

## RELACIÓN ENTRE OPTIMISMO/PESIMISMO DISPOSICIONAL, RENDIMIENTO Y EDAD EN JUGADORES DE FÚTBOL DE COMPETICIÓN

Alejo García Naveira<sup>1</sup> y Juan Francisco Díaz Morales<sup>2</sup>

Centro de Estudios e Investigación (CEI), Club Atlético de Madrid<sup>1</sup> y  
Universidad Complutense de Madrid<sup>2</sup>

**RESUMEN:** El optimismo se presenta como una variable importante a estudiar para comprender las características psicológicas asociadas al máximo rendimiento. Algunos trabajos destacan una relación positiva entre el optimismo, el rendimiento y la edad de los deportistas, aunque se requieren más investigaciones al respecto. Teniendo en cuenta los aspectos anteriormente citados, la presente investigación se propone: 1) analizar la posible relación entre el rasgo optimismo y el rendimiento deportivo y, 2) estudiar las posibles diferencias en el rasgo optimismo en función de la edad de los deportistas. La muestra fue constituida por 151 futbolistas varones de un club deportivo de la Comunidad de Madrid, con edades entre 14 y 24 años. Se evaluaron las variables edad, rendimiento deportivo medio y el rasgo optimismo. Los resultados indican una relación positiva y moderada entre el optimismo y el rendimiento deportivo. Además, se obtiene una tendencia no significativa en el rasgo optimismo en función de la categoría por edad, aumentando el optimismo a medida que aumenta la edad de los deportistas. Se discuten los resultados obtenidos.

**PALABRAS CLAVES:** características psicológicas, máximo rendimiento y categoría por edad.

**ABSTRACT:** Optimism is an important variable to consider in the comprehension of the psychological characteristics associated with peak performance. Some studies stand out a positive relationship between optimism, performance and age of athletes, although is necessary more

research on the subject. Taking these aspects into consideration, this research proposes: 1) analyze the possible relationship between optimism and performance in sport and 2) explore possible differences in the trait of optimism depending on the age of athletes. The sample consisted of 151 male soccer players from a club of Madrid, aged between 14 and 24 years old. The variables evaluated were age, mean sport performance and trait optimism. The results indicate a moderate and positive relationship between optimism and athletic performance. There is also a non significant trend in optimism variable depending on the category by age, increasing optimism with increasing age of the athletes. Results are discussed.

**KEY WORDS:** psychological characteristics, peak performance and category by age.

**RESUMO:** O otimismo é considerado como uma variável importante para a compreensão das características psicológicas associadas ao máximo rendimento. Alguns estudos destacam uma relação positiva entre o otimismo, o desempenho e a idade dos atletas, no entanto ainda se requer mais pesquisas. Considerando as questões acima, esta pesquisa tem como objetivo: 1) analisar a possível relação entre o otimismo traço e o rendimento esportivo, e 2) explorar possíveis diferenças no otimismo traço, dependendo da idade dos atletas. A amostra foi constituída por 151 jogadores de futebol de um clube desportivo da Comunidade de Madrid, com idade entre 14 e 24. Foram avaliadas as variáveis idade, meio ambiente e esporte otimismo característica de desempenho. Os resultados indicam uma relação positiva moderada entre o otimismo e o desempenho atlético. Além disso, obtém-se uma tendência não significativa no otimismo traço em termos de categoria, aumentando o otimismo com o aumento da idade dos atletas. Discutiremos os resultados.

**PALAVRAS-CHAVE:** características psicológicas, o máximo rendimento e categoria de idade.

## INTRODUCCIÓN

Actualmente, los conceptos de “pensamiento positivo u optimismo” y “pensamiento negativo o pesimismo” son objeto de investigación rigurosa por parte de la Psicología de la Personalidad y la Psicología Positiva (Vera, 2006), extendiéndose su estudio a diferentes ámbitos de desempeño del psicólogo (clínica, empresa, deporte, etc.). Por ejemplo, la revisión de la literatura en

Psicología Clínica (Chico, 2002; Ferrando, Chico, y Tous, 2002; Martínez-Correa, Reyes, García-León, y González-Jareño, 2006), indica que el optimismo parece jugar un importante papel en el uso de conductas de afrontamiento adaptativas, así como en el bienestar psicológico y físico y parece ser un importante predictor de la enfermedad, tanto psicológica como física.

