



TESIS DOCTORAL

ANÁLISIS DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JUGADORES DE UN EQUIPO DE FÚTBOL SEMIPROFESIONAL

GLORIA GONZÁLEZ CAMPOS

DIRECTOR: DR. SANTIAGO ROMERO GRANADOS

UNIVERSIDAD DE SEVILLA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

SEVILLA, 2012

AGRADECIMIENTOS

Deseo aprovechar este apartado para expresar mi agradecimiento a todas aquellas personas que de una manera u otra me han abierto la posibilidad de emprender y materializar esta investigación.

Comienzo nombrando al profesor Dr. D. Santiago Romero Granados por haber sido el artífice y promotor del inicio de esta investigación, así como del seguimiento encomiable con su especial dedicación y entrega en todo momento, y destacando su buen agrado en el hacer.

A mis compañeros del Departamento de Educación Física por su apoyo, especialmente a Borja del Pozo por haber estado ahí cuando lo necesité y a Fátima Chacón por hacerme llegar su conocimiento de nuestra área de trabajo, enriqueciéndome con el fruto de su experiencia.

A mi amigo y profesor Dr. D. José Carlos Caracuel Tubío por haberme iluminado el camino en los momentos de incertidumbre. Momentos claves en la vida de toda persona que sin la ayuda justa y necesaria oportuna pueden provocar un cambio no deseado en el rumbo óptimo de la consecución de un objetivo.

Al profesor y Entrenador Nacional de fútbol D. Francisco Chaparro Jara por haberme dado el conocimiento que encierra este deporte en todas sus facetas, y gracias a ello, haber promovido en mí la inquietud de adentrarme en este extraordinario y distintivo ámbito deportivo.

A mis compañeras y amigas M^a Asunción Mérida Álvarez y María Garrido Guzmán por su incondicional ayuda en este trabajo y por dejar constancia en mi mente y en mi corazón de lo que es el concepto de amistad.

Y cómo no, a alguien imprescindible en mi vida, a Javier González de Castro por dos cuestiones: por su magistral labor técnica en este trabajo de investigación, y por haberme dado la posibilidad de ser mi acompañante en el camino del vivir, ofreciéndome así, la fuerza, la ilusión y el ánimo necesarios para que esta investigación alcanzara su fin.

Por último, quiero agradecer y dedicar este trabajo a mis padres, a mi hermano y a mi hija Carolina, porque sin ellos, yo no sería la que soy, pues siempre han sido la base de mi carrera deportiva, profesional y vital, y los que han alimentado día a día mi crecimiento personal.

- MUCHAS GRACIAS -



TESIS DOCTORAL

ANÁLISIS DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JUGADORES DE UN EQUIPO DE FÚTBOL SEMIPROFESIONAL

AUTORA: GLORIA GONZÁLEZ CAMPOS
DIRECTOR: DR. SANTIAGO ROMERO GRANADOS
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
UNIVERSIDAD DE SEVILLA
SEVILLA, 2012

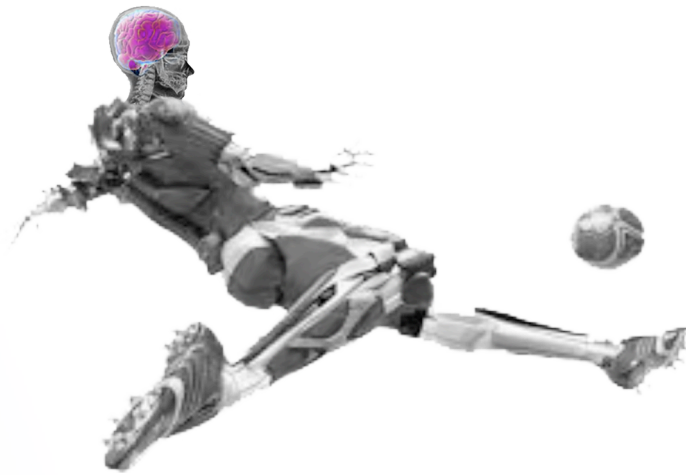
RESUMEN

La presente investigación trata de conocer la información que se puede obtener sobre las variables psicológicas, desde un punto de vista individual y colectivo, de los jugadores de fútbol de un equipo semiprofesional de 3ª división de la Liga española mediante tres instrumentos de evaluación psicológica: el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), el Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), y el Inventario Psicológico Deportivo LOEHR.

Las variables analizadas en este estudio representan habilidades psicológicas, como la motivación, la autoconfianza, la atención-concentración o el control del estrés. También, se analizan técnicas psicológicas como la visualización o el establecimiento de objetivos. Además, se estudian variables de repercusión colectiva como la cohesión de equipo o la influencia de la evaluación del rendimiento en el deportista. Y finalmente, se analiza la actitud como variable de disposición interna que marca el comportamiento del futbolista.

Los resultados confirman que el análisis de las variables psicológicas mediante el CPRD, el CSAI-2 y el LOEHR aportan información para conocer el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol, desde un punto de vista individual y colectivo. Todo ello, facilitaría la optimización del rendimiento deportivo de los futbolistas tras las posteriores intervenciones psicológicas oportunas.

ÍNDICES



ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	XV
CAPÍTULO I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES.....	1
1.1. Introducción	3
1.2. Deporte: Conceptos y clasificaciones.....	3
1.3. El fútbol.....	10
1.4. Habilidades psicológicas en el deportista.....	15
1.4.1. Análisis de variables psicológicas mediante el CPRD, CSAI-2 y LOEHR.....	41
1.4.1.1. Mediante el CPRD.....	41
1.4.1.2. Mediante el CSAI-2.....	46
1.4.1.3. Mediante el LOEHR.....	48
1.5. Técnicas psicológicas.....	50
1.5.1. Visualización.....	50
1.5.2. Establecimiento de objetivos.....	53
1.6. Cohesión de equipo.....	57
1.7. Influencia de la evaluación del rendimiento deportivo.....	62
1.8. La actitud en el deportista.....	65
 CAPÍTULO II. PLANTEAMIENTO Y DESARROLLO DE LA	
INVESTIGACIÓN.....	73
2.1. Planteamiento del problema.....	75
2.2. Objetivos del estudio.....	76
2.3. Metodología.....	77
2.3.1. Participantes y contexto.....	77
2.3.2. Diseño de la investigación.....	78
2.3.3. Instrumentos.....	79
2.3.3.1. Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).....	79
2.3.3.2. Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2).....	85
2.3.3.3. Inventario Psicológico Deportivo LOEHR.....	91

2.3.4. Procedimiento.....	94
2.3.5. Análisis de los datos.....	95
CAPÍTULO III. RESULTADOS.....	97
3.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE LOS ÍTEMS DE LOS CUESTIONARIOS.....	99
3.1.1. CPRD.....	99
3.1.1.1. Escala control del estrés.....	101
3.1.1.2. Escala influencia de la evaluación.....	109
3.1.1.3. Escala motivación.....	117
3.1.1.4. Escala habilidad mental.....	123
3.1.1.5. Escala cohesión de equipo.....	128
3.1.2. CSAI-2.....	132
3.1.2.1. Escala ansiedad cognitiva.....	133
3.1.2.2. Escala ansiedad somática.....	134
3.1.2.3. Escala autoconfianza.....	136
3.1.3. LOEHR.....	138
3.1.3.1. Escala de autoconfianza.....	139
3.1.3.2. Escala de la energía negativa.....	140
3.1.3.3. Escala control de la atención.....	141
3.1.3.4. Escala control de la visualización y las imágenes.....	143
3.1.3.5. Escala nivel motivacional.....	144
3.1.3.6. Escala de la energía positiva.....	146
3.1.3.7. Escala de control de actitudes.....	147
3.2. ANÁLISIS DE LAS PUNTUACIONES DIRECTAS DEL CSAI-2 Y DEL LOEHR.....	149
3.2.1. Análisis de las puntuaciones directas del CSAI-2.....	149
3.2.2. Análisis de las puntuaciones directas del LOEHR.....	151
3.3. ESTUDIO CORRELACIONAL ENTRE ÍTEMS COINCIDENTES EN LA MEDICIÓN DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS <i>AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD</i> , EN EL CPRD, CSAI-2 Y LOEHR.....	155

3.3.1. Correlación de ítems del CSAI-2, el CPRD y el LOEHR sobre la variable psicológica autoconfianza.....	155
3.3.2. Correlación de ítems del CSAI-2, el CPRD y el LOEHR sobre la variable psicológica ansiedad.....	159
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN.....	165
4.1. Con relación al CPRD.....	167
4.2. Con relación al CSAI-2.....	173
4.3. Con relación al LOEHR.....	177
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES.....	179
CAPÍTULO VI. PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.....	185
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	193
ANEXOS.....	219
Anexo 1: Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).....	221
Anexo 2: Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2).....	225
Anexo 3: Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo LOEHR.....	227

ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS

FIGURAS

Figura 1.	Modelo de trabajo llevado a cabo con los deportistas (Arruza, 2010)..	20
Figura 2.	Frecuencia referida a los ítems 1, 13, 17, 41 y 43 de la escala control del estrés según la subescala atención-concentración.....	102
Figura 3.	Frecuencia referida a los ítems 3, 8, 10, 14, 19, 21, 24, 26, 32 y 54 de la escala control del estrés según la subescala autoconfianza.....	105
Figura 4.	Frecuencia referida a los ítems 6, 12, 20, 30 y 36 de la escala control del estrés según la subescala ansiedad.....	108
Figura 5.	Frecuencia referida a los ítems 9, 34, 46 y 53 de la escala influencia de la evaluación según la subescala atención-concentración.....	110
Figura 6.	Frecuencia referida a los ítems 16 y 28 de la escala influencia de la evaluación según la subescala ansiedad.....	112
Figura 7.	Frecuencia referida al ítem 51 de la escala influencia de la evaluación según la subescala autoconfianza.....	113
Figura 8.	Frecuencia referida al ítem 52 de la escala influencia de la evaluación según la subescala motivación.....	115
Figura 9.	Frecuencia referida a los ítems 35, 42, 44 y 47 de la escala influencia de la evaluación según la subescala influencia de opiniones.....	116
Figura 10.	Frecuencia referida al ítem 49 de la escala motivación según la subescala atención-concentración.....	118
Figura 11.	Frecuencia referida al ítem 15 de la escala motivación según la subescala establecimiento de objetivos.....	119
Figura 12.	Frecuencia referida a los ítems 4, 33, 39 y 55 de la escala motivación según la subescala autosuperación.....	121
Figura 13.	Frecuencia referida a los ítems 29 y 31 de la escala motivación según la subescala importancia otorgada a su deporte.....	122
Figura 14.	Frecuencia referida a los ítems 37 y 50 de la escala habilidad mental según la subescala establecimiento de objetivos.....	124
Figura 15.	Frecuencia referida a los ítems 7, 23, 25 y 48 de la escala habilidad mental según la subescala visualización.....	125
Figura 16.	Frecuencia referida a los ítems 2, 40 y 45 de la escala habilidad mental según la subescala autorregulación cognitiva.....	127
Figura 17.	Frecuencia referida a los ítems 5 y 18 de la escala cohesión de equipo según la subescala relaciones interpersonales.....	129
Figura 18.	Frecuencia referida a los ítems 11, 22, 27 y 38 de la escala cohesión de equipo según la subescala espíritu de equipo.....	131

TABLAS

Tabla 1.	Distribución geográfica de los equipos de fútbol de 3ª división de la Liga española.....	78
Tabla 2.	Resumen del procesamiento de los casos.....	81
Tabla 3.	Estadísticos de fiabilidad.....	81
Tabla 4.	Resumen del procesamiento de los casos.....	88
Tabla 5.	Estadísticos de fiabilidad.....	88
Tabla 6.	Resumen del procesamiento de los casos.....	92
Tabla 7.	Estadísticos de fiabilidad.....	92
Tabla 8.	Distribución de los ítems del CPRD según escalas y subescalas.....	100
Tabla 9.	Escala control del estrés en función de la subescala atención-concentración, según los ítems 1, 13, 17, 41 y 43.....	101
Tabla 10.	Escala control del estrés en función de la subescala autoconfianza, según los ítems 3, 8, 10, 14, 19, 21, 24, 26,3 2 y 54.....	104
Tabla 11.	Escala control del estrés en función de la subescala ansiedad, según los ítems 6, 12, 20, 30 y 36.....	107
Tabla 12.	Escala influencia de la evaluación en función de la subescala atención-concentración, según los ítems 9, 34, 46 y 53.....	110
Tabla 13.	Escala influencia de la evaluación en función de la subescala ansiedad, según los ítems 16 y 28.....	112
Tabla 14.	Escala influencia de la evaluación en función de la subescala autoconfianza, según el ítem 51.....	113
Tabla 15.	Escala Influencia de la evaluación en función de la subescala motivación, según el ítem 52.....	114
Tabla 16.	Escala influencia de la evaluación en función de la subescala influencia de opiniones, según los ítems 35, 42, 44 y 47.....	116
Tabla 17.	Escala motivación en función de la subescala atención-concentración, según el ítem 49.....	118
Tabla 18.	Escala motivación en función de la subescala establecimiento de objetivos, atendiendo al ítem 15.....	119
Tabla 19.	Escala motivación en función de la subescala autosuperación, según los ítems 4, 33, 39 y 55.....	120
Tabla 20.	Escala motivación en función de la subescala importancia otorgada a su deporte, según los ítems 29 y 31.....	122
Tabla 21.	Escala habilidad mental en función de la subescala establecimiento de objetivos, según los ítems 37 y 50.....	123
Tabla 22.	Escala habilidad mental en función de la subescala visualización, según los ítems 7, 23, 25 y 48.....	125
Tabla 23.	Escala habilidad mental en función de la subescala autorregulación cognitiva, según los ítems 2, 40 y 45.....	127
Tabla 24.	Escala cohesión de equipo en función de la subescala relaciones interpersonales, según los ítems 5 y 18.....	129
Tabla 25.	Escala cohesión de equipo en función de la subescala espíritu de equipo, según los ítems 11, 22, 27 y 38.....	130
Tabla 26.	Distribución de los ítems del CSAI-2, según sus escalas.....	132
Tabla 27.	Escala Ansiedad cognitiva, según los ítems 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 y 25.....	133

Tabla 28.	Escala ansiedad somática, según los ítems 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 y 26.....	135
Tabla 29.	Escala autoconfianza, según los ítems 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 y 27.	136
Tabla 30.	Distribución de los ítems del LOEHR, según sus escalas.....	138
Tabla 31.	Escala autoconfianza, según los ítems 1, 8,15, 22, 29 y 36.....	139
Tabla 32.	Escala control de la energía negativa, según los ítems 2, 9, 16, 23, 30 y 37.....	140
Tabla 33.	Escala control de la atención, según los ítems 3, 10, 17, 24, 31 y 38...	142
Tabla 34.	Escala control de la visualización y las imágenes, según los ítems 4, 11, 18, 25, 32 y 39.....	143
Tabla 35.	Escala nivel motivacional, según los ítems 5, 12, 19, 26, 33 y 40.....	145
Tabla 36.	Escala energía positiva, según los ítems 6, 13, 20, 27, 34 y 41.....	146
Tabla 37.	Escala control de actitudes, según los ítems 7, 14, 21, 28, 35 y 42....	148
Tabla 38.	Puntuaciones directas y percentiles de cada sujeto por escalas del CSAI-2.....	149
Tabla 39.	Distribución de los sujetos en frecuencia y porcentaje según niveles cualitativos de puntuaciones directas en cada escala.....	150
Tabla 40.	Puntuaciones directas de cada sujeto por escalas del LOEHR.....	151
Tabla 41.	Media de puntuaciones directas sobre la puntuación máxima de 30 puntos, según baremos del cuestionario.....	152
Tabla 42.	Distribución de los sujetos en frecuencia y porcentaje por niveles cualitativos de puntuaciones directas en cada escala.....	153
Tabla 43.	Ítems seleccionados del CPRD, CSAI-2 Y LOEHR para el estudio correlacional sobre la autoconfianza.....	155
Tabla 44.	Correlación de ítems del CSAI-2 y el LOEHR sobre la variable autoconfianza.....	156
Tabla 45.	Correlación de ítems del CPRD y el LOEHR sobre la variable autoconfianza.....	157
Tabla 46.	Correlación de ítems del CSAI-2 y el CPRD sobre la variable autoconfianza.....	158
Tabla 47.	Ítems seleccionados del CPRD, CSAI-2 Y LOEHR para el estudio correlacional sobre la ansiedad.....	159
Tabla 48.	Correlación de ítems del CSAI-2 y el LOEHR sobre la variable ansiedad.....	160
Tabla 49.	Correlación de ítems del CPRD y el LOEHR sobre la variable ansiedad.....	141
Tabla 50.	Correlación de ítems del CSAI-2 y el CPRD sobre la variable ansiedad.....	142

INTRODUCCIÓN

En la vida, hay momentos en los que las vivencias te llevan hacia el camino de profundizar aún más en algunas cuestiones experimentadas. Hay momentos que parándote a pensar, te arrastran a continuar explorando vías que se abrían de pasada. Hay momentos, en los cuales, te planteas descubrir formas aún mayores de conocer lo que hacías. Son instantes únicos que hay que saber escuchar... Instantes, como éste, en el que me detengo a recapacitar, y una vez madurado el pensamiento, me dispongo a continuar un camino empezado que incita a progresar, a crecer y a ampliar tu capacidad experiencial.

Una vez consciente de ello, ya no hay trabas, ya sólo es tiempo de echar a andar, es la ocasión de emprender la búsqueda de aquello que enriquecerá tu trabajo, y en definitiva,... tu vida.

Trabajar con un grupo de deportistas que dedican su tiempo y su vida a un deporte, supone plasmar diariamente una gran cantidad de nociones adquiridas, después, analizarlas, evaluarlas y obtener resultados, posteriormente, elaborar informes útiles, cuya información, de manera funcional, sirva para la solución de tareas individuales y para la mejora coherente de todo un equipo.

Por lo tanto, aquí se realiza un estudio sobre las habilidades psicológicas de un grupo de jugadores de fútbol. Estas aportaciones adquieren su significado basándose en el conocimiento de las interpretaciones, comportamientos y necesidades que estos deportistas ponían en práctica para el desarrollo de su profesión. Implícitamente se contemplan sus inquietudes y sus aspiraciones, sus expectativas y sus desencantos. Todo un compendio de múltiples vivencias que conjugan en tono agrisado, el ámbito del fútbol de alto rendimiento, pues el deporte de competición conforma consustancialmente el esfuerzo, el sacrificio, la voluntad, la disciplina, el reto, la lucha, y el riesgo.

Esta investigación está estructurada en varios capítulos. En el primero de ellos se aborda por una parte, una fundamentación teórica basada en la compilación de reseñas, teorías, testimonios y particularidades que diversos autores han ido tributando al infinito mundo del saber, y por otra, los antecedentes encontrados, basados en los estudios previos similares que guardan relación con los objetivos de esta investigación. Así pues,

se recapacita en la conceptualización de específicos y representativos constructos que abren las puertas al cosmos del deporte, del fútbol y de las variables psicológicas que los protagonistas de este deporte en concreto, despliegan.

En primer lugar, se habla de la definición del concepto *deporte*. Concepto fascinante y controvertido al mismo tiempo. Fascinante porque el que ha probado algunos de sus múltiples componentes, siente una fuerte atracción y seducción casi inefable por ellos, y controvertido porque un mundo configurado por tan amplio número de variables hace que determinadas situaciones lleven a la defensión de opuestas opiniones entre los integrantes de un mismo contexto deportivo. Hablamos de las relaciones sociales, la idiosincrasia personal, los intereses particulares y todo lo que conlleva el desenvolvimiento en el inmenso mundo del deporte.

En segundo lugar, se constatan referencias sobre la especificidad del *fútbol*, recaudando aportaciones de diferentes autores, documentos oficiales y argumentos explicativos de investigadores realizados en distintas etapas cronológicas de tiempo, aunque no por ello, dejan de coincidir en lo ingénito de este deporte.

En tercer lugar, para profundizar en el interior de un grupo de jugadores de fútbol con la finalidad de optimizar su rendimiento, hay que recurrir a la recopilación de la información necesaria sobre el funcionamiento, desarrollo y prospectiva de sus *habilidades psicológicas*, de manera individual y colectiva. Por lo tanto, recurrimos a la aplicación de tres cuestionarios psicológicos a través de los cuales se obtienen datos facilitadores del trabajo específico a desarrollar.

Estos cuestionarios se centran en recaudar la información necesaria sobre un conjunto de habilidades psicológicas que los futbolistas ponen en marcha, aún sin ser conscientes de si su proceder es el adecuado o por el contrario, pudieran estar alejados de la idoneidad. Tales habilidades psicológicas son las siguientes:

- *La motivación.*
- *La autoconfianza.*
- *La atención-concentración.*
- *El control del estrés.*

De cada una de ellas, se ha realizado una revisión bibliográfica para ampliar la información teórica y adquirir un mayor conocimiento sobre las mismas. Así pues, a través de esta exploración se ha comprobado cómo tratan estas variables los diferentes autores e investigadores del deporte, y sobre todo, cómo es aplicado al fútbol.

Debido a la detención en el proceso indagatorio de este estudio, se ha adquirido información sobre dos *técnicas psicológicas* imprescindibles, puestas en práctica en el desarrollo profesional de los deportistas. Se habla de:

- *La visualización.*
- *El establecimiento de objetivos.*

Pero además, no se puede dejar de inquirir y proseguir en la búsqueda de ampliación conceptual de dos constructos ineludibles en el funcionamiento deportivo colectivo:

- *La influencia de la evaluación.*
- *La cohesión de equipo.*

Y por último, se obtendrá información sobre esa disposición interna tan interesante que marca el comportamiento del futbolista, y como consecuencia, influye en todas las variables psicológicas del deportista como es, la *actitud*.

Todos estos conceptos que se recogen en este estudio, una vez realizada la revisión bibliográfica correspondiente sobre los mismos, aportan las nociones suficientes para entender la importancia de analizarlos empíricamente, contrastándolos con otros autores, con otros estudios y otras investigaciones.

Una vez recaudada esta información previa, se procede al tratamiento de las variables psicológicas de los jugadores de un equipo de fútbol mediante la aplicación de tres instrumentos de valoración psicológica en el deporte: el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), y el Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo LOEHR, y a través de dichas aplicaciones, se ha obtenido la información necesaria y útil para descifrar datos sobre sus habilidades psicológicas, la utilización de técnicas psicológicas y otras variables individuales y colectivas.

En el segundo capítulo se formula el problema y los objetivos que se pretenden lograr a través de esta investigación, así como la descripción de la población objeto de estudio contextualizándola detalladamente. También, se revela el procedimiento de cumplimentación de los cuestionarios utilizados y una explicación del análisis de los datos correspondientes.

En el capítulo tercero se presentan los resultados obtenidos, por una parte, del análisis estadístico de los ítems de cada cuestionario utilizado, y por otra, de la correlación realizada entre determinados ítems que hacen referencia a variables psicológicas coincidentes en los instrumentos aplicados. Estos resultados están expuestos mediante la realización de un proceso de agrupamiento en función de las escalas de las que consta cada uno de los cuestionarios.

El cuarto capítulo se centra en la discusión de los resultados, contrastando los de esta investigación con los hallados en otras investigaciones. Se compara el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol que representan este estudio con el de otros deportistas, pudiendo ser tanto de deportes colectivos como individuales. Esta comparación se lleva a cabo cotejando las variables psicológicas que los cuestionarios contienen.

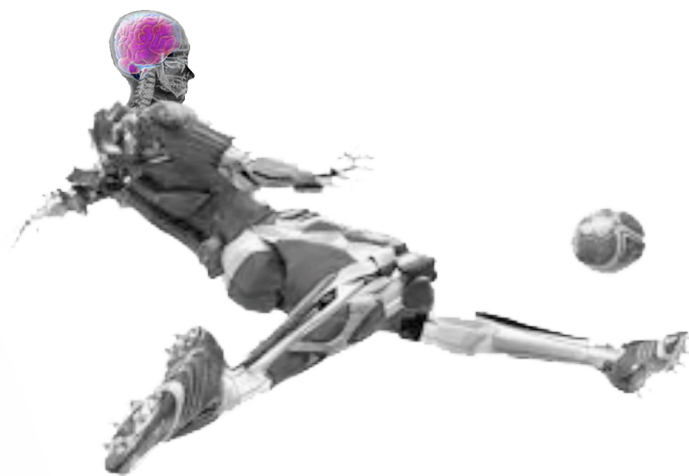
En el quinto capítulo se exponen las conclusiones finales de este estudio. Estas conclusiones están expuestas atendiendo a los objetivos de la investigación, respondiendo al planteamiento que cada uno de ellos nos demanda en su definición.

El último capítulo nos abre el campo de intervención futura. Este estudio deja abiertas próximas perspectivas de investigación, que seguramente, ayudarán a comprender con mayor exactitud la realidad de aspectos interesantes que interaccionan en el fútbol y en jugadores de este deporte.

Finalmente, se detallan las referencias bibliográficas que fundamentan este trabajo, las cuales han sido elaboradas según la normativa de la American Psychological Association (APA) (2009), 6ª edición, y los anexos de los cuestionarios: CPRD, CSAI-2 y LOEHR.

CAPÍTULO I.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES



CAPÍTULO I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

1.1. Introducción

En el presente estudio se hace conducente hacer mención de la definición de deporte, pues esta investigación se sumerge en el ámbito deportivo, además, es sabida la relevancia que despierta en nuestra sociedad y la distinción que este concepto despliega en función del ámbito deportivo específico en el que se desarrolle.

Dentro del deporte, se entrará a conceptualizar un deporte específico, -el fútbol-, atendiendo a la singularidad de sus distintivas e inconfundibles características.

Una vez detallado lo anteriormente expuesto, se abordará el concepto general de habilidades psicológicas, profundizando conceptualmente en las diversas variables psicológicas que se fraguan en su extensión. Se habla de motivación, control del estrés, atención-concentración y autoconfianza. También, de técnicas o herramientas psicológicas utilizadas por los jugadores, como la visualización y el establecimiento de objetivos. Y además, se exploran los conceptos de cohesión de equipo, de la influencia de la evaluación que el futbolista realiza sobre su actuación, y sobre esa disposición interna tan interesante que marca el comportamiento del deportista, como es, la actitud.

1.2. Deporte: Concepto y clasificaciones

Según diferentes autores, y respetando sus particulares tendencias, la significación de deporte recaba múltiples acepciones, siendo todas interesantes desde un punto de vista conceptual.

Atendiendo al Diccionario de Ciencias del Deporte (Aquesolo, 1992), queda aclarado que el término deporte, debido a su múltiple utilización en el lenguaje popular, no es posible delimitarlo con precisión. El deporte resulta de la transformación de los contextos de la realidad en términos de ritualización y de simbolización de acciones reales. Además, también expone que el deporte se practica en: disciplinas deportivas (clubes deportivos, federaciones deportivas, etc.), la escuela (deporte escolar), ámbitos higiénicos y sanitarios (deporte recreación, deporte de compensación, etc.), instituciones específicas (deporte de empresas, deporte universitario, etc.), grupos de personas con características típicas (deporte femenino, deporte para niños, etc.), formas de

organización artística (danza, bailes de salón, etc.). Por último, este diccionario muestra las características esenciales del deporte, las cuales son: performance, competición y reglas.

No obstante, se recauda información en cuanto a lo que propone la Carta Europea (1992), exponiendo en su definición que el deporte es todo tipo de actividad física que mediante una participación organizada o de otro tipo, tenga por finalidad la expresión o mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales, o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles.

Siguiendo a grandes precursores y maestros en el ámbito deportivo, se destacan las definiciones de Cagigal (1957), planteando que el deporte es una diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos, más o menos sometidos a reglas. O por ejemplo, Parlebas (1988), que aclara que el deporte es el conjunto finito y enumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo forma de competición, e institucionalizadas.

Subrayando la importancia que actualmente tiene el fenómeno deportivo como realidad social, Contreras (2001) dice que el deporte es el espejo que refleja aquellas tendencias sociales dominantes.

También, se menciona la breve e interesante definición de Hernández (1994), diciendo que es una situación motriz de competición, reglada de carácter lúdico e institucionalizada.

Arribas (2005) determina el concepto de práctica de la actividad física y deportiva como una concepción que engloba el término deporte y lo clasifica en: deporte escolar, deporte federado, deporte organizado no federado y deporte libre.

Partiendo de estas nociones, se profundiza en la conceptualización del juego deportivo que aparece en el catálogo de Museo del Juego ofrecido por Hernández, (2010), explicando que este tipo de juego, el deportivo, se convierte en un trabajo duro y disciplinado, donde el deportista si llega a ser profesional, puede ser utilizado tanto por el propio Estado como por las empresas, para dar publicidad e imagen a su país de origen como a la empresa que lo patrocina.

Por otra parte, resulta consustancial, mencionar la tradicional definición que Lüschen y Weis (1976) hacen de este término, exponiendo que el deporte no deja de ser una acción social que lúdicamente se desarrolla como competición entre dos o más partes contrincantes, o contra la naturaleza, y que cuyo resultado viene determinado por la habilidad, la táctica y la estrategia. Destacando aspectos relevantes que hoy en día se siguen priorizando y extendiendo en otras definiciones aunque se reseñen con otras expresiones.

La definición de Romero (2001) es interesante porque atiende al deporte como cualquier actividad, organizada o no que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo. De esta manera, hace referencia al deporte colectivo, al deporte en grupo, al equipo.

Por su parte, Gil (2009) plantea, que el deporte no deja de ser un ritual donde se asume una serie de normas y roles, tanto individual como colectivo y cuyo objetivo es la perpetuidad del deportista o del equipo, haciendo historia a través de los triunfos o los fracasos.

Elías y Dunning (1992) y Mandell (1986), hablan de deporte moderno, entendiéndolo como la actividad lúdico-motriz estandarizada y regulada, practicada por sujetos de diferentes clases en las sociedades secularizadas post revoluciones burguesas. Se parte del supuesto que lo que hoy se conoce como deporte es una configuración particular que no data de más de doscientos años, con una clara localización inicial anglosajona. A partir de esta reseña, Acuña (1994) y Aisenstein, Ganz y Perczyk (2001) exponen las características del deporte moderno de la siguiente manera: Secularización en la orientación de las prácticas. Igualdad en la posibilidad de participación. Burocratización en la administración y la dirección. Especialización en el sentido de diferenciación en la variedad de posibilidades y en la gama de roles y posiciones. Racionalización, pues las reglas son permanentemente evaluadas en términos de adecuación medios-fines. Los atletas emplean medios cada vez más sofisticados para lograr un uso eficiente de sus habilidades. Cuantificación, las estadísticas son parte indispensable del juego. La obsesión por los récords, las marcas son importantes en tanto a la cuantificación del logro máximo, y por último, desafío para superarlo.

Los autores Robles, Abad y Giménez (2009) fundamentan el concepto de deporte aludiendo a diversas concepciones que a su vez hacen referencia a determinados campos o ámbitos deportivos: Deporte escolar; deporte para todos; deporte recreativo; deporte competitivo; deporte educativo; deporte de iniciación o iniciación deportiva, y deporte adaptado.

Focalizando la atención en el deporte competitivo, hay que decir que este concepto hace referencia a las prácticas deportivas que basan su potencial en superar, vencer a un contrario o a sí mismo (Blázquez, 1999). Así pues, Robles et al. (2009) aseguran que el proyecto a lograr es la obtención de resultados, grandes e importantes, a veces sin importar el medio, con la finalidad de alcanzar los fines deseados. A fin de cuentas, Sánchez (2000) postula por el principio de selectividad, de modo, que la élite deportiva está configurada por un colectivo que comporta un gran sacrificio por parte de los integrantes.

