

PERCEPCIÓN SOBRE LAS ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO GENERALES Y COTIDIANAS DE JUGADORES DE RUGBY DE NIVEL REGIONAL Y NACIONAL

Mikel Cepeda Lemus¹, Luis García González², Carlos Montero Carretero³, Benito León del Barco¹, Damián Iglesias Gallego¹
Universidad de Extremadura¹, Universidad de Zaragoza² y
Universidad Miguel Hernández de Elche³

RESUMEN: El objetivo de esta investigación es identificar las actividades que bajo la percepción de los jugadores de rugby más influyen en la mejora del rendimiento y comprobar la relación existente entre las dimensiones de concentración, esfuerzo físico, diversión y rendimiento. En el estudio participaron jugadores de rugby de nivel regional (n= 8) y de nivel nacional (n= 21) con edades comprendidas entre 13 y 42 años. Como instrumento de medida se empleó un cuestionario válido y fiable adaptado de estudios anteriores (Deakin y Coble, 2003). El cuestionario se centra en la percepción que los jugadores de rugby tienen respecto a los distintos tipos de actividades que llevan a cabo en torno a las cuatro dimensiones anteriormente citadas. Los resultados muestran que independientemente del nivel de pericia, los jugadores consideran que lo más importante para mejorar su rendimiento son los partidos de competición. Estos hallazgos son discutidos con la literatura previa específica existente.

PALABRAS CLAVE: Práctica deliberada, rendimiento, pericia, rugby.

PERCEPTION OF GENERAL AND DAILY TRAINING ACTIVITIES OF RUGBY PLAYERS AT REGIONAL AND NATIONAL LEVEL

ABSTRACT: The objective of this research is to identify activities under the perception of rugby players more influence in improving the performance and verify the relationship between the dimensions of concentration, physical effort, fun and performance. The study involved

rugby players at the regional ($n = 8$) and national level ($n = 21$) aged between 13 and 42 years. As a measuring instrument, a questionnaire adapted from valid and reliable in previous studies (Deakin and Copley, 2003) was used. The questionnaire focuses on the perception that rugby players have regarding the types of activities carried out around the four dimensions mentioned above. The results show that regardless of skill level, players say a competition match is the most important activity to improve their performance. These findings are discussed and contrasted with specific prior existing literature.

KEY WORDS: Deliberate practice, performance, expertise, rugby.

PERCEPÇÃO SOBRE AS ACTIVIDADES DE TREINO GENÉRICAS E QUOTIDIANAS DE JOGADORES DE RUGBY DE NÍVEL REGIONAL E NACIONAL

RESUMO: O objetivo desta pesquisa é identificar as atividades sob a percepção de influência jogadores de rugby mais em melhorar o desempenho e verificar a relação entre as dimensões de concentração, esforço físico, diversão e performance. O estudo envolveu jogadores de rugby a nível regional ($n = 8$) e nacional ($n = 21$) com idade entre 13 e 42 anos. Como um instrumento de medição utilizado um questionário adaptado de válido e confiável em estudos anteriores (Deakin e Copley, 2003). O questionário centra-se na percepção de que jogadores de rugby têm quanto aos tipos de atividades realizadas em torno das quatro dimensões acima mencionadas. Os resultados mostram que, independentemente do nível de habilidade, os jogadores dizem que o mais importante para melhorar seu desempenho são jogos de competição. Estes resultados são discutidos com a literatura prévia específica existente.

PALAVRAS-CHAVE: Prática deliberada, desempenho, experiência, rugby.

¿Es posible explicar cómo los diferentes niveles de rendimiento se alcanzan en función de la práctica deliberada? Esta suposición se basa en la hipótesis de la adquisición de los beneficios o ganancias de manera monótona, puesto que la cantidad de tiempo que una persona realiza actividades de práctica deliberada esta linealmente relacionada con el rendimiento individual adquirido. La hipótesis se puede probar empíricamente, y de ella se desprende que los individuos deben

tratar de maximizar la cantidad de tiempo que dedican a la práctica deliberada para alcanzar el desempeño de experto (Ericsson, Krampe y Tesch-Römer, 1993).

Sin embargo, la maximización de la práctica deliberada no es ni una tarea sencilla ni breve, ya que se extiende sobre un período de al menos 10 años y consiste en la optimización dentro de una serie de limitaciones. Simon y Chase (1973) definieron “la regla de los 10

años”, la cual, ha sido respaldada por los datos obtenidos en una amplia gama de dominios: música (Ericsson, 1996; Hayes, 1981; Sloboda, 1996; Sosniak, 1985), matemáticas (Gustin, 1985), diferentes disciplinas científicas (Simonton, 1994, 1996b), tenis (Monsaas, 1985), natación (Kalinowski, 1985), carreras de larga distancia (Wallingford, 1975), lucha (Hodges y Starkes, 1996; Starkes, Deakin, Allard, Hodges y Hayes, 1996), patinaje artístico (Hodges y Starkes, 1996), fútbol y hockey (Helsen, Starkes y Hodges 1998) corredores de media distancia (Young y Samela, 2002), hockey y baloncesto (Baker, Côté y Abernethy, 2003a, 2003b) y en triatlón (Baker, Côté y Deakin, 2005).

