

ESTRATEGIAS DE COPING EN JUGADORES DE BALONCESTO DE ALTA COMPETICIÓN

António Rosado¹, Ana Marques dos Santos¹ y Félix Guillén²
Facultade de Motricidade Humana da Universidade Tecnica de Lisboa¹,
Portugal y Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria², España

RESUMEN: El presente estudio pretende identificar las estrategias de afrontamiento (coping) utilizadas por un equipo de baloncesto profesional respecto a las situaciones estresantes características del entrenamiento de alta competición. Para identificar las estrategias de coping utilizadas por los sujetos, se realizaron entrevistas semi-estructuradas, utilizando para ello un guión adaptado de varios instrumentos de evaluación del coping. Después de la realización de las entrevistas ($n = 11$) los datos se estudiaron a través de un análisis de contenido utilizando para ello la aproximación lógico-semántico. Las fuentes de estrés se relacionan con los aspectos generales y específicos de la competición y del entrenamiento, con el coste y las exigencias del baloncesto y con aspectos relativos a la evolución de la carrera como deportista. Las estrategias de coping utilizadas en respuesta a las situaciones que se han identificados, se enmarcan en tres categorías de coping previamente definidas: el coping centrado en el problema, el coping centrado en las emociones y otras estrategias de coping. Los resultados señalan que las estrategias de coping más utilizadas para enfrentarse con las situaciones estresantes identificadas fueron el coping activo (coping centrado en el problema), con especial énfasis en la comunicación, estrategias de distanciamiento mental y aumento del esfuerzo y las estrategias de coping focalizado en la emoción concretamente la reevaluación positiva y crecimiento.

PALABRAS-CLAVE: atletas de elite, estrés, estrategias de coping, baloncesto, intervención psicológica.

COPING STRATEGIES IN HIGH COMPETITION BASKETBALL PLAYERS

ABSTRACT: This study has the purpose of identifying the coping strategies used by a professional basketball team in stressful situations typical of high competition train-

ing. In order to identify the coping strategies used by participants, semi-structured interviews were administered. For the design of the interview, several instruments used to evaluate coping strategies were considered. A content analysis was carried out to examine the data obtained from the interviews ($n = 11$), using the logical semantic approach. Stress sources are related to general and specific aspects of competition and training, to the cost and the demands of basketball and to aspects related to the development of the athlete's career. The coping strategies used in the identified situations belong to three coping categories: problem-centred coping, emotion-centred coping, and other coping strategies. Results indicate that the most frequently used coping strategies to face stressful situations were active coping (problem-centred coping), with special emphasis on communication, mental distance and effort increase strategies and coping strategies focused on emotion, specifically positive reevaluation and growth.

KEY WORDS: elite athletes, stress, coping strategies, basketball, psychological intervention.

ESTRATÉGIAS DE COPING NOS ATLETAS DE BASQUETEBOL DE ALTA-COMPETIÇÃO

RESUMO: O presente estudo pretende identificar as estratégias de enfrentamento (coping) utilizadas por uma equipa de basquetebol profissional, relativamente às situações estressantes características do treino de alta-competição. Para identificar as estratégias de coping utilizadas realizaram-se entrevistas semi-estruturadas com base num guião adaptado de vários instrumentos de avaliação do coping. Após a realização das entrevistas ($n = 11$) os dados foram analisados através da análise de conteúdo pelo método lógico-semântico. As fontes de estresse relacionam-se com aspectos gerais e específicos da competição e do treino, com os custos e as exigências desta modalidade desportiva e com aspectos relativos à evolução da carreira como desportista. As estratégias de coping utilizadas em resposta às situações identificadas, organizam-se em três categorias de coping previamente definidas: coping centrado no problema, coping centrado nas emoções e outras estratégias de coping. Os resultados assinalam que as estratégias de coping mais utilizadas para enfrentar as situações estressantes identificadas foram o coping activo (coping centrado no problema), com especial ênfase na comunicação, as estratégias de distanciamento mental e de aumento do esforço e as estratégias de coping focado na emoção, concretamente a reavaliação positiva e o crescimento.

PALAVRAS-CHAVE: atletas de elite, estresse, estratégias de coping, basquetebol, intervenção psicológica.

La participación deportiva sitúa, frecuentemente, a los atletas ante intensas exigencias físicas, psicológicas y emocionales. Es muy frecuente que los atletas de élite tengan que enfrentarse a elevados niveles de estrés, debido entre otras cuestiones a factores como las lesiones, los fracasos, las transiciones en la carrera, la gestión del tiempo y las expectativas propias y de los otros (Gould, Jackson y Finch, 1993; Guillén, Santana y Bara, 2006; Marques y Rosado, 2005; Márquez, 2006; Mellalieu, Neil, Hanton y Fletcher, 2009; Modroño y Guillén, 2011).

Atendiendo a una definición sencilla, el coping se refiere a las estrategias que utiliza el ser humano para enfrentarse a situaciones inductoras de estrés. Los atletas tienen que desarrollar y utilizar una serie de competencias de afrontamiento o coping, cognitivas y comportamentales, para enfrentarse con esas exigencias y tener éxito en su rendimiento deportivo (Anshel y Si, 2008; Gan, Anshel y Kim, 2009; Hanton, Neil, Mellalieu y Fletcher, 2008; Salanova, Grau y Martínez, 2005).

Lazarus y Folkman (1984) definen el coping como el conjunto de esfuerzos cognitivos y comportamentales para enfrentarse con las exigencias específicas internas y/o externas, y que los sujetos consideran que exceden a sus recursos. Este modelo incluye un amplio conjunto de respuestas, considerando los factores personales además de la comprensión de la situación y el contexto donde ocurre el coping. Por tanto, las respuestas de coping son competencias dinámicas conscientes que median entre la percepción de eventos estresantes y el resultado (Crocker, 1992), siendo por ello respuestas comportamentales aprendidas, que tienen éxito en la disminución de la activación a través de la neutralización o disminución de la importancia de una condición desagradable o peligrosa.

