

ARTÍCULO ORIGINAL

La caracterización del perfil del deportista de atletismo de alto nivel

Ángeles Filgueira Pérez
gelesfp@gmail.com

U.N.E.D.

RESUMEN. En este trabajo se han tratado de establecer los factores clave que caracterizan el perfil del deportista de alto rendimiento. Su personalidad, motivaciones o necesidades que condicionan su desarrollo como deportista de alto nivel, conjuntamente con su grado de preparación a todos los niveles (físico, técnico, táctico, psicológico y moral) o su relación con el entrenador. Por tanto, la principal motivación de este trabajo es dar a conocer las principales características que debe poseer el deportista de alto nivel. Por ello, se ha considerado como población objeto de estudio al conjunto de deportistas y entrenadores que en el momento de la investigación estuviesen en activo, en concreto son 83 deportistas y 55 entrenadores. Los datos recogidos forman parte de una investigación más amplia, llevada a cabo mediante una encuesta, para la que se diseñó un cuestionario de 78 preguntas en el que se abarcaban tres temas: el perfil del entrenador, el perfil del deportista, así como la figura del formador de entrenadores en el Practicum. En este trabajo nos centramos en el perfil del deportista y el análisis de la información obtenida nos permitirá concluir que la práctica totalidad de los deportistas y los entrenadores de atletismo estarán de acuerdo en considerar la excelencia deportiva o el superarse a sí mismo como la motivación prioritaria de los deportistas por encima de la gloria o el dinero. Además, reconocerán que el trato del entrenador determinará el nivel de compromiso y el rendimiento. Esto nos llevará a considerar que el porqué un deportista deja de entrenar con su entrenador o bien el entrenador al deportista no es por falta de resultados sino por no sentirse cómodo por la actitud y la falta de confianza entre ellos.

PALABRAS CLAVE. Alto Rendimiento, Deportista, Competición, Entrenamiento

The characterization of the athlete athletic high profile

ABSTRACT. In this article we have tried to establish the key factors that characterize the profile of high performance athlete. His personality, motivations and needs that affect their development as elite athletes together with their state of preparedness at all levels (physical, technical, tactical, psychological and moral) or their relationship with the coach. Therefore the main motivation of this article is to present the main features that a high-level athlete must have. Therefore, it was considered as a target population all the athletes and coaches that at the time of the investigation were active, there are 83 athletes and 55 coaches. The collected data is part of a larger investigation and taken from a survey. A questionnaire, which is made up of about 78 questions on the three topics covered, was designed. It covered the profile of the coach, the athlete profile and the figure Trainer of trainers in the Practicum. In this paper, we will focus on the profile of the athlete and the analysis of the information obtained will allow us to conclude that almost all athletes and athletic trainers will agree on considering sporting excellence as the priority motivation for athletes above glory or money. In addition, they recognize that the coach's manner will determine the level of commitment and performance. This will lead us to consider why an athlete would stop training with his coach or why the coach would stop training the athlete and this is not due to a lack of results but because of lack of trust between them and the lack of comfort in relation with the attitude.

KEY WORDS. High performance, Athlete, Competition, Training

Fecha de recepción: 30-3-2015
 Fecha de aceptación: 21-9-2015
 Dirección de contacto:
 Ángeles Filgueira Pérez
 Facultad de Educación UNED
 C/ Juan del Rosal, nº 14. 28040 MADRID

1. INTRODUCCIÓN

En el rendimiento de un atleta de alto nivel influyen diversos factores que han sido estudiados desde diferentes áreas, como Biomecánica (Aguado, 1993; Campos, 2002; Gutiérrez, 1999), Psicología Deportiva (Lorenzo y Sampaio, 2005; Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006) o Fisiología del Ejercicio (Manso, 1999; López y Fernández, 2006), entre otras. Sin embargo, y a pesar del esfuerzo por clarificar dichos factores y su interrelación, no ha sido fácil determinar el grado de importancia de cada uno de ellos, por la convergencia de diversas variables, sobre las que aún se debate intensamente. Entre otras, cabe mencionar la personalidad del deportista así como la modalidad que practica, los niveles de rendimiento o su comportamiento tanto en los entrenamientos como en las competiciones de atletas y entrenadores. En el área de la Psicología Deportiva existen numerosos estudios que manifiestan la evidente y compleja relación entre deporte de alto rendimiento y personalidad del deportista (Almagro, Sáenz-López y Moreno-Murcia, 2012; Jaenes, 2009; Noce y Samulski, 2002; Pérez, 2002; Prieto, Labisa y Olmeadilla, 2014). Para entender mejor esta relación es necesario hacer referencia al punto de unión entre entrenador, deportista y rendimiento en el Atletismo, por lo que nos formulamos esta cuestión: ¿En dónde se hace recomendable la figura del entrenador en el alto rendimiento? Puede decirse que el entrenador se hace necesario en el entrenamiento y en la

competición. Esta respuesta viene justificada por la revisión de la literatura que ha mostrado que las conductas del entrenador han tenido y tienen importantes consecuencias en el rendimiento del deportista. El entrenador es una figura con una autoridad potencial que influye no sólo en el desarrollo físico y psicológico de los deportistas, sino que además su papel es de suma importancia para el rendimiento en el deporte de competición (Álvarez, Esteban, Falcó, Hernández-Mendo y Castillo, 2014). El éxito en el rendimiento y en el logro deportivo dependerá de la capacidad del entrenador de comunicarse con los deportistas, motivarlos y ayudarlos.

La presencia del entrenador se hace imprescindible para optimizar el rendimiento del atleta, tanto en las modalidades de alta complejidad técnica (como así son las pruebas de lanzamientos o saltos en el atletismo) como en las competiciones en las que el entrenador tenga la posibilidad de comunicarse verbal o paraverbalmente con el deportista (judo, triathlon, taekwondo, etc.). En los deportes y disciplinas se establece una relación especial entre entrenador y deportista, que convenientemente canalizada marca la diferencia entre un buen rendimiento y un rendimiento excelente. Esto no rivaliza con la autonomía del deportista en la competición. Un atleta debe saber afrontar una competición, pero eso no significa que en competiciones importantes la presencia del entrenador juegue un papel decisivo (Gorbunov, 1988; Rodionov, 1990).

Así pues, esto nos ha llevado a cuestionarnos ¿qué es lo que ha hecho especialmente difícil a los deportes o a las disciplinas en el mismo deporte? Se puede pensar que lo primordial es el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas deportivas, pero esto planteará un debate, por dos cuestiones. En

primer lugar, definir la dificultad de un deporte es complejo, dado que dependerá de los criterios que se utilicen, es decir, si son los mecanismos de aprendizaje deportivo (sensoperceptivo-decisión-ejecución), la complejidad técnica-táctica o a la exigencia de adaptación al esfuerzo. La explicación del perfeccionamiento técnico deportivo radicará en la tríada de mecanismos (sensoperceptivo-decisión-ejecución), que no adquieren la misma importancia en todos los deportes. Influirán las características puntuales y específicas del deporte en cuestión el que un mecanismo determinado tenga mayor o menor peso específico. En el caso del atletismo, objeto de este estudio, todos ellos alcanzan gran relevancia, si bien será el mecanismo sensoperceptivo el que tenga mayor predominio (Grosser, Herman, Tusker, y Zintl, 1991). Esta clasificación no es única, por lo que muchos autores han utilizado alternativas, como la distribución de los deportes entre cíclicos y acíclicos. Otros autores han optado por realizar una clasificación en función de la táctica, dividiendo los deportes en individuales, colectivos o de adversario; otros en función de la exigencia de adaptación al esfuerzo, según la cual los deportes podrían ser de velocidad, de fuerza-velocidad y de resistencia. Basándose en esto último, el atletismo cumpliría con todos los requisitos de dificultad. Un ejemplo de cada uno de ellos dentro del atletismo sería la modalidad de 100 metros lisos, el lanzamiento de jabalina y el 1.500 m.

En segundo lugar, en el alto rendimiento resulta complicado tratar de perfeccionar la parte técnica si el deportista no posee una serie de características que le permitan soportar las horas de entrenamiento, superar las dificultades y el fracaso (Ruiz, 1999; Riera, 1997; González y Ortín, 2010).

Para entender el concepto de perfeccionamiento técnico deportivo, conviene analizar qué factores repercuten en el rendimiento, es decir, en la marca o el logro deportivo.

