

Sport Performance

El Papel del Perfil Resiliente y las Estrategias de Afrontamiento Sobre el Estrés-Recuperación del Deportista de Competición

Role of Resilient Profile and Coping on Recovery-Stress Levels of the Competitive Athlete

García Secades, Xabel.¹, Salguero del Valle, Alfonso.², Molinero González, Olga.³, De la Vega Marcos, Ricardo.⁴, Ruiz Barquín, Roberto.⁵, Márquez Rosa, Sara.⁶

¹Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de León.

²Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de León. Instituto de Biomedicina (IBIOMED). Universidad de León.

³Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de León. Instituto de Biomedicina (IBIOMED). Universidad de León.

⁴Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España.

⁵Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España

⁶Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de León. Instituto de Biomedicina (IBIOMED). Universidad de León.

Dirección de contacto: Sara Márquez sara.marquez@unileon.es

Fecha de recepción: 31 de Octubre de 2015

Fecha de aceptación: 30 de Enero de 2015

RESUMEN

La percepción de estrés elevada, asociada a estados negativos e inadaptativos del deportista, podría estar mediada por factores integrantes del constructo de la personalidad resiliente que, a su vez, podrían influir en el tipo de estrategias de afrontamiento empleadas para hacer frente a las situaciones de estrés. El propósito de este estudio fue analizar cómo influye el perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento en los niveles de recuperación-estrés de los sujetos. La muestra estuvo formada por 235 deportistas de competición con edades entre los 15 y los 35 años (M edad = 20,74, SD = 4,30) de diferentes modalidades deportivas. Fueron evaluados en dos ocasiones. En el principio del último mesociclo competitivo e inmediatamente después a la competición más importante de la temporada. Se registraron, a través de las versiones españolas, sus niveles de recuperación-estrés (RESTQ-Sport, Kellmann y Kallus, 2001) su perfil resiliente (Escala de Resiliencia, Wagnild y Young, 1993) y las estrategias de afrontamiento (ISCCS, Gaudreau y Blondin, 2002). Unos mayores perfiles de resiliencia se relacionan de manera positiva sobre los procesos de estrés-recuperación.

Palabras Clave: resiliencia, estrategias de afrontamiento, estrés-recuperación, deporte.

ABSTRACT

The perception of high stress, associated with negative and maladaptive athlete's states, could be mediated by factors which belonging to the construct of resilient personality and dispositional optimism, which in turn may influence the type of coping strategies employed to deal to continuous stress. The aim of this study was to analyze how it affects the resilient profile, coping strategies and optimism in the recovery-stress levels of the competitive athlete. Participants were 235 competitive athletes, aged between 15 and 35 years (M age = 20.74 years, SD = 4.30) who practice different sports. They were evaluated on two occasions coinciding with the beginning of the last competitive mesocycle and the moment after the most important competition of the season. We measured, within Spanish versions, their recovery-stress levels (RESTQ-Sport, Kellmann and Kallus, 2001), resilient profile (Resilience Scale, Wagnild and Young, 1993) and coping strategies (ISCCS, Gaudreau and Blondin, 2002). Higher levels of resilience relate positively on recovery-stress processes.

Keywords: resilience, coping, recovery-stress, sport.

INTRODUCCIÓN

El deporte rendimiento siempre ha perseguido la búsqueda del máximo nivel del deportista en un momento muy concreto de la temporada, pero cada vez más, se requiere, además de un buen desempeño en ciertos puntos del calendario, un nivel muy alto durante toda las competiciones. La búsqueda del éxito y la victoria en cualquier disciplina conducen a los deportistas a implicarse en sistemas de preparación complejos y exigentes con el objetivo de conseguir adaptaciones máximas que les permitan afrontar con garantías las exigencias competitivas. Por tanto, los requerimientos físicos y psicológicos en cuanto a desarrollo, mantenimiento y disponibilidad de rendimientos deportivos máximos exigen que las cargas de entrenamiento utilizadas sean cada vez mayores, lo que hace que los responsables del entrenamiento tengan que ser muy conscientes de donde está el límite individual de cada deportista, ya que sabemos que la amplitud de la respuesta adaptativa depende de los componentes de la carga, de tal forma que cuando se aumenta la intensidad, el volumen y/o la frecuencia de entrenamiento, se producen mejoras en la capacidad de respuesta de los sujetos ante los estímulos (González-Boto, Tuero y Márquez, 2006) hasta un punto de tolerancia personal, donde el resultado consecuente de ese entrenamiento puede ser negativo. La mayor parte de autores que aluden a este proceso de caída en el rendimiento deportivo lo denominan síndrome de sobreentrenamiento y lo definen como un desequilibrio prolongado entre contextos que favorecen el estrés y contextos que favorecen la recuperación (González Boto y cols., 2006). De esta manera, el estado de estrés-recuperación del sujeto será el indicador que nos permitirá pronosticar con más exactitud el grado de sobreentrenamiento al conocer, no solo el nivel de estrés físico y mental del individuo, sino también si éste es capaz de utilizar estrategias para su recuperación y cuáles está empleando (González-Boto, Salguero, Tuero y Márquez, 2009). Dicha situación de desequilibrio viene determinada también por la capacidad individual para disponer y utilizar los recursos necesarios de recuperación y, como mencionaremos más adelante, por las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés.

Si analizamos, por tanto, los niveles de estrés-recuperación parece de potencial interés analizar las estrategias de afrontamiento definidas por la mayoría de los autores como un conjunto de respuestas a estímulos estresantes realizadas de manera consciente, para reducir y/o neutralizar un evento negativo (Márquez, 2006). Se han identificado dos dimensiones de este constructo, la primera de ellas hace referencia a todas aquellas *Afrontamiento centrado en la Tarea (TOC)*, cuya finalidad es cambiar o controlar algunas características de una situación estresante (aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico). La segunda dimensión incluye en cambio, todas el *Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones (EOC)*, que tratan de cambiar el significado de la situación y el resultado negativo de las emociones. La tercera y última dimensión, es el *Afrontamiento centrado en el Distanciamiento (DOC)*, que implican desentenderse de la acción y redirigir la atención a estímulos no relevantes. Dentro del ámbito deportivo, podemos destacar un estudio en el que un programa de mejora de las estrategias de afrontamiento genera unos menores niveles de estrés percibido e incluso una mejora del rendimiento deportivo (Reeves, Nicholls y McKenna, 2011).