En definitiva, se hace una aproximación a definiciones del concepto deporte, para adentrarnos en el deporte específico que pone las bases de este estudio, es decir, del *fútbol*.

Es interesante recopilar algunas *clasificaciones* que hacen diferentes autores acerca del concepto deporte para encuadrar y ubicar el deporte del *fútbol*. Según Bouet (1968), los deportes se dividen en: de combate, de balón o pelota (individual o colectivo), atléticos y gimnásticos, en la naturaleza, y mecánicos. Con lo cual, se debe situar el fútbol en los deportes de balón o pelota con modalidad colectiva, donde el autor explica que en estas prácticas el balón constituye el factor relacional del deporte.

Por su parte, Matveiev (1975) hace la clasificación siguiente: deportes acíclicos, con predominio de la resistencia, de equipo, de combate o lucha, y deportes complejos y pruebas múltiples. Dentro de los deportes de equipo, dentro de los cuales se asientan las bases del fútbol, este autor diferencia dos categorías: deportes de alta intensidad con pausas de tiempo, y deportes con alta duración con pocas interrupciones. Es en esta última matización de los deportes de equipo donde el autor recoge al fútbol junto con el hockey hierba.

No se debe dejar de recordar la clasificación que hacen Blázquez y Hernández (1984), tomando como base la clasificación de Parlebas (1981): Deportes psicomotrices o individuales, de oposición, de cooperación y deportes de cooperación-oposición. El fútbol se identifica en esta última categoría clasificatoria, pues estos autores revelan que éstos son los deportes en los que un equipo de jugadores se enfrenta a otro de similares características. El fútbol es clasificado como un deporte de espacio común, de participación simultánea.

Atendiendo a otras clasificaciones, García (1990) distingue entre deportes formales, informales y semiformales. Hay que ubicar el fútbol en los deportes formales, pues siguiendo a este mismo autor, él define la formalidad en el deporte cuando se incluyen prácticas profesionales y de alta competición, donde el juego tiene muy poca importancia.

También, los autores Devis y Peiró (1992), basándose en la clasificación de Almond (1986) que a su vez, es una variante de otra categorización propuesta por Ellis (1985), dividen los deportes en: juegos deportivos de blanco y diana, de campo y bate, de cancha dividida, de muro o pared, y de invasión. Se debe fijar el fútbol en ésta última modalidad de invasión, pues estos autores especifican que se refiere a que cada equipo trata de alcanzar su respectiva meta con el móvil de juego, tantas veces como le sea posible, sin que el otro equipo le sobrepase.

Haciendo una recopilación de estas clasificaciones de los deportes, recogidas de los autores revelados, en el presente estudio se llega a la conclusión de que *el fútbol es* un deporte de balón o pelota, de cooperación-oposición, de espacio común y participación simultánea, donde el balón constituye el factor relacional de este deporte y además se despliega con una alta duración y pocas interrupciones, considerándose un deporte formal y de invasión, ya que incluye prácticas profesionales y de alta competición, aspirando a alcanzar su meta con el móvil de juego sin que el otro equipo le sobrepase.

Ultimando, en cuanto a clasificaciones deportivas, Romero (2004) destaca una evolución del deporte diferenciando entre deporte escolar y de alta competición. De esta manera, este autor abre el paso a tres vías deportivas: deporte para todos, deporte rendimiento y deporte espectáculo.

Finalmente, poco tiempo después, Romero (2005), propone que el deporte se divide en: deporte rendimiento, espectáculo y deporte de ocio-recreación. Según el autor, el deporte rendimiento tiene como principal finalidad, el producto o resultado que puede lograrse venciendo al adversario. Está articulado y controlado por clubes deportivos aunque también se puede desarrollar en el ámbito municipal, escolar o de forma privada. Expone que existen diferentes niveles deportivos en función de los distintos grados de rendimiento: iniciación, deporte de alto rendimiento y deporte de alto nivel, atendiendo al marco general de la competición deportiva, pues la competición es una de las características esenciales en el que se desarrolla todo el deporte de rendimiento. Como tal, necesita de una adecuada tecnificación o sistemática de intervención científica sobre el deportista y un apoyo económico elevado de las administraciones públicas competentes. En definitiva, el sentido final de la práctica del deporte rendimiento es la confrontación y la superación, que vienen a ser las dos vertientes de la competición.

Siguiendo a Romero (2005), el deporte espectáculo es el realizado como función o diversión pública, y congrega espectadores para presenciarlo. Además, es una actividad deportiva en la que la actividad mercantil es el eje dinamizador que condiciona su desarrollo convencional. En realidad, estamos hablando de esa actividad deportiva articulada como producto de consumo. El autor deja claro que el deporte profesional y espectáculo están íntimamente relacionados, ya que no se puede hablar de deporte profesional si no hay un espectáculo, aunque existe un deporte de alta competición no profesional que también es capaz de producir espectáculo atrayendo a muchos espectadores.

Según Velázquez (2001), el deportista profesional supone una forma de promoción social, de adquisición de fama, de prestigio y de enriquecimiento económico, que origina, por un lado que esta figura asuma unos valores y hábitos de conductas necesarios para alcanzar el éxito, y por otro lado, que el deportista profesional se convierta en un asalariado de su club y de firmas comerciales, supeditando su cotización en el mercado deportivo.

Siguiendo en esta línea aclaratoria, Alcoba (2001), explica la diferenciación entre deportista profesional y semiprofesional, y haciendo referencia al primero, dice que éste dedica todo su tiempo a la práctica del deporte, como trabajo. Mientras que el semiprofesional, realiza una actividad física individual o asociativa recibiendo algún tipo de compensación. Este deportista convierte su actividad física en un compromiso firmado de práctica deportiva, con una entidad pública o privada. Sin embargo no se dedica a tiempo completo al deporte, sino que lo compagina con otras actividades.

Por otra parte, el Reglamento General de la Real Federación Española de Fútbol (RFEF) (2009) recoge:

- En el Libro XII, en el artículo 124: “los jugadores son profesionales si se dedican a la práctica del fútbol por cuenta de un club a cambio de una retribución económica”.

- En el Libro XI, en el artículo 102: “la competición oficial de carácter profesional está estructurada en dos categorías: 1ª y 2ª división”.

Pues bien, atendiendo a la clasificación de Romero (2005), a las palabras de Alcoba (2001) previamente expuestas, y al Reglamento General de la RFEF, se hace una aclaración sobre la ubicación del presente estudio, ya que está referido a un equipo de fútbol de 3ª división de la Liga española de fútbol.

Así pues, por un lado, el equipo de fútbol de esta investigación se encuadra dentro del deporte de alto rendimiento porque se centra en la búsqueda de resultados, está controlado por un club deportivo, se caracteriza por la competición, y requiere una adecuada intervención técnica y científica sobre el deportista, además, se ubica dentro del deporte espectáculo, puesto que congrega espectadores para presenciarlo y cuenta con una finalidad de diversión pública, y por otro lado, se podría considerar deporte profesional por las características anteriormente expuestas, como la presencia de una actividad mercantil, pero no es posible porque únicamente los equipos pertenecientes a la 1ª y 2ª división pertenecen a la Liga de Fútbol Profesional.

Por lo tanto, hablamos de *deportistas profesionales ubicados dentro del deporte semiprofesional*.

Después de analizar el término deporte, se identificará *el fútbol* como un deporte específico, que con sus características propias, abrirá las puertas a una mejor comprensión de las peculiaridades de esta investigación.

1.3. El fútbol

Este estudio recoge información sobre las diferentes acepciones que algunos autores hacen del concepto fútbol.

El fútbol en la era moderna está considerado fundamentalmente un espectáculo y un entretenimiento, y el Presidente de la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) en sus declaraciones recogidas en FIFA.com (2009), expone que ejerce una atracción única en los medios de comunicación, inspira a artistas y crea puestos de trabajo, pero ante todo, es pasión y emoción, es movimiento motivacional, es el juego hoy por hoy más popular y además, el más polémico, comprendiéndose así, que su máxima sea "*el Fútbol para todos y todos para el Fútbol*". Blatter expresa que el fútbol ha alcanzado una dimensión social, cultural y política extraordinaria, convirtiéndose en un poderoso fenómeno económico. Según datos de la FIFA, actualmente se encuentran 260 millones de personas activas en el fútbol entre jugadores, entrenadores y directivos, y partiendo de una aproximación de que cada una de estas personas tienen tres o cuatro allegados, se alcanzan cerca de los mil millones de seres humanos que están relacionados con este deporte. Se calcula que uno de cada siete habitantes de este planeta guarda concomitancia con el fútbol.

El fútbol, según Tapia y Hernández (2010) tras una recabada información conceptual e histórica sobre este término, se desarrolla en Inglaterra durante la era victoriana, en las prestigiosas public schools y, en un nivel docente superior, en las también afamadas universidades de Oxford y Cambridge. Se produce que, en diferentes escuelas, se desencadena una separación entre el fútbol y el rugby con la intencionalidad de distinguirlos y en algunas de estas escuelas los estudiantes disponían para la práctica del soccer (así es como se designaba al fútbol en sus comienzos), de espacios cerrados (tipo patios y claustros), lo que motivó que el fútbol tendiese hacia la habilidad, jugándose sólo con los pies. A partir de aquí fue llamado el dribbling game. En 1873, se funda la Scottish Rugby Unión. A partir de ese momento se produce la separación entre los dos deportes, el rugby es practicado por una juventud acomodada, en tanto que el

fútbol lo juegan las clases populares. En la década final del XIX, el fútbol se extiende por toda Europa.

En España, explica Martínez y Castellano (2008), se comenzó a jugar al fútbol en la zona de las Minas de Riotinto (Huelva). Así nació el primer equipo español, el “Huelva Recreación Club” en 1889, formado exclusivamente por jugadores extranjeros. Más tarde, se fundaron el Palamós, el Águilas, el Athletic de Bilbao y el F.C. Barcelona. A comienzos del S. XX, en 1902, se disputó la primera competición oficial, la Copa del Rey Alfonso XIII, en la que el Vizcaya le ganó al Barcelona en la final con el resultado de 2-1.

Así se da comienzo a un deporte espectáculo que según Arruza y Arribas (2008), la emergencia del deporte espectáculo y el protagonismo en los medios de comunicación, nos lleva a una situación en la que la práctica de la actividad físico-deportiva podría considerarse un fenómeno social de gran envergadura.

El fútbol es un fenómeno impresionante. Millones de personas de todo el mundo lo siguen con fervor. Hay miles de profesionales que, de forma directa o indirecta, se dedican a él. Todos los medios de comunicación se hacen eco de lo que pasa en este hermético mundo del fútbol. Goñi (2002) en su obra "Futbolsofía" exprime con palabras este deporte sacándole su jugo filosófico para concluir diciendo que “el fútbol es como la vida: reflexionar sobre él nos puede ayudar a entendernos mejor a nosotros mismos”. O tal vez, se podría invertir la influencia recíproca de los términos, exponiendo que “los cambios que se están produciendo en la sociedad afectan en mayor o en menor medida a la forma de entender y jugar al fútbol” (Castellano, 2008).

Según Rosa, Castellanos y Palacios (2012), en el siglo XXI, el fútbol constituye un deporte con gran trascendencia social y elevados índices de seguimiento a nivel internacional, por lo que genera altos volúmenes de negocio. Ello ha llevado a los clubes de fútbol a su conversión en sociedades anónimas deportivas y a la profesionalización de su gestión, para así rentabilizar sus inversiones. Así pues, es importante contemplar la evolución que el fútbol ha llevado para que su conceptualización cambie de manera tan considerable y se presente tan disímil desde sus comienzos.

Según la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), Martínez y Castellano (2008) revelan datos expuestos por ésta donde se conoce que en el año 2006, 265 millones de personas, aproximadamente, practican el deporte del fútbol con regularidad de un modo profesional, semiprofesional o amateur, incluyendo hombres, mujeres, jóvenes y niños. Esta cifra supone alrededor de un 4% de la población mundial. Y como prosiguen estos autores, si a esta cifra incorporamos el conjunto de agentes implicados, aunque no desarrollen su labor dentro del terreno de juego, la dimensión a la que se podría alcanzar sería espectacularmente asombrosa. Bastaría con incluir: Instituciones, agentes, organizadores, patrocinadores, espectadores, periodistas, lectores, comentaristas, oyentes, fans, socios, medios de comunicación, derechos de televisión, páginas web, quinielas, apuestas y posiblemente un larguísimo etcétera.

En definitiva, la contemplación de todos los componentes que rodean al mundo del fútbol hace de este deporte un auténtico movimiento de masas.

Robertson y Giulianotti (2006) muestran datos diciendo que el fútbol es un juego mundial cuya condición no puede ser puesta en duda, contando con más de 240 millones de personas que practican este deporte de alguna manera y que existen un millón y medio de equipos de fútbol en el mundo. Gil (2009), ya calcula unos 250 millones de personas que realizan este deporte, aunque apunta que sólo el 1% de esta cantidad son futbolistas profesionales.

Por lo tanto, se abre el frente al deporte profesional que se sabe que se sustenta en el modelo del deporte de alto rendimiento, cuya finalidad es conseguir hazañas, batir marcas, conseguir récords, pero la diferencia está en que el deportista profesional vive de él, es el deporte que produce espectáculo, le gusta al público, y con el que se comercializa.

Así pues, es de reconocer que hay que detenerse en estudiar aspectos consustanciales y trascendentes de este deporte, pues con tanto como acapara, no se debe dejar al margen. Siguiendo esta línea, Carrión (2006) profundiza en el mundo relacional, manifestando que el fútbol es un sistema de relaciones y representaciones, que produce una correspondencia simbólica en toda la población en la que está inmerso, incluyendo tanto la que lo practica como otra población que pertenece a esferas que lo rodean.

Curiosamente, el Libro Blanco del Deporte de la Comisión de las Comunidades europeas (2007: 9-21) expresa sus líneas a seguir atendiendo a todos los deportes de manera generalizada, no pormenoriza en ninguno en concreto y ni siquiera hace mención de algún deporte en particular,... *salvo del Fútbol*.

Sobre este deporte hace referencias directas en varias ocasiones:

- “Las autoridades futbolísticas decidieron revisar la normativa de la FIFA en materia de traspasos en el fútbol internacional”
- “La violencia en los acontecimientos deportivos, en particular en los campos de fútbol, sigue siendo un problema inquietante que puede adoptar diferentes formas”.
- “Por lo que se refiere a las actitudes racistas y xenófobas, la Comisión seguirá promoviendo el diálogo y el intercambio de mejores prácticas en los marcos de colaboración existentes, como la red Fútbol contra el Racismo en Europa (FARE)”.
- “Acuerdo firmado entre la Comisión y la FIFA en 2006 para hacer del fútbol una fuerza para el desarrollo en los Estados de África, del Caribe y del Pacífico”.
- “En el caso del fútbol, donde dentro de poco será obligatorio un sistema de licencias para los clubes que participen en competiciones europeas”.
- “La Comisión ha financiado proyectos destinados a la consolidación del diálogo social en el sector del deporte en general, así como en el sector del fútbol en particular”.

Se quiere decir con esto que es un deporte al cual desde todos los estamentos se le presta capital atención en comparación con otros, así pues este estudio profundizará más allá de lo que se recoge sobre él a nivel conceptual, procedimental, social o económico, introduciéndose en el mundo comportamental y psicológico de los agentes responsables en desplegar físicamente este deporte con la finalidad de materializarlo, es decir, se hablará de los futbolistas.

Según Llames (2003), el fútbol está considerado tanto en la literatura científica como en la sociedad, como uno de los grandes deportes de equipo, con un reglamento con validez internacional y una organización estructurada a nivel mundial.

El juego del fútbol queda definido por Thorpe, Bunker y Almond (1986) como la lucha por el dominio territorial bajo un marco de reglas que incluyen aspectos estratégicos y técnicos, destacando la anticipación.

Asimismo, Bauer y Ueberle (1988) definen el fútbol, como un deporte de equipo que combina aspectos de juego (como placer por jugar), con aspectos del concepto de deporte (como poder lograr altos rendimientos).

Independientemente de estos estudios, hay que considerar que en el futbolista se ha de tener en cuenta un compendio de relevantes aspectos que le van a llevar a desarrollar su deporte con la destreza adecuada a su nivel. Pazo y Sáenz-López (2008), atienden a factores físicos, técnicos, tácticos, sociales, deportivos, psicológicos y antropométricos, dejando claro que todo ello influye considerablemente en la posibilidad de desarrollar a un futbolista experto.

Hay que decir que el nivel de exigencia en el que está inmerso el fútbol y los futbolistas, debido a su condición cortoplacista y resultadista, hace que haya que retomar y optimizar determinadas habilidades psicológicas en sus protagonistas.

En el fútbol, señalan García y Serrano (2011) que el rendimiento es considerado multidimensional, es decir, depende de múltiples factores que se conjugan de forma compleja dependiendo de los jugadores, del equipo, de la competición, etc. En este sentido, se podría decir que el rendimiento depende de distintos parámetros que lo determinan. Es más, los análisis respecto a este deporte se realizan con una alta carga “pasional”, no sólo de los aficionados sino de los entrenadores y directivos.

En este juego deportivo, según estudios realizados por García, Rodríguez y Garzón (2011), partiendo de la práctica empírica y de los problemas en el terreno de juego, se han buscado en diversas disciplinas científicas respuestas que aporten datos hacia la maximización del rendimiento y parece ser que existe dificultad para identificar esos factores que tienen un mayor protagonismo. Muchos expertos apuestan por factores tácticos-estratégicos, los cuales pueden ser estudiados y medidos a través del estudio minucioso de los procesos psicológicos implicados en el desarrollo de este deporte.

Si se focaliza la atención en los aspectos psicológicos, se podría nombrar inclusive la existencia del llamado “gol psicológico” expuesto por Roffé, De la Vega, García-Mas y Llinás (2007) revelando que son aquellos goles que efectúan, durante los últimos 6 minutos de la primera o segunda parte del partido, aquellos equipos que van empatando o perdiendo.

Por otra parte, autores como Barrios (2007) o Roffé (2009), exponen que los deportistas de élite evidencian ganar o perder en función de su estado mental, fundamentalmente antes de la competición. En esta misma línea, De la Vega, Ruiz, García y del Valle (2011), estudiando el estado de ánimo precompetitivo en futbolistas profesionales, aseveran que existe un foco de esfuerzo investigador respecto al estudio de las variables psicológicas para comprender mejor la relación entre rendimiento deportivo y deportista, destacando estos empeños en exhaustivos estudios en una de las habilidades psicológicas especialmente relevantes como es la ansiedad competitiva.

No obstante, sin desviar la mirada hacia las variables psicológicas, Pazo, Sáenz-López y Fradua (2012), exponen que a nivel psicológico, el jugador debería someterse a algunas pruebas psicológicas como entrevistas o cuestionarios para tener referencias al respecto de esta dimensión tan importante.

Así pues, las habilidades psicológicas, dentro de los factores psicológicos a tener en cuenta en los futbolistas, vienen a configurar uno de los pilares fundamentales para el desarrollo armónico y eficaz de su carrera deportiva.

1.4. Habilidades psicológicas en el deportista

Desde hace muchos años, ya aparecía en la literatura el debate sobre si existían beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales en la participación en competiciones deportivas en niños, adolescentes y jóvenes. Según Cruz (1994), algunos expertos en Psicología deportiva han señalado beneficios, como oportunidad de socialización, desarrollo de habilidades de cooperación, afrontamiento del estrés o tolerancia a la frustración, y sin embargo, otros, apuestan por que pueden constituir experiencias negativas convirtiéndose en fuente de estrés. He aquí la importancia del desarrollo de habilidades psicológicas para que el joven pueda disfrutar del deporte que elija, incluso avanzar en su carrera deportiva hasta donde sus capacidades le permitan llegar.

Atendiendo a dichos factores intervinientes en todo deportista, centrando esta investigación en el fútbol, los aspectos psicológicos conforman una estructura importante que envuelve a aquél que decide ser futbolista, y como dice Martens (1987), éste debe mejorar sus habilidades psicológicas para que pueda ser capaz de hacer frente a las presiones asociadas a la competición de alto nivel. Así pues, el entrenamiento psicológico pretende favorecer, eliminar o fortalecer algunas relaciones que se dan en competición con la finalidad de mantener el propio rendimiento deportivo (Mora, Zarco y Blanca, 2001).

Autores como Martens (1979), Gill (1986) y Caracuel (1993), consideran que los procesos psicológicos internos de los futbolistas hay que estudiarlos dentro de un contexto social, el deportivo, en el que el deportista será un agente activo, capaz de reaccionar al ambiente y de interactuar con éste.

Según Galilea (1989), una buena especialización en el deporte obliga a establecer qué variables hay que considerar para el logro del éxito deportivo, y parece ser que hoy en día, las habilidades psicológicas son las que predominan para ser analizadas como intervinientes en el rendimiento deportivo.

Las palabras de Zagalaz (2001) deben ser recogidas y aplicadas también al ámbito del deporte de alto rendimiento cuando dice que el deporte, si es bien enseñado, hace posible la elevación de la autoestima del aprendiz, pues independientemente de que su aportación se fundamente en el ámbito escolar, es sabido que la base del éxito deportivo estará en un proceso previo adaptado y eficaz de enseñanza-aprendizaje, que a su vez va a repercutir en aspectos psicológicos intrínsecos del deportista de éxito futuro.

Todo ello, hace destacar las palabras de Mahoney (1989), exponiendo que es fundamental la indagación de aspectos relacionados con los procesos cognitivos. También, determinados autores basan sus estudios en concretas variables psicológicas que pueden predecir con mayor exactitud el rendimiento deportivo de los jugadores, factores como la autoeficacia, la capacidad de autocontrol, la imaginación mental o el estilo de atención. También, Browne y Mahoney (1984), nombran la motivación como una de las variables psicológicas más importantes y determinantes en el rendimiento de un deportista.

En nuestro país, se pueden destacar algunas publicaciones más recientes que tratan sobre variables psicológicas. Ejemplo de ello, García y Díaz (2010) que analizan la relación existente entre del optimismo y el rendimiento deportivo en jugadores de fútbol, y ello lo llevan a cabo estudiando las diferencias posible en función de la edad.

Por otro lado Ortín, Garcés de los Fayos, Gosálvez, Ortega y Olmedilla (2011), llevan a cabo un estudio bajo el enfoque de la posible relación que pudiera coexistir entre el optimismo del deportista y las ejecuciones de éstos en situaciones adversas.

No obstante, resulta conveniente la mención de los aspectos terapéuticos que conlleva el desarrollo integral de un sujeto, ya sea atendiendo a sus particularidades deportivas, y/o personales, pues todo recauda en un fuerte e interesante acopio de características intrínsecas del jugador. En su momento, ya indicó Paul (1967) la importancia del éxito terapéutico, ya que al estudiar la eficacia de las psicoterapias, expuso que se debían considerar todos los elementos que circulaban alrededor del sujeto. Quiere decir que esta compilación de variables va a decretar y prescribir el rendimiento deportivo del jugador. Con ello, Gil, Capafons y Labrador (1993), basan sus estudios predictivos de rendimiento y de éxito terapéutico en lo siguiente: en la inteligencia, en la atención, en la autoeficacia física, en el locus de control, en la ansiedad competitiva, en las creencias irracionales, en la extraversión, en el autocontrol, en las variables morfológicas y en las variables fisiológicas.

Estudios posteriores aportan otros datos sobre qué variables psicológicas se deben considerar para valorar y mejorar el desarrollo óptimo de productividad deportiva. Por ejemplo, Williams y Reilly (2000), hablan de autoconfianza (literalmente, confianza en uno mismo), el control de la ansiedad, la motivación, y la concentración. Estos autores matizan que en el deporte del fútbol, estas variables configuran la base para llegar a ser un experto en este deporte.

Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007) ofrecen una investigación sobre el análisis de la influencia de variables psicológicas en la consecución del éxito, y una parte del estudio se basa en demostrar la importancia del entrenamiento de habilidades psicológicas para favorecer el rendimiento deportivo. Estos autores aclaran en esta investigación que en todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, siendo éstas: la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los

estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional.

En cuanto a esta última variable - la competencia o ajuste emocional -, hay investigaciones muy interesantes centradas en desarrollar instrumentos medidores de aspectos relacionados con ella. Arruza, Arribas, González, Balagué, Romero y Ruiz (2005) elaboran una herramienta fiable en la medición de la competencia emocional en el ámbito de la actividad física y el deporte, basándose en el modelo general de Schutte et al. (1998). Para ello, utilizan una muestra de 367 deportistas de diferentes disciplinas y analizan cuatro factores significativos que recoge el ajuste emocional: Control, reconocimiento, utilización de las emociones para la resolución de problemas y la empatía.

Recopilando información sobre algunas de estas habilidades relevantes predictoras del rendimiento en el deporte, se puede extraer el conocimiento expuesto por diversos autores sobre ellas, autores que han marcado líneas a seguir en el plano deportivo con la trascendencia necesaria en la mejora del deportista, pero fundamentalmente, en el contexto concreto del fútbol. En este estudio, también se profundizará en lo que engloba el concepto de cohesión de equipo, para finalizar con el desarrollo conceptual de algunas técnicas interesantes que favorecen el crecimiento deportivo del jugador, es decir, técnicas mediante las cuales se despliegan y mejoran las habilidades psicológicas y técnicas del jugador.

Para un buen desarrollo en la carrera deportiva de los jóvenes jugadores es fundamental conocer detalladamente el recorrido por el que transitan estos deportistas desde sus comienzos hasta alcanzar la excelencia en el deporte de alto rendimiento (Arruza y Arribas, 2008). Así pues, es necesario estar informado sobre sus capacidades psicológicas.

En cualquier caso, los estudios sobre variables psicológicas en fútbol, según Llames (2003), se pueden clasificar en tres tipos diferentes en función de la metodología aplicada y de los objetivos que persiguen:

- Los que tratan sobre las relaciones de variables psicológicas con la ejecución deportiva.
- Los que buscan los resultados de determinadas variables tras intervenciones psicológicas.

- Los que describen variables psicológicas de los deportistas.

En éste último tipo de trabajo de investigación se incluye el estudio que aquí se expone.

Por otra parte, parece ser que tras la realización de múltiples investigaciones en el campo de la psicología del deporte, se llega a conclusiones concretas sobre qué habilidades psicológicas deberían tener los deportistas de alto rendimiento, y en esta línea, Weinberg y Gould (1996) mantienen que estos deportistas tienen en común: mayor concentración, elevada autoconfianza, menor ansiedad, más pensamientos positivos, utilizan la visualización, y su motivación va orientada hacia la tarea en lugar de hacia el resultado.

Así pues, Loehr (1984) tras analizar a cientos de deportistas de alto rendimiento concluyó su estudio precisando que los deportistas pueden llegar a ejecuciones muy óptimas si fueran capaces de mantener una combinación de las siguientes sensaciones: alta energía, entrenamiento, diversión, ausencia de presión, optimismo, punto de vista positivo, tranquilidad mental, confianza, buena atención y sensación de control.

Para los programas del Comité Olímpico Nacional de EE.UU, Gould, Tammen, Murphy y May (1989) redactaron un informe en el que advertían que consideraban muy importante el entrenamiento en: concentración, relajación, control del estrés, visualización y autoinstrucciones positivas.

No se debe dejar pasar la oportunidad de nombrar el uso de las nuevas tecnologías aplicadas a la investigación en Psicología del deporte a través de Internet. El término “Ciberpsicología del deporte” descrito por Dosil (2004) abre un espacio telemático en este campo.

Estas aplicaciones informáticas apuestan por la recaudación de datos objetivos de variables psicológicas influyentes en el rendimiento deportivo de un jugador, con el posterior análisis de los mismos y el seguimiento personalizado del deportista on-line. Muestra de ello, se menciona el programa TESKAL propuesto por Arruza (2010), consistente en un sistema interactivo de formación e intervención, orientado al desarrollo de capacidades psico-socio-afectivas en el ámbito del rendimiento deportivo. Es una herramienta que contribuye al manejo y mejora de las variables psicológicas del deportista influyentes en su rendimiento deportivo, así como el seguimiento de las mismas desde una perspectiva integral. Este programa orienta e interviene sobre

diferentes aspectos psicológicos fundamentales en el rendimiento, entre ellos, se destacan: la toma de decisiones, las expectativas de logro, el sistema de autorregulación, la tolerancia psicológica o el afrontamiento en competición. Dentro de estas escalas generales, el programa TESKAL contempla y profundiza en diversas subescalas fundamentales para la optimización del rendimiento deportivo. Se destacan: la motivación de logro, la autoeficacia, las emociones y el estado de ánimo, la relajación, la atención-concentración, la asertividad, la comunicación, o el estrés, entre otras.

En la figura 1, se puede observar el modelo de trabajo que Arruza (2010) expone en su programa informatizado. Este modelo incluye en su partida, un análisis inicial del deportista. Posteriormente, se valora y se proponen unos objetivos a alcanzar. Para ello, se toman determinadas decisiones que finalmente orientan hacia una actuación concreta. Está estructurado desde un proceso continuo e interactivo, a través del cual, los deportistas aprenden a ser más autónomos y a desarrollar sus propias capacidades.

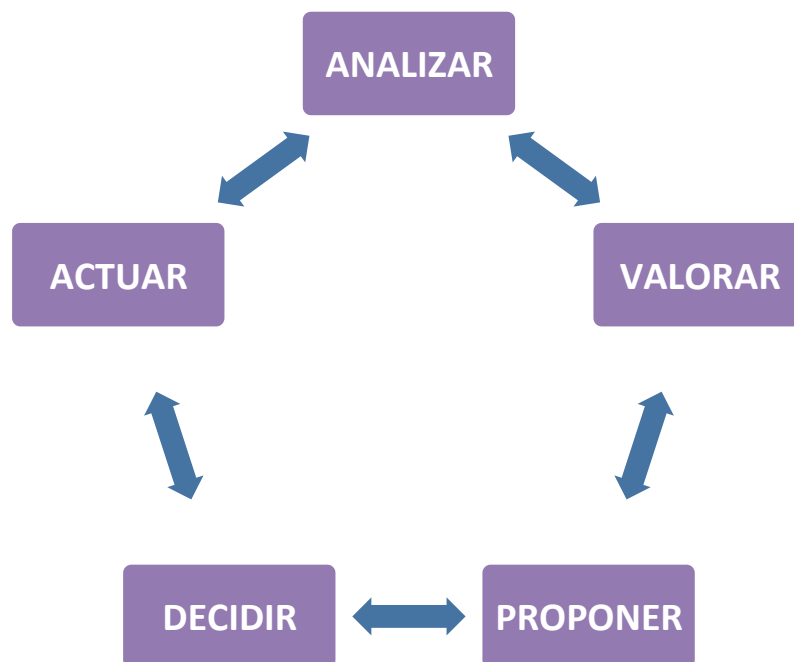


Figura 1. Modelo de trabajo llevado a cabo con los deportistas (Arruza, 2010).

Esta herramienta interactiva se fundamenta en que el jugador se conecta on-line con su psicólogo del deporte, llevando a cabo unas normas y pautas de comunicación entre ambos. A través de esta vía, el psicólogo y el jugador establecen un contacto virtual desarrollando un proceso de mejora y seguimiento de variables psicológicas bien

definido: Objetivos --- Planificación --- Entrenamiento Competición --- Valoración --- Mejora --- Satisfacción --- Objetivos, llevándose a cabo un proceso de autorregulación e interacción entre cada uno de estos componentes.

