

Calidad en el deporte de élite. Análisis de fortalezas y debilidades psicológicas en jugadores de balonmano

Quality in elite sport. Analysis of strengths and weaknesses in psychological handball players

Qualidade no esporte de elite. Análise psicológica dos pontos fortes e fracos em jogadores de handebol

Martínez-Moreno, A.

Facultad Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia

Resumen: Determinar el perfil psicológico a través de la baremación por modalidades deportivas, en este caso jugadores de balonmano, permite concretar mejor las habilidades psicológicas de cada deporte, ya que cada uno demanda unas diferentes. Por lo que el objeto de estudio es conocer la influencia de las habilidades psicológicas en la ejecución deportiva en jugadores de balonmano categoría élite y determinar los puntos fuertes/débiles psicológicos. Aplicando el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva en una muestra (n=484) con una edad que osciló entre los 12-16 años con un promedio de 13,8 años (dt=1,0) de los cuales el 47,5% eran chicos y el 52,5 chicas. Se realiza un análisis descriptivo para variables cualitativas, frecuencias absolutas y relativas, además de valores mínimos, máximos, media y desviación típica. Se utiliza el coeficiente de relación de Pearson para conocer las correlaciones entre variables. Para determinar las correlaciones del Inventario según genero, edad y años de práctica, se hizo la prueba MANOVA. Los resultados destacan que los jugadores de categoría élite de balonmano del estudio tienen un alto control en: afrontamiento positivo, control viso-imaginativo y control actitudinal, mientras que es bajo su control atencional.

Palabras clave: Calidad, motivación, rendimiento deportivo, habilidades psicológicas

Abstract: Determine the psychological profile through baremación for different sports, in this case handball players, can better realize the psychological skills of each sport, as each demands a different kind. So the object of study is to determine the influence of psychological skills in sports performance in elite handball players category and identify strengths / weaknesses psychological. Applying the Psychological Inventory Sport Running in a sample (n = 484) with an age ranged from 12-16 years with an average of 13.8 years (SD = 1.0), of which 47.5% were boys and girls 52.5. a media

descriptive analysis for qualitative variables, absolute and relative frequencies, plus minimum, maximum, and standard deviation is performed. The Pearson correlation coefficient is used to find correlations between variables. To determine the correlations Inventory as gender, age and years of practice, MANOVA was made. The results highlight that the players of handball elite category of the study have a high control: Positive coping imaginative visual-control and attitudinal control while it is under their attentional control

Keywords: Quality, motivation, sports performance, psychological skills
Resumo: Determinar o perfil psicológico através baremación para diferentes esportes, neste caso, jogadores de handebol, pode perceber melhor as habilidades psicológicas de cada esporte, como cada um exige um tipo diferente. Assim, o objeto de estudo é determinar a influência das habilidades psicológicas no desempenho desportivo na elite categoria jogadores de handebol e identificar pontos fortes / fracos psicológico. Aplicando o Psychological Inventory do esporte que funciona em uma amostra (n = 484) com uma idade variou de 12-16 anos, com uma média de 13,8 anos (DP = 1,0), dos quais 47,5% eram meninos e meninas 52,5. uma análise descritiva de média para as variáveis qualitativas, as frequências absolutas e relativas, além de mínimo, máximo e desvio-padrão é executada. O coeficiente de correlação de Pearson é usado para encontrar correlações entre variáveis. Para determinar o inventário de correlações como sexo, idade e anos de prática, MANOVA foi feita. Os resultados evidenciam que os jogadores do handebol categoria elite do estudo têm um alto controle: lidar positiva imaginativa visual-controle e controle de atitude enquanto estiver sob o seu controle da atenção.