Para Lazarus y Folkman (1984), el coping está, además, determinado por limitaciones de los recursos del individuo que pueden limitar su utilización y/o eficacia. Estas limitaciones pueden ser personales, del medio ambiente o relacionados con elevados niveles de amenaza. El proceso de coping conecta con la evaluación del individuo de las exigencias colocadas por el medio ambiente. Folkman, Lazarus, Gruen y Delongis (1986) indican que las evaluaciones del estrés se enfocan, normalmente, en la pérdida, amenaza o desafío y consisten en dos tipos: evaluación primaria y secundaria. La evaluación primaria se refiere a la forma en cómo un individuo evalúa el significado personal de una situación, en el que dice respeto a sus valores, opinión personal, intenciones y compromiso con los objetivos, para determinar si las exigencias son probablemente estresantes. El individuo evalúa sus objetivos, dando como resultado una respuesta emocional siendo los resultados percibidos en términos de ganancias o pérdidas (si los daños ya ocurrieron), de amenaza (probabilidad de que los daños ocurran), o de desafío (los individuos van animadamente al encuentro de los obstáculos).

La evaluación secundaria se refiere a un proceso cognitivo-evaluativo que se centra en lo que puede ser hecho ante la situación estresante. Se centra en las percepciones relativas a la estabilidad de las fuentes disponibles para enfrentarse con el estrés y con los probables resultados. La evaluación primaria y secundaria determina la cualidad y la intensidad del estrés percibido que, a su vez, influye al coping. Estando el proceso de estrés en un continuo cambio, podemos afirmar que el mismo sucede con el proceso de coping. El cambio del coping ocurre debido a la evaluación constante del estrés y a la re-evaluación, y así, deben ser considerados los cambios de coping que acompañan el desarrollo del encuentro, las evaluaciones primarias y secundarias. En este sentido, el coping debe ser visto como un proceso de cambio constante (Folkman, 1984).

Una de las mayores dificultades en la investigación del coping está relacionada con la existencia de centenares de comportamientos específicos del coping que pueden ser exhibidos como respuesta a las situaciones estresantes. Estos comportamientos específicos aunque varían intra-individualmente en la respuesta a los mismos estresores.

Folkman y Lazarus (1985) sugieren que estas competencias pueden ser categorizadas en dos dimensiones funcionales; el coping orientado al problema y el coping orientado a la emoción que se influyen mutuamente en el transcurrir de una situación estresante, pudiendo facilitarse o inhibirse recíprocamente.

El coping orientado al problema consiste en los esfuerzos para alterar o gestionar las circunstancias actuales de una situación/problema que está causando estrés al individuo involucrado. Incluye comportamientos específicos como la aceptación de la responsabilidad, la planificación de una solución para el problema, emplear competencias de gestión del tiempo, autocontrol, etc.

El coping orientado a la emoción engloba la regulación de las respuestas emocionales como consecuencia del problema que causa estrés al individuo. Implica actividades como la reevaluación directa o defensiva de la situación estresante, que no alteran directamente la participación, pero sí la forma en cómo esta es percibida. Este tipo de coping es el más utilizado cuando las situaciones no son susceptibles de cambio. Incluye comportamientos específicos como el distanciamiento, la desviación de la atención, la fuga-avoidance, esfuerzos cognitivos para modificar el significado (re-evaluación) de la situación, etc.

Sin embargo, los investigadores rápidamente comprendieron que estas dos dimensiones eran insuficientes para describir la complejidad del coping (Crocker y Graham, 1995). Endler y Parker (1990) propusieron una clasificación de tres dimensiones que incluía el coping orientado a la tarea (correspondiente al coping centrado en el problema), el coping orientado hacia la emoción y el coping de evitación. Una de las contribuciones de este modelo fue la introducción del concepto de evitación, que está

relacionado con los esfuerzos de desconexión física o mental de la situación estresante. Cox y Ferguston (1991) añadieron a estas tres dimensiones, una nueva categoría de evaluación, la re-evaluación del coping, que integra los esfuerzos para la evaluación o re-evaluación del problema estresante o de la situación a la que el individuo se enfrenta. Esta categoría incluye el análisis lógico, la búsqueda de las causas, la redefinición cognitiva, la aceptación y la comparación social.

Más recientemente, en España, Molinero, Salguero y Márquez (2010), al validar el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva identificaron 8 factores que se agrupaban en tres dimensiones, concretamente el afrontamiento centrado en la tarea, afrontamiento centrado en las emociones y afrontamiento centrado en la distracción.

Investigación del coping en el deporte.

La investigación del coping en la literatura de la psicología del deporte ha aumentado desde la década de los 80, época en que prácticamente no existían artículos publicados sobre este tópico. Uno de los primeros estudios realizados en este dominio fue el realizado por Madden, Kirbkby y McDonald (1989). Los autores aplicaron el Ways of Coping Checklist (WCC) específico del deporte a 21 atletas australianos de media distancia, para detectar de qué forma se enfrentaban al fracaso personal en su rendimiento. Los resultados revelaron que las estrategias más utilizadas fueron la búsqueda de apoyo social, el coping focalizado en los problemas, el aumento del esfuerzo y la resolución de problemas. Posteriormente, en un estudio de seguimiento, Madden, Summers y Brown (1990) encontraron que los deportistas que mostraban más estrés usaban con elevada frecuencia, el esfuerzo y la resolución, el coping centralizado en el problema, además de la búsqueda de apoyo social y un pensamiento deseable. Así, cuanto más estrés experimentaban los sujetos mayor utilización hacían de estas estrategias de coping.

Con una metodología cualitativa, Gould, Eklund y Jackson (1993) y Gould, Finch y Jackson (1993) utilizaron entrevistas para examinar las estrategias de coping utilizadas por luchadores olímpicos de EE.UU. y patinadores del campeonato nacional de EE.UU. En el primer estudio, entrevistaron a 20 atletas preguntándoles sobre la forma en cómo se enfrentaban a la adversidad asociada a situaciones imprevistas y con los aspectos negativos de las expectativas de los Juegos Olímpicos de Seúl. El análisis de contenido reveló que los luchadores empleaban cuatro categorías fundamentales de coping. La principal categoría englobaba las estrategias de control del pensamiento, con subcategorías como bloquear las distracciones, toma de perspectiva, pensamiento positivo, pensamientos de afrontamiento y rezar. La segunda categoría estaba relacionada con las estrategias centradas en la tarea y surgieron subcategorías como atención inme-

diata y concentración en los objetivos. Las dos categorías finales de coping fueron las subcategorías basadas en el comportamiento, como cambiar o controlar el ambiente y seguir una rutina establecida y, por último, estrategias de control emocional, como el control de la activación y las estrategias de visualización.