Dentro de las habilidades psicológicas fundamentales en el deportista, en esta investigación se seleccionan algunas de ellas muy básicas y nucleares, tanto como que son consideradas imprescindibles en su estudio. Se habla de la *motivación*, la *autoconfianza*, la *atención-concentración* y el *control del estrés*. También, se incluyen las técnicas psicológicas que los deportistas suelen y deben utilizar, como la *visualización* y el *establecimiento de objetivos*, además, se profundiza en la *influencia de la evaluación* que el jugador realiza sobre su actuación deportiva, en los factores fundamentales intervinientes en la *cohesión de equipo*, y en el constructo de la *actitud*, como disposición interna del futbolista que influye sobre todas estas variables y técnicas psicológicas descritas.

Motivación

El término motivación emana del verbo latino “movere” que significa mover. González (2010a), haciendo una adaptación de la definición del Diccionario de Psicología de Saz (2000) indica que la motivación es un proceso fisiológico y psicológico, responsable de la necesidad o el deseo que dinamiza la conducta dirigiéndola a una meta. Littman (1958) en su definición, coincide con esta exposición en cuanto a la referencia procesual fisiológica y psicológica, pero este autor le añade que también puede ser un proceso innato o adquirido, e interno o externo al organismo, el cual determina el porqué se inicia, se selecciona o finaliza la conducta.

La motivación según González (2003) en cualquier contexto, ya sea escolar o deportivo, se basa en predisponer y revestir el contenido a aprender o desarrollar de manera que sea apetecible para el aprendiz.

Escartí y Cervelló (1994), afirman que este constructo está claramente mediatizado por una serie de aspectos biológicos, emocionales, cognitivos y sociales que inciden directamente en el sujeto, además de interactuar entre ellos.

Existen muchos modelos explicativos del concepto motivación, estos modelos teóricos van desde las concepciones filosóficas mecanicistas que consideran al individuo un ser pasivo que se mueve por impulsos internos e influenciado por estímulos externos, y por corrientes teóricas cognitivas cuya base se postula en el papel activo del sujeto tanto en el procesamiento de la información como en la forma de proceder conductualmente tras dicho procesamiento (Martínez, 2006).

Dentro de la motivación es ineludible recordar la *Teoría de las Metas de Logro* (Nicholls, 1989) y la *Teoría de la Autodeterminación* (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000), ya que encuadradas dentro del modelo sociocognitivo, actualmente son las teorías más utilizadas para comprender los procesos de la motivación en situaciones de logro.

Nicholls, (1989) en su *Teoría de las Metas de Logro*, expresa su principal idea, consistente en que el sujeto es percibido como un organismo intencional, dirigido por unos objetivos hacia una meta principal que opera de forma racional, y que dicha meta en contextos de logro es demostrar habilidad, planteando dos tendencias claramente diferenciadoras creadas por influencia social: la orientación a la tarea o también llamada a la maestría, cuyo éxito es definido por el dominio de la tarea y el progreso personal, y la orientación al ego o también denominado al resultado, donde el éxito está definido en términos de superación a los rivales y de demostración de mayor capacidad que los demás.

La Teoría de las Metas de Logro considera la motivación de logro como un constructo multidimensional, compuesto por disposiciones personales, sociales, contextuales y de desarrollo, al contrario que otras teorías que la consideran como un constructo unitario (Cervelló, 1996).

El conocimiento que engendra esta Teoría de Metas, al ser aplicado al deporte del fútbol, se extiende de manera que nos ofrece líneas de actuación muy significativas y verdaderamente útiles, tales como marca Carrascosa (2003) prescribiendo de esta forma:

- Si el entrenador valora en función de quien es el mejor o el que mejor nivel tiene, los jugadores disminuirán su atención sobre su aprendizaje o progresión.
- El tipo de meta que tiene un futbolista o un equipo va a determinar el comportamiento en competición.

- Lo ideal es orientar al futbolista y al equipo hacia dos metas: a superar al rival y a la mejora de las propias destrezas y habilidades.

Es evidente que, dentro de este marco teórico de las Metas de Logro, hoy en día la línea de investigación va orientada hacia el conocimiento de los climas motivacionales generados por los entrenadores, según Duda y Balaguer (2007).

Dentro de esta línea, desde el modelo mediacional de Smoll y Smith (1984) ya evolucionado hacia una concepción más cognitivo-social (Smith y Smoll, 2007) se halla que Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz (2008) realizan una investigación con 415 jóvenes futbolistas para comprobar el efecto que tiene el estilo de comunicación de los entrenadores sobre sus jugadores, llegando a conclusiones precisas y clarificadoras sobre la importancia del clima motivacional y el estilo comunicador del entrenador como claves predictoras de armonía y diversión en el futuro deportista.

González (2010b) explica que para proporcionar unas prácticas motivadas, el técnico se abastecerá de una amplia gama de herramientas, técnicas y recursos desencadenantes de elevar la motivación en los procesos cognitivos de los jugadores para lograr una óptima implicación en sus tareas deportivas.

En las últimas décadas se ha ido consolidando la *Teoría motivacional de la Autodeterminación* de Deci y Ryan (1985), pues, Moreno y Martínez (2006), ratifican que esta teoría cuenta con una base teórica coherente y sólida para explicar la motivación humana, y aún más para esclarecer la motivación en el ámbito deportivo, y además especifican que este modelo determina en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta. Estos autores comentan que es muy utilizado para medir la autodeterminación en el campo de la actividad física y el deporte, la Escala de Motivación Deportiva (Sport Motivation Scale, SMS) de Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière y Bais (1995).

Concretamente, Moreno, Cervelló y González-Cutre (2007) ratifican que la Teoría de la Autodeterminación, está considerada como una de las teorías más coherentes explicativas de la motivación humana, y más específicamente, hacia las actividades físico-deportivas, pues analiza el grado de energías volitivas expuesto en las personas dispuestas a realizar sus acciones.

Viladrich, Torregrosa y Cruz (2011), realizan un estudio con 578 deportistas para validar un cuestionario sobre la regulación conductual en el deporte. Estos autores ratifican la idea de que la Teoría de la Autodeterminación está basada en este tipo de regulación y a su vez realizan un breve repaso sobre la composición de esta teoría, exponiendo que se basa en seis factores en función del grado de autodeterminación de la regulación del comportamiento. Al mismo tiempo, explican que estos factores quedan agrupados en tres tipos generales de motivación: la amotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca. A su vez, exponen que pueden distinguirse cuatro niveles de motivación extrínseca: la regulación externa, la introyectada, la identificada y la integrada, cuyas relaciones tendrían una estructura del tipo simplex que consiste en que los constructos y conceptos de contenido más cercanos están más correlacionados entre sí, y más debilitados cuanto más lejanía exista a nivel conceptual.

Domínguez (2009) considera que los procesos motivacionales son los que aportan la dirección y la fuerza de la conducta en los deportistas que practican fútbol.

Estudios recientes sobre la motivación como el de Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado y García-Calvo (2011a) pretenden examinar si el clima motivacional existente en un conjunto determinado de equipos de fútbol semiprofesionales se comporta como antecedente de la eficacia colectiva. Para ello, estos autores recogen información sobre 377 futbolistas con unas edades comprendidas entre 18 y 39 años, pertenecientes a 20 equipos que militan en el Grupo XIV de la 3ª división española y tenían al menos 8 años de experiencia practicando este deporte.

Realmente, sobre la motivación humana se han revisado a través de múltiples trabajos, los modelos explicativos y su aplicación al ámbito deportivo, analizando la relación y la influencia de otras variables psicológicas con la motivación, destacando estudios como el Cecchini, González, Carmona y Contreras (2004); Cecchini, González y Montero (2007); Cecchini, González, Méndez, Fernández-Río, Contreras y Romero, (2008).

Autoconfianza

Este constructo en el ámbito deportivo es definido por Dosil (2004) como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista

respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea. Es la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado.

También se albergan definiciones como la recogida en el Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte de Kent (2003:504-505), que dice que la confianza deportiva es la creencia o grado de certeza que los deportistas tienen en su capacidad para triunfar en un deporte.

En esta misma línea, Buceta (1995) ya escribió anteriormente que la confianza de los jugadores en los propios recursos para hacer frente a las demandas deportivas, depende de la percepción de autoeficacia, sobre todo cuando los deportistas perciben que su aportación ha influido en la consecución de resultados exitosos.

Según Nicolás (2009), la autoconfianza es la convicción que una persona tiene, en que puede llevar a cabo unas habilidades necesarias, para ejecutar con éxito la conducta requerida y producir un determinado resultado. Esta misma autora, extrapola el concepto al ámbito deportivo, y expresa que la autoconfianza se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea.

Así pues, González (2010a) confirma que si el deportista es capaz de ser orientado adecuadamente sobre un autoconocimiento objetivo respecto a sus posibilidades y limitaciones, desplegará un mayor control de su rendimiento deportivo y sus expectativas realistas propiciarán un ajustado desarrollo de la autoconfianza.

Volviendo al término autoeficacia, una de las principales teorías que se encuentran sobre este concepto es la *Teoría de la Autoeficacia* de Bandura (1977).

Años después, Bandura (1986:391), describe la autoeficacia percibida como “un concepto que engloba los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado”. En García, Hernández y Peinado (2009) se matiza este término como la percepción que una persona tiene de su propia capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea.

Así pues, siguiendo con Bandura (1986), en el rendimiento óptimo del sujeto influye la coexistencia de tres factores fundamentales: los personales-cognitivos, los ambientales y los conductuales. Además, para que el sujeto se forme sus propias

expectativas de logro, este autor hace referencia a la capacidad de ejecución, al aprendizaje por observación de otras personas, a la persuasión verbal y al nivel de activación fisiológica. Amenábar (2002) cita en su estudio estas mismas formas que influyen en las creencias de los sujetos sobre su eficacia, llamándoles de la siguiente manera: las experiencias de dominio, las experiencias vicarias, la persuasión social y los estados psicológicos y emocionales.

No se debe olvidar que Bandura (1977), citado por Amenábar (2002), propone tres dimensiones de autoeficacia: El *nivel*, que es el logro de ejecución esperado del individuo o el número de tareas que puede realizar para el logro del objetivo. La *fuerza*, que determina la certeza que tiene el sujeto de lograr con éxito las tareas a alcanzar, ésta se mide en una escala de 1-100 puntos en intervalos de 10 puntos, siendo estos intervalos representativos del porcentaje de confianza en la creencia del sujeto de poder completar los diferentes niveles, es decir, a mayor puntuación obtenida, mayores expectativas poseerá el deportista, y la *generalidad*, considerada como el número de dominios en los cuales los individuos se consideran eficaces.

Hay autores que indistintamente utilizan un término u otro, como Carrascosa (2003) que explica que la teoría de la autoconfianza o autoeficacia, aplicada al ámbito futbolístico hace que sea posible llegar a conclusiones muy claras:

- Que la organización de los entrenamientos debe ir dirigida a desarrollar la autoeficacia percibida o autoconfianza. Para ello, hay que programar objetivos exigentes pero accesibles y reforzando su consecución.
- Que varios errores o fracasos consecutivos afectan la propia percepción de eficacia o autoconfianza, lo que suele propiciar un descenso en el rendimiento.

Esto último que expone este autor sobre los errores, viene expuesto también por Telletxea (2007) que manifiesta que dentro del papel que ejerce la autoeficacia en el rendimiento deportivo, se abre un apartado de resistencia de la autoeficacia percibida, y en él explicita que la capacidad de resistencia del individuo es puesta a prueba continuamente en campos altamente competitivos. Y que después de algunos fracasos o contratiempos, pueden aparecer rápidamente dudas sobre uno mismo, aclarando que algunas personas recobran rápidamente su sentido de eficacia, mientras que otras pierden la fe que tenían en sus capacidades.

Con lo cual, la conclusión a la que se llega es que lo importante y lo que cuenta, no es el descenso de la autoconfianza en un momento determinado, que puede ser considerado como algo normal, sino la capacidad de recuperación de la autoeficacia percibida.

Al hablar de la capacidad de recuperación de un deportista en cuanto a procesos psicológicos, no está de más la introducción del concepto de resiliencia. “Resilire”, procedente del latín, quiere decir “volver a entrar saltando” o “saltar hacia arriba”. Curiosamente, también tiene la acepción de “apartarse”, “desviarse”. Es un concepto que en español y en francés (*résilience*) se emplea en metalurgia e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora. Es un término, hasta ahora, no recogido en el Diccionario de la Lengua Española, aunque actualmente se ha incluido en los avances de la vigésimo tercera edición. No obstante, es muy extendido, reconocido y utilizado en psicología. Este concepto fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

Ruiz, De la Vega, Poveda, Rosado y Serpa (2012) reconocen que el término resiliencia aplicado en la psicología proviene del ámbito clínico y que está comenzando a disponer de una gran difusión investigadora en el deporte, como se pueden dilucidar estudios referidos a este concepto en Gucciardi, Gordon y Dimmack (2009); Hosseini y Besharat (2010); De la Vega, Rivera y Ruiz (2011).

Muchos autores lo definen de la siguiente manera:

La resiliencia, según Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg (1998) es enfatizar las potencialidades y los recursos personales que permiten enfrentar situaciones adversas y salir fortalecido, a pesar de estar expuesto a factores de riesgo.

Stefan Vanistendael (2005) la define como la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad, a pesar de un estrés o de una adversidad que implica normalmente un grave riesgo de resultados negativos.

Según Grotberg (1993), sería la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformado por ellas.

Pero, desde una perspectiva unida al mundo del deporte competitivo, Dramisino (2007), afirma que el deportista debe estar orientado hacia la formación poseedora de una mente impermeable a todo estímulo extraño al efecto buscado, por lo tanto, un deportista con poca resiliencia es psicológicamente vulnerable. Hay deportistas que, al modo de una esponja, absorben ansiedades, inquietudes, presiones, mientras otros son refractarios a estas contingencias. Con lo cual, se ha de saber que el mundo del deporte es muy rico para promocionar esta habilidad psicológica tan importante. En una entrevista realizada por Amón (2008), el neurólogo y psiquiatra Boris Cyrulnik explica que a través de un entrenador, de un compañero de equipo o de club, a través de los logros deportivos, se puede provocar un renacer. El deporte, es un fenómeno cultural valioso como fuente de defensas frente a las adversidades.

Siguiendo en la línea estrictamente deportiva y concretamente situados en el deporte del fútbol, Ruiz et al. (2012), a través de una investigación, describen los niveles de resiliencia globales del cuestionario adaptado al castellano “Escala de Resiliencia” a través de un estudio con 110 futbolistas en proceso de formación, pertenecientes a un club de fútbol profesional de la provincia de Córdoba. Lo llevan a cabo comparando su estudio con el que realizaron Vigário, Serpa y Rosado (2009). Esta Escala de Resiliencia fue desarrollada por Wagnild y Young (1993), fue traducida al portugués con muestra brasileña por Pesce, Assis, Avanci, Santos, Malaquias y Carvalhaes, (2005), y adaptada con muestra portuguesa por Vigário et al. (2009).

Últimamente, hay que destacar un trabajo realizado por Beattie, Hardy, Savage, Woodman y Callow (2011) en el que estos autores validan un cuestionario en el que se relaciona la autoconfianza con la capacidad de recuperación, y concluyen que la autoconfianza es un factor destacable en personas con una personalidad resiliente.

También, se hace necesario exponer la importancia que tiene la figura del entrenador en el desarrollo de la habilidad psicológica de la autoconfianza. En el ámbito deportivo del fútbol, el técnico deberá utilizar según González (2010b) tarjetas con mensajes de progreso en la fortaleza mental de sus jugadores. Asimismo, propone promover la construcción de la autoconfianza mediante este mismo procedimiento.

Hay que decir, que en líneas generales los deportistas que poseen mayores niveles de autoconfianza son los que disponen de un nivel deportivo más alto o superior que los demás, así lo exponen León-Prados, Fuentes y Calvo (2011) en un estudio

realizado en gimnastas donde la muestra estaba configurada por deportistas de élite y del alto rendimiento, exponiendo también que los síntomas de esta habilidad son utilizados por los deportistas de élite como facilitadores para el consiguiente rendimiento en competición.

Para finalizar este apartado, se extraen palabras de Buceta (2012) que sentencian un tanto la relevancia de este constructo en el mundo del fútbol actual: “El triunfo de España en la Eurocopa de fútbol se ha basado en una gran autoconfianza”. Este autor explica que la autoconfianza individual y colectiva es el aspecto psicológico que dispone mayor trascendencia en el momento de rendir al máximo en el deporte. Aunque no descarta que “el éxito también conlleva el riesgo de un exceso de confianza y/o un acomodamiento que pueden minimizar el rendimiento”.

Atención-Concentración

Esta habilidad psicológica aplicada al deporte, encierra tanta importancia que es imposible no contemplarla como proceso relevante en el desarrollo deportivo, pues influye en todas las fases del acto motor: en la codificación del estímulo externo o interno, en la selección y organización de la respuesta motriz, y en la ejecución de la respuesta.

El término atención procede del latín, y hace referencia a “tender hacia”, implicando una propensión del individuo a entrar en contacto (visual, auditivo, táctil, cerebral, etc.) con algo en concreto, sea ese algo muy particular y específico (concentrado en ello) o más amplio o genérico (atento o alerta a lo que ocurre), según recogen Morilla et al. (2002).

Citado en González (2010b:106), se recoge la definición de atención:

“Forma de interacción con el entorno, en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación (procurando desechar los estímulos no pertinentes) en el momento presente, excepto cuando la situación reclame interactuar con el pasado o con el futuro“ (Dasil, 2004).

También se hace mención al concepto de concentración, y el mismo autor, Dosil, (2004), lo define así: “Mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero, según exija la situación a la que nos estamos enfrentando”.

El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes (Schmid y Peper, 1991).

En un estudio realizado por Rodríguez y Montoya (2006) se recogen las *Perspectivas teóricas* más utilizadas a lo largo del tiempo, explicando el fenómeno atencional:

Perspectiva cognitiva: es actualmente, la más utilizada en el ámbito de la educación física y del deporte. Basada en el estudio del procesamiento de la información. De Vega (1994) resume los tres aspectos de la atención que más se han estudiado desde esta valiosa perspectiva:

- *La selección estimular*: se considera la atención como un auténtico “filtro estimular” y autores tan prestigiosos como Boutcher (1992) o Abernethy (2001) refrendan esta idea.
- *La capacidad limitada*.
- *El estado de activación/alerta*: Otro aspecto que por su interés y sus repercusiones merece la pena destacar en este apartado es que la atención debe ser considerada como un mecanismo endógeno de alerta.

Perspectiva social: Tomando como punto de partida la incuestionable relación existente entre el nivel de atención y el rendimiento deportivo, esta perspectiva centra su interés en el estudio de los estímulos distractores que pueden perturbar la atención y en la observación de las diferencias individuales que pueden condicionar la efectividad de la misma. Aquí se destaca:

- Las distracciones.
- Diferencias individuales.

El psicólogo norteamericano Nideffer (1976), a partir del estudio de dos dimensiones esenciales y elementales de la atención, la amplitud (cantidad de información a la que se atiende) y la dirección (fuente hacia la que se dirige el foco

atencional), elaboró una teoría laudable sobre los estilos atencionales. En 1979, este autor presentó una teoría exponiendo que el proceso de la atención-concentración se comportaba como una lente de una cámara que puede centrarse en algo concreto, haciéndose más amplio o más estrecho. A partir de aquí es cuando este psicólogo plantea las dos direcciones de la atención: una dirigida a lo interno y otra hacia lo externo, complementándose con la amplitud anteriormente expuestas: amplitud y estrechamiento.

Perspectiva psicofisiológica: Esta perspectiva sostiene que existen variaciones muy significativas en los indicadores psicofisiológicos de los deportistas en diferentes momentos y en diferentes situaciones, con lo cual la focalización y capacidad atencional estará en función de esas variaciones, determinando el grado de la misma para afrontar las tareas requeridas.

Concretizando, las *Teorías explicativas de la atención en el deporte* son: la Teoría de los Estilos Atencionales de Nideffer (1976), el Modelo Integral de la Atención de Boutcher (1992) y una propuesta de Dosil (2004), llamada Modelo Explicativo del Proceso Atencional.

La Teoría de los Estilos Atencionales: esta Teoría de Nideffer (1976), sostiene que la ejecución deportiva está estrechamente relacionada con el estilo o foco atencional del deportista, diferenciándose dos dimensiones básicas de la atención: la amplitud (amplia-reducida) y la dirección (externa-interna).

En concreto, la amplitud hace referencia a la extensión del campo atencional. La dirección, por su parte, establece y precisa el lugar hacia donde se orienta el foco de atención. Ahora bien, la combinación de estas dos dimensiones da lugar a cuatro estilos atencionales diferentes: “amplio-externo”, “amplio-interno”, “estrecho-externo”, “estrecho-interno”.

En función de lo expuesto por este autor, otros explicitan tras sus vividas experiencias, argumentos interesantes a tener en cuenta, por ejemplo, Weinberg y Gould (1995), comentan que en el transcurso de un evento, a menudo hace falta cambiar el foco atencional y que los extremos de los distintos focos son, generalmente, poco adecuados, siendo, más conveniente saber cambiar el foco de atención en cada momento.

El Modelo Integral de la Atención: este modelo propuesto por Boutcher (1992) trata de conciliar las tres perspectivas teóricas: la psicofisiológica, la cognitiva y la social y defiende que para estudiar la relación entre la atención de un sujeto y su ejecución deportiva hay que tener en cuenta no sólo la concentración del mismo sino las diferencias individuales, las influencias ambientales y los cambios en el nivel de *arousal*, tres factores que, en su opinión, determinan el nivel de atención del deportista, y afectando, por consiguiente, al resultado de su ejecución.

El Modelo Explicativo del Proceso Atencional: Dosil (2004) presenta una propuesta explicativa del proceso atencional en el ámbito de la actividad física y del deporte, y lo hace complementando las dos teorías expuestas anteriormente. Según este autor, en toda actividad deportiva existen estímulos dominantes (ED): aquellos estímulos que ocupan un lugar preferente en la atención del deportista, y estímulos fluctuantes (EF): aquellos que pueden aparecer y/o desaparecer, en la situación en la que se encuentra el deportista. Estos estímulos pueden ser: de alta y de baja intensidad, y según la procedencia: internos y externos. Con todo ello, afirma Dosil que los deportistas deberán aprender a convivir con todo tipo de estímulos, discerniendo los ED relevantes y dominando los EF para que no les afecte negativamente.

Por otra parte, las habilidades psicológicas interactúan a un mismo tiempo durante los procesos de ejecuciones deportivas, por ejemplo, la ansiedad, la motivación o las emociones pueden influir recíprocamente en el jugador. Así pues, Palacios (2011) habla de que cuando un deportista manifiesta un estado cognitivo de preocupación adquiere gran importancia la repercusión en su concentración, entre otras cosas, afectando a su rendimiento deportivo.

Otras de las cuestiones interesantes a considerar en cuanto a esta habilidad psicológica es la relevancia que encierra en cuanto si el deportista flaquea en ella, pues supone unas consecuencias muy negativas para el desenvolvimiento y despliegue deportivo. Tal es así que Orlick (2003), explica que cuando se participa en competición encontrando situaciones de sobreexigencia, el número potencial de distracciones aumenta, con los resultados negativos correspondientes. La concentración según Murray, (2002), es una habilidad difícil de adquirir porque la mente tiende a cambiar de centro de atención cada vez que se presenta un estímulo nuevo. Este mecanismo de supervivencia nos hace víctimas de distracciones en el terreno de juego. Así pues, este mismo autor dice que los errores no forzados causados por distracciones durante el

desarrollo de las actividades deportivas son demasiado frecuentes. Y es que, según Csikszentmihalyi (1975), los mejores niveles de ejecución se logran cuando los deportistas se sitúan en una zona de energía óptima caracterizada por que la atención está totalmente dirigida al proceso de ejecución y a nada más, es decir, focalizada en los factores relevantes, y alejada de los pensamientos negativos y de otras formas de distracción que deterioran la ejecución, como comentan Guallar y Pons (1994).

Según González (2007), cuando esta habilidad psicológica se incorpora como un hábito en los patrones de conducta deportiva, las ejecuciones se vuelven más fluidas, logrando un alto nivel de optimización del rendimiento.

No obstante, se sabe que la atención es una capacidad bastante compleja, y si la llevamos al terreno del deporte del fútbol, el jugador debe ser capaz tanto de seleccionar el foco atencional, como de oscilar de un foco a otro frecuentemente (García, Rodríguez y Garzón, 2011). Asimismo, el fútbol es considerado un deporte que requiere tareas de una gran exigencia perceptivas y visuales, entre las que destacan las citadas por Herrera (2008): la visión periférica, la motilidad ocular, la fijación, la capacidad de persecución o de seguimiento de movimientos, la agudeza visual, la flexibilidad focal, la binocularidad, la habilidad binocular de juzgar distancias relativas entre objetos, la percepción de profundidad, y el tiempo de reacción visual.

A continuación se exponen algunas de las técnicas psicológicas más utilizadas para la evaluación de la atención:

- *El autoinforme*: el sujeto facilita información basándose en la autoobservación. Como test de autoinformes destacamos el Test de Estilos Atencionales e Interpersonales (TAIS) de Nideffer (1976), que es uno de los más utilizados. Este test se compone de varias escalas que miden: la amplitud de atención interna y externa, la sobrecarga interna y externa, y la atención estrecha y reducida, todo ello, en diferentes aspectos relevantes que repercuten en el sujeto como son, en el procesamiento de la información, en el control de la conducta, en la autoestima, en la orientación física, en la obsesión, en la introversión y extroversión, en la expresión intelectual y en la expresión de afecto positivo y negativo.

- *La entrevista*: La entrevista es considerada por los expertos como uno de los métodos de evaluación atencional más prácticos y provechosos en el ámbito de la actividad física y del deporte.

- *El muestreo de pensamientos* (Klinger, 1984; Schomer, 1986): Es una técnica psicológica que se basa en identificar y registrar los pensamientos que se tienen durante la ejecución de la actividad deportiva, con la intención de analizarlos posteriormente y comprobar cómo influyen en la atención.

- *El análisis observacional*: La observación de la conducta no verbal de un deportista cuando está entrenando y/o compitiendo aporta una valiosa información acerca de su estado emocional, pero también de su estilo atencional y de su nivel de concentración.

- *Los tests de ejecución*: Son procedimientos técnicos específicos que permiten analizar y evaluar, en situación de laboratorio, las capacidades atencionales del deportista. Dos de los más utilizados en el ámbito de la actividad física y del deporte son el test de Stroop (1935) que consiste en un test atencional en el que aparecen nombres de colores escritos en un color diferente (ej: verde escrito en color rojo), y la rejilla de concentración de Harris y Harris (1992), que es un test de ejecución ordenando números consecutivos en un tiempo determinado.

- *Los registros psicofisiológicos*: Evalúan, entre otras cosas, la capacidad de concentración, obteniéndose una medida objetiva de las respuestas fisiológicas del deportista ante determinadas situaciones.

Un estudio a destacar de entrenamiento en atención es el realizado por Mora, Zarco y Blanca (2001) en 8 jugadores profesionales de fútbol. Se midió a través de acciones técnicas concretas (intercepciones, controles, anticipaciones y faltas cometidas), pero este estudio no mostró resultados estadísticamente significativos. Los autores argumentaron que esto se debió en primer lugar, a la configuración de la muestra, pues un grupo resultó más eficaz en rendimiento que el otro, y en segundo lugar, que las acciones tomadas aisladamente en deportes de equipo, no dependen sólo del propio deportista, sino también, del resto del equipo.

Finalizando este apartado, González (2010b) expone la eficacia que supone el desarrollo de esta habilidad en los jugadores por parte del técnico durante los entrenamientos, a través de la concienciación sobre la necesidad de focalizar la atención adecuadamente y proponiendo ejercicios que promuevan la consecución de miniobjetivos u objetivos a muy corto plazo durante las prácticas programadas.

Además, coincide Morilla (2009) en que el entrenador debe conocer la necesidad de entrenar sistemáticamente al deportista para que logre controlar aquellos estímulos relevantes del juego, para ello, durante las sesiones de entrenamiento, se deben programar situaciones simuladas de competición donde habiten distractores externos, para así acostumar al futuro futbolista, en este caso, a evitar reducir la calidad de sus ejecuciones.

Control del estrés

Para comenzar a hablar de esta habilidad psicológica, es conveniente hacer una definición de los conceptos *estrés* y *ansiedad* y posteriormente, profundizar en ellos, para así poder esclarecer la importancia que en los deportistas supone el control de estímulos que pueden llegar a ser incapacitantes.

Estrés: Este término, fue Cannon (1932), el primero en utilizarlo en el contexto de la salud, aunque de forma poco sistemática. Unos años después, Selye (1936) lo definió como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo. Más tarde este concepto sería delimitado por el propio Selye (1950) como una reacción fisiológica que genera lo que él denominó “un Síndrome General de Adaptación” con tres fases: la reacción de alarma, en la que el organismo reacciona utilizando mecanismos de defensa; la fase de resistencia, caracterizada por la búsqueda de una adaptación, y la fase de agotamiento que aparece cuando la fase adaptativa es ineficaz.

El mismo autor, Selye, en 1978, denomina al estrés positivo como eustrés y al negativo, distrés.

Lazarus (1966), lo define como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Este autor se interesa por la actividad mental del individuo, es decir, por su actividad cognitiva que media para el desenlace exitoso o para el fracaso de su respuesta de afrontamiento.

En esta línea, McGrath (1970:20) considera el estrés como: un proceso, una secuencia de eventos que conducen a un fin concreto, y lo define como “un equilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes”. Este autor propone un modelo en el que recoge que el estrés pasa por cuatro fases interrelacionadas: una demanda medioambiental, la percepción de las demandas por parte del sujeto, la respuesta de estrés, y unas consecuencias conductuales.

Según el Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte de Kent (2003:298), “el estrés es una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes”.

Pero, el estrés positivo también existe y según Ferreira, Valdés y Arroyo (2002), el estrés prepara al cuerpo para la actividad explosiva colaborando para mantener en el deportista la focalización atencional, la motivación e incluso el entusiasmo como parte de una actitud positiva ante las demandas. Es decir, prepara al jugador para un mayor rendimiento.

Podría considerarse que afrontar una situación es como intentar controlarla. Si el control está referido a esfuerzos cognitivos y conductuales para enfrentarse a una situación estresante, se podría decir que control y afrontamiento son términos sinónimos (Telletxea, 2007).

Se debe mencionar el concepto de *alostasis* propuesto por Sterling y Eyer (1988), para referirse a la finalidad de preservar la supervivencia. Más tarde, Sterling (2003) sentenció estableciendo los principios del mecanismo alostático, para decir que “un organismo está diseñado para ser eficaz”. Sapolsky (2008) introduce en su obra este concepto como medida preventiva para contrarrestar el estrés. Este término se puede definir como un mecanismo protector de nuestro organismo que moviliza los sistemas orgánicos para afrontar el estrés. Si la alostasis promovida es insuficiente, el sujeto entra en fase de carga alostática provocado por una hiperactividad del sistema alostático, llegándose a causar posibles patologías físicas o psicológicas.

A partir de aquí, vuelve a ser relevante nombrar el concepto de resiliencia, que recordando lo expuesto en un apartado anterior de esta investigación, era un término tomado de la física y de la resistencia de los materiales elásticos. Pues bien, la resiliencia guarda una estrecha relación con la alostasis, y según Logan y Barksdale (2008), las personas que tienen mayor capacidad de resiliencia tenderán a desarrollar menor carga alostática. Así pues, la resiliencia podría ser una alostasis exitosa.