Del mismo modo, parece que la literatura científica apunta a la consideración de la resiliencia como una habilidad individual para mantener, relativamente estable, los niveles de funcionamiento y competencia de la salud física y

psicológica y el logro de una readaptación positiva a los niveles de competencia (Luthar y Cichetti, 2000). Dicha habilidad se relacionaría además por un lado, con las estrategias de afrontamiento utilizadas y por otro, con los niveles de estrés-recuperación.

A raíz de la literatura científica consultada, nos planteamos como objetivo general de nuestro estudio analizar el efecto del perfil resiliente del deportista y las estrategias de afrontamiento en los niveles de estrés-recuperación de los deportistas en el último mesociclo competitivo haciendo coincidir la última administración con la competición más importante de la temporada en deportes colectivos (fútbol, voleibol, balonmano, rugby) e individuales (gimnasia aeróbica, atletismo, frontenis, triatlón, ciclismo). Además, se elaboró un análisis descriptivo del perfil resiliente, las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés-recuperación utilizados por los deportistas de competición en el mesociclo de mayor relevancia competitiva, para ver si existía un efecto modulador del nivel competitivo, la edad o el tiempo de práctica/experiencia sobre las relaciones entre las variables analizadas.

MÉTODO

Sujetos

En nuestro estudio participaron 235 sujetos (126 hombres y 109 mujeres) con un rango de edad que va desde los 15 a los 35 años (media = 20,74 y desviación típica = 4,30), practicantes de distintas modalidades (deportes colectivos, un 79,1% y, deportes individuales, un 20,9%). Los criterios de inclusión fueron: tener entre 15 y 35 años de edad, de cualquier nivel competitivo y modalidad deportiva, que entrenaran tres veces por semana, con experiencia competitiva y que hubieran utilizado un modelo de planificación anual clásico, que incluyera un periodo preparatorio, uno competitivo y uno de transición.

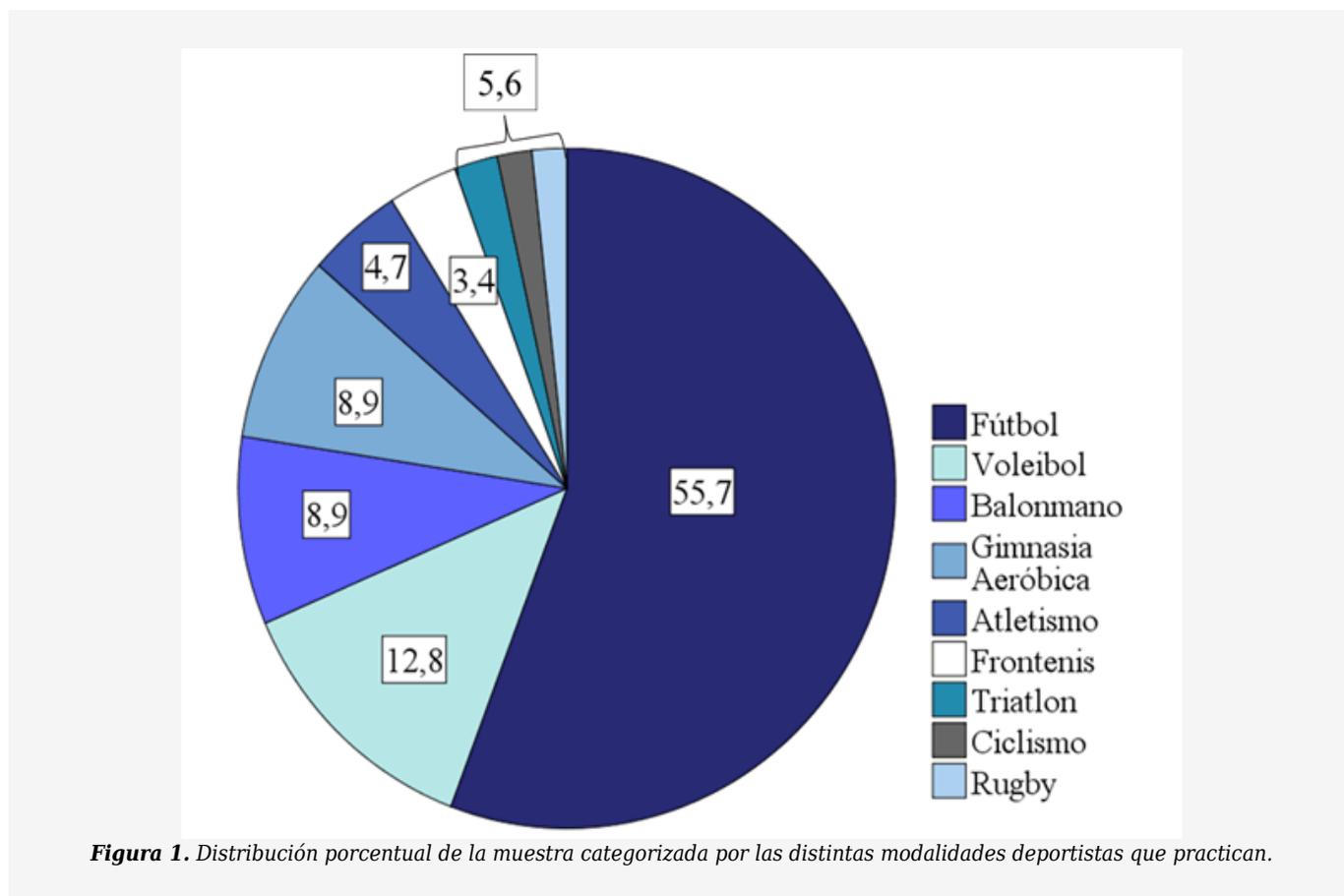


Figura 1. Distribución porcentual de la muestra categorizada por las distintas modalidades deportivas que practican.

Instrumentos

A los individuos se les aplicó una batería de cuestionarios compuesta de: un *Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo*, el *Cuestionario de Estrés-Recuperación para Deportistas (RESTQ-Sport)* (Kellmann y Kallus, 2001; González-Boto, Salguero, Tuero, Márquez y Kellmann, 2008) la *Escala de Resiliencia*, (Wagnild y Young, 1993, Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado y Serpa, 2012) y el *Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento ante la Competición Deportiva (ISCCS)* (Gaudreau y Blondin, 2002; Molinero, 2009) en dos momentos de la temporada: justo antes de comenzar el último mesociclo competitivo, cuya duración osciló entre tres y cinco semanas, e inmediatamente después del final de la competición-objetivo marcada por los entrenadores y los deportistas.

