedad, absoluta confidencialidad de las respuestas y manejo de los datos. Asimismo, se les solicitó a los jugadores y a las jugadoras que contestaran las preguntas con la máxima sinceridad y honestidad. Una vez obtenido el consentimiento de éstos y realizado el acuerdo verbal de participación, se les compartió a cada equipo por vía whatsapp el cuestionario que debían rellenar mediante un link para poder acceder a él. Se les dió el plazo de un mes aproximadamente para que tuvieran tiempo para realizarlo debido a la extensión del cuestionario, y que de esta manera, pudieran proporcionar la información necesaria para la investigación. Ya que los participantes debían de ser mayores de edad, no fue necesario obtener el consentimiento de sus progenitores o tutores legales. Los cuestionarios fueron enviados durante el mes de diciembre para que cada participante pudiese realizarlo libremente en cualquier lugar y momento. Este cuestionario solo se envió una vez ya que el objetivo del estudio no mide ningún cambio en la temporada, por tanto, solo se realizó una medición. Una vez finalizado el plazo para rellenar el cuestionario, se recopilaron y analizaron todos los datos obtenidos.

Instrumentos

Para la evaluación del perfil psicológico de los jugadores y las jugadoras se utilizó el Inventario Psicológico del Rendimiento Deportivo (IPED). El IPED es un cuestionario que se utilizó para medir el rendimiento psicológico de los deportistas (Hernández-Mendo, 2006; Hernández-Mendo et al., 2014). Está formado por 42 ítems, con escalas de respuesta tipo Likert de 5 opciones (desde 1 o casi nunca hasta 5 o casi siempre), agrupados en siete escalas: 1) Autoconfianza (CS): ítems relacionados con cogniciones y sentimientos positivos que indiquen el grado de certeza que tiene el atleta sobre su capacidad para lograr el éxito en una determinada tarea; 2) Control de Afrontamiento Negativo (NCC): control por parte del atleta de las emociones negativas, como el miedo, la ansiedad, la ira, la frustración, etc.; 3) Control Atencional (CA): indica la capacidad de percibir y asimilar adecuadamente la información transmitida por el entrenador y el entorno, y detección de estímulos significativos de la situación

deportiva; 4) Control Visual e Imaginativo (VIC): habilidad para controlar situaciones y experiencias a nivel mental; 5) Nivel Motivacional (ML): grado de compromiso e interés del deportista por su deporte, importancia que le otorga, o su disposición y afrontamiento respecto al entrenamiento y superación diarios; 6) Control de Afrontamiento Positivo (PCC): indicador de la capacidad del atleta para buscar la dinamización a través de las emociones positivas, manteniendo las emociones negativas bajo control; 7) Control Actitudinal (ATC): control sobre la predisposición para la acción y para la clasificación de objetos, personas y comportamientos en el entorno del individuo, y sobre el grado de reacción a ellos y su consistencia valorativa. Además, utilizamos la media total de la suma de las siete escalas para obtener un índice total de dureza mental (MT). La confiabilidad en las diferentes escalas fue: $\alpha = 0.80$ en SC, $\alpha = 0.70$ en NCC, $\alpha = 0.75$ en AC, $\alpha = 0.81$ en VIC, $\alpha = 0.72$ en ML, $\alpha = 0.76$ en PCC, $\alpha = 0.71$ en ATC, y $\alpha = 0.90$ para la medida total de fortaleza mental (MT).

Análisis de Datos

Respecto al análisis de los datos, antes de comenzar a analizar se descargaron todas las respuestas que habíamos recogido del cuestionario realizado por los jugadores y jugadoras que participaron en el estudio. Estos datos se almacenaron y se prepararon en función de una base numérica dentro de una hoja de Excel.

Para llevar a cabo el análisis estadístico, se utilizó el programa SPSS (Producto de Estadística y Solución de Servicio). Con el objetivo de analizar los valores obtenidos en cada una de las variables psicológicas medidas a través del cuestionario, se realizó un análisis descriptivo a partir de la media, valores mínimos y máximos, y medidas de dispersión (desviación típica) para conocer detalladamente las características de la muestra y apreciar posibles diferencias entre las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los deportistas. Además, para comparar las medias de las diferentes variables en función del género de la muestra se utilizó la prueba “t” de Student de medidas independientes. Por último, el cálculo de las correlaciones entre las diferentes variables psicológicas analizadas se realizó a través del coeficiente de correlación de Pearson (r). La fuerza del coeficiente de correlación se determinó sobre la base de las clasificaciones esbozadas por Cohen (1988) en las que $r =$ trivial (0,0), pequeño (0,1), moderado (0,3), fuerte (0,5), muy fuerte (0,7), casi perfecto (0,9) y perfecto (1,0). La significación estadística se fijó en $p < 0,05$.

RESULTADOS

De las 36 personas que participaron en el estudio, 17 eran hombres (47.2%) y 19 eran mujeres (52.8%) todos ellos jugadores y jugadoras de balonmano. Al analizar los datos tenemos en cuenta el género de los participantes para hacer una comparación entre ellos.

En primer lugar, observamos el valor mínimo y el valor máximo, la media y la desviación estándar de cada una de las variables psicológicas analizadas (Tabla 1). Los datos indican que la variable que mayor puntuación tiene es la de control de afrontamiento positivo con una media de 23.3 ± 3.4 , un valor mínimo de 14, y un valor máximo de 28. Seguida de esta, encontramos el control actitudinal con una media de 21.44 ± 3.5 , un valor mínimo de 10 y un valor máximo de 27; y el nivel motivacional con una media de 21.41 ± 2.9 , un valor máximo de 26 y un valor mínimo de 14. Por otro lado, encontramos que las

variables analizadas con menor puntuación son el control atencional con una media de 16.1 ± 3.3 , un valor máximo de 27 y un valor mínimo de 10; y control de afrontamiento negativo con una media de 16.4 ± 3.6 , un valor mínimo de 10 y un valor máximo de 24.

Tabla 1

Puntuaciones de las variables psicológicas objeto de estudio, obtenidas del IPED

Variable	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Autoconfianza	36	14.00	23.00	19.77	2.24
Afrontamiento Negativo	36	10.00	24.00	16.36	3.66
Control Atencional	36	10.00	27.00	16.08	3.34
Control Visuo Imaginativo	36	11.00	28.00	19.19	4.91
Nivel Motivacional	36	14.00	26.00	21.41	2.89
Afrontamiento Positivo	36	14.00	28.00	23.33	3.42
Control Actitudinal	36	10.00	27.00	21.44	3.47
N válido (por lista)	36				

Por otro lado, observamos los resultados obtenidos en cuanto a los niveles obtenidos en las diferentes variables en función del género de los sujetos que participaron en el estudio (Tabla 2). En este análisis, vemos que no existen diferencias significativas entre los valores obtenidos en los hombres respecto a las mujeres, salvo en la variable de control visuo imaginativo que sí que hay significación ($t = -1.80$; $gl = 34$; $p = .035$). El valor obtenido en esta variable en las mujeres es de 17.8 ± 3.7 y el valor obtenido en los hombres es mayor con un 20.7 al de la mujer 17.8. Por tanto, estábamos hablando de dos muestras donde sus habilidades son muy similares a la hora de afrontar una competición tanto en positivo como en negativo, así como los niveles de confianza ante cualquier tipo de adversidades.

Tabla 2*Puntuaciones de las variables psicológicas objeto de estudio, obtenidas del IPED en función del género*

Variable	Género	N	Media	Desviación Estándar	Media de Error Estándar	t	p
Autoconfianza	Mujer	19	19.57	2.19	0.50	-.55	.66
	Hombre	17	20.00	2.34	0.56		
Afrontamiento Negativo	Mujer	19	17.00	3.75	0.86	1.10	.99
	Hombre	17	15.64	3.53	0.85		
Control Atencional	Mujer	19	16.36	4.09	0.94	.53	.14
	Hombre	17	15.76	2.30	0.55		
Control Visuo Imaginativo	Mujer	19	17.84	3.71	0.85	-1.80	.03*
	Hombre	17	20.70	5.72	1.38		
Nivel Motivacional	Mujer	19	21.15	3.04	0.69	-.56	.98
	Hombre	17	21.70	2.77	0.67		
Afrontamiento Positivo	Mujer	19	22.52	3.15	0.72	-1.52	.65
	Hombre	17	24.23	3.57	0.86		
Control Actitudinal	Mujer	19	20.36	3.41	0.78	-2.05	.93
	Hombre	17	22.64	3.21	0.78		

Por último, nuestros resultados mostraron correlaciones positivas significativas entre diferentes variables (Anexo 3). Por un lado, la autoconfianza tuvo una correlación positiva con el control atencional

($r = 0.39$; $p = 0.017$), con el control visuo imaginativo ($r = 0.46$; $p = 0.004$), con el control actitudinal ($r = 0.48$; $p = 0.003$), con el nivel motivacional ($r = 0.52$; $p = <0.001$) y con el control de afrontamiento positivo ($r = 0.37$; $p = 0.024$).