Dentro del ámbito de la Psicología

del Deporte, existe la opinión compartida de que algunos factores de personalidad están relacionados con el alto rendimiento (Bakker, Whiting, y Van Der Brug, 1993; Cox, 2008; Weinberg y Gould, 2007). Desde esta perspectiva, el optimismo disposicional se presenta como una variable importante a estudiar, para comprender las características psicológicas asociadas al máximo rendimiento (Gould, Dieffenbach, y Moffatt, 2002). Estos autores concluyen que, a pesar de esta valoración, es poca la cantidad de investigación generada por el tema, quedando muchas cuestiones a concretar, como qué relación existe entre el optimismo, el rendimiento y la edad de los deportistas.

Con el objetivo de contribuir a profundizar en este panorama, se presenta una definición de optimismo/ pesimismo disposicional y una revisión de estudios que analizan la relación entre el optimismo/pesimismo, rendimiento y la edad de los deportistas. Estos temas son objeto de estudio en el presente trabajo.

### **Optimismo y pesimismo disposicional**

Este trabajo se centra en el enfoque de optimismo disposicional de Scheier y Carver (2003). Estos autores toman como punto de partida un modelo de autorregulación de la conducta. Brevemente, este modelo asume que, cuando surgen dificultades, las expectativas favorables incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar los objetivos, en tanto que las expectativas desfavorables reducen tales esfuerzos, a veces

hasta el punto de desentenderse totalmente de la tarea. Por lo tanto, los optimistas son personas que tienen expectativas y percepciones positivas sobre su vida, mientras que los individuos pesimistas tienden a representar su vida de forma negativa. Tales expectativas se consideran además como disposiciones estables (rasgos).

### **Optimismo y rendimiento deportivo**

Uno de los objetivos de la Psicología del Rendimiento Deportivo es el de investigar qué variables psicológicas del deportista benefician o son propias del máximo rendimiento (Viadé, 2003). Dentro del estudio de la personalidad, en general, se han seguido dos líneas de trabajo (García-Naveira, 2010): a) análisis de las características psicológicas de los deportistas de alto nivel y b) estudio de la relación entre personalidad y medidas concretas de rendimiento. La revisión de la literatura señala que, la mayoría de los trabajos, se han centrado en analizar las posibles diferencias en personalidad entre deportistas de alto nivel y menor nivel de competición y/o no deportistas, mientras que en otros casos, se ha definido el perfil de personalidad en función del baremo del instrumento de evaluación aplicado. En menor medida, otros autores han estudiado la relación entre factores de personalidad y medidas de rendimiento, tanto a nivel objetivo (registro de acciones de juego y/o resultados deportivos) como subjetivo (valoración del rendimiento por parte del entrenador y/o deportista).

Partiendo de esta perspectiva, tanto

los trabajos que estudian las características psicológicas de los deportistas de alto nivel (Apitzsch, 1994; García-Naveira, 2008; Gould, Dieffenbach, y Moffatt, 2002; Highlen y Bennett, 1983; Mahoney y Avenir, 1977; Morgan y Pollock, 1977; Thomas y Over, 1994) como los que relacionan factores de personalidad con medidas de rendimiento (Gordon, 2008; Norlander y Archer, 2002; Wilson, Raglin, y Pritchard, 2002) indican que el optimismo y el pensamiento positivo podrían resultar beneficiosos para obtener un mayor rendimiento deportivo. Estos autores sugieren que, ante las dificultades, las creencias y expectativas positivas de futuro facilitan la autorregulación de la conducta del individuo, incrementándose los esfuerzos para alcanzar los objetivos.

Otro aspecto a tener presente, son los trabajos que relacionan el rasgo optimismo con otras variables y modelos, como medio complementario para explicar los procesos psicológicos por los cuales los sujetos optimistas obtienen un mayor rendimiento deportivo. Distintos estudios han encontrado asociaciones positivas entre el optimismo y la confianza deportiva (Manzo, Silva, y Mink, 2001), el empleo de estrategias adaptativas (Gaudreau y Blondin, 2004; Nicholls, Polman, Levy, y Backhouse, 2008), los estados emocionales positivos (Gaudreau y Blondin, 2004), el locus de control interno (Burke et al., 2006), el recuerdo de información relevante (Abele y Gendolla, 2007) y la dureza mental (Nicholls, Polman, Levy, y Backhouse, 2008) y relaciones negativas

con el miedo al fracaso (Conroy, Willow, y Metzler, 2002) y la ansiedad pre-competitiva (Wilson, Raglin, y Pritchard, 2002).

