

SUPLEMENTO
de artículos seleccionados con revisión del
XIII CONGRESO ANDALUZ
DE PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE
Sevilla, España, noviembre de 2011

EDITORES: JOSÉ CARLOS CARACUEL
ROCÍO BOHÓRQUEZ

Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses

José Fenoy Castilla* y Luis Campoy Ramos*

SPORT PERFORMANCE, LEADERSHIP STYLES AND EXPERIMENTAL AVOIDANCE IN YOUNG FOOTBALLERS FROM ALMERIA

KEYWORDS: Sport performance, ACT, Experimental avoidance, Footballers, Leadership.

ABSTRACT: Multiple studies have shown the effectiveness of *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) in enhancing sport performance (SP) –canoeing, tennis, handball, chess, etc.– since experimental avoidance (EA) plays an important role therein. This study addresses the relationship between EA and the psychological variables linked to SP in young footballers (Club Deportivo Vera) and between EA and leadership coaching. This study is justified by the possibility of improving SP by ACT protocols aimed at the acceptance of private events and bodily states and focuses on their behaviour in implementing their values. The instruments used were the *Acceptance and Action Questionnaire II* (AAQ-II) –which measures the degree of EA– the *Psychological Characteristics Related to Sport Performance Questionnaire* (CPRD) and the *Sport Leadership Scale* (LSS). The results show that the relationships ($r = -.457$) were statistically significant ($p < .01$) for EA and the psychological characteristics associated with SP. Likewise, the players' preference for autocratic leadership behaviour negatively correlated to these variables. On the basis of these result, we propose implementing ACT protocols to enhance players' SP.

Uno de los principales intereses de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico ha estado, y está, constituido por la mejora del rendimiento deportivo mediante la aplicación de herramientas o estrategias psicológicas (Dosil, 2007; Weinberg y Gould, 2007). Con este propósito se han usado tradicionalmente distintas técnicas de intervención psicológica en el deporte, tales como biorretroalimentación (Lorenzo, Gil y Martín; 2001; Weinberg et al, 2007), visualización, (Valdés, 2002), establecimiento de objetivos (Lorenzo et al, 2001) y regulación del nivel de activación (Eberspächer, 1995). Este conglomerado de técnicas ha recibido distintas denominaciones en función de la orientación o postulados de los autores los cuales hacían referencia, a saber: Entrenamiento Mental (Eberspächer, 1995), Habilidades Psicológicas (Dosil, 2007) o entrenamiento de las Destrezas Psicológicas (Weinberg et al, 2007). A pesar de que ciertamente se han llevado a cabo estudios que parecen poner de relieve la efectividad de este tipo de intervenciones, cada vez son más numerosos aquellos otros estudios que cuestionan su efectividad, particularmente en lo que a técnicas de imaginación, establecimiento de metas y regulación del nivel de activación se refiere (Gardner y Moore, 2004). Desde esta forma de entender la intervención psicológica en los contextos deportivos se desprende que el rendimiento deportivo se verá incrementado solo en la medida en que las emociones y cogniciones negativas sean sustituidas por otras de naturaleza más positiva para el deportista (Ruiz, 2006).

Dada la importancia del rendimiento deportivo, no es de extrañar que se hayan realizado distintas aproximaciones destinadas a la identificación de características psicológicas (Esnaola, In-

fante, Rodríguez y Goñi, 2011) asociadas en mayor medida con el mismo. El razonamiento es que si se identifican dichas variables psicológicas será más sencillo desarrollar estrategias de intervención que produzcan un incremento del rendimiento deportivo. Con tal objetivo en mente se han lanzado a la palestra distintos constructos psicológicos, todos ellos desde postulados cognitivos y con escasa relación, o al menos difícilmente coordinables de cara a una intervención sistemática y susceptible de ser evaluada en el tiempo.

Otra variable tradicionalmente tenida en cuenta en éste ámbito ha sido la del liderazgo (Jiménez y Lorenzo, 2010). Una de las definiciones más empleadas de liderazgo ha sido la de Barrow (1977), quien lo entiende como “el proceso conductual de influencia entre individuos y grupos en el logro de sus objetivos” (p. 232). Este interés por el liderazgo queda justificado si se tiene en cuenta el papel que los líderes formales o informales desempeñan a la hora de alcanzar los objetivos impuestos por o para el grupo, en este caso deportivos. Han sido muchos los estudios que han manifestado que el estilo conductual en el ejercicio del liderazgo, así como su adecuación a las preferencias de los demás miembros del equipo y a situaciones concretas, ejerce una considerable influencia en el rendimiento del grupo o equipo y, por ende, en la consecución de los objetivos marcados (Martín y Márquez, 2008).