Por otro lado, el nivel motivacional se correlacionó positivamente con el control visuo imaginativo ($r = 0.37$; $p = 0.027$), con el afrontamiento positivo ($r = 0.74$; $p = <0.001$), con el control atencional ($r = 0.45$; $p = 0.006$) y con el control actitudinal ($r = 0.59$; $p = <0.001$). A su vez, el control atencional se correlacionó positivamente con el afrontamiento negativo ($r = 0.58$; $p = <0.01$); y el control actitudinal con el afrontamiento positivo ($r = 0.71$; $p = <0.001$).

DISCUSIÓN

El principal objetivo de nuestra investigación fue analizar las diferentes variables psicológicas que podrían influir en el rendimiento de los jugadores y jugadoras profesionales de balonmano con la intención de poder plantear estrategias de entrenamiento en estas variables y con ello, mejorar el rendimiento de estos deportistas.

La idea de la cual partíamos al comienzo del trabajo era la siguiente: la psicología del deporte se centra en los procesos mentales y emocionales que influyen en el comportamiento deportivo, y se ha convertido en un aspecto imprescindible en la preparación y el rendimiento de los deportistas, concretamente en los deportes colectivos como el balonmano. Los jugadores y jugadoras de balonmano diariamente, se someten a una variedad de desafíos psicológicos debido a diversos factores como la presión que te puede crear una competición por las demandas fisiológicas, técnicas, tácticas y psicológicas que requiere, sobretudo en el deporte de alto nivel; la cantidad de horas que dedican al entrenamiento; y el desgaste emocional asociado con el rendimiento. Estos desafíos psicológicos pueden influir de manera negativa en las variables psicológicas de los jugadores y jugadoras de balonmano, lo que puede afectar al rendimiento deportivo. En este sentido, el Inventario de Personalidad y Estrés en Deportistas (IPED) se ha convertido en una herramienta útil para evaluar las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo.

Asimismo, existen variables psicológicas como la ansiedad, autoconfianza, motivación o probabilidad de lesión que pueden influir significativamente en la capacidad de los jugadores para enfrentar y superar situaciones de alta presión, y por tanto, tener un papel más relevante en el rendimiento deportivo de estos jugadores, y otras variables que pueden afectar menos o no son tan frecuentes en este deporte. Esta idea viene relacionada con lo que encontramos en diversas investigaciones. Un estudio realizado por Torregrosa et al. (2016) encontró que los jugadores de balonmano que experimentaban altos niveles de estrés y ansiedad antes de las competiciones tendían a tener un rendimiento deportivo inferior en comparación con los que no lo experimentaban.

Por otro lado, en un estudio realizado por Márquez et al. (2019) se encontró que los jugadores de balonmano que se sentían presionados por las expectativas de su entrenador o del público experimentaban niveles más altos de estrés y ansiedad, lo que a su vez afectaba a su autoconfianza y motivación. Artículos más actuales como García-Naveira et al. (2021), andan en la misma línea y nos pone el ejemplo de jugadores de balonmano que habían sufrido graves lesiones experimentaron niveles más altos de estrés, ansiedad y depresión, lo que a su vez afectaba a su resiliencia y autoconfianza.

Basándonos en nuestros resultados sobre las variables psicológicas evaluadas por el IPED, se encuentran dentro de lo que preveíamos. Los niveles generales de todas las variables psicológicas están un poco por debajo de los baremos encontrados respecto a la media y la desviación típica en el deporte de balonmano. Aún así, una vez realizado el análisis, podemos observar que las variables que presentan menores puntuaciones y las que presentan mayores puntuaciones, coinciden con las variables con mayores y menores puntuaciones descritas en los baremos generales encontrados en las distintas modalidades deportivas.

Según los datos obtenidos, se determina que los jugadores y las jugadoras de balonmano tienen un perfil psicológico que destaca por tener un alto control de afrontamiento positivo coincidiendo con las investigaciones realizadas por Kuan y Roy (2007); Tripathi y Singh (2010). Esta variable esperábamos que tuviese un valor muy alto ya que cualquier jugador de balonmano necesita unos niveles altos de activación y a su vez, mantener sensaciones de calma y poca tensión muscular, obteniendo un adecuado control ante situaciones estresantes, consiguiendo un afrontamiento exitoso y un estado de bienestar (Contini, Coronel, Levín y Estevez, 2003).

Además, en el análisis de datos que hemos realizado, encontramos una segunda variable que destaca en estos deportistas que es el control actitudinal, coincidiendo con Kuan y Roy (2007); Tripathi y Singh (2010). Esta habilidad determina la disposición a rendir en los entrenamientos y en las competiciones. Los deportistas van haciéndose cada vez más autónomos y conscientes de sus propias necesidades como deportistas de alto rendimiento (Singer y Janelle, 1999). Estos deportistas también suelen tener un alto nivel motivacional, factor positivo entendido como que determina la elección de una modalidad deportiva, la intensidad en la práctica, la persistencia o abandono de la misma y, en último término, el rendimiento deportivo. En el deporte de alto rendimiento la motivación es entendida como el deseo de perfeccionar y mantener un alto nivel de competencia deportiva (Izquierdo et al., 2006)

Por el contrario, observamos que el nivel más bajo lo encontramos en el control atencional, que hace referencia al mantenimiento de la concentración de manera continuada focalizando la atención en los aspectos más relevantes. Es una de las claves de la ejecución deportiva, sin una buena atención no se puede conseguir filtrar adecuadamente la información, y esto va a hacer que las respuestas sean lentas y que la reacción a las situaciones de juego, estén desfasadas respecto a la dinámica del mismo (Martínez-Moreno, 2016)

La diferencia de estas variables psicológicas en función del género también es un factor que debemos tener en cuenta. Gómez, Granero y Folgar (2013) encontraron en su artículo diferencias significativas en el género femenino respecto al masculino. Se analizó las variables psicológicas en función del género y comprobamos que esta idea no se correspondía con nuestro estudio, ya que no existían diferencias significativas en ninguna variable salvo en el control visuo imaginativo, que el valor de los hombres se encuentra un poco por encima al valor obtenido en las mujeres. Este dato quizá se pueda explicar a través de que la muestra que obtuvimos para el estudio fue limitada, probablemente si aumentamos la muestra las diferencias serían mayores. Es una limitación a solucionar en las futuras investigaciones.

En nuestra investigación se encontraron diferentes correlaciones positivas entre las variables psicológicas. La autoconfianza tuvo una correlación positiva significativa con el control atencional, con el control visuo imaginativo, con el control actitudinal, con el nivel motivacional y con el control de afrontamiento positivo. Por otro lado, el nivel motivacional se correlacionó positivamente con el control visuo imaginativo, con el afrontamiento positivo, con el control atencional y con el control actitudinal. A su vez, el control atencional se correlacionó positivamente con el afrontamiento negativo; y el control actitudinal con el afrontamiento positivo.

Morillo et al. (2018) obtuvieron resultados similares, observaron que las variables que mejor se han relacionado con la autoconfianza son el control de afrontamiento positivo, el control actitudinal y el control atencional. Por lo que aquellos/as deportistas que perciben una alta destreza en estas habilidades se sienten más preparados para afrontar su tarea deportiva y obtendrán un mayor rendimiento deportivo. Asimismo, en el estudio de García-Mas, Palou, y Morey (2004) encontraron una correlación positiva significativa entre la motivación y la autoconfianza en jugadores de balonmano.