La marca o el logro deportivo representan el indicador integral y final de la calidad del trabajo realizado por el binomio formado por el entrenador y el deportista. El resultado depende de dos componentes, el entrenamiento y la competición (Vaquero, 2005; De la Vega, Román, Ruiz y Hernández, 2014). Otros factores para tener en cuenta son: el entrenamiento invisible, conocido como sumatorio de alimentación, descanso y horas de sueño (García-Mas, Aguado, Cuarteto, Calabria, Jiménez y Pérez, 2003), los objetivos del deportista (García-Mas y Rivas, 2001) y el propio talento (Drobnic y Figueroa, 2007; Gil, Moreno, Moreno, García-González y Del Villar, 2011). Esto significa que ningún deportista con talento obtendrá ningún resultado excelente si no se prepara. Por lo tanto, factores como el compromiso y la tenacidad marcan la diferencia (Matveev, 1983; Gorbunov, 1988; Harre, 1987; Rodionov, 1990). Además, puede decirse que el resultado del deportista no depende únicamente de él sino de la maestría del entrenador, mientras que el éxito de vida y profesional del entrenador depende del resultado del deportista (Jiménez y Lorenzo, 2010; Ruiz, 2014). La comprensión determinará el profundo respeto mutuo de este binomio (Malico y Rosado, 2008; García, Leo, Martín y Sánchez, 2008; Torregrosa, Sánchez y Cruz, 2004; Olmeadilla, Ortín, Andreu y Lozano, 2004; Pulido, Leo, Chamorro y Garcia-Calvo, 2015).

La marca o el logro deportivo se consiguen en la competición, que representa el esfuerzo conjunto entre el entrenador y el deportista al ser consecuencia del talento y del grado de

preparación del deportista (Harre, 1987; García-Manso, Martín-González y Da Silva-Grigoletto, 2010). Los factores básicos del rendimiento de los que depende la actuación del deportista en competición y en menor grado en el entrenamiento son: la personalidad del deportista, la conducta del entrenador, el clima deportivo, la comunicación (Gattas, Scipiao y Guillen, 2004; Reche, Cepero y Rojas, 2012; López, Conde, Barriopedro y Gallardo, 2014). El primer factor, la personalidad del deportista, marca el nivel y significado de la competición, establece el grado de compromiso. En la competición se manifiesta el rendimiento del atleta. Si se diera el caso de que el deportista rindiese menos, sería necesario saber dónde está el problema. Sólo hay tres áreas de conflicto que son: la competición, el entrenamiento y la comunicación. Las tres áreas son interdependientes y, si una falla, fallan las demás o el rendimiento no es óptimo. Esto da lugar a lo que muchos entrenadores llaman “carácter deportivo” calificándolo como competitivo o competidor, con sentidos diferentes (Buceta, 1998; Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta, 2001). Al deportista competitivo le gusta competir y disfruta, no se da fácilmente por vencido y quiere ganar. El deportista competidor es capaz de rendir, en la medida de las posibilidades reales, aún en los momentos más críticos. Se puede ser muy competitivo y no un buen competidor, o viceversa.

El segundo factor es la conducta del entrenador. Ésta influye en el deportista, porque determina las expectativas y el rendimiento de los deportistas. (Salinero y Ruiz, 2010; Guzmán, Macagno y Imfeld, 2013; Alcaraz, Torregrosa y Viladrich, 2015).

El tercer factor es el clima psicológico deportivo que consiste en las apreciaciones y evaluaciones de los

deportistas y de cómo perciben las interrelaciones en los entrenamientos y la competición. La importancia estriba en las normas morales que se establecen y que marcarán la vida emocional del equipo reglamentando la conducta. La vida emocional del equipo la constituyen las victorias y las derrotas y va a depender de la capacidad motivadora del entrenador. El éxito une, todo es fácil y sencillo, pero en la derrota todo es complejo. Así pues, el entrenador necesita una capacidad de liderazgo que le permita la resolución de conflictos, tanto en entrenamiento como en la competición, para que exista una cohesión que exprese la unidad legítima y la integridad del colectivo y que vaya a favorecer el rendimiento del deportista (Balaguer, Castillo y Duda, 2008; Serpa y Castro, 2006; Núñez, León, González y Martín-Albo, 2011).

El cuarto factor de rendimiento es la comunicación, que representa el mutuo intercambio de información y emociones. La comunicación determina el trato y la confianza. La confianza para el atleta supone creer en el entrenador y el trato es saber que va a ser considerado con imparcialidad, es decir, la percepción del deportista de que el entrenador está intentando ayudarlo (Petrouski, 1980). La comunicación también marcará las relaciones entre los deportistas y entre el entrenador y los deportistas. Éstas se clasifican en formales o informales. Las primeras incluyen las relaciones obligadas con el entrenador o compañero por motivo de entrenamiento, y se dan en el mismo lugar en que se entrena. Las segundas que se caracterizan por ser emocionales, son las basadas en la amistad, afecto, simpatía, enemistad, etc.

Es normal que en cualquier relación existan choques, pero no todo choque implica conflicto. Este sólo surge cuando los deportistas o el

entrenador violan las normas de conducta en los entrenamientos y en competición. Las situaciones conflictivas provocan odio, indignación y fracaso deportivo lo que sucede en alto rendimiento entre el equipo, un deportista y entre entrenadores, de forma más frecuente de lo que pensamos. Cuando la rivalidad llega a conflicto, los deportistas llevan la confrontación deportiva al campo de las interrelaciones personales (Marcio y Guzmán, 2011; Rial, Marsillas, Isorna y Louro, 2013).

Por último, en el entrenamiento se trabaja el perfeccionamiento técnico, particularmente en el deporte de alto nivel, buscando en lo posible que lo que percibe el deportista, el entorno y el entrenador confluyan (Nitsch, Neumaier, Marees y Mester, 2002). Lo que hace complejo el perfeccionamiento técnico es que la memoria motora dura milisegundos y las impresiones sensoriales se borran, por lo que la información que recibe el deportista de sí mismo es incompleta y puede interpretarse mal. Esto explica el hecho de que los deportistas de alto nivel y sus entrenadores trabajen constantemente a lo largo de su trayectoria la técnica deportiva. De ello, se deduce que en el perfeccionamiento técnico van a influir un elevado nivel de condición física, una alta capacidad de coordinación y una alta motivación. Así que, cuanto más conozca el entrenador al deportista, mejor. El deportista sólo puede realizar una tarea motora correctamente si la ha comprendido, lo cual implica dos requisitos: debe tener una imagen del transcurso del movimiento que se le pide y entender las explicaciones e instrucciones que le da el entrenador. De ahí que la presencia del entrenador sea tan importante y el motivo por el cual los deportistas de disciplinas de alta complejidad no entrenan ni compiten solos. En resumen, son

muchas las variables que inciden en el rendimiento del deportista, particularmente el que compite a alto nivel.

2. MATERIAL Y MÉTODO

Los resultados que se presentarán en este trabajo forman parte de una investigación más amplia, llevada a cabo mediante encuesta, en la que se abarcaron varios objetivos, entre los que figuraba la caracterización del perfil del deportista. La consistencia del cuestionario planteado fue supervisada por nueve expertos de cada una de las áreas estudiadas: dos expertos relacionados con las federaciones deportivas y entrenadores (ambos presidentes de federaciones autonómicas y miembros de la federación nacional), dos expertos relacionados directamente con el atletismo (ambos entrenadores y profesores universitarios y miembros de la Escuela Nacional de Entrenadores), dos expertos en el área de Psicología (ambos docentes universitarios en ese ámbito), dos expertos en el área de Ética y Deontología profesional (ambos docentes universitarios en ese ámbito), un experto en el área de Didáctica y Pedagogía (docente universitario en ese ámbito). A todos ellos se les pidió que revisaran una encuesta piloto, diseñada inicialmente, sobre la que hicieron aportaciones basadas en los enunciados y aclaraciones de las preguntas que fueron incorporadas al cuestionario final empleado.

Los criterios de elección de expertos se basaron en cubrir todas y cada una de las áreas que abarcaba la investigación en su conjunto. Profesionalmente, la característica común a todos ellos, es su dedicación a la docencia y a la práctica deportiva de la modalidad de atletismo de alto nivel, a excepción de las personas vinculadas

al área de Ética y Deontología profesional y al área de federaciones deportivas y entrenadores.