Palavras chave: qualidade, motivação, desempenho esportes, habilidades psicológicas

Introducción

El deporte de élite demanda el máximo rendimiento de los deportistas, en todos los ámbitos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, independientemente de la edad o categoría, mu-

chas veces influenciados por la presión o reflejo de categorías superiores. El objetivo final del entrenamiento en el deporte de competición es ampliar y poner a punto los recursos físicos, técnicos y táctico-estratégicos de los deportistas (Mahamud, Tuero y Márquez, 2005). Por lo que es determinante conocer todos los factores y variables que influyen o pueden influir en dicho rendimiento. Determinar el perfil psicológico del

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Alfonso Martínez-Moreno. Dpto. Actividad Física y Deporte. Universidad de Murcia. C/Argentina s/n, Campus de San Javier. 30720 - Santiago de la Ribera-San Javier (Murcia) (España). E-mail: almamo@um.es

deportista ayuda a mejorar los procesos de entrenamiento y las expectativas de éxito en la competición (López-Gullón et al., 2012) así como incluso en el aprendizaje básico (Rouhollahi, Mansoorehossadat, Akhil, 2014) se hace imprescindible. Se requieren varias habilidades para aplicar las tácticas y estrategias aprendidas durante los entrenamientos y competiciones; los atletas no siempre tienen las herramientas a utilizar y controlar su potencial (Demontrond et al., 2006). Las habilidades físicas no son suficientes para permitir un alto rendimiento y los atletas requieren atributos mentales específicos (Amira Najah y Riadh Ben Rejeb, 2015) que les ayuden a rendir para alcanzar sus mejores marcas. Conocerlos permite planificar programas de entrenamiento psicológico, al igual que físico, aún más si son deportista de élite, donde se busca un rendimiento óptimo que lleve a los máximos resultados (Reyes Bossio, Raimundi, y Gómez, 2012). Las variables psicológicas, suscitan gran interés (García-Calvo, Sánchez Miguel, Leo, Sánchez Oliva y Amado, 2011; Luczkü y Guzmán, 2011). Uno de los factores que a menudo se asocia con el éxito en el rendimiento deportivo es la fortaleza o fuerza mental ampliamente estudiada y considerada como factor de habilidad mental (Tripathi y Singh, 2010). En este contexto, la evaluación de habilidades y destrezas psicológicas en deportistas ha sido un problema profesional que se ha intentado paliar utilizando diversas técnicas y estrategias inespecíficas (Hernández Mendo, 2006). Para salvar este problema, Pérez-Llantada, Buceta, López de la Llave, Gimeno y Ezquerro (1997) y Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, (2001), construyen un cuestionario denominado Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), aunque nos decantamos por el "Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva" (IPED) de Hernández Mendo (2006). Ya que las características psicométricas son asumidas desde dos teorías complementarias, la Teoría Clásica de los Test (TCT) y la Teoría de Respuesta al Ítem (TRI), a las que se suma las ventajas analíticas de la Teoría de la Generalizabilidad (TG). La afinidad de estas teorías garantiza una triple visión analítica adecuada y con unas garantías psicométricas y metodológicas indudables descritas en Hernández-Mendo, Morales-Sánchez & Peñalver (2014). Resultados también estimados en otros estudios (Gómez López, Granero Gallegos y Isorna Folgar, 2013), solventa algunos de los problemas que se plantean durante la intervención profesional en psicología deportiva, ya que permite la elaboración de un perfil de puntos fuertes/débiles en las habilidades psicológicas de los deportistas; por lo tanto se recomienda el uso del modelo de 7D, como ya lo han realizado otros trabajos (Berengüí, López, Garcés de los Fayos y Almarcha, 2011; Berengüí-Gil, Garcés de Los Fayos y Hidalgo-Montesinos, 2013; Hernández-Mendo, Morales-Sánchez y López-Pérez, 2013; López-Gullón et al, 2011, 2012). Se plantea como una prueba útil en una fase temprana de la evaluación psicológica como herramienta de

screening, o, bien, una vez detectadas ciertas dificultades, o sospechadas, permite confirmar las observaciones o diagnóstico inicial (Hernández-Mendo et al., 2014). Es de gran utilidad la baremación por modalidades deportivas porque cada una de ellas lleva implícito el uso de habilidades psicológicas diferentes (Hernández Mendo, 2006). Por lo que el objeto de estudio se concreta en conocer la influencia de las habilidades psicológicas en la ejecución deportiva de los jugadores de balonmano categoría élite y determinar los puntos fuertes/débiles psicológicos, aplicando el cuestionario (IPED).