Cuando el marco de la práctica deliberada fue presentado por primera vez, Ericsson et al. (1993) apoyaron sus afirmaciones con datos empíricos que provenían de violinistas y pianistas. A través de la utilización de métodos como el cuestionario o el diario, mostraron cómo mediante las horas dedicadas a la práctica deliberada (ej; la práctica solo), sistemáticamente se podían distinguir a los sujetos de diferentes niveles de habilidad. Esta teoría se apoya en dos premisas fundamentales (Ward, Hodges, Willians y Starkes, 2004):

Se necesita un compromiso extenso en el tiempo dentro del dominio, para poder alcanzar niveles de rendimiento experto, puesto que periodos intensivos de entrenamiento son los precursores del logro de la pericia.

Las características que definen la pericia se adquieren a través del compro-

miso en actividades consideradas relevantes para tal fin.

La práctica deliberada incluye actividades que han sido especialmente designadas y especialmente dirigidas hacia la mejora del nivel de rendimiento, es una actividad altamente estructurada, con la finalidad explícita de mejorar el rendimiento. Es un tipo de práctica que requiere esfuerzo y atención para el aprendiz y no es intrínsecamente motivante. La motivación en la práctica por parte de los sujetos, reside en el deseo de mejorar el rendimiento (Ericsson et al., 1993).

En el deporte, Hodges y Starkes (1996) fueron los primeros en testar la práctica deliberada. Sus resultados demostraron que los atletas que participaron en deportes individuales (patinaje artístico y lucha) pasaron en promedio más de 10 años en la práctica antes de llegar a un nivel internacional. Helsen et al. (1998) extendieron este trabajo inicial a atletas pertenecientes a deportes de equipo, examinando las historias de práctica de los jugadores de fútbol de nivel internacional, nacional y provincial de Bélgica. Después de 15 años en su carrera, los dos grupos de élite, nacional e internacional, alcanzaron su máximo nivel y en promedio pasaron 9.9 y 13.3 horas de entrenamiento semanal, respectivamente.

En una segunda investigación sobre deportes colectivos, Helsen et al. (1998) examinaron los hábitos de práctica de los jugadores de niveles similares de habilidad en hockey hierba. Tras 12 años en su carrera deportiva, tanto los juga-

dores de nivel internacional ($M = 8.2$ horas / semana) como los de nivel nacional ($M = 7.9$ horas / semana) dedicaron significativamente más tiempo a la práctica en equipo que los jugadores de nivel provincial ($M = 3.7$ horas / semana). Estos resultados sustentan los principios planteados por Ericsson et al. (1993) a cerca de la teoría de la práctica deliberada. Se observa la necesidad de pasar unos 10 años practicando para obtener un rendimiento calificado como experto y como éstos dedican más horas a la práctica que los no expertos.

Más recientemente, han aparecido estudios de investigación apoyando la teoría de práctica deliberada en karate (Hodges y Deakin, 1998), en patinaje artístico (Deakin y Cobley, 2003), en atletas internacionales (Durand-Bush y Samela, 2002), en corredores de media distancia (Young y Samela, 2002), en jugadores de hockey y baloncesto (Baker et al., 2003a, 2003b), en natación (Hodges et al., 2004), en hockey sobre hielo (Soberlak y Côte, 2005) y en triatlón (Baker et al., 2005). Aunque este último trabajo sugiere que la teoría de la practica deliberada no explica completamente el desarrollo de la pericia, al menos para el caso de los triatletas estudiados.

Por otra parte, los investigadores han llevado a cabo estudios para dar a conocer las percepciones que los sujetos tenían sobre su práctica y cómo esta influía en su rendimiento. Así, los resultados obtenidos por Ericsson et al. (1993) muestran que el entrenamiento individual fue considerado lo más importante

en cuanto al rendimiento y también el que más esfuerzo requería sin ser inherentemente agradable.