Por último, es importante reconocer que los jugadores y jugadoras de balonmano de alto nivel pueden enfrentar desafíos psicológicos que pueden tener un impacto negativo en su bienestar psicológico y rendimiento deportivo. Sin embargo, también es importante saber que existen estrategias efectivas para manejar estos desafíos y mantener la salud mental y física a largo plazo.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Aunque el presente estudio ha abordado la importancia de las variables psicológicas en jugadoras profesionales y jugadores de balonmano, existen algunas limitaciones encontradas en el estudio que deben ser consideradas ya que han podido influir en los resultados obtenidos. La primera limitación que encontramos es el tamaño de la muestra objeto de estudio. El número de participantes incluidos en el estudio podría considerarse pequeño para obtener datos generalizables, y para encontrar diferencias significativas en función del género como se han encontrado en investigaciones anteriores.

Otra limitación que encontramos es la diferencia de nivel competitivo entre ambos equipos, estamos comparando a un equipo masculino que compite en tres categorías por debajo del equipo femenino. Por lo que si comparamos a un equipo masculino de primera división con uno femenino de la misma categoría, se podrían observar otros resultados distintos a los que se han encontrado en el estudio, en cuanto a cómo gestionan estas variables psicológicas los jugadores en los entrenamientos y en las competiciones. A parte de que algunos artículos revisados estudiaban esta influencia con jugadores universitarios o que no son de élite, y por tanto, estas variables no influyen de la misma manera.

Además, es importante destacar que los resultados del estudio se basan en una muestra específica de jugadoras y jugadores únicamente de balonmano, y a la hora de comparar nuestros resultados con investigaciones anteriores nos ha supuesto una mayor dificultad, ya que hay un número escaso de artículos que se centren únicamente en las variables psicológicas en el balonmano. Asimismo, al analizar solo este deporte, se limita la generalización de los hallazgos a otros deportes. Por lo que en futuras investigaciones sería interesante tratar con una variedad mayor de deportes para estudiar cómo influyen las diferentes variables psicológicas.

Debido a esta serie de limitaciones, es necesario seguir explorando en esta modalidad y realizar este tipo de investigación en diferentes categorías para observar si los resultados obtenidos son estables. Profundizar en estos aspectos nos permitiría ofrecer indicaciones más contrastadas a los técnicos y a los psicólogos del deporte para que puedan trabajar con mayores garantías de éxito en la preparación de sus jugadores.

APLICACIONES PRÁCTICAS

En este trabajo queremos presentar una serie de aplicaciones prácticas teniendo en cuenta la interpretación de los resultados que se obtienen al aplicar el IPED. Este cuestionario permite obtener información necesaria acerca de los principales factores psicológicos que los jugadoras y jugadores de balonmano consideran de mayor importancia en su preparación y contribuyen a su éxito deportivo. El objetivo de estas estrategias de intervención, es sobre todo ayudar a jugadores y jugadoras e incluso entrenadores de balonmano que ya compiten a un gran nivel, y colaborar en que puedan mejorar su rendimiento y bienestar psicológico.

Como hemos visto a lo largo de la investigación, existe una relación directa entre estas variables psicológicas positivas, como la autoconfianza, y el rendimiento, es decir, cuando una de estas variables aumenta, el rendimiento también aumenta. A su vez, existe una relación inversa entre las variables psicológicas negativas, como el estrés, y el rendimiento, cuando estas variables aumentan, nos encontramos que la variable de rendimiento disminuye. Por tanto, lo que debemos conseguir con los programas de intervención psicológica, es ayudar a mantener estas variables dentro de los niveles medios encontrados en la literatura y que no aumenten los valores de las variables negativas o disminuyan las positivas afectando al rendimiento. Además, estudios anteriores nos han demostrado la existencia de correlaciones positivas entre las diferentes variables, por lo que una variable que esté fuera de los valores normales o medios podría afectar a otra.

La literatura científica propone estrategias efectivas como la participación en programas de intervención psicológica basados en TCC (Terapia Cognitivo-Conductual) teniendo en cuenta la adaptación a las necesidades individuales de cada uno. El objetivo de la TCC es cambiar algunas distorsiones mentales, como es el caso de las creencias y pensamientos limitantes, así como también regular las emociones y mejorar los comportamientos de los deportistas. Teniendo en cuenta los datos obtenidos en el estudio, también va a ser fundamental incidir en el entrenamiento psicológico, implementar programas de entrenamiento mental específico de sobre todo aquellas variables psicológicas donde se han obtenido menores puntuaciones, como el control atencional, y posiblemente pueda estar afectando al rendimiento y al bienestar del deportista (García-Mas et al., 2018). Estos programas pueden incluir técnicas de visualización, focalización de la atención, establecimiento de rutinas precompetitivas y la mejora de la regulación emocional.

También es importante tener en cuenta el establecimiento de metas claras, realistas y específicas para promover una mayor motivación y dirigir sus esfuerzos hacia la consecución de logros significativos, la regulación de pensamientos desadaptativos y la retroalimentación sobre resultados (Olmedilla y Dominguez-Igual, 2016). Además, enseñar técnicas de manejo del estrés puede ser beneficioso para ayudar a los jugadores y jugadoras de balonmano a controlar sus niveles de ansiedad y mantener la concentración durante la competición (López-Gullón et al., 2020). Estrategias como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la práctica de mindfulness han demostrado ser efectivas para reducir los niveles de estrés y mejorar el rendimiento en situaciones de presión.

Por otro lado, en situaciones donde a un jugador o jugadora de balonmano no le esté yendo bien en sus últimas competiciones, es posible que desemboque en pensamientos negativos. Para ello es importante proporcionar al deportista ciertas técnicas de relajación de cara a la competición u otras técnicas de control de pensamiento o afrontamiento, pueden serle realmente útiles para darle la vuelta a la situación que está sufriendo. Otro punto relacionado con el anterior y muy importante de controlar es la autoconfianza. Desarrollar estrategias para mejorar la autoconfianza y la creencia en las habilidades propias es crucial para los jugadores y jugadoras de balonmano (Vealey et al., 2018). El uso de

afirmaciones positivas, el análisis de logros previos y el trabajo en la construcción de una imagen mental positiva pueden ayudar a fortalecer la confianza en sí mismos, lo que a su vez influye en el desempeño y la perseverancia en el deporte.

Por último también incidir en la prevención de lesiones, para ello las medidas que se suelen llevar a cabo se relacionan con la mejora de las instalaciones, el uso de equipos protectores, o con la optimización de la preparación física (Brewer, 2009). No obstante, adicionalmente a las medidas habitualmente empleadas, y a la vista de lo que muestra la evidencia científica, resulta imprescindible la necesidad de trabajar sobre las variables y estrategias psicológicas del deportista para conseguir una menor vulnerabilidad a la lesión.

Diferentes estudios muestran que el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas como la reestructuración cognitiva, una buena gestión emocional y un buen control del estrés se asocian a los deportistas no lesionados. Teniendo en cuenta estas características, sería interesante diseñar programas de intervención psicológica basados en la adquisición y mejora de estas habilidades. Se ha demostrado que la formación en técnicas cognitivas, *biofeedback*, relajación, visualización guiada, o control atencional, entre otras, son valiosas a la hora de dotar al deportista de recursos de afrontamiento para el control del estrés, así como en la reducción de lesiones, en mayor o menor medida (Williams y Andersen, 2007).

Finalmente, otra de las implicaciones prácticas estaría vinculada a la formación en competencias psicológicas de los técnicos deportivos, concretamente en su estilo de liderazgo y su filosofía de trabajo por su posible influencia en las emociones y desafíos psicológicos de los deportistas.