Procedimiento

Los deportistas manifestaron su consentimiento por escrito para participar en el estudio y para que se les hiciera un seguimiento durante un ciclo deportivo anual completo. Los padres, madres y/o tutores de los deportistas menores de edad tuvieron que cumplimentar un consentimiento paterno en el que autorizaban a sus hijos a formar parte de él. Se informó a los deportistas, sus entrenadores y a los padres o tutores (sólo de los menores de edad) sobre los objetivos y condiciones experimentales del estudio, elaborando un calendario de administración. En la Tabla 1 presentamos la descripción de la muestra en función de la experiencia, el nivel competitivo, los días y las horas de entrenamiento a la semana.

Tabla 1. Categorización de la muestra, en porcentajes, en función del nivel competitivo, años de experiencia, días de entrenamiento por semana y horas de entrenamiento

	Nivel competitivo		Años de experiencia en competición		Días entreno/semana		Horas entreno/semana
Regional	50 (21,3%)	Menos de 1	3 (1,3%)	Entre 1 y 2	13 (5,5%)	Entre 1 y 2	201 (85,5%)
Nacional	159 (67,7%)	Entre 1 y 2	5 (2,6%)	Entre 3 y 4	167 (71,1%)	Entre 3 y 4	30 (12,8%)
Internacional	26 (11,1%)	Entre 2 y 3	3 (1,3%)	Entre 5 y 6	45 (19,1%)	Entre 5 y 6	3 (1,3%)
		Entre 3 y 4	6 (2,6%)	Los 7 días	10 (4,3%)	Entre 7 y 8	1 (0,4%)
		Entre 4 y 5	5 (2,1%)				
		Entre 5 y 10	50 (21,3%)				
		Más de 10	163 (69,4%)				

por día.

La codificación y análisis de los datos se hizo con el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 19.0 para Windows, y la aplicación Microsoft Excel 2010. Para dicho análisis, se ha realizado una estadística descriptiva para obtener los resultados generales de la investigación y las puntuaciones de las baterías de cuestionarios a partir de valores expresados en media aritmética, desviación típica y frecuencias para la muestra total. Se realizó una prueba de *Kolmogorov-Smirnoff* para la normalidad. Para la significación estadística de las diferencias entre sexos, tomas y tipo de deporte (colectivo e individual) se utilizó un análisis de las medias, mientras que pusimos en práctica el análisis de *varianza de una vía (ANOVA)*, para observar las distintas modulaciones entre las categorías, el nivel competitivo, las disciplinas deportivas y los grupos de edad, aplicando el Post Hoc de *Bonferroni*.

RESULTADOS

Datos sociodeportivos

A nivel descriptivo señalamos que un 46,4% de los deportistas tienen una resiliencia baja, un 49,8%, resiliencia media y, un 3,8% se categoriza por tener una resiliencia alta. En la Tabla 2 se pueden observar las medias y desviaciones típicas de la resiliencia, los niveles de estrés-recuperación y las estrategias de afrontamiento.

Tabla 2. Medias y desviaciones típicas de las variables estudiadas recogidas en la primera evaluación.

	Resiliencia	Niveles de estrés-recuperación							Estrategias de afrontamiento		
		ENED	RNED	EED	RED	ET	RT	RT - ET	TOC	EOC	DOC
Media	118,75	2,10	3,60	1,66	3,37	1,96	3,49	1,52	3,26	2,21	2,19
Sd.	16,893	1,24	0,92	0,90	1,00	1,06	0,86	1,56	0,55	0,74	0,68

Nota. Sd., desviación típica; ENED, Estrés No Específico al Deporte; RNED, Recuperación No Específica al Deporte; EED, Estrés Específico al Deporte; RED, Recuperación Específica al Deporte; ET, Estrés Total; RT, Recuperación Total; RT - ET, Recuperación Total - Estrés Total; TOC, Afrontamiento centrado en la Tarea; EOC, Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones; DOC, Afrontamiento centrado en el Distanciamiento.

A continuación vamos a abordar todos aquellos resultados relevantes que hemos observado cuando comparamos ambos géneros. Encontramos diferencias significativas en lo que refiere a la resiliencia, ya que se observan (Figura 2), mayores niveles para los varones frente a los obtenidos por las mujeres tanto en la primera evaluación ($p = 0,003^{**}$), como en la segunda ($p = 0,030^{*}$). En lo referente a los niveles de *estrés-recuperación*, encontramos diferencias altamente significativas concentradas en los valores de recuperación: RNED, RED, RT y RT - ET ($p = 0,000^{***}$) en T1, y ENED ($p = 0,050^{*}$), RNED ($p = 0,019^{*}$), EED ($p = 0,006^{**}$), RED ($p = 0,066$), ET ($p = 0,025^{*}$) y RT ($p = 0,020^{*}$) en T2.