Sin embargo, Ward, Hodges, Starkes y Williams (2007) encontraron que los jugadores de fútbol perciben la competición como la actividad más placentera, siendo coherente con Hodges y Starkes (1996), en el ámbito del patinaje artístico no apoyando la original definición de practica deliberada de Ericsson et al. (1993). En cuanto a las actividades que mejor valoración obtuvieron, en el estudio de Baker et al. (2003a) en el que participaron jugadores de fútbol de nivel internacional, la competición fue valorada como la forma más útil de entrenamiento para el desarrollo de las habilidades. En otro estudio sobre patinaje artístico realizado por Deakin y Cobley (2003), los datos obtenidos muestran una correlación positiva y significativa entre la concentración y la relevancia. Es decir, las actividades que recibieron alta calificación para la mejora o el mantenimiento del rendimiento también recibieron altas calificaciones de la concentración. Esta fuerte relación positiva entre la pertinencia a la mejora y la concentración se ha observado constantemente en otros dominios. Por ejemplo, en la música (Ericsson et al., 1993), patinadores (Hodges y Starkes, 1996), luchadores (Hodges y Starkes, 1996), estudiantes de artes marciales (Hodges y Deakin, 1998), jugadores de fútbol y de hockey hierba (Helsen et al., 1998) y corredores de fondo (Young y Samela, 2002). Otras investigaciones, además de las percepciones de los jugadores, incluyen la per-

cepción de otras figuras. Hyllegard, Radlo y Early (2001) entrenadores de natación, tenis y voleibol y Macmahon, Helsen, Starkes y Weston (2007) árbitros de fútbol.

El objetivo de este estudio fue analizar la percepción que tienen los jugadores de rugby respecto a sus actividades de entrenamiento, actividades generales relacionadas con el deporte y actividades cotidianas. Para ello, se solicitó a los jugadores que valoraran cada actividad desde cuatro dimensiones: concentra-

ción, esfuerzo físico, diversión y rendimiento.

MÉTODO

Participantes

En este estudio participaron 29 jugadores de rugby (ver Tabla 1) de diferente nivel de pericia: 8 jugadores de nivel regional, cuyas edades oscilan de 13 a 42 años ($M = 18.62$; $DT = 7.34$) y 21 jugadores de nivel nacional, con edades comprendidas entre los 15 y los 28 años ($M = 25.61$; $DT = 7.90$).

Tabla 1.
Características de la muestra

Variables	Nivel regional		Nivel nacional	
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Edad de inicio de la práctica como diversión	14.38	5.05	14.94	4.97
Edad de inicio de la práctica federada	16.27	4.65	15.80	5.71
Sesiones de entrenamiento semanal	3.07	1.83	4.26	2.17
Tiempo medio de práctica semanal (minutos)	272.03	107.98	492.45	215.73

Instrumento

Como instrumento de medida, se empleó un cuestionario adaptado siguiendo las pautas de estudios anteriores (Deakin y Cogley, 2003). El cuestionario quedó formado por 22 ítems, los cuales se distribuyeron en 3 categorías: tipo de actividad de entrenamiento, actividades generales relacionadas con el deporte y actividades cotidianas (ver Tabla 2). Además, cada ítem fue valorado en cuatro dimensiones: concentra-

ción, esfuerzo físico, diversión y rendimiento. El sistema de medida fue una escala tipo Likert de 10 puntos, siendo 1 la puntuación más baja y 10 la más alta.

Trabajar con datos recogidos a través del recuerdo de la práctica realizada por parte de los sujetos que participan en el estudio, plantea un serie de cuestiones acerca de la validez y la fiabilidad de los mismos. En esta investigación, el 10% del total de los sujetos, pasado un mes, realizaron de nuevo el cuestionario. De

Tabla 2.

Taxonomía de las diferentes actividades relacionadas con las cuatro dimensiones estudiadas

Actividades específicas de Entrenamiento:	Actividades Generales:
Entrenamiento en grupo	Nutrición / dieta
Entrenamiento individual	Leer sobre rugby
Partidos de competición	Diario de entrenamiento
Preparación psicológica	Ver rugby en televisión
Masajes	Charlar con el resto de jugadores
Fisioterapia	
Análisis de video	

Actividades Cotidianas:	
Estar con la Familia	Dormir
Estar con los Amigos	Tareas del hogar
Ver la Televisión	Comprar
Escuchar Música	Trabajar
Aficiones	Estudiar

esta manera, se pudo comparar las percepciones sobre la práctica en dos momentos distintos, obteniendo un 92% de concordancia (es decir, la información reportada en el primer cuestionario concuerda en un 92% con la obtenida en el segundo, potenciando la validez del instrumento utilizado y la fiabilidad de la información que en este estudio se presenta).