CONCLUSIONES

En conclusión, este estudio demuestra que el Inventario de Ejecución Deportiva (IPED) es una forma alternativa para evaluar las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo, y se ha mostrado como un instrumento útil para trabajar con los equipos deportivos el plan de entrenamiento psicológico. Aunque existen investigaciones previas sobre el IPED, este estudio aporta información en el contexto específico del balonmano de élite, donde hay escasa investigación realizada hasta ahora. Se destacó que los deportistas de balonmano poseen un alto nivel de control de afrontamiento positivo, alto nivel motivacional, así como el control actitudinal; y una baja puntuación en el control atencional. Esto puede deberse al hecho de que la mayoría de los jugadores son jóvenes y, a pesar de su nivel de élite, aún se encuentran en proceso de maduración deportiva y formación. Además, la fortaleza mental se reconoce como un factor fundamental para alcanzar la excelencia en el rendimiento deportivo, permitiendo a los atletas disfrutar de sus experiencias y desarrollar su máximo potencial. Por lo tanto, es importante determinar la influencia y el nivel de habilidades psicológicas para comprender esa fortaleza mental. Además es fundamental que las personas involucradas en la formación de los deportistas tengan presente estos aspectos debido a la significativa influencia que las variables psicológicas tienen en el rendimiento de los atletas. Por último, aunque algunos estudios previos con deportistas de otras disciplinas apoyan los resultados de este estudio, se sugiere realizar nuevas investigaciones utilizando el mismo instrumento con un mayor número de deportistas de diversas categorías. Estos estudios podrían profundizar en las características del instrumento, generalizar los resultados y establecer baremos específicos para el balonmano.

REFERENCIAS

- Alesi, M., Gómez-López, M., Borrego, C. C., Monteiro, D., & Granero-Gallegos, A. (2019). Effects of a motivational climate on psychological needs satisfaction, motivation and commitment in teen handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2702; <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16152702>
- Barahona-Fuentes, G., & Ojeda, Á. (2019). Influencia de las habilidades psicológicas sobre los niveles de ansiedad y estrés en el deporte. *Revista Educación las Américas*, 9, 81-88. <https://doi.org/10.35811/rea.v9i0.59>
- De Francisco, C., Arce, C., Sánchez-Romero, E. I., & Vílchez, M. P. (2018). The mediating role of sport self-motivation between basic psychological needs satisfaction and athlete engagement. *Psicothema*, 30(4), 421–426. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.117>
- Ekmekçi, R., & Okan Miçooğulları, B. (2018). Examination and comparison of psychological characteristics of American football players and handball players. *Universal Journal of Educational Research*, 6(11), 2420–2425. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061104>
- Gimeno Marco, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-67
- Gómez-López, M., González-Hernández, J., & Granero-Gallegos, A. (2021). Predicción del clima motivacional a través de las características psicológicas en balonmano. *Anuario de psicología*, 51(3), 157–165. <https://doi.org/10.1344/anpsic2021.51/3.31815>
- Gómez-López, M., González, J., & Granero-Gallegos, A. (2021). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jugadores adolescentes de balonmano. *Journal of Sport & Health Research*, 13(3).
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- Hernández Mendoza, A., (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93.
- Janelle, C. M., Fawver, B. J., & Beatty, G. F. (2020). Emotion and Sport Performance. En *Handbook of Sport Psychology*, 254–298. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch13>
- Jaenes, J. C., Carmona, J. & Lopa, E. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(1), 15-28.
- Kristjánisdóttir, H., Erlingsdóttir, A. V., Sveinsson, G., & Saavedra, J. M. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and individual differences*, 134, 125–130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011>

- López, M. G., González, J., & Gallegos, A. G. (2021). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jugadores adolescentes de balonmano. *Journal of sport and health research*, 13(3), 393-404.
- López, M. G., Villena, A. J. M., & Hernández, J. G. (2021). ¿Qué me ocurre cuando me influyen los demás? Impacto en las características psicológicas de jóvenes jugadores de balonmano. *Summa Psicológica*, 18(1), 31-39.
- Mahamud, J., Tuero, C., & Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 237-251
- Martínez-Moreno, A., (2017). Calidad en el deporte de élite. Análisis de fortalezas y debilidades psicológicas en jugadores de balonmano. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 19-24.
- Morillo Baro, J. P., Reigal Garrido, R. E., & Hernández-Mendo, A. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 121-128.
- Olmedilla, A., Blas, A., & Laguna, M. (2010). Motivación y Lesiones Deportivas en Jugadores de Balonmano. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 2(3), 1-7.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Garcés de los Fayos, E., Abenza, L., Blas, A., & Laguna, M. (2015). Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos. *Revista latinoamericana de psicología*, 47(3), 177-184. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.005>
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 55-62. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000100007>
- Padilla, I. A., Quintero, T. A. C., Aguirre-Loaiza, H. H., & Arenas, J. A. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36.
- Ramírez-Siqueiros, M. G., Ceballos-Gurrola, O., Medina-Rodríguez, R. E., Reyes-Robles, M., Bernal-Reyes, F., & Cocca, A. (2019). Factores psicosociales que contribuyen al éxito deportivo de jugadores universitarios de balonmano. *Cuadernos de psicología del deporte*, 20(1), 261-271. <https://doi.org/10.6018/cpd.356191>
- Reigal, R. E., Crespillo, M., Morillo, J. P., & Hernández-Mendo, A. (2018). Apoyo a la autonomía, clima motivacional percibido y perfil psicológico deportivo en jugadores de balonmano playa. *Cuadernos de psicología del deporte*, 18(3), 102-111.
- Reigal, R. E., Delgado-Giralt, J. E., Raimundi, M. J., & Hernández-Mendo, A. (2018). Perfil psicológico deportivo en una muestra de triatletas amateurs y diferencias con otros deportes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 55-62.
- Reigal, Rafael E., Vázquez-Diz, J. A., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2019). Psychological profile, competitive anxiety, moods and self-efficacy in beach handball

players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 241. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010241>

Reynoso-Sánchez, L., Hoyos Flores, J. R., García-Dávila, M., Rosas Taraco, A. G., Jaenes Sánchez, J. C., López-Walle, J. M., & Hernández-Cruz, G. (2017). Cortisol y estrés-recuperación durante un periodo competitivo en jugadores de balonmano. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 125-131.

Suárez, C. I., & Jiménez, M. D. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-13. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>



ANEXOS

ANEXO 1. Tabla de prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas				prueba t para la igualdad de medias				95% de intervalo de confianza de la diferencia	
		F	Sig.	t	gl	P de un factor	Significación P de dos factores	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	Inferior	Superior
Autoconfianza	Se asumen varianzas iguales	,188	,667	-,556	34	,291	,582	-,42105	,79661	-1,95867	1,11656
	No se asumen varianzas iguales			-,554	32,923	,292	,583	-,42105	,79950	-1,96640	1,12430
Afrontamiento_Negativo	Se asumen varianzas iguales	,000	,985	1,109	34	,138	,275	1,35294	1,21978	-1,12585	3,63184
	No se asumen varianzas iguales			1,113	33,903	,137	,274	1,35294	1,21555	-1,11761	3,62349
Control_Atencional	Se asumen varianzas iguales	2,254	,142	,538	34	,298	,596	,60372	1,12703	-1,68668	2,89411
	No se asumen varianzas iguales			,552	28,914	,293	,585	,60372	1,09407	-1,63420	2,84163
Visua_Imaginativa	Se asumen varianzas iguales	4,849	,035	-1,800	34	,040	,081	-2,86378	1,59087	-6,09683	,36936
	No se asumen varianzas iguales			-1,759	26,948	,045	,090	-2,86378	1,62632	-6,26512	,47756
Nivel_Motivacional	Se asumen varianzas iguales	,000	,906	-,582	34	,209	,578	-,54799	,97510	-2,52964	1,43366
	No se asumen varianzas iguales			-,585	33,980	,208	,576	-,54799	,97009	-2,51949	1,42361
Afrontamiento_Positivo	Se asumen varianzas iguales	,204	,654	-1,524	34	,068	,137	-1,70898	1,12166	-3,98846	,57051
	No se asumen varianzas iguales			-1,513	32,142	,070	,140	-1,70898	1,12983	-4,06997	,59201
Control_Actitudinal	Se asumen varianzas iguales	,000	,930	-2,052	34	,024	,048	-2,27064	1,11066	-4,53576	-,62151
	No se asumen varianzas iguales			-2,059	33,999	,024	,047	-2,27064	1,10605	-4,52620	-,62699