### **Optimismo y diferencias por edad**

Distintos autores señalan de la importancia que tiene la actividad deportiva sobre la evolución y el desarrollo de la personalidad (Cox, 2008; Guillén y Castro, 1994; Weinberg y Gould, 2007). A pesar de este aspecto, son pocos los trabajos que estudian las posibles diferencias en el rasgo optimismo en función de la edad de los deportistas. En la presente revisión, tan sólo se ha encontrado el estudio realizado por Venne, Laguna, Walk, y Ravizza (2006) en una muestra de atletas y no atletas universitarios. Los resultados señalan que los deportistas de último año de universidad tienen mayores expectativas positivas de futuro que los de primer año, pero no se encontraron diferencias significativas entre el primer año de los deportistas y los no deportistas, ni entre el primer y último año de los no deportistas. Los autores concluyen que existe una relación positiva entre la participación deportiva, la edad y los niveles de optimismo.

En cuanto a los factores que contribuyen al desarrollo de la personalidad, Seligman (1998) señala que el optimismo se puede aprender y desarrollar, aunque se requieren más trabajos que indiquen qué variables lo facilitan. Gould, Dieffenbach, y Moffatt (2002), en su estudio sobre las características psicológicas asociadas al máximo rendimiento,

revelaron que un número de individuos e instituciones influyen en el desarrollo psicológico de los deportistas, incluido el propio individuo, la familia, la comunidad, técnicos deportivos, el ambiente deportivo y la práctica deportiva. Las formas en que estas fuentes influyen en los deportistas son a la vez directas, como la enseñanza o ciertos aprendizajes psicológicos e indirectas, con la participación de modelos de comportamientos y la creación de determinados ambientes psicológicos. Por su parte, Venne et al. (2006) han identificado con éxito la experiencia (logro deportivo), la disminución de los niveles de ansiedad y depresión y la exposición a la actividad (aprendizaje de destrezas y aumento de la auto-eficacia) como posibles mecanismos de desarrollo del optimismo.

En resumen, diferentes trabajos destacan una relación positiva entre el optimismo, el rendimiento y la edad de los deportistas. A pesar de este aspecto, ha sido poca la cantidad de investigación generada por el tema, por lo que sería positivo profundizar sobre estas cuestiones. Teniendo en cuenta los aspectos anteriormente citados, la presente investigación se propone: 1) analizar la posible relación entre el rasgo optimismo/pesimismo y el rendimiento deportivo y 2) estudiar las posibles diferencias en el rasgo optimismo/pesimismo en función de la edad de los deportistas.

## MÉTODO

### Participantes

La muestra está constituida por 151 futbolistas varones (integrados en un total de 7 equipos) de competición (entrenan 5 días a la semana en sesiones de 2 horas) de un club deportivo de la Comunidad de Madrid, con edades comprendidas entre 14 y 24 años ( $M = 17.5$ ;  $DT = 2.5$ ). Los jugadores están repartidos en 2 equipos cadetes ( $n = 46$ ) con edades comprendidas entre los 14 y 15 años (pertenecientes a la categoría Autonómica), 3 equipos juveniles ( $n = 67$ ) con edades comprendidas entre 16 y 18 años (pertenecientes a las categorías de Liga Nacional y División de Honor) y 2 equipos adultos ( $n = 44$ ) con edades comprendidas entre los 19 y 24 años (pertenecientes a las categorías de Tercera y Segunda División "b"). En la tabla 1, se describen las características de los jugadores en función de la categoría, equipo y edad.

También, participaron en el estudio 7 entrenadores con titulación de Entrenador Nacional (Federación Española de Fútbol) con edades comprendidas entre 26 y 32 años ( $M = 29.3$ ;  $DT = 1.8$ ).