Procedimiento

La administración de los cuestionarios se realizó mediante la supervisión de un investigador, que se encargó de que todos los participantes recibiesen las mismas instrucciones. Para la cumplimentación del cuestionario, se preparó el material necesario, se recordó a los juga-

dores que la participación era voluntaria y que las respuestas serían tratadas confidencialmente. Por último, se agradeció la colaboración de todos los jugadores y entrenadores.

Análisis de los datos

Para analizar los datos se empleó estadística descriptiva y estadística inferencial. Para la totalidad de las variables estudiadas se calculó la media y la desviación típica atendiendo a los diferentes niveles de habilidad existentes: regional y nacional. Debido a las características de la muestra se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para analizar la distribución de los datos. Teniendo en consideración la información reportada a través de la prueba de normalidad, se

emplearon la prueba T y la U de Mann-Whitney para el análisis de las distintas variables, tomando como factor el nivel de habilidad, que constituye la principal variable de comparación, objetivo de la investigación.

RESULTADOS

En este apartado se presenta un análisis descriptivo e inferencial por grupos (regional / nacional), con el objetivo de comparar la percepción de estos sujetos acerca de las actividades específicas de entrenamiento, actividades generales y actividades cotidianas en las siguientes dimensiones: concentración, esfuerzo físico, diversión y rendimiento.

Como se puede apreciar en las Tablas 3, 4 y 5, se encontraron diferencias significativas en las siguientes variables: Ver Rugby en televisión / esfuerzo físico; para los jugadores de rugby de menor nivel, ver rugby en tv es una actividad que requiere de más esfuerzo físico, que para los jugadores de nivel nacional. Pesas / concentración; para los jugadores de nivel nacional, realizar pesas requiere más concentración que para los jugadores de nivel regional. Fisioterapia / concentración / diversión / rendimiento; para los jugadores de mayor nivel, la fisioterapia requiere de mayor concentración, es más divertida e importante para mejorar el rendimiento que para los jugadores de menor nivel. Análisis de video / concentración; para los jugadores de nivel nacional el análisis de video requiere de mayor concentración que para los jugadores de nivel regional. Familia / diversión; los jugado-

res de mayor nivel de pericia valoran estar con la familia de manera más placentera que los jugadores de menor nivel de pericia.

Aunque no se observen diferencias significativas, sería interesante citar los aspectos que los jugadores de ambos niveles de pericia consideraron más relevantes en cada una de las tres categorías presentes en las Tablas 3, 4 y 5.

En primer lugar, al analizar las actividades de entrenamiento se observó como los jugadores de nivel regional ($M= 9.40$) y los jugadores de nivel nacional ($M = 9.40$) percibieron los partidos de competición como la tarea que mayor concentración exige. Los partidos fueron valorados como la actividad que más esfuerzo físico requiere por los jugadores de nivel regional ($M = 9.00$) y por los jugadores de nivel nacional ($M = 8.95$). Los jugadores de nivel regional ($M= 9.20$) y nacional ($M= 9.45$) volvieron a coincidir al determinar los partidos de competición como la actividad más divertida. En cuanto a la mejora del rendimiento, tanto los jugadores de nivel regional ($M = 8.80$), como los jugadores de nivel nacional ($M = 9.30$) valoraron los partidos como la actividad más importante.

En segundo lugar, al analizar las actividades generales se reflejó como los jugadores de nivel regional ($M = 4.87$) y los jugadores de nivel nacional ($M = 6.47$) percibieron ver rugby en la tele como la tarea que mayor concentración exige. En cuanto al esfuerzo físico, la realización del diario de entrenamiento fue valorada como la actividad que mas

Tabla 3. Estadísticos descriptivos de las actividades de entrenamiento según las dimensiones: concentración, esfuerzo físico, diversión y rendimiento