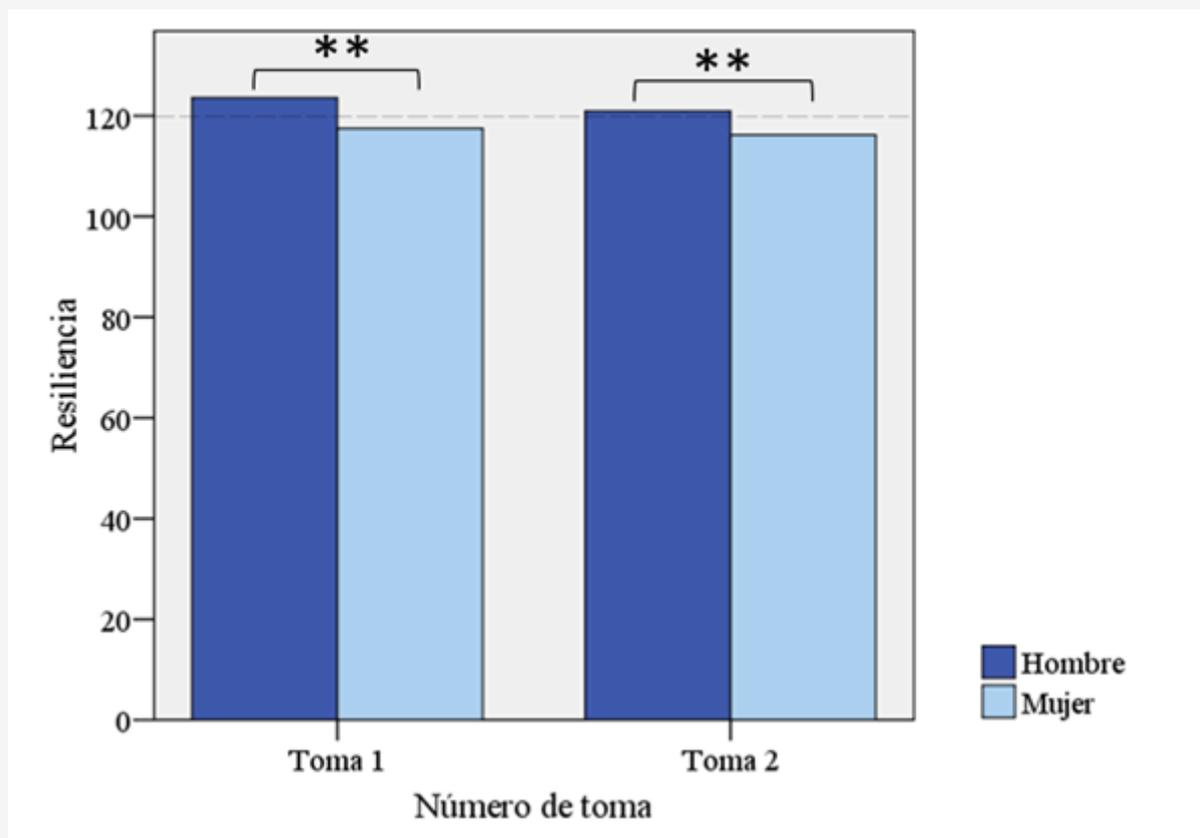


Figura 2. Diferencias significativas entre el perfil resiliente y el sexo en T1 y T2.

*valores significativos $p \leq 0,05$.

Por último, también hemos encontrado que las deportistas femeninas utilizan más *Afrontamiento centrado en el Distanciamiento (DOC)*, tanto en T1 ($p = 0,001^{**}$), como en T2 ($p = 0,000^{***}$), así como una ligera tendencia a utilizar más *Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones* y menos *Afrontamiento centrado en la Tarea*.

Nuestros resultados muestran igualmente diferencias significativas cuando comparamos *deportes individuales* con *colectivos* que se pueden observar en la Tabla 2.

Tabla 3. Diferencias significativas entre los atletas que practican deportes colectivos e individuales.

	Medias + Sd.		Significación
	Individual	Colectivo	
Lesiones deportivas graves			
Sí (1) o no (2)	1,53 ± 0,504	1,34 ± 0,476	0,017*
Niveles de estrés-recuperación (Toma 1)			
<i>Recuperación No Específica del Deporte (RNED)</i>	3,35 ± 1,05	3,67 ± 0,88	0,031*
Estrategias de afrontamiento (Toma 2)			
<i>Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones (EOC)</i>	2,24 ± 0,80	2,51 ± 0,80	0,033*

Nota. *valores significativos $p \leq 0,05$.

Así, los deportistas colectivos de nuestra muestra presentan una peor *Recuperación No Específica al Deporte* ($p = 0,031^{*}$) en la primera evaluación y una mayor utilización de *las estrategias de afrontamiento orientado a la emoción* ($p = 0,031^{*}$). Los deportistas colectivos muestran una ligera tendencia a utilizar más *estrategias de afrontamiento centradas en la tarea* en T1 y a poner en práctica, de forma significativa, más *Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones* ($p = 0,586$ en T1) y ($p = 0,033^{*}$ en T2).

La comparación entre los diferentes *grupos de edad* no mostró diferencias significativas, ni en los niveles de resiliencia, ni en la utilización de estrategias de afrontamiento, aunque si fueron encontradas diferencias significativas entre *deportistas regionales, nacionales e internacionales* en los niveles de estrés-recuperación resultantes tras la primera administración, ya que la *recuperación específica del deporte (RED)* es mayor ($p = 0,000^{***}$) en regionales que en internacionales, del mismo modo que la *Recuperación Total (RT)* lo es, entre *regional y nacional*, ($p = 0,014^{*}$). Por otro lado, también observamos que nuestros deportistas de nivel *regional* utilizaban más *Afrontamiento centrado en la Tarea (TOC)* en T1 que los de nivel nacional ($p = 0,000^{***}$). Por el contrario, en ninguna de las variables medidas en la segunda evaluación existen diferencias significativas.

Análisis de la relación entre las variables estudiadas

A nivel descriptivo, los resultados obtenidos en las variables analizadas (perfil resiliente, estrategias de afrontamiento y niveles de estrés-recuperación) a lo largo de las dos tomas realizadas. *Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones* y *Afrontamiento centrado en el Distanciamiento (EOC y DOC)*; mientras que los menos resilientes utilizan un mayor número de *estrategias orientadas a la emoción y al distanciamiento*.

Tabla 4. Diferencias en los niveles de estrés-recuperación y estrategias de afrontamiento en función de las distintas categorías de la resiliencia.

	Resiliencia Baja – Media	Resiliencia Baja - Alta	Resiliencia Baja - Media	Resiliencia Baja - Alta
	TOMA 1		TOMA 2	
	Significación			
	Niveles de estrés-recuperación			
ENED	0,000***	n. s.	n. s.	n. s.
RNED	0,000***	0,029*	0,004**	0,008**
RED	0,000***	0,000***	0,000***	0,024*
Estrés total	0,000***	n. s.	n. s.	n. s.
Rec. Total	0,000***	0,000***	0,000***	0,005**
RT - ET	0,000***	0,000***	0,006**	0,029*
	Estrategias de afrontamiento			
TOC	0,015*	n. s.	0,000***	n. s.
EOC	0,018*	0,001**	0,048*	n. s.
DOC	n. s.	0,034*	n. s.	n. s.