**Tabla 1. Distribución de categorías de equipo y edades correspondientes**

<b>Categorías de equipo</b>	<b>Equipo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Edad M (DT)</b>	<b>Edad M (DT)</b>
Cadete ( <i>n</i> = 43)	Cadete 1 Autonómica	22	14.6	14.4 (0.5)	14.9 (0.2)
	Cadete 2 Autonómica	21	13.9		14 (0)
Juveniles ( <i>n</i> = 64)	Liga nacional	21	13.9	16.6 (0.8)	15.9 (0.3)
	Juvenil 1 División de honor	21	13.9		17.5 (0.5)
	Juvenil 2 División de honor	22	14.6		16.9 (0.4)
Categoría absoluta ( <i>n</i> = 44)	3ª División	23	15.2	20.3 (1.4)	19.7 (1.2)
	2ª División B	21	13.9		21.0 (1.1)
	Total	151	100.0	17 (2.3)	17 (2.3)

### Variables e instrumentos

Edad, categoría deportiva y entrenador: Estas características fueron tomadas directamente de la ficha personal de cada jugador.

Rendimiento deportivo medio: el rendimiento deportivo medio fue evaluado mediante la media sobre 16 observaciones de la actuación de cada deportista en los partidos de liga por parte del entrenador. La puntuación de rendimiento en cada actuación fue computada en función de una escala de 1 a 10, donde 1 significa el menor rendimiento posible y 10 el máximo. Por tanto, cada entrenador evaluaba el rendimiento deportivo de cada uno de los jugadores de su equipo.

### Optimismo y pesimismo disposicional

Para medir el optimismo disposicional o predisposición a las expectativas de resultados positivos o negativos se utilizó el Test Revisado de Orientación Vital (LOT-R; Scheier, Carver, y Bridges, 1994) en la versión española desarrollada por Otero-López, Luengo, Romero, Triñanes, Gómez, y Castro (1998). El LOT-R es una versión reducida de la versión original del Test de Orientación Vital (LOT de Scheier y Carver, 1985) obteniéndose una correlación de .95 entre ambas versiones (Scheier, Carver, y Bridges, 1994). El LOT-R consta de 6 ítems (más 4 ítems de relleno), en la que se le pide a los sujetos que indiquen el

grado de acuerdo o desacuerdo en las diferentes afirmaciones usando una escala tipo Likert con un rango de 5 puntos, desde 0 (muy en desacuerdo) hasta 4 (muy de acuerdo). De los 6 ítems, 3 están redactados en sentido positivo (dirección optimismo) y 3 en sentido negativo (dirección pesimismo). Por un lado, es posible mantener cada disposición por separado (rasgo optimismo vs. rasgo pesimismo) sumando los ítems de cada sub-escala, y por otro, los ítems redactados en sentido negativo se revierten y se obtiene una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo (optimismo total). Los análisis factoriales confirmatorios han demostrado un mejor ajuste del modelo de dos factores frente al modelo de un factor, tanto para el LOT como para el LOT-R (Chico y Ferrando, 2008; Ferrando, Chico, y Tous, 2002). En el presente trabajo se ha tenido en cuenta esta opción, por lo que se han analizado los rasgos de optimismo y pesimismo. En cuanto a las propiedades psicométricas de la versión española, en un estudio realizado por Ferrando, Chico, y Tous (2002), se ha confirmado una adecuada validez del cuestionario al correlacionar positivamente con los informes de afecto positivo (PANAS) y negativamente con el rasgo neuroticismo (N-EPQ), estrés percibido (PSS) y afecto negativo (PANAS). En nuestro estudio hemos obtenido una fiabilidad alfa de Cronbach de .74 para optimismo y .70 para pesimismo. Estas puntuaciones han sido bastante similares a las obtenidas en poblaciones de universitarios españoles (.70 y .69, respectivamen-

te) (Chico y Ferrando, 2008).

### **Procedimiento**

La evaluación de los deportistas se realizó de forma grupal una hora antes del horario de inicio de los entrenamientos, en una sala de las instalaciones deportivas del club. Antes de realizar la evaluación se les explicó a los jugadores que iban a participar en una investigación sobre Comportamiento y Deporte, y que dichos resultados podían ser comentados, individualmente si lo deseaban, al terminar la temporada.

La participación fue voluntaria, y dada la minoría de edad de algunos participantes en la investigación, para la cumplimentación de los cuestionarios se solicitó la autorización paterna.