Desde la óptica del Análisis Experimental del Comportamiento se ha optado por un afrontamiento diferente de la conducta psicológica. No se trata de identificar características específicas presentes en unos individuos y no en otros, que expliquen la variabilidad de la conducta. Por el contrario, se sostiene que toda la

Correspondencia: José Fenoy Castilla. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Almería. Ctra. de Sacramento, s/n. La Cañada de San Urbano. 04120 Almería, España. E-mail: jfc507@alboran.ual.es

*Universidad de Almería.

— Artículo invitado con revisión

conducta humana, observable o no, se puede explicar por los mismos principios reguladores del comportamiento, independientemente de si es considerada socialmente como patológica o normalizada, de alto o bajo rendimiento, adaptativa o desadaptativa, etc. En este sentido, la *Teoría de los Marcos Relacionales* (RFT por sus siglas en inglés) constituye la aproximación más completa al estudio del lenguaje y la cognición humana, centrada en el fenómeno de las relaciones de estímulo derivadas a fin de dar razón de la especificación de las contingencias y del gobierno de la conducta por las reglas (Wilson y Luciano, 2002). Por su parte, la *Terapia de Aceptación y Compromiso* (ACT por sus siglas en inglés) constituye la forma de intervención más adecuada, dado su énfasis en los contextos verbales y su quehacer encaminado a los valores personales. ACT (Wilson et al., 2002) es un modo de intervención psicológica ideado para el tratamiento de los *Trastornos de Evitación Experiencial* o *Evitación Experiencial Destructiva* (EE) (Hayes, Luoma, Bond, Masuda y Lillis, 2006). La EE hace referencia a un plan de vida que trata de controlar, o evitar, el malestar en forma de experiencias privadas (Ruiz y Luciano, 2009), denominados *Eventos Privados* (EP). Este patrón de comportamiento se vuelve problemático dado que no consigue controlar aquellos EP que generan malestar, produciendo una limitación en la vida de la persona y un abandono de aquellos aspectos que esta considera importantes para sí al dedicar más tiempo a controlar o evitar el malestar que a la realización de acciones personalmente valiosas (Luciano y Hayes, 2001). ACT busca que la persona aprenda a distinguir entre lo que puede cambiar y lo que no, estando abierto a experimentar esos EP y actuar en función de los valores personales (Fernández, Secades, Terrados, García y García, 2004). La EE se ha identificado a la base de numerosos trastornos psicológicos (para más detalle ver Wilson et al, 2002), además de estar presente en aquellas ocasiones en las que la vida no parece satisfactoria, en términos generales, o porque no se alcanzan los resultados que podrían conseguirse en una faceta en particular (Ruiz et al., 2009). Este último elemento cobra especial relevancia en el contexto que nos compete, pudiendo resultar de interés su abordaje desde la Psicología del Deporte, tal y como se ha puesto de manifiesto en numerosos estudios (Fernández et al, 2004; Rodríguez y Rodríguez, 2009; Ruiz, 2006; Ruiz et al., 2009).

Intervenciones de esta naturaleza se han mostrado efectivas en distintas aproximaciones desde la Psicología del Deporte. Por ejemplo, Fernández et al., (2004) lo aplicaron a un grupo de piragüistas como mecanismo para la mejora de la fuerza física en tanto que se mejoró el afrontamiento de sensaciones y pensamientos relacionados con la fatiga física, obteniendo como resultado un mejor rendimiento en competición; Gardner y Moore (2004) hicieron lo propio en sendos estudios de caso en natación y halterofilia; Lutkenhouse (2007) obtuvo resultados similares en un caso de lacrosse; en otro estudio de caso de Ruiz (2006) se mejoró el rendimiento de un ajedrecista en una intervención fundamentada en ACT de tan solo cuatro sesiones, y posteriormente en un grupo de estos deportistas (Ruiz et al., 2009).

