

Influencia de las emociones en el rendimiento de los jugadores de baloncesto

CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE



Realizado por: Álvaro Cerezuela Serrano

Grupo TFG: M-41

Año Académico: 2021-2022

Tutor/a: Rubén Moreno Castellanos

Área: Revisión bibliográfica

Resumen

El objetivo del presente trabajo es realizar una revisión bibliográfica para conocer los efectos del entrenamiento de emociones en el rendimiento en baloncesto. Por medio de la búsqueda en las principales bases de datos (Medline, PubMed, etc.), se ha analizado la información incluyendo artículos de los últimos 13 años que tratan las emociones y el rendimiento, evaluando el desempeño de los jugadores. Se ha observado que los estudios encontrados coinciden en la relación entre el factor emocional y el rendimiento en baloncesto. Tanto el trabajo sobre la inteligencia emocional (IE), como el refuerzo de emociones por parte de figuras líderes (como puede ser el entrenador), se relaciona positivamente con un mayor éxito objetivo en el baloncesto.

Las palabras clave utilizadas fueron: *Athletic performance, Pshycological and Emotions.*

Abstract

The objective of this work is to carry out a bibliographic review to know the effects of emotion training on basketball performance. Through the search in the main databases (Medline, PubMed, etc.), the information has been analyzed including articles from the last 13 years that deal with emotions and performance, evaluating the performance of the players. It has been observed that the studies found coincide in the relationship between the emotional factor and performance in basketball. Both the work on emotional intelligence (EI), and the reinforcement of emotions by leading figures (such as the coach), is positively related to greater objective success in basketball.

The keywords used were: *Athletic performance, Pshycological and Emotions.*

ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Objetivo/s	9
3. Metodología	10
3.1. <i>Diseño</i>	10
3.2. <i>Estrategias de búsqueda</i>	10
3.3. <i>Criterios de selección</i>	11
3.4. <i>Diagrama de flujo</i>	12
4. Resultados	14
4.1. <i>Cuadro resumen de artículos empleados</i>	14
4.2. <i>Resumen de artículos empleados</i>	21
5. Discusión	25
6. Futuras líneas de investigación	28
7. Conclusiones	29
8. Referencias bibliográficas	31

1. Introducción

Para el presente trabajo se ha elegido un tema principal, el entrenamiento de las emociones, en un campo o deporte específico, el baloncesto.

El entrenamiento de las emociones se entiende, en la siguiente revisión, como un factor en el desempeño de los jugadores ligado a la psicología del deportista y, por ende, a la psicología del deporte.

La psicología deportiva y la autorregulación o control de las emociones en la actividad física van dirigidas a estudiar el cómo, porqué y en qué condiciones los deportistas, entrenadores y personas relacionadas con el atleta y el deporte, se comportan en el modo en que lo hacen, así como investigar la influencia que los factores tanto externos como internos tienen en el rendimiento en función del control emocional que cada sujeto ejerce en cada momento de la competición (Buñuel, Ramos, Torres, y García, 2020). En el ámbito de la psicología deportiva, según los expertos, se ven diferenciados dos objetivos a analizar en detalle; como afectan los factores psicológicos en el rendimiento físico y, por otro lado, como afectan los factores psicológicos a la práctica del deporte (Martínez, 2020). Una de las herramientas que nos permiten el trabajo y la progresión en esta disciplina es el coping. El coping se define como las estrategias de afrontamiento, que los equipos utilizan para confrontar situaciones de estrés (Rosado, dos Santos, y García, 2012).

Para que el campo de la psicología del deporte pueda implementar estrategias de afrontamiento de las emociones para el aumento o control del rendimiento, es necesaria una comprensión del concepto de emoción y su efecto en el individuo. Por tanto, respondiendo a la pregunta de qué son las emociones, las emociones son comprendidas como respuestas experimentadas de forma física y mental con una interacción entre el mundo interior y el exterior, y que se asientan no solo en la mente, sino también, en el cuerpo físico del individuo (Davidson, 2012). Una vez definido el concepto, este se desglosa en una clasificación que englobe los tipos de emociones que se pueden experimentar (Bisquerra, 2000):

- Positivas.
 - Como son la alegría, el humor, la felicidad y el amor, entendido también como el afecto o cariño.
- Negativas.
 - Englobando la ira, el miedo, la ansiedad o estrés, la tristeza, la vergüenza y la aversión o rechazo.
- Ambiguas.
 - En este caso pueden ser emociones positivas o negativas en función del momento y circunstancias concretas. Como la sorpresa.
- Estéticas.
 - Este tipo es referido a reacciones por manifestaciones artísticas.

El proceso de emoción viene producido de forma que, la información sensorial llega al centro o a los centros emocionales del cerebro, una vez ahí se da una respuesta neurofisiológica como consecuencia y, por último, es el neocórtex quien interpreta la información. Gran parte de la actuación del cerebro al experimentar una emoción se da de forma independiente de la consciencia o conocimiento; se realiza automáticamente. Por lo que conviene insistir en que una mayor parte de las emociones se genera inconscientemente (Bisquerra, 2003).

Al conjunto de habilidades requeridas para la comprensión y regulación de las emociones o fenómenos emocionales se le denomina competencias emocionales (Bisquerra, 2003). Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y, por último, competencias para la vida y el bienestar (Pellicer, 2011).

- a) La conciencia emocional. Se trata de la capacidad de conocer y/o identificar las emociones propias y de otros individuos, así como del ambiente.

- b) Regulación emocional. Es la habilidad para la gestión adecuada de las emociones percibidas y/o experimentadas.
- c) Autonomía emocional. Esta competencia se entiende como la capacidad de gestión emocional buena de forma autónoma.
- d) Competencia social. La habilidad de mantener relaciones interpersonales de una forma apropiada.
- e) Competencias para la vida y el bienestar. Estas competencias tratan la capacidad llevar a cabo comportamientos correctos para la resolución de problemas, de múltiples ámbitos como el social o el laboral, en busca del bienestar propio y social.