Variables	Nivel de habilidad			Concentración			Esfuerzo Físico			Diversión			Rendimiento			
	M	DT	P	M	E	P	M	DT	E	M	DT	E	M	DT	E	P
Pesas	2.20	1.64	.029 ^a	5.00	3.87	.100 ^a	3.20	3.83	-1.729 ^a	3.20	3.83	-0.789 ^a	6.20	3.83	-0.817 ^a	.424 ^a
Nacional	5.31	2.77		7.43	2.36		4.37	2.60		4.37	2.60		7.31	2.24		
Partidos	9.40	0.89	.880 ^b	9.00	2.23	.513 ^b	9.20	0.83	41.500 ^b	9.20	0.83	39.500 ^b	8.80	1.30	38.000 ^b	.366 ^b
Nacional	9.40	0.68		8.95	1.46		9.45	0.82		9.45	0.82		9.30	1.03		
Preparación	6.87	3.97	.940 ^b	2.50	2.44	.939 ^b	2.50	1.69	82.500 ^b	2.50	1.69	-1.466 ^a	5.37	3.46	-1.312 ^a	.201 ^a
psicológica	8.19	2.13		3.38	3.38		3.80	3.04		3.80	3.04		7.00	2.79		
Masajes	1.62	0.91	.774 ^b	1.25	0.46	.899 ^b	6.25	4.20	74.000 ^b	6.25	4.20	.690 ^a	5.50	4.03	.187 ^a	.853 ^a
Nacional	1.94	2.09		1.78	2.01		5.10	3.82		5.10	3.82		5.21	3.52		
Fisioterapia	0.80	0.44	.000 ^a	1.40	1.51	.192 ^a	0.60	0.54	-1.345 ^a	0.60	0.54	-4.232 ^a	2.80	4.08	-2.254 ^a	.034 ^a
Nacional	4.10	3.40		3.50	3.36		4.15	3.58		4.15	3.58		6.60	3.20		
Análisis de Vídeo	2.14	2.47	.015 ^a	1.14	0.89	.741 ^b	3.57	4.15	65.000 ^b	3.57	4.15	-1.185 ^a	3.28	3.40	-1.635 ^a	.115 ^a
Nacional	5.75	3.32		1.70	1.86		5.35	3.15		5.35	3.15		5.80	3.53		

Estadístico (E) y valor de la p se estimó con base en:

a. T de Student

b. U de Mann-Whitney

Tabla 4.
Estadísticos descriptivos de las actividades generales según las dimensiones: concentración, esfuerzo físico, diversión y rendimiento

Variables	Nivel de habilidad			Concentración			Esfuerzo Físico			Diversión			Rendimiento		
	M	DT	P	M	DT	P	M	DT	P	M	DT	P	M	DT	P
Nutrición / Dieta	Regional	3.25	2.31		2.00	1.06		5.75	2.71		8.25	2.05		1.021 ^a	.316 ^a
	Nacional	2.76	2.64	.449 ^b	2.52	2.56	-.555 ^a	5.42	3.10	.583 ^a	7.33	2.19	.799 ^a		
Leer sobre Rugby	Regional	4.12	3.35		2.37	2.32		4.87	3.83		6.12	3.64		.223 ^a	.825 ^a
	Nacional	6.19	2.29	.150 ^b	1.90	2.44	64.500 ^b	6.95	2.41	.286 ^b	5.80	3.31	.186 ^a		
Diario de Entrenamiento	Regional	3.00	3.46		4.57	4.46		4.71	4.11		6.00	3.91		.549 ^a	.589 ^a
	Nacional	4.06	3.12	-.726 ^a	3.06	3.21	43.000 ^b	3.50	3.09	.336 ^b	5.12	3.34	.442 ^a		
Ver Rugby en televisión	Regional	4.87	2.29		2.25	1.38		9.00	1.77		6.25	2.60		-1.115 ^a	.275 ^a
	Nacional	6.47	2.60	-.139 ^a	1.28	1.67	39.000 ^b	8.95	1.11	.016 ^b	7.42	2.52	.497 ^b		
Conversar / Charlar con el resto de jugadores	Regional	3.50	2.32		1.62	1.40		7.00	3.38		5.00	3.33		-1.390 ^a	.176 ^a
	Nacional	4.57	2.92	-.927 ^a	1.71	2.36	72.000 ^b	8.14	2.24	.501 ^b	6.80	3.05	.653 ^b		

Estadístico (E) y valor de la p se estimó con base en:

a. T de Student

b. U de Mann-Whitney

Tabla 5.
Estadísticos descriptivos de las actividades cotidianas según las dimensiones: concentración, esfuerzo físico, diversión y rendimiento

Variables	Nivel de habilidad	Concentración			Esfuerzo Físico			Diversión			Rendimiento						
		M	DT	E	P	M	DT	E	P	M	DT	E	P				
Comprar	Regional	2.37	1.59	-1.373 ^a	.183 ^a	4.00	1.92	.486 ^a	.631 ^a	3.25	3.53	72.000 ^b	.676 ^b	3.37	3.37	46.500 ^b	.071 ^b
	Nacional	3.55	2.87			3.50	2.62			2.80	3.05			1.85	2.79		
Estudiar	Regional	7.25	3.91	82.500 ^b	.940 ^b	4.50	3.29	.016 ^a	.987 ^a	2.87	2.99	66.000 ^b	.362 ^b	4.12	4.42	80.500 ^b	.862 ^b
	Nacional	7.95	2.65			4.47	3.57			2.14	2.65			4.76	4.17		
Dormir	Regional	4.12	3.75	73.000 ^b	.579 ^b	1.00	0.00	72.000 ^b	.472 ^b	8.37	3.29	65.000 ^b	.309 ^b	6.87	3.87	-7.81 ^a	.442 ^a
	Nacional	3.71	3.78			1.28	1.87			7.61	3.23			7.80	2.44		
Tareas del Hogar	Regional	3.00	1.51	-0.059 ^a	.953 ^a	3.50	2.39	-1.153 ^a	.879 ^a	2.50	1.92	.657 ^a	.517 ^a	3.37	3.42	65.500 ^b	.445 ^b
	Nacional	3.05	2.16			3.65	2.32			2.00	1.77			2.30	2.36		
Ver la Televisión	Regional	2.37	1.50	-1.309 ^a	.204 ^a	1.62	1.40	73.000 ^b	.555 ^b	6.75	3.45	.579 ^a	.568 ^a	3.75	2.18	1.134 ^a	.267 ^a
	Nacional	3.38	2.53			1.61	1.96			6.04	2.71			2.52	2.73		