La información sobre el rendimiento deportivo se ha recogido de la ficha de cada jugador proporcionada por el entrenador. Los entrenadores valoran de forma subjetiva el rendimiento de sus deportistas en una escala de 1 (puntuación mínima) a 10 (puntuación máxima) una vez finalizado cada partido. Esta metodología ha sido descrita por diferentes investigadores (Lane y Chappell, 2001; Lowther, Lane, y Lane, 2002; Thelwell y Maynard, 2003) en deportes como fútbol, baloncesto y cricket, entre otros.

### **Análisis de datos**

Según los objetivos detallados anteriormente se han utilizado las siguientes técnicas de análisis de datos:

- Métodos de análisis exploratorio, descriptivos básicos de tendencia central

(Media) y dispersión (Desviación Típica) para conocer detalladamente los datos de la muestra y las distribuciones de frecuencias.

- Tablas de contingencia y diferencia de medias para relacionar variables nominales y ordinales / continuas, respectivamente.
- Análisis de diferencias de varianza para estudiar las diferencias en personalidad.

Para la realización de los análisis de datos se ha utilizado el programa estadístico SPSS 14.0.

## RESULTADOS

A continuación, se abordan los resultados de la presente investigación. En primer lugar, se estudia la relación entre el optimismo/ pesimismo y el rendimiento deportivo. Y en segundo lugar, se analizan las diferencias en optimismo/ pesimismo en función de la categoría por edad de los deportistas.

### Optimismo/pesimismo y rendimiento deportivo

El rendimiento medio evaluado por la escala de 1 a 10 sobre 16 observaciones para todo el grupo fue de 7.8 ( $DT = 1.4$ ; rango 5 a 9). Para conocer la disper-

sión relativa en la variable rendimiento medio se ha calculado el coeficiente de variación ( $DT/Media$ ) de dicha variable para cada participante (García-Naveira, 2010). El resultado obtenido fue un coeficiente de variación medio de .15 (varía entre 0 y 1) para toda la muestra. Por lo tanto, parece haber poca variación en las valoraciones individuales sobre el rendimiento hechas por los entrenadores, es decir hay cierta estabilidad del rendimiento entre las observaciones y por lo tanto, la media sobre las 16 observaciones parece ser un buen indicador del rendimiento de cada individuo evaluado.

Por otra parte, se presentan los descriptivos de la puntuación del cuestionario para la muestra total y para valorar la relación entre optimismo/ pesimismo y el rendimiento se ha realizado un análisis de correlación (ver tabla 2). Los resultados indican una relación moderada y positiva entre el optimismo y el rendimiento deportivo (correlación de Pearson,  $r = .32$ ;  $p < .05$ ). Cuanto mayor es el optimismo de los jugadores de fútbol, mayor es su rendimiento. No se obtiene relación entre el rasgo pesimismo y el rendimiento deportivo.

**Tabla 2. Correlaciones entre optimismo, pesimismo y rendimiento**

	Correlación de Pearson ( $p$ )			
	OP		PE	
<b>Rendimiento Medio</b>	$M = 8.71$	$DT = 2.13$	$M = 5.01$	$DT = 2.31$
<b>(<math>n = 151</math>)</b>	.32*		.02	

\* $p < .05$ ; OP= optimismo; PE= pesimismo



### Diferencias en optimismo/ pesimismo en función de la categoría por edad

En la tabla 3, se presentan los descriptivos de la puntuación del cuestionario en función de la categoría por edad (cadetes, juveniles y adultos) y se analizan el efecto de la categoría por edad sobre las puntuaciones en las dimensiones del cuestionario. Se obtiene una tendencia no significativa en la variable

optimismo en función de la categoría por edad,  $F(2,148) = 2.33; p = .10$ . En el análisis post-hoc, no se encuentran diferencias significativas entre las categorías cadete, juvenil y absoluta, aunque se percibe que a medida que aumenta la categoría por edad, aumenta el optimismo de los individuos. No se observan diferencias en pesimismo en función de la categoría por edad de los sujetos.