El deporte es, en ocasiones, tomado como una actividad meramente física, pero ha de ser concebido como una actividad emocional al mismo nivel, en este ámbito se dan y observan expresiones de alegría, tristeza, ira, etc. de máxima intensidad, lo que aumenta por momentos y nivel de competición (Crombie, Lombard, y Noakes, 2009). El alto rendimiento deportivo comprende unas exigencias en continuo aumento, por lo que el control de las emociones en el momento de competición se considera clave. Para ello es fundamental el trabajo de la psicología deportiva, ya que es la encargada de analizar y estudiar y observar conductas y reacciones emocionales en la competencia (Martínez, & de los Fayos, 2013). Todo ello prestando atención a la mejora de las habilidades deportivas. Para Garfield y Bennett (1987), las habilidades importantes para tener en cuenta de cara al rendimiento deportivo son:

- La motivación.
- La ansiedad y estrés.
- La autoconfianza.
- La activación.
- La atención.
- La cohesión de grupo.

La influencia de los estados emocionales en el estado de bienestar de un equipo y el rendimiento del mismo, es una realidad poco estudiada aún por la ciencia, centrándose principalmente en las emociones con impacto negativo (Cantón, & Checa, 2012).

Otro punto de estudio es la inteligencia emocional (IE). A partir de 2006 aproximadamente, se ha dado un aumento en la investigación de la IE, concretamente en el contexto de Actividad deportiva (Laborde, Dosseville, & Allen, 2016). Un aumento, o una mayor inteligencia emocional, permite al atleta evaluar las situaciones de manera eficaz, incluso viendo los riesgos como oportunidades en lugar de amenazas, tomando decisiones acertadas en situaciones que implican riesgo en el resultado (Panno, 2016) Aunque el constructo de esta inteligencia es importante para los entrenadores, tanto como para los deportistas, el estudio e investigación se centra o presta más atención la IE del deportista (Sukys, Tilindienė, Cesnaitiene, & Kreivyte, 2019). A través de la asociación con el nivel de fortaleza mental de los atletas, esta inteligencia ayuda a los mismos a la evaluación y respuesta de los desafíos que enfrentan, actuando como predictor de los resultados favorables en el deporte (Cowden, 2016).

La psicología deportiva es un pilar fundamental en el resultado obtenido por los deportistas. Es crucial el desarrollo y trabajo de las habilidades psicológicas, para lo que es fundamental la figura del psicólogo deportivo, que influyen en la práctica (Martínez, 2020). Dentro de las emociones el papel de la inteligencia emocional es importante de cara a la motivación del jugador. La comprensión y asimilación de la relación entre la IE y la motivación deportiva de los atletas debe mejorar el entendimiento de como podrían gestionar mejor las emociones experimentadas para el aumento de la motivación (Sukys et al., 2019).

Por todo lo explicado anteriormente, se le otorga un especial interés a la influencia que pueden tener las emociones sobre el resultado obtenido en la competición de baloncesto que, además de la experimentación del estrés, conlleva

trabajo en equipo. Esto puede afectar de forma significativa al estado emocional y, como se ha expuesto, motivacional fundamental para el desarrollo de un mejor desempeño deportivo (Fransen, Boen, Vansteenkiste, Mertens, & Vande Broek, 2018).

2. Objetivo/s

Objetivo general:

- Explorar la influencia o efecto de las emociones y el nivel emocional en el rendimiento en jugadores de baloncesto.

Objetivos específicos:

- Identificar la necesidad del entrenamiento para la mejora del control emocional.
- Indagar en estrategias para los afrontamientos de problemas.
- Conocer los parámetros que indiquen el momento emocional antes del resultado en la práctica deportiva.

3. Metodología

3.1. Diseño

En el presente trabajo se ha realizado una revisión sistemática de las principales bases de datos como son: PubMed, Dialnet plus, SPORTDiscus y Medline Complete. Además de la utilización de: Biblioteca CRAI-UEM (Universidad Europea de Madrid). De los artículos y documentos encontrados, han sido incluidos los mas relevantes publicados desde 2009 hasta la actualidad. Se ha profundizado en aquellos artículos que tratan las implicaciones emocionales en el ámbito del baloncesto y del efecto que puede tener en el rendimiento de los jugadores. Se encontraron un total de 314 artículos; se descartaron un gran número de ellos por no ajustarse a los criterios requeridos para la selección, por lo cual, quedó un total de 13 artículos para analizar en la presente revisión sistemática. Las palabras clave utilizadas fueron: *Athletic performance, Pshycological and Emotions*.

Cabe destacar que el operador utilizado fue “AND” únicamente. Se combinaron las palabras clave en los distintos buscadores para encontrar los artículos que se ajustasen al objetivo del trabajo. No se utilizó el conector “NOT” ni otros operadores para evitar la aparición de artículos que no concordasen con la línea de búsqueda del trabajo.

3.2. Estrategias de búsqueda

De las fuentes mencionadas en el apartado anterior se ha obtenido la cifra de 314 artículos al introducir las palabras clave.

De los 314 artículos resultantes, 90 fueron excluidos por ser revisiones sistemáticas.

De los 224 artículos restantes, 40 fueron descartados por ser artículos duplicados, que debían ser descartados para que la búsqueda no fuese errónea

De 184 que fueron clasificados por su fecha de publicación, se descartaron 120 por ser anteriores a 2009.