Nota. Las diferencias siempre son a favor de un mayor nivel de resiliencia. Así, más resiliencia es igual a menos Miedo a la lesión, ENED, Estrés total, EOC y DOC y se corresponde con más RNED, RED, Rec. Total, RT - ET y TOC. ENED, Estrés No Específico al Deporte; RNED, Recuperación No Específica al Deporte; RED, Recuperación Específica al Deporte; Rec. Total, Recuperación Total; RT - ET, Recuperación Total - Estrés Total; TOC, Afrontamiento centrado en la Tarea; EOC, Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones; DOC, Afrontamiento centrado en el Distanciamiento.*valores significativos $p \leq 0,05$; **valores muy significativos $p \leq 0,01$; ***valores altamente significativos $p = 0,000$.

Si se estudian los cambios entre las variables estudiadas respecto a las dos administraciones. Se observa (Figura 2) como la resiliencia no muestra cambios significativos ($p = 0,187$ y $p = 0,510$) entre las dos evaluaciones).

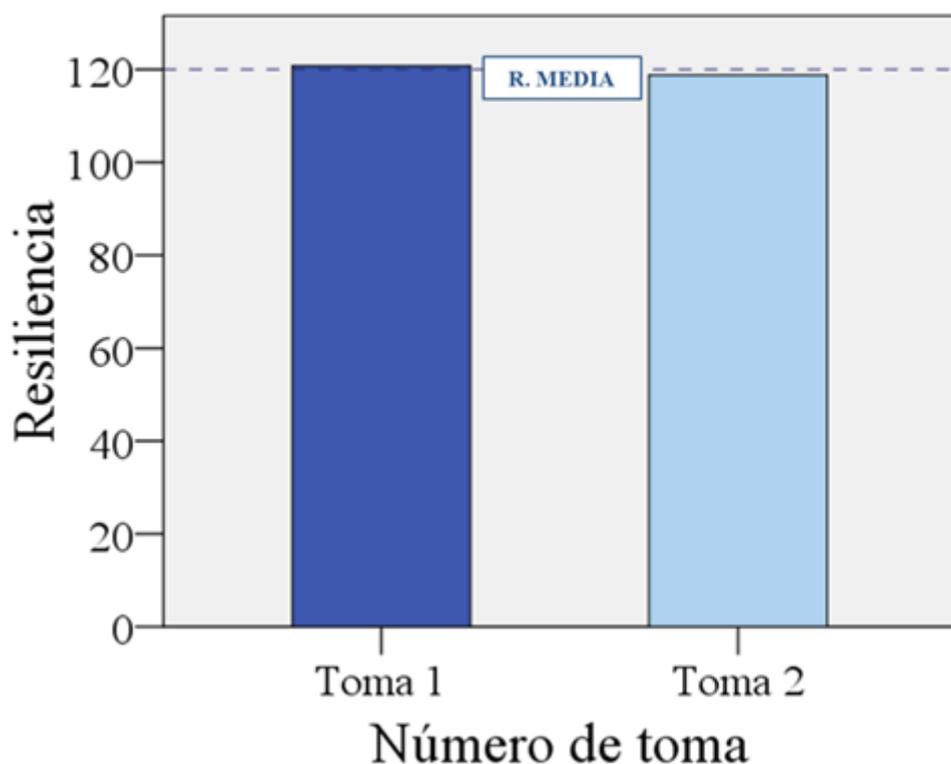


Figura 3. Ausencia de diferencias no significativas entre los cambios de los niveles medios de resiliencia entre ambas administraciones.

Por el contrario, si existen diferencias significativas en lo que refiere a los niveles de estrés percibidos por los sujetos si relacionamos ambas administraciones (Tabla 5).

Tabla 5. Diferencias en los parámetros de estrés-recuperación entre ambas evaluaciones.

		Variables de estrés			Variables de recuperación			RT - ET
		ENED	EED	ET	RNED	RED	RT	
Toma 1	Media	2,14	1,70	2,00	3,65	3,41	3,53	1,53
Toma 2	Media	2,55	1,91	2,35	3,62	3,57	3,59	1,23
	Sig. (p)	0,002**	0,036*	0,002**	0,750	0,121	0,570	0,045*

Nota. Sig., Significación; ENED, Estrés No Específico al Deporte; EED, Estrés Específico al Deporte; ET, Estrés Total; RNED, Recuperación No Específica al Deporte; RED, Recuperación Específica al Deporte; Rec. Total, Recuperación Total; RT - ET, Recuperación Total - Estrés Total. *valores significativos $p \leq 0,05$; **valores muy significativos $p \leq 0,01$.

Por último, en lo referente a las estrategias de afrontamiento, al igual que ocurría con la resiliencia, no se apreciandiferencias significativas para ninguno de los factores estudiados: *Afrontamiento centrado en la Tarea (TOC; $p = 0,688$)*, *Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones (EOC; $p = 0,240$)*, y *Afrontamiento centrado en el Distanciamiento (DOC; $p = 0,083$)*, como se muestra en la Figura 4.