El proceso para establecer la población de entrenadores de alto nivel fue complejo. En el caso de los entrenadores, se partió del listado oficial del censo electoral definitivo de entrenadores de la RFEA (Real Federación Española de Atletismo) en 2012. Dicho listado incluía a 736 personas, pero planteaba diversos problemas, ya que no distinguía entre entrenadores en activo y los que ya no lo eran, ni tampoco diferenciaba entre las categorías federativas de monitor (nivel I), entrenador de club (nivel II) y entrenador nacional (nivel III). Simplemente, figuraban en él todas las personas que habían pagado la licencia y por tanto tenían derecho a voto. Ante estas dificultades se optó por establecer unos criterios para delimitar la población objeto de estudio, que fueron consensuados con los expertos y se resumen a continuación:

a) Profesionales dedicados al entrenamiento que en el momento del estudio estuviesen en activo.

b) Entrenar o haber entrenado a deportistas de alto nivel (que hubiesen participado en los Juegos Olímpicos, en encuentros internacionales, en algún campeonato del mundo o europeo absoluto o, también, que estuviesen entre los 8 primeros del ranking absoluto de la RFEA o bien hubiesen sido medallistas en categorías promesa-junior en campeonatos estatales o internacionales, como establece la normativa de la RFEA);

c) Haber entrenado a categorías inferiores y llevar ejerciendo como entrenador un mínimo diez años.

Una vez delimitada la población de entrenadores (en total 70), se llevó a cabo la selección de la muestra, tratando de cubrir los distintos sectores que componen el atletismo, de modo proporcional a su distribución en la población. La siguiente tabla recoge las principales características del estudio planteado a los entrenadores.

<p>ÁMBITO: España.</p> <p>UNIVERSO: Entrenadores/as que cumplen los criterios indicados (a, b y c).</p> <p>PROCEDIMIENTO DE MUESTREO: Muestreo aleatorio estratificado por sectores.</p> <p>TAMAÑO DE LA MUESTRA: 55 entrenadores/as de los diferentes sectores (15 de velocidad, 14 de lanzamientos, 10 de saltos, 6 de fondo, 2 de marcha y 8 de pruebas combinadas).</p> <p>ERROR MUESTRAL: Para un nivel de confianza del 95,5%, el error máximo es de $\pm 6,3\%$ para el conjunto de la población considerada.</p> <p>MÉTODO DE MUESTREO: Cuestionarios enviadas por correo electrónico y por correo postal.</p> <p>PERÍODO DE REALIZACIÓN: 2013-2014</p>
--

Tabla 1. Ficha técnica del estudio llevado a cabo con los entrenadores. Elaboración propia

Para establecer la muestra de atletas, se pidió la colaboración de los entrenadores, quienes sugirieron los siguientes criterios para la elección de los deportistas:

A) Estar en activo, es decir, estar federado y competir.

B) Llevar con el entrenador actual 3 años como mínimo

C) Ser atleta de alto nivel (según se indica en el criterio b de los entrenadores)

Además de los aspectos anteriores, interesaba que los deportistas participantes en el estudio conociesen a los entrenadores que habían colaborado en el estudio y que todos los sectores del atletismo estuviesen representados en la muestra de forma proporcional. La muestra diseñada inicialmente (110) no pudo alcanzarse, por la variación del número o status de los atletas con los que colaboraban los diversos entrenadores seleccionados. De este modo, la encuesta realizada a los atletas abarcó una muestra final, según se describe en la Tabla 2.

ÁMBITO: España.

UNIVERSO: Atletas que cumplen los criterios indicados (A, B y C).

PROCEDIMIENTO DE MUESTREO: Muestreo aleatorio estratificado por sectores.

TAMAÑO DE LA MUESTRA: 83 atletas de los diferentes sectores (23 del sector de lanzamientos, 15 del sector de saltos, 17 del sector de velocidad, 13 del sector de medio fondo-fondo, 4 del sector de marcha y 11 del sector de pruebas combinadas).

ERROR MUESTRAL: Para un nivel de confianza del 95,5%, el error máximo es de $\pm 8,4\%$ para el conjunto de la población considerada. modificar

MÉTODO DE MUESTREO: Cuestionarios enviadas por correo electrónico y por correo postal.

PERÍODO DE REALIZACIÓN: 2013-2014

Tabla 2. Ficha técnica del estudio llevado a cabo con los atletas. Elaboración propia

A las personas que accedieron a colaborar en el estudio se les enviaron los cuestionarios diseñados, divididos en 3 bloques temáticos. En el presente trabajo se analizarán los datos obtenidos en el segundo bloque, relativo al perfil del deportista, en el cual se incluían preguntas sobre los siguientes aspectos: los posibles rasgos de un buen deportista, qué es imprescindible conocer de un deportista, sus motivaciones y de qué dependen éstas, el rendimiento deportivo, qué es lo que influye en el entrenamiento y la competición, cómo se define el compromiso del deportista, la importancia del trato del entrenador,

motivos para dejar de entrenar con el entrenador, y la valoración del progreso de un deportista.

Se diseñó una hoja de cálculo en formato Excel para la grabación de datos, que luego fueron depurados y analizados utilizando los programas Excel 2013 y SPSS versión 22. En particular, para las variables consideradas en este estudio, se obtuvieron dos medidas de posición, la media aritmética y la moda, basándose en las cuales se realizó la organización de los aspectos que conformaban cada sub-bloque, por orden de prioridad. Concretamente se estableció la

clasificación de las categorías por orden decreciente de la moda y, en caso de empate, por orden decreciente de la media, tanto para los datos aportados por los deportistas como de los entrenadores. Finalmente se obtuvieron las diferencias entre las prioridades asignadas por ambos grupos, de modo que los valores resultantes permitían identificar las discrepancias en las opiniones (un valor positivo o negativo representa, respectivamente, mayor o menor valoración por parte de los deportistas) y las similitudes (correspondientes a las diferencias nulas).

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la primera parte de esta investigación se trataba de establecer los rasgos o características personales que debería tener un deportista para obtener un desarrollo óptimo de su rendimiento. En la Tabla 3 se presenta la clasificación realizada por atletas y entrenadores, en orden decreciente de prioridad, de diversos aspectos ligados a las características del deportista que se sometieron a su consideración.

Clasificación	Deportista	Entrenador
1	Motivación	Capacidad de competición
2	Capacidad de superación	Capacidad de superación
3	Disciplina	Motivación
4	Capacidad de competición	Disciplina
5	Entrenabilidad	Cualidades físicas
6	Cualidades físicas	Entrenabilidad
7	Capacidad de análisis ante situaciones complicadas	Capacidad de concentración
8	Capacidad de concentración	Inteligencia
9	Inteligencia	Capacidad de análisis ante situaciones complicadas
10	Capacidad de cooperación	Capacidad de cooperación

Tabla 3. Clasificación por orden de prioridad de diversos rasgos personales que pueden caracterizar a un deportista. Elaboración propia

Por otra parte, en la Figura 1 se muestran las diferencias entre las posiciones que entrenadores y atletas asignan a los diversos rasgos.

Si analizamos la importancia que conceden ambos grupos a los diferentes rasgos, según se muestra en la Tabla 3, para los entrenadores la capacidad de competición o de superación y la motivación son los aspectos más destacables en un buen deportista, mientras que para los atletas son la motivación, la capacidad de superación y la disciplina. Más aún, en la Figura 1 se observa que las diferencias más

extremas son los valores -2 y 3, que se corresponden respectivamente con la motivación y la capacidad de competición. Por tanto, los atletas consideran más importante la motivación para optimizar su rendimiento que los entrenadores (lo sitúan en primer lugar y tercer lugar, respectivamente). Sin embargo ocurre lo contrario con la capacidad para afrontar una competición, que es prioritaria para los entrenadores, mientras que los deportistas clasifican este rasgo en cuarto lugar. La explicación a esto podría radicar en el hecho de que los entrenadores piensan

más en términos de resultados y, en cambio, los deportistas consideran también importante satisfacer sus necesidades de diversa índole (físicas, psíquicas, mixtas, etc.). A continuación,

en la Tabla 4 nos centramos en la clasificación hecha por atletas y entrenadores de lo que se necesita conocer del deportista para alcanzar el alto rendimiento.

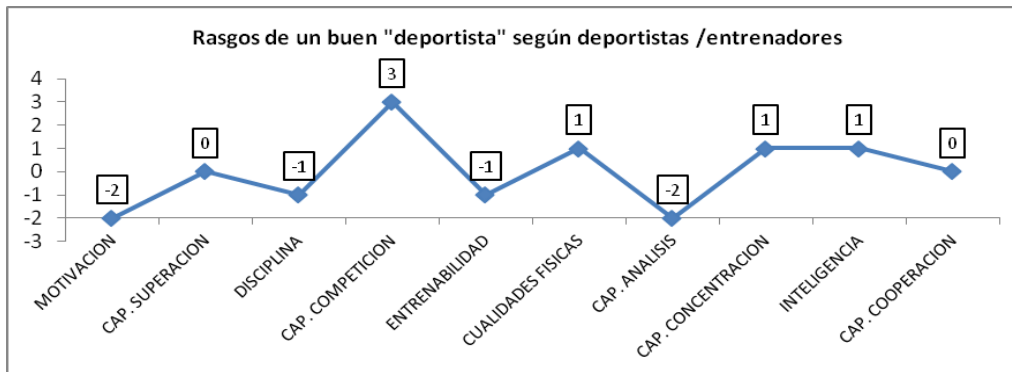


Figura 1. Diferencias entre las posiciones que atletas y entrenadores asignan a diversos rasgos personales que pueden caracterizar a un deportista. Elaboración propia

Clasificación	Deportista	Entrenador
1	Actitud frente al entrenamiento	Actitud frente al entrenamiento
2	Disponibilidad	Potencial físico
3	Objetivos del deportista	Objetivos del deportista
4	Potencial físico	Disponibilidad
5	Características psicológicas	Características psicológicas
6	Situación actual, experiencia, formación anterior	Situación actual, experiencia, formación anterior

Tabla 4. Clasificación por orden de prioridad del conocimiento necesario sobre un deportista. Elaboración propia

Además, podemos estimar que en la Figura 2 se muestran las diferencias entre las posiciones que entrenadores y

atletas asignan al conocimiento necesario sobre el deportista.