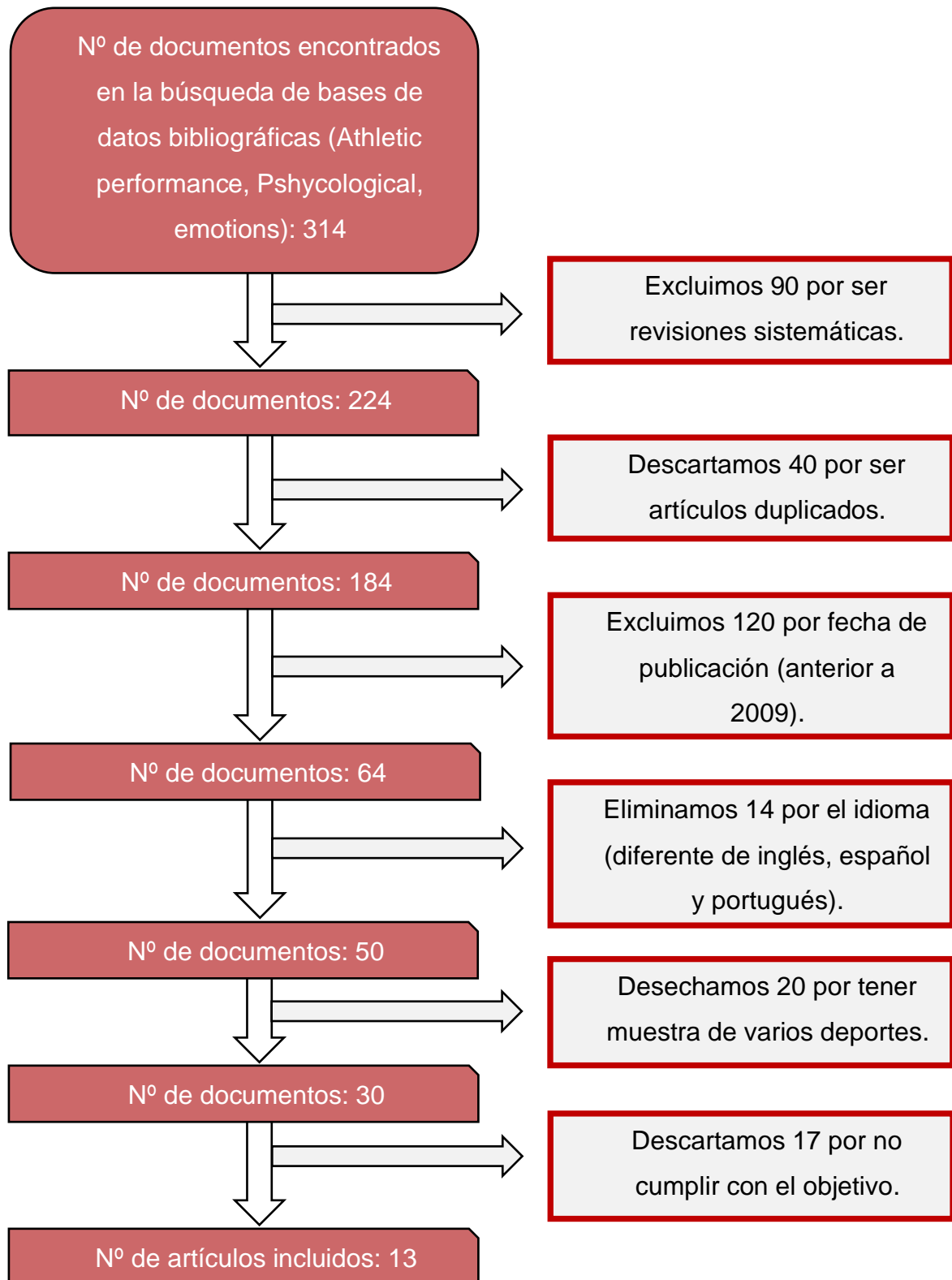
Los 64 artículos resultado de la clasificación, fueron filtrados por idioma (dejando únicamente aquellos con en inglés, español y portugués). De lo cual se obtuvieron 50 artículos, eliminando 14.

Se examinaron y se excluyeron 20 por tener una muestra de varios deportes unificada (no diferenciada pues otros sí). Quedando finalmente la cifra de 13 artículos.

3.3. Criterios de selección

- Artículos sobre emociones en relación al rendimiento deportivo.
- Artículos sobre el trabajo de emociones en el baloncesto.
- Artículos de investigación y artículos de revistas.
- Fecha: posteriores al año 2009.
- Idioma: inglés, castellano y portugués.

3.4. Diagrama de flujo.



4. Resultados

4.1. Cuadro resumen de artículos empleados

Tabla 1. Cuadro de artículos.

	Referencia	Método	Muestra	Variables	Resultados
1	Al-Yaaribi, A., Kavussanu, M., y Ring, C. (2016).	Completaron un cuestionario de múltiples secciones que midió las variables: (a) y (b)	Jugadores de baloncesto ($N = 281$; Estudio 2)	(a) la relación entre los comportamientos prosociales y antisociales de los compañeros con el esfuerzo, el rendimiento y la ira de los atletas durante un partido. (b) la relación entre esos comportamientos con jugar para el equipo.	Se relacionó positivamente el comportamiento prosocial de los compañeros con el esfuerzo y el rendimiento del jugador. Así como el comportamiento antisocial se relacionó negativamente con el esfuerzo y el rendimiento.