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

ANEXO 2. Tabla del tamaño de efecto de muestras independientes

Tamaños de efecto de muestras independientes

		Standardizer ^a	Estimación de puntos	Intervalo de confianza al 95%	
				Inferior	Superior
Autoconfianza	d de Cohen	2,26832	-,188	-,840	,471
	corrección de Hedges	2,31790	-,182	-,822	,461
	delta de Glass	2,34521	-,180	-,834	,480
Afrontamiento_Negativo	d de Cohen	3,65369	,370	-,293	1,028
	corrección de Hedges	3,73684	,362	-,286	1,005
	delta de Glass	3,53449	,383	-,290	1,045
Control_Atencional	d de Cohen	3,37587	,179	-,478	,833
	corrección de Hedges	3,45269	,175	-,468	,815
	delta de Glass	2,30568	,262	-,403	,918
Visuo_Imaginativo	d de Cohen	4,76524	-,601	-1,266	,073
	corrección de Hedges	4,87368	-,588	-1,238	,071
	delta de Glass	5,72019	-,501	-1,170	,183
Nivel_Motivacional	d de Cohen	2,92080	-,188	-,842	,470
	corrección de Hedges	2,98728	-,183	-,823	,459
	delta de Glass	2,77859	-,197	-,852	,464
Afrontamiento_Positivo	d de Cohen	3,35978	-,509	-1,170	,160
	corrección de Hedges	3,43823	-,497	-1,144	,157
	delta de Glass	3,57997	-,477	-1,145	,204
Control_Actitudinal	d de Cohen	3,32882	-,685	-1,354	-,006
	corrección de Hedges	3,40253	-,670	-1,324	-,006
	delta de Glass	3,21988	-,708	-1,396	,000

a. El denominador utilizado en la estimación de tamaños del efecto.

La d de Cohen utiliza la desviación estándar combinada.

La corrección de Hedges utiliza la desviación estándar combinada, más un factor de corrección.

El delta de Glass utiliza la desviación estándar de muestra del grupo de control.

ANEXO 3. Tabla de correlaciones entre las diferentes variables psicológicas

		Correlaciones						
		Autoconfianza	Afrontamiento _Negativo	Control_Atenc ional	Visuo_Imagin ativo	Nivel_Motivaci onal	Afrontamiento _Positivo	Control_Actitu dinal
Autoconfianza	Correlación de Pearson	1	,132	,395*	,465**	,525**	,375*	,482**
	Sig. (bilateral)		,444	,017	,004	,001	,024	,003
	N	36	36	36	36	36	36	36
Afrontamiento_Negativo	Correlación de Pearson	,132	1	,578**	,001	,085	-,069	-,132
	Sig. (bilateral)	,444		<,001	,997	,622	,689	,444
	N	36	36	36	36	36	36	36
Control_Atencional	Correlación de Pearson	,395*	,578**	1	,149	,449**	,112	,068
	Sig. (bilateral)	,017	<,001		,387	,006	,514	,693
	N	36	36	36	36	36	36	36
Visuo_Imaginativo	Correlación de Pearson	,465**	,001	,149	1	,368*	,234	,314
	Sig. (bilateral)	,004	,997	,387		,027	,170	,062
	N	36	36	36	36	36	36	36
Nivel_Motivacional	Correlación de Pearson	,525**	,085	,449**	,368*	1	,736**	,592**
	Sig. (bilateral)	,001	,622	,006	,027		<,001	<,001
	N	36	36	36	36	36	36	36
Afrontamiento_Positivo	Correlación de Pearson	,375*	-,069	,112	,234	,736**	1	,712**
	Sig. (bilateral)	,024	,689	,514	,170	<,001		<,001
	N	36	36	36	36	36	36	36
Control_Actitudinal	Correlación de Pearson	,482**	-,132	,068	,314	,592**	,712**	1
	Sig. (bilateral)	,003	,444	,693	,062	<,001	<,001	
	N	36	36	36	36	36	36	36

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

ANEXO 4. Certificado Código de Investigación Responsable



Elche, 29/03/2023

El Secretario del Comité de Ética e Integridad en la Investigación (CEII), constata que se ha presentado en la Oficina de Investigación Responsable, la solicitud de evaluación del TFG/TFM:

Tutor/a	Antonia Pelegrín Muñoz
Estudiante	Celia Guilabert Navarro
Tipo de actividad	1. TFG (Trabajo Fin de Grado)
Grado/Máster	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Título del TFG/TFM	VARIABLES PSICOLÓGICAS EN JUGADORES Y JUGADORAS PROFESIONALES DE BALONMANO
Código Provisional	230328024308

Dicha actividad de investigación ha sido admitida a trámite para su evaluación por la Oficina de Investigación Responsable y, si procede, por el Comité de Ética e Integridad en la Investigación de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

Atentamente,

Alberto Pastor Campos
Secretario CEII
Vicerrectorado Investigación

Página 1 de 12



A continuación se adjuntan la información introducidas en la solicitud:

Dirección de correo electrónico	celia.guilabert@goumh.umh.es
A.0 ¿En qué fecha va a defender su TFG/TFM?	21/06/2023
A.1 ¿De qué trabajo se trata?	1. TFG (Trabajo Fin de Grado)
A.1.1.1 Seleccione el Grado:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
A.1.2.1 Seleccione el Máster:	
B.1.1 Nombre completo del tutor/a de TFG/TFM:	Antonia Pelegrín Muñoz
B.1.2 Nombre completo de el/la estudiante de TFG/TFM:	Celia Guilabert Navarro
B.1.3 ¿Es usted estudiante o tutor/a?	Estudiante
B.2.1.1 Dirección de correo electrónico institucional del tutor/a:	apelegrin@umh.es
B.2.1.2 Departamento/Instituto/Centro/ Empresa de tutor:	Dpto. Ciencias del Deporte
B.2.1.3 Si ha seleccionado "otro" en la pregunta anterior, concrete su lugar de trabajo:	
B.2.2.1 Dirección de correo electrónico del estudiante:	celia.guilabert@goumh.umh.es
B.3.1 Título descriptivo del TFG/TFM:	VARIABLES PSICOLÓGICAS EN JUGADORES Y JUGADORAS PROFESIONALES DE BALONMANO
B.3.2 Describa el objetivo principal y la metodología de su investigación de manera muy breve (no más de 5 líneas):	objetivo: determinar las variables psicológicas para el rendimiento deportivo de los jugadores/as de balonmano de alto nivel para comprender mejor el comportamiento de los atletas y establecer estrategias para su entrenamiento. Metodología: cuestionario del IPED a 2 equipos del club balonmano Elche (femenino y masculino) mayores de 18 años.
B.3.3 Describa las infraestructuras y equipamiento necesario para llevar a cabo su investigación de manera muy breve (no más de 5 líneas):	cuestionario del IPED
B.3.2 ¿El TFG/TFM se va a adherir a un proyecto autorizado previamente por el OEP/CEII o algún comité de ética externo?	1. No
B.4.1.1 Si ha indicado en la pregunta anterior que su TFG/TFM se enmarca dentro de un proyecto ya evaluado por OIR/CEII previamente	

Página 2 de 12



(u otro comité de ética), adjunte dicho documento de autorización:	
<p>D.1 Integridad y buen gobierno</p>	<p>1. He leído el Código de Buenas Prácticas Científicas y tengo en cuenta sus indicaciones en mi actividad investigadora, 2. Conozco cómo debe ser la relación entre supervisor/a y estudiante en formación en investigación y actúo en consecuencia, 3. He valorado los riesgos potenciales de mi investigación para la organización y/o la seguridad y salud de las personas, animales y medio ambiente y seguiré las normas y procedimientos definidos para minimizar dichos riesgos, 4. Conozco la importancia de la buena gestión de los datos de investigación y las implicaciones legales del uso de datos personales y actúo con respeto a las consideraciones sobre seguridad, ética y legalidad, 5. Conozco el Plan de Medidas Antifraude de la UMH y actúo conforme a su Código de Conducta, 6. Conozco cómo identificar, declarar y actuar en caso de tener conflicto de intereses, 7. Conozco cómo gestionar los derechos de la propiedad industrial e intelectual, así como de autoría científica y actúo en consecuencia, 8. Tengo en cuenta los requerimientos normativos y éticos para investigar con personas y/o animales y gestionar adecuadamente los riesgos, 9. En mi investigación tengo en cuenta el concepto de Investigación e Innovación Responsable, 10. Rechazo cualquier conducta indeseable en investigación y sé como denunciar y proceder en caso de detectarla</p>
<p>D.2 Difusión de la actividad</p>	<p>1. Publicación en el repositorio digital de TFG/TFM RediUMH</p>
<p>D.3.1 Compromiso público: ¿Los resultados de su investigación pueden mejorar la vida de las personas de alguna manera?</p>	<p>1. A nivel local</p>
<p>D.3.2 Compromiso público: ¿Los resultados de su investigación pueden mejorar el desarrollo ambiental sostenible de manera directa o indirecta? [1. El acceso al agua potable y saneamiento en colectivos con problemas de este tipo]</p>	<p>No procede</p>
<p>D.3.2 Compromiso público: ¿Los resultados de su investigación pueden mejorar el desarrollo ambiental sostenible de manera directa o indirecta? [2. El acceso a una energía asequible, segura, sostenible y moderna y/o impulsa la utilización de energías renovables en calefacción y transporte]</p>	<p>No procede</p>
<p>D.3.2 Compromiso público: ¿Los resultados de</p>	<p>No procede</p>