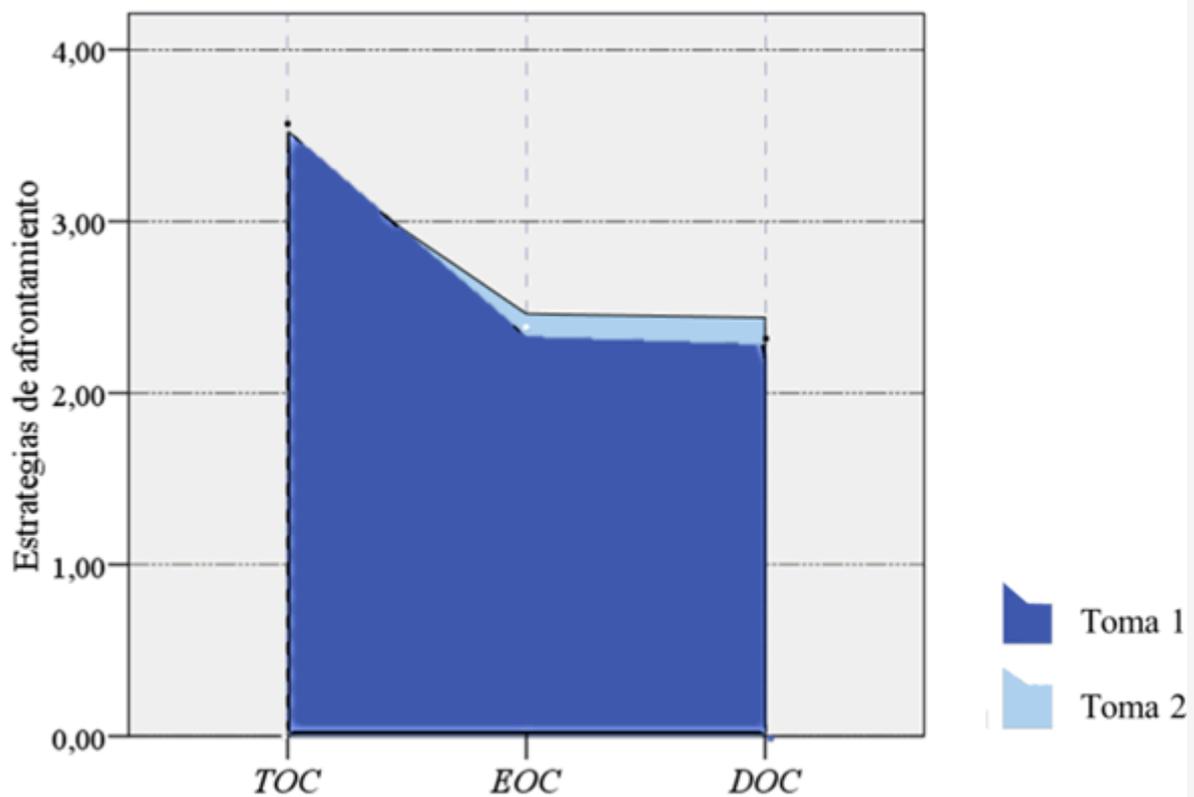


Figura 4. Ausencia de diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento entre Toma 1 y Toma 2.

TOC, Afrontamiento centrado en la Tarea; EOC, Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones; DOC, Afrontamiento centrado en el Distanciamiento.

Resumiendo, sólo los niveles de estrés-recuperación se han modificado de manera significativa de una evaluación a otra, con un aumento significativo en aquellas variables relacionadas con el estrés.

DISCUSIÓN

Las relaciones existentes entre el perfil resiliente del deportista y su influencia sobre los niveles de estrés-recuperación detectadas en el presente estudio corroboran las conclusiones obtenidas en otras investigaciones previas en las que los resultados apuntan a que unos mayores niveles de resiliencia se relacionan con diversas variables estrechamente ligadas al rendimiento deportivo como la disciplina, el compromiso, el apoyo social percibido, la fortaleza mental, el optimismo, la ansiedad o la confianza (Holt y Dunn, 2004; Weissensteiner, Abernethy y Farrow, 2009; Lee, Nam, Kim y Kim, 2013; Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, 2003).

En lo que refiere a los niveles del perfil de resiliencia hemos de apuntar ciertas divergencias y similitudes. Así, en nuestro grupo, donde había deportistas de varias disciplinas, observamos índices medios similares a la literatura, aunque ligeramente más bajos a los obtenidos por Vigário, Serpa y Rosado (2009), y todavía más bajos si los comparamos con otra publicación reciente (Ruiz y cols., 2012) llevada a cabo con 110 futbolistas donde el porcentaje de sujetos con perfil resiliente alto es sustancialmente más elevado que el registrado en nuestro estudio, algo que podría ser explicado por la distinta localización geográfica de los sujetos, el entorno que les rodea o el menor tamaño muestral del estudio referido. Por otro lado, podemos afirmar que en nuestro estudio la resiliencia no sufre modificaciones significativas entre ambas tomas, lo que apunta a que este constructo podría ser considerado como un rasgo de la personalidad como concluyen otros autores (Connor y Davidson, 2003; Wagnild y Young, 1993). En cuanto a la resiliencia y el sexo observamos diferencias con los hallazgos encontrados por otros autores (Sánchez-López, Cuéllar-Flores, Sánchez-Herrero y Aparicio, 2009), lo cual puede ser debido al hecho de que la muestra de dicha investigación estaba formada por sujetos de entre 11 y 13 años,

mientras que en nuestro caso eran deportistas de competición de más de 15 años de edad. En lo que refiere a los niveles de estrés-recuperación y el sexo los datos obtenidos concuerdan con una investigación llevada a cabo por uno de las personalidades más reconocidas en este ámbito de estudio (Kellmann, Kallus, Steinacker y Lormes, 1997). En dicha publicación, las mujeres puntuaban más alto en estrés y más bajo en recuperación. Del mismo modo, los resultados obtenidos en relación a las estrategias de afrontamiento y el sexo son parejos a la literatura. Estas publicaciones defienden la mayor utilización de un *Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones* por mujeres (McLeod, Kirkby y Madden, 1994; Nicholls y Polman, 2007; Nicholls, Polman, Levy, Taylor y Cobley, 2007; Tamres, Janicki y Helgeson, 2002) y menos *Afrontamiento centrado en la Tarea* en relación con los hombres (Anshel, Porter y Quek, 1998; Campen y Roberts, 2001; Goyen y Anshel, 1998; Philippe, Seiler y Mengisen, 2004; Yoo, 2001). El hecho de que las estrategias de afrontamiento que se consideran sociales hayan sido vinculadas con las féminas (Campen y Roberts, 2001) y el *afrontamiento orientado a la tarea* y el *afrontamiento orientado al distanciamiento* con los varones (Hammermeister y Burton, 2004), puede ser resultado de una reproducción de estereotipos por parte de la sociedad, o la consecuencia de haber categorizado los recursos de afrontamiento en estrategias y, estas, a su vez, en dos o tres dimensiones (Nicholls y cols., 2007).