2	Altfeld, S., Langenkamp, H., Beckmann, J., y Kellmann, M. (2017).	Estudio de cuatro mediciones y dos seguimientos. Las cuatro mediciones se aplicaron entre la pretemporada y el final de temporada y el último partido del campeonato. Los seguimientos se realizaron a los tres y seis meses de la última medición.	Dos equipos (grupo intervención y grupo control) de la liga nacional alemana de baloncesto juvenil.	Habilidades de autorregulación voluntaria, valores, pérdida de concentración y la falta de activación.	No hay diferencias entre ambos grupos antes de comenzar la intervención. Tras la intervención se empiezan a observar diferencias notables en múltiples variables, observando influencia en el GI (grupo intervención).
---	---	---	---	--	--

3	Englert, C. y Bertrams, A. (2012).	Tras realizar una serie de 10 tiros libres, deben responder un test de 15 ítems relacionados con sus sensaciones.	N=64 jugadores de baloncesto (media de edad de 22.92 años)	Tensión, preocupación, concentración y anotación de puntos de los tiros libres.	Los participantes sin autocontrol tenían un peor rendimiento en tareas específicas e incrementan su nivel de ansiedad, mientras que los que sí tenían autocontrol no tienen relación entre el rendimiento y la ansiedad.
4	Duque Ramos, V. H., Reina Román, M., Mancha Triguero, D., Ibáñez Godoy, S. J. y Sáenz-López Buñuel, P. (2021).	Identificación de las relaciones entre carga de entrenamiento y las variables emocionales y de rendimiento. Por medio de la medición de carga interna y externa	Jugadores de baloncesto (N = 82; 40 hombres y 42 mujeres)	Carga interna por medio de la frecuencia cardiaca máxima (FCmax.) y carga externa con la acelerometría, inteligencia emocional, rendimiento percibido y variables relacionadas con el bienestar.	Se mostró que la FC está relacionada con un mayor rendimiento, además la carga externa se ve ligada a la fatiga.

5	Ferrer Maldonado, L. (2013).	Diseño e implementación de un procedimiento propio "Comprobación de Reversibilidad", por medio de la evocación del distrés y la inducción de emociones positivas, y su medición fisiológica.	Grupo de estudio formado por jugadores de baloncesto.	Los datos de los parámetros fisiológicos arrojados antes de inducirlos en y aquellos posteriores a su inducción, identificando las emociones que produjeron mayor aumento en la TA sistólica y, mayor disminución en la diastólica y en el MS.	Identificaron las emociones positivas adecuadas para revertir tanto las sensaciones desagradables como las respuestas cardiacas asociadas al distrés.
6	Fransen, K., Boen, F., Vansteenkiste, M., Mertens, N., y Vande Broek, G. (2018).	Se implemento un sistema de actuación brindando retroalimentación motivacional por parte del entrenador, el líder o ambos. Y un grupo control.	(N = 120) jugadores de baloncesto.	La satisfacción de competencia de los atletas, la motivación intrínseca y el desempeño objetivo.	Se observó un aumento del rendimiento en aquellos sujetos que obtuvieron refuerzo. Además, se interpretó un incremento mayor de aquellos que lo recibieron del líder y el entrenador con respecto a los que solo recibieron de uno.

7	Granado, X. O., Andreu, M. G., y Guiu, G. F. (2014).	Suministración de una entrevista semiestructurada.	8 equipos (4 femeninos y 4 masculinos), todos de categorías profesionales deportivas	El tipo de emociones experimentadas ante situaciones desfavorables.	Se observó que la reevaluación cognitiva y el contagio emocional positivo grupal son las estrategias más funcionales en situaciones desfavorables.
8	Miguel, MCN, Brandão, MRF y de Souza, VH (2009).	Se les hizo una pregunta abierta semiestructurada.	48 jugadores de baloncesto masculino convocados para el Nacional Brasileño.	Emociones experimentadas por los jugadores antes de la competición.	Se observó la relación directa entre el nivel de incertidumbre, en los resultados, y experimentar emociones de ansiedad e inquietud.

9	Paul, M., & Garg, K. (2012).	Se le aplicó al grupo BFB un entrenamiento de HRV durante 10 días; al grupo Placebo la visualización de videos motivacionales y al grupo Control nada.	30 jugadores de baloncesto en nivel universitario o superior.	La ansiedad, la autoeficacia, el afrontamiento, la variabilidad de la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y el rendimiento. Tomadas en tres puntos distintos del proceso.	Se mostró que el HRV BFB reduce la ansiedad y por tanto parece existir una relación potencial con la mejora del rendimiento.
10	Ring, C., Kavussanu, M., Al-Yaaribi, A., Tenenbaum, G., y Stanger, N. (2019).	Realización de una tarea competitiva (tiros libres), bajo tres condiciones: Insultos, distracciones o control. Evaluando el rendimiento en anotación.	Grupo 1 (bajo comportamiento verbal ofensivo); grupo 2 (bajo comportamiento verbal para desviación de atención) y grupo 3 (bajo comportamiento verbal neutral).	El rendimiento bajo condiciones de estrés provocadas por el rival. Midiendo reacciones, aciertos y gestión de las emociones.	Se ve perjudicado el rendimiento debido a un estado de distracción resultado de la ira provocada por comportamientos negativos o de distracción del rival.

11	Rosado, A., dos Santos, A. M., y García, F. G. (2012).	Se les hizo una entrevista semiestructurada.	11 jugadores de baloncesto masculino de un equipo profesional.	Estrategias de coping, por medio de la aproximación lógico-semántica en el análisis de los datos obtenidos.	Se observó que las tres estrategias mas utilizadas para el afrontamiento del estrés eran: Coping activo (centrado en el problema), Distanciamiento mental y Coping focalizado en la emoción.
12	Sukys, S., Tilindienė, I., Cesnaitiene, V. J., y Kreivyte, R. (2019).	Se le aplicó cuestionarios que incluían: Escala de inteligencia emocional auto-informada y la Escala de motivación deportiva II	239 jugadores de baloncesto entre los 18 y los 34 años (129 Mujeres; 110 Hombres).	Emociones experimentadas por los jugadores.	Se relacionó una mayor Inteligencia Emocional (IE) negativamente con la desmotivación. Lo que afianza la relación entre la IE y el rendimiento

13	Uphill, M., Groom, R., y Jones, M. (2014).	Registro de la frecuencia de participación exitosa (SGI) y no exitosa (UGI) minuto a minuto.	6 jugadoras de baloncesto durante 6 partidos.	Intensidad de las emociones experimentadas (ira, ansiedad, vergüenza, emoción y felicidad) y el momento que las provocó.	Se detectó la felicidad como única emoción predictor significativo de acierto, así como, la ira y la vergüenza lo son del error o no acierto. Se evidenció la relación entre las emociones y el comportamiento en el juego.
----	--	--	---	--	---

4.2. Resumen de artículos empleados

En la presente revisión bibliográfica, hemos encontrado numerosos artículos que nos proporcionan información sobre el objetivo del trabajo.