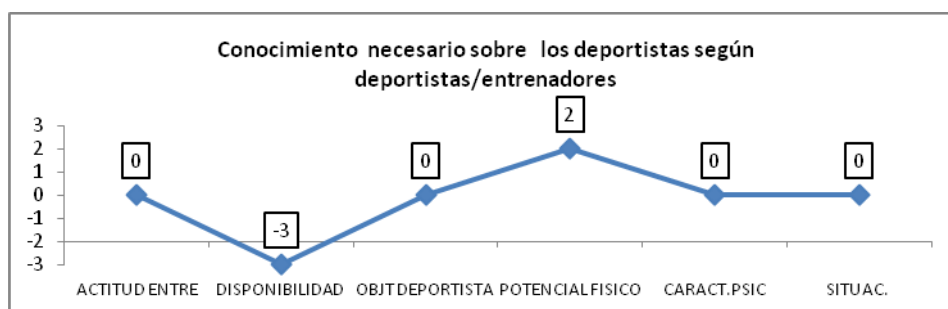


Figura 2. Diferencias entre las posiciones que atletas y entrenadores asignan al conocimiento necesario sobre un deportista. Elaboración propia

Al interpretar la gravedad que conceden ambos grupos a lo que es necesario conocer del deportista en la Tabla 4, para los entrenadores es la actitud frente al entrenamiento, el potencial físico y los objetivos mientras que para los atletas son la actitud frente al entrenamiento, la disponibilidad y los objetivos. La Figura 2 señala que las diferencias más extremas son los -3 y 2, que se corresponden con la disponibilidad y el potencial físico. Por tanto, a pesar de que ambos consideran la actitud frente al entrenamiento en primer lugar, los atletas consideran más importante la disponibilidad del tiempo para conocer a un deportista que los entrenadores (la sitúan en segundo lugar y cuarto lugar respectivamente). Es

distinto lo que ocurre con el conocimiento del potencial físico del deportista, que es prioritario para los entrenadores, mientras que los deportistas clasifican este rasgo en cuarto lugar. De esto se puede deducir que los entrenadores otorgan más importancia a lo que pueden percibir en el entrenamiento y, en cambio, los deportistas optan por relativizar el valor del potencial físico.

Por otra parte, las motivaciones son el motor de los comportamientos de los atletas. En la Tabla 5 se presenta la clasificación realizada por atletas y entrenadores de las distintas motivaciones del deportista que se sometieron a su consideración.

Clasificación	Deportista	Entrenador
1	Excelencia deportiva	Excelencia deportiva
2	Relaciones sociales	Ir a campeonatos
3	Ir a campeonatos	Relaciones sociales
4	Gloria	Gloria
5	Dinero	Prevalencia
6	Prevalencia	Dinero

Tabla 5. Clasificación por orden de prioridad de las motivaciones de un deportista. Elaboración propia

Asimismo en la Figura 3 se muestran las diferencias entre las

posiciones que entrenadores y atletas asignan a las distintas motivaciones.

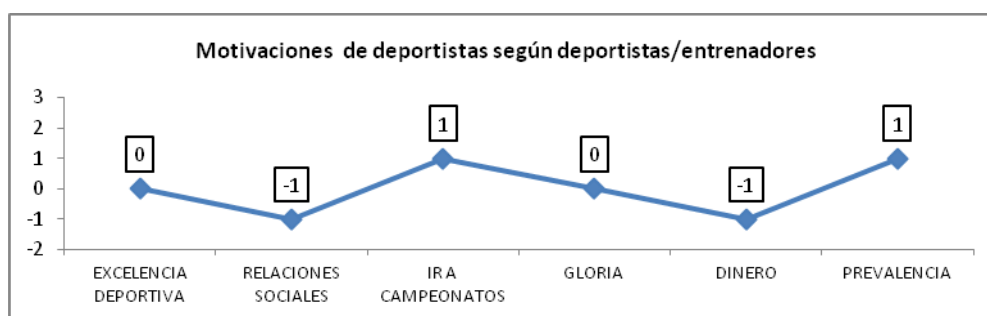


Figura 3. Diferencias entre las posiciones que atletas y entrenadores asignan a las motivaciones de un deportista. Elaboración propia

Observado el valor que conceden ambos grupos a las diferentes

motivaciones, como se evidencia en la Tabla 5, para los entrenadores son la

excelencia deportiva o ir a campeonatos y las relaciones sociales, mientras que para los atletas son la excelencia deportiva, las relaciones sociales e ir a campeonatos. De este modo en la Figura 3 se puede ver que las diferencias más extremas son los valores -1 y 1, que se corresponden respectivamente con las relaciones sociales y el participar en campeonatos. Por tanto, los atletas consideran más motivantes las relaciones sociales que los entrenadores (lo sitúan en segundo lugar y tercer lugar, respectivamente). No acontece lo mismo con la participación en los campeonatos, que es primordial para los entrenadores, mientras que los deportistas clasifican

esta motivación en tercer lugar. Puede alegarse que la excelencia deportiva o el superarse a uno mismo en el atletismo es comprensible porque las marcas son medibles y cronometradas y da la opción de que un deportista pueda luchar contra sí mismo y superarse.

Ligadas a las motivaciones están las limitaciones y hasta qué punto las motivaciones están subordinadas a la edad, a las situaciones económicas, a la familia, a los retos personales o a la figura del entrenador. En la Tabla 6 se presenta la clasificación realizada por atletas y entrenadores de los posibles condicionantes a las motivaciones de los deportistas.

Clasificación	Deportista	Entrenador
1	Retos personales	Retos personales
2	Edad	Del entrenador
3	Del entrenador	Edad
4	De la familia	Situaciones socioeconómicas
5	Situaciones socioeconómicas	De la familia

Tabla 6. Clasificación por orden de prioridad de la dependencia de las motivaciones de un deportista. Elaboración propia

La Figura 4 señala las diferencias entre las posiciones que entrenadores y

deportistas asignan a la dependencia de las motivaciones.

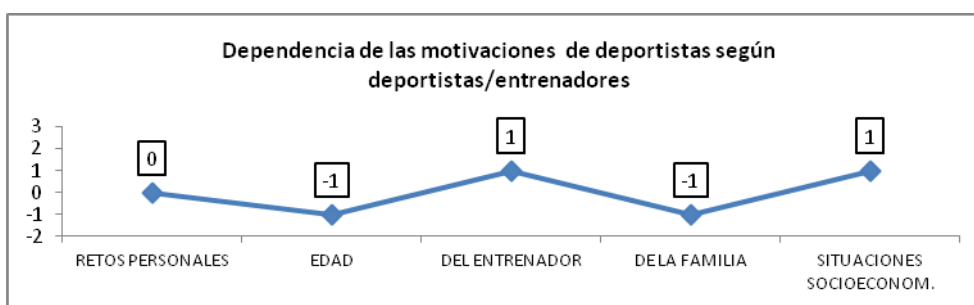


Figura 4. Diferencias entre las posiciones que atletas y entrenadores asignan a la dependencia de las motivaciones de un deportista. Elaboración propia

Si examinamos la repercusión que conceden ambos grupos a la dependencia de las motivaciones, según se expone en la Tabla 6, para los entrenadores son los retos personales, el

entrenador y la edad, mientras que para los atletas son los retos personales, la edad y el entrenador. Se observa que en la Figura 4 las diferencias más extremas son los valores -1 y 1, que se

corresponden respectivamente con la edad y el entrenador. Por tanto, los atletas consideran más condicionante la edad que los entrenadores (lo sitúan en segundo lugar y tercer lugar, respectivamente). No obstante pasa lo contrario la figura del entrenador, que es primordial para los entrenadores, mientras que los deportistas clasifican esta dependencia en tercer lugar. La confirmación de esto se encuentra en que los entrenadores y los deportistas creen que las motivaciones están condicionadas a los retos personales, es decir, al carácter competitivo porque

reconocen y saben que el rendimiento no es constante a lo largo de la temporada ya que es una curva ondulante a causa de las adaptaciones psicobiológicas.