Se puede observar una fuerte dependencia entre los niveles de resiliencia y las dimensiones totales y de segundo orden del *RESTQ-Sport*. Así, los deportistas que hemos analizado que presentan unos niveles de resiliencia medios, en comparación con los que poseen un perfil de resiliencia bajo, muestran niveles significativamente más bajos en el momento de empezar el último mesociclo competitivo de la temporada en las escalas de *Estrés No Específico del Deporte*, de *Estrés Total*, y significativamente más altos en las escalas de *Recuperación No Específica del Deporte*, de *Recuperación Específica del Deporte* y del índice *Recuperación Total - Estrés Total*. Resultados que, de ser avalados y contrastados por investigaciones futuras, sugieren que mostrar un perfil resiliente medio es suficiente para considerarse como un posible factor que participe en que, de manera muy notable, el deportista esté menos estresado y recupere mejor que otro sujeto que presente un nivel de resiliencia bajo, algo que se sustenta en la idea planteada por Do Valle (2008) en la que se afirma que la mayoría de presiones y tensiones son autoimpuestas y vienen marcadas por la propia autoexigencia y en el que se postula que un buen nivel de resiliencia contribuirá a hacer frente de manera más efectiva a los desafíos y a los eventuales fracasos acortando el tiempo necesario para una óptima recuperación o, también, en la propuesta de Martin-Krumm y cols. (2003) donde los más resilientes mostraban menos niveles de ansiedad. Como decimos, si estas conclusiones son confirmadas por otros estudios se podría llegar a sugerir que un buen perfil resiliente es una característica que contribuye a mejorar la capacidad para hacer entrenamientos de mayor calidad y asimilar las cargas de estas sesiones de manera más óptima, además de obtener un mejor desempeño el día de la competición, lo que se apoya en las conclusiones a las que llegaron otras publicaciones donde se presenta que la resiliencia mantiene una relación positiva con el rendimiento deportivo (Weissensteiner y cols., 2009) y con el bienestar psicológico, y una relación negativa, con los trastornos psicológicos (Hosseini y Besharat, 2010).

Por otro lado, las diferencias entre deportes colectivos e individuales y los niveles de estrés-recuperación no concuerdan con otras publicaciones en que se concluye que los deportistas que compiten en modalidades individuales están más estresados en todos los factores específicos del deporte (Valcarce, 2011), hecho que podría ser explicado porque la mayor parte de los deportistas de la muestra practicaban deportes colectivos. En lo que refiere a las *estrategias de afrontamiento*, los deportistas recurren a métodos distintos en el momento de enfrentarse a problemas propios del deporte. De esta manera, los deportistas *colectivos* parece que ponen en práctica más estrategias orientadas a la tarea y a la emoción, debido a la disponibilidad para apoyarse en el grupo (Yoo, 2001).

Algunas de las teorías que fundamentan las estrategias de afrontamiento defienden una continua modificación de estas acciones en función de la situación a la que el deportista ha de hacer frente (Sellers, 1995), también, en la misma situación a lo largo del tiempo (Crocker e Isaak, 1997) y, del mismo modo, en los diferentes momentos de una situación concreta (Gaudreau y Blondin, 2002). Sin embargo, nosotros no hemos observado cambios significativos en lo que refiere a las estrategias de afrontamiento, si bien es cierto que existe una marcada tendencia a recurrir más al *Afrontamiento centrado en el Distanciamiento* en la *competición objetivo* de la temporada, algo que puede ser justificado por el deseo irrefrenable y, en ocasiones, subconsciente de no querer pensar en ese evento que supone al propio deportista un estrés extraordinariamente alto por haber sido considerado desde hace meses como la competición más importante de la temporada por él y sus entrenadores. Esta ausencia en la significación de dichos resultados concuerdan con los ya vistos en Molinero, Salguero y Márquez (2012) en donde tampoco se registraron cambios a lo largo de distintas administraciones. Como estos autores, creemos que si la propuesta se hubiese mantenido en el tiempo se hubiese apreciado un cambio que cerciorase la hipótesis de la modulación de las estrategias de afrontamiento en función del momento concreto de la temporada y la situación en la que el atleta se encuentre.

En conclusión, podemos afirmar que unos mayores perfiles de resiliencia pueden influir sobre los procesos de estrés-recuperación. La utilización de unas estrategias de afrontamiento determinadas, con un mayor uso del *Afrontamiento centrado en la Tarea* y menor del *Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones* y del *Afrontamiento centrado en el Distanciamiento*, constituyen un factor relevante para que el deportista, en el mesociclo de mayor relevancia competitiva de la temporada, registre menores niveles de estrés y mejores índices de recuperación. Por consiguiente, el análisis

conjunto de la resiliencia y las estrategias de afrontamiento permite identificar y evaluar el perfil psicológico del atleta y su relación con los niveles de estrés-recuperación, posibilitando la intervención psicológica para la mejora de la planificación del programa de entrenamiento y la optimización del rendimiento del deportista en la competición. Se requieren más investigaciones con diseños similares y un mayor control de la carga objetiva que corroboren nuestros resultados.

Los resultados que relacionan la resiliencia, los niveles de estrés-recuperación y las estrategias de afrontamiento con la edad y los años de práctica deportiva no son demasiado esclarecedores, por lo que se requieren más estudios que ahonden en estas relaciones.

En conclusión, el aumento en los niveles de resiliencia y un uso de las estrategias de afrontamiento adecuado son claves para el rendimiento deportivo, por lo que este tipo de investigaciones optimizan la intervención psicológica para tratar de mejorar los resultados competitivos.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Como se ha venido detallando el *RESTQ-Sport* ha sido descrito como una herramienta útil para la detección precoz de las primeras fases del sobreentrenamiento a corto plazo (González-Boto y cols., 2008), sin embargo para extraer toda la información de este instrumento es recomendable que se acompañe de evaluaciones del rendimiento deportivo, pruebas de laboratorio o parámetros fisiológicos como el control de la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) y/o un control objetivo de la carga, bien sea mediante al sistema de cuantificación del entrenamiento basado en el TRIMP (Foster y cols., 2001), o alguno más complejo, pero, también más preciso como el sustentado en los ECOs (Cejuela y Esteve-Lanao, 2011) o cualquier otro validado en la literatura y que se adapte a las necesidades del investigador/entrenador y a las del deportista. Creemos, por tanto que, un control de alguno de estos parámetros hubiera aportado una mayor fiabilidad a los resultados.

Otra de las limitaciones que se ha originado en la elaboración de esta investigación, es la diferenciación de los deportistas por niveles. A pesar de que la clasificación entre regionales, nacionales e internacionales está muy arraigada en la literatura, creemos que no es lo mismo que un deportista compita a nivel nacional en un deporte colectivo como, por ejemplo, el fútbol, donde solo unos pocos pueden competir a nivel nacional durante la temporada regular y la competencia es muy grande, a otro, como por ejemplo, el frontenis, donde prácticamente si no compites de manera nacional no puedes participar en campeonatos o ligas. Según nuestro punto de vista, esto ha podido ser una posible fuente de error y uno de los motivos, por lo que las diferencias entre niveles se pueden haber visto ligeramente difuminadas.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Este estudio puede ser de interés en la detección de talentos, ya que, como sabemos, un sujeto con similares capacidades físico-técnico-tácticas -algo muy común en la élite deportiva- se podría llegar a diferenciar de otro por alguna de las variables estudiadas por nosotros.