De manera general, la literatura permite concluir que los esfuerzos de coping reflejan un complejo proceso de cambio, que siempre involucra múltiples estrategias, y en muchas ocasiones se usan simultáneamente y combinándose unas con otras. A modo de resumen es de señalar que la literatura en el ámbito deportivo refleja diversas estrategias de coping, como: la utilización de re-evaluación positiva y crecimiento, el uso de recursos sociales, la eliminación/bloqueo, el aumento del esfuerzo, la concentración en los objetivos, la acción, la comunicación, la planificación y la resolución de problemas (Crocker y Graham, 1995; Dale, 2000; Giacobbi et al., 2004; Gould, Eklund, et al, 1993; Gould, Finch, et al., 1993; Holt y Hogg, 2002; Kim, Duda, Tomás y Balaguer, 2003; Madden et al., 1989, 1990; Ntoumanis y Biddle, 2000; Park, 2000).

Por otro lado, de los estudios realizados sobre las estrategias de coping, pocos han relacionado las situaciones estresantes y las estrategias de coping empleadas en estas situaciones específicas, aspecto verdaderamente crítico en la gestión del estrés.

En esta línea de trabajo, Gould, Finch, et al. (1993) entrevistaron a 17 patinadores de nivel nacional e identificaron y describieron las estrategias de coping utilizadas, examinando la relación entre el uso de estas estrategias de coping y las fuentes específicas de estrés. Los autores concluyeron que los patinadores empleaban una gran variedad de estrategias que difieren en función de las fuentes de estrés. También comprobaron que eran utilizadas estrategias de coping centrada en los problemas y en la emoción, estrategias adaptativas (apoyo social, pensamiento racional y auto-habla) y maladaptativas (consumo de alcohol, comportamientos bulímicos). Sin embargo, la mayoría de las investigaciones sobre el estrés y el coping se han focalizado en deportes individuales y han tenido como principal objetivo percibir de qué forma los factores contextuales de la competición y también los no competitivos influían sobre el rendimiento, pero no se le prestó atención a las potenciales diferencias en la percepción del estrés y el coping entre los participantes de deportes individuales y colectivos. Partiendo de esta deficiencia, Park (2000) analizó las estrategias de coping utilizadas por atletas coreanos de 41 deportes diferentes. En su estudio destaca que los temas generales de coping citados por estos atletas fueron idénticos a los señalados por patinadores en un estudio previo realizado por Gould, Finch, et al. (1993). Este autor concluyó que los deportes de equipo requieren la utilización de un mayor número de estrategias de coping que los deportes individuales o de parejas.

Todos estos estudios destacan la importancia que tiene, para los profesionales de la psicología del deporte, la comprensión de los procesos de coping, de manera que puedan preparar a los atletas para actuar con mayor eficacia ante la adversidad y el estrés. No obstante y a pesar de la importancia práctica de esta preparación psicológica de los atletas de élite, sólo unos pocos estudios han examinado las respuestas de coping utilizadas por los atletas, así como sus efectos.

Así, el objetivo de este estudio es identificar las estrategias de coping utilizadas por los jugadores de un equipo de baloncesto profesional, ante las situaciones que ellos consideran estresantes.

MÉTODO

Participantes

Fueron personalmente invitados a participar en el presente estudio once jugadores de un equipo de baloncesto profesional de alta competición.

Tabla 1

Información demográfica

Atleta	Edad	Años de Experiencia	Años en el Equipo	Posición	Nacionalidad	Otras Ocupaciones
1	27	14	6	Pívot	Guineano	-
2	31	15	1	Alero	Belga/Croata	-
3	27	10	4	Base	Portugués	Estudiante
4	24	8	2	Alero	Portugués	-
5	30	10	1	Alero	Portugués	Estudiante/Empresario
6	20	4	2	Base	Portugués	Estudiante
7	27	10	1	Pívot	Norteamericano	-
8	25	8	4	Alero/Pívot	Portugués	-
9	22	5	1	Pívot	Portugués	Estudiante
10	31	15	1	Alero/ Pívot	Ucraniano	Estudiante
11	35	16	1	Alero/Pívot	Norteamericano	Empresario

Como se puede observar en la tabla 1, los participantes de la muestra ($n = 11$), tienen edades comprendidas entre los 20 y los 35 años. En general, todos los individuos presentaban, una media, diez años de experiencia competitiva. Respecto a la nacionali-

dad, la muestra está constituida por seis portugueses, dos americanos, un guineano, un belga y un ucraniano.

Procedimiento

El trabajo realizado se ha basado en una metodología de estudio de casos (e.g. Yin, 1994), utilizando para ello un equipo de baloncesto profesional de alta competición. Para cumplir los objetivos del estudio, se utilizó un guión de entrevista semi-estructurada. Las cuestiones-guía fueron definidas en formato de entrevista, permitiendo que todos los participantes fueran preguntados sobre las mismas temáticas. En este estudio, todas las entrevistas fueron conducidas en un lugar tranquilo, para garantizar que los individuos tuviesen la oportunidad de hablar libremente de sus experiencias en un contexto confidencial. Las entrevistas fueron grabadas en un registro de audio y sometidas a análisis de contenido a través del metodológico-semántico (Bardin, 1997).

Instrumento

Para la elaboración del guión de la entrevista, se procedió a la revisión de la literatura sobre coping, así como al análisis y estudio de los diversos instrumentos de evaluación, desde cuestionarios a guiones de entrevista, utilizados en diversas investigaciones. Fueron utilizados como base del guión, varios instrumentos de evaluación de coping: se adaptaron algunos de los ítems del COPE (Carver, 1997), que contienen 14 escalas conceptualmente distintas, descritas por cuatro ítems: cinco escalas para evaluar aspectos de coping centradas en el problema (coping activo, planificación, supresión de las actividades competitivas, restricción del coping y búsqueda de apoyo instrumental); cinco escalas de coping centradas en las emociones (búsqueda de apoyo emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación, rezar) y tres escalas centradas en el comportamiento (enfocar y explosión de las emociones, cierre comportamental y cierre de la mente). Igualmente, se utilizó el Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28), desarrollado por Smith, Schutz, Smoll y Ptacek (1995). Este instrumento está constituido por siete dimensiones: hacer frente a la adversidad, rendir bajo presión, establecimiento de objetivos, preparación mental, concentración, estar libre de preocupaciones, confianza y motivación para el logro y preparación. Fueron, también adoptadas tres escalas, basadas en la investigación de Crocker (1992) y Madden et al. (1990): la auto-culpa, el pensamiento deseable y el aumento del esfuerzo.