**Tabla 3. ANOVA: Comparación en optimismo y pesimismo en función de la categoría por edad**

	Categoría	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	ANOVA
<b>Optimismo</b>	Cadete	43	8.44	2.39	$F(2,148) = 2.33; p = .10$
	Juvenil	64	8.50	2.22	
	Absoluta	44	9.29	1.62	
	Total	151	8.71	2.13	
<b>Pesimismo</b>	Cadete	43	5.02	2.31	$F(2,148) = .19; p = .82$
	Juvenil	64	5.12	2.34	
	Absoluta	44	4.84	2.32	
	Total	151	5.01	2.31	

### DISCUSIÓN

Los objetivos del presente trabajo consistían en analizar la relación entre el optimismo/pesimismo, el rendimiento y la edad de los deportistas. Por un lado, los resultados indican una moderada relación positiva entre el rasgo optimismo y el rendimiento deportivo. A mayor optimismo, los jugadores de fútbol obtienen un mayor rendimiento. Por otro lado, los resultados señalan que existe una cierta tendencia no significativa entre el optimismo y la categoría por

edad. A mayor categoría por edad, los deportistas obtienen un mayor optimismo.

### Optimismo y rendimiento deportivo

Los resultados obtenidos en el presente estudio, complementan a los trabajos que señalan que el optimismo es una característica de personalidad de los deportistas de alto nivel (Aritzsch, 1994; García-Naveira, 2008; Gould, Dieffenbach, y Moffett, 2002; Highlen y Bennett, 1983; Mahoney y Avenier, 1977;

Morgan y Pollock, 1977; Thomas y Over, 1994) y a las investigaciones que obtienen una relación positiva entre el rasgo optimismo y medidas de rendimiento deportivo (Gordon, 2008; Norlander y Archer, 2002; Wilson, Raglin, y Pritchard, 2002).

En este sentido, desde el enfoque de Scheier y Carver (2003), el esperar acontecimientos positivos en el futuro incrementa los esfuerzos de los deportistas para alcanzar los objetivos planteados. A pesar de esta explicación, una de las limitaciones del presente estudio, ha sido el no considerar posibles variables y/o procesos que expliquen o complementen el por qué los individuos optimistas obtienen un mayor rendimiento deportivo (estrategias de afrontamiento, locus de control, estados emocionales, etc.). En futuros trabajos se debería tener en cuenta dichos aspectos.

Partiendo de estas conclusiones y en la línea planteada por García-Naveira (2010), Gee, Dougan, Marshall, y Dunn (2007) y Ruiz (2006), la evaluación de la personalidad (p. ej. optimismo) puede complementar a los métodos ya habituales de selección y detección de deportistas (p. ej., mediante ojeadores y revisiones médicas) debido a que determinadas características de personalidad se relacionan con un mayor rendimiento y éxito deportivo. Sería interesante tener presente este aspecto y elaborar baremos teniendo en cuenta diferentes deportes (fútbol, baloncesto, atletismo...), edades y niveles de competición de los deportistas. Además, de acuerdo con las indicaciones realizadas por Rhodes y Smith

(2006) en su revisión sobre el estudio de la personalidad en el ámbito deportivo, se podrían proponer intervenciones en función del rasgo de optimismo/pesimismo de los deportistas.

### **Optimismo y edad de los deportistas**

En consonancia con el trabajo de Venne et al. (2006), los resultados de este estudio sugieren que el optimismo puede aumentar en función de la edad de los deportistas. A pesar de esta lectura inicial, hay que tener presente que esta relación es tan sólo una tendencia. Una posible hipótesis se centraría en que los jugadores de fútbol de este estudio (cadetes, juveniles y adultos) tienen un nivel de optimismo bastante similar. Son individuos que se han desarrollado en un medio selectivo como la competición, siendo deportistas competentes que suelen conseguir sus metas deportivas (éxitos). Al interactuar con el contexto deportivo, los sujetos han sido reforzados positivamente en el dominio y éxito deportivo, teniendo expectativas positivas sobre su futuro. Al respecto, Gould, Dieffenbach, y Moffatt, (2002) y Venne, Laguna, Walk, y Ravizza (2006) señalan la importancia del dominio deportivo (bajo, medio o alto) y de los resultados obtenidos por el deportista (consecución o no de metas) en el desarrollo del optimismo. Futuros trabajos podrían intentar abordar esta cuestión haciendo un seguimiento longitudinal (o transversal en su defecto) de los deportistas, valorando sus percepciones sobre estos aspectos, con el objetivo de poder acla-

rar esta cuestión. También, se podría analizar qué grado de optimismo tienen los jugadores de fútbol de menor categoría por edad (alevines e infantiles) y otros niveles de competición (p. ej., categoría regional).