Por otro lado, este estudio aboga por la inclusión en las rutinas del *deporte elite* de este tipo de controles psicológicos que, además de sencillos, rápidos en la respuesta y en la cumplimentación, son muy económicos y ofrecen mucha y validada información relevante para el desempeño deportivo. Por último, a través de estos registros somos capaces de detectar quien está en riesgo de caer en un estado de bajada del rendimiento y si es debido a un cierto perfil psicológico o a un *abuso* en la utilización de ciertas acciones de afrontamiento no efectivas.

Nuestro estudio ofrece información relevante para elaborar programas de intervención psicológica donde se consideren los efectos interactivos de estresores psicológicos y fisiológicos. Además, el conocimiento global del comportamiento de esos parámetros y la recopilación de estos datos nos facilita el diseño de informes individuales que pueden ser de gran utilidad para detectar posibles futuros casos de abandono deportivo, independientemente de la edad o el nivel competitivo de los sujetos. Por último, hemos de advertir que esta es la primera investigación en el que se han estudiado los niveles de estrés-recuperación del deportista en función de la resiliencia. Por lo que entendemos que lo novedoso del estudio, sumado a los buenos resultados obtenidos en el mismo, pueden aportar una serie de informaciones de interés para la comunidad científica y, por ende, abrir una puerta de estudio para la investigación de éstas y más variables que, en definitiva, redunden en la mejora de la práctica del entrenamiento y del rendimiento en la competición.

REFERENCIAS

- Anshel, M. H., Porter, A. y Quek, J. (1998). Coping with acute stress in sport as a function of gender: An exploratory study. *Journal of Sport Behavior*, 21, 363-376.
- Campen, C. y Roberts, D. C. (2001). Coping strategies of runners: Perceived effectiveness and match to precompetitive anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 24, 144-161.
- Cejuela, R. y Esteve-Lanao, J. (2011). Training load quantification in triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6(2), 218-232.
- Connor, K. M. y Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Crocker, P. R. E. y Isaak, K. (1997). Coping during competitions and training sessions: Are youth swimmers consistent. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 355-369.
- Do Valle, M. P. (2008). Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 1(1), 1-17.
- Foster, C., Flouhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L., Parker, S., Doleshal, P. y Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18, 109-115.
- Gaudreau, P. y Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assesment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.
- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C. y Márquez, S. (2009). Validez concurrente de la versión española del Cuestionario de Recuperación-Estrés para Deportistas (RESTQ-Sport). *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 53-72.
- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., Márquez, S. y Kellmann, M. (2008). Spanish adaptation and analysis by structural equation modeling of an instrument for monitoring overtraining: the recovery-stress questionnaire (RESTQ-SPORT). *Social Behavior and Personality*, 36(5), 635-650.
- González-Boto, R., Tuero, C. y Márquez, S. (2006). El sobreentrenamiento en el deporte de competición: implicaciones psicológicas del desequilibrio entre estrés y recuperación. *Ansiedad y Estrés*, 12, 99-115.
- Goyen, M. J. y Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19, 469-486.
- Hammermeister, J. y Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Sport Behavior*, 27, 148-164.
- Holt, N. L. y Dunn, J. G. H. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199-219.
- Hosseini, S. A. y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Kellmann, M. y Kallus, K. W. (2001). Recovery-Stress Questionnaire for Athletes: user manual. *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Kellmann, M., Kallus, K.W., Steinacker, J. y Lormes, W. (1997). Monitoring Stress and Recovery During the Training Camp for the Junior World Championships in Rowing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, Supplement, S114.
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A y Kim, B. (2013). Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling and Development*, 29, 269-279.
- Luthar, S. S. y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C. y Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1685-1695.
- McLeod, S. L., Kirkby, R. J. y Madden, C. C. (1994). Coping in basketball: differences according to ability and gender. *European Journal for High Ability*, 5(2), 191-198.
- Molinero, O. (2009). Validación del cuestionario de estrategias de afrontamiento en competición deportiva para la población española e identificación de las estrategias de afrontamiento en deportes de contacto. *Tesis Doctoral. León: Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de León*.
- Molinero, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 163-170.
- Nicholls, A. R. y Polman, R. C. J. (2007). Coping in Sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., Taylor, J. y Cogley, S. (2007). Stressors and coping effectiveness: gender, type of sport and skill differences. *Journal of Sports Sciences*, 25(13), 1521-1530.
- Philippe, R. A., Seiler, R. y Mengisen, W. (2004). Relationships of coping styles with type of sport. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 479-486.
- Reeves, C. W., Nicholls, A. R. y McKenna, J. (2011). The effects of a coping intervention on coping self-efficacy, coping effectiveness, and subjective performance among adolescent soccer players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 126-142.
- Ruiz, R., de la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A. y Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151.
- Sánchez-López, M. P., Cuéllar-Flores, I., Sánchez-Herrero, S. y Aparicio, M. (2009). Personality styles and health in female home caregivers. *Preliminary data. En Scholl and Health (Ed.)*, (pp. 289-295). Brno: MSD, s.r.o.
- Sellers, R. M. (1995). Situational differences in the coping processes of student-athletes. *Anxiety, Stress and Coping*, 8, 325-336.
- Tamres, L. K., Janicki, D. y Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of

- relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2-30.
- Valcarce, E. (2011). Niveles de estrés-recuperación en deportistas varones de la provincia de León a través del cuestionario RESTQ-76. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 7-24.
- Vigário, I., Serpa, S. y Rosado, A. (2009). Tradução e adaptação da Escala de Resiliência para a população portuguesa. *Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidad Humana. Pendiente de publicación.*
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Weissensteiner, J. R., Abernethy, B. y Farrow, D. (2009). Towards the development of a conceptual model of batting expertise in cricket: A grounded theory approach. *Journal of Applied Psychology*, 21(3), 276-292.
- Yoo, J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 290-303.