El proceso del control de la validez del guión de entrevista fue en una primera fase, a través de un proceso de validación por expertos. En este proceso participaron tres investigadores del ámbito de la psicología del deporte. Se les entregó ejemplares del guión sobre el cual proporcionarán opiniones independientes y el acuerdo alcanzado

garantiza su validación. En la segunda fase, para la validación de la aplicación de la entrevista, fueron realizadas dos entrevistas a través de un estudio-piloto a dos atletas, con el fin de concretar si el guión resultaba adecuado y si no existían dificultades, en cuanto a la interpretación de las cuestiones, por parte de los entrevistados.

Análisis de los datos

Las entrevistas fueron registradas íntegramente por un entrevistador. Inmediatamente, fueron transcritas en soporte informático a efecto de realizar un análisis de contenido. Se utilizó el programa Maxqda para el análisis de contenido. Para garantizar la fiabilidad de la codificación, el investigador y dos investigadores independientes efectuaron lecturas exhaustivas de las transcripciones, para familiarizarse con las respuestas de los participantes. Los investigadores utilizaron, constantemente, el método comparativo para explorar las posibles diferencias y semejanzas en las respuestas de los participantes (Charmaz, 2000). Cuando surgían desacuerdos entre los investigadores, se releían las transcripciones y se discutían de nuevo los puntos de desacuerdo. En una segunda fase, todos los investigadores individualmente, codificaron los textos de las respuestas de cada participante, identificando las unidades de significado de la información. Al final de esta fase, se realizó el control de fiabilidad, obteniéndose valores de fiabilidad alrededor del 90% de acuerdo intra e inter observadores.

Tabla 2

Fiabilidad inter e intra-observadores en el análisis de las entrevistas sobre estrés y coping

Dimensiones	Fiabilidad intra-observador	Fiabilidad inter-observador
Fuentes de estrés	90%	88%
Coping centrado en el problema	93%	92%
Coping centrado en las emociones	87%	85%
Otras fuentes de estrés	85%	84%

RESULTADOS

Aspectos Generales de la Competición

La tabla 3 presenta las estrategias de coping utilizadas en las situaciones identificadas como estresantes relativas a los aspectos más generales de la competición.

Tabla 3

Frecuencia de las Estrategias de Coping utilizadas en las situaciones estresantes relacionadas con los aspectos generales de la competición

Fuentes de estrés	Estrategia	Frecuencia
Expectativas de ejecución	No crear expectativas (Coping Activo)	2
	Aumento del Esfuerzo (Esfuerzo)	2
	Desconectar (distanciamiento mental)	1
Forma física y psicológica	Aumento del Esfuerzo (Esfuerzo)	3
	Aumento de la Motivación (Coping Activo)	2
	Concentración (Coping Activo)	1
	Discurso Positivo (Re-interpretación positiva y crecimiento)	1
Preocupaciones ante la experiencia competitiva	Relajación (Coping Activo)	3
	Pensamientos positivos (Re-interpretación positiva y crecimiento)	2
	Aumento de la motivación (Coping Activo)	2
Preparación, estar dispuesto para la ejecución	Comunicación (Coping Activo)	2
	Abstracción (Distanciamiento mental)	2
Opinión/ evaluación de los otros	Concentración (Coping Activo)	3
	Aumento del Esfuerzo (Esfuerzo)	2
	Acción (Coping Activo)	2
	Comunicar (Coping Activo)	2
	Apoyo (Apoyo Instrumental)	1
	Observación (Planificación)	1
Experimentar situaciones sin éxito (o fracaso)	Concentración/Focalización (Coping Activo)	2
	Aumento del esfuerzo (Esfuerzo)	2
	Comunicar (Coping Activo)	2
	Pensar en el juego siguiente (Planificación)	1
	Olvidar la derrota (Distanciamiento mental)	1
	No conectar (Distanciamiento mental)	1
Importancia de la competición	Adaptación (Coping Activo)	2
	Placer/Desafío (Re-interpretación Positiva y crecimiento)	2
	No preocuparse (Distanciamiento mental)	1
	Acción y comunicación con el equipo (Coping Activo)	1
Lesiones	Aumento del Esfuerzo (Esfuerzo)	2
	Desconectar (Distanciamiento mental)	2
	Acción, Cuidar del cuerpo (Coping Activo)	1
Comunicación	Comunicación (Coping Activo)	3

En relación a las expectativas de rendimiento, las situaciones mencionadas como más estresantes señalan a los objetivos y expectativas de rendimiento demasiado elevadas. En estas situaciones, los atletas utilizaban estrategias de coping centradas en el problema, intentando no crearse expectativas, y otras situaciones de coping, como el aumento del esfuerzo y la desconexión.

Respecto a la forma física y psicológica, solamente fueron mencionadas cuestiones físicas, como potenciales fuentes de estrés. En estas situaciones los atletas utilizan estrategias de coping centradas en el problema (aumento de la concentración y motivación); centradas en la emoción (auto-discurso positivo) y otras situaciones de coping (aumento del esfuerzo). En cuanto a las preocupaciones ante la experiencia competitiva, los aspectos más relevantes fueron la calidad de la relación y el impacto de la modalidad en el país. Aquí, los atletas indicaron que utilizaban estrategias de coping centradas en el problema, como la relajación y el aumento de la motivación y, también, estrategias centradas en la emoción, como la re-interpretación positiva y el crecimiento.

En la subcategoría de la preparación y disposición para llevar a cabo una acción, las situaciones señaladas como más estresantes fueron las condiciones en el transcurso de la competición organizada por otros equipos. En estas situaciones, los atletas utilizaban estrategias de coping centradas en el problema, como la comunicación y otras situaciones de coping, como la abstracción de la situación.