su investigación pueden mejorar el desarrollo ambiental sostenible de manera directa o indirecta? [3. Que las industrias y/o infraestructuras sean más productivas y menos contaminantes]	
D.3.2 Compromiso público: ¿Los resultados de su investigación pueden mejorar el desarrollo ambiental sostenible de manera directa o indirecta? [4. Que las ciudades sean inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles]	No procede
D.3.2 Compromiso público: ¿Los resultados de su investigación pueden mejorar el desarrollo ambiental sostenible de manera directa o indirecta? [5. Evolucionar a un consumo y producción sostenibles para contribuir a cuidar la naturaleza y frenar el cambio climático]	No procede
D.3.2 Compromiso público: ¿Los resultados de su investigación pueden mejorar el desarrollo ambiental sostenible de manera directa o indirecta? [6. Combatir el cambio climático y sus efectos]	No procede
D.3.2 Compromiso público: ¿Los resultados de su investigación pueden mejorar el desarrollo ambiental sostenible de manera directa o indirecta? [7. Conservar y utilizar de forma sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos]	No procede
D.3.2 Compromiso público: ¿Los resultados de su investigación pueden mejorar el desarrollo ambiental sostenible de manera directa o indirecta? [8. Gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y detener la pérdida de la biodiversidad]	No procede
D.4 Participación ciudadana: ¿Ha colaborado con alguna entidad o asociación civil a la hora de diseñar la presente actividad de investigación?	7. No, con ninguna
D.5 Si el objetivo de su investigación/trabajo técnico es mejorar la vida de algún colectivo en riesgo de exclusión, indique cuál es el origen de dicha exclusión:	
D.6 Perspectiva de sexo/género: ¿Ha tenido en cuenta la perspectiva de sexo/género en su	2. No, pese a que el estudio se basa en personas o animales, no se va a considerar el sexo/género como una variable



investigación?	
D.7 Educación científica:	0. Los resultados no se van a exponer ni divulgar de ninguna forma
D.8 Indique qué Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) aborda su actividad	3. Salud y bienestar
E.1.1.1 Defina la procedencia de los datos objeto de estudio:	1. Seres vivos
E.1.2.1 Defina el tipo de datos según la explicación superior:	1. Datos primarios
E.2.1 Su proyecto incluye la investigación en:	2. Seres humanos y/o sus muestras
E.3.1.1 Defina el alcance de su proyecto según el tipo de actividad a realizar:	4. Realización de un procedimiento no invasivo basado en datos procedentes de personas
E.4.1 Su proyecto incluye la investigación en:	
E.5.1 ¿Puede cualquier persona acceder a los datos secundarios con los que va a investigar (web, repositorio, bibliografía, etc.)?	
E.6.1.1 Ha indicado que cualquier persona no puede acceder a los datos secundarios con los que va a investigar. ¿Su propuesta se basa en usar microdatos protegidos de Eurostat?	
E.6.2 Ha indicado que cualquier persona no puede acceder a los datos secundarios con los que va a investigar. ¿Su propuesta se basa en hacer un estudio retrospectivo accediendo a historias clínicas o a bases de datos de salud codificadas (seudonimizadas)?	
E.7.1 ¿Su investigación tiene alguna implicación ético-legal más? Si no la tiene marque la primera opción:	0. No, mi actividad no tiene ninguna implicación ético-legal adicional a la ya descrita
E.8.1 Teniendo en cuenta la definición de tipos de microdatos superior, indique con qué tipo de datos pretende trabajar:	
F.1.1 Concrete la implicación:	
F.1.2.1 ¿La utilización que pretende hacer con los animales puede causarles un nivel de dolor, sufrimiento, angustia o daño duradero equivalente o superior al causado por la introducción de una aguja conforme a las buenas prácticas veterinarias?	
G.1.1 Si las muestras se han originado en un proyecto de investigación anteriormente aprobado, indique qué tipo de muestras son y el	



modo de obtención. En caso contrario no conteste a esta pregunta	
G.1.2 ¿Las muestras de origen animal proceden de un proyecto de investigación anteriormente autorizado por un comité de ética?	
G.1.1.1 En la pregunta anterior ha indicado que las muestras de origen animal proceden de un proyecto de investigación anteriormente autorizado por un comité de ética: adjunte dicha autorización en formato pdf:	
H.1.1 ¿Este proyecto contempla el uso de embriones humanos o sus células?	
H.1.2 ¿Este proyecto contempla en uso de células madre pluripotenciales inducidas?	
H.1.2.1 ¿Su investigación tiene por objeto fines reproductivos, producción de gametos y formación de quimeras primarias interespecies?	
H.1.3 Defina el origen de dichas muestras	
I.1.1 ¿Cuál es la finalidad de la cesión?	
P.1.1 Procedimiento de obtención de la muestra:	
L.1 ¿Su intervención puede englobarse en la definición superior de práctica clínica asistencial docente?	
R.1.1 ¿La intervención puede suponer un riesgo físico/psíquico, por pequeño que sea, a los participantes del grupo tratado o grupo control?	
R.1.2 Si ha seleccionado la opción 1/3 en la pregunta anterior, describa brevemente el tipo de riesgo o cuáles son sus dudas. En caso contrario, no responda a esta pregunta	
J.1.1.P Reclutamiento de los participantes:	8. Otro colectivo: centro de día, club deportivo...
J.1.2.P Concreción del colectivo:	equipo masculino y femenino senior del club balonmano Elche
J.1.3.P Modo de reclutamiento de los participantes:	2. Contacto con un intermediario que tiene acceso a los posibles participantes (colectivo, asociación, etc.)
J.1.4.P Número estimado de participantes:	30
O.1.1.P Los/las participantes en su estudio de investigación:	1. Son personas completamente sanas (aparentemente), sin antecedentes de lesiones o patologías previas que sean determinantes para la inclusión de estas personas en el estudio. En el caso de que no sean personas sanas su inclusión en el



	estudio es fortuita.
J.1.1.S Reclutamiento de los participantes:	
J.1.2.S Concreción del colectivo:	
J.1.3.S Modo de reclutamiento de los participantes:	
J.1.4.S Número estimado de participantes:	
O.1.1.S Los/las participantes en su estudio de investigación:	
K.0.1.1 Procedencia de los datos secundarios:	
K.0.1.2.1 Defina qué tipo de datos va a utilizar:	
K.0.1.2.1 Pegue el enlace/url de la fuente de información de acceso abierto:	
K.1.P.1 Seleccione los datos que vaya a utilizar:	8. Ninguno de los anteriores
K.1.P.2 ¿Ha seleccionado en la pregunta anterior solamente la última opción: "8. Ninguno de los anteriores"?	2. Sí, solamente he seleccionado la opción: "8. Ninguno de los anteriores"
K.1.S.1 Seleccione los datos que vaya a utilizar:	
K.1.S.2 ¿Ha seleccionado en la pregunta anterior solamente la última opción: "8. Ninguno de los anteriores"?	
K.1.P.DP.1 ¿Los datos procedentes de personas que se van a usar se recogieron previamente con otro fin o se van a recoger con motivo de la actividad de investigación actual?	
K.1.P.NDP.1 ¿Los datos procedentes de personas que se van a usar se recogieron previamente con otro fin o se van a recoger con motivo de la actividad de investigación actual?	1. Se van a recoger con motivo de la actividad actual
K.A.1.1.DP Describa qué tipo de datos va a utilizar:	
K.A.1.2.DP Describa el origen y la fuente de los datos:	
K.A.1.3.DP Si se puede acceder a los datos a través de internet indique la url:	
K.A.1.4.DP Tipo de datos según su anonimato en la recogida:	
K.A.1.1.NDP Describa qué tipo de datos va a utilizar:	anonimizados
K.A.1.2.NDP Describa el origen y la fuente de los datos:	cuestionario anónimo