A continuación nos centramos en una de las claves de la investigación, el rendimiento deportivo, y según a juicio de quién, qué es lo que lo condiciona. En la Tabla 7 se presenta la clasificación realizada por atletas y entrenadores de los factores que influyen en el rendimiento.

Clasificación	Deportista	Entrenador
1	Entrenamiento	Potencial o talento del deportista
2	Cumplimiento de una buena planificación	Entrenamiento
3	Potencial o talento del deportista	Cumplimiento de una buena planificación
4	Descanso	Descanso
5	Comunicación entrenador-atleta	Comunicación entrenador-atleta
6	Alimentación	Alimentación

Tabla 7. Clasificación por orden de prioridad de los factores que influyen en el rendimiento de un deportista. Elaboración propia

Esto es, en la Figura 5 se muestran las diferencias entre las posiciones que

entrenadores y atletas asignan a los factores que influyen en el rendimiento.

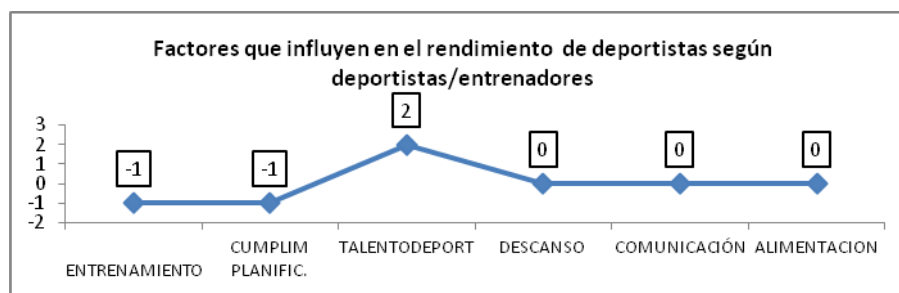


Figura 5. Diferencias entre las posiciones que atletas y entrenadores asignan a los factores que influyen en el rendimiento sobre un deportista. Elaboración propia

Si estudiamos la trascendencia que conceden ambos grupos a los factores del rendimiento, según se refleja en la Tabla 7, para los entrenadores son el talento del deportista, el entrenamiento y el cumplir con la planificación

mientras que para los atletas son el entrenamiento, el cumplir con la planificación y el talento propio. En la Figura 5 se advierte que las diferencias más extremas son los -1 y 2, que se corresponden con el cumplimiento de la

planificación y el talento deportivo. Por tanto, los atletas consideran más importante el entrenamiento que los entrenadores (la sitúan en primer lugar y segundo lugar respectivamente). Acaece lo opuesto con el talento del deportista, que es prioritario para los entrenadores, mientras que los deportistas clasifican este rasgo en tercer lugar. La puntualización a esto podría ser que el concepto de talento para entrenadores y atletas, no es lo mismo. Esto significa que un deportista no depende exclusivamente de la dotación que tiene cuando nace sino que influyen los factores como es la interacción de la

genética, con el medio y la personalidad del deportista.

El rendimiento no se concibe sin el entrenamiento y la competición porque al fin y al cabo el rendimiento es el resultado deportivo tanto del deportista que manifiesta su pericia en la competición como del entrenador que muestra el conocimiento aplicado. Es lógico pues que existan factores que afecten al entrenamiento y a la competición. En la Tabla 8 se presenta la clasificación realizada por atletas y entrenadores de diversos aspectos ligados al entrenamiento y a la competición.

Clasificación	Deportista	Entrenador
1	Motivación del atleta	Motivación del atleta
2	Conducta del entrenador (dedicación, apoyo)	Buena planificación
3	Buena planificación	Cumplir lo pactado (descanso, alimentación, etc.)
4	Cumplir lo pactado (descanso, alimentación, etc.)	Conducta del entrenador (dedicación, apoyo)
5	Ayudas médicas (masajes, fisioterapia, analíticas)	Ayudas médicas (masajes, fisioterapia, analíticas)

Tabla 8. Clasificación por orden de prioridad de los factores que influyen en el entrenamiento/competición en un deportista. Elaboración propia

Por ello, en la Figura 6 se muestran las diferencias entre las posiciones que entrenadores y atletas asignan a los

factores de influencia en el entrenamiento y la competición.

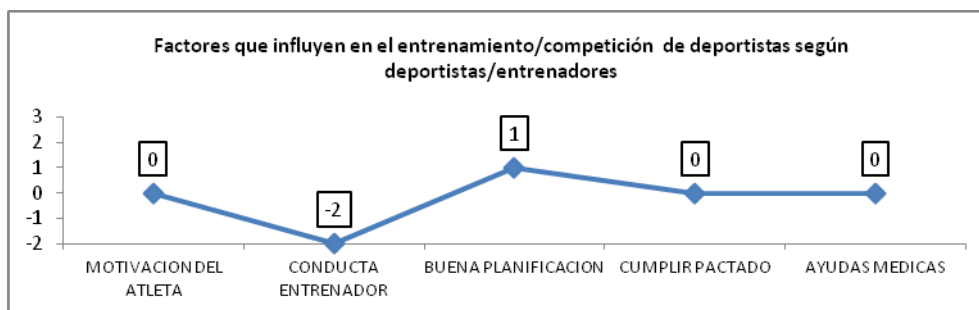


Figura 6. Diferencias entre las posiciones que atletas y entrenadores asignan a los factores que influyen en el entrenamiento/competición en un deportista. Elaboración propia

Si comentamos el alcance que conceden ambos grupos a lo que es necesario conocer del deportista, como se ve en la Tabla 8, para los entrenadores la motivación del atleta, la buena planificación, y el cumplir lo pactado son los factores prioritarios que influyen en el entrenamiento y la competición del deportista mientras que para los atletas son su propia motivación, la conducta del entrenador (dedicación y apoyo) y la buena planificación. La Figura 6 plasma que las diferencias más extremas son los -2 y 1, que se corresponden a la conducta del entrenador y a una buena planificación. Por tanto, a pesar de que ambos consideran la motivación del atleta en primer lugar, los atletas consideran más importante la conducta del entrenador que los entrenadores (la sitúan en segundo lugar y cuarto lugar

respectivamente). Aunque ocurre lo contrario con la buena planificación, que es la segunda prioridad para los entrenadores, mientras que los deportistas clasifican este factor en tercer lugar. La aclaración a esto podría ser que los entrenadores otorguen más importancia a lo que hacen, en cambio, los deportistas optan por relativizar el valor de lo que se hace por el apoyo y la dedicación de quien lo hace.

Para que exista rendimiento tiene que haber un compromiso como mínimo por parte del deportista. Justamente en la Tabla 9 se presenta la clasificación realizada por atletas y entrenadores del compromiso o la disposición que representa el deseo y la decisión del deportista para conseguir los objetivos acordados.

Clasificación	Deportista	Entrenador
1	Autoexigencia (esfuerzo, capacidad de sufrir)	Autoexigencia (esfuerzo, capacidad de sufrir)
2	Motivación	Motivación
3	Escuchar al entrenador	Asistencia
4	Asistencia	Escuchar al entrenador
5	Realización de todo	Disciplina
6	Disciplina	Realización de todo
7	Situación académica	Situación laboral
8	situación laboral	situación académica

Tabla 9. Clasificación por orden de prioridad del compromiso de un deportista. Elaboración propia

Entonces, en la Figura 7 se muestran las diferencias entre las posiciones que entrenadores y atletas asignan al compromiso del deportista.

Haciendo un análisis del relieve que conceden ambos grupos al compromiso del deportista que se pone de manifiesto en la Tabla 9, para los entrenadores la autoexigencia, la motivación y la asistencia son los aspectos prioritarios mientras que para los atletas son la autoexigencia, la motivación y el escuchar al entrenador. La Figura 7 nos enseña que las

diferencias más extremas son los -1 y 1, que se corresponden con escuchar al entrenador y la asistencia. Por tanto, a pesar de que ambos coinciden en la autoexigencia y la motivación en primer y segundo lugar, los atletas consideran más importante el escuchar al entrenador que los entrenadores (la sitúan en tercer lugar y cuarto lugar respectivamente). Es distinto con la asistencia del deportista, que es prioritario para los entrenadores, mientras que los deportistas clasifican este rasgo en cuarto lugar. La respuesta es que para entrenadores y atletas el

compromiso se refleja en la capacidad de sufrimiento sumado a la autoexigencia, es decir, el esfuerzo y la motivación del atleta.