Método

La investigación podemos encuadrarla en un diseño selectivo no probalístico transversal.

Procedimiento

Se realizó una reunión con los delegados deportivos representantes de las diferentes Comunidades Autónomas, tras la primera reunión técnica del campeonato, en ella se les pidió su colaboración, se les explicó la finalidad del estudio y los que aceptaron formar parte de la investigación, firmaron el consentimiento informado de sus tutelados. Los datos fueron recogidos antes de la cena en las diferentes sedes, el día de llegada de las delegaciones al campeonato. Los deportistas rellenaron los cuestionarios explicándoles previamente cómo debían hacerlo y con la presencia de personal formado para dicha investigación.

Participantes

En un principio, cumplimentaron el cuestionario 497 jugadores de balonmano categoría élite, que realizaban el campeonato de España por Comunidades Autónomas. Tras depurar las respuestas de los cuestionarios, se descartaron aquellos que tenían más de tres ítems sin responder. Quedando la muestra a estudio con (n) 484 participantes, cuya edad osciló entre los 12 y 16 años con un promedio de 13,8 años (dt = 1,0) de los cuales un 47,5% son chicos y un 52,5 chicas. Tienen una media de años de práctica de 5,4 (dt =2,1). De los que 467 (96.5%) eran de nacionalidad española y 17 (3.5%) de otras nacionalidades. En cuanto a la frecuencia de entrenamiento (horas semana) 1-2 horas (n=16;3,3%), 2-4 horas (n=73;15,1%), 4-8 horas (n=296;61,2%) y más de 8 horas (n=99;20,5%). Del total de la muestra eran diestros (n=390;80.6) zurdos (n=69;14,3%) y ambidiestros (n=25;5,2%).

Instrumento

Todos los deportistas cumplimentaron el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), adaptación del Psycho-

logical Performance Inventory (PPI) (Loehr, 1986). Formado por 42 ítems, con escalas de respuesta tipo Likert de 5 opciones (desde 1 o casi nunca, hasta 5 o casi siempre), 1) Autoconfianza (AC en adelante) - ítems 1, 8, 15, 22, 29 y 36, lo que el deportista puede hacer o lograr; 2) Control de Afrontamiento Negativo (CAN en adelante) ítems 2, 9, 16, 23, 30, 37) habilidad para controlar emociones negativas, miedo, cólera, frustración o resentimiento; 3) Control Atencional (CAT en adelante) ítems 3, 10, 17, 24, 31 y 38, prestar atención a la información relevante y desechando los distractores; 4) Control Viso-imaginativo (CVI en adelante) ítems 4, 11, 18, 25, 32 y 39, destreza para utilizar las imágenes mentales de forma positiva y adaptativa, y controlar las mismas manteniéndolas en una dirección positiva y constructiva; 5) Nivel Motivacional (NM en adelante) ítems 5, 12, 19, 26, 33 y 40, perseverar en el entrenamiento y competición, tolerando aspectos negativos, dolor, las molestias o el sacrificio que se asocian al progreso en el deporte; 6) Control de Afrontamiento Positivo (CAP en adelante) ítems 6, 13, 20, 27, 34 y 41, movilizar la energía a través de medios como la diversión, determinación, positividad, o el espíritu de equipo; 7) Control Actitudinal (CACT en adelante) ítems 7, 14, 21, 28, 35 y 42) control sobre el hábito de pensamiento y las actitudes personales del deportista. Además, empleamos la media total de la suma de las siete escalas para obtener un índice total de fuerza o dureza mental (*Mental Toughness*).

Análisis de los datos

Para el análisis estadístico descriptivo de la muestra se ha empleado los métodos descriptivos básicos: para las variables cualitativas las frecuencias absolutas y relativas; y para las variables cuantitativas los valores mínimo, máximo, media, desviación típica.

La correlación entre variables se ha estudiado mediante el coeficiente de correlación de Pearson. Para determinar si existen diferencias en las dimensiones del IPED según género, edad y años de práctica deportiva, se realizó la prueba MANOVA. El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS 22.0 para Windows. Las diferencias consideradas estadísticamente significativas son aquellas cuya $p < .05$.