La eficacia de las estrategias de aceptación para incrementar el rendimiento de jóvenes futbolistas podría estar relacionada con el impacto de la EE, en el contexto de la fusión cognitiva, que dificultaría aquellas conductas que maximizarían el rendimiento del jugador, tal y como se mostró en los estudios realizados con jugadores de ajedrez (Ruiz, 2006; Ruiz et al., 2009). Por ejemplo, si un futbolista, en el transcurso de un partido dado, cometiese un error que impidiera el aprovechamiento de una situación de ven-

taja por parte de su equipo o que condujera a una situación de peligro por parte del equipo contrario, podría comenzar a derivar pensamientos tales como “he fallado a mi equipo”, “perderemos el partido por mi culpa”, etc. En esta situación, el jugador podría comportarse fusionado a estos EP, dado el contexto de literalidad verbal, sin discriminar que son sólo pensamientos, y dejando por tanto de actuar centrado en el partido que se está disputando, comportándose como si esos pensamientos fueran en efecto hechos y dejándose llevar por los EP que ha derivado dada su historia personal. Este tipo de pensamientos podría conducir al jugador a no implicarse completamente en el juego, incorporándose tarde a las jugadas de ataque, relajando la presión sobre contrarios, etc. En un deporte colectivo este tipo de comportamientos durante el partido por parte de uno de los miembros del equipo puede acarrear graves consecuencias en la ejecución global, máxime si tenemos en cuenta que tal patrón de comportamiento, o de actitud si se quiere, podría “contagiarse” a los demás miembros del grupo. En definitiva, el juego estaría influido por la fusión a los EP derivados, estando su actuación dirigida a controlar tales pensamientos y evitar otros contenidos con funciones aversivas para el jugador.

Por otro lado, la aceptación de emociones y sensaciones negativas por parte del jugador durante el transcurso de la competición puede marcar la diferencia en lo que a rendimiento se refiere. Por ejemplo, ante un partido de gran demanda física, las sensaciones de agotamiento e impotencia pueden influir en la ejecución del deportista. De esta manera, ante sensaciones de cansancio muscular o pensamientos como “no sirve de nada” el jugador puede optar, al menos de forma no totalmente consciente, por no esforzarse plenamente. Frente a esta posibilidad, la aceptación de esos EP aversivos en lugar de luchar por evitarlos y la actuación en lo que el jugador considera como valioso (en este contexto, ganar el partido) en lugar de actuar en dirección a la reducción de los EP mejoraría en términos globales la ejecución del jugador y, en última instancia, el resultado global del equipo. Esto es, los intentos por controlar o eliminar esos EP o estados corporales implica una trampa verbal, dado que el no estar dispuesto a experimentar “X” implica necesariamente “estar en relación con X”, lo que resulta contradictorio y contraproducente al objetivo que se persigue. Aquí el problema no viene dado por pensar “X”, sino por las discusiones internas en las que se ve envuelto el jugador respecto a tales EP, lo que probablemente aleje su atención de lo realmente importante: el partido en disputa.

Tales hipótesis han sido sustentadas también desde una perspectiva cognitiva. Por ejemplo, en un estudio con dos grupos de jugadores de ajedrez con capacidades intelectuales semejantes, se encontró que el grupo que obtenía peores resultados mostraba mayor puntuación en factores que son funcionalmente equivalentes con la EE (Hernández y Rodríguez, 2006).

En este estudio se analizará la relación entre las características psicológicas tradicionalmente vinculadas al rendimiento deportivo y el grado de EE, así como entre este último y las preferencias en estilos de liderazgo por parte de los jugadores. El razonamiento es que si efectivamente existiese relación entre las características psicológicas relacionadas tradicionalmente con el rendimiento y la EE, quedaría justificada la posibilidad de incrementar dicho rendimiento deportivo en jóvenes futbolistas mediante la aplicación de protocolos de intervención fundamentados en ACT, encaminados a la aceptación de eventos privados y estados corporales, al mismo tiempo que se dirigen las conductas de ejecución en dirección a los valores. Al mismo tiempo, se podrá extraer información relevante de cara a dotar a los entre-

nadores de estilos de liderazgo más eficientes. Como se ha puesto de manifiesto en diversos estudios, los protocolos de ACT son menos costosos (en cuanto a número de sesiones), presentan un mejor resultado y sus efectos son más duraderos en el tiempo que otros modos de intervención fundamentados en la reestructuración cognitiva o en el control de los eventos privados. Se trata de un estudio piloto, o primera aproximación, en el que se analizan las variables mencionadas, sentando las bases para una intervención que se llevará a cabo en un estudio próximo. Por tanto, y según lo expuesto hasta ahora, podemos identificar los siguientes objetivos: en primer lugar, establecer la relación entre las características psicológicas vinculadas con el rendimiento deportivo y la EE; en segundo lugar, examinar la correspondencia entre los estilos de liderazgo de los entrenadores y las preferencias de liderazgo de sus jugadores; y en tercer lugar, analizar la relación entre las preferencias de liderazgo de los jugadores y el grado de EE o flexibilidad psicológica.