Ansiedad: Según una adaptación del Diccionario de Psicología de Saz (2000), es un estado emocional de tensión nerviosa, de miedo intenso. Se caracteriza por síntomas somáticos como temblor, inquietud, sudoración, hiperventilación, palpitaciones, etc. Los síntomas cognitivos son de inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración, distorsiones cognitivas, etc.

Lewis (1967), señaló el origen griego del término, cuya raíz significa “constreñir” y cuyos significados asociados se refieren al temor y la pérdida. En el idioma inglés, “anxiety” sirve para designar el malestar interior, las preocupaciones, el temor, la angustia sin más matizaciones.

Se recoge también la definición del Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte de Kent (2003:56), detallando lo siguiente:

La ansiedad es una sensación subjetiva de aprensión y elevación de la tensión fisiológica. En el deporte puede resultar afectada por la situación competitiva objetiva y por la subjetiva. Por lo general, un alto nivel de ansiedad reduce el nivel de rendimiento porque afecta a la calidad de la atención y como consecuencia, a la ejecución.

Este diccionario también alberga tres tipos de ansiedades que merecen ser mencionadas: *ansiedad cognitiva* que es la que percibe la persona y se refiere a sus pensamientos individuales sobre su situación, también la *ansiedad conductual* que es la que se refleja en el comportamiento manifiesto de una persona, y la *ansiedad somática* que se manifiesta mediante respuestas fisiológicas reales como el aumento de la frecuencia cardíaca y la sudoración.

La ansiedad es definida por Weinberg y Gould (1996:102-103) como:

“un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación fisiológica o el arousal del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado

ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida”.

De forma general y resumida, Fernández-Abascal (2003: 281) la define como “estado de agitación, inquietud y zozobra”. Exponiendo que se desencadena un procesamiento de informaciones amenazantes que pone en funcionamiento acciones preventivas.

En cuanto a la ansiedad no-clínica, como lo denomina Mercado (2004) se diferencia una primera aproximación a la ansiedad definiéndose como *ansiedad estado* y según los diferentes autores es considerada como una ansiedad transitoria que hace alusión a una reacción emocional puntual suscitada por un contexto amenazante o una situación estresante y que tiene una duración limitada (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg y Jacobs, 1983). Según Spielberger y Guerrero (1975), la *ansiedad estado* se caracteriza por sentimientos de tensión y aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo.

El otro tipo de ansiedad no-clínica es denominada *ansiedad rasgo*, y está caracterizada por aspectos disposicionales y relativamente estables en el sujeto, la cual nos indica una propensión de éste hacia la ansiedad. Esta dimensión es así explicada por numerosos autores (Costa y McCrae, 1985; Gray, 1982; Eysenck, 1967; Eysenck y Eysenck, 1985). También, Spielberger y Guerrero (1975), indican al respecto que esta dimensión está representada por las diferencias existentes entre las personas, en cuanto a la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la ansiedad-estado.

Volviendo a la terminología inicial, comparando los términos estrés y ansiedad que en múltiples ocasiones se utilizan indistintamente, se hace una diferenciación entre ambos. Fernández-Abascal (1997), indica que la *ansiedad* es una emoción exclusivamente negativa que se desencadena ante situaciones muy específicas y surge del ámbito intrapsíquico de determinantes internas y estables, sin embargo, el *estrés* es un proceso adaptativo que genera emociones, pero en sí mismo no es una emoción. Además se desencadena ante cualquier cambio que altere las rutinas cotidianas. El estrés se desarrolla desde una perspectiva ambientalista y sobre el supuesto de especificidad situacional.

Otros autores, como Gonzalo (2007), hacen esta diferenciación de la siguiente manera: el estrés es una situación donde existen varios estímulos que provocan ansiedad, creando así reacciones psicósomáticas y proporcionando ataques menos agudos pero más continuados en el tiempo.

En cuanto a la medición de esta variable, Navlet (2012) llega a la conclusión de que el análisis teórico y empírico del constructo ansiedad permite realizar una medición específica de este concepto a través de estudiar los siguientes aspectos: la ansiedad como proceso emocional, la ansiedad como actitud emocional cognitiva, la ansiedad como rasgo de personalidad y la ansiedad como trastorno.

Si se lleva a cabo una aproximación al ámbito deportivo, hoy en día, se conocen los diferentes aspectos de la ansiedad que hacen que se debilite el rendimiento deportivo. Todas estas cuestiones han sido estudiadas exhaustivamente llegando a conclusiones plasmadas en diversas teorías explicativas: la Teoría de la U Invertida de Yerkes y Dodson (1908), la Ley de Activación de Hebb (1958), la Teoría del Impulso o Drive de Spence y Spence (1966), la Zona Individual de Funcionamiento Óptimo de Hanin (1995), la Teoría Multidimensional de la Ansiedad de Jones y Hardy (1990), el Modelo de la Catástrofe de Hardy (1990) y la Teoría de la Inversión de Kerr (1985).

Se sabe que la ansiedad influye en el rendimiento de muchos deportistas y esto ha conducido a los investigadores a profundizar en este concepto con la finalidad de encontrar y aplicar herramientas que impidan que esta emoción desvirtúe el rendimiento de los practicantes de diversas modalidades deportivas.

Para argumentar y constatar la influencia de la ansiedad en la ejecución deportiva, según Cratty (1983) es fundamental tener en cuenta:

- El estado de excitación emocional del individuo, al mismo tiempo que sus aptitudes físicas y necesidades psicológicas.
- La información sobre la naturaleza objetiva de la tensión.
- Lo más importante: la interpretación que el individuo establece sobre la ansiedad y los sentimientos asociados.
- La posibilidad de utilizar medidas fisiológicas.
- Los requisitos necesarios para una óptima ejecución.

Hay estudios que indican que los síntomas de ansiedad que finalmente se muestran como una fuente facilitadora de afrontamiento a la competición hacen referencia a niveles bajos de ansiedad y seguramente combinados con altos niveles de autoconfianza (Lundqvist, Kentta y Raglin, 2011; Mullen, Lane y Hanton, 2009; O'Brien, Hanton y Mellalieu, 2005).

En cuanto al fútbol, comentan Navarro, Amar y González (1995) que la tendencia general que se lleva a cabo en los jugadores que obtienen puntuaciones elevadas en ansiedad, es que suelen manifestar conductas que señalan falta de autocontrol, algunas entrañando riesgos físicos, como agresiones verbales o físicas, con la posible expulsión por parte del árbitro. Este tipo de conductas ocasiona tener que llevar a cabo una remodelación táctica del equipo. En el fútbol de competición estos comportamientos resultan relativamente frecuentes.

García-Más (2002), mantiene que los jugadores más habilidosos poseen más ansiedad competitiva pero también poseen mejores técnicas de afrontamiento.

González (2011) advierte que el fútbol profesional requiere buenos resultados inmediatos. El cortoplacismo implícito forma parte del juego, y a veces tanta celeridad conlleva la pérdida de la calma y la intrusión de la angustia en el grupo deportivo.

Por otra parte, existe un número razonable de estresores en el fútbol. Ferreira, Valdés y Arroyo (2001), exponen que estos estresores influyen en el rendimiento de los jugadores debilitándolos, reproduciendo respuestas negativas, pero también por el contrario, puede que se produzca en el jugador un fortalecimiento, ayudando a éstos a usar recursos individuales de forma efectiva y eficiente en las situaciones deportivas.

Para medir y evaluar el concepto de ansiedad, el primer instrumento que se introduce en la evaluación de determinadas pruebas es el Test Anxiety Questionnaire (TAQ) de Saranson y Mandler (1952), que recoge actitudes ante situaciones de prueba y reacciones emocionales ante esas situaciones.

También, se destaca el Sport Competition Anxiety Test (SCAT) de Martens (1977) que se propone operativizar el rasgo de ansiedad competitiva. Este instrumento es uno de los más utilizados en Psicología del Deporte.

Para el estudio del estado de ansiedad se construyó el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) (Martens, Burton, Vealey, Bump, y Smith, 1990). Este instrumento recoge componentes cognitivos y somáticos, pero además, también atiende a una variable psicológica, relacionada con la ansiedad estado como es la autoconfianza. Es necesario indicar que a pesar de que este instrumento estaba muy difundido, Cox, Martens y Russell (2003) procedieron a un reajuste factorial con la intencionalidad de mejorarlo, llegando a construir el Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R). Posteriormente, Andrade, Lois y Arce (2007) realizaron un estudio con deportistas españoles aportando a la investigación el Inventario del Estado de Ansiedad Competitiva Revisado (CSAI-2R) en la versión española.

También hay que decir respecto al CSAI-2 que a pesar de ser criticado por algunos autores (Lane, Sewell, Terry, Bartram y Nesti, 1999) en aspectos relacionados con su estructura factorial, es un instrumento ampliamente utilizado en el estudio de la ansiedad precompetitiva.

Finalmente, Navlet (2012) confirma que en la actualidad, la evaluación de la ansiedad competitiva se aborda desde un punto de vista multidimensional que abarca ineludiblemente un triple enfoque: cognitivo, fisiológico y conductual. De este modo, esta perspectiva desarrolla procedimientos de evaluación a través de autoinformes, métodos conductuales y mediciones fisiológicas.

1.4.1. Análisis de variables psicológicas mediante el CPRD, CSAI-2 y LOEHR

Son muchos los estudios realizados en cuanto a la valoración de variables psicológicas en futbolistas con los mismos instrumentos psicológicos que se han utilizado en esta investigación (CPRD, CSAI-2 y LOEHR), y es por ello que se han de mencionar investigaciones que guardan relación con el estudio que aquí se expone.

1.4.1.1. Mediante el CPRD

Para comprobar las características psicométricas del Cuestionario Psicológico de Rendimiento Deportivo (CPRD), Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001) efectuaron un estudio con 485 deportistas que participaban en distintas modalidades deportivas

tanto individuales como colectivas. Se aplicó en quince deportes individuales diferentes y en siete colectivos, destacando que en el fútbol se llevó a cabo con 96 futbolistas.

Gimeno (1999) en su tesis doctoral, expone cuatro estudios que recogen la aplicación de este instrumento, en uno de ellos presenta el trabajo realizado a los 485 deportistas, estudio nombrado anteriormente, pero recoge también otro estudio realizado a 108 jugadores jóvenes de fútbol.

También, resulta interesante el estudio comparativo, entre dos grupos etáreos de futbolistas realizado por Lavarello (2005) con 125 jugadores juveniles e infantiles del fútbol chileno con edades comprendidas entre 13 y 19 años en el que el autor utilizó el mismo instrumento. En este estudio se llegó a comprobar que no existen grandes diferencias entre los dos grupos de jugadores, únicamente en la escala de influencia de la evaluación en el rendimiento deportivo existe una cierta diferencia significativa a favor del grupo juvenil.

Un estudio realizado en tenis por Pérez-Llantada, Buceta, López de la Llave, Gimeno y Ezquerro (1997) específicamente dirigido a la escala de control del estrés de este instrumento, cuya escala consta de 20 ítems, revela que se seleccionaron a 47 jugadores de tenis varones con una edad entre 15 y 20 años. Una vez aplicado el cuestionario a estos deportistas, considerando la variable independiente estilo cognitivo reflexividad-impulsividad, se obtuvieron datos sobre el comportamiento y estilo de juego en función de las puntuaciones obtenidas en la escala control del estrés.

En otro estudio realizado con este cuestionario, Gimeno et al. (2007) ofrecen una aplicación a deportistas judokas, futbolistas y nadadores, y se comprueba que de la muestra de 136 judokas, los que obtienen éxito deportivo son los que puntúan alto en Control del estrés, destacando 50 judokas. En cuanto a los futbolistas, de los 108 jugadores que componían la muestra, 51 seguían compitiendo cuatro años después de pasar el cuestionario y puntuando mejor en control del estrés. Finalmente, los 80 nadadores del último estudio de estos autores, aportan datos como que los 34 deportistas que puntuaban más bajo en autoconfianza son los que han padecido alguna lesión durante los tres años en los que se llevó a cabo un programa de seguimiento psicológico.

Olmedilla, García y Martínez (2006) realizan una factorización de este cuestionario, y para ello, aplican este instrumento a 278 futbolistas con una media de 23.5 años, perteneciente a las categorías de 2ª división B, 3ª división y Territorial Preferente. En este estudio se contempló que en lo que respecta a la variable autoconfianza, los futbolistas que en el momento de la investigación estaban lesionados y que puntuaban alto en autoconfianza, tendían a lesionarse con mayor frecuencia y con un mayor número de lesiones que los que puntuaban bajo.

Por otra parte, Fenoy y Campoy (2012) abordan una investigación sobre la relación entre la evitación experiencial en el deporte y las variables psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo. Es un estudio realizado en 64 futbolistas, con una edad media de 16 años y pertenecientes al Club Deportivo Vera (Almería). Tras el análisis de cada una de las escalas del instrumento se llegó a la conclusión de que en las variables control del estrés e influencia de la evaluación se marcan contextos verbales presentes como parte de la conducta disfuncional de los futbolistas, con lo que se precisa necesario aplicar un tratamiento específico como por ejemplo la Terapia de Aceptación y Compromiso que han mostrado ser útiles en multitud de ocasiones (Wilson y Luciano, 2002).

En cuanto a la recogida de información sobre las lesiones en los deportistas, Olmedilla, Andreu y Blas (2005) efectúan una investigación aplicando el CPRD a 92 futbolistas jóvenes con edades de hasta 16 años. Los resultados muestran que no existen diferencias significativas entre las variables psicológicas y la vulnerabilidad del jugador a la lesión, tan sólo en cuanto al paso a otra categoría superior, se comprueba que aumenta la ansiedad, la percepción de éxito, la autoconfianza y que disminuye la motivación, favoreciendo la posibilidad de lesionarse.

Y siguiendo en esta línea de investigación respecto a las lesiones de los futbolistas, Olmedilla, Lozano, Ortín y González (2001), a través del CPRD estudiaron la relación entre la variable control del estrés y las lesiones en 278 jugadores de fútbol semiprofesional y llegaron a la conclusión de que los futbolistas que ofrecían puntuaciones bajas en control del estrés, padecían un mayor número de lesiones, aunque eran de carácter moderado.

Lavarello (2004) realiza un análisis correlacional entre las distintas variables que presenta el CPRD en 156 futbolistas de las divisiones menores de dos clubes de 1ª división del fútbol profesional chileno. Las conclusiones obtenidas no dejan de ser interesantes pues se descubre que la motivación se relaciona estadísticamente con todas las demás variables, teniendo ésta una dirección positiva, es decir, cuanto mayor sea la motivación del futbolista, mayores niveles tiende éste a poseer en las demás variables. Así pues, se establece como prioridad, según este estudio, el trabajo motivacional en los futbolistas para la consecución de objetivos a alcanzar.

Abenza, Bravo y Olmedilla (2006), muestran un estudio de intervención psicológica llevado a cabo con una portera de 22 años de balonmano que juega en un equipo de 1ª división nacional, cuyo rendimiento disminuyó cuando sufrió un impacto que afectó a su globo ocular izquierdo. El objetivo de este estudio era dotar a la jugadora de habilidades psicológicas para afrontar lanzamientos en competición reduciendo el nivel de ansiedad que sufría. Se le aplicó el CPRD para conocer sus habilidades psicológicas en ese estado como evaluación inicial y a partir de ahí, se estableció el plan de intervención psicológica. Tras su aplicación se logra un aumento considerable del rendimiento deportivo de forma progresiva, y tras volver a pasarle el CPRD, se observa que hay un aumento en las puntuaciones de cuatro escalas de las cinco que mide este instrumento, determinando un perfil psicodeportivo final de alto nivel.

Otro estudio de Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín (2010) realizado en 22 futbolistas seleccionados que compiten en categoría juvenil y cadete, pertenecientes a un club de fútbol profesional, arroja datos para la investigación sobre la puesta en práctica de un programa psicológico tras el análisis minucioso de las variables psicológicas mediante el CPRD. Este instrumento aportó los datos iniciales y finales de las variables, para comprobar los cambios producidos tras la aplicación del programa psicológico.

Se puede comprobar que el CPRD aporta datos valiosos para la investigación en el deporte, y Olmedilla, Prieto y Blas (2009) realizaron un estudio con 63 jugadores de tenis de entre 16-49 años de edad, pertenecientes a diversos clubes de Alicante (España) que practicaban la competición. La finalidad de esta investigación era conocer la relación entre la gravedad y el tipo de lesiones que padecen estos tenistas y las variables psicológicas de los mismos. En el momento del estudio se encontraban lesionados el

50.8%. Se llegó a las conclusiones de que los deportistas que padecían menos lesiones puntuaban más alto en motivación y en control del estrés.

En futbolistas bolivianos, Pacheco y Gómez (2005) llevan a cabo una investigación mediante la aplicación de este instrumento a 49 jugadores pertenecientes a tres equipos de fútbol profesionales. En este estudio se especifica qué variables psicológicas, obtenidas tras el análisis del CPRD, influyen más en el rendimiento deportivo de los jugadores en función de sus demarcaciones particulares: porteros, defensas, centrocampistas y delanteros.

Abenza, Olmedilla y Ortega (2009) realizan un estudio con 226 futbolistas juveniles analizando la relación existente entre determinadas variables psicológicas del jugador y la posibilidad de sufrir una lesión deportiva en el mismo. Las variables que analizan son la autoconfianza, la influencia de la evaluación en el rendimiento, la ansiedad y la concentración. La investigación la llevan a cabo a través de la cumplimentación del CPRD factorizado y a través del análisis de los datos obtenidos comprueban la probabilidad de padecer lesión en estos futbolistas. Finalmente, estos autores llegan a la conclusión de que para minimizar el riesgo de lesiones en futbolistas juveniles es necesario que las puntuaciones obtenidas tras el análisis del CPRD sean altas en las variables de autoconfianza e influencia de la evaluación y que arrojen valores bajos en la variable de ansiedad.

Finalmente, se destacan estudios muy recientes encontrados mediante la aplicación de este instrumento, con la finalidad de comprobar los efectos del entrenamiento psicológico en jóvenes jugadores de un club de baloncesto. Para ello, Lorenzo, Gómez, Pujals y Lorenzo (2012) utilizan el CPRD en 47 jugadores en dos momentos de la temporada, al comenzar y al finalizar la competición. Tras la evaluación, la intervención psicológica consistió en el entrenamiento en habilidades psicológicas en estos deportistas y se demuestra que los resultados fueron muy positivos para el desempeño deportivo posterior.

1.4.1.2. Mediante el CSAI-2

En cuanto a la utilización del CSAI-2, Arruza, González, Palacios, Arribas y Cecchini (2012) ratifican que el CSAI-2 ha sido suficientemente contrastado desde su creación a lo largo de las diversas publicaciones científicas que se han valido de esta herramienta tanto en el ámbito nacional como internacional. Estos autores exponen que en el deporte se ha empleado para diversos fines que se pueden agrupar entorno a tres grandes líneas de investigación: por una parte, para estudiar la relación de la ansiedad con otros constructos psicológicos, una segunda línea se ha centrado en estudiar los diferentes efectos que la ansiedad provoca sobre el rendimiento deportivo, y una tercera, ha estado dirigida a evaluar el impacto que tienen los distintos tipos de entrenamientos psicológicos.

Las autoras Taberero y Márquez (1994) desarrollaron una investigación sobre la ansiedad, atendiendo a los cambios temporales de ésta en función de la aproximación a la competición. Para ello, aplicaron el CSAI-2 a 40 deportistas de nivel nacional que participaban en deportes individuales (45%) y colectivos (55%), entre éstos, se contaba con jugadores de fútbol.

Se destacan estudios que examinan las relaciones existentes entre la intensidad y dirección de la ansiedad competitiva, y el rendimiento deportivo, como es el caso de Chamberlain y Hale (2007), que aplican el CSAI-2 a 12 golfistas masculinos experimentados, y descubren que el nivel o intensidad de la ansiedad cognitiva en estos deportistas muestran una relación lineal negativa con el rendimiento, que la ansiedad somática, guarda una relación curvilínea y que la autoconfianza muestra una relación positiva con el rendimiento.

También, según León-Prados et al. (2011), existen controversias en cuanto a establecer un determinado perfil generalizado sobre el nivel y dirección de la ansiedad precompetitiva necesaria para un rendimiento óptimo. Para ello realizaron un estudio en 16 gimnastas, de los cuales, 8 pertenecían a la Selección Nacional de Gimnasia Artística masculina y los otros 8, a los programas de tecnificación de la Federación Andaluza de Gimnasia Artística femenina. Los resultados fueron que el primer grupo tenía mayor nivel de autoconfianza porque los síntomas de una posible ansiedad los interpretaban como facilitadores de afrontamiento a la competición.

Estos mismos autores, León-Prados et al. (2011), posteriormente, analizan también la relación existente entre la intensidad y la direccionalidad de la ansiedad y la autoconfianza, con el rendimiento deportivo a través del CSAI-2. Estos autores ponen en marcha este estudio aplicándolo sobre dos equipos de baloncesto obteniendo un índice de rendimiento individual de cada jugador. Los resultados arrojan datos indicando que la intensidad de la ansiedad somática ofrece una relación en forma de “U” con el rendimiento, y una relación lineal negativa entre la intensidad de la ansiedad cognitiva y el rendimiento, además de que no se han encontrado relación alguna entre las percepciones direccionales de la ansiedad y la autoconfianza.

Kim, Chung, Park, y Shin (2009) realizaron una investigación sobre la hormona del estrés y la ansiedad estado en 12 jóvenes golfistas coreanos de élite y de no élite en competición. Los resultados apuntaron sobre que la ansiedad cognitiva fue menor en los golfistas de élite, tanto antes como durante la competición. En cuanto a la ansiedad somática no hubo diferencias, pues ambos grupos mostraron altas puntuaciones antes y durante la competición. En cuanto a la autoconfianza, el grupo de élite alcanzaba puntuaciones significativamente superiores que el grupo de no élite en todas las ocasiones.

Rodrigo, Luisiardo y Pereira (1990), mediante el CSAI-2 estudiaron las relaciones entre la ansiedad y la autoconfianza en 51 futbolistas y demostraron que existía una relación moderada entre los dos tipos de ansiedades que medía el cuestionario (ansiedad cognitiva y ansiedad somática), y que además la ansiedad estaba inversamente relacionada con el rendimiento.

En cuanto a trabajos de investigación del tipo aplicación de intervención psicológica y observación de los resultados, se encuentran estudios como el de Maynard, Smith y Warwick (1995) que tras una intervención cognitiva durante 12 semanas en jugadores de fútbol semiprofesionales, estudiando la relación ansiedad-rendimiento, comprobaron la eficacia de un programa de manejo de estrés, demostrando la reducción del mismo en los sujetos aplicados.

Hernández, Olmedilla y Ortega (2008), aplican este instrumento a un grupo de 97 judokas de ambos sexos, participantes en el Campeonato de España de Judo con las categorías de infantil y cadetes, y con una edad entre 13 y 16 años. El objetivo era

evaluar la ansiedad cognitiva y somática, y la autoconfianza en estos deportistas, haciendo una comparativa entre ambas categorías.

Otro estudio destacado es el llevado a cabo por Cervantes, Rodas y Capdevilla (2009) en 10 nadadores de un equipo de natación con una media de 47 años. El objetivo era analizar la influencia del estrés competitivo sobre estos nadadores. Para ello se empleó el CSAI-2, y con los datos obtenidos por el cuestionario y otros instrumentos de medición, se llegaron a conclusiones predictivas sobre el estrés y el rendimiento deportivo en estos deportistas.

Este instrumento sirvió también para realizar una investigación en una amplia muestra de corredores de maratón. Jaenes y Caracuel (2005) estudiaron la ansiedad estado en 1555 maratonianos de entre 18 y 61 años de edad, y con los resultados obtenidos comprobaron que estos corredores presentan niveles bajos de ansiedad y que mayoritariamente poseen una autoconfianza alta.

También, Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada, Vallejo y Del Pino (2002) efectuaron una intervención psicológica con corredores de maratón en el que aplicaron, entre otros instrumentos, el CSAI-2, y tras su aplicación, les pasaron a los deportistas una hoja específica de feedback para proporcionarles retroalimentación sobre el CSAI-2 de forma gráfica. En esta hoja se incluyeron breves explicaciones sobre las tres escalas del cuestionario junto a algunas sugerencias prácticas para los casos necesitados en función de las puntuaciones.

1.4.1.3. Mediante el LOEHR

Respecto a la utilización de este cuestionario, Llames (2003) estudió la relación de las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo en 98 jugadores de fútbol, con una media de edad de 18 años, pertenecientes a tres equipos del Real Oviedo S.A.D. La muestra fue dividida en dos grupos: jugadores de rendimiento y jugadores de no-rendimiento. Para la evaluación del perfil psicológico de los futbolistas la autora utilizó el inventario LOEHR.

Hernández y Ramos (1995), realizaron un trabajo centrado en la evaluación y el entrenamiento de la atención, creando un software que permitiera la utilización de estímulos distractores y la interiorización kinesiológica de ritmos. Este diseño

informático es considerado válido en combinación con otros instrumentos psicológicos diagnósticos. Para ello, los autores emplearon, entre otros, el Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo de Loehr. Se concluye que esta tarea informática es útil en el ámbito de la Psicología del deporte aplicada al entrenamiento y a la competición.

Hernández (2006), presenta resultados de la construcción y baremación de un cuestionario que tiene como objetivo la elaboración de un perfil de habilidades psicológicas de deportistas de distintas disciplinas. Es denominado “Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva” (IPED). Este inventario está basado en el Cuestionario LOEHR, manteniendo la misma estructura, como el número de ítems: 42, y las siete escalas, variando muy poco en la terminología: autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control atencional, control visuo-imaginativo, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo y control actitudinal. El cuestionario fue administrado a 860 deportistas de distintas modalidades deportivas: atletismo, mountain bike, artes marciales, ciclismo, natación, fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, triatlón, aeróbico y waterpolo, y se llegó a la conclusión de que el cuestionario aporta una información valiosa con la finalidad de planificar intervenciones psicológicas con deportistas.

En esta misma línea Berengüí, López, Garcés de los Fayos y Almarcha (2011), aplican en 34 deportistas de lucha olímpica y de taekwondo el IPED, considerado una adaptación de Hernández (2006) del LOEHR. Los autores tienen como objetivo conocer las características psicológicas de estos practicantes, comparando entre ellos las posibilidades de lesión en cuanto a cada deporte. Se concluye que a ambos grupos de deportistas les es imprescindible el entrenamiento en habilidades psicológicas para optimizar su rendimiento en su respectiva especialidad, para así disminuir el riesgo de padecer lesiones deportivas.

Aparte de las habilidades psicológicas expuestas, se hace referencia a determinadas técnicas psicológicas relacionadas con los deportistas de este estudio y que favorecen la comprensión de esta investigación.

1.5. Técnicas Psicológicas

Todo deportista necesita de la utilización de herramientas psicológicas útiles a lo largo de su carrera deportiva. Los avatares que deben superar en el afrontamiento de sus tareas les hacen recurrir obligatoriamente a la búsqueda y aplicación de técnicas psicológicas. Entre ellas, se destacan la visualización y el establecimiento de objetivos.

1.5.1. Visualización

La imaginación forma parte indisoluble de nuestra estructura de Personalidad. No es un privilegio de pocos, sino un proceso particular de la raza humana. Según el Diccionario de Psicología de Saz (2000:280), la visualización está considerada como “una terapia cognitiva utilizada fundamentalmente para reducir el dolor, facilitar la relajación y acelerar la recuperación de dolencias físicas. La persona afectada, después de relajarse, elabora una serie de imágenes dirigidas a producir el efecto deseado sobre el organismo”.

Mora, Díaz y Elósegui (2007), exponen la confusión terminológica que supone este constructo y revelan que es un concepto que presenta una amplia gama de términos para expresar lo mismo. Así pues, estos autores hacen un repaso por las posibilidades de designar esta técnica: imaginería, práctica imaginada, práctica visualizada, visualización, modelado, práctica encubierta, ensayo cognitivo, práctica imaginaria, sueños, entrenamiento viso-motor, entrenamiento ideo-motor, pero además, presentan sus análogos en inglés: mental rehearsal, mental imagery, imagery, visualization o mental practice.

Según Buceta (1998), la práctica en imaginación, llamada también visualización o ensayo mental, es una habilidad psicológica que consiste básicamente en reproducir mentalmente una experiencia en ausencia de estímulos externos.

Se debe saber que el entrenamiento a través del control de las imágenes, es decir, componer imágenes con la imaginación, se denomina visualización. Se trata de un trabajo complementario al entrenamiento de campo de gran utilidad (Srebro, 2002).

En el deporte, dice Garzarelli (2005), que la imaginación, es el basamento del método de visualización, sólo que ésta está acotada al trabajo del deportista y a sus estrategias. Asimismo, la imaginación es el sustrato básico de los procesos creativos.

Cada persona, en este caso, cada deportista, utilizará su “*background*”, es decir su “fondo de armario” para recurrir a imágenes previas que le fortalezcan el proceso de visualización.

Este autor comenta que en el alto rendimiento es conveniente llevar a cabo la aplicación del Cuestionario para la Imaginación en el Deporte (adaptado de Martens, en 1982), pues se recogen datos relacionados con aspectos interesantes en visualización para el deportista como: saber la viveza con la que el deportista visualiza; la claridad en el oír los sonidos; la viveza de la sensación kinestésica; y la claridad de conciencia de estado de ánimo o emocional de la situación visualizada.

La visualización incluye los cinco sentidos biológicos: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Así pues, el deportista podrá ejercitar diferentes visualizaciones en el que puede prevalecer un sentido sobre otro. No obstante, Ureña (2005) explica que durante el proceso de la visualización se utilizan todos los sentidos, pero especialmente el sentido del movimiento. No obstante, cuantos más sentidos se vean involucrados en el proceso, más real será la experiencia y consecuentemente, más efectiva.

Según Palmi (1987:186), en Viadé, (2003) la visualización presenta las siguientes ventajas:

- “Permite disminuir el tiempo de aprendizaje cuando se trata de asimilar un gesto motor”.
- “Facilita la precisión del movimiento”.
- “Economiza el trabajo en entrenamientos intensivos y reduce el coste de las instalaciones”.
- “Posibilita el entrenamiento y la recuperación de lesionados”.
- “Implica menos ansiedad en los entrenamientos ya que se asocia a la relajación”.
- “Posibilita corregir algunos gestos”.
- “Permite que haya poco gasto energético”.
- “Mejora el grado de concentración y de confianza del deportista, ya que se trata de una técnica de autorregulación encubierta”.

Y según Buceta (1998), la práctica de la imaginación puede proporcionar muchas ventajas a los deportistas. Recopilando brevemente, este autor plantea: realizar gestos técnicos imaginados para adquirirlos o perfeccionarlos; mejorar el comportamiento táctico focalizando la atención en aspectos antecedentes a la jugada; situarse mentalmente en condiciones de competición; prepararse para competiciones concretas; repasar gestos y conductas antes de los partidos; hacer que se produzcan sensaciones positivas para contrarrestar estímulos estresantes; analizar posteriormente actuaciones generadas en las competiciones.

Se pueden diferenciar dos tipos de visualizaciones según Murray (2002):

- La *perspectiva interna* de visualización es aquella en la que el jugador se imagina a sí mismo dentro de su propio cuerpo experimentando las mismas sensaciones que sentiría en la situación real. El jugador es el protagonista de la acción.
- La *perspectiva externa* de visualización es aquella en la que el jugador se imagina a sí mismo desde la posición de un observador. La sensación es como si se estuviera viendo la acción desde fuera, como si la estuviera grabando con una cámara de video.