Resultados

La puntuación más alta que muestra el estudio respecto a las dimensiones del cuestionario corresponde al control de afrontamiento positivo (CAP) ($M=21.56$), también obtuvieron valores altos en las escalas CVI ($M=20.96$) y la escala NM ($M=20.44$) así como la CACT ($M=20.43$) seguidas de la AC ($M=19.24$) y el CAN ($M=17.56$). La variable que menor puntuación obtuvo fue el CAT ($M=16.96$). Para comprobar las relaciones existentes entre los diferentes constructos se realizó un análisis de correlaciones de las dimensiones que conforman el IPED (tabla 1), obteniendo correlaciones significativas y directas todas las dimensiones excepto el CAP en relación al CAT que fue indirecta.

Tabla 1. Medias, desviaciones típicas y correlaciones de las dimensiones del IPED.

	Media(DT)	AC	CAN	CAT	CVI	NM	CAP
AC	19,24 (3,5)	1					
CAN	17,65 (3,8)	0,41***	1				
CAT	16,96 (3,8)	0,25***	0,62***	1			
CVI	20,96 (4,8)	0,56***	0,30***	0,21***	1		
NM	20,44 (3,8)	0,55***	0,34***	0,21***	0,64***	1	
CAP	21,56 (4,4)	0,57***	0,12***	-0,03	0,65***	0,70***	1
CACT	20,43 (4,0)	0,63***	0,27***	0,09*	0,60***	0,66***	0,74***

AC: Autoconfianza CAN: Control de Afrontamiento Negativo CAT: Control Atencional CVI: Control Viso-imaginativo NM: Nivel Motivacional CAP: Control de Afrontamiento Positivo CACT: Control Actitudinal

* $p < .01$; *** $p < .001$

El MANOVA realizado para comparar las puntuaciones de las dimensiones del IPED según género mostró que no existen diferencias estadísticamente significativas [F T_2 de

Hotelling (7,427) = 10,7, $p = 0,384$, $\eta^2 = 0,02$] entre chicos y chicas.

Tabla 2. Puntuaciones dimensiones del IPED según género.

Dimensión	Chicos	Chicas
	Media (DT)	Media (DT)
Autoconfianza	19,50 (3,5)	18,95 (3,5)
Control Afrontamiento Negativo	17,80 (3,9)	17,27 (3,5)
Control Atencional	17,16 (3,8)	16,73 (3,8)
Control Viso-imaginativo	21,44 (4,7)	20,39 (4,7)
Nivel Motivacional	20,57 (3,9)	20,10 (3,7)
Control Afrontamiento Positivo	21,68 (4,4)	21,30 (4,5)
Control Actitudinal	20,69 (4,0)	20,04 (4,1)
Total	19,83 (2,9)	19,45 (2,9)

La edad y los años de práctica no mostraron efectos significativos sobre las puntuaciones de las dimensiones del IPED. A continuación se muestran los estadísticos de contraste del MANOVA: edad [F *T2 de Hotelling* (7,427) = 0,91, $p = 0,502$, $\eta^2 = 0,01$] años práctica [F *T2 de Hotelling* (7,427) = 1,11, $p = 0,357$, $\eta^2 = 0,02$]. En cuanto al índice total de fuerza o dureza mental (Mental Toughness) se obtienen entorno a los 20 puntos.

Discusión

La competición siempre y más aún cuando es de alto nivel, como el deporte de élite, demandan los máximos requerimientos fisiológicos, técnicos, tácticos y psicológicos a los deportistas. La formación de un deportista requiere el aprendizaje de múltiples conocimientos y habilidades, entre las que se deben incluir las psicológicas. Cuanto mayor es el nivel de competición, más oportunidades tienen los deportistas para adquirir y perfeccionar las habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo (Reyes Bossio et al., 2012).