Método

Muestra

Los participantes en este estudio son jóvenes futbolistas inscritos en Club Deportivo Vera (Almería). La muestra estuvo comprendida por 64 futbolistas, todos ellos varones con una edad media de 16 años y una desviación estándar de 3.37. Los datos fueron tratados atendiendo a la clasificación natural de los participantes, a saber: categoría infantil (21 participantes con una edad media de 13.01 años y $DE = 1.2$), cadete (16 participantes con edad media de 15.50 años y $DE = 1.3$), juvenil (16 participantes con edad media de 18,11 años y $DE = 1.1$) y sénior (11 participantes con una edad media de 22.03 años y $DE = 3.4$).

Instrumentos

Los instrumentos utilizados en este estudio son, por un lado, el *Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II)*, desarrollado por Hayes y colaboradores (2004), cuyo objetivo es el de medir el grado de EE o, en su defecto, flexibilidad psicológica. Por otro, el *Cuestionario de Características Psicológicas Relacionados con el Rendimiento Deportivo (CPRD)* (Gimeno, Buceta y Pérez, 2001) y la *Escala de Liderazgo para Deportes* en su versión española (LSS por sus siglas en inglés) (Crespo, Balaguer y Atienza, 1994).

Según el estudio realizado para validar la traducción del AAQ-II al español (Bond, Hayes, Baer, Waltz y Zettle, 2001) este tiene una consistencia interna bastante aceptable ($\alpha = .85$) y consta de un único factor. La puntuación media aproximada en población normal es de 32 con una desviación típica cercana a 10. Por otro lado, la media en población clínica se sitúa en torno a 48 con una desviación típica también cercana a 10. El instru-

mento cuenta con diez ítems cuya respuesta se realiza en una escala tipo Likert con siete opciones de respuesta, desde nunca es verdad hasta siempre es verdad.

El CPRD mide las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, y consta de cinco factores: control de estrés, influencia de la evaluación en el rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo (para una descripción detallada de las propiedades psicométricas del instrumento, véase Gimeno, et al, 2001), aplicado anteriormente a contextos como el que nos ocupa (Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín, 2010).

Por último, el LSS en su versión en castellano evalúa un amplio espectro de comportamientos de liderazgo, contando con tres versiones en la que aquí se han empleado dos: la de preferencia del jugador y la de percepción del entrenador de su propia conducta. Consta de cinco factores, tales como entrenamiento e instrucción, conducta democrática, conducta autocrática, apoyo social y feedback positivo; contando además con excelentes propiedades psicométricas (Crespo et al., 1994).

Procedimiento

Los instrumentos fueron aplicados a los participantes en las instalaciones del Club Deportivo Vera, al cual pertenecen. Se les facilitó un cuaderno de respuesta que incluía los tres cuestionarios y unas pocas preguntas sobre información personal tal como la edad, categoría, etc. En el cuaderno los cuestionarios estaban organizados de tal manera que al primero que respondían los jugadores era el AAQ-II, seguido del CPRD y finalmente el LSS. Los datos resultantes fueron tratados con el paquete estadístico SPSS en su versión 18.0. Se detalló el carácter anónimo de los datos y adjuntó al cuaderno de respuesta una hoja con el consentimiento informado.

Resultados

Las puntuaciones del AAQ-II señalan que la muestra no presenta un grado de EE patológico, con una media de 26.20 (DE de 8.30), siendo la puntuación media de la población normalizada de 32. La categoría infantil obtuvo la puntuación más baja, con una media de 21.14 ($DE = 6.39$), frente a la categoría juvenil que fue la más alta con una media de 29.75 ($DE = 7.89$). Las medias de las puntuaciones de las categorías de cadete y sénior fueron de 28.81 ($DE = 9.92$) y 27.18 ($DE = 5.23$), respectivamente.