Según este autor, probando ambas es como mejor se podrá decidir cuál es subjetivamente, la más adecuada.

Ureña (2005) aclara que en el fútbol la utilización de la visualización podría ser de gran utilidad para estimular procesos de adaptación óptimos ante situaciones inesperadas durante un partido y que la capacidad de los futbolistas para vivenciar de manera intensa tales circunstancias de juego es fundamental. El éxito de este tipo de entrenamiento depende de la seriedad con que los futbolistas asuman estos retos.

En esta línea, aparecen estudios realizados con la finalidad de llevar a cabo un buen entrenamiento en habilidades psicológicas, como el elaborado por Olmedilla, Ortega, Ortín y Andreu (2008), en el que se pone en práctica un programa específico de entrenamiento psicológico en respiración, relajación y visualización en 22 jugadores de fútbol de la ciudad de Murcia, con el objetivo de ver el grado de satisfacción respecto a este entrenamiento psicológico al finalizar la aplicación del programa. En este programa se atiende a la mejora de los aspectos técnicos y tácticos mediante la capacidad imaginativa centrada en el gesto deportivo.

Se destacan algunos cuestionarios y autoinformes utilizados para evaluar la capacidad de imaginación en los deportistas:

- *Questionnaire upon Mental Imagery* (QMI) de Betts (1909). Es un cuestionario que analiza las diferencias individuales en cuanto a la viveza y aparición espontánea de las imágenes en el pensamiento. Sheehan (1967), realizó una versión reducida de este cuestionario.
- *Test of Visual Imagery Control* (TVIC) de Gordon (1949). A través de este test, se evalúan las diferencias individuales de los deportistas en el procesamiento de imágenes, concretamente, en cuanto a la capacidad, estilo y frecuencia.
- *Vividness of Visual Imagery Questionnaire* (VVIQ) de Marks (1973). Es un instrumento que permite evaluar la viveza de las imágenes mentales visuales. Partiendo de este instrumento en la versión en castellano VVIQ, se realizaron mejoras sobre el mismo, obteniéndose como resultado la versión española del VVIQRV que aportan Beato, Díez, Pinho y Rodrigues (2006).

1.5.2. Establecimiento de objetivos

Dentro del campo de la psicología motivacional, una de las técnicas más utilizadas en el terreno deportivo para incrementar la motivación en el deporte ha sido y es, la técnica del *establecimiento de objetivos* (Latham y Locke, 1979; Locke y Latham, 1985). Comenzó a introducirse en el Deporte a mediados de los años 70. Esta técnica es identificada como un procedimiento que lleva al sujeto a alcanzar o conseguir determinados objetivos ofreciendo una dirección a sus acciones, en este sentido, hay autores que definen esta técnica como un regulador de la esfera de motivación del atleta (García-Ucha y Pérez, 1988).

Desde el punto de vista de la psicología industrial y organizacional, explica Cervelló, (1999) que los objetivos son considerados como elementos que consiguen que los individuos lleguen a un estado motivacional que hace que se dirija la acción, se centre la atención, se aumente el esfuerzo, se desarrollen estrategias de solución de los problemas y se persista en el desempeño de la actividad.

Se ha de atender a algunas clasificaciones sobre objetivos o metas que los deportistas se marcan, y autores como Martens, Christina, Harvey y Sharkey (1981) hablan de metas y objetivos de ejecución y consecución. También otros, como Navas, Soriano y Holgado (2006) se refieren a metas de aprendizaje y metas de ejecución. Con el propósito de matizar estas categorías, se puede referenciar la síntesis realizada por Cauas (2008) quien señala los dos tipos de metas u objetivos que se han de diferenciar. Por un lado, los de resultado que tratan sobre la consecución final de una acción deportiva, de forma indiferente a cómo se llegó a esa situación, y por otro, los de rendimiento, que se relacionan con las destrezas y las ejecuciones, aparte del proceso llevado a cabo para ese resultado.

Buceta (1995), afirma que esta técnica motivacional del establecimiento de objetivos está plenamente relacionada con la mejora del rendimiento del deportista.

No obstante, es interesante retomar la teoría disposicional sobre el optimismo que inician Sheier y Carver (2003), de la que García y Díaz (2010) plantean que cuando al deportista le surgen dificultades, si sus expectativas son favorables, los jugadores incrementan sus esfuerzos con mayor posibilidad de alcanzar sus objetivos marcados, mientras que las expectativas desfavorables reducen tales esfuerzos, a veces hasta el punto de desentenderse totalmente de la tarea.

García-Ucha y Pérez (1988), a esta técnica la nombran como establecimiento de metas, y manifiestan que su aplicación beneficia el rendimiento del deportista desarrollando: la atención, la cual debe ser regulada y dirigida por el sujeto; la activación, para resistir a los esfuerzos necesarios; la persistencia, para esforzarse durante el tiempo que requiera la tarea; y la creatividad, con la finalidad de resolver los problemas en el transcurso del logro de los objetivos previstos. Así pues, estos autores, apuntan además, que a estos cuatro atributos habría que añadirle uno más: que esta técnica contribuye a la formación, desarrollo o transformación de las cualidades de la personalidad del atleta.

Siguiendo a estos autores, el establecimiento de metas parte de dos premisas básicas: desarrollar un programa de metas de forma planificada, y evaluar el desempeño del atleta en conseguir esas metas. Además recomiendan que hay que destacar algunas características que deben tener las metas: deben ser difíciles pero realistas y constituir un reto para el atleta; han de ser ponderadas y medibles objetivamente; deben

clasificarse a corto, medio y largo plazo; han de ser evaluadas para que exista una retroalimentación o información al atleta acerca de su progreso; las metas deben estar vinculadas a algún tipo de recompensa; y han de relacionarse con el estilo de vida del atleta, así como a diferentes aspectos a lograr, como cualidades físicas, psicológicas, etc.

Concretizando un tanto más en esta técnica, Mora, Garcia, Toro y Zarco (2000), matizan depurando la manera de formular los objetivos para favorecer la calidad de los mismos, y en esta línea deducen que los objetivos deben ser específicos para que se consiga mayor efectividad. También han de ser difíciles hasta el punto de que supongan un reto para el deportista, han de establecerse a corto plazo, pues éstos permiten mayores consecuciones, además, es necesaria la retroalimentación respecto al progreso logrado, deben ser asumidos por el deportista, y finalmente, los objetivos se deben lograr a través de un plan de acción diseñado previamente.

Se han de contemplar las aportaciones que Weinberg y Gould (1996) señalan, e indican que las investigaciones revelan que el establecimiento de objetivos permite cambiar la conducta, de forma directa o indirecta. Cuando es de manera directa, se refiere a que el deportista dirige la atención hacia los aspectos importantes de la actividad, al tiempo que se incrementa la motivación, la perseverancia y el desarrollo de nuevas estrategias, e indirectamente, porque disminuye la ansiedad y aumenta la autoconfianza y la satisfacción.

Rangel y González (2003) hacen una recopilación de puntos de vistas de diversos autores que apuestan por esta técnica motivacional y coinciden en que beneficia el rendimiento deportivo en cuanto a lo siguiente: atrae la atención del sujeto, activa al sujeto para realizar esfuerzos, incrementa la persistencia y estimula la creatividad.

Estudios efectuados para el análisis de aspectos entre los deportistas que alcanzan el éxito diferenciándose de los que no lo logran, demuestran que los primeros han adquirido ciertas habilidades psicológicas. Llopis (2010) expone una serie de habilidades características de los deportistas ganadores y entre ellas se puede resaltar: establecer metas de forma realista.

Centrando la atención en el ámbito deportivo del fútbol, se puede adelantar que diferentes estudios arrojan datos sobre cómo se desarrolla esta técnica. Concretamente, Weinberg, Burton, Yukelson y Weigand (1993), confirman que en los deportes de equipo aparece un mayor número de metas relacionadas con el resultado, es decir, en ganar, mientras que en los deportes individuales, predominan las metas que dirigen y orientan la conducta individual de los deportistas en un futuro.

Sánchez-Oliva, Leo, Sánchez-Miguel, Amado y García-Calvo (2012) en un estudio realizado en 216 futbolistas analizan si el clima motivacional y la autodeterminación en la motivación influyen para predecir comportamientos prosociales o antisociales en el contexto deportivo, y concluyen advirtiendo que lo fundamental es que el entrenador cree un clima orientado a la tarea, y para ello es necesario poner en práctica la utilización de determinadas estrategias o técnicas motivacionales. García-Calvo (2006) propone el establecimiento de objetivos, no exclusivamente en las sesiones de entrenamiento, sino también con una visión más global en el aprendizaje y perfeccionamiento del deportista.

Díaz-Morales y García-Naveira (2001: 220), utilizando el procedimiento de evaluación de metas de Little (1983), consistente en averiguar qué metas eligen los jugadores de fútbol y cuáles son más relevantes para ellos, realizan un estudio en jugadores de fútbol y llegan a las diferentes conclusiones:

- “El tipo de meta que con mayor frecuencia se plantean los jugadores de fútbol está relacionada con la clasificación, es decir, lograr una determinada posición en la tabla clasificatoria o bien la consecución de algún campeonato”.
- “En segundo lugar, los jugadores prefieren establecerse objetivos relacionados con el progreso técnico del juego”.
- “En tercer lugar, se marcan metas referidas a la regularidad en el juego”.
- “En últimas posiciones, aparecen objetivos relacionados con las contribuciones personales al equipo, también objetivos de competitividad, y finalmente, de promoción a otro equipo”.

Por su parte, Ortín y Olmedilla (2001), utilizaron esta técnica del establecimiento de objetivos para mejorar el rendimiento en un grupo de futbolistas semiprofesionales. La finalidad de este estudio consistía en facilitar información al entrenador sobre los objetivos que los jugadores, desde su propia percepción, se proponían para mejorar. Finalmente, la evaluación realizada aportó aspectos muy interesantes como crearse un hábito de autoevaluación en los jugadores, acercamiento entre el deportista y el entrenador, y sobre todo, dirigir la atención del jugador hacia la tarea, dependiendo de sí mismos, y no hacia el resultado.

Además, una vez expuestas las diferentes técnicas psicológicas que suelen utilizar los deportistas, se reseñan determinados constructos que aportan datos significativos para el conjunto de las variables psicológicas de esta investigación, destacando *la cohesión de equipo y la influencia de la evaluación del rendimiento deportivo*.

1.6. Cohesión de equipo

Es lógico, no dejar atrás fundamentaciones teóricas tan relevantes como la de Parlebas (1988), exponiendo que en el fútbol se dan situaciones sociomotrices o procesos de interacción y de comunicación interpersonal que se desarrollan en el marco estratégico impuesto por la regla del juego. Estos procesos van a confluir en aspectos muy relevantes en la consolidación de un grupo, hablamos de aspectos relacionales como la cohesión grupal.

El concepto de cohesión de equipo, se entiende, según Carron (1982), como el proceso dinámico que se refleja en la tendencia del grupo a no separarse y mantenerse unido en la persecución de sus objetivos. Pero, dándole la vuelta a los términos definitorios de este concepto, Giesenow (2007) expone que para que exista un grupo tiene que haber algún grado de cohesión.

Para Carron, Colman, Wheeler y Stevens (2002), el logro de objetivos comunes que se hayan preestablecido, propiciarán la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros, en la que se deben destacar dos categorías diferenciadas: los aspectos sociales y los aspectos de la tarea del equipo.

Transfiriendo esta temática al deporte del fútbol, según Mora, García, Toro y Zarco (1995), al ser éste un deporte colectivo supone desarrollar un tipo de juego de conjunto cuyas normas se concretan por medio de un reglamento oficial que agrupa a varios sujetos con unas características determinadas y los enfrenta a otro grupo con las mismas bases para la obtención de un resultado, por lo tanto, se deduce que es completamente imprescindible analizar, valorar y controlar la cohesión de los agentes intervinientes en el desarrollo de este juego.

Según González y Garrido (2010), el fútbol al ser un deporte de equipo, de acciones colectivas y de una gran interacción grupal, supone tener en consideración múltiples relaciones interpersonales que se van estableciendo dentro de los miembros del equipo.

Realmente, la cohesión grupal es un objetivo a lograr por los entrenadores de deportes de equipo y aspiran a que “el nosotros colectivo” predomine sobre el “yo individual”, como apunta Palmi (1994).

Para Chicau, Silva y Palmi (2012), la cohesión de equipo es la potenciación de recursos psicológicos individuales y del grupo, y consideran que es sumamente importante llevar a cabo este proceso en los deportes en los que el resultado final depende de la interacción eficaz de sus miembros, como es el caso del fútbol. Estos autores complementan diciendo que el fútbol es una modalidad deportiva que pertenece a los deportes de colaboración-oposición en donde “el individuo es el equipo”.

Para determinar la cohesión en un grupo, hay autores que lo llevan a cabo a través de hacer una recopilación de los valores de afinidad individuales y del compromiso de los miembros hacia las tareas del grupo. Para ello, Mercadé (2006), fragmenta este constructo en los siguientes aspectos de observación y valoración: La identidad colectiva, los objetivos comunes, la definición de roles, las formas estructuradas de comunicación y la eficacia colectiva.

Así pues, hablando de comunicación, un factor determinante en el rendimiento deportivo lo constituye el programa mental que posea el deportista para la tarea a cumplir, y dentro de éste, el componente verbal (Sáinz de la Torre, 2002). Con lo cual, se puede interpretar que dentro de la cohesión grupal debemos contemplar como factor primordial la instauración inexcusable de una escogida y óptima comunicación entre los jugadores de un equipo deportivo.

También, hay que comprender que algunas investigaciones, citadas en Marcos, García, Sánchez y Parejo (2008), como la de Carron et al. (2002) han confirmado que la eficacia y la cohesión son dos variables importantes relacionadas positivamente con el rendimiento y así pues, Heuzé, Raimbault y Fontayne (2006) confirman en su estudio, que los jugadores que perciben una eficacia colectiva más alta dentro de su equipo pueden desarrollar percepciones más fuertes de cohesión, que a su vez, pueden conducir a mayor éxito del equipo.

Es sabido y ya ha sido comentado, que para estudiar el funcionamiento de un equipo, es importante analizar la cohesión grupal, pero también hay que recabar información sobre otro concepto interviniente, como es la cooperación. Ambos constructos (cohesión y cooperación) han de ser estudiados independientemente.

Si seguimos hablando de la cohesión, Festinger, Schachter y Back (1950), ya desde los años 50, analizaban factores implicados en el grupo, como la atracción interpersonal o la claridad de los roles y su aceptación. Pero si se analiza el concepto cooperación, éste, desde una perspectiva sociológica, puede considerarse como una conducta prosocial, pues, Rico y Fernández-Ríos (2002) dicen que la cooperación se fundamenta en la toma de decisiones acerca de los objetivos que pretenden cada uno de los jugadores, cada entrenador y los objetivos propios del equipo que, a su vez, pueden ser comunes o contrapuestos.

En cuanto a la cooperación, se pueden reconocer dos tendencias básicas: la disposición que cada jugador presenta para cooperar de manera incondicional, y la tendencia a cooperar de modo condicionado (García-Mas et al. 2006).

La diferenciación entre ambos conceptos, según explican Olmedilla, Ortega, Almeida, Lameiras, Villalonga, Sousa et al. (2011) se establece en que la cohesión representa el nivel de afiliación social por el grupo o por la tarea a realizar, y la cooperación se refiere a la búsqueda de objetivos personales y del equipo, para producir comportamientos deportivos.

En cuanto a la cohesión en el fútbol correlacionada con otras habilidades psicológicas como la motivación y el compromiso deportivo, Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado y García-Calvo (2011c) realizan un estudio en 867 futbolistas para analizar el clima motivacional, la cohesión grupal y el compromiso deportivo de estos deportistas, llegando a conclusiones interesantes como que el clima motivacional

orientado a la tarea y alcanzar buenos niveles de cohesión están relacionados prediciendo positivamente aquellos aspectos relacionados con el compromiso deportivo, fomentando así la adherencia en la práctica deportiva dentro del fútbol.

Para la evaluación de la cohesión, parece ser que Martens y Petersen (1971) fueron quienes operativizaron el concepto de cohesión grupal por primera vez respecto de los factores psicosociales relevantes para un rendimiento deportivo. Para ello, desarrollaron el Sport Cohesiveness Questionnaire (SCQ), (Cuestionario de Cohesión Deportiva) de Martens y Petersen (1971), a través del cual medía y definía la cohesión en términos de mutua aceptación, la percepción de cada miembro de pertenencia y valía en el grupo, y su percepción directa de la cercanía al grupo y del trabajo del equipo.

Otro de los instrumentos que tradicionalmente se ha utilizado para evaluar la cohesión grupal es el Team Cohesion Questionnaire (TCQ), ideado por Gruber y Gray (1981) que proporciona información básica sobre seis factores diferentes de cohesión: la adhesión a la tarea, el liderazgo, el deseo de reconocimiento a la labor realizada, la importancia de pertenecer a un grupo organizado y la satisfacción con el rendimiento individual y de equipo.

También, hay que mencionar el Group Environment Questionnaire (GEQ), (Cuestionario de Entorno de Grupo) constituido por cuatro escalas e ideado por Carron, Widemeyer y Brawley (1985) que, según explican Hanrahan y Gallois (1993), es la herramienta de evaluación psicológica que posee las bases teóricas y las propiedades psicométricas más sólidas cuando se trata de determinar el grado de cohesión de un determinado grupo. Sus escalas están estructuradas para evaluar lo siguiente: la atracción individual hacia el grupo en lo social, la integración grupal en cuanto a la tarea y la integración en el grupo en lo social. El GEQ ha sido empleado en multitud de investigaciones siendo la prueba psicométrica más utilizada para medir la cohesión en equipos deportivos.

Es necesario saber que para este constructo se puede utilizar el cuestionario Team Climate Questionnaire (Form B) de Carron y Grand (1982), versión española de Carron (1991). Este cuestionario está formado por tres escalas que analizan la claridad del rol, la aceptación del rol y la percepción de la claridad del rol.

Para la evaluación de la cooperación deportiva se puede emplear el Cuestionario de Cooperación Deportiva de García-Mas et al. (2006), que estudia 5 factores: dos disposicionales, cooperación condicionada y cooperación incondicionada, que hacen referencia a la tendencia personal para cooperar o competir; y tres situacionales, cooperación con el entrenador, cooperación con los compañeros y cooperación fuera del campo de juego, que hacen referencia a los estímulos ambientales para cooperar o competir.

Por último, se debe tener en cuenta que no sólo existe la posibilidad de analizar la cohesión grupal a través de cuestionarios consolidados y contrastados, sino que es importante conocer que la aplicación de otras técnicas, como el Sociograma, es también otra forma de comprobar aspectos relevantes intrínsecos al conjunto de jugadores de un equipo de fútbol.

Los cuestionarios han sido el método más popular de medir la cohesión de equipo, pero no muestran el modo en que las personas concretas se relacionan entre sí, si se forman subgrupos o si alguno de los miembros del equipo se encuentra socialmente aislado (Carron y Grand, 1982). Según Díez y Márquez (2005), el Sociograma es una alternativa capaz de poner de manifiesto la afiliación y la atracción entre los integrantes del grupo. El conocimiento de estas relaciones puede ayudar al entrenador a afrontar los problemas interpersonales antes de que éstos se vuelvan perjudiciales.

En esta línea, Llopis (2009) presenta las dos herramientas que permiten obtener información sobre el grado de cohesión de un equipo, de fácil utilización: el Test sociométrico, a través del cual se pregunta a cada miembro del grupo a quién elige y a quién rechaza, y una variante del mismo que aporta información complementaria. Ésta última fue propuesta por Chappuis y Thomas (1989), considerando que en un equipo existen dos estructuras: los puestos técnicos de los jugadores y lo afectivo de cada uno, llegando a la conclusión de que ambas estructuras interaccionan. Así pues, a los jugadores se les pregunta por el aspecto afectivo de sus compañeros y sobre sus aspectos técnicos, así como que realicen una evaluación de sí mismos.

Por otra parte, es interesante introducir el concepto de Team Building (TB) para el logro eficaz de este proceso dinámico y esencial en los deportes de equipo como es la cohesión grupal. Investigaciones realizadas en el ámbito deportivo del fútbol como la llevada a cabo por Chicau et al. (2012) consideran el Team Building como una estrategia que facilita la consistencia en el trabajo de equipo. Esta estrategia ha sido muy utilizada en el mundo empresarial para satisfacer las necesidades de sus miembros y aumentar las condiciones de trabajo. Estos autores exponen que esta forma de trabajo se ha introducido en el ámbito deportivo hace relativamente poco tiempo.

Este apartado merece concluir con declaraciones actuales acontecidas en la presente temporada del fútbol español. Para ello, se ha seleccionado alguna intervención en rueda de prensa o entrevista realizada a técnicos de equipos españoles de fútbol que hacen mención a este constructo fundamental en este deporte. Concretamente, según recoge la Agencia EFE (2012, 7 de septiembre), el entrenador del Rácing de Santander, Fabri González, expresa que más que preocuparse por el resultado del próximo domingo ante el Huesca, quiere que su equipo se muestre "cohesionado". Así pues, para el nuevo técnico del Racing, ésa es la clave para que el conjunto cántabro consiga estar en la parte alta de la clasificación cuando finalice el campeonato liguero en 2ª división.

1.7. Influencia de la evaluación del rendimiento

En este apartado, se va a hablar de cómo afecta a los deportistas las evaluaciones que personas significativas hacen sobre ellos en cuanto a su rendimiento o comportamientos deportivos, así como las propias evaluaciones que los mismos jugadores hacen de sí mismos y de sus actuaciones.

Lavarello (2004), realizó una investigación en 156 futbolistas de las categorías inferiores de dos clubes del fútbol profesional chileno con el objetivo principal de comprobar la correlación entre las distintas variables psicológicas entre los futbolistas. Tras el análisis de las variables, al hablar de la influencia de la evaluación con el control del estrés, llega a la conclusión de que jugadores que obtienen puntuaciones más altas en control del estrés van a afrontar más positivamente la ansiedad que puede presentar el ser evaluado socialmente. También, guarda relación con la motivación, aclarando que a mayores niveles de influencia de la evaluación, se propician también mayores niveles de motivación entre los futbolistas. Al mismo tiempo, se descubre tras este estudio, que

no existe correlación entre la influencia de la evaluación del rendimiento del deportista con otras variables como son la habilidad mental o la cohesión de equipo.

Este mismo autor, Lavarello (2005), posteriormente y estudiando esta variable, concretiza en ella, apostando por la importancia que tiene el impacto de situaciones estresantes propias de la competición deportiva, en su mayoría relacionadas con el rendimiento y la evaluación del mismo por parte de otras personas o del propio deportista.

Según Gimeno et al. (2001), la influencia de la evaluación del rendimiento es una variable de estrés específica, pues constituye un factor muy concreto relacionado con la evaluación y la ansiedad social. Los indicadores de una posible afectación de la evaluación son: perder la concentración, manifestación de ansiedad, aparición de dudas de hacerlo bien, o sentirse o no motivado. También, estos autores complementan diciendo que las personas que pueden emitir juicios sobre las ejecuciones de los futbolistas y llegar a influenciar a éstos son: el entrenador, los compañeros, los rivales, o la prensa, fundamentalmente, entre otros.

Siguiendo en la misma línea y recabando información de estos autores, hay que considerar que la influencia se puede producir a través de las opiniones de los agentes externos, destacando la labor de unos miembros del equipo más que la de otros, también, el recibir críticas o reconocimiento, o incluso, el observar y escuchar instrucciones, comentarios y gestos del entrenador.

Según un estudio de Pacheco y Gómez (2005), llevado a cabo en futbolistas profesionales bolivianos, se llega a la conclusión de que cuanto mayor sea el control que el jugador tiene de las evaluaciones negativas que se hacen de su rendimiento, consiguiendo así un control más racional que emocional, tenderá a perder menos balones durante sus ejecuciones deportivas.

Otras de las conclusiones que aporta este estudio de Pacheco y Gómez (2005) es que los defensores del equipo de fútbol, debido a sus tareas técnicas específicas, manifiestan que la variable más importante en ellos es la influencia de la evaluación de rendimiento, por encima de la motivación, del control del estrés, de la cohesión de equipo, y de habilidades mentales. Esto supone que cuanto más sea capaz el defensor de controlar objetivamente las evaluaciones que se hacen de su rendimiento (fundamentalmente las negativas), ejerciendo un control en términos de racionalidad

sobre las evaluaciones hechas por su entrenador más que aquellas realizadas por la prensa o los hinchas, mejor rendimiento tendrá. Es bastante interesante destacar según este estudio, que aquellos futbolistas que mejor controlan las evaluaciones negativas son los defensores.

Abenza et al. (2009) realizan un estudio con 226 futbolistas juveniles analizando la relación existente entre determinadas variables psicológicas del jugador y la posibilidad de sufrir una lesión deportiva en el mismo. Entre esas variables de estudio se encuentra la influencia de la evaluación del rendimiento, y llegan a la conclusión de que es necesario que los deportistas obtengan puntuaciones altas en esta variable psicológica en los cuestionarios cumplimentados porque esto supone ser un predictor de un menor riesgo de lesión en los futbolistas.

En cuanto a la figura del entrenador, es importante recoger datos sobre cómo afecta al rendimiento deportivo de los jugadores el tipo de clima motivacional y las percepciones que los entrenadores tengan sobre sus jugadores. Un estudio realizado por Garcia-Mas, et al. (2011) en 54 jóvenes futbolistas de competición, daba la posibilidad de comprobar la influencia de la evaluación de los entrenadores sobre las habilidades y el rendimiento deportivo de sus jugadores. En este estudio se tiene como objetivo principal examinar las relaciones entre el clima motivacional y la ansiedad competitiva percibidos por los jugadores en relación con los percibidos por sus entrenadores. Los resultados muestran que los jóvenes futbolistas perciben claramente el tipo de clima motivacional desarrollado por el entrenador, pudiendo aparecer ansiedad competitiva, aunque más de tipo cognitiva que somática, aunque no existe relación significativa con las percepciones de habilidad y rendimiento por parte de los entrenadores.

La influencia del entrenador en el funcionamiento psicológico de sus deportistas, según Lorenzo, et al. (2012) puede ejercerse a través de distintas vías, como por ejemplo, la toma de decisiones que afecten a los deportistas, los mensajes que transmite en las charlas, sus expresiones, sus gestos, los tonos de voz, el tipo de ejercicios que emplea en los entrenamientos, los objetivos de rendimiento que plantea, el “clima” psicológico que establece, etc. Vasalo (2001) dice que la valoración e influencia de personas cercanas al deportista como el entrenador, los padres, o los amigos, interfiere de manera muy significativa en el deportista joven.

En comparación a lo expuesto, en nuestra investigación, podemos comprobar que casi la mitad de los futbolistas se ve afectado por las posibles evaluaciones negativas que realice el entrenador o los mismos compañeros del equipo en cuanto a los errores cometidos. Además, se destaca también que más de la mitad de la plantilla se preocupa por todas aquellas decisiones que su entrenador pueda tomar respecto a ellos durante los partidos de competición, creando así inquietudes en los mismos.

1.8. La actitud en el deportista

Para definir este constructo, Saz (2000) expone que es una disposición interna duradera que mantiene las respuestas favorables o desfavorables del individuo hacia un objeto del mundo social.

El concepto de actitud ha sido ampliamente estudiado, y ha dado lugar a numerosos estudios, fundamentalmente en la Psicología Social. Conocer qué son las actitudes, cómo se configuran, cómo se pueden medir o incluso modificar, son cuestiones que han generado un alto interés científico.

No obstante, este concepto es utilizado en el lenguaje cotidiano, a veces de forma errónea, lo que puede dar lugar a confusiones.

Para aclarar esta terminología, se realizará un repaso por las diferentes definiciones que de la actitud se exponen, y según Allport (1935), la actitud la identifica como un estado de disposición interna que ejerce un influjo directivo dinámico en la respuesta del individuo ante cualquier situación.

Asimismo, más adelante, Krench y Crutchfield (1948) propusieron que las actitudes eran sistemas estables de evaluaciones positivas o negativas, sentimientos, emociones y tendencias de acciones favorables o desfavorables respecto a objetos sociales.

Avanzando en el tiempo, Ajzen (1989) identificó este constructo como una variable latente que se deduce de respuestas medibles y que emite una valoración global positiva o negativa en función del objeto. Así pues, coincidiendo en esta línea clarificadora, Eagly y Chaiken (1998) exponen que las actitudes hacen referencia al grado positivo o negativo con que los individuos tienden a evaluar cualquier objeto.

No obstante, siguiendo la búsqueda de otras definiciones y continuando el estudio realizado por Rodríguez (1989), se encuentran autores como Bolívar (1996) que expone que las actitudes son juicios de evaluación mentalmente articulados en la memoria que provocan reacciones afectivas ante los objetos. Otros autores defienden la actitud como un conjunto de respuestas mediatizadas por la experiencia previa, como es el caso de Cantero, León y Barriga (1998). Por otra parte, Moya y Ruiz (1996), la definen como un conjunto de creencias y opiniones que mediatizan la actuación del sujeto.

Aunque las definiciones sean múltiples y diversas en algunos aspectos, según Alemany (2009), todas ellas coinciden en rasgos comunes: la actitud es una predisposición existente en el sujeto; es adquirida por aprendizaje; tiene un componente motivacional; no es observable directamente; es perdurable en el tiempo; tiene un componente evaluador que puede ser positivo, negativo o neutro; implica relación entre aspectos cognitivos, afectivos y comportamentales.

Díaz (2002), también por su parte, afirma que todas las definiciones, a pesar de sus diferencias, convergen en que no son innatas en el sujeto sino que éste aprende lo que es favorable o desfavorable para él, y esto le lleva a actuar de una forma u otra.

Dentro de las actitudes, es interesante descubrir ¿para qué sirven las actitudes?, y Alemany (2009) llega a la conclusión de que la actitud es útil porque nos ayuda a manejar las interacciones con los objetos, si no existiera ésta, la persona estaría abocada a una falta continua de adaptación al medio.

Las funciones de la actitud según Briñol, Falces y Becerra (2007) son:

- *De organización del conocimiento*: la actitud brinda un marco de referencia guiando la búsqueda de información relevante, acercando a la persona a aquellos aspectos oportunos y adecuados para ella y evitando los que puedan serle incongruentes.
- *Instrumental, adaptativa o utilitaria*: las actitudes ayudan a alcanzar objetivos deseados o a evitar los no deseados.
- *De expresión de valores*: la manifestación de actitudes contribuye a expresar valores centrales del sujeto. Según López-Sáez (2007), es una tarjeta de presentación de la persona, ofreciendo aspectos de su identidad.

En definitiva, esta autora, López-Sáez (2007), concluye manifestando que las actitudes son multifuncionales, pues explica que las funciones de una misma actitud pueden variar con el paso del tiempo y servir a una persona para diferentes intenciones en distintos momentos de su vida.

Según Alemany (2009), existen dos grupos de modelos diferenciadores sobre el estudio de la actitud: los modelos unidimensionales y los tridimensionales:

Los modelos unidimensionales enfatizan en el componente evaluativo de la actitud y siguiendo a Ubillos, Mayordomo y Pérez (2005), los autores Petty y Cacciopo (1981) comprenden la actitud como una evaluación perdurable positiva o negativa sobre algún objeto.