esfuerzo físico requería por los jugadores de nivel regional ($M = 4.57$) y por los de nivel nacional ($M = 3.06$). Los jugadores de nivel regional ($M = 9.00$) y los jugadores de nivel nacional ($M = 8.95$) percibieron ver rugby en la tele como la tarea más divertida. Los jugadores de nivel regional ($M = 8.25$) determinaron que la dieta es lo más relevante para mejorar su rendimiento, no coincidiendo con la valoración realizada por los jugadores de nivel nacional ($M = 7.42$) que destacaron ver rugby en la tele como el factor más importante.

Por último, al analizar las actividades cotidianas destacó como los jugadores de rugby de ambos niveles de pericia coincidieron al percibir las actividades cotidianas, como, tareas divertidas que requieren de poco esfuerzo físico. En cuanto a la concentración, los jugadores de nivel regional ($M = 7.25$) y nacional ($M = 7.95$) coincidieron al determinar el estudiar como la variable que mas concentración requiere. Dormir fue valorada por los jugadores de nivel regional ($M = 6.87$) y nacional ($M = 7.80$) como la actividad más importante para mejorar el rendimiento.

DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue analizar las percepciones que los jugadores de rugby de nivel regional y de nivel nacional tenían de sus actividades de entrenamiento, actividades generales relacionadas con el deporte y actividades cotidianas.

Ericsson et al. (1993) en su estudio original, manifiestan que la práctica deli-

berada es una actividad altamente estructurada, con la finalidad explícita de mejorar el rendimiento. Se trata de un tipo de práctica que requiere esfuerzo y concentración por parte del sujeto. Estos datos coinciden con los obtenidos en el estudio, pero según Ericsson la práctica deliberada no es intrínsecamente motivante, es más, comenta que la motivación reside en el deseo de mejorar el rendimiento y esta afirmación puede ser cuestionada, puesto que todos los jugadores de rugby que han participado en esta investigación consideran la práctica deliberada (ej. Partidos de competición) como una actividad altamente agradable.

En el presente estudio, el partido de competición es considerado por todos los jugadores de rugby como muy importante para la mejora del rendimiento y a su vez requiere de gran concentración. La preparación psicológica es considerada por los jugadores de rugby de nivel nacional como muy importante para la mejora del rendimiento y a su vez requiere de gran concentración. Ver rugby en la televisión es considerado por los jugadores de nivel nacional como importante para la mejora del rendimiento, aunque consideran que requiere de gran concentración, sobre todo destacan la diversión que les produce ver su deporte por la televisión. Estos resultados apoyan los datos obtenidos por Deakin y Cobley (2003).

También destacó que dormir es considerado por los jugadores de rugby de nivel nacional como importante para mejorar el rendimiento, pero no consi-

deran que requiera de gran concentración, meramente les resulta divertido. La dieta es considerada por los jugadores de rugby de nivel regional y nacional como importante para mejorar el rendimiento, pero no consideran que requiera de gran concentración y no les resulta nada divertida. La realización de pesas es considerada por los jugadores de rugby de nivel nacional como importante para mejorar el rendimiento, pero no consideran que requiera de gran concentración, tampoco les resulta divertido, únicamente requiere de gran esfuerzo físico. Estos resultados no apoyan los datos obtenidos por Deakin y Copley (2003).

En esta investigación, los jugadores de rugby de nivel nacional valoran estas seis actividades como muy importantes para la mejora del rendimiento: los partidos de competición, la realización de pesas, la preparación psicológica, la dieta, dormir y ver partidos de rugby por la tele. En cambio en el estudio de Deakin y Copley (2003) los patinadores solo encontraron cinco actividades que consideraban importantes para la mejora del rendimiento.