Los datos obtenidos determinan que los jugadores de balonmano, categoría élite, que conforman la muestra tienen un perfil psicológico que destaca por tener un alto control de afrontamiento positivo, coincidiendo con Kuan y Roy (2007) aunque su investigación versaba sobre el Wushu, así como con Tripathi y Singh (2010) estos últimos estudiaron una muestra de estudiantes. Lo que implica altos niveles de activación y a la misma vez experimenten sensaciones de calma y poca tensión muscular. Obteniendo así un adecuado control frente a los elementos estresores, intuyéndose un afrontamiento exitoso y un análogo estado de bienestar (Contini, Coronel, Levín y Estevez, 2003). En la segunda habilidad psicológica en la que destacan estos deportistas de élite es en el control viso-imaginativo, corroborando los datos obtenidos por Pablos (2005) en corredores de orientación categoría élite. Es, en términos de práctica imaginada, la habilidad más extendida entre los deportistas de élite más exitosos frente a los que menos éxito alcanzan esta influye en el rendimiento a través

de los estados de ánimo, ayudando a los deportistas a sentirse más confiados, con niveles de activación óptima y centrados en la competición (Vealey, 2007). La tercera habilidad en la que destacan es en 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). Además tienen un alto nivel motivacional, factor positivo 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). No hay diferencias en relación a las variables sexo y edad, siendo contrarios nuestros datos a los obtenidos por Gómez, Granero y Folgar (2013), donde sí se detectaban diferencias significativas. Un buen autoconcepto podría influir en los pensamientos y actitudes vinculados a la competición, siendo más positivos y manifestando una mayor sensación de control (Álvarez, Falco, Estevan, Molina-García y Castillo, 2013). Sin embargo el nivel más bajo alcanzado se detecta en el control atencional, el cual, hace referencia al mantenimiento de la concentración de forma continuada focalizando la atención en lo relevante. La atención permite discriminar ciertos estímulos y dirigir el entendimiento hacia los importantes. Es una de las claves en la ejecución deportiva. Sin una buena atención es arduo filtrar adecuadamente la información, lo que hace que las posibles respuestas sean lentas y por tanto, la reacción a las situaciones de juego, estén desfasadas respecto a la dinámica del mismo.

Conclusión

Como conclusión el presente estudio amplía la información de investigaciones previas respecto a la utilización del IPED, pero descubre su utilización en el deporte del balonmano categoría élite. Poniendo de manifiesto los deportistas su alto control de afrontamiento positivo, alto control viso-imaginativo así como respecto al control actitudinal, obteniendo una baja puntuación en el control atencional, inducido posiblemente por ser jugadores jóvenes, a pesar de ser élite, que aún estando a un alto nivel todavía les quedan años de formación para alcanzar su madurez deportiva. La fortaleza mental es actualmente reconocida como uno de los atributos más importantes en el logro de la excelencia en el desempeño y es central para que los atletas puedan disfrutar de sus experiencias deportivas y aprender a obtener lo mejor de sí mismos, por lo que se necesario determinar la influencia y el grado de las habilidades psicológicas para conocer esa fuerza mental. A pesar de que los hallazgos de varios investigadores

con deportistas de otras disciplinas deportivas que parecen corroborar los resultados de este estudio, resulta conveniente no obstante proponer nuevas investigaciones con este mismo instrumento, implicando un mayor número de deportistas de diferentes categorías. Estos estudios podrían facilitar una exploración más profunda de las características del instrumento, la generalización de resultados, así como la construcción de baremos específicos para el balonmano. La investigación presenta ciertas limitaciones, las propias de cualquier estudio correlacional, así como el tamaño de la muestra, limitando la

generalización de los resultados. Considerando los resultados preliminares y debiendo replicar el estudio en muestras más amplias y en diferentes edades.

Aplicaciones prácticas

El conocer las habilidades psicológicas de los deportistas ayuda tanto a entrenadores como a psicólogos del deporte en su planificación y trabajo diario. Pudiendo mejorar el rendimiento de los jugadores en todas sus facetas deportivas.