K.A.1.3.NDP Si se puede acceder a los datos a través de internet indique la url:	
K.A.1.4.NDP Tipo de datos según su anonimato en la recogida:	1. Datos procedentes de humanos que el investigador (o un tercero) va a intentar recoger de forma anónima, con motivo de esta actividad de investigación (ni siquiera el/la IP podrá identificar en ningún momento a una persona dentro del colectivo donde se recogen dichos datos)
K.A.1.1.1.NDP Procedimiento de recogida:	1. Entrevista/cuestionario/encuesta
K.A.1.1.2.NDP Si dispone del documento de entrevistas/cuestionarios/encuestas/exploración/pruebas con el que va a recoger la información adjúntelo en formato pdf:	
K.A.1.5 ¿Quién es el responsable del tratamiento de los datos procedentes de personas?	
K.A.1.6 ¿Quién se beneficia del uso de los datos?	
K.A.1.7 Teniendo en cuenta las definiciones anteriores, defina cómo va a conservar los datos procedentes de personas:	
K.A.1.8 Si en la pregunta anterior ha contestado que va a trabajar con datos seudonimizados, justifique el motivo (se deben anonimizar siempre que sea posible). En caso contrario, no responda a esta pregunta.	
K.A.1.9 Colectivo del que se recogen los datos procedentes de personas: Mayoría de edad	
K.A.1.10 Defina cómo se obtienen los datos:	
K.A.1.11 Ámbito geográfico del tratamiento de los datos:	
K.A.1.12 Procedencia de los datos:	
K.A.1.13 Si ha indicado que los datos proceden de registros públicos, entidades privadas o administraciones públicas, concrete la procedencia:	
K.A.1.14 Procedimiento de recogida:	
K.A.1.14.1 Si dispone del documento de entrevistas/cuestionarios/encuestas/exploración/pruebas por escrito suba el documento en formato pdf:	
K.A.1.15 ¿Va a compartir los datos procedentes	



de personas con terceros (otros investigadores, otras universidades...)?	
K.A.1.16 Si va a compartir los datos con terceros, indique con quién y si los datos que se envíen estarán previamente anonimizados (otros investigadores, otras universidades...):	
K.A.1.17 ¿Se prevé la transferencia internacional de datos fuera de la Unión Europea?	
K.A.1.18 Si se prevé la transferencia internacional de datos fuera de la Unión Europea, especifique los países y en base a qué se realiza esta cesión (Ejemplo: Contrato/Convenio a través del SGI-OTRI):	
K.A.1.19 Destino de los datos una vez finalice el estudio:	
K.A.1.20 Indique el plazo de conservación de los datos procedentes de personas (en años) teniendo en cuenta que legalmente los datos se pueden conservar un tiempo limitado relacionado con la finalidad de la investigación:	
K.A.1.21 ¿El consentimiento informado que va a recoger es una manifestación de una voluntad libre, específica, informada e inequívoca por la que el interesado acepta, ya sea mediante una declaración o una clara acción afirmativa, el tratamiento de datos personales que le conciernen?	
K.A.1.22 ¿Los datos procedentes de personas se van a usar para tomar decisiones automatizadas para la elaboración de perfiles? Si es así, marque otro y explique la lógica aplicada para la elaboración de dichos perfiles:	
K.B.1.1.DP Describa qué tipo de datos va a utilizar:	
K.B.1.2.DP Describa el origen y la fuente de los datos:	
K.B.1.3.DP Si se puede acceder a los datos a través de internet indique la url:	
K.B.1.4.DP Tipo de datos según su anonimato actual:	
K.B.1.1.NDP Describa qué tipo de datos va a utilizar:	



K.B.1.2.NDP Describa el origen y la fuente de los datos:	
K.B.1.3.NDP Si se puede acceder a los datos a través de internet indique la url:	
K.B.1.4.NDP Tipo de datos según su anonimato actual:	
K.B.1.5 ¿Quién fue el responsable del tratamiento de los datos procedentes de personas en la actividad anterior (la actividad que motivó su recogida)?	
K.B.1.6 ¿Quién se beneficia del uso de los datos en el segundo uso?	
K.B.1.7 Teniendo en cuenta las definiciones anteriores, defina cómo se va a proceder con los datos procedentes de personas:	
K.B.1.8 Si en la pregunta anterior ha contestado que va a trabajar con datos seudonimizados, justifique el motivo (se deben anonimizar siempre que sea posible). En caso contrario, no responda a esta pregunta.	
K.B.1.9 Colectivo del que se recogieron los datos procedentes de personas: Mayoría de edad	
K.B.1.10 Ámbito geográfico del tratamiento de los datos:	
K.B.1.11 ¿Va a compartir los datos procedentes de personas con terceros (otros investigadores, otras universidades...)?	
K.B.1.12 Si va a compartir los datos con terceros, indique con quién y si los datos que se envíen estarán previamente anonimizados (otros investigadores, otras universidades...):	
K.B.1.13 ¿Se prevé la transferencia internacional de datos fuera de la Unión Europea?	
K.B.1.14 Si se prevé la transferencia internacional de datos fuera de la Unión Europea, especifique los países y en base a qué se realiza esta cesión (Ejemplo: Contrato/Convenio a través del SGI-OTRI):	
K.B.1.15 Destino de los datos una vez finalice el estudio:	



<p>K.B.1.16 Indique el plazo de conservación de los datos procedentes de personas (en años) teniendo en cuenta que legalmente los datos se pueden conservar un tiempo limitado relacionado con la finalidad de la investigación:</p>	
<p>K.B.1.17 ¿Los datos procedentes de personas se van a usar para tomar decisiones automatizadas para la elaboración de perfiles? Si es así, marque otro y explique la lógica aplicada para la elaboración de dichos perfiles:</p>	
<p>M.1.1 ¿Incorpora su TFG/TFM un sistema de inteligencia artificial o va a programar o participar en el desarrollo de un sistema de este tipo?</p>	1. No
<p>M.2.1 Explique detalladamente para qué es necesario usar una IA en su proyecto y qué problemas resuelve</p>	
<p>M.2.2 ¿Interactúa el sistema de IA con el proceso de toma de decisiones por parte de usuarios finales humanos (por ejemplo, con las acciones recomendadas, las decisiones que es preciso adoptar o la presentación de opciones)?</p>	
<p>M.3.2 Detalle las medidas tomadas para evitar sesgos en la introducción de los datos y el diseño de algoritmos</p>	
<p>M.3.3 Explique cómo se van a respetar los derechos humanos y libertades fundamentales (autonomía humana, privacidad y protección de datos)</p>	
<p>M.3.4 ¿Podría el sistema/técnica basado en IA estigmatizar o discriminar potencialmente a las personas (p. ej., por motivos de sexo, raza, origen étnico o social, edad, características genéticas, discapacidad, orientación sexual, idioma, religión o creencias, pertenencia a un grupo político o pertenencia a una minoría nacional)?</p>	
<p>M.3.5 ¿El sistema/técnica de IA interactúa, reemplaza o influye en los procesos humanos de toma de decisiones (p. ej., cuestiones que afectan a la vida humana, la salud, el bienestar o los derechos humanos, o decisiones económicas, sociales o políticas)?</p>	