En cuanto a la opinión y/o evaluación de los otros, las situaciones identificadas por los atletas estaban relacionadas con los comentarios negativos. En estas circunstancias, los atletas utilizaban estrategias de coping centradas en el problema (acción, búsqueda de apoyo, comunicación, concentración y observación) y otras situaciones de coping (aumento del esfuerzo). La experiencia de situación de fracaso reveló aspectos estresantes, como la búsqueda de justificaciones para la derrota. En estos momentos, utilizan la comunicación, la concentración y pensar en el juego siguiente, como estrategias de coping centradas en el problema y la re-interpretación positiva y crecimiento, encuadrada ambas en las estrategias de coping centrado en la emoción. También utilizaban otras situaciones de coping como el aumento del esfuerzo, tratar de olvidar la derrota y no prestar atención.

En los aspectos relacionados con la importancia de la competición, los juegos decisivos fueron descritos como las situaciones más estresante, a las que los atletas reaccionaban utilizando estrategias de coping centradas en el problema, como la adaptación, la acción y comunicación con el equipo, además de estrategias centradas en el problema, para así afrontar la situación con placer y desafío. También aparecen otras situaciones de coping, como la no-preocupación.

Las lesiones, principalmente las más antiguas, también fueron mencionadas como importantes fuentes de estrés. Los atletas revelaron que utilizaban la acción, cuidando del cuerpo (coping centrado en el problema), el distanciamiento y el aumento del esfuerzo (otras estrategias de coping).

Por último, en los aspectos de la comunicación, las situaciones estresantes más relevantes estaban relacionadas con la escasez e inadecuación de la información relativa

a su rendimiento actual. En esos momentos, la estrategia utilizada era la comunicación, en cuanto que era una estrategia de coping centrada en el problema.

Aspectos Específicos de la Competición (Juego)

Esta dimensión, de los aspectos específicos de la competición (juego), engloba varias situaciones ofensivas, defensivas, personales y más generales, todas ellas que ocurren durante el desarrollo de un partido o competición.

Tabla 4

Estrategias y frecuencia del Coping utilizado en las situaciones estresantes relacionadas con los aspectos específicos de la competición (partido/juego)

Fuentes de estrés	Estrategia	Frecuencia
Ofensivo	Comunicación (Coping Activo)	3
Defensivo	Ayudar/Acción (Coping Activo)	3
	Disgusto, enfado (Expresar emociones)	3
	Ignorar la situación (Distanciamiento Mental)	2
	Comunicar (Coping Activo)	2
	Pensamiento positivo (Re-interpretación positiva y crecimiento)	1
Situaciones personales	Comunicar (Coping Activo)	4
	Acción/Ayudar (Coping Activo)	4
	Estar preparado (Planificación)	3
	Ignorar la situación (Distanciamiento mental)	2
	Esperar (Restricción del Coping)	1
	Concentración (Coping Activo)	2
	Aumento del Esfuerzo (Esfuerzo)	1
	Disgusto, enfado (Expresar emociones)	1
	Pensamiento positivo (Re-interpretación positiva y crecimiento)	1
Situaciones generales	Comunicación (Coping Activo)	5
	Acción (Coping Activo)	3
	Cumplir (Coping Activo)	3
	Estar alerta (Coping Activo)	2
	Ignorar (Distanciamiento mental)	2
	Asimilar (Re-interpretación positiva y crecimiento)	1
	Estar a la espera (Restricción del coping)	1
	Motivarse (Coping Activo)	1

Fuentes de estrés	Estrategia	Frecuencia
Arbitraje	Concentración/Atención (Coping Activo)	2
	Preparación (Planificación)	2
	No preocuparse (Distanciamiento mental)	2
	Olvidar (Distanciamiento mental)	1
	Auto-estimulación (Coping Activo)	1

En los aspectos ofensivos las situaciones mencionadas, por algunos de los atletas, como más estresantes, fueron aquellas en que algún elemento del grupo quiere jugar solo y lanza constantemente a canasta, sin preocuparse de los restantes elementos del equipo. Para enfrentarse con estas situaciones, los atletas indicaron que utilizaban la comunicación, estrategia de coping centrada en el problema. En las situaciones defensivas, surgirán situaciones estresantes como, la incapacidad personal o colectiva de defender a un adversario en particular. Para tratar con estos momentos, los atletas utilizaron estrategias de coping centradas en el problema (ayudar/acción y comunicar), estrategias centradas en la emoción (pensamiento positivo) y otras situaciones de coping (Disgusto, enfado e ignorar la situación y expresar emociones).

Respecto a las situaciones personales, las principales fuentes de estrés están relacionadas con el factor “no jugar”, no conseguir entrar en el ritmo del juego, las rutinas y las charlas largas. En estas situaciones, los atletas utilizaron la comunicación, la acción/ayudar, la preparación, la concentración y esperar (coping centrado en el problema), el aumento del esfuerzo, ignorar la situación y la molestia (otras situaciones de coping) y el pensamiento positivo (estrategias de coping centradas en la emoción). En la subcategoría de las situaciones más generales del juego, surgirá la indefinición sobre que va a ocurrir, la comunicación entrenador-atleta y los cambios constantes de las jugadas. En estos momentos, los atletas utilizaron estrategias centradas en el problema, como la comunicación, la acción, cumplir, estar alerta y motivarse; estrategias centradas en la emoción, a través de la asimilación y, esperar un tiempo oportuno, como estrategias perteneciente a otras situaciones de coping.

El tema del arbitraje también apareció como una fuente de estrés, situación a la que los atletas se enfrentaban, utilizando estrategias como la concentración, focalizando y auto-estimulación (coping centrado en el problema) y, también, olvidar y no preocuparse (otras situaciones de coping).

Aspectos del entrenamiento

En esta dimensión, relativas al entrenamiento, surgieron cuestiones relacionadas con las exigencias físicas, psicológicas, tácticas y técnicas, todas ellas implicadas con la

necesidad de perfeccionamiento en los entrenamientos, con la participación individual y colectiva en los entrenamientos y, también, las relacionadas con las condiciones de equipamiento y material en los entrenamientos, lesiones, liderazgo y comunicación durante los entrenamientos.