Tres artículos centrados en una observación reforzada por medio de la implementación de test o cuestionarios. Otros tres estudios que utilizaron las mediciones de factores fisiológicos como valores indicativos del estado emocional, apoyándolos de un feedback del deportista (o expresión de su estado emocional). Dos de ellos que realizaron entrevistas semiestructuradas para el conocimiento de la emociones y sensaciones percibidas en el desempeño de la actividad. Mientras otro únicamente utilizaba una pregunta abierta semiestructurada para ello. Un estudio implemento un sistema de actuación y observó el rendimiento posterior de los sujetos. Y por ultimo, dos artículos que midieron el acierto de los jugadores para realizar un análisis de su rendimiento en función de las emociones sentidas. De estos seleccionados para su estudio vamos a hacer un análisis a continuación.

(Al-Yaaribi, Kavussanu, y Ring, 2016) se demostró que había una clara relación entre el comportamiento del resto de compañeros de equipo hacia un jugador y el rendimiento del mismo. En este estudio, con muestra N= 281, se obtuvo que el rendimiento, compromiso, disfrute e ira del jugador durante los partidos estaba estrechamente relacionado con el comportamiento de sus compañeros, obteniendo mejores resultados cuanto más prosocial eran hacia él y peores cuanto más antisocial fuera dicho comportamiento de equipo.

(Altfeld et al., 2017) llevaron acabo un estudio que constaba de cuatro mediciones y dos seguimientos, teniendo en cuenta intervenciones realizadas a partir de la segunda medición. Las mediciones se dividen en intervalos de cuatro semanas entre pretemporada y final de la temporada, mientras que los seguimientos se realizan posteriormente a la ultima medición los tres y seis meses . Todo ello diferenciando dos equipos del nivel más alto (nivel nacional) para jugadores masculinos menores de 16 años. (Grupo intervención y grupo control). Tras la realización de las pruebas e intervenciones, se obtuvo una diferenciación clara entre grupos, obteniendo un cambio significativo en el grupo al cual se le

realizó intervención, confirmando la mejora del enfrentamiento a la falta de motivación en ellos.

(Englert, y Bertrams, 2012) realizaron un estudio con campos tanto teóricos como prácticos orientados al análisis del autocontrol de las emociones en el ámbito deportivo. Se plantearon una serie de 15 cuestiones teóricas sobre las emociones, tras la realización de 10 tiros libres por parte de los 64 jugadores de baloncesto que conformaron la muestra del estudio, cuya media de edad fue de 22.92 años. Se midieron los ítems de preocupación, concentración y anotación durante el transcurso de la prueba de tiro. Al final del estudio se obtuvo una clara relación entre los puntos obtenidos y el nivel de autocontrol de los jugadores, siendo mucho mayor en aquellos que poseían y demostraban un alto control sobre sus emociones.

(Duque Ramos et al. 2021) se estudió la carga tanto interna como externa durante los entrenamientos de 82 jugadores de baloncesto, siendo 40 de ellos hombres y los 42 restantes mujeres; siendo la carga externa del ámbito emocional y la interna la frecuencia cardiaca máxima (FCMáx) y queriendo relacionar estos dos ámbitos. Una vez finalizado el estudio, la obtención de resultados mostró claramente que la frecuencia cardiaca está conectada con el registro de un mayor rendimiento, además de verse la carga externa ligada a la fatiga; comprobando así el primer supuesto sobre la interrelación de la carga interna con las variables emocionales y de bienestar.

(Ferrer Maldonado, 2013) se pretende estudiar los resultados por parte de un grupo de jugadores (grupo de estudio en cuestión) previa y posteriormente a la realización de una "Comprobación de Reversibilidad" por medio de la evocación del distrés, la medición fisiológica, la inducción de emociones positivas. Durante el estudio se tomaron en cuenta los parámetros fisiológicos arrojados antes de inducirlos en y aquellos posteriores a su inducción, identificando las emociones que produjeron mayor aumento en la TA sistólica y, mayor disminución en la diastólica y en el MS. Las emociones positivas obtuvieron el objetivo deseado planteado al inicio del estudio para revertir tanto las sensaciones desagradables como las respuestas cardiacas asociadas al distrés.

(Fransen et al. 2018) Se estudió la conducta de los atletas participantes en el análisis cuando se producía un refuerzo positivo antes sus actuaciones durante las competiciones, el refuerzo positivo podía provenir del entrenador de los jugadores, del capitán del equipo o de ambos. En este estudio a la muestra, conformada por 120 jugadores de baloncesto, se midió y analizó la satisfacción, motivación ante el juego y desempeño durante o fuera de este. La conclusión observada resultó en un aumento del rendimiento en aquellos sujetos que obtuvieron un refuerzo positivo, además, de interpretarse un incremento notablemente mayor de aquellos que lo recibieron del líder y el entrenador con respecto a los que solo recibieron de uno.

(Granado, Andreu, y Guiu, 2014) realizaron un estudio en profundidad, mediante la administración de una entrevista semiestructurada realizada a 8 equipos (4 de ellos femeninos y los otros 4 de ellos masculinos, todos de categorías profesionales deportivas), sobre los tipos e intensidades de las emociones de carácter desfavorable durante la realización del deporte en cuestión y por parte de los participantes en la muestra. Como conclusión del análisis se observó que los métodos mejores y que más garantizan el cambio de emoción en los jugadores, son o están relacionados con el contagio de emoción grupal positivo y la reevaluación cognitiva; siendo estas estrategias altamente funcionales.