Los jugadores de rugby perciben los partidos de competición como la actividad más divertida, la que más esfuerzo físico y concentración requiere y la más importante para la mejora del rendimiento. En el trabajo realizado por Ward et al. (2007), los jugadores de fútbol perciben los partidos de competición como la actividad más divertida siendo coherente con los patinadores (Hodges y Starkes, 1996). En esta misma dirección, en el estudio de Baker et al. (2003a) los

partidos de competición fueron valorados como la forma más útil de entrenamiento para el desarrollo de las habilidades.

En oposición, Ericsson et al. (1993) muestran que el entrenamiento individual fue considerado lo más importante en cuanto al rendimiento y también el que más esfuerzo requería sin ser inherentemente agradable.

Los resultados de esta investigación, a la hora de valorar las actividades específicas de entrenamiento, manifestaron que las actividades que fueron valoradas por parte de los jugadores de rugby como las más relevantes para la mejora del rendimiento, tendían a ser juzgadas como las que requieren una mayor concentración y también eran valoradas como las más agradables. No ocurriendo lo mismo al valorar las actividades generales relacionadas con el deporte ni al valorar las actividades cotidianas. En el estudio de Helsen et al. (1998), examinaron a los jugadores de fútbol y de hockey sobre hierba de nivel internacional, nacional y provincial. Los atletas estimaron la cantidad de tiempo que ellos pasan practicando durante sus carreras de fútbol y hockey y valoraron la práctica de actividades específicas del deporte y las actividades cotidianas, en cuanto a su relevancia para mejorar el rendimiento, el esfuerzo físico, el esfuerzo mental y el disfrute. Los resultados mostraron que los tipos de actividades de práctica que fueron valorados por parte de los atletas como las más importantes para la mejora del rendimiento, tendían a ser juzgadas como las que requieren una

mayor concentración y también eran valoradas como las más agradables, tanto por los jugadores de fútbol, como por los jugadores de hockey hierba. Siendo este hecho respaldado con los resultados obtenidos por el trabajo con patinadores (Hodges y Starkes, 1996), con luchadores (Hodges y Starkes, 1996), con estudiantes de artes marciales (Hodges y Deakin, 1998) y con corredores de fondo (Young y Samela, 2002).

Los jugadores de rugby consideran el dormir como una actividad fundamental para la mejora de su rendimiento. Estos datos son respaldados por los obtenidos en el estudio de Ericsson et al. (1993), ya que encontraron dos hallazgos que manifiestan el carácter de esfuerzo que presenta la práctica. En primer lugar, los violinistas valoraron altamente el sueño como relevante para mejorar el rendimiento con el violín. En segundo lugar, el análisis indicó que los violinistas se echan la siesta para recuperarse de la práctica. Además, los dos mejores grupos de violinistas con los más altos niveles de práctica se echaban más siestas durante la tarde que el grupo de violinistas de menor nivel (los profesores de música). Músicos de clase mundial fueron entrevistados por Samuel (1987) y calificaron la práctica como muy importante, especialmente durante el desarrollo. La mayoría de estos sujetos (65%) juzgaron el sueño como importante, y muchos músicos informaron que tomaban siestas por la tarde, especialmente antes de una actuación pública.

En el ámbito deportivo vemos cómo el objetivo de los atletas a la hora de

entrenar se caracteriza por la realización de "esfuerzos máximos" sin provocar el agotamiento y el desgaste (Reilly y Secher, 1990). Por ello, los atletas profesionales pasan su tiempo "libre" en la recuperación y en actividades relajantes. De hecho, los atletas olímpicos duermen durante casi 8 horas y, además, toman una siesta de media hora cada día (Coleman, 1986). Muchos corredores de elite toman una siesta entre los entrenamientos diarios (Glover y Schuder, 1988). Podemos ver que tanto en la música como en el deporte, el dormir, descansar y recuperarse del esfuerzo que requiere la práctica es valorado como vital de cara a la mejora del rendimiento.

Para concluir, cabe destacar que las actividades específicas de entrenamiento, son más importantes para la mejora del rendimiento, requieren de mayor concentración y esfuerzo físico que las actividades generales y cotidianas. En cuanto a la diversión que produce la práctica de dichas actividades, las actividades generales relacionadas con el deporte son las que menor grado de disfrute producen.