En cuanto a las correlaciones entre las puntuaciones directas de los tres instrumentos, podemos decir que existe relación negativa entre AAQ-II y CPRD (-.457) estadísticamente significativa ($p < .01$), mientras que LSS no guarda una relación estadísticamente significativa con ambos como era de esperar, dada la distinta naturaleza de los constructos que mide este último.

		AAQ-II	LSS jugador	CPRD
AAQ-II	r de Pearson (p)	1		
LSS jugador	r de Pearson (p)		1	
CPRD	r de Pearson (p)			1

* La correlación es significativa al nivel .01.

Tabla 1. Correlaciones entre las puntuaciones directas de los tres instrumentos.

Concretamente, existe relación estadísticamente significativa entre las puntuaciones del AAQ-II con los factores del CPRD control de estrés (-.461), influencia de la evaluación en el rendi-

miento (-.519) y habilidad mental (-.320), todas ellas significativas ($p < .01$).

		Control de estrés	Influencia de la evaluación	Motivación	Habilidad mental	Cohesión mental
AAQ-II	r de Pearson	-.461(*)	-.519(*)	.009	-.320(*)	-.118
	p	.000	.000	.941	.010	.355

* La correlación es significativa al nivel .01.

Tabla 2. Correlaciones entre AAQ-II y los distintos factores de CPRD.

En cuanto a los estilos de liderazgo, todas las categorías presentan una preferencia sobre la conducta democrática (2.9 sobre 4) sobre la conducta autocrática (2.7 sobre 4), si bien esta preferencia no es tajante. Aún así, el 62.5% de los participantes prefieren la conducta democrática, frente al 37.5% que prefieren un estilo de liderazgo autocrático. Por otra parte, parece haber concordancia entre la percepción de la conducta del entrenador por

parte de él mismo y de los jugadores. No se encuentra relación estadísticamente significativa en cuanto a EE y ninguno de los constructos medidos en LSS. Se ha encontrado una correlación negativa estadísticamente significativa entre la preferencia por una conducta autocrática y todas las características psicológicas vinculadas con el rendimiento deportivo.

		Control de estrés	Influencia de la evaluación	Motivación	Habilidad mental	Cohesión mental
Entrenamiento e instrucción	r de Pearson	.178	.080	.360(**)	.141	.373(**)
	p	.160	.529	.003	.268	.002
Conducta democrática	r de Pearson	-.283(*)	-.077	-.215	-.125	-.238
	p	.023	.543	.088	.324	.059
Conducta autocrática	r de Pearson	-.404(**)	-.335(**)	-.298(*)	-.458(**)	-.351(**)
	p	.001	.007	.017	.000	.004
Feedback positivo	r de Pearson	.177	.052	.335(**)	-.099	.025
	p	.163	.685	.007	.438	.842

* La correlación es significativa al nivel .05.

** La correlación es significativa al nivel .01.

Tabla 3. Correlaciones entre los factores de LSS y CPRD.

Discusión

Tal y como parecen apuntar los resultados, existe relación entre EE y las características psicológicas tradicionalmente vinculadas al rendimiento deportivo. Esta parece ser una dirección negativa (a mayor grado de EE, menor grado de dichas características), especialmente en influencia de la evaluación en el rendimiento, control de estrés y habilidad mental. O lo que es lo mismo, a mayor nivel de flexibilidad psicológica mayor presencia de las características psicológicas que se supone influyen positivamente en el rendimiento deportivo. Particularmente los dos primeros factores mencionados del CPRD (influencia de la evaluación y control de estrés) son explicables desde el Análisis Funcional del lenguaje, viniendo a constituir contextos verbales presentes en gran parte de la conducta disfuncional. Las intervenciones fundamentadas en ACT se han mostrado especialmente útiles en estos casos en multitud de ocasiones (para ver más detalladamente, Wilson et al., 2002). Podemos llegar a la conclusión, por tanto, que un protocolo basado en ACT constituiría una

buena estrategia para optimizar el rendimiento deportivo en jóvenes futbolistas, siendo necesaria la aplicación de uno de estos protocolos en estudios comparativos controlados con intervenciones de distinta naturaleza para observar su efectividad. Esta propuesta se verá materializada en un segundo estudio, continuación del aquí presentado.