(Miguel, Brandão, y De Souza, 2009), análisis mediante una pregunta abierta semiestructurada para analizar las sensaciones y emociones de los jugadores (muestra) previas a las competiciones deportivas. La muestra de este estudio estuvo conformada por 48 jugadores de baloncesto masculino convocados para el Nacional Brasileño. Como conclusión de este análisis se observó que existe una clara relación directa entre el nivel de incertidumbre de los jugadores y el hecho de experimentar emociones de ansiedad e inquietud previas a afrontar las competiciones.

(Paul, y Garg, 2012) se dividió a un grupo 30 jugadores de baloncesto en nivel universitario o superior (siendo estos quienes conforman la muestra del estudio),

en 3 grupos de 10 jugadores; a los que se les aplicó un procedimiento diferente. El grupo denominado BFB un entrenamiento de HRV durante 10 días, al grupo denominado de Placebo la visualización de videos motivacionales y al grupo denominado de Control nada. En este estudio el objetivo fue medir la ansiedad, la autoeficacia de afrontamiento ante distintos escenarios, la variabilidad de la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y el rendimiento; cada una de ellas tomada en tres puntos distintos del proceso. Al final del mismo se mostró que el grupo HRV BFB reduce la ansiedad y por tanto parece existir una relación potencial estrecha con la mejora del rendimiento en el juego por parte de los deportistas.

(Ring et al., 2019) el estudio del comportamiento a nivel emocional y de rendimiento ante una tarea competitiva como son la realización del lanzamiento de 10 tiros libres, bajo tres condiciones diferentes, las cuales son: Insultos, distracciones o control, y evaluando así el rendimiento en anotación. La muestra en este caso estuvo conformada por los antes mencionados tres grupos: Grupo 1 (bajo comportamiento verbal ofensivo); grupo 2 (bajo comportamiento verbal para la desviación de atención) y grupo 3 (bajo comportamiento verbal neutral). El objetivo principal de este estudio era observar la relación entre el rendimiento de los jugadores de baloncesto bajo condiciones de estrés provocadas por el rival, en concreto durante el lanzamiento de tiros libres, midiendo reacciones y puntos anotados. Se observa como resultados un empeoramiento del rendimiento debido a un estado de distracción resultado de la ira provocada por comportamientos negativos por parte de los rivales.

(Rosado, Dos Santos, y García, 2012) el estudio en cuestión supuso la realización de una entrevista semiestructurada a la muestra, siendo ésta conformada por 11 jugadores de baloncesto masculino de un equipo profesional; donde se medían las estrategias de Coping, por medio de la aproximación lógico semántica en el análisis de los datos. Al finalizar este estudio se observó claramente que las estrategias más utilizadas y recurrentes para afrontar el estrés en los deportistas fueron: Coping activo (centrado en el problema), Distanciamiento mental y Coping focalizado en la emoción.

(Sukys et al., 2019). Se estudió mediante un cuestionario para analizar las emociones que experimentan los deportistas, en este caso jugadores de baloncesto cuyas cuestiones atañen la Escala de inteligencia emocional auto-informada y la Escala de motivación deportiva II. Se realizó dicho test a 239 jugadores de baloncesto de edades comprendidas entre los 18 y los 34 años (129 de los cuales eran Mujeres y los 110 restantes, Hombres). Al final del estudio y como resultados de este se obtuvo que existía una patente relación con una mayor Inteligencia Emocional (IE) negativamente ligada con la desmotivación; lo que afianza la interrelación entre la IE y el rendimiento general y en concreto de los deportistas participantes en el estudio.

(Uphill, Groom, y Jones, 2014) el estudio en cuestión trata de analizar la intensidad de las emociones de 6 jugadoras de equipos femeninos de baloncesto a lo largo de la duración de 6 partidos disputados. Se realizó un registro de la frecuencia de participación exitosa (SGI) y no exitosa (UGI) minuto a minuto, estudiándose la ira, ansiedad, vergüenza, emoción y felicidad que cada una de ellas presentaba en cada momento de la competición. Obteniéndose un resultado que detectó la felicidad como única emoción predictor emocional significativo en los aciertos, así como, la ira y la vergüenza lo son del error o no fallo. Se evidenció claramente la relación entre las emociones y el comportamiento de los atletas en el juego.

5. Discusión

Las emociones sufridas por el deportista, en situaciones donde el rendimiento es el objetivo principal, son de distinto tipo e intensidad (Granado, Andreu y Guiu, 2014). Se encuentran relacionadas con el nivel de inteligencia emocional, que afecta directamente a la motivación experimentada por el jugador a la hora de realizar la práctica (Sukys et al. 2019). La motivación, por otro lado, tiene una relación positiva con el desempeño del jugador, por lo que el apoyo y motivación que se ven percibidos como un refuerzo, son factores influyentes en el rendimiento. Una falta de motivación puede incurrir en emociones negativas que desencadenen resultados de rendimiento bajo (Fransen et al. 2018). Entre esas emociones negativas, pueden surgir algunas previas al momento de competición como es la

ansiedad. Se da como resultado la sensación de falta de conocimiento con respecto al posible desempeño competitivo, como es la incertidumbre, ligada directamente con la aparición de emociones desfavorables pre-competitivas (Miguel, Brandão y Souza, 2009).