Tabla 5

Estrategias y frecuencia del Coping utilizado respecto a las situaciones estresantes relacionadas con el entrenamiento

Fuentes de estrés	Estrategia	Frecuencia
Exigencias físicas y psicológicas	Motivar (Coping Activo)	3
	Percepción de la situación (Re-interpretación positiva y crecimiento)	2
	Aceptar (Aceptación de la situación)	2
Exigencias de tiempo	Comunicación (Coping Activo)	3
	Malestar (Expresar Emociones)	2
Exigencias técnicas y tácticas	Percibir/Aceptar (Aceptación)	3
	Focalización y Concentración (Coping Activo)	2
	Calmarse (Coping Activo)	2
	Apartar (Distanciamiento mental)	1
	Esperar (Restricción del coping)	1
Necesidad de perfeccionamiento	Preparación/Objetivos (Coping Activo)	5
	Focalización/Concentración (Coping Activo)	3
	Aumento del esfuerzo (Esfuerzo)	2
Participación individual	Interpretación positiva (Re-interpretación positiva y crecimiento)	3
	No es capaz de realizar algo	2
	(Distanciamiento Comportamental)	1
	Comunicación (Coping Activo)	
	Activación Física (Coping Activo)	
Participación colectiva	Comunicación (Coping Activo)	3
	Motivación (Coping Activo)	3
	Planificación (Coping Activo)	2
	Abstraerse (Distanciamiento mental)	2
	Disgusto (Expresar emociones)	2
	Explosión (Expresar emociones)	2

Fuentes de estrés	Estrategia	Frecuencia
Condiciones de equipamiento en los entrenamientos	Anticipación (Planificación)	3
	Solución (Coping Activo)	2
	Acción (Coping Activo)	2
Lesiones	Preparación (Planificación)	2
	Pensamiento positivo (Re-interpretación y pensamiento positivo)	2
	Observación (Coping Activo)	2
Liderazgo, comunicación	Disgusto (Expresar Emociones)	3
	Comunicación (Coping Activo)	2
	Acción (Coping Activo)	2
	Explosión (Expresar emociones)	2
	No es capaz (distanciamiento comportamental)	1

Con respecto a las exigencias físicas y psicológicas, sobre todo referida al exceso de intensidad, los atletas revelaron utilizar estrategias centradas en la emoción (percibir la situación y aceptar) y, también, estrategias centradas en el problema, como la motivación.

En las exigencias relativas al tiempo, las situaciones más estresantes estaban relacionadas con la organización de los entrenamientos, situación que los atletas encaraban a través de la comunicación (coping centrado en el problema) y el enfado (otras situaciones de coping).

En relación a las exigencias tácticas y técnicas, las situaciones señaladas como más estresantes fueron la repetición excesiva y las paradas durante el entrenamiento, momentos estos, afrontados por los atletas a través de la aceptación (coping centrado en la emoción), esperando y relajándose (coping centrado en el problema) y, a través del distanciamiento (otras situaciones de coping).

En la sub-categoría de la necesidad de más trabajo y/o perfeccionamiento durante el entrenamiento, las situaciones mencionadas como más estresantes, fueron el tiempo de preparación y el conocimiento del adversario. En esos momentos, los atletas utilizaban estrategias de coping centradas en el problema como la preparación/objetivos y el foco/concentración y, también, otras situaciones de coping como el aumento del esfuerzo. En la participación individual en el entrenamiento, las fuentes de estrés referenciadas estaban relacionadas con el hecho de no entrenar o con la incapacidad de superación individual, situaciones en la que los atletas utilizaban estrategias de activación física y la comunicación (coping centrado en el problema), de re-interpretación positiva (coping centrado en las emociones) y, en otros momentos, pura

y simplemente no conseguían lidiar con la situación (otras situaciones de coping). En cuanto a la participación colectiva, los aspectos más mencionados fueron los entrenamientos relajados y sin intensidad, la confianza, el exceso de competitividad y el estado o momento del equipo. Aquí, los atletas utilizaban estrategias de coping centradas en el problema, como la comunicación, la motivación y la planificación y, otras situaciones de coping, como la abstracción, explosión y enfado.

En cuanto a las condiciones del entrenamiento, la falta o inadecuación del equipamiento fueron las situaciones indicadas como más estresantes. En esos momentos, los atletas utilizaban estrategias de coping centradas en el problema, como era la solución, la anticipación y la acción. En las cuestiones relacionadas con las lesiones, se constató que los atletas utilizaban estrategias de preparación y observación (coping centrado en el problema) y, también, el pensamiento positivo (coping centrado en la emoción).

Por último, en relación a los aspectos de liderazgo y de comunicación en los entrenamientos, las situaciones más estresantes fueron el control y la incoherencia. De cara a estas situaciones, los atletas utilizaban las estrategias de coping centradas en el problema, como la comunicación y la acción, aunque también, otras situaciones de coping como la explosión de las emociones y el enfado y en otras situaciones, no conseguían hacer nada.

Costos y exigencias en baloncesto

La dimensión costos y exigencias en esta modalidad vienen definidas por las exigencias propias de la modalidad de baloncesto y comprende los costos económicos, de tiempo, físicos y mentales.

Tabla 6

Estrategias y frecuencia del Coping utilizado respecto a las situaciones estresantes relacionadas con las exigencias del baloncesto

Fuentes de estrés	Estrategia	Frecuencia
Costos de tiempo	Independencia económica (Planificación)	3
	Apoyo familiar (Apoyo emocional)	2
	Aprovechar al máximo (Re-interpretación positiva y crecimiento)	2
	Compensar a los otros (Coping Activo)	2
Costos personales físicos	Cuidado corporal/Acción (Coping Activo)	4
	Aumento del esfuerzo (Aumento del esfuerzo)	2
Costos personales mentales	No pensar/ignorar (Distanciamiento mental)	2
	Voluntad (Coping Activo)	2
	Mucho trabajo (Esfuerzo)	1

Sobre las exigencias relativas al tiempo, las situaciones más relevantes, fueron el equilibrio entre el tiempo exigido y las obligaciones escolares y estar con la familia y amigos. Para enfrentarse a esos momentos, indicaron la utilización de estrategias de coping centradas en el problema (independencia económica y compensar a los otros - familia, amigos,...-) y coping centrado en las emociones (apoyo emocional y aprovechar al máximo).