<p>M.3.6 ¿Tiene el sistema/técnica de IA el potencial de generar impactos sociales negativos (por ejemplo: en la democracia, los medios, el mercado laboral, las libertades, las opciones educativas, la vigilancia masiva) y/o en el medio ambiente, ya sea a través de aplicaciones previstas o usos alternativos plausibles?</p>	
<p>M.3.7 ¿La IA que se desarrollará/utilizará en el proyecto plantea algún otro problema ético no cubierto por las preguntas anteriores (por ejemplo: IA subliminal, encubierta o engañosa, IA que se utiliza para estimular conductas adictivas, robots humanoides reales, etc.) ?</p>	
<p>N.1 ¿Su actividad de investigación puede suponer un riesgo medioambiental significativo que deba conocer el personal del Área Ambiental y de Desarrollo Sostenible de la UMH?</p>	<p>8. NO, la actividad CARECE DE RIESGOS MEDIOAMBIENTALES SIGNIFICATIVOS. Los posibles impactos ambientales no significativos asociados a la actividad (consumos de recursos naturales, emisiones de gases de efecto invernadero, generación de residuos no peligrosos, etc.) se minimizarán y gestionarán de acuerdo a la legislación vigente en materia medioambiental</p>
<p>N.2 ¿Va a utilizar organismos alterados genéticamente?</p>	<p>2. No</p>
<p>N.3 ¿Su actividad de investigación tiene carácter exclusivamente intelectual y se puede realizar íntegramente en un despacho con ayuda de un ordenador?</p>	<p>1. Sí, la actividad se puede realizar íntegramente en despachos y zonas de libre acceso (como un aula o un área deportiva de la UMH) y el personal NO se expone a los efectos de: maquinaria o instalaciones, productos químicos, agentes biológicos, organismos modificados genéticamente ni nanomateriales</p>
<p>Q.1 Ha marcado que para realizar esta actividad es necesario trabajar en laboratorios y/o talleres. ¿Dónde se desarrolla la actividad?</p>	
<p>Q.2 Si toda o parte de la actividad se va a realizar en la UMH, marque "otro" e indique el Código GIS de la estancia o estancias donde se vaya a desarrollar la actividad de investigación. En caso contrario, seleccione No procede.</p>	

Anexo 5. Aprobación Comité Ética



Dra. Dña. Antonia Pelegrín Muñoz
Dpto. Psicología de la Salud

591/2019

Elche, a 19 de diciembre de 2019

Investigador Principal	Antonia Pelegrín Muñoz	
Tipo de actividad	Otros	No financiada
Título del proyecto	Variables psicológicas de riesgo y de protección en deportistas universitarios	
Códigos GIS estancias donde se desarrolla la actividad	Aula informática UMH	
Evaluación Riesgos Laborales	Conforme (Autodeclaración)	
Evaluación Ética	Aprobado	
Registro	191206120117	
Referencia	DPS.APM.01.19	
Caducidad	5 años	

Se considera que el presente proyecto carece de riesgos laborales significativos para las personas que participan en el mismo, ya sean de la UMH o de otras organizaciones.

La evaluación ética del proyecto ha resultado favorable.

Por todo lo anterior, el dictamen del OEP es favorable.

Atentamente,

ALBERTO|
PASTOR|
CAMPOS

Firmado digitalmente
por ALBERTO|
PASTOR|CAMPOS
Fecha: 2019.12.19
14:02:48 +01'00'

Alberto Pastor Campos
Secretario del Órgano Evaluador de Proyectos
Vicerrectorado de Investigación

DOMINGO
LUIS|OROZCO|
BELTRAN

Firmado digitalmente
por DOMINGO LUIS|
OROZCO|BELTRAN
Fecha: 2019.12.19
14:23:09 +01'00'

Domingo L. Orozco Beltrán
Presidente del Órgano Evaluador de Proyectos
Vicerrectorado de Investigación

Página 1 de 2

Órgano Evaluador de Proyectos
VICERECTORADO DE INVESTIGACIÓN
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE



Código Seguro de Verificación(CSV): UMHvB-duVuT8u28u_MoD9mnW
Copia auténtica de documento firmado digitalmente. Puede verificar su integridad en <https://sede.umh.es/csv>
Firmado por ALBERTO PASTOR CAMPOS el día 2019-12-19
Firmado por DOMINGO LUIS OROZCO BELTRAN el día 2019-12-19



Información adicional:

- Para poder llevar a cabo la presente actividad en las instalaciones de la UMH, además del dictamen de la OEP, es necesario contar con la autorización del representante institucional. Esta gestión se realiza a través del SGI-OTRI, quien gestiona las correspondientes prestaciones de servicio, contratos /convenios y proyectos de investigación.
- En caso de que la presente actividad se desarrolle total o parcialmente en otras instituciones es responsabilidad del investigador principal solicitar cuantas autorizaciones sean pertinentes, de manera que se garantice, al menos, que los responsables de las mismas están informados.
- Le recordamos que durante la realización del proyecto debe cumplir con las exigencias en materia de prevención de riesgos laborales. En concreto: las recogidas en el plan de prevención de la UMH y en las planificaciones preventivas de las unidades en las que se integra la investigación. Igualmente, debe promover la realización de reconocimientos médicos periódicos entre su personal; cumplir con los procedimientos sobre coordinación de actividades empresariales en el caso de que trabaje en el centro de trabajo de otra empresa o que personal de otra empresa se desplace a las instalaciones de la UMH; y atender a las obligaciones formativas del personal en materia de prevención de riesgos laborales. Le indicamos que tiene a su disposición al Servicio de Prevención de la UMH para asesorarle en esta materia.



Página 2 de 2

Órgano Evaluador de Proyectos
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE



Código Seguro de Verificación(CSV): UMHvB-duVuT8u28u_MoD9mnW
Copia auténtica de documento firmado digitalmente. Puede verificar su integridad en <https://sede.umh.es/csv>
Firmado por ALBERTO PASTOR CAMPOS el día 2019-12-19
Firmado por DOMINGO LUIS OROZCO BELTRAN el día 2019-12-19

Anexo 6. Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

INVENTARIO PSICOLÓGICO DE EJECUCIÓN DEPORTIVA (IPED)					
Por favor lea atentamente los siguientes enunciados y conteste todas las preguntas.					
Conteste con qué frecuencia se produce cada enunciado en Vd. *					
	Casi siempre	A menudo	A veces	Rara vez	Casi nunca
Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competiciones.	<input type="radio"/>				
Me enfado y frustro durante la competición.	<input type="radio"/>				
Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición.	<input type="radio"/>				
Antes de la competición, me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.	<input type="radio"/>				
Estoy muy motivado para dar lo mejor de mí en la competición.	<input type="radio"/>				
Puedo mantener emociones positivas durante la competición.	<input type="radio"/>				
Durante la competición pienso positivamente.	<input type="radio"/>				
Creo en mí mismo como deportista.	<input type="radio"/>				
Me pongo nervioso durante la competición.	<input type="radio"/>				

En los momentos críticos de la competición me da la impresión de que mi cabeza va muy deprisa.	<input type="radio"/>				
Practico mentalmente mis habilidades físicas.	<input type="radio"/>				
Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista.	<input type="radio"/>				
Disfruto durante la competición, aunque me encuentre con la presencia de dificultades.	<input type="radio"/>				
Durante la competición mantengo autoconversaciones de carácter negativo.	<input type="radio"/>				
Pierdo mi confianza fácilmente.	<input type="radio"/>				
Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente.	<input type="radio"/>				
Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.	<input type="radio"/>				
Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.	<input type="radio"/>				
No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor elemento de motivación	<input type="radio"/>				

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competición, tiendo a desinflarme emocionalmente.	<input type="radio"/>				
Empleo todo mi esfuerzo durante la competición, pase lo que pase.	<input type="radio"/>				
Puedo rendir por encima de mi talento y mis habilidades.	<input type="radio"/>				
Durante la competición siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.	<input type="radio"/>				
Me tomo respiros durante la competición.	<input type="radio"/>				
Antes de la competición, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.	<input type="radio"/>				
Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.	<input type="radio"/>				
Entreno con una intensidad alta y positiva.	<input type="radio"/>				
Controlando mi pensamiento soy capaz de transformar estados de humor negativos en positivos.	<input type="radio"/>				
Soy un competidor mentalmente tenaz.	<input type="radio"/>				

Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.

Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.

Durante la competición utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.

Estoy aburrido y quemado.

Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.

Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud.

La imagen que proyecto al exterior es de ser un luchador.

Puedo permanecer tranquilo durante la competición pese a que aparezcan problemas perturbadores.

Mi concentración se rompe fácilmente.

Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas muy vivamente.



Al despertar por las mañanas me siento excitado en relación con los entrenamientos y competiciones.

Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización.

Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad.

Atrás

Siguiente

Página 7 de 13

Borrar

formulario

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó fuera de tu dominio. [Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