Las emociones percibidas por el deportista pueden interpretarse como carga emocional. Por medio de la medición de una carga interna, como es la frecuencia cardiaca máxima, que se ha visto relacionada de forma directa con la carga emocional, también comprendida como carga externa (Duque Ramos et al. 2021). Se puede apreciar como el rendimiento que desempeña el jugador no es el único parámetro que podemos utilizar para comprobar su estado emocional con respecto a la actividad, sino que, la variabilidad de su frecuencia cardiaca es un claro indicador del punto emocional que está experimentando el deportista y que generará un rendimiento diferenciado (Paul y Garg, 2012). Otros parámetros fisiológicos, como es la tensión arterial, se utilizaron para corroborar que las emociones positivas generan una disminución del estrés (Ferrer Maldonado, 2013). Y como el HRV (variabilidad de la frecuencia cardiaca en español), otro parámetro que, en este caso, permitió conocer la relación entre el BFB (Biofeedback) y una reducción de la ansiedad competitiva, ligada por otro lado al rendimiento (Paul y Garg, 2012).

Por medio de cuestionarios, se obtuvo la relación entre los comportamientos sociales del deportista y el nivel de rendimiento obtenido (Al-Yaaribi, Kavussanu, y Ring, 2016). Además, se realizó una comprobación de los factores, como son la preocupación o la concentración (Englert y Bertrams, 2012). También se utilizaron cuestionarios para poder analizar las emociones experimentadas por el deportista, implicando escalas de IE (inteligencia emocional) y motivación (Sukys et al. 2019).

La presión de los jugadores viene dada por múltiples factores, entre ellos las emociones generadas por la actuación del rival (tanto el equipo como la afición), que sin el debido trabajo emocional da lugar a la ira y la distracción ligadas a un bajo rendimiento (Ring, et al. 2019). El coping centrado en las emociones como estrategia de confrontación se conforma como una de las más utilizadas para el

trabajo de emocional, aunque por otro lado el distanciamiento mental y coping activo son estrategias muy utilizadas (Rosado, Dos Santos y García, 2012).

La relación entre el aumento de inteligencia emocional y una disminución de la desmotivación, lo que expresa una conexión directa entre el trabajo para la mejora de IE y el aumento de rendimiento en los jugadores de baloncesto (Sukys et al. 2019). El aumento de la motivación genera un incremento del rendimiento, además el trabajo sobre las emociones utilizando las mediciones de HRV BFB da lugar también a dicho incremento (Paul y Garg, 2012). La motivación viene dada por múltiples factores, pero el refuerzo por parte de una figura líder o referente, como es el entrenador, demostró un aumento significativo del desempeño de la tarea de los jugadores de baloncesto, especialmente al ser realizado por ambas figuras (Fransen et al. 2018).

Se identificaron emociones que actuaban como un predictor del rendimiento, por lo que si se observan rasgos de ira o incertidumbre el riesgo de error aumenta bajando el rendimiento, mientras que, si el rasgo emocional a observar es la felicidad, podremos predecir un mayor rendimiento por parte del deportista a la hora de afrontar la tarea propuesta, adelantándonos así, a otras vías cuya medición es obtenida en el momento o tras él para optimizar el desempeño del jugador (Uphill, M., Groom, R., y Jones, M. 2014). Si encontrásemos emociones que predigan el bajo o mal rendimiento podríamos evitar que el jugador entre en acción. Aunque por otro lado se obtuvo la posibilidad de revertir sensaciones negativas por medio de emociones, por lo cual podríamos realizar un trabajo de refuerzo emocional y ver su evolución según variables internas (carga interna), como la FC en momento de estrés previo (Ferrer Maldonado, 2013).

6. Futuras líneas de investigación

- Una futura línea de investigación sería la implementación de mediciones en tiempo real, de factores fisiológicos que son indicativo emocional, en situaciones de competición. Con el objetivo de actuar lo antes posible en el deportista.
- Un mayor estudio en población joven de alto rendimiento pues son, principalmente, aquellos donde las estrategias utilizadas permitirán un desarrollo a mayor largo plazo.
- Otra línea de investigación posible, es la utilización de un psicólogo deportivo como principal apoyo o refuerzo motivacional. Complementando la figura del entrenador, y centrándose en el trabajo de IE.

7. Conclusiones

- En respuesta al objetivo general “Explorar la influencia o efecto de las emociones y el nivel emocional en el rendimiento en jugadores de baloncesto”, concluimos:

Las emociones tienen una relación directa con el rendimiento que desempeña el jugador en el momento de la competición. El nivel emocional entendido la capacidad de gestionar las emociones por parte del deportista, depende en gran medida de la IE. Un factor clave en el manejo de las emociones que experimenta el deportista, tanto en aquellas provenientes de ideas propias, como puede ser la incertidumbre frente a un rival o prueba, como de aquellas cuyo origen se encuentra en personas ajenas, como la ira que provoca una afición rival o la falta de apoyo motivacional por parte de figuras referentes en el equipo.

- En respuesta al objetivo específico “Identificar la necesidad del entrenamiento para la mejora del control emocional” obtenemos como conclusión que:

Los efectos del trabajo sobre las emociones se ven directamente ligados al rendimiento de competición del jugador. Conformando así que, para una mejora mas completa de este, es necesario implementar entrenamiento emocional, lo que mejora la inteligencia emocional. En el deporte en general se ve afectado el rendimiento por la parte emocional del deportista, y en el baloncesto el trabajo de esta variable si otorga una firme base sobre la que incrementar la confianza y motivación del jugador, así como el esfuerzo. Todo ello concluye con la afirmación: El entrenamiento de las emociones si aumenta el rendimiento del jugador de baloncesto en cualquier etapa.

- En respuesta al objetivo específico “Indagar en estrategias para los afrontamientos de problemas emocionales o del ámbito emocional”, concluimos:

Por medio de las estrategias de coping podemos afrontar problemas de origen emocional y conseguir eliminar así una variable desfavorable para el rendimiento del jugador de baloncesto. Gracias al refuerzo, podemos cambiar el estado emocional que presenta el jugador a la hora de preparar la competición y actuar previamente al desempeño de su actividad. Anticipando un mal

resultado, y dándole las mejores herramientas emocionales y motivacionales para el afrontamiento del juego, como es la emoción de felicidad.