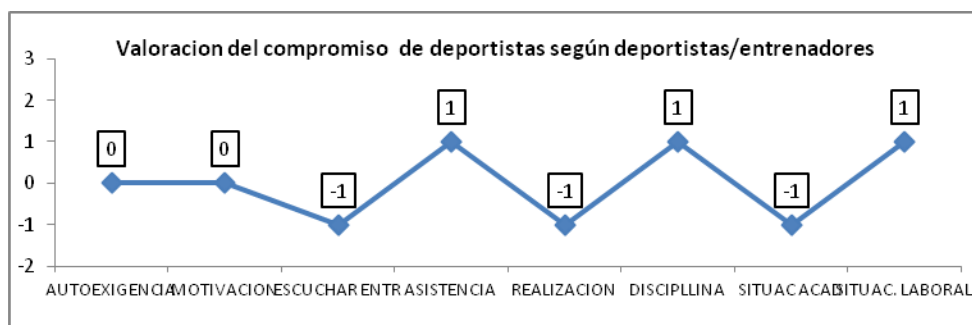


Figura 7. Diferencias entre las posiciones que atletas y entrenadores asignan al compromiso de un deportista. Elaboración propia

El trato de un entrenador, viene determinado por la comunicación y el grado de confianza y a su vez, influye de forma determinante en el deportista. Así que nos centramos en saber hasta que punto determina el rendimiento, la

motivación del deportista y su nivel de compromiso. En la Tabla 10 se presenta la clasificación realizada por atletas y entrenadores sobre la influencia del trato entre ambos.

Clasificación	Deportista	Entrenador
1	Nivel de compromiso del deportista	Motivación del deportista
2	Motivación del deportista	Nivel de compromiso del deportista
3	Rendimiento	Rendimiento

Tabla 10. Clasificación por orden de prioridad de la influencia del trato del entrenador con el deportista. Elaboración propia

En cambio, en la Figura 8 se muestran las diferencias entre las

posiciones que entrenadores y atletas asignan a los aspectos.

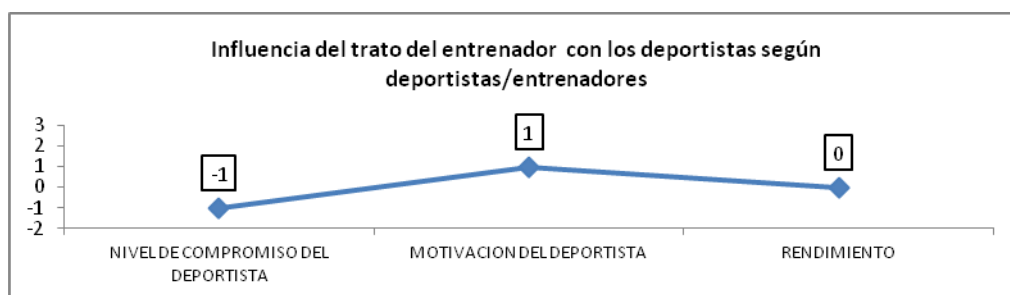


Figura 8. Diferencias entre las posiciones que atletas y entrenadores asignan a la influencia del trato del entrenador con un deportista. Elaboración propia

El trato personal en ambos grupos, Tabla 10, muestra como prioridad para los entrenadores, la motivación del deportista, su nivel de compromiso y el rendimiento mientras que para los atletas son el nivel de compromiso, la motivación propia y el rendimiento. La Figura 8 prueba que las diferencias más extremas son los -1 y 1, que se corresponden con el nivel de compromiso y la motivación del deportista. Por tanto, los atletas consideran más importante el nivel de compromiso del deportista que los entrenadores (la sitúan en primer lugar y segundo lugar respectivamente). Mas ocurre lo contrario con la motivación del deportista, que es prioritaria para los entrenadores, mientras que los deportistas clasifican este rasgo en

primer lugar. La interpretación podría ser que los entrenadores y atletas consideran el rendimiento como una consecuencia de la motivación y el nivel de compromiso del deportista.

El comportamiento del entrenador plantea las bases en la relación entrenador-deportista, por eso a continuación planteamos una cuestión con un alto grado de controversia y de la que no se suele hablar. Nos referimos al porqué un atleta dejaría de entrenar con su entrenador y viceversa. En la Tabla 11 se presenta la clasificación realizada por atletas y entrenadores de las causas por las que dejarías de entrenar con el deportista o con el entrenador.

Clasificación	Deportista	Entrenador
1	No sentirse cómodo	Falta de confianza
2	Falta de confianza	No sentirse cómodo
3	Incompatibilidad de carácter	No cumplir lo pactado
4	No cumplir lo pactado	Si creo que otro entrenador le puede aportar más que uno mismo
5	Si creo que otro entrenador le puede aportar más que uno mismo	Incompatibilidad de carácter
6	Problemas laborales, familiares	Problemas laborales, familiares
7	Resultados	Resultados
8	Motivos económicos	Motivos económicos

Tabla 11. Clasificación por orden de prioridad de las causas por las que dejarían de entrenar con el entrenador / deportista. Elaboración propia

La Figura 9, nos indica las diferencias entre las posiciones que entrenadores y atletas asignan a las diferentes causas.

Si detallamos el interés que conceden ambos grupos a las causas por las que dejarían al entrenador o a un deportista, se ve en la Tabla 11, para los entrenadores la falta de confianza, el no sentirse cómodo y no cumplir lo pactado son las causas prioritarias mientras que para los atletas son el no sentirse cómodo, la falta de confianza y la incompatibilidad del carácter. La

Figura 9 evidencia que las diferencias más extremas son los -2 y 1, que se corresponden con la incompatibilidad y la falta de confianza. Por tanto, los atletas consideran más importante el no sentirse cómodo que los entrenadores (la sitúan en primer lugar y segundo lugar respectivamente). No puede afirmarse lo mismo con la falta de confianza, que es prioritario para los entrenadores, mientras que los deportistas clasifican este rasgo en segundo lugar. Esto podría corroborar cómo muchos deportistas de alto nivel abandonan a su entrenador a pesar de

tener buenos resultados con ellos. Es decir, para los atletas la compatibilidad de caracteres y la personalidad de

ambos se convierten en criterio de selección.

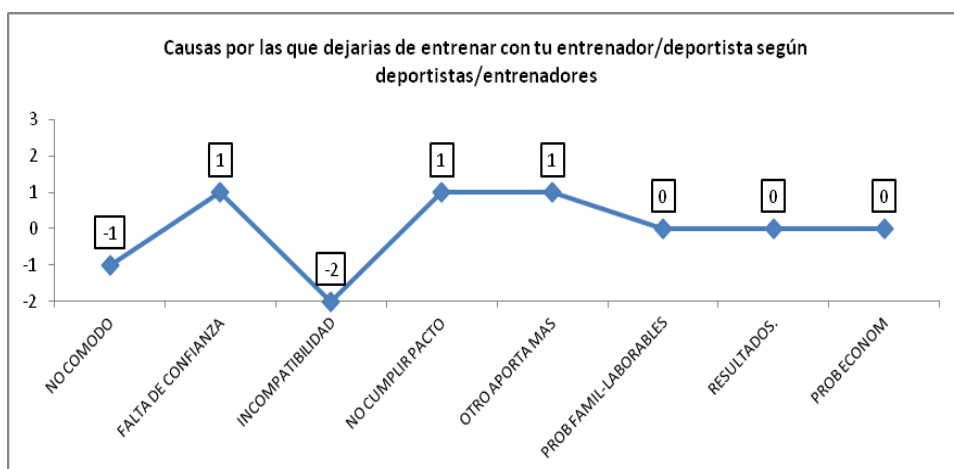


Figura 9. Diferencias entre las posiciones que atletas y entrenadores asignan a las causas por las que dejarían de entrenar con el entrenador / deportista. Elaboración propia

Por último, un factor fundamental que se tocó en este estudio fue el cómo se evaluaría el desarrollo de un deportista. Esto es de suma importancia porque es el criterio que se establece a la hora de repartir las becas y las ayudas

de los organismos públicos. En la Tabla 12 se presenta la clasificación realizada por atletas y entrenadores de diversos aspectos ligados a la valoración del desarrollo deportivo del deportista que se sometieron a su consideración.