Sin embargo, los modelos tridimensionales (Breckler, 1984; Zanna y Rempel, 1988) basan este concepto en tres componentes:

- Componente cognitivo: referido a las ideas, creencias, opiniones y pensamientos del sujeto.
- Componente afectivo: agrupando las emociones y los sentimientos.
- Componente conductual o conativo: comprende conocimientos sobre el pasado, el presente y el futuro. Es el factor dinamizador de la actitud y acopia intenciones y disposiciones a la acción.

En esta misma línea, se encuentra que la mayoría de las definiciones de actitud concuerdan en recoger los mismos componentes en los que se basa este constructo, por ejemplo, Marco (2003), nombra: componente cognoscitivo (pensamientos, planteamientos y expectativas), componente afectivo (sentimientos, emociones, afectos y estados de ánimo), y componente tendencial reactivo (acciones, comportamientos y ejecuciones).

Finalmente, Alemany (2009), postula que se está llegando a una combinación de ambos modelos, originándose una definición basada en que la actitud es una disposición evaluativa global apoyada por informaciones cognitivas, afectivas y conductuales que al mismo tiempo pueden influir en estos tres factores.

En cuanto al ámbito deportivo, Hernández y Morales (2000) consideran de forma general que las actitudes son, además de una predisposición a clasificar objetos y el grado de reacción ante éstos, una predisposición para la acción, y así pues, desde esta

consideración se puede reflexionar en torno a las actitudes y su importancia en las actividades físico-deportivas.

Los deportistas pueden ser entrenados para tener una buena actitud ante los esfuerzos y los retos a alcanzar, pero también hacia la predisposición de amenizar y colaborar en el desarrollo integral de un equipo de compañeros con la intencionalidad de búsqueda de objetivos comunes.

Marco (2003), explica que cada deportista dispone de tres mundos particulares: el racional (las ideas, los planteamientos, los proyectos y la estrategia a seguir), el emocional (sus sentimientos, sus angustias, sus temores y sus esperanzas) y el conductual (su preparación física, su fortaleza, su capacidad de resistencia, su reacción en un momento dado, etc.). Estas tres herramientas son las que deben estar cuidadas para ser utilizadas con la finalidad de alcanzar el éxito.

En el deporte, según González (2010a), el trabajo con el jugador desde una perspectiva psicopedagógica, debe ir orientado desde la figura del entrenador que desarrolle una actitud mental positiva en sus deportistas para desempeñar tareas arduas durante períodos de entrenamientos o de competición.

En esta línea, es necesario introducir en los procesos de enseñanza y aprendizaje deportivos determinadas instrucciones referidas al comportamiento en este ámbito. Así pues, González (2010b) expone que el técnico deportivo deberá propiciar un ambiente en el que el aprendizaje de actitudes en cuanto a saber ganar y saber perder, jugar limpio y saber controlarse en momentos de dificultad son fundamentales para un desarrollo eficaz y óptimo del futuro deportista.

Especificando en el deporte del fútbol, el clima grupal que se desarrolla en él está estrechamente relacionado con las actitudes de las personas, y esto, en definitiva es el resultado de un conjunto de valores, creencias y costumbres.

Dentro de este deporte en concreto hay estudios sobre las actitudes de los futbolistas (Boixadós y Cruz, 2000) y la investigación en general, ha demostrado que los jóvenes competidores se desarrollan en contextos particularmente importantes para su crecimiento psicosocial.

En muchos equipos de fútbol, fundamentalmente en los profesionales, se comparte el fenómeno de la diversidad cultural, y ésta va a estar conectada al tipo de actitud que cada uno de los integrantes lleve a cabo para favorecer o no las relaciones interpersonales del grupo.

Asimismo, es importante reconocer que la actitud es un constructo que puede conllevar modificación. Si los pensamientos, las creencias u opiniones se pueden cambiar; si las emociones se pueden controlar, pues son reacciones breves de carácter brusco; y las conductas o comportamientos también pueden ser corregidos y transformados por otros, se llega a la consecuencia de que es posible mejorar y afianzar una actitud favorable ante lo acontecido.

Siguiendo en la línea aclaratoria que hace referencia al concepto de actitud, es imprescindible explicar que éste va estrechamente relacionado con el concepto de voluntad. La voluntad es el principio racional de la acción. Según está recogido en el diccionario de Psicología de Saz (2000), la voluntad es un proceso cognitivo por el que uno mismo se decide a la realización de un acto por iniciativa propia. Con lo cual, la volición engendra toda actividad en la que el sujeto juega un papel determinante al proponerse un objetivo, y para cumplirlo, éste compromete los recursos de su saber y de su energía. La voluntad supone la diferenciación de conductas instintivas y automáticas, pues el acto voluntario supone la preexistencia de una idea, de una reflexión y de un compromiso.

Por lo tanto, si el sujeto dice que no quiere cambiar su actitud, es imposible iniciar cualquier reestructuración cognitiva. Si el deportista decide que él no va a intentar variar su comportamiento o sus pensamientos, y se va a asentar en la afirmación apodíctica de “yo soy así”, no hay nada que hacer. Profesionales de un equipo de fútbol, como el entrenador o el psicólogo del deporte pueden y deben intentar convencer al jugador de aspectos favorables para él, siempre a través de herramientas y recursos exhortadores beneficiosos en su desarrollo, pero si el jugador no proyecta sus energías volitivas hacia ese cambio, no será posible la modificación conductual.

Retomando palabras que dejan huellas, citado en Llames (2003:71), esta autora recoge el planteamiento de Marí (2001) sobre los “*condicionantes psicológicos del rendimiento*”, de manera que este autor defiende que los cuatro niveles del rendimiento óptimo son: 1º “Poder aprender”, 2º “Querer aprender”, 3º “Saber aprender” y 4º “Saber demostrar”, y respecto al 4º nivel, el autor dice:

“...bajo la presión de la competición, se precisa regular la atención (mantener la concentración), ajustar la activación, y creer en las propias posibilidades (tener autoconfianza). Expresado de otra forma, para evitar que las emociones interfieran en el rendimiento, es preciso SABER COMPETIR”.

Para finalizar, ha resultado interesante plasmar en esta investigación diversas declaraciones recientes de agentes implicados en el fútbol que ponen énfasis en este constructo tan significativo en el deporte. He aquí una exposición de diferentes manifestaciones halladas:

- Laure: “Nuestra actitud de buscar el partido será clave para la permanencia” (Agencia EFE, 2012, 9 de septiembre). Laureano Sanabria “Laure”, lateral del Deportivo de la Coruña ha asegurado que *mantener la actitud* de ir a por cada partido, que le ha reportado cinco puntos al equipo coruñés en las tres primeras jornadas, será clave para lograr el objetivo con el que ha vuelto a primera división, la permanencia.
- Joaquín: “La gente ha sacado una actitud y compromiso importantes” (Agencia EFE, 2012, 11 de septiembre). Esta agencia informó de que Joaquín Sánchez, el jugador del Málaga Club de Fútbol, advirtió que el Levante, próximo rival en La Rosaleda, es "un equipo "aguerrido y duro", pero ha recalcado que deben mantener el nivel del año pasado y que en esta liga están afrontando bien los partidos.
- Pablo Alfaro: "La actitud del equipo ha sido fantástica" (Monterrubio, 2012, 23 de septiembre). Este periodista expone que el técnico del C.D. Leganés, Pablo Alfaro, compareció en rueda de prensa tras el empate a 1 de su equipo ante el Tenerife diciendo que todos los chavales han competido muy bien y que se merecían la victoria".
- Battion: “Sólo con actitud no alcanza, necesitamos triunfos” (Agencia Télam, 2012, 27 de septiembre). Esta agencia de *noticias* oficial de la República Argentina manifestó que Battion, el centrocampista del Club Atlético Independiente argentino dijo que no era suficiente sólo con actitud y reveló que necesitaban victorias, que necesitaban ganar.

- “Conejo destacó la actitud del San Luis” (Hernández, 2012, 29 de septiembre). Según este corresponsal periodístico, el portero del San Luis Fútbol Club de Monterrey (México), Óscar Pérez, apodado “Conejo”, destacó la actitud que mostraron los compañeros declarando que todos hicieron un gran esfuerzo, que todos trataron de jugar a lo mismo y que obviamente eso es bien importante, pues al final consiguieron lo que pretendían.

- “La falta de actitud condena al Loja” (Molina, 2012, 1 de octubre). Según este periodista, el Loja mostró un claro “trastorno bipolar” durante su partido frente al Cartagena, pasando de jugar un excelente fútbol, a mostrar la peor falta de actitud que se recuerda en los últimos cuatro años de este equipo.

- “Pachuca sanciona a Nery Castillo por su actitud tras el partido contra la Chivas” (Sportyou, 2012, 2 de octubre). Según este diario deportivo on-line con formato de revista multimedia, el delantero mexicano Nery Castillo será sancionado por la directiva del Pachuca tras la burla que expresó a través de su cuenta personal de la red social Twitter en contra del dueño de las “Chivas Rayadas” del Guadalajara (México). El castigo es deportivo y económico.

- Manolo Jiménez: “Me quedo con la actitud de mis jugadores” (Europa Press, 2012, 6 de octubre). Según esta Agencia, el entrenador del Real Zaragoza, Manolo Jiménez, ha asegurado tras la derrota del conjunto maño ante el Getafe (0-1) que se queda con la actitud de su equipo tras lo difícil que fue acabar el choque con nueve jugadores. Expresó que si esta actitud la hubiesen mostrado siempre, se les hubieran escapado bastante menos puntos.

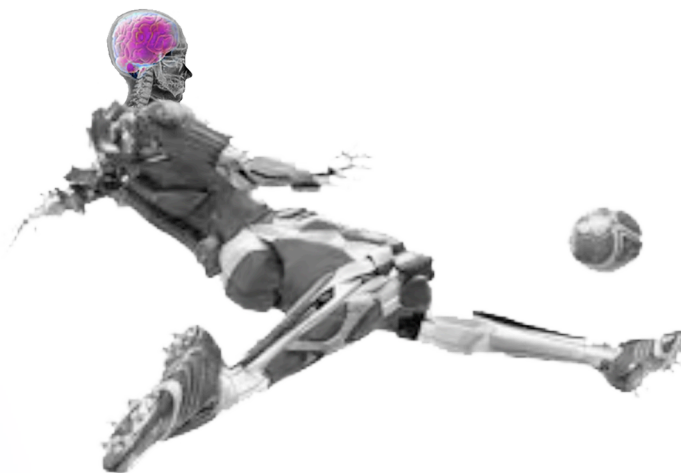
- Falcao: "Merecimos la victoria por la actitud" (Agencia EFE, 2012, 7 de octubre). Según esta Agencia, el delantero del Atlético de Madrid, el colombiano Radamel Falcao, reconoció las dificultades que encontró su equipo ante el Málaga, al que superó merecidamente por *la actitud que mostró* el cuadro rojiblanco, y dijo que fue una victoria merecida por *la actitud del equipo*.
- Manolo Jiménez: "He felicitado a los jugadores por su actitud" (Ramírez, 2012, 7 de octubre). Este periodista ratifica en el Periódico de Aragón en su edición digital, la declaración del entrenador del Zaragoza, Manolo Jiménez, tras la derrota de su equipo contra el Getafe por 0-1, expuesta anteriormente.

Como cierre de este capítulo, se hace necesario resumir que esta investigación tiene su origen en el ámbito deportivo del fútbol, en función de las diversas variables psicológicas que atañen a los futbolistas, las cuales aparecen expuestas en este marco teórico e introductorio de este trabajo de investigación.

A continuación, se va a exponer el planteamiento y desarrollo de dicha investigación, atendiendo a unos objetivos y una metodología de estudio.

CAPÍTULO II.

PLANTEAMIENTO Y DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN



CAPÍTULO II: PLANTEAMIENTO Y DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Focalizando en las particularidades del equipo de fútbol de esta investigación, y para conocer el funcionamiento del mismo, es necesario realizar un análisis preciso de las diferentes variables psicológicas que se desarrollan en los jugadores.

Para llevar a cabo el correspondiente estudio se ha recurrido a la aplicación de tres instrumentos psicológicos: el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), el Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), y el Inventario Psicológico Deportivo LOEHR.

A través de la aplicación específica de estos cuestionarios a los deportistas implicados, se pretende investigar sobre las siguientes variables psicológicas: nivel de motivación que despliegan los jugadores; grado de autoconfianza percibida por los mismos; control del estrés generado por la práctica deportiva; grado de ansiedad somática y cognitiva; nivel de atención-concentración de los jugadores; uso de la visualización; utilización del establecimiento de objetivos; grado de cohesión de equipo; influencia de la evaluación del rendimiento deportivo; y actitud de los jugadores frente a su deporte.

A partir de aquí, la obtención de estos datos facilitaría la optimización del rendimiento deportivo de los futbolistas tras las posteriores intervenciones psicológicas oportunas. Con lo cual, el planteamiento del problema a resolver en la presente investigación es:

¿Qué información obtenemos sobre las variables psicológicas, recogidas en el CPRD, el CSAI-2 y el LOEHR desde un punto de vista individual y colectivo, de los jugadores de fútbol de un equipo semiprofesional de 3ª división de la Liga española?

2.2. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

OBJETIVOS GENERALES

- Analizar mediante el CPRD, el CSAI-2 y el LOEHR las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de los jugadores de un equipo de fútbol de 3ª división de la Liga española.
- Verificar la validez concurrente de las variables psicológicas, autoconfianza y ansiedad, coexistentes en los tres cuestionarios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocer la capacidad atencional y de concentración de los jugadores durante la competición.
2. Determinar el grado de autoconfianza de los deportistas antes y durante el desarrollo de los partidos.
3. Valorar el nivel motivacional que despliegan los jugadores en los entrenamientos y en las competiciones.
4. Conocer cómo afecta la ansiedad precompetitiva a los futbolistas a nivel cognitivo y somático.
5. Conocer el grado de espíritu de equipo y de relaciones interpersonales entre los miembros del grupo de deportistas.
6. Comprobar si los deportistas del equipo utilizan técnicas psicológicas para optimizar su rendimiento deportivo como la visualización o el establecimiento de objetivos.
7. Determinar cómo afectan en el rendimiento deportivo de los futbolistas las evaluaciones que realizan sobre sí mismos, así como las opiniones externas que reciben, fundamentalmente del entrenador.
8. Valorar la actitud de los jugadores de este equipo ante el afrontamiento de su carrera deportiva.
9. Constatar la coincidencia o divergencia en la medición de la variable psicológica autoconfianza, en los tres instrumentos psicológicos aplicados.
10. Constatar la coincidencia o divergencia en la medición de la variable psicológica ansiedad, en los tres instrumentos psicológicos aplicados.

2.3. METODOLOGÍA

2.3.1. Participantes y contexto

La población objeto de estudio está configurada por un grupo de 25 futbolistas pertenecientes a un equipo de fútbol que despliega todo su potencial militando en el Grupo X de la Liga de fútbol española de 3ª división, organizada y regulada por la Real Federación Española de Fútbol, durante la temporada 2006/2007.

Para esta investigación, todos los jugadores debían cumplimentar tres cuestionarios psicológicos en el período de una semana. Dos de los cuestionarios fueron completados por la totalidad de la plantilla, pero durante este período, un jugador promocionó a otro equipo de la cantera de la misma institución deportiva y el último de los instrumentos de recogida de información que se pasó fue rellenado por 24 futbolistas.

La 3ª división está considerada como la cuarta división en importancia del fútbol español, después de la 2ª división B. Los equipos que pertenecen a ella, desarrollan su actividad deportiva dentro del deporte semiprofesional, pues en el ámbito futbolístico, los equipos clasificados como profesionales son los que pertenecen a la 1ª y 2ª división. Desde 1929 se celebra de forma anual, desde los meses de septiembre hasta junio. Su estructura, así como el número de grupos y equipos participantes ha cambiado en múltiples ocasiones a lo largo de la historia.

En esta Liga, actualmente compiten 364 clubes, repartidos en 18 grupos, en la mayoría de los cuales participan 20 equipos. Cada grupo corresponde a una Federación territorial y, por lo tanto, a una Comunidad Autónoma, excepto en el caso de Andalucía, que se divide en dos grupos (IX y X). Los clubes de las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla, compiten con los de la Federación Andaluza de Fútbol.

El equipo de fútbol de este estudio es además, un equipo filial de un club de fútbol de 1ª división de la Liga de Fútbol Profesional (LFP) de España. Se ha de saber que los filiales y sus respectivos primeros equipos no pueden competir en la misma división y sólo pueden pugnar en una categoría inferior a la de su primer equipo.

La muestra seleccionada recoge a jugadores de diferentes provincias andaluzas (Cádiz, Córdoba, Granada, Huelva, Sevilla y Málaga) pertenecientes a distintos pueblos y capitales de las mismas. También acoge a un jugador Uruguayo. Las edades comprendidas de los deportistas oscilan entre los 17 y 24 años, con una media de 20.9 años y las demarcaciones de estos futbolistas se configuran en: tres porteros, ocho delanteros, seis centrocampistas y ocho defensas.

En la Tabla 1 se puede ver la distribución geográfica de los 18 grupos en los que se encuentran inscritos estos clubes deportivos.

Tabla 1. *Distribución geográfica de los equipos de fútbol de 3ª división de la Liga española.*

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA DE LOS GRUPOS	
Grupo	Comunidad Autónoma
1	Galicia
2	Asturias
3	Cantabria
4	País Vasco
5	Cataluña
6	Comunidad valenciana
7	Comunidad de Madrid
8	Castilla y León
9	Andalucía Oriental (Almería, Granada, Jaén y Málaga) y Melilla
10	Andalucía Occidental (Cádiz, Córdoba, Huelva y Sevilla) y Ceuta
11	Islas Baleares
12	Canarias
13	Región de Murcia
14	Extremadura
15	Navarra
16	La Rioja
17	Aragón
18	Castilla-La Mancha

2.3.2. Diseño de la investigación

El estudio elaborado se ajusta a un diseño no-experimental de carácter descriptivo, transversal e inferencial, pudiendo ser considerado un estudio de casos múltiple, que además se ha complementado con la realización de una constatación de validez concurrente entre los tres cuestionarios aplicados que aluden a las variables psicológicas de ansiedad y autoconfianza.

2.3.3. Instrumentos

Para medir las variables psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo de los futbolistas se ha empleado como técnica de investigación la encuesta y como instrumentos de evaluación: el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) (Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada, 1994), el Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) (Martens et al. 1990), (adaptación española de Jaenes, Caracuel y Pérez-Gil, 1999), y el Inventario Psicológico Deportivo LOEHR (Loehr, 1982), (versión española de Cernuda, 1988).

2.3.3.1. Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

En sus inicios, el proceso de elaboración del CPRD pasó por diferentes reajustes para asentar sus bases como cuestionario específico del ámbito del deporte. En primer lugar, sus autores, Buceta et al. (1994) se apoyaron en el denominado Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) de Mahoney (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987). El PSIS está compuesto por 45 ítems y seis escalas: control de la ansiedad, autoconfianza, concentración, motivación, preparación mental y cohesión de equipo. A continuación, con la finalidad de completar estas variables psicológicas, los autores del CPRD incorporaron 26 nuevos ítems que hacían referencia a cada una de las seis escalas del cuestionario inicial PSIS, ampliándose hasta los 71 ítems. De esta manera se llegaba a la configuración de un cuestionario preliminar al CPRD definitivo.

Partiendo de este cuestionario preliminar, se procedió a la eliminación de determinados ítems tras la realización de un análisis factorial, dando lugar al cuestionario último, es decir al CPRD definitivo, fundamentado en 55 ítems con cinco escalas.

Buceta, et al. (1994), tomando como referencia el nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0.70 propuesto por Nunally (1978), tras la aplicación del coeficiente alfa de Cronbach, llegan a la conclusión de que este cuestionario en su conjunto, ofrece una fiabilidad de 0.85. Así pues, especificando en cada una de las escalas, en la de control del estrés, obtuvieron 0.88, en influencia de la evaluación del rendimiento, 0.72 y en cohesión de equipo, 0.78, con lo cual, estas escalas presentan una consistencia interna buena. Sin embargo, las escalas de motivación, con 0.67, y

habilidad mental, con 0.34 demuestran que sus valores de consistencia interna están por debajo del nivel de referencia, destacando esta última escala con un nivel muy inferior.

En nuestra investigación, procediendo a la comprobación de la fiabilidad del instrumento, se confirma que tras la aplicación del alfa de Cronbach en su conjunto, se obtiene una fiabilidad de 0.711, con lo que se corrobora la aceptación del instrumento para su aplicación.

Por otra parte, aplicando también el coeficiente alfa de Cronbach a cada una de las escalas del cuestionario, se obtiene que en las escalas de control del estrés y de influencia de la evaluación los resultados de fiabilidad y consistencia interna son de 0.65 y 0.72 respectivamente, y que en las demás escalas los resultados obtenidos manifiestan que los ítems del cuestionario no guardan una adecuada relación entre ellos y presentan un bajo poder discriminante.

Esto puede ser debido a que la muestra seleccionada para el estudio es reducida, también puede ser por la comprensión inadecuada de los sujetos para responder a las preguntas, o por las diferencias en la codificación de las variables del cuestionario, puesto que algunos ítems puntúan del 0-4 y otros del 4-0.

El CPRD está integrado por 55 ítems distribuidos en cinco escalas:

- *Control del estrés*
- *Influencia de la evaluación del rendimiento*
- *Motivación*
- *Habilidad mental*
- *Cohesión de equipo*

Las respuestas están formuladas en una escala tipo Likert de cinco puntos desde “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”, con la inclusión de una opción de respuesta adicional de “no entiendo”, para aquellos casos en los que el deportista no comprenda la formulación del ítem.

En la Tabla 2 y 3 se pueden observar los datos del procesamiento de los casos de nuestra investigación y la comprobación de la fiabilidad del instrumento.

Tabla 2. *Resumen del procesamiento de los casos.*

Resumen del procesamiento de los casos			
		N	%
Casos	válidos	24	96,0
	Excluidos	1	4,0
	Total	25	100,0

Tabla 3. *Estadísticos de fiabilidad.*

Estadísticos de Fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,711	55

El CPRD puede facilitar información muy útil sobre las necesidades y recursos de los deportistas, sobre las conductas a modificar de los mismos, y sobre el estado del deportista contrastando los efectos de la intervención psicológica antes y después de la intervención en seguimientos posteriores.

Cada escala se compone de un número determinado de ítems, haciendo mención a diferentes habilidades psicológicas o subescalas:

Escala de control del estrés

El contenido de este factor abarca dos categorías de ítems:

- Respuestas que ofrece el deportista en función de estados de tensión, concentración y confianza que desarrolla en cuanto a las demandas del entrenamiento y de la competición.
- Aportaciones del deportista en cuanto a situaciones por las que pasan cargadas de estrés con referencia a días previos a la competición y a momentos antes, durante y posterior a la misma.

Esta escala se compone de 20 ítems que se corresponden con tres subescalas concretas: *atención-concentración*, *autoconfianza* y *control de la ansiedad*. De los 20 ítems, cinco hacen referencia al constructo *ansiedad*. Por ejemplo el ítem nº 12: “A menudo estoy muerto de miedo en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición”. Por otra parte, diez ítems están relacionados con la *autoconfianza*. Un ejemplo de ello es el ítem nº 54: “Suelo confiar en mí mismo aún en los momentos más difíciles de una competición”. Finalmente, esta escala también contempla cinco ítems referidos a la *atención-concentración*, por ejemplo el ítem nº 13:

“Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer”.

- Una puntuación alta en esta escala indica que el deportista utiliza sus habilidades psicológicas positivamente, es decir, que confía en sus posibilidades, no manifiesta ansiedad para competir y es capaz de mantener su atención focalizada en aspectos relevantes del juego mientras compete.

Escala de influencia de la evaluación del rendimiento

El contenido de este factor, abarca dos categorías de ítems:

- Respuestas del deportista evaluando su propio rendimiento, o planteamientos de que lo están evaluando personas significativas para él.
- Antecedentes que pueden originar o llevar implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista. Esta escala puede estar relacionada con el estrés, pero siempre que esté vinculado a la autoevaluación del deportista o con la evaluación social de su propio rendimiento.

Esta escala está compuesta por 12 ítems que se relacionan con cinco constructos psicológicos: *ansiedad, autoconfianza, motivación, atención-concentración e influencia de opiniones*. Sobre la *ansiedad*, aparecen dos ítems al respecto. Por ejemplo, el ítem nº 16: *“Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba”*. En cuanto a la *autoconfianza*, sólo aparece un ítem relacionado, el nº 51: *“Mi confianza en la competición depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones anteriores”*. Sobre la *motivación*, también se encuentra un solo ítem al respecto, el ítem nº 52: *“Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás”*. En lo que respecta a la *atención-concentración*, aparecen cuatro ítems, entre ellos, el nº 46: *“A menudo pierdo la concentración en la competición a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios”*. Y finalmente, se hallan cuatro ítems que se corresponden con las *influencias de las opiniones*, por ejemplo el nº 47: *“Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición”*.

- Los deportistas que obtienen una alta puntuación en esta escala muestran un alto control de impacto ante una evaluación negativa sobre su rendimiento, procedente tanto de ellos mismos como de otras personas que fueran significativas para él.

Escala de motivación

Este factor abarca los siguientes contenidos:

- La motivación de los deportistas en cuanto al desarrollo de su capacidad de esfuerzo, en la autosuperación, y en disposición y afrontamiento de su trabajo diario.
- El establecimiento de objetivos deportivos y su consecución.
- La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista, así como la relación coste-beneficio que su vida deportiva le ofrece a nivel personal.

Esta escala se compone de 8 ítems que hacen referencia a cuatro constructos psicológicos: *atención-concentración*, *establecimiento de objetivos*, *autosuperación e importancia otorgada a su deporte*. En cuanto a la *atención-concentración*, se encuentra sólo un ítem, el nº 49: “*Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado en lo que tengo que hacer*”. En lo que se refiere al *establecimiento de objetivos*, también aparece un solo ítem, el nº15: “*Establezco metas que debo alcanzar y normalmente las consigo*”. Respecto a la *autosuperación*, se encuentran cuatro ítems, uno de ellos es el nº 4: “*Algunas veces no me encuentro motivado para entrenar*”, y referidos a la *importancia otorgada a su deporte*, se hallan dos ítems, ejemplo de ello, el nº 31: “*Mi deporte es toda mi vida*”.

- Una puntuación alta en el estado motivacional del deportista supone un desarrollo adecuado para atender las exigencias y demandas de los entrenamientos y situaciones de competición.

Escala de habilidad mental

Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo de los jugadores o atletas, como:

- Poner en práctica las habilidades psicológicas necesarias para el desarrollo de un establecimiento de objetivos e intentar su consecución.
- Desarrollar la capacidad de analizar objetivamente su propio rendimiento.
- Llevar a cabo un seguimiento en la técnica psicológica de la visualización o práctica imaginada.
- Controlar el funcionamiento y el control cognitivo en cuanto a la toma de decisiones.

Esta escala comprende 9 ítems que a su vez abarcan tres subescalas diferentes: *establecimiento de objetivos, visualización, y autorregulación cognitiva*. En cuanto al *establecimiento de objetivos*, se recogen dos ítems y muestra de ello se halla el nº 37: *“Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100%, en lugar de objetivos que no dependen de mí”*. Sobre la *visualización* o práctica imaginada, aparecen cuatro ítems relacionados. Por ejemplo, el nº 7: *“A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición”*. Y sobre la *autorregulación cognitiva* se observan tres ítems, como por ejemplo, el nº 40: *“En las competiciones suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes”*.

- Una puntuación alta en esta escala indica que el deportista dispone de los recursos suficientes para lograr un rendimiento deportivo más óptimo.

Escala de cohesión de equipo

Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo deportivo considerando los siguientes contenidos:

- La relación interpersonal con los miembros del equipo.
- El grado de satisfacción del jugador trabajando con sus compañeros de equipo.
- La actitud más o menos individualista que puede tener el deportista en relación con su grupo deportivo.

- El nivel de importancia que se le concede al concepto “espíritu de equipo”.

Esta escala comprende 6 ítems, que menciona dos subescalas a su vez: las *relaciones interpersonales* y el *espíritu de equipo*. En cuanto a las relaciones interpersonales, se halla el ítem nº 5: “*Me llevo muy bien con otros miembros del equipo*”, y sobre el *espíritu de equipo*, aparecen cuatro ítems, como por ejemplo el nº 22: “*Pienso que el espíritu de equipo es muy importante*”.

- Una alta puntuación en esta escala señala que el deportista mantiene una buena competencia social con sus compañeros dentro del equipo, así como un sentimiento positivo de espíritu del mismo.

Hay que decir que este cuestionario ha sido empleado considerablemente en los últimos quince años. Ha sido, pues, utilizado en diferentes investigaciones con deportistas y árbitros, y también para asesorar a los entrenadores sobre la tendencia colectiva de sus equipos, entre otras cosas. Actualmente, en España existe una versión para deportistas y otra para árbitros, y se han elaborado adaptaciones en Portugal, México y Chile.

2.3.3.2. Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)

El CSAI-2 comenzó a desarrollarse en Estados Unidos para medir los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad estado y así realizar una aproximación más amplia y concreta sobre este constructo (Martens et al. 1990). Para ello, se administró un cuestionario constituido por 102 ítems a 106 jugadores universitarios de fútbol americano y a 56 estudiantes de Educación Física. Tras la aplicación de pruebas discriminantes, se establecieron tres escalas sólidas: ansiedad estado cognitiva, ansiedad estado somática y autoconfianza, y se concretó en 36 ítems. Esta versión se volvió a pasar a los mismos 162 deportistas anteriores, y a 80 deportistas escolares de natación, atletismo y lucha, para que finalmente quedara una versión del cuestionario constituido por 27 ítems.

Basándose en la traducción al castellano realizada por Capdevila (1997), y revisada y empleada por otros investigadores posteriormente (Arruza, Telletxea, Azurza, Amenábar y Balagué, 2001; Telletxea, 2007), se procedió a la versión informatizada de este cuestionario. Los deportistas lo cumplimentaban mediante la

aplicación web Teskal (www.teskal.com). La recogida de los datos tuvo lugar entre diciembre de 2007 y febrero de 2010. El modelo estructural del CSAI-2 es llevado a cabo por la aplicación del programa AMOS 18.0.

Posteriormente, Palacios (2011) lleva a cabo una investigación para establecer la validación del CSAI-2 informatizado, para ello, utiliza una muestra de 231 deportistas con una media de edad de 22,5 años entre hombres y mujeres. Los deportes implicados para esta investigación componían una extensa gama, tanto en individuales como en deportes de grupo. Se destacan: fútbol, surf, natación, atletismo, curling, baloncesto, patinaje artístico sobre hielo, piragüismo, ciclismo, judo, golf, tenis, béisbol, rugby, esquí, tenis de mesa, bádminton, lucha, tiro olímpico, balonmano, hockey hierba, kárate, pádel, pelota, taekwondo y trial. La fiabilidad fue analizada a través del alfa de Cronbach, ofreciendo datos que oscilaron entre 0.90 y 0.93 entre las escalas.

Posteriormente, Andrade, Lois y Arce (2007) realizaron un trabajo con deportistas españoles contribuyendo en la investigación con el Inventario del Estado de la Ansiedad Revisado (CSAI-2R) en la versión española.

Volviendo al CSAI-2 original, la validación de este instrumento dota al campo de la investigación de una herramienta rigurosa y útil para identificar puntos fuertes y débiles de los deportistas, para así proponer planes de formación personales y específicos para cada caso en particular.