Además de los aspectos anteriormente citados, en cuanto a futuras líneas de investigación en relación al desarrollo del optimismo, se recomienda tener en cuenta las siguientes cuestiones:

a) En la línea establecida por Gould, Dieffenbach y Moffatt (2002), se podría valorar el trabajo e influencia positiva (o no) del propio individuo, de la familia y los técnicos deportivos (entrenador, preparador físico, etc.) en la enseñanza, aprendizaje, modelado y creación de ambientes psicológicos que favorecen el desarrollo de variables psicológicas (optimismo) para el alto rendimiento.

b) Partiendo de las conclusiones de un estudio realizado por Atienza, Stephens, y Townsend (2004) con trabajadoras laborales, en el cual los acontecimientos negativos que se producen en el puesto de trabajo disminuye el optimismo de las personas, al realizar un estudio longitudinal con deportistas, sería interesante tener presente posibles acontecimientos deportivos (malos resultados, problemas personales, deportivos, etc.) que puedan modular el optimismo de los deportistas.

c) Como señalan Venne, Laguna, Walk, y Ravizza, (2006), habría que analizar factores como el nivel de ansiedad y la depresión de los deportistas, ya que bajas puntuaciones en estas variables han sido detectadas como facilitadores

en el desarrollo del optimismo.

d) Teniendo en cuenta las conclusiones de un trabajo realizado por Segerstrom (2007) con estudiantes de derecho, en el cual comprobó una mayor remuneración económica, red social y salud física y psicológica en personas optimistas con el paso del tiempo, se podría realizar un estudio longitudinal del rasgo optimismo de los deportistas para comprobar cómo han progresado deportivamente y qué beneficios o no han tenido a lo largo de ese período de tiempo (categoría deportiva, dinero, amistades, salud,...).

En resumen, el optimismo se presenta como una variable importante a estudiar para comprender las características psicológicas asociadas al máximo rendimiento. El rasgo optimismo se relaciona positivamente con el rendimiento deportivo y tiende a aumentar en función de la edad de los deportistas. Aunque nuestras conclusiones son preliminares y deben ser confirmados en futuras investigaciones, llegamos a la conclusión que el optimismo podría influir positivamente en el rendimiento deportivo, siendo esta, a su vez, influida por la edad. Como futuras líneas de investigación, se sugiere hacer énfasis en los mecanismos explicativos por el cual el optimismo contribuye a un mayor rendimiento y las variables que facilitan o dificultan su desarrollo.

## REFERENCIAS

- Abele, A. E. y Gendolla, G. H. (2007). Individual differences in optimism predict the recall of personally rele-

- vant information. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1125-1135.
- Apitzsch, E. (1994). La personalidad del jugador de fútbol de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 89-98.
- Atienza, A., Stephens, M., y Townsend, A. (2004). Role stressors as predictors of changes in women's optimistic expectations. *Personality and Individual Differences*, 37, 471-484.
- Bakker, F., Whiting, H. T. y Van Der Brug, H. (1993). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Morata.
- Burke, K., Czech, D., Knight, J., Scott, L., Joyner, A., Benton, S., y Roughton, H. (2006). An exploratory investigation of superstition, personal control, optimism and pessimism in NCAA Division I intercollegiate student-athletes. *Athletic Insight* (On-Line), 8. Extraído el 23 de diciembre de 2008, de <http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss2/superstition.htm>
- Chico, E. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14(3), 544-550.
- Chico, E. y Ferrando, P. (2008). Variable cognitivas y afectivas como predictoras de satisfacción en la vida. *Psicothema*, 20(3), 408-412.
- Conroy, D., Willow, J., y Metzler, J. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: the Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76-90.
- Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Derogatis, L. (1975). *SCL-90-R: Administration, scoring and procedures manual—II*. *Clinical Psychometric Research*. Towson, MD.
- Escudero, J. (1999). *Uso y conocimiento de variables psicológicas y evaluación de comportamientos deportivos de jugadores por parte de los entrenadores de baloncesto orientados al rendimiento*. Tesis doctoral no publicada. Universitat Illes Balears, Baleares.
- Escudero, J., Balagué, G., y García-Mas, A. (2002). Comportamientos que influyen en el rendimiento deportivo de jugadores de baloncesto desde el punto de vista de los entrenadores. *Psicothema*, 14(1), 34-38.
- Ferrando, P.J., Chico, E., y Tous, J.M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14(3), 673-680.
- Gacía-Naveira, A. (2008). El estilo de personalidad en jugadores de fútbol de competición y diferencias en función de la demarcación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(2), 19-38.
- García-Naveira, A. (2010). *Diferencias Individuales en Estilos de Personalidad y Rendimiento en Deportistas*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Gaudreau, P. y Blondin, J. P. (2004). Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during sport competition. *International Journal of Stress*