Clasificación	Deportista	Entrenador
1	Evolución del deportista (técnica, táctica, física, psicológica)	Adquisición de la maestría deportiva (dominio de la disciplina que se entrena y la competición)
2	Si cumple objetivos (físicos, técnicos, actitudinales)	Si cumple objetivos (físicos, técnicos, actitudinales)
3	Adquisición de la maestría deportiva (dominio de la disciplina que se entrena y la competición)	Evolución del deportista (técnica, táctica, física, psicológica)

Tabla 12. Clasificación por orden de prioridad del desarrollo deportivo del deportista. Elaboración propia

En consecuencia, en la Figura 10 se presentan las diferencias entre las posiciones que entrenadores y atletas asignan a los distintos aspectos.

Cuando distinguimos la atención que ambos grupos conceden a la valoración del desarrollo deportivo, según se presenta en la Tabla 12, para los entrenadores son la adquisición de la maestría deportiva, si cumple objetivos

y la evolución del deportista mientras que para los atletas son la evolución propia, si cumple objetivos y la adquisición de la maestría deportiva. Incluso, en la Figura 10 se advierte que las diferencias más extremas son los -2 y 2, que se corresponden con la evolución del deportista y la adquisición de la maestría deportiva. Por tanto, a pesar de que ambos consideran el cumplir objetivos en segundo lugar, los

atletas consideran más importante la evolución del deportista que los entrenadores (la sitúan en primer lugar y tercer lugar respectivamente). Diferente es con la adquisición de la maestría deportiva, que es prioritario para los

entrenadores, mientras que los deportistas clasifican este rasgo en tercer lugar. Esto tiene una explicación lógica, cuando dominas una disciplina que se entrena y también dominas la competición realmente lo dominas todo.



Figura 10. Diferencias entre las posiciones que atletas y entrenadores asignan al desarrollo deportivo del deportista. Elaboración propia

4. CONCLUSIONES

Las conclusiones destacadas de este estudio sobre la caracterización del perfil del deportista de alto nivel en atletismo se resumen a continuación:

- Desde la perspectiva de los rasgos personales de un deportista coinciden deportistas y entrenadores en destacar las capacidades de competición, superación y la motivación.

- En cuanto a qué es necesario conocer de un deportista, además de la actitud frente al entrenamiento, los entrenadores priorizan el potencial físico y a los deportistas les preocupa lo que se denomina como “cargas externas”, es decir, a qué se dedica, si estudia, trabaja, tiempo del que dispone, etc.

- Desde el punto de vista de la motivación, tanto deportistas como entrenadores coinciden y priorizan la búsqueda de la excelencia deportiva por encima del dinero, la gloria o el hecho de ganar a otros. Es el carácter competitivo el que permite al deportista autoexigirse y superar las situaciones.

- En el rendimiento deportivo es fundamental para los deportistas el entrenamiento y una buena planificación, mientras que para los entrenadores lo es el talento del deportista y el entrenamiento.

- En el aspecto psicológico para la obtención del rendimiento tanto en el entrenamiento como en la competición, los deportistas destacan la importancia de su propia motivación, sumada a la conducta del entrenador mientras que los entrenadores destacan una buena planificación.

- El rendimiento va a depender en mayor o menor medida de un compromiso, es decir, lo que lleva al deportista a responsabilizarse de su carrera deportiva. El esfuerzo, la capacidad de sufrimiento y la motivación son las respuestas unánimes de deportistas y entrenadores.

- La causa principal de por qué un deportista deja de entrenar con su entrenador o bien el entrenador al deportista es por no sentirse cómodo por la actitud y la falta de confianza. Lo curioso es que lo que menos les

preocupa son los resultados y los motivos económicos.

- En la valoración del desarrollo de un deportista, los atletas tienen en cuenta la evolución y los entrenadores se inclinan por la adquisición de la maestría deportiva.

Puede decirse que el deporte de alto nivel es un ámbito particular en el que el talento y las horas que el deportista/entrenador pasan entrenando se combinan de una manera simbiótica. Es probable que, como otras cuestiones de la vida, la complicada combinación de talento y trabajo les lleve al rendimiento. Una predisposición natural permite aprovechar de forma más favorable una práctica de calidad y de elevada exigencia, la que los deportistas y entrenadores llevan a cabo con disciplina, compromiso y grandes dosis de tolerancia psicológica. El ser deportista de alto nivel reclama tiempo, trabajo y una correcta tutoría así como superación técnica sumada a la voluntad del atleta de querer lograr sus objetivos mediante el compromiso

BIBLIOGRAFÍA

- Aguado, X. (1993). *Eficacia y técnica deportiva*. Barcelona: Inde.
- Alcaraz, S., Torregosa, M. y Viladrich, C. (2015). El lado oscuro de entrenar: influencia del contexto deportivo sobre la experiencia negativa de entrenadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 24 (1), 71-78.
- Almagro, B., Sáenz-López, P. y Moreno-Murcia, J.A. (2012). Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles. *Psicología del Deporte*, 21 (2), 223-231.
- Álvarez, O., Esteban, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A. y Castillo, I. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taewondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (3), 13-20.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J.L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17 (1), 123-139.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Campos, J. (2002). Aplicación del kinescan/IBV al análisis cinemático del lanzamiento de jabalina. El caso de un lanzador de clase mundial. *Revista de Biomecánica*, 35, 34-37.
- De la Vega, R., Román, M., Ruiz, R. y Hernández, J.M. (2014). ¿Cómo perciben los entrenadores de fútbol el rol del psicólogo del deporte? Un estudio comparativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (2), 27-36.
- Drobnic, F. y Figueroa, J. (2007). Talento, experto o las dos cosas. *Apunts. Medicina del Esport*, 42 (156), 186-194.
- Duran, J.P. (2003). *El rendimiento experto en el deporte: análisis de las variables cognitivas, psicosociales y de la práctica deliberada en lanzadores de martillo españoles de alto rendimiento*. Tesis doctoral. Toledo: Universidad de Castilla-La Mancha.
- García-Manso, J.M. (1999). *Alto rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva*. Madrid: Gymnos.
- García-Manso, J.M., Martín-González, J.M. y Da Silva-Grigoletto, M. (2010). Los sistemas complejos y el mundo del deporte. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 3 (1), 13-22.
- García-Mas, A., Aguado, F.J., Cuartero, J., Calabria, E., Jiménez, R. y Pérez, P. (2003). Sueño, descanso y rendimiento en jóvenes deportistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (2), 181-195.
- García-Mas, A. y Rivas, C. (2001). Veinte maneras de motivar a un equipo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 (1), 40-67.
- García, T., Leo, F.M., Martín, E. y Sánchez, P.A. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales contextuales de la motivación. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 4 (12), 45-58.
- Gattas, M., Scipiao, L.C. y Guillén, F. (2004). La personalidad de deportistas brasileños

- de alto nivel: comparación entre diferentes modalidades deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1-2), 118-127.
- Gil, A., Moreno, P., Moreno, A., García-González, L. y Del Villar, F. (2011). La práctica federada como elemento de desarrollo del conocimiento: aplicación al voleibol de formación. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, VII (24), 230-244.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llanta, M.C. (2001). El cuestionario “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo”(CPRD): características psicométricas. *Análise psicológica*, 19 (1), 93-113.
- Gorbunov, G.D. (1988). *Psicopedagogía del Deporte*. Moscú: Vneshtorgizdat.
- González, J. y Ortín, F.J. (2010). Indicadores de rendimiento y cooperación deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, 57-61.
- Grosser, M., Herman, H., Tusker, F. y Zintl, F. (1991). *El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Gutiérrez, M. (1999). *Biomecánica deportiva*. Madrid: Síntesis.
- Guzmán, J.F., Macagno, L.E. e Imfeld, F. (2013). La motivación de los entrenadores deportivos: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13 (1), 37-50.
- Harre, D. (1987) *Teoría del entrenamiento deportivo*. Cuba: Editorial Científico Técnica.
- Jaenes, J.C. (2009). Personalidad resistente en deportes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 2 (3), 98-101.
- Jiménez, S. y Lorenzo, A. (2010). El buen entrenador como experto adaptativo que lidera al grupo. *Revista de Psicología del Deporte*, 19 (1), 9-21.
- López, C., Conde, C., Barriopedro, M. y Gallardo, L. (2014). Eficacia en la aplicación de las medidas de formación para los deportistas de alto nivel en el territorio español. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (1), 41-48.
- López, J. y Fernández, A. (2006). *Fisiología del ejercicio*. Madrid: Médica Panamericana. (Orig. 1995).
- Lorenzo, A y Sampaio, J. (2005). Reflexiones sobre los factores que pueden condicionar el desarrollo de los deportistas de alto nivel. *Apunts. Educación Física y Deporte*, 80, 63-70.
- Malico, P. y Rosado, A. (2008). A superacao emocional e o rendimento desportivo: uma perspectiva da psicologia do desporto. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 1 (2), 82-86.
- Marcíó, R. y Guzmán, J.F. (2011). Deportividad en balonmano: un análisis desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (2), 305-320.
- Matveev, V.L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Ráduga.
- Nitsch, J.R., Neumaier, A., Marées, H. y Mester, J. (2002). *Entrenamiento de la técnica. Contribuciones para un enfoque interdisciplinario*. Barcelona: Paidotribo.
- Noce, F. y Samulski, D. (2002). Análisis del estrés psíquico en colocadores brasileños del voleibol de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1), 137-155.
- Núñez, J.L., León, J., González, V. y Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), 223-242.
- Olmedilla, A., Ortín, F.J., Andreu, M.D. y Lozano, F.J. (2004). Formación en psicología para entrenadores de fútbol: una propuesta metodológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 247-262.
- Pérez, C. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2 (1), 15-37.
- Petrouski, A. (1980). *Psicología general*. Moscú: Progreso.
- Prieto, J.M, Labisa, A. y Olmedilla, A. (2014). Lesiones deportivas y personalidad: una revisión sistemática. *Apunts. Medicina del Esport*, 49 (184), 139-149.
- Pulido, J.J., Leo, F., Chamorro, J.L. y García-Calvo, T. (2015). ¿Apoyan los entrenadores la motivación de sus deportistas? Diferencias en la percepción del comportamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 24 (1), 139-145.
- Reche, C., Cepero, M. y Rojas, F.J. (2012). Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento. *Ciencia, Cultura y Deporte*, 7 (19), 35-44
- Rial, A., Marsillas, S., Isorna, M. y Louro, A. (2013). Recomendaciones para el apoyo psicológico a jóvenes deportistas en los