El CSAI-2 en el mundo de las nuevas tecnologías no deja de crecer, y poco tiempo después, Arruza, et al. (2012) aportan el competitive state anxiety inventory 2 reducido (CSAI-2 re) mediante la aplicación web Teskal. Para su validación, los autores registraron respuestas de 231 deportistas de distintas modalidades deportivas, demostrando propiedades psicométricas similares a la versión original. Finalmente, se demuestra que la versión informatizada y reducida del CSAI-2 mantiene la estructura factorial, resultando apropiado para medir la ansiedad estado en los deportistas que participan en competiciones.

Es de reconocer que la creación de una aplicación web contribuye a generar un seguimiento personalizado a la vez que permite ser aplicado a grandes muestras de deportistas de manera eficaz, superando barreras como el espacio o el tiempo.

El CSAI-2 (Martens et al. 1990) está integrado por 27 ítems distribuidos en tres escalas:

- *Ansiedad cognitiva*
- *Ansiedad somática*
- *Autoconfianza*

Cada escala está compuesta por 9 ítems. Las respuestas están formuladas en una escala tipo Likert de cuatro puntos desde “nada” a “mucho”.

Según sus autores, tomando como referencia el nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0.70 propuesto por Nunally (1978), tras la aplicación del coeficiente alfa de Cronbach en distintas muestras, este instrumento arroja valores entre 0.79 y 0.90, con lo que se corrobora la aceptación del instrumento para su aplicación.

Específicamente, sus autores demostraron la fiabilidad del instrumento aplicando a tres muestras diferentes: la muestra 1 la componían 32 atletas universitarias y 22 luchadores escolares, la muestra 2 compuesta por 40 luchadoras y jugadoras de voleibol, y la 3 configurada por 40 luchadores escolares de élite. En cada una de las tres escalas de las tres muestras se obtuvieron valores estadísticamente altos en consistencia interna.

Para nuestra investigación se ha utilizado el CSAI-2 en su versión española. Ésta fue confeccionada y concluida por Jaenes, Caracuel y Pérez-Gil (1999) mediante la aplicación del cuestionario a 234 maratonianos de entre 19 y 62 años. Previamente fue traducido y corregido, y sometido a la valoración de determinados expertos que puntualizaron que el instrumento era completamente comprensible en el ámbito deportivo. El CSAI-2 versión española se encabezó con el protocolo de Cuestionario de Autoevaluación de Illinois con la finalidad de evitar sesgos en las respuestas de los sujetos haciendo referencias a la ansiedad.

Para comprobar la fiabilidad del instrumento, estos autores españoles emplearon el alfa de Cronbach a cada una de las escalas y obtuvieron datos entre 0.77 y 0.82. Además, realizaron los pasos necesarios para comprobar la validez de contenido y constructo mediante los criterios de expertos. Finalmente, tras el sometimiento del CSAI-2 a los diferentes análisis en versión española, se llega a la conclusión de que el instrumento es válido y fiable para conocer la ansiedad estado del deportista frente a la competición, así como su nivel de autoconfianza.

Sobre este cuestionario tan extendido hay diferentes versiones realizadas al castellano como la efectuada por la Universidad Autónoma de Barcelona (1991-1992), según expone Telletxea (2007) que posteriormente, dicha versión fue utilizada para la elaboración de estudios y presentaciones en congresos, (Arruza, 2001; Arruza, Telletxea, González, Arruza y Balagué, 2003).

Esta versión fue llevada a la práctica para un estudio de intervención psicosocial para optimizar el rendimiento en 35 deportistas de 9 deportes en modalidades individuales y colectivas (Telletxea, 2007). Tras la aplicación del alfa de Cronbach en este estudio con esta versión al castellano del CSAI-2, se obtuvieron datos de 0,78 en la escala de ansiedad cognitiva; 0,77 en ansiedad somática, y 0,86 en autoconfianza, y en el cuestionario general, la fiabilidad fue de 0,67.

En nuestra investigación, procediendo al procesamiento de los casos y a la comprobación de la fiabilidad del instrumento, se confirma que tras la aplicación del alfa de Cronbach a todas las variables, se obtiene una fiabilidad de 0,609 como se puede ver en las Tablas 4 y 5.

Tabla 4. *Resumen del procesamiento de los casos.*

Resumen del procesamiento de los casos			
		N	%
Casos	válidos	16	64,0
	Excluidos	9	36,0
	Total	25	100,0

Tabla 5. *Estadísticos de fiabilidad.*

Estadísticos de Fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,609	27

Este instrumento mide la ansiedad estado específica en el deporte de competición. Se ha aplicado en un gran número de atletas y jugadores, tanto en deportes individuales como colectivos. Entre ellos, en atletismo (Hammermeister y Burton, 1995), en fútbol (Hale y Whitehouse, 1998), gimnasia (Elko y Ostrow, 1991), lucha, piragüismo, triatlón, surf y golf (Telletxea, 2007).

La utilización de este cuestionario puede ayudar a la posterior aplicación de técnicas de reducción de la ansiedad de forma individualizada y eficaz, en función del predominio de los distintos componentes de la misma, lo que a su vez podría influir en la mejora del rendimiento deportivo (Krane, Williams y Feltz, 1992; Jones, Swain, y Hardy, 1993; Jodra, 1999).

Es una herramienta psicológica que se ha traducido a diferentes idiomas, como en castellano, francés, griego, sueco, entre otros y ha sido sometida a pruebas analíticas de fiabilidad y de validez factorial empleándose en amplias y diversas muestras (Lundqvist y Hassmén, 2005; Martinent, Ferrand, Guillet y Gauthier, 2010).

Cada escala hace mención a lo siguiente:

Escala de ansiedad cognitiva

Este factor, determinado por 9 ítems, hace referencia al conjunto de expectativas y cogniciones negativas, como la preocupación y la aprensión que el deportista puede promover en su organismo repercutiendo sobre su rendimiento, afectando a la focalización atencional y a la concentración, e incluso a su propio control corporal.

Según Martens, Vealey y Burton (1990), la ansiedad cognitiva sería “el componente mental de la ansiedad, causada por expectativas negativas de éxito o por una autoevaluación negativa”.

Los efectos subjetivos de las preocupaciones inciden en sensaciones de malestar, nerviosismo, tensión y dificultades para percibir positivamente el afrontamiento de la competición. De este modo, la ansiedad genera un estado de hipervigilancia que puede alterar significativamente la focalización atencional, manifestándose desenfocada.

Ejemplo de los ítems que miden esta ansiedad sería, el ítem nº 7: “*Estoy preocupado de que en esta competición no pueda hacerlo tan bien como yo puedo*” o el ítem nº 22: “*Me preocupa decepcionar a otros con mi rendimiento*”.

Escala de ansiedad somática

Configurado por 9 ítems, este factor incluye, la percepción de una serie de síntomas físicos o corporales que se producen autónomamente en el deportista frente a las exigencias de la competición.

Martens et al. (1990) exponen que esta escala está referida a “los elementos fisiológicos y afectivos que derivan directamente de la activación autonómica”

Este tipo de ansiedad se manifiesta mediante el incremento del nivel de activación de las funciones fisiológicas, tales como el aumento de la frecuencia cardíaca

y respiratoria, nudos en el estómago, hipersudoración corporal, sequedad de boca e hipertonia muscular. En definitiva, concierne a aspectos musculares y vegetativos.

Según Jaenes (2000), efectos como éstos, a veces son complejos de percibir por el deportista, como la temperatura periférica o los cambios de amplitud respiratoria, incluso llegan a ser imperceptibles como los aumentos de segregación de adrenalina, de noradrenalina, o el aumento de producción de glúcidos en sangre, así como, las reducciones de catecolaminas.

Como ejemplo de los ítems que miden este tipo de ansiedad, se encuentra el ítem nº 8: “*Mi cuerpo está tenso*” o el ítem nº 23: “*Mis manos están húmedas*”.

Escala de autoconfianza

Este factor que se compone de 9 ítems, hace referencia a la creencia que tiene el deportista en sus propias capacidades para conseguir su objetivo deportivo. Se trata de uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo, ya que esta variable está íntimamente relacionada con la ejecución y con las estrategias que maneja el deportista para resolver las diferentes situaciones de su deporte.

Esta escala pregunta sobre el sentirse a gusto, cómodo, creer en sí mismo, sentirse seguro, relajado. Según los autores del instrumento, la autoconfianza podría ser un factor importante para atender específicamente a los estímulos, y en definitiva, esta variable se consideraría un modulador de la ansiedad cognitiva, pues está orientada sobre lo que denominan Balaguer, Palomares y Guzmán (1994), hacia la capacidad para actuar a un nivel determinado en una tarea concreta.

Este constructo afecta al nivel motivacional, al pensamiento, a la capacidad atencional y a la habilidad psicológica del control de la ansiedad. En este instrumento, se puede decir, que este factor se comporta como el opuesto de la ansiedad cognitiva. Ítems representativos de esta escala son: el nº 9 “*Tengo confianza en mí mismo*” o el nº 18: “*Estoy seguro de rendir bien*”.

2.3.3.3. Inventario Psicológico Deportivo LOEHR

El Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo LOEHR (Loehr, 1982), versión española de Cernuda (1988) está integrado por 42 ítems distribuidos en siete escalas:

- *Autoconfianza*
- *Control de la energía negativa*
- *Control de la atención*
- *Control de la visualización y las imágenes*
- *Nivel motivacional*
- *Energía positiva*
- *Control de actitudes*

Cada escala está compuesta por 6 ítems. Las respuestas están formuladas en una escala tipo Likert de cinco puntos desde “casi siempre” a “casi nunca”.

El rango de puntuaciones para cada escala varía de 0 a 30 puntos, considerándose como niveles de rendimiento deportivo más satisfactorios, aquéllos cuyas puntuaciones sean superiores a 20 puntos, y para el alto rendimiento, entre 25 y 30 puntos para cada una de las escalas.

Este Inventario psicológico ha sido utilizado durante muchos años por los profesionales de la Psicología del deporte para la evaluación y descripción de las habilidades psicológicas del deportista, pero cuenta con importantes críticas por la falta de datos sobre sus características psicométricas.

Este instrumento evaluador está incluido en la batería de pruebas del Programa de Detección de Talentos Deportivos del Consejo Superior de Deportes del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes del gobierno de España de 2001.

En el presente estudio, procediendo al procesamiento de los casos y a la comprobación de la fiabilidad del instrumento, se confirma que tras la aplicación del alfa de Cronbach a todas las variables, se obtiene una fiabilidad de 0.793 como se puede ver en las Tablas 6 y 7, con lo que se corrobora la aceptación del instrumento para su aplicación.

Tabla 6. Resumen del procesamiento de los casos.

Resumen del procesamiento de los casos			
		N	%
Casos	válidos	23	95,8
	Excluidos	1	4,2
	Total	24	100,0

Tabla 7. Estadísticos de fiabilidad.

Estadísticos de Fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,793	42

Cada escala hace mención a lo siguiente:

Escala de autoconfianza

Esta escala, constituida por 6 ítems, estudia uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo de los deportistas, pues está relacionada con la ejecución deportiva y con las estrategias del jugador para resolver las distintas situaciones que le acontecen en su deporte. Ejemplo de ello se encuentra en el ítem nº 8: “*Creo en mí mismo como deportista*” o en el ítem nº 15: “*Pierdo mi confianza fácilmente*”.

Escala de control de la energía negativa

Determinado por 6 ítems, este factor evalúa el control de emociones negativas, como el miedo, ansiedad, rabia, frustración, etc. que el jugador puede padecer como consecuencia de tener que afrontar una competición deportiva. Como ejemplo se encuentra el ítem nº 9: “*Estoy nervioso durante la competición*” o el ítem nº 23: “*Mis músculos se tensan mucho durante la competición*”.

Escala de control de la atención

A través de esta escala, constituida por 6 ítems, se mide el mantenimiento de los estados de atención y concentración, así como la focalización atencional durante las ejecuciones deportivas. Es decir, se estudia el proceso cognitivo de percepción estimular selectiva y dirigida. Se encuentran ítems representativos de ello como el nº 17: “*Puedo intervenir rápidamente sobre mis emociones y recuperar mi concentración*” o el ítem nº 38: “*Mi concentración se rompe fácilmente*”.

Escala de control de la visualización y las imágenes

Este factor, determinado por 6 ítems, estudia la posibilidad de utilización de técnicas psicológicas como la práctica imaginada o visualización por parte de los deportistas como estrategia del entrenamiento mental de los mismos. Ejemplo de ello se encuentra en el ítem nº 4: *“Antes de la competición, me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente”* o el ítem nº 25: *“Antes de la competición, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas”*.

Escala de nivel motivacional

Esta escala también está constituida por 6 ítems y se encarga de medir qué determina en el jugador la elección de su deporte, la intensidad con la que practica la actividad, la persistencia o abandono de sus tareas deportivas y en definitiva, su rendimiento deportivo. Como ejemplo de esta escala, aparece el ítem nº 19: *“No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor disparador”* o el ítem nº 33: *“Yo estoy aburrido y quemado”*.

Escala de energía positiva

Configurado por 6 ítems, este factor estudia la habilidad que tiene el deportista para energizarse mediante la determinación y el pensamiento positivo con la intencionalidad de realizar un afrontamiento de la competición de manera óptima. Ejemplo de ello, se encuentra en el ítem nº 13; *“Disfruto de la competición aunque me encuentre con dificultades”* o el ítem nº 34: *“Las situaciones difíciles para mí, suponen un desafío y me inspiran”*.

Escala de control de actitudes

Es la escala que se encarga de medir el hábito de pensamiento del jugador que en definitiva va a repercutir en todas las variables psicológicas del deportista. También compuesta por 6 ítems y muestra de éstos, está el ítem nº 21: *“Yo empleo el 100% de mi esfuerzo durante la competición, pase lo que pase”* o el ítem nº 35: *“Mi entrenador diría de mí que tengo un comportamiento bueno”*.

2.3.4. Procedimiento

Con la pretensión de obtener la información necesaria sobre las variables psicológicas de los jugadores de fútbol de este equipo y así obtener un diagnóstico de los mismos, se procedió a la cumplimentación de estos cuestionarios mediante un proceso estructurado temporalmente en tres pasos.

En primer lugar, para la cumplimentación del CPRD se le pasó una copia del mismo a cada uno de los jugadores justo antes de comenzar un entrenamiento matinal durante la primera semana del comienzo de la fase de pretemporada (fase que dura desde principios del mes de julio hasta el comienzo de la Liga en el mes de agosto).

Concretamente, los futbolistas se sentaron en el césped del terreno de juego y la autora de esta investigación, que en aquel momento ejercía como psicopedagoga y especialista en psicología del deporte, perteneciendo al cuerpo técnico del equipo, procedió a la entrega de los cuestionarios, explicando la manera de cumplimentarlo, haciendo hincapié en contestar objetivamente y con sinceridad lo que el cuestionario solicitaba.

En segundo lugar, dos días después de la cumplimentación del cuestionario anterior y antes del entrenamiento matinal, se procedió a la aplicación del CSAI-2. Para ello, se reunió a los deportistas en una sala interior perteneciente a las instalaciones deportivas destinadas específicamente al entrenamiento diario. Todos los futbolistas fueron ubicados en mesas y sillas individuales. A continuación, la psicóloga del deporte del equipo procedió a la entrega de los cuestionarios, ofreciendo las mismas consignas generales que en la aplicación del instrumento anterior.

Finalmente, otros dos días después, y también, antes del entrenamiento matinal se procedió a la cumplimentación del LOEHR. En este caso, se reunió a la plantilla en la sala de conferencias de las instalaciones deportivas destinadas al entrenamiento diario. Ésta es la sala que se utiliza para la organización y planificación previa del entrenamiento del día. Así pues, los jugadores se distribuyeron por la sala, sentados en sillas con pala de escritura. Nuevamente, la psicóloga del deporte del equipo dispuso a cada jugador una copia del inventario psicológico a rellenar e informó de las pautas a seguir para su cumplimentación.

Todos los participantes fueron informados tanto del objetivo del estudio y de la absoluta confidencialidad de las respuestas otorgadas, como del manejo posterior de los datos, con la finalidad de su mejora individualizada y del grupo.

Así pues, la cumplimentación de los tres instrumentos psicológicos fue realizada en el período de una semana. Posteriormente, se procedió al análisis de los datos obtenidos, y al comienzo de la tercera semana de pretemporada se llegaron a las conclusiones del estudio, aportando toda la información al entrenador como responsable del cuerpo técnico del equipo.

Es importante recordar que esta fase de pretemporada se desarrolla como paso previo a la competición, cuyo objetivo fundamental es la adquisición del nivel óptimo deportivo para que permita el inicio y afrontamiento de la temporada con el rendimiento deseado. Este período comienza con una fase de adaptación y posteriormente se va introduciendo gradualmente más intensidad de trabajo. En esta fase se incluyen también al final de la misma, varias competiciones para que el jugador se vaya preparando progresivamente física, técnica, táctica y psicológicamente a la fase de competición de la temporada.

2.3.5. Análisis de los datos

El análisis estadístico de esta investigación se ha realizado mediante el software informático Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 17.0.

El nivel de significación se estableció en $p > 0,05$ para todos los test realizados. Únicamente, aquellos sujetos que cumplimentaron todos los cuestionarios fueron incluidos en los análisis.

Se testó la normalidad en la distribución de los datos en cada variable mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, aplicando la estadística apropiada en cada caso.

Por otra parte, se comprobó la consistencia interna de cada cuestionario (CPRD, CSAI-2 y LOEHR) mediante el análisis Alfa de Cronbach considerando un valor por encima de 0.70 como aceptable para este tipo de cuestionarios (Nunnally, 1978).

La estadística descriptiva se presenta en frecuencias y porcentajes para cada uno de los tres instrumentos psicológicos. Además, se ha procedido al análisis de las puntuaciones directas de cada sujeto de la muestra en cada escala del CSAI-2 y LOEHR

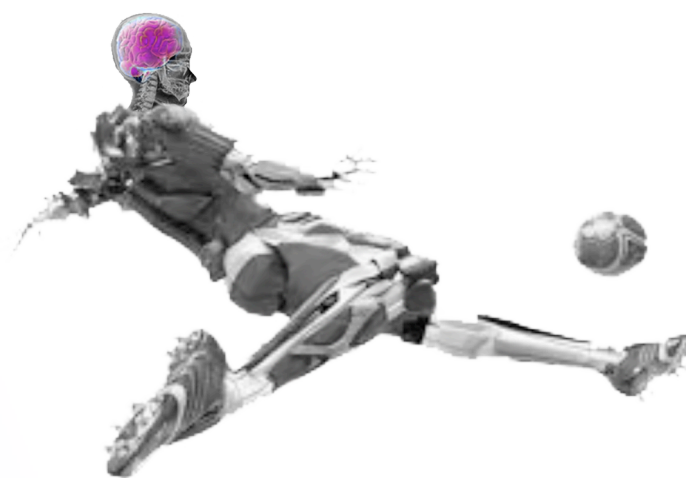
según marcan los baremos preestablecidos por los cuestionarios. Con ello, se han establecido intervalos cualitativos recogiendo las puntuaciones directas de los sujetos.

También, se aplicó el análisis estadístico *ji* cuadrado y el coeficiente de correlación v de Cramer para verificar la validez concurrente entre los tres cuestionarios en las variables de *autoconfianza* y *ansiedad*. Para ello, se ha procedido a un estudio correlacional entre ítems seleccionados y coincidentes en los tres cuestionarios respecto a estas variables psicológicas.

La fuerza de los valores de correlación fue interpretada de la siguiente manera: de 0 a 0,25 existe una correlación débil, de 0,25 a 0,50 indica una correlación moderada, de 0,50 a 0,75 la correlación es de moderada a buena, y por encima de 0,75 la correlación es excelente (Cotton, 1974).

CAPÍTULO III.

RESULTADOS



CAPÍTULO III. RESULTADOS

Se presentan los resultados obtenidos a través del análisis descriptivo de los instrumentos psicológicos aplicados, CPRD, CSAI-2 y LOEHR, así como el análisis de las puntuaciones directas recogidas de la aplicación del CSAI-2 y el LOEHR, y los resultados extraídos de la constatación de la validez concurrente entre los tres cuestionarios en las variables de *autoconfianza* y *ansiedad*.

3.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LOS CUESTIONARIOS

Se muestran los datos del análisis de los cuestionarios CPRD, CSAI-2 y LOEHR, agrupados por escalas y en función de las subescalas que éstos recogen.

3.1.1. CPRD

A continuación, se exponen las tablas y las representaciones gráficas de los ítems del CPRD llevado a cabo para esta investigación, así como la descripción de los datos obtenidos tras el análisis de los mismos.

Los ítems se muestran en función de las cinco escalas de las que consta el cuestionario, y a su vez quedan agrupados según las distintas subescalas en las que se subdividen las principales categorías mencionadas.

▪ ***Escalas del cuestionario:***

- Control del Estrés.
- Influencia de la Evaluación.
- Motivación.
- Habilidad Mental.
- Cohesión de Equipo.

▪ ***Subescalas del cuestionario:***

- Atención-Concentración.
- Autoconfianza.
- Ansiedad.
- Motivación.
- Establecimiento de objetivos.
- Visualización.

- Influencia de opiniones.
- Autosuperación.
- Importancia otorgada a su deporte.
- Autorregulación cognitiva.
- Relaciones interpersonales.
- Espíritu de equipo.

Cada escala integra ítems que favorecen la información sobre habilidades psicológicas diversas, y sobre determinadas técnicas psicológicas empleadas, configurando al mismo tiempo diferentes subescalas importantes de referenciar.

De manera que, la organización de los 55 ítems del CPRD, atendiendo a las escalas y subescalas del mismo, queda recogida en la Tabla 8 de la siguiente manera:

Tabla 8. *Distribución de los ítems del CPRD, según escalas y subescalas.*

<i>Escalas</i>	<i>Ítems</i>	<i>Subescalas</i>
Control del estrés	1, 3, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 30, 32, 36, 41, 43 y 54	Atención-Concentración Autoconfianza Ansiedad
Influencia de la evaluación	9, 16, 28, 34, 35, 42, 44, 46, 47, 51, 52 y 53	Atención-Concentración Ansiedad Autoconfianza Motivación Influencia de opiniones
Motivación	4, 15, 29, 31, 33, 39, 49 y 55	Atención-Concentración Establecimiento de objetivos Autosuperación Importancia otorgada a su deporte
Habilidad mental	2, 7, 23, 25, 37, 40, 45, 48 y 50	Establecimiento de objetivos Visualización Autorregulación cognitiva
Cohesión de equipo	5, 11, 18, 22, 27 y 38	Relaciones interpersonales Espíritu de equipo

3.1.1.1. Resultados de la escala Control del estrés

Se presenta el análisis del CPRD según la escala *control del estrés*. Esta escala se compone de 20 ítems que hacen referencia a las subescalas: *atención-concentración*, *autoconfianza* y *ansiedad*.

Así pues, se exponen las tablas con los resultados estadísticos obtenidos, atendiendo a las subescalas correspondientes, con la representación gráfica de cada ítem y con la descripción de los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos.

Resultados de la escala control del estrés en función de la subescala atención-concentración

En la Tabla 9 se muestran los resultados de la escala *control del estrés* según la subescala *atención-concentración*.

Tabla 9. Escala control del estrés en función de la subescala atención-concentración, según los ítems 1, 13, 17, 41 y 43.

Escala: Control del estrés <i>Atención-Concentración</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
1	Suelo tener problemas concentrándome mientras compito	8 32%	15 60%	2 8%			
13	Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer	2 8%	8 32%	7 28%	5 20%	2 8%	1 4%
17	Durante mi actuación en una competición mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas	4 16%	13 52%	4 16%	2 8%		2 8%
41	A menudo pierdo la concentración durante la competición por preocuparme o ponerme a pensar es el resultado final	6 24%	10 40%	6 24%	3 12%		
43	Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición			1 4%	17 68%	7 28%	

En la Figura 2 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 9.

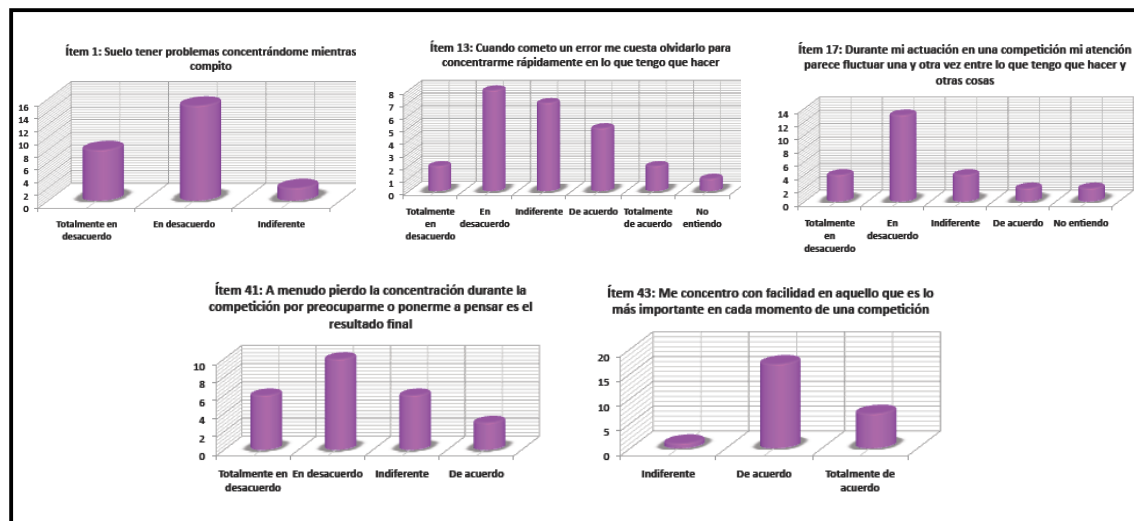


Figura 2. Frecuencia referida a los ítems 1, 13, 17, 41 y 43 de la escala control del estrés según la subescala atención-concentración.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

En cuanto a la concentración dentro de la competición, el 92% de los deportistas dice, a nivel general, no tener problemas de concentración mientras está compitiendo. De hecho, el 96% expone que se concentra con facilidad en los aspectos más importantes de cada momento de una competición. El 68% de los jugadores expresa que su concentración mientras están compitiendo no se dispersa ni fluctúa pensando cosas que hacen discriminar los estímulos relevantes del juego, sino que se concentran en aquellos aspectos significativos del partido. Un grupo configurado por el 16% expresa que a veces se concentra y otras, siente cómo su focalización atencional fluctúa entre lo que tiene que hacer y otras ocurrencias que pasan por su cabeza. Ninguno de estos jugadores dice padecer problemas en cuanto a déficits de atención durante la competición, aunque dos de ellos reconocen que con frecuencia pueden fluctuar en su mantenimiento. De todos modos, no contamos con ningún deportista que diga que habitualmente no suele concentrarse durante la competición, ni ninguno que exponga que nunca se concentre mientras disputa un partido de fútbol.

En cuanto a cómo afecta a la concentración el cometer errores, el 40% de los futbolistas revela que no le afecta negativamente el cometer o haber cometido un error mientras están disputando un partido, permitiéndoles concentrarse en la siguiente jugada. De los cuales, el 32 % expresa que esto no les perturba con facilidad, y el 8% aclara que nunca se desconcentran por cometer errores. El 28% dice que a veces pueden perder o tal vez no, la focalización atencional tras la realización de ejecuciones incorrectas. No obstante, parece ser que el 28% confirma que este hecho les afecta considerablemente en el mantenimiento de la concentración, siendo un 8%, es decir, dos jugadores, los que añaden que cada vez que cometen un error son víctimas de perder esta habilidad psicológica tan importante para un deportista.

Por otra parte, el 64% de los jugadores de este equipo manifiesta que no pierde la concentración mientras está participando en un partido de competición a causa de pensar en el resultado final. De éstos, el 40% expone que para ellos no supone un distractor el resultado final como para que los llevara a perder el control atencional sobre los estímulos relevantes del juego, y el 24% dice que en ningún momento les interfiere el pensamiento sobre el resultado final, es decir, que no supone un motivo de dispersión durante la competición. Existe un 24% que puede a veces perder o no su concentración por este motivo. Finalmente, aparecen tres jugadores que representan el 12%, que sí les afecta en su control atencional el pensar en el resultado final mientras compiten, pues, les hace desencadenar estados de dispersión durante el juego. No obstante, no aparece ningún jugador que diga que le ocurra esto de manera preocupante, es decir, continuamente, mientras está jugando el partido.

Resultados de la escala control del estrés en función de la subescala autoconfianza

En la Tabla 10 se muestran los resultados de la escala *control del estrés* según la subescala *autoconfianza*.

Tabla 10. Escala control del estrés en función de la subescala autoconfianza, según los ítems 3, 8, 10, 14, 19, 21, 24, 26, 32 y 54.

Escala: Control del Estrés <i>Autoconfianza</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
3	Tengo una gran confianza en mi técnica		4 16%	9 36%	7 28%	5 20%	
8	En la mayoría de las competiciones confío en que lo haré bien	1 4%	1 4%	2 8%	10 40%	11 44%	
10	No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí	4 17%	7 29%	8 33%	4 17%		1 4%
14	Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo	5 20%	8 32%	6 24%	4 16%	2 8%	
19	Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición	10 40%	7 28%	5 20%	2 8%	1 4%	
21	Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente	3 12%	8 32%	9 36%	4 16%		1 4%
24	Generalmente puedo seguir participando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones	2 8%	5 20%	6 24%	11 44%	1 4%	
26	Mi confianza en mí mismo es muy inestable	7 28%	9 36%	4 16%	4 16%	1 4%	
32	Tengo fe en mí mismo			2 8%	5 20%	18 72%	
54	Suelo confiar en mí mismo aún en los momentos más difíciles de una competición	1 4%	2 8%	1 4%	10 40%	11 44%	

En la Figura 3 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 10.