Referencias:

1. Álvarez, O., Falco, C., Estevan, I., Molina-García, J. y Castillo, I. (2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 395-401
2. Amira Najah, Riadh Ben Rejeb (2015) el perfil psicológico de los hombres jóvenes jugadores de fútbol en diferentes posiciones de juego. *Los avances en Educación Física*, 05 , 161-169. doi:10.4236/ape.2015.53020
3. Berengüí, R., López, J. M., Garcés de los Fayos, E. J. y Almarcha, J. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 7(Supl.), 91-98. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>
4. Berengüí-Gill, R., Garcés de Los Fayos, E. J. y Hidalgo-Montesinos, M. D. (2013). Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales. *Anales de Psicología*, 29(3), 674-684. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.175811>.
5. Contini, E.N., Coronel, C., Levin, M., y Estevez, M.A. (2003). Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y factores de protección de la salud del adolescente. Un estudio preliminar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 16(2), 29-51.
6. Demontrond, P., Fournier, J., y Vaire-Douret, L. (2006). Optimal Psychological States in French Sport Settings: Flow in Sports. In J. Mohan, & M. Sehgal (Eds.), *Health Psychology: Recent Perspectives* (pp. 125-129). New Delhi: Abijheet Publications. http://file.scirp.org/Html/3-1600194_58135.htm
7. García-Calvo, T., Sánchez, P. A., Leo, F. M., Sánchez, D. y Amado, D. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25, 266-276
8. Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M. (2001): El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Características psicométricas. *Análisis Psicológica*, 1 (19), 93-133.
9. Gómez López, M., Granero Gallegos, A. y Isorna Folgar, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Evaluación Psicológica*, 35(1), 57-76.
10. Hernández Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología Del Deporte*, 15, 71-93.
11. Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V. y López-Pérez, A. A. (2013). Efectividad de una intervención psicológica con nadador de aguas abiertas *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, 2(1), 31-46.
12. Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V., y Peñalver, I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. *Revista de Psicología Del Deporte*, 23(2), 311-324.
13. Izquierdo, J.M., Ruiz, J.A., Navarro, R., Mendoza, M.I., Rodríguez, M.C., y Brito, M.E. (2006). Habilidades psicológicas de ejecución deportiva en jugadores de fútbol de Gran Canaria. *Canarias Médica y Quirúrgica*, 10, 39-48.
14. Kuan, G., y Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(2), 28-33. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3809050/>
15. López-Gullón, J. M., García-Pallarés, J., Berengüí Gil, R., Martínez-Moreno, A., Morales Baños, V., Torres-Bonete, M. D. y Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 573-588.
16. López-Gullón, J. M., Torres-bonete, M. D., Berengüí, R., Díaz, A., Martínez-Moreno, A., Morales-Baños, V., y García-Pallarés, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: predictores del éxito en lucha femenina. *Anales de Psicología*, 28 (1), 215-222. (<http://revistas.um.es/analesps>):
17. Luckwü, R. M. y Guzmán, J. F. (2011). Deportividad en balonmano: un análisis desde la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*. 20, 305-320.
18. Mahamud, J., Tuero, C., y 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.
19. Pablos, A. (2005). Valoración de las capacidades físicas y cognitivas en corredores de orientación de la categoría hombres-élite. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Valencia
20. Pérez-Llantada, M. C., Buceta, J. M., López de la Llave, A., Gimeno, F., y Ezquerro, M. (1997). El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): un estudio con la escala de control del estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5 (11-12).
21. Reyes Bossio, M., Raimundi, M. J., y Gómez Correa, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-15.
22. Singer, R.N., y Janelle, C.M. (1999). Determining sport expertise: From Genes to Supremes. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 117-150.
23. Tripathi, R., y Singh, T. (2010). Relationship of perceived motivational climate to goal orientation and mental toughness of male and female student athletes. *Human Kinetics. A Journal of Physical Education*, 1(2), 5-13.
24. Rouhollahi, V., Mansoorehossadat, R., y Mehrotra, A. (2014). Effect of Different Practice Schedules on Learning and Performance in Han-

- dball Task. *American Journal of Sports Science*. Vol. 2, No. 4, , pp. 71-76. doi: 10.11648/j.ajss.20140204.11.
25. Vealey, SR (2007). Habilidades mentales formación en el deporte. En G. Tenenbaum, R. Eklund, y R. Singer (Eds.), *Manual de Psicología del Deporte*. Nueva Jersey.: Wiley <http://dx.doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>