En los costos personales físicos y mentales, las lesiones y la fuerza mental, fueron indicadas como las fuentes de estrés más relevantes. En esos momentos, los atletas utilizan estrategias como: cuidar el cuerpo/acción y voluntad (coping centrado en el problema) y aumento del esfuerzo, no pensar/ignorar y trabajar mucho (otras situaciones de coping).

Aspectos del desarrollo de la carrera

Esta categoría abarca las situaciones ligadas al futuro profesional en el baloncesto y fuera del mismo.

Tabla 7

Estrategias y frecuencia del Coping utilizado en las situaciones estresantes relacionadas con el futuro profesional

Fuentes de estrés	Estrategia	Frecuencia
Futuro profesional Baloncesto	Pensamiento positivo (Re-interpretación positiva y crecimiento)	3
	Aumento del esfuerzo (Esfuerzo)	3
	No hacer nada (Restricción del coping)	2
	Motivación (Coping Activo)	2
	Esperar (Restricción del coping)	1
	Concentración (Coping Activo)	1
Futuro profesional general	Planificación (Planificación)	4
	Interpretación positiva (Re-interpretación positiva y crecimiento)	2

En cuanto al futuro profesional, las fuentes de estrés más relevantes se relacionaban con la preocupación por la carrera y por la inseguridad de la profesión. De cara a estas situaciones, los atletas utilizaban el aumento del esfuerzo, no pensar y esperar (otras situaciones de coping); motivación, concentración o no hacer nada (coping centrado en el problema) y pensamiento positivo (coping centrado en la emoción).

En el futuro profesional general, la gestión del final de la carrera fue la situación descrita como más estresante, y aquí, los atletas utilizaban la planificación (coping centrado en el problema) y la reinterpretación positiva (coping centrado en la emoción).

DISCUSIÓN

Este estudio tenía como objetivo por un lado detectar las fuentes de estrés en el baloncesto profesional y, por otro lado, obtener una mayor comprensión y conocimiento de la forma en cómo, los jugadores de baloncesto de alta-competición, se enfrentaban con las situaciones que ellos percibían como estresantes. Estas situaciones son muy semejantes a las detectadas en baloncesto por Anshel y Wells (2000) y Guillén y Sánchez (2009) en baloncesto femenino. Sin embargo Hoedaya y Anshel (2003) han encontrado diferencias culturales en cuanto al tipo de estresores y las estrategias de afrontamiento utilizadas lo que nos ha llevado a la realización del presente estudio. Igualmente, los datos han revelado que utilizaban una gran variedad de estrategias de coping, como las centradas en el problema, como coping activo (principalmente, la comunicación y la acción), la planificación, la restricción del coping y el apoyo instrumental y el coping centrado en las emociones, con estrategias como la búsqueda de apoyo emocional y la re-interpretación positiva y crecimiento, así como otras situaciones de coping, con estrategias como el aumento del esfuerzo, el distanciamiento mental y expresión de emociones.

Al igual que señalan Anshel y Anderson (2002) todas las estrategias fueron utilizadas combinándolas de diversas formas tanto ante fuentes de estrés variadas como para las mismas fuentes de estrés. Esto evidencia la complejidad del fenómeno. Según Folkman y Lazarus (1985), los esfuerzos de coping no se limitan a estrategias particulares o intentos aislados para enfrentarse al estresor. En lugar de eso, se considera que el proceso de coping es un proceso dinámico y complejo que implica un gran número de estrategias, muchas veces combinadas, y que están determinadas por las características de los individuos, de los contextos y de las situaciones concretas en que están inmersas. Muchos de los estresores (Guillén y Sánchez, 2009; Noce y Simim, 2009) identificados, así como las estrategias de coping utilizadas en esta investigación son congruentes con las descubiertas en investigaciones en otras modalidades (Dias, Cruz y Fonseca, 2011), tanto colectivas como individuales. En las situaciones estresantes relacionadas con la experiencia competitiva, las estrategias más mencionadas fueron el coping activo, concretamente a través del aumento del esfuerzo, el distanciamiento mental y la re-interpretación positiva y crecimiento. En las situaciones competitivas propiamente dicha los atletas encaraban las situaciones estresantes también con estrategias de coping activo, como el distanciamiento mental, la planificación y expresando sus emociones.

Por su parte, en el transcurso de los entrenamientos los atletas utilizaban el coping activo, a través de la manifestación de sus emociones, utilizando para ello la re-interpretación positiva y el crecimiento, la planificación y la aceptación de la situación, como formas de afrontar esas situaciones estresantes identificadas. En cuanto al costo y exigencias de la modalidad, las situaciones estresantes eran afrontadas a través de la utilización del coping activo, concretamente la planificación y un aumento del esfuerzo. Por fin, en los aspectos más estresantes del desarrollo de su carrera, las estrategias más utilizadas fueron la re-interpretación positiva y el crecimiento, la planificación, el coping activo, la restricción y el aumento del esfuerzo.

La estrategia más utilizada entre los participantes de este estudio, fue sin lugar a dudas la comunicación, que parece estar relacionada con las exigencias propias de esta modalidad deportiva. Con respecto al aumento del esfuerzo y resolución, estrategias que era muy utilizadas por los participantes en el presente estudio, señalar que también han sido indicadas como unos de los ingredientes importantes para el éxito deportivo (Madden et al., 1990). Por ello no es sorprendente que los atletas al experimentar una situación estresante, como por ejemplo la mala forma física, inmediatamente pasen a utilizar como estrategias la resolución activa y el aumento del esfuerzo, que están claramente orientadas hacia el éxito deportivo. Así, una posible explicación para la frecuente utilización de las estrategias de aumento del esfuerzo y resolución, es que estas contribuyen a la optimización de las competencias personales, para el éxito, tanto individual como del grupo, y también para la eficacia en la gestión de esas situaciones estresantes.

La re-interpretación positiva y el crecimiento, considerada una estrategia de coping reactiva, implica esfuerzos cognitivos para cambiar el significado que el sujeto le da a una situación y constituyó otra de las estrategias más utilizadas. Esta estrategia, ayuda al atleta a hacer una lectura diferente de la situación, en principio más positiva y claramente menos amenazadora.