- Management*, 11(3), 245-269.
- Gee, C., Dougan, R., Marshall, J., y Dunn, L. (2007). Using a normative personality profile to predict success in the National Hockey League (NHL): A 15-year longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 164-184.
- Gordon, R. A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 336-350.
- Gould, D., Dieffenbach, K., y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Guillén, F. y Castro, J. J. (1994). Comparación de la personalidad en deportistas y no deportistas, utilizando como instrumento el EPQ-A de Eysenck. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 5-14.
- Highlen, P. S. y Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestler. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409.
- Jenkins, C., Kreger, B., Rose, R., y Hurst, M. (1980). Use of a monthly health review to ascertain illness and injuries. *American Journal of Public Health*, 70, 82-84.
- Lane, A.M. y Chappell, R.H. (2001). Mood and performance relationships at the world student games basketball competition. *Journal of Sport Behavior*, 24, 182-196.
- Lowther, J., Lane, A., y Lane, H. (2002). Self-efficacy and psychological skills during The Amputee Soccer World Cup. *Athletic Insight (On-Line)*, 4. Extraído el 23 de enero de 2008, de <http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss2/SoccerSelfEfficacy.htm>.
- Mahoney, M. y Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: an exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-142.
- Manzo, L.G., Silva, J.M., y Mink, R. (2001). The Carolina Sport Confidence Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 260-274.
- Martínez-Correa, A., Reyes, G., García-León, A. y González-Jareño, M. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18(1), 66-72.
- Morgan, W.P. y Pollock, M.L. (1977). *Psychologic characterization of the elite distance runner*. New York: Annals of the Academy of Sciences.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., y Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- Norlander, T. y Archer, T. (2002). Predicting performance in ski and swim championships: effectiveness of mood, perceived exertion, and dispositional optimism. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 153-164.
- Otero, J. M., Luengo, A., Romero, F., Gómez, J. A. y Catro, C. (1998). *Psicología de la personalidad. Manual de prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.

- Peterson, C., Semmel, A., Von Baeyer, C., Abramson, L., Metalsky, G., y Seligman, M. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research* 6, 287-299.
- Piedmont, R., Hill, D., y Blanco, S. (1999). Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 27, 769-777.
- Rhodes, R. y Smith, N. (2006). Personality correlatos of physical activity: a review and meta-análisis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958-965.
- Ruiz, R. (2006). Predicción del resultado deportivo en judokas cadetes de competición aplicando las dimensiones del cuestionario de personalidad BFQ. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(2), 69-88.
- Scheier, M. y Carver, C. (2003). Optimism. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: a handbook of models and measures* (pp. 75-89). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Scheier, M. y Carver, C. (1978). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. y Carver, C. (1985). Optimism, coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M., Carver, C., y Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self mastery and self esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Schneider, S. (2001). In search of realistic optimism meaning, knowledge, and warm fuzziness. *American Psychologist*, 56(3), 250-263.
- Segerstrom, S. C. (2007). Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 772-786.
- Seligman, M. E. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Pocket Books.
- Showers, C. y Ruben, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism from depression: negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 385-399.
- Solberg Nes, L. y Segerstrom, S. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytical review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235-251.
- Thewell, R. C. y Maynard, I. W. (2003). The effects of mental skills package on "repeatable good performance" in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 377-396.
- Thomas, P. R. y Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *Sport Psychologist*, 8(1), 73-86.
- Vanyperen, N. W. (1994). Estrés psicossocial, apoyo parental, y rendimiento en

- jóvenes futbolistas con talento. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 119-138.
- Venne, S. A., Laguna, P., Walk, S., y Ravizza, K. (2006). Optimism levels among collegiate athletes and non-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 182-195.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: Editorial UOC.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilson, G. S., Raglin, J. S., y Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college Athletes. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 893-902.

Manuscrito recibido: 17/02/2010  
Manuscrito aceptado: 30/04/2010