REFERENCIAS

- Baker, J., Côté, J. y Abernethy, B. (2003a). Sport specific training, deliberate practice and the development of expertise in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 12-25.
- Baker, J., Côté, J. y Abernethy, B. (2003b). Learning from the experts: practice activities of expert decision-makers in sport. *Research Quarterly for*

- Exercise and Sport*, 74, 342-347.
- Baker, J., Côté, J. y Deakin, J. (2005). Expertise in ultra-endurance triathletes: Early involvement, training structure and the theory of deliberate practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 64-78.
- Coleman, R. M. (1986). *Wide awake at 3:00 a.m.: By choice or by chance*. New York: Freeman.
- Deakin, J. M. y Copley, S. (2003) A search for deliberate practice: An examination of the practice environments in figure skating and volleyball. En J. K. Starkes y K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sport: Recent advances in research on sport expertise* (pp. 115-136). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ericsson, K. A. (1996). The acquisition of expert performance: An introduction to some of the issues. En K. A. Ericsson (Ed.), *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games* (pp. 1-50). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. y Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- Glover, B., y Schuder, P. (1988). *The new competitive runner's handbook*. New York: Penguin Books.
- Gustin, W. C. (1985). The development of exceptional research mathematicians. En B. S. Bloom (Ed.), *Developing talent in Young people* (pp. 270-331). New York: Ballantine Books.
- Hayes, J. R. (1981). *The complete problem solver*. Philadelphia, PA: Franklin Institute Press.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L. y Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 12-34.
- Hodge, N. y Deakin, J. M. (1998). Deliberate practice and expertise in the martial arts: The role of context in motor recall. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 20, 200-279.
- Hodges, N. J., Kerr, T., Starkes, J. L. Weir, P. y Nananidou, A. (2004) Predicting performance from deliberate practice hours for triathletes and swimmers: What, when and where is practice important? *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 10, 219-237.
- Hodges, N. J. y Starkes, J. L. (1996). Wrestling with the nature of expertise: a sport specific test of Ericsson, Krampe and Tesch-Römer (1993) theory of deliberate practice. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 400-424.
- Hyllegard, R., Radlo, S. J. y Early, D. (2001) Attribution of athletic expertise by college coaches. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 193-207.
- Kalinowski, A. G. (1985). The Development of Olympic swimmer. En B. S. Bloom (Ed.), *Developing talent in young people* (pp. 139-192). New York: Ballantine Books.
- MacMahon, C., Helsen, W. F., Starkes, J. L. y Weston, M. (2007). Decision-making skills and deliberate practice

- in elite association football referees. *Journal of Sport Sciences*, 25(1), 65-78.
- Monsaas, J. A. (1985). Learning to be a world-class tennis player. En B. S. Bloom (Ed.), *Developing talent in young people* (pp. 211-269). New York: Ballantine Books.
- Reilly, T. y Secher, N. (1990). Physiology of sports: An overview. En T. Reilly, N. Secher, P. Snell y C. Williams (Eds.), *Physiology of sports* (pp. 465-485). London: E. & F. N. Spon.
- Samuel, I. (1987). *Musical maestros*. London: Rosters.
- Simon, H. A. y Chase, W. G. (1973). Skill in chess. *American Scientist*, 61, 394-403.
- Simonton, D. K. (1994). *Greatness: Who makes history and why*. New York: Guilford Press.
- Simonton, D. K. (1996b). Creative expertise: A life-span developmental perspective. En K. A. Ericsson (Ed.), *The road to expert performance: Empirical evidence from the arts and sciences, sports, and games* (pp. 227-253). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Sloboda, J.A. y Deliege, I. (1996) *Musical Beginnings: Origins and Development of Musical Competence*. London: Oxford University Press.
- Sosniak, L. A. (1985). Learning to be a concert pianist. En B. S. Bloom (Ed.), *Developing talent in young people* (pp. 19-67). New York: Ballantine Books.
- Starkes, J. L., Deakin, J. M., Allard, F., Hodges, N. J. y Hayes, A. (1996). Deliberate practice in sports: What is it anyway? En K. A. Ericsson (Ed.), *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts, sciences, sports and games* (pp. 81-106). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Starkes, J. L., Weir, P. L. y Young, B. W. (2003). The retention of expertise: What does it take for older athletes to continue to excel? En J. L. Starkes y K. A. Ericsson (Eds.) *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp.251-272). Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Wallingford, R. (1975). Long distance running. En A. W. Taylor y F. Landry (Eds.), *The scientific aspects of sports training* (pp. 118-130). Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Ward, P., Hodges, N. J., Williams, A. M. y Starkes, J. L. (2004). Deliberate practice and expert performance: Defining the path to excellence. En A. M. Williams y N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 231-258). London: Routledge, Taylor & Francis.
- Ward, P., Hodges N. J., Williams, A. M y Starkes J. L. (2007). "The road to excellence in soccer: A developmental look at deliberate practice". *High ability studies*, 18, 119-153.
- Young, B. y Salmela, J. (2002). Perceptions of training and deliberate practice of middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 167-181.

Manuscrito recibido: 9/05/2011

Manuscrito aceptado: 14/06/2011