En cuanto al liderazgo, si bien tanto entrenadores como jugadores prefieren y perciben la conducta del entrenador como democrática, los datos parecen indicar una ligera tendencia por parte de los entrenadores a entender su conducta como más autocrática de cómo la perciben sus jugadores, si bien las percepciones de estos y los entrenadores van en la misma dirección. Por otra parte, el hecho de que la preferencia por parte de los jugadores de una conducta autocrática se correlacione negativamente con todas las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo podría indicar que jugadores con un patrón de regulación verbal en el que las contingencias están mediadas por otros, tipo pliance (regulación definida por comportamientos que se ajustan a las reglas bajo la sensibilidad de las contingencias que se obtie-

nen a través de los otros), tenderán a tener una peor ejecución que aquellos otros cuyo patrón de regulación verbal esté más contextualizado. Es decir, si los jugadores que prefieren un entrenador directivo presentan en menor grado características psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo, y la predilección por este tipo de entrenadores es debida al seguimiento de un patrón de regulación dependiente de los demás, es de suponer que un protocolo que facilite la toma de perspectiva y proporcione patrones de regulación contextualizados conduciría al aumento de la autonomía y la “confianza” del jugador, rompiendo los contextos verbales que sustentan la EE e incrementando el rendimiento deportivo.

Por otra parte, la relación negativa encontrada entre EE y el constructo denominado habilidad mental (en CPRD, habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo, tales como el establecimiento de objetivos, el análisis objetivo del rendimiento o el funcionamiento y autorregulación cognitivos) (Gi-

meno et al., 2001), parece apoyar la hipótesis de que los contextos verbales de literalidad, dar razones y evaluación pueden afectar negativamente a la ejecución del jugador durante la competición, tal y como se planteaba en las primeras líneas de este trabajo.

Para finalizar, los datos parecen justificar la posibilidad de incrementar el rendimiento deportivo mediante una intervención fundamentada en ACT y en los principios del comportamiento relacional, en la muestra empleada. Sería necesario realizar estudios similares con otras poblaciones de deportistas, tanto de deportes colectivos como individuales, con muestras más amplias y estableciendo un control con una muestra que no practique deporte a nivel profesional o seudoprofesional. Como líneas de investigación futuras sería conveniente llevar a cabo un estudio controlado en el que se comprobase la eficacia de este tipo de protocolos en futbolistas, en línea con lo realizado por otros estudios con otras muestras de deportistas (piragüistas, ajedrecistas, tenistas, jugadores de balonmano, etc.).

Agradecimientos

Este estudio ha sido posible gracias a la colaboración del equipo técnico del Club Deportivo Vera y las facilidades otorgadas por el Excelentísimo Ayuntamiento de Vera.

RENDIMIENTO DEPORTIVO, ESTILO DE LIDERAZGO Y EVITACIÓN EXPERIENCIAL EN JÓVENES FUTBOLISTAS ALMERIENSES

PALABRAS CLAVE: Rendimiento deportivo, ACT, Evitación experiencial, Futbolistas, Liderazgo.

RESUMEN: Múltiples estudios han mostrado la efectividad de la *Terapia de Aceptación y Compromiso* (ACT) en el incremento del rendimiento deportivo (RD)– piragüismo, tenis, balonmano, ajedrez, etc.–, en tanto la Evitación Experiencial (EE) juega un papel importante en este. Este estudio aborda la relación entre EE y las variables psicológicas tradicionalmente vinculadas al RD en futbolistas jóvenes (Club Deportivo Vera), así como entre EE y liderazgo del entrenador. Este trabajo queda justificado por la posibilidad de mejorar el RD mediante protocolos ACT encaminados a la aceptación de eventos privados y estados corporales, enfocando sus conductas de ejecución en dirección a valores. Los instrumentos utilizados son, por un lado, el *Acceptance and Action Questionnaire II* (AAQ-II), que mide el grado de EE. Por otro, el *Cuestionario de Características Psicológicas Relacionados con el Rendimiento Deportivo* (CPRD) y la *Escala de Liderazgo para Deportes* (LSS). Los resultados muestran relaciones (-.457) significativas ($p < .01$) entre EE y las características psicológicas vinculadas con RD. Así mismo, la preferencia de los jugadores por una conducta de liderazgo autocrática se correlaciona negativamente con dichas variables. A partir de estos resultados se propone la aplicación de protocolos ACT para el incremento del RD en futbolistas.