- En respuesta al objetivo específico “Conocer los parámetros que indiquen el momento emocional antes del resultado en la práctica deportiva”, concluimos que:

En efecto existen parámetros que una vez analizados son capaces de predecir la predisposición emocional al bajo o alto rendimiento y por tanto conocer cuando debemos actuar. Y que además son factores fisiológicos ligados a estados emocionales, como lo es el HRV BFB.

8. Referencias bibliográficas

- Al-Yaaribi, A., Kavussanu, M., & Ring, C. (2016). Consequences of prosocial and antisocial behavior for the recipient. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 102-112. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.012>
- Altfeld, S., Langenkamp, H., Beckmann, J., y Kellmann, M. (2017). Measuring the effectiveness of psychologically oriented basketball drills in team practice to improve self-regulation. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 12(6), 725-736. <https://doi.org/10.1177/1747954117738891>
- Alzina, R. B., & Fernández, M. Á. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/01-Educaci%C3%B3n-emocional-y-bienestar-Indice-y-portada.pdf>
- Buñuel, P. S. L., Ramos, V. H. D., Torres, B. J. A., & García, C. C. (2020). Baloncesto y emociones: una revisión sistemática. *e-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 16(1), 73-84. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7283846.pdf>
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>.
- Cantón, E. y Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 171-176. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455022.pdf>
- Cowden, R. G. (2016). Mental toughness, emotional intelligence, and coping effectiveness: An analysis of construct interrelatedness among highperforming adolescent male athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 123, 737 – 753. DOI:10.1177/ 0031512516666027
- Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition.

- International Journal of Sports Science & Coaching, 4, 209–224.
DOI:10.1260/174795409788549544
- Davidson, R. J. (2012). El perfil emocional de tu cerebro. Claves para modificar nuestras actitudes y reacciones. Barcelona: Destino.
<https://doi.org/10.5093/cc2011v2n2a9>
- Duque Ramos, V. H., Reina Román, M., Mancha Triguero, D., Ibáñez Godoy, S. J. & Sáenz-López Buñuel, P. (2021). Relación de la carga de entrenamiento con las emociones y el rendimiento en baloncesto formativo. Retos, 40, 164-173. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82441>
- Englert, C. y Bertrams, A. (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. Revista de Psicología del Deporte y el Ejercicio, 34 (5), 580-599.
DOI:10.1123/jsep.34.5.580
- Ferrer Maldonado, L. (2013). Procedimiento de identificación de las emociones positivas adecuadas para revertir el distrés asociado a los tiros libres en baloncesto. *Procedimiento de identificación de las emociones positivas adecuadas para revertir el distrés asociado a los tiros libres en baloncesto*, 16-34.
https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/10902/1/0537108_20131_0001.pdf
- Fernández, M. D. G. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. Papeles del psicólogo, 31(3), 250-258.
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136004.pdf>
- Fransen, K., Boen, F., Vansteenkiste, M., Mertens, N., & Vande Broek, G. (2018). The power of competence support: The impact of coaches and athlete leaders on intrinsic motivation and performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(2), 725-745.
<https://doi.org/10.1111/sms.12950>
- Garfield, Ch. A. y Bennett, H.Z. (1987). Rendimiento máximo. Las técnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Granado, X. O., Andreu, M. G., & Guiu, G. F. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 63-72.

<https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000100008>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26, 862–874. DOI:10.1111/sms.12510

Martínez, A. R., & de los Fayos, E. J. G. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(1), 105-112.

<https://doi.org/10.4321/s1578-84232013000100011>

Martínez García, M. Á. (2020). Factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo.

<http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/10180/MARTINEZ%20GARCIA,%20MIGUEL%20ANGEL.pdf?sequence=1>

Miguel, M. C. N., Brandão, M. R. F., & de Souza, V. H. (2009). Jogadores de basquetebol de alto rendimento e a vivência de emoções précompetitivas. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 749758. <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/download/3088/2560>

Panno, A. (2016). Trait emotional intelligence is related to risk taking when adolescents make deliberative decisions. *Games*, 7(3), 23–31

Paul, M., & Garg, K. (2012). The effect of heart rate variability biofeedback on performance psychology of basketball players. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 37(2), 131-144. DOI: [10.1007/s10484-012-9185-2](https://doi.org/10.1007/s10484-012-9185-2). PMID: [22402913](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22402913/).

Pellicer, R. I. (2011). Educación física emocional de la teoría a la práctica.

Ring C, Kavussanu M, Al-Yaaribi A, Tenenbaum G, Stanger N. Effects of antisocial behaviour on opponent's anger, attention, and performance. *J Sports Sci*. 2019 Apr;37(8):871-877. DOI: [10.1080/02640414.2018.1532061](https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1532061). Epub 2018 Oct 29. PMID: [30371145](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30371145/).

- Rosado, A., dos Santos, A. M., & García, F. G. (2012). Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 125-148. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/3967918.pdf>
- Sukys, S., Tilindienė, I., Cesnaitienė, V. J., & Kreivytė, R. (2019). Does emotional intelligence predict athletes' motivation to participate in sports. *Perceptual and motor skills*, 126(2), 305-322. <https://doi.org/10.1177/0031512518825201>
- Uphill, M., Groom, R., & Jones, M. (2014). The influence of in-game emotions on basketball performance. *European journal of sport science*, 14(1), 76-83. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.729088>
- Vargas, G. A. A., & Rojas, W. S. (2001). Inteligencia y rendimiento deportivo: un estudio sobre la inteligencia emocional. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 1(1), 50-56. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4790876.pdf>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico/Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise*. Ed. Médica Panamericana. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=0https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=0-KxCxx5g64C&oi=fnd&pg=PA6&dq=Weinberg,+R.+SKxCxx5g64C&oi=fnd&pg=PA6&dq=Weinberg,+R.+S>