En cuanto al distanciamiento mental, parece darse cuando los atletas no se sienten un agente activo en el cambio (Giacobbi et al., 2004). Estos autores concluyeron que el distanciamiento mental resulta apropiado cuando los atletas sienten necesidad de distraerse ante un partido estresante y su utilización puede ser apropiada cuando esos partidos estresantes están fuera del control del atleta o también es adecuado en respuesta a algo que ya ha ocurrido en el pasado.

En conclusión, los atletas de elite, en el presente estudio, desplegaron un amplio abanico de estrategias de *coping*, predominantemente, las estrategias de coping activo, estrategias que son consideradas adaptativas. Esas estrategias vienen significativamente determinadas por las fuentes de estrés. El hecho de que las fuentes de estrés varíen a lo largo de la carrera de un deportista, o durante una época determinada, o incluso durante

varias temporadas aconseja la consideración de estas variables en la explicación de las estrategias de coping. En este sentido, diversos autores (Gould, Eklund, et al, 1993; Gould, Finch, et al., 1993) señalan que, los jugadores pueden usar diferentes estrategias de *coping* según el momento de la temporada y según las situaciones estresantes que estén afectando.

Para la eficacia en la utilización de las estrategias de coping, se aconseja el desarrollo de estudios y de programas de intervención que potencien la capacidad de los atletas para afrontar, adecuadamente, las situaciones de estrés, por lo que estudios orientados al desarrollo de estas competencias son de suma importancia. Aspectos fundamentales del desarrollo psicosocial de los jugadores que estén asociados a su capacidad de coping, como puede ser la resiliencia y el compromiso deberían ser estudiadas para comprender mejor las competencias de apoyo a la capacidad de coping en el deporte.

REFERENCIAS

- Anshel, M. H. y Anderson, D. I. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress, and Coping*, 15, 193-209.
- Anshel, M. H. y Si, G. (2008). Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: A test of trait and transactional coping theories. *Journal of Sport Behavior*, 31(1), 3-21.
- Anshel, M.H. y Wells, B. (2000). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *Journal of Social Psychology*, 140, 434-450.
- Bardin, L. (1997). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief Cope. *International Journal of Behavioural Medicine*, 4(1), 92-100.
- Charmaz, K. (2000). Grounded theory: Objectivist and constructivist methods. En N. Denzin y Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (2nd ed., pp. 509-535). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Crocker, P. (1992). Managing Stress by Competitive Athletes: Ways of Coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161-175.
- Crocker, P. y Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.
- Cox, T. y Ferguson, E. (1991) Individual differences, stress and coping. En C. L. Cooper y R. Payne (Eds.), *Personality and Stress* (pp. 7-30). Chichester, UK: Wiley.

- Dale, G. A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The Sport Psychologist*, 14, 17-41.
- Dias, C., Cruz, J. F. y Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17(1), 1-13
- Endler, N. y Parker, J. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotions and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. y DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Gan, Q., Anshel, M. H. y Kim, J. K. (2009). Sources and cognitive appraisals of acute stress as predictors of coping style among male and female Chinese athletes. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 7(1), 68-88.
- Giacobbi, P. R., Lynn, T. K., Wetherington, J. C., Jerkins, J., Bodenforf, M. y Langley, B. (2004). Stress and coping during the transition to university for first-year female athletes. *The Sport Psychologist*, 18, 1-20.
- Gould, D., Eklund, R. C. y Jackson, S. A. (1993). Coping Strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Gould, D., Finch, L. M. y Jackson, S. A. (1993). Coping Strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.
- Gould, D., Jackson, S. A. y Finch, L. M. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *The Sport Psychologist*, 7, 354-374.
- Guillén, F. y Sánchez, R. (2009). Competitive Anxiety in Expert Female Athletes: Sources and Intensity of Anxiety in National Team and First Division Spanish Basketball Players. *Perceptual and Motor Skills*, 109, 407-419.
- Guillén, F., Santana, A. y Bara, M. (2006). Niveles de ansiedad en jugadores internacionales de baloncesto en silla de ruedas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1), 69-82.
- Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. D. y Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: an investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8(3), 143-152.

- Hoedaya, D. y Anshel, M. H. (2003). Use and effectiveness of coping with stress in sport among Australian and Indonesian athletes. *Australian Journal of Psychology*, 55, 159-165.
- Holt, N. L. y Hogg, J. M. (2002). Perceptions of Stress and Coping During Preparations for the 1999 Women's Soccer World Cup Finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251-271.
- Kim, M. S., Duda, J. L., Tomás, I. y Balaguer, I. (2003). Examination of the psychometric properties of the Spanish version of the Approach to Coping in Sport Questionnaire. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 197-212.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Co.
- Madden, C. C., Kirbky, R. J. y McDonald, D. (1989). Coping Styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287-296.
- Madden, C. C., Summers, J. y Brown, D. (1990). The Influence of Perceived Stress on Coping with Competitive Basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 21-35.
- Marques, A. y Rosado, A. (2005). Situaciones Estrésantes nos Atletas de basquetebol de Alta-Competición [Stress situations in high-competition basketball players]. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19(1), 23-36.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 359-378.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S. y Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27(7), 729-744.
- Modroño, C. y Guillén, F. (2011). Anxiety Characteristics of Competitive Windsurfers: Age, Gender, Performance Outcome. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), 281-294.
- Molinero, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva. *Psicothema*, 22, 975-982.
- Noce, F. y Simim, M. A. (2009). Análise dos fatores estressantes que interferem no rendimento do atleta de natação no período pré-competitivo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 45-58.
- Ntoumanis, N. y Biddle, S. J. H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14, 360-371.
- Park, J. K. (2000). Coping Strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14, 63-80.

- Salanova, M., Grau, R. M. y Martínez, I. M. (2005). Demandas laborales y conductas de afrontamiento: el rol modulador de la autoeficacia profesional. *Psicothema*, 17(3), 390-395.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. y Ptacek, J. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The athletic coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Yin, R. (1994). *Case study research: Design and methods* (2nd ed.). Beverly Hills, CA: Sage Publishing.

Manuscrito recibido: 8/3/2011

Manuscrito aceptado: 19/4/2011