RENDIMENTO DESPORTIVO, ESTILOS DE LIDERANÇA E EVITAMENTO EXPERIMENTAL EM JOVENS FUTEBOLISTAS ALMERIENSES

PALAVRAS-CHAVE: Rendimiento desportivo, ACT, Evitamento experiencial, Futebolistas, Liderança.

RESUMO: Múltiplos estudos têm comprovado a efectividade da *Terapia de Aceitação e Compromisso* (ACT) no incremento do rendimento desportivo (RD) –canoagem, ténis, andebol, xadrez, etc.– sendo que o Evitamento Experiencial (EE) desempenha um papel importante neste. Este estudo aborda a relação entre o EE e as variáveis psicológicas tradicionalmente vinculadas ao RD em jovens futebolistas (Club Deportivo Vera), assim como entre o EE e a liderança do treinador. Este trabalho reveste-se de grande pertinência pela possibilidade de melhorar o RD mediante protocolos ACT direccionados para a aceitação de acontecimentos privados e estados corporais, focando-se nas conductas de execução direccionada para os valores. Os instrumentos utilizados são, por um lado, o *Acceptance and Action Questionnaire II* (AAQ-II), que mede o grau de EE, e o *Questionário de Características Psicológicas Relacionadas com o Rendimento Desportivo* (CPRD) e a *Escala de Liderança para o Desporto* (LSS). Os resultados revelam relações (-.457) significativas ($p < .01$) entre EE e as características psicológicas vinculadas ao RD. Como tal, a preferência dos jogadores por um estilo de liderança autocrático correlaciona-se negativamente com estas variáveis. A partir destes resultados propõe-se a aplicação de protocolos ACT para o incremento do RD em futebolistas.

Referencias

- Barrow, J. (1977). The variables of leadership: A review and conceptual framework. *Academy of Management Review*, 2(2), 231-251.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Waltz, T. y Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological flexibility and acceptance. *Behavior Therapy*, 42(3), 1-38.
- Crespo, M., Balaguer, I. y Atienza, F. (1994). Análisis psicométrico de la versión española de la Escala de Liderazgo para Deportes de Chelladurai y Saleh. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 4(1), 5-23.
- Dosil, J. (2007). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Eberspächer, H. (1995). *Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas*. España: Inde, S.A.
- Esnaola, I., Infante, G., Rodríguez, A. y Goñi, E. (2011). Relación entre variables psicosociales y la salud percibida. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 413-427.
- Fernández, R., Secades, R., Terrados, N., García, E. y García, J. M. (2004). Efecto de la hipnosis y la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en la mejora de la fuerza física en piragüistas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(3), 481-493.
- Gardner, F. y Moore, Z. (2004). A mindfulness acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez, M. C. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): Características psicométricas. *Análisis Psicológico*, 19(1), 93-113.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F., Masuda, A. y Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Fosyth, J. P., Karekla, M. y McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(1), 553-578.
- Hernández, P. y Rodríguez, H. (2006). Success in chess mediated by mental molds. *Psicothema*, 18(4), 704-710.
- 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.
- Lorenzo, J., Gil, C. y Martín, G. (2001). *Manual de Prácticas de Psicología Deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Luciano, M. C. y Hayes, S. C. (2001). Trastorno de evitación experiencial. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 1(1), 109-157.
- Lutkenhouse, J. M. (2007). The case of Jenny: A freshman collegiate athlete experiencing performance dysfunction. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(2), 166-180.
- Martín, C. y Marquez, S. (2008). Relación entre estilo de liderazgo del entrenador y rendimiento en la natación sincronizada. *Fitness and Performance Journal*, 6(6), 394-397.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D. y Ortín, F. J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
- Rodríguez, M. C. y Rodríguez, F. A. (2009). Efectos de la aplicación de la terapia de aceptación y compromiso sobre la conducta de evitación experiencial en competencia en jóvenes tenistas de la ciudad de Bogotá. *Diversitas*, 5(2), 349-360.
- Ruiz, F. J. (2006). Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para el incremento del rendimiento ajedrecístico. Un estudio de caso. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6(1), 77-97.
- Ruiz, F. J. y Luciano, C. (2009). Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en la mejora del rendimiento ajedrecístico de jóvenes promesas. *Psicothema*, 21(3), 347-352.
- Valdés, H. (2002). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Barcelona: Inde, S.A.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilson, K. G. y Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.