- centros de alto rendimiento. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9 (33), 252-268.
- Riera, J. (1997). Acerca del deporte y del deportista. *Revista de Psicología del Deporte*, 6 (1), 127-139
- Rodionov, A.V. (1990). *Psicología del deporte de altas marcas*. Moscú: Vneshtorgizdat.
- Ruiz, G. (2014). ¿El buen entrenador nace o lo hace el deportista? El camino hacia el alto nivel en triatlón. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (2), 377-386.
- Ruiz, L.M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (2), 235-248.
- Ruiz, L., Sánchez, M., Durán, J. y Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22 (1), 132-142.
- Salinero, J.J. y Ruiz, G. (2010). El entrenador de alto rendimiento deportivo y su contraste con entrenadores de menor nivel. El estudio en la modalidad de karate en España. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 24, 107-119.
- Serpa, S. y Castro, T. (2006). Psicología de los juegos olímpicos: la percepción de los entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (2), 183-199.
- Torregosa, M., Sánchez, X. y Cruz, J. (2004). El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 215-228.
- Vaquero, P. (2005). Motivación, incentivos y rendimiento. Estudio de un caso en hockey sobre césped. *Revista de Psicología Deportiva*, 14 (2), 271-281.
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Hispano Europea.

ANEXO 1: PREGUNTAS

¿Como atleta, cuáles son los rasgos o características que crees que debería tener un buen deportista?

Cualidades físicas	1	2	3	4	5	6
Disciplina (grado de responsabilidad en su actividad, entreno)	1	2	3	4	5	6
Capacidad de superación (grado de superación fracasos y éxitos).	1	2	3	4	5	6
Motivación (grado de interés por hacer/ser “algo” poniendo todos los medios necesarios para conseguirlo)	1	2	3	4	5	6
Capacidad de concentración (máxima atención a la exigencia del momento, es decir, el grado de interés que tiene en lo que va a realizar).	1	2	3	4	5	6
Capacidad de competición (grado de superación en situaciones difíciles)	1	2	3	4	5	6
Capacidad de análisis ante situaciones complicadas	1	2	3	4	5	6
Capacidad de cooperación (grado de predisposición a colaborar en los entrenamientos y competiciones)	1	2	3	4	5	6
Inteligencia (capacidad de aprender y adaptarse al medio)	1	2	3	4	5	6
Entrenabilidad (respeta y acepta el consejo del entrenador, respeta las reglas y acepta el liderazgo y valora el entrenamiento que recibe)	1	2	3	4	5	6
Otros:	1	2	3	4	5	6

¿Qué necesita conocer del deportista el entrenador?

Potencial físico	1	2	3	4	5	6
Actitud al entrenamiento	1	2	3	4	5	6
Objetivos del deportista (Saber sus metas y lo que esta dispuesto a aportar para conseguirlas)	1	2	3	4	5	6
Disponibilidad (tiempo, a que se dedica, cargas externas.)	1	2	3	4	5	6
Características psicológicas	1	2	3	4	5	6
Situación actual, experiencia, formación anterior	1	2	3	4	5	6
Otros:	1	2	3	4	5	6

¿Cuáles crees que son las motivaciones de un deportista?

Excelencia deportiva (entendida como la superación de uno mismo)	1	2	3	4	5	6
Gloria (Reconocimiento social)	1	2	3	4	5	6
Dinero	1	2	3	4	5	6
Prevalencia (entendida como vencer a otros; familia, amigos, etc.)	1	2	3	4	5	6
Ir a campeonatos (para viajar)	1	2	3	4	5	6
Relaciones sociales	1	2	3	4	5	6
Otros:	1	2	3	4	5	6

¿De qué crees que dependen las motivaciones de un deportista?

Edad	1	2	3	4	5	6
Situaciones socioeconómicas	1	2	3	4	5	6
De la familia (por aspiraciones, si te apoyan o no)	1	2	3	4	5	6
Retos personales (carácter competitivo)	1	2	3	4	5	6
Del entrenador	1	2	3	4	5	6
Otros:	1	2	3	4	5	6

¿El rendimiento del atleta, a tu juicio, de qué depende?

Entrenamiento (previsto y realizado)	1	2	3	4	5	6
Alimentación	1	2	3	4	5	6
Descanso	1	2	3	4	5	6
Cumplimiento de una buena planificación	1	2	3	4	5	6
Comunicación (entrenador-atleta)	1	2	3	4	5	6
Potencial o talento del deportista	1	2	3	4	5	6
Otros:	1	2	3	4	5	6

Según tu experiencia como atleta, ¿qué crees que influye en el entrenamiento y en la competición?

Motivación del atleta	1	2	3	4	5	6
Buena planificación	1	2	3	4	5	6
Cumplir lo pactado (descanso, alimentación, etc.)	1	2	3	4	5	6
Ayudas médicas (masajes, fisioterapia, analíticas)	1	2	3	4	5	6
Conducta entrenador (dedicación, apoyo)	1	2	3	4	5	6
Otros:	1	2	3	4	5	6

¿Cómo atleta, qué tendrías en cuenta a la hora de evaluar el compromiso de un deportista?

Disciplina (puntualidad)	1	2	3	4	5	6
Realización de todo (cumplir la planificación)	1	2	3	4	5	6
Autoexigencia (Esfuerzo ,capacidad de sufrir)	1	2	3	4	5	6
Asistencia	1	2	3	4	5	6
Escuchar al entrenador	1	2	3	4	5	6
Situación laboral (trabajo)	1	2	3	4	5	6
Situación académica	1	2	3	4	5	6
Motivación	1	2	3	4	5	6
Otros:	1	2	3	4	5	6

¿En qué crees que influye el trato del entrenador con sus deportistas?

Rendimiento (resultados)	1	2	3	4	5	6
Motivación del deportista	1	2	3	4	5	6
Nivel de compromiso del deportista	1	2	3	4	5	6
Otros:	1	2	3	4	5	6

¿Cómo atleta, por qué dejarías de entrenar con tu entrenador?

No cumplir lo pactado (partes implicadas)	1	2	3	4	5	6
No sentirse cómodo (desmotivado por la respuesta de los deportistas a la actividad, es decir, actitud, grado de compromiso.....)	1	2	3	4	5	6
Incompatibilidad de carácter (entrenador-deportista)	1	2	3	4	5	6
Si creo que otro entrenador puede aportar más	1	2	3	4	5	6
Problemas laborales, familiares	1	2	3	4	5	6
Motivos económicos	1	2	3	4	5	6
Resultados	1	2	3	4	5	6
Falta de confianza (por parte del deportista o desconfianza del entrenador)	1	2	3	4	5	6
Otros:	1	2	3	4	5	6

¿Cómo evaluarías el desarrollo de un deportista?

Evolución del deportista (técnica, táctica, física, Psicológico)	1	2	3	4	5	6
Si cumple objetivos (físicos, técnicos, actitudinales)	1	2	3	4	5	6
Adquisición de la Maestría Deportiva (dominio de la disciplina que se entrena y la competición)	1	2	3	4	5	6
Otros:	1	2	3	4	5	6