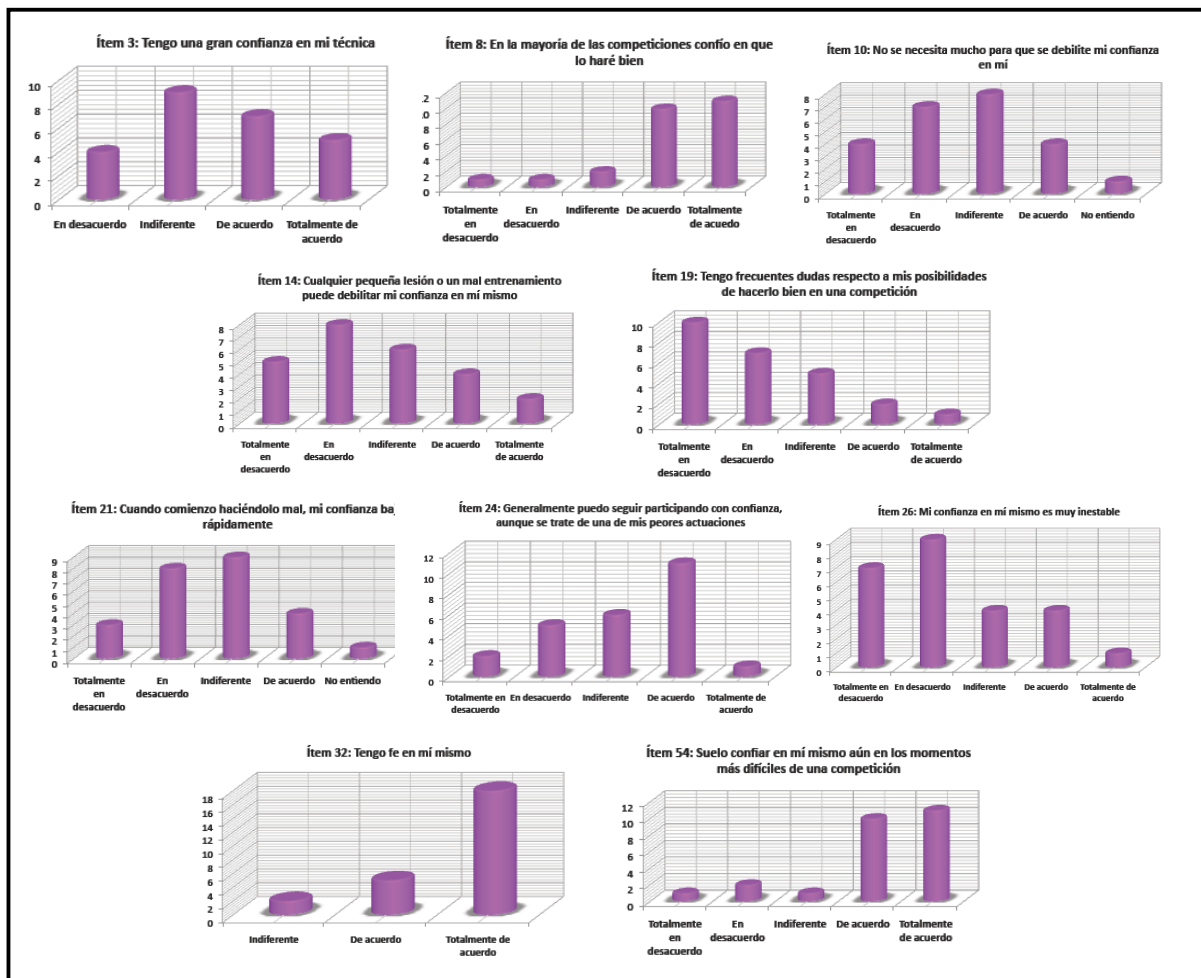


Figura 3. Frecuencia referida a los ítems 3, 8, 10, 14, 19, 21, 24, 26, 32 y 54 de la escala control del estrés según la subescala autoconfianza.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

En cuanto a la técnica deportiva, el 48% de los jugadores siente que tienen una gran confianza en su técnica. De los cuales, el 28% dice que normalmente confía en sus gestos técnicos, y el 20% señala con mayor rotundidad la gran confianza que tienen en su técnica de ejecución. También, hay jugadores que representan un 36% que dicen que a veces confían en ellos técnicamente y a veces no. No obstante, hay jugadores que expresan que no confían en su proceder técnico. Hay que decir que no aparece ningún deportista en este equipo que se defina contundentemente en carecer de confianza para desarrollar su técnica correctamente.

Por lo que respecta a la autoconfianza en competición, el 84% de los jugadores confía en que en las competiciones que se les avecinan, lo harán bien. De hecho, el 68%

de éstos dice que no tienen dudas respecto a sus posibilidades de hacerlo bien en las competiciones. De este porcentaje, el 40% dice que normalmente confían en sí mismos para afrontar positivamente los partidos y demostrar que lo saben hacer bien, y el 44% afirma que no tienen dudas sobre ellos en cuanto a su rendimiento óptimo en partidos venideros. Por otra parte, hay jugadores que representan el 8% que dicen que a veces confían en ellos y otras veces no. También el 8% expresa que no suelen confiar en sí mismos como para hacerlo bien en la mayoría de los partidos. Y encontramos un jugador que asume una fuerte desconfianza en sí mismo para afrontar la competición, manifestando que nunca confía en que lo hará bien en sus próximas competiciones.

El 46% de los jugadores dice que no están de acuerdo en que su autoconfianza se debilite fácilmente y los datos muestran que el 36% expresa que normalmente confían en sí mismos, y el 28% lo confirma radicalmente. También se halla un 17% que advierte que su autoconfianza se debilita con cierta facilidad ante acontecimientos no deseados. Además, se destaca un jugador, el cual representa el 4% del total de esta plantilla que expone con firmeza que su autoconfianza es muy inestable.

Hay que incidir en que el 92% de los jugadores confirma que tienen fe en sí mismos. De los cuales, el 20% normalmente cree en sí mismo, y el 72% remarca con contundencia que tiene elevada su autoconfianza para el despliegue de sus capacidades en su deporte. Hay un 8% de jugadores que expresa que a veces puede tener fe en ellos, pero que a veces pueden no tenerla. Hay que decir que no aparece ningún futbolista que declare que no cree en sí mismo.

En lo que se refiere a la afectación en la autoconfianza al padecer alguna lesión o realizar un mal entrenamiento, el 52% de estos futbolistas expresa que no les afecta. Para el 24% de estos deportistas, puede haber la posibilidad de disminuir su nivel de confianza ante pequeños contratiempos, o tal vez no. También, se cuenta con un grupo configurado por el 24% de jugadores que sí padecen cierta inestabilidad al creer en sí mismos. Así pues, destacamos el 8% que expresa una afectación considerable cada vez que sienten pequeñas molestias físicas o malas sensaciones durante la preparación previa a la competición.

Cuando estos jugadores comienzan haciéndolo mal o llevan a cabo malas actuaciones deportivas, se encuentra un 48% que revela que normalmente pueden seguir jugando un partido con confianza aunque se trate de una de sus peores actuaciones y el

44% de éstos, opina que no les afecta en su confianza el comenzar un partido haciéndolo mal. Por otra parte, el 36% dice que a veces puede ponerse o no, un tanto nervioso si comete errores al comienzo de un evento deportivo y hacer disminuir un poco su autoconfianza. También, el 16 % dice que sí les afecta negativamente el comenzar con malas sensaciones y que les repercute en su confianza, haciéndola descender rápidamente. Se cuenta con un jugador que dice que cuando comete errores y su actuación durante la competición no es la adecuada pierde totalmente su autoconfianza. No obstante, no hay ningún jugador que exponga que le ocurra siempre esta afectación.

Resultados de la escala control del estrés en función de la subescala ansiedad

En la Tabla 11 se muestran los resultados de la escala *control del estrés* según la subescala *ansiedad*.

Tabla 11. *Escala control del estrés en función de la subescala ansiedad, según los ítems 6, 12, 20, 30 y 36.*

Escala: Control del Estrés <i>Ansiedad</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
6	Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento	4 16%	7 28%	6 24%	7 28%	1 4%	
12	A menudo estoy “muerto de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición	20 80%	2 8%	1 4%	1 4%		1 4%
20	Gasto mucha energía intentando estar tranquilo antes de que comience una competición	10 42%	9 38%	3 12%	1 4%	1 4%	
30	Soy eficaz controlando mi tensión		1 4%	7 28%	13 52%	4 16%	
36	El día anterior a una competición me encuentro habitualmente demasiado nervioso o preocupado	10 40%	8 32%	2 8%	4 16%	1 4%	

En la Figura 4 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 11.

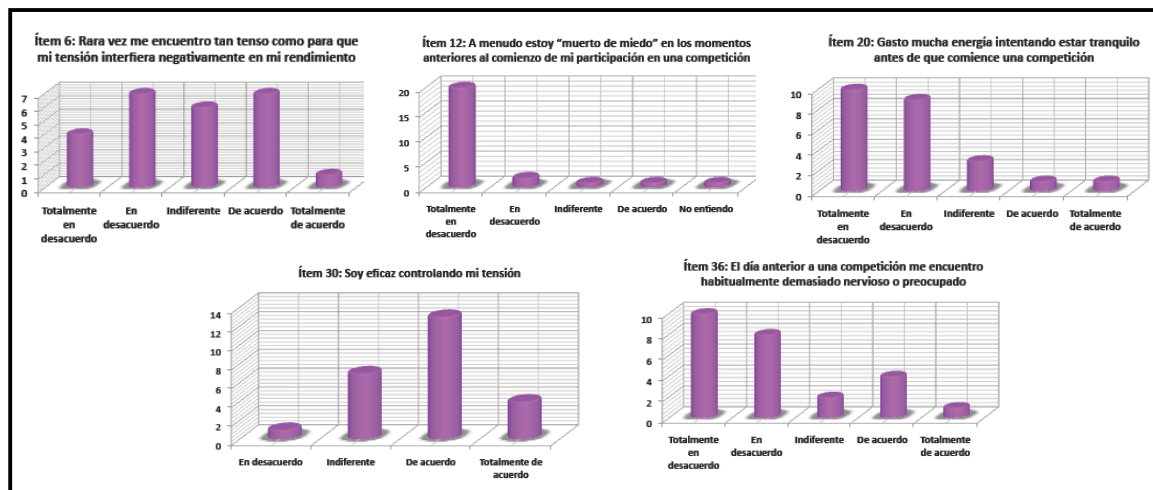


Figura 4. Frecuencia referida a los ítems 6, 12, 20, 30 y 36 de la escala control del estrés según la subescala ansiedad.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 72% de los jugadores dice que no se encuentran habitualmente demasiado nerviosos o preocupados el día antes de la competición. De los cuales, el 32% asegura que el día antes del partido no suelen sentir nerviosismo precompetitivo, y el 40% dice que no suelen sentir nada de preocupación o ansiedad para afrontar al día siguiente su partido de competición. No obstante, el 20%, sí siente tensión interna de cara al afrontamiento del partido del día siguiente. De éstos, el 16%, suele preocuparse y ponerse nervioso, y el 4%, es decir, un jugador, expone claramente que el día antes a competir, sí se encuentra demasiado nervioso o preocupado por el partido a desarrollar.

Siguiendo esta línea precompetitiva, el 88% de los jugadores expresa que no siente miedo de cara a la competición. De los cuales, el 80%, no sufre ningún tipo de temor precompetitivo. Hay un jugador que dice que a veces puede sentir miedo antes de empezar a competir. Y también, un jugador reconoce padecer miedo o algún estado de ansiedad momentos previos al desarrollo del partido competitivo. Ningún jugador de este equipo ha respondido que siempre tenga miedo antes de afrontar la competición deportiva.

Sin embargo, cuando se habla de tensión durante la competición, sólo el 32% de los componentes del equipo expresa que es raro que se sientan tan tensos como para que les afecte negativamente en su rendimiento. Así pues, el 44% acepta que la presión que genera este deporte les lleva a un malestar que interfiere en su rendimiento, y de éstos últimos, hay un 16% que no le cuesta admitir con contundencia que pueden reproducir estados de ansiedad o nerviosismo que dificulte sus actuaciones deportivas.

Por otra parte, el 80% de estos deportistas dice que no gastan mucha energía intentando estar tranquilos antes del comienzo de una competición o un partido. El 12% expresa que a veces hace uso de mucha energía para lograr apaciguarse, pero otras veces no le es necesario. También, se halla un jugador que suele derrochar mucha energía en tranquilizarse, y otro deportista que con mayor contundencia, siempre la tiene que utilizar. En general, el 68% de los miembros de este equipo dice que controla la tensión que puedan sentir en lo concerniente al desarrollo de sus actuaciones deportivas. De los mismos, el 16% se siente muy seguro y eficaz canalizando adecuadamente la tensión que puedan generar. Pero también, nos aparece un jugador que dice que no es capaz de reconducir eficazmente su tensión competitiva. No hay ningún jugador que exprese radicalmente su incapacitación para el control de su tensión.

3.1.1.2. Resultados de la escala influencia de la evaluación

Se presenta el análisis del CPRD según la escala *influencia de la evaluación*. Esta escala se compone de 12 ítems que hacen referencia a las subescalas: *atención-concentración, ansiedad, motivación, autoconfianza e influencia de opiniones*.

Así pues, se exponen las tablas con los resultados estadísticos obtenidos, atendiendo a las subescalas correspondientes, con la representación gráfica de cada ítem y con la descripción de los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraído.

Resultados de la escala influencia de la evaluación en función de la subescala atención-concentración

En la Tabla 12 se muestran los resultados de la escala *influencia de la evaluación* según la subescala *atención-concentración*.

Tabla 12. Escala de influencia de la evaluación en función de la subescala atención-concentración, según los ítems 9, 34, 46 y 53.

Escala: Influencia de la Evaluación <i>Atención - Concentración</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
9	Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración	2 8%	7 28%	6 24%	4 16%	5 20%	1 4%
34	A menudo pierdo la concentración durante la competición como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces, que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo	5 20%	10 40%	7 28%	3 12%		
46	A menudo pierdo la concentración en la competición a consecuencia de la actuación o los comentarios pocos deportivos de los adversarios	18 72%	5 20%		2 8%		
53	Las instrucciones, comentarios, y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición	6 24%	7 28%	9 36%	3 12%		

En la Figura 5 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 12.

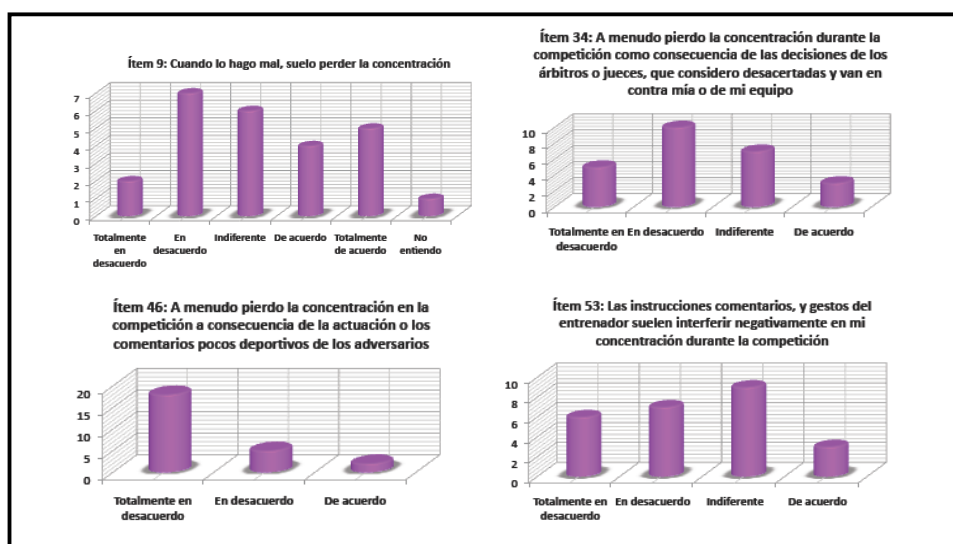


Figura 5. Frecuencia referida a los ítems 9, 34, 46 y 53 de la escala influencia de la evaluación según la subescala atención- concentración.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 36% de los jugadores de esta plantilla piensa que cuando lo hacen mal durante una competición, no suelen perder su concentración. Sin embargo, tenemos otro 36% que se dispersa pensando en el error cometido y se siente afectado por la consecución de ejecuciones fallidas, debilitando su foco atencional y perdiendo la concentración.

Respecto a las decisiones de los árbitros, el 60% expone que no pierde su concentración como consecuencia de dictámenes arbitrales que consideran desacertados. Aunque también, se halla un 12%, que le afecta negativamente determinadas decisiones de los jueces haciendo que pierdan su control atencional. No obstante, no contamos con ningún jugador que diga que le afecte totalmente estas circunstancias como para romper el mantenimiento óptimo de la concentración.

En cuanto a los oponentes, al 92% de los jugadores no le afecta negativamente en su proceso de concentración los comentarios despectivos o poco deportivos que puedan realizar los jugadores adversarios hacia ellos durante el desenlace de un partido de competición. Sin embargo, encontramos dos jugadores que afirman que sí les afecta escuchar comentarios antideportivos sobre su persona o sobre su equipo, así como percibir comportamientos poco adecuados por parte de los rivales, provocándoles la pérdida de concentración.

Por otra parte, el 54% del equipo dice que no les suele afectar negativamente en su concentración los comentarios o gestos del entrenador durante el desarrollo de la competición. También, aparece un 36% que coincide en que a veces puede afectarles negativamente creándoles una pérdida de atención en los aspectos relevantes del juego, pero que otras veces no les afecta. No obstante, hay un 12% de jugadores que dice que si el técnico se dirige a ellos transmitiéndoles instrucciones, sí les afecta en su concentración para afrontar las tareas del partido.

Resultados de la escala influencia de la evaluación en función de la subescala ansiedad

En la Tabla 13 se muestran los resultados de la escala *influencia de la evaluación* según la subescala *ansiedad*.

Tabla 13. Escala de influencia de la evaluación en función de la subescala ansiedad, según los ítems 16 y 28.

Escala: Influencia de la Evaluación <i>Ansiedad</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
16	Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba	7 28%	11 44%	3 12%	2 8%	1 4%	1 4%
28	cuando cometo un error en una competición me pongo muy ansioso	3 12%	12 48%	5 20%	4 16%	1 4%	

En la Figura 6 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 13.

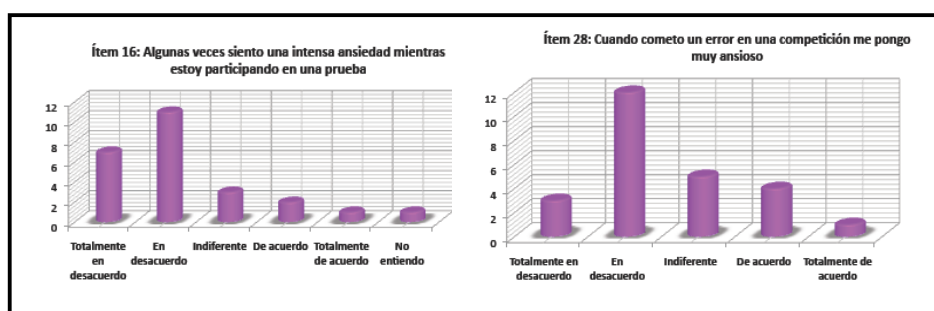


Figura 6. Frecuencia referida a los ítems 16 y 28 de la escala influencia de la evaluación según la subescala ansiedad.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 72% de los deportistas del equipo no siente una gran ansiedad mientras están participando en una prueba de competición. De éstos, el 44% dice que controla su energía sin llegar a alcanzar estados de ansiedad y un 28 % expresa que no tiene ningún problema como para desencadenar ansiedad en competición. No obstante, aparece un jugador que siente normalmente un alto grado de ansiedad mientras compite.

En cuanto a cometer errores, el 60% manifiesta que no se ponen ansiosos cuando los cometen durante la competición. No obstante, el 20% de la plantilla, dependiendo de situaciones concretas, pueden o no ponerse ansiosos si cometen algún error. Además, hay un 20% que expresa que se pone ansioso ante sus errores compitiendo, destacando a un jugador que dice claramente que cuando se equivoca en el desenlace de un partido, siente ansiedad en su organismo.

Resultados de la escala influencia de la evaluación en función de la subescala autoconfianza

En la Tabla 14 se muestran los resultados de la escala *influencia de la evaluación* según la subescala *autoconfianza*.

Tabla 14. Escala influencia de la evaluación en función de la subescala autoconfianza, según el ítem 51.

Escala: Influencia de la Evaluación <i>Autoconfianza</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
51	Mi confianza en la competición depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones	4 16%	5 20%	8 32%	5 20%	3 12%	

En la Figura 7 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 14.

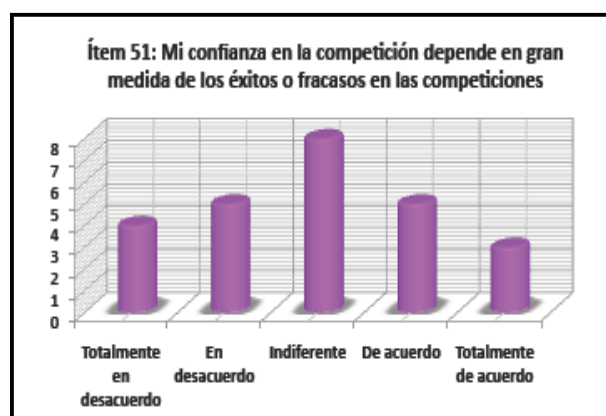


Figura 7. Frecuencia referida al ítem 51 de la escala influencia de la evaluación según la subescala autoconfianza.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

Se muestran tres grupos de jugadores claramente marcados en cuanto a cómo influye sobre su confianza la evaluación que ellos mismos hacen sobre sus actuaciones anteriores. Contamos con que un 32% manifiesta que los éxitos o fracasos en partidos previos les afecta en su confianza para disputar competiciones posteriores. De éstos, el 12%, lo remarca con firmeza. También, otro 32%, declara que a veces se siente influido por acciones acontecidas en otros partidos y a veces no. Y por último, se cuenta con un 36% que dice que no percibe que su confianza se vea afectada en función de triunfos o derrotas previas. Dentro de éstos últimos, un 16% asegura con gran determinación que no le repercute este hecho.

Resultados de la escala Influencia de la evaluación en función de la subescala motivación

En la Tabla 15 se muestran los resultados de la escala *influencia de la evaluación* según la subescala *motivación*.

Tabla 15. Escala influencia de la evaluación en función de la subescala motivación, según el ítem 52.

Escala: Influencia de la Evaluación Motivación		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
52	Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás	4 16%	5 20%	6 24%	5 20%	5 20%	

En la Figura 8 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 15.

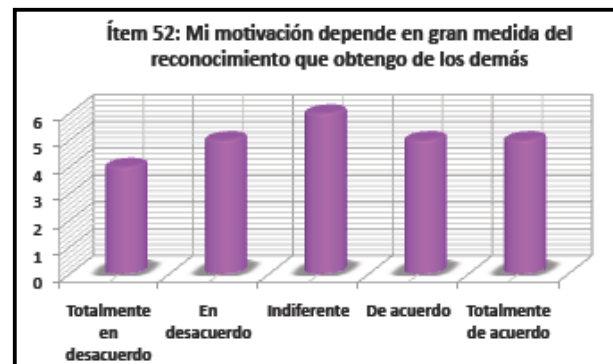


Figura 8. Frecuencia referida al ítem 52 de la escala influencia de la evaluación según la subescala motivación.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 40% de los jugadores dice que su motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtienen de los demás. Aparece en este porcentaje, mitad y mitad en las respuestas obtenidas, es decir, un 20% que opina que normalmente son influenciados por el reconocimiento ajeno y otro 20% que lo reafirma con contundencia. También, el 24% expresa que a veces su motivación se siente dependiente de las afirmaciones de otras personas, pero otras veces no. Finalmente, aparece un 36% de deportistas que expone que no contribuye la opinión de los demás en inclinar su motivación hacia un lado u otro, de éstos, hay un 16% que lo reafirma rotundamente.

Resultados de la escala influencia de la evaluación en función de la subescala influencia de opiniones

En la Tabla 16 se muestran los resultados de la escala *influencia de la evaluación* según la subescala *influencia de opiniones*.

Tabla 16. Escala influencia de la evaluación en función de la subescala influencia de opiniones, según los ítems 35, 42, 44 y 47.

Escala: Influencia de la Evaluación <i>Influencia de opiniones</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
35	Cuando cometo un error durante una competición, suele preocuparme lo que piensen otras personas, como el entrenador, los compañeros o alguien que esté entre los espectadores	2 8%	6 24%	5 20%	8 32%	4 16%	
42	Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas				9 36%	16 64%	
44	Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía	7 28%	9 36%	9 36%			
47	Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición		4 16%	4 16%	8 32%	9 36%	

En la Figura 9 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 16.

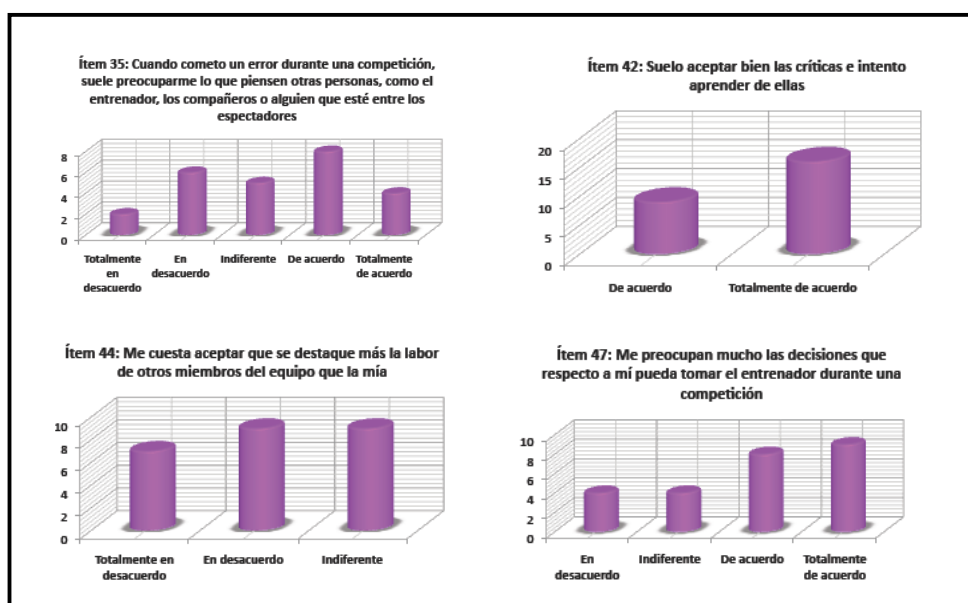


Figura 9. Frecuencia referida a los ítems 35, 42, 44 y 47 de la escala influencia de la evaluación según la subescala influencia de opiniones.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

Sólo el 32% de los jugadores dice que prácticamente no les afecta lo que piensen el entrenador, o los mismos compañeros del equipo, o incluso determinados aficionados, tras los errores cometidos. Sin embargo, el 48% sí se ve afectado por las posibles evaluaciones externas negativas sobre ellos ante sus errores, y de éstos, el 16% afirma que sienten una gran preocupación pensando en lo que puedan especular mentalmente personas cercanas a esta profesión.

En cuanto a las críticas que puedan recibir de los demás, el 100% de la plantilla responde que suelen aceptar bien las críticas o apreciaciones ajenas hacia ellos, pues expresan que las utilizan para aprender y mejorar. Además, el 64% de esos deportistas dice que normalmente no les cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la suya. Y se señala que ningún jugador comenta con rotundidad que le cueste aceptar valoraciones muy positivas sobre sus compañeros destacándolos más que a él.

No obstante, cuando se habla del entrenador, el 68% de los jugadores ha contestado que les preocupa mucho todas aquellas decisiones que su entrenador pueda tomar respecto a ellos durante un partido de competición, tan sólo un 16% de la plantilla expresa que no suele perturbarle las medidas o dictámenes de su entrenador.

3.1.1.3. Resultados de la escala motivación

Se presenta el análisis del CPRD según la escala *motivación*. Esta escala se compone de 8 ítems que hacen referencia a las subescalas: *atención-concentración*, *establecimiento de objetivos*, *autosuperación* e *importancia otorgada a su deporte*.

Así pues, se exponen las tablas con los resultados estadísticos obtenidos, atendiendo a las subescalas correspondientes, con la representación gráfica de cada ítem y con la descripción de los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos.

Resultados de la escala motivación en función de la subescala atención-concentración

En la Tabla 17 se muestran los resultados de la escala *motivación* según la subescala *atención-concentración*.

Tabla 17. Escala motivación en función de la subescala atención-concentración, según el ítem 49.

Escala: Motivación <i>Atención - Concentración</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
49	Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado en lo que tengo que hacer			4 16%	13 52%	8 32%	

En la Figura 10 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 17.

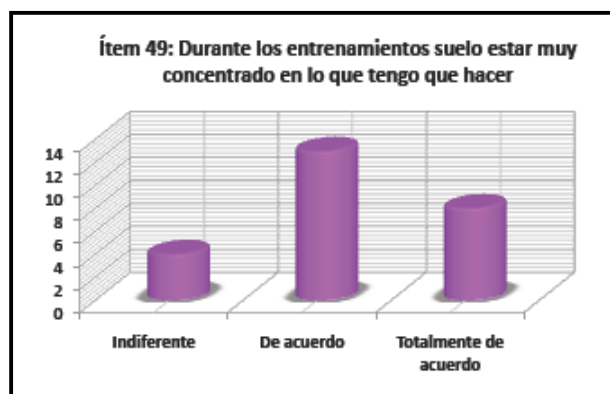


Figura 10. Frecuencia referida al ítem 49 de la escala motivación según la subescala atención-concentración.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 84% de los deportistas opinan que durante los entrenamientos que llevan a cabo diariamente suelen estar concentrados en sus tareas. De los cuales, el 52% dice que normalmente cumplen este requisito mientras desarrollan sus sesiones preparatorias, focalizando su atención y manteniendo la concentración en los ejercicios que realizan, y el 32% restante dice que siempre llevan a cabo el objetivo de estar concentrados durante la práctica deportiva preparatoria para la competición posterior. El 16%, expresa que no

siempre mantienen su nivel de concentración en los entrenamientos, que fluctúan en esta habilidad psicológica, prestando atención y manteniendo la concentración a veces sí y a veces no. Ningún jugador ha expuesto que no suela concentrarse normalmente mientras entrena y ninguno tampoco ha dicho que desarrolle sus entrenamientos sin concentrarse en ningún momento.

Resultados de la escala motivación en función de la subescala establecimiento de objetivos

En la Tabla 18 se muestran los resultados de la escala *motivación* según la subescala *establecimiento de objetivos*.

Tabla 18. Escala motivación en función de la subescala establecimiento de objetivos, según el ítem 15.

Escala: Motivación <i>Establecimiento de objetivos</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
15	Establezco metas que debo alcanzar y normalmente las consigo		3 12%	6 24%	10 40%	6 24%	

En la Figura 11 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 18.

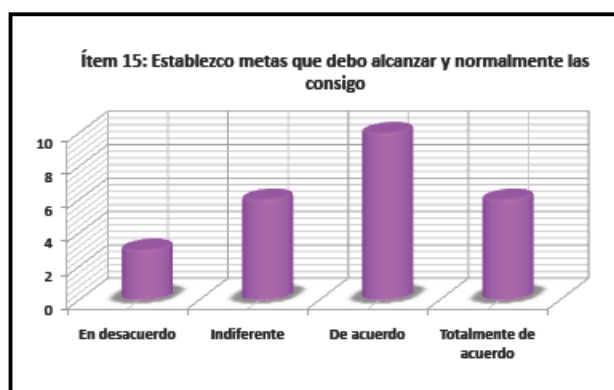


Figura 11. Frecuencia referida al ítem 15 de la escala motivación según la subescala establecimiento de objetivos.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 64% de los jugadores contesta que usualmente se establecen metas que deben alcanzar en su carrera deportiva y que normalmente las consiguen. De éstos el 40% sigue este procedimiento, logrando la consecución de sus objetivos y el 24 % dice que siempre llevan a cabo la utilización de esta técnica psicológica y que logran sus metas. Por otra parte, se encuentran jugadores que representan el 12% que dicen que no se establecen metas con el propósito de conseguirlas. No obstante, no se ha encontrado ningún futbolista del equipo que esté totalmente en desacuerdo en plantearse el establecimiento de objetivos a lograr.

Resultados de la escala motivación en función de la subescala autosuperación

En la Tabla 19 se muestran los resultados de la escala *motivación* según la subescala *autosuperación*.

Tabla 19. Escala motivación en función de la subescala autosuperación, según los ítem 4, 33, 39 y 55.

Escala: Motivación <i>Autosuperación</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
4	Algunas veces no me encuentro motivado para entrenar	4 16%	9 36%	8 32%	3 12%	1 4%	
33	Suelo encontrarme motivado por superarme día a día				11 44%	14 56%	
39	No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte	20 80%	3 12%			2 8%	
55	Estoy dispuesto a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor				2 8%	23 92%	

En la Figura 12 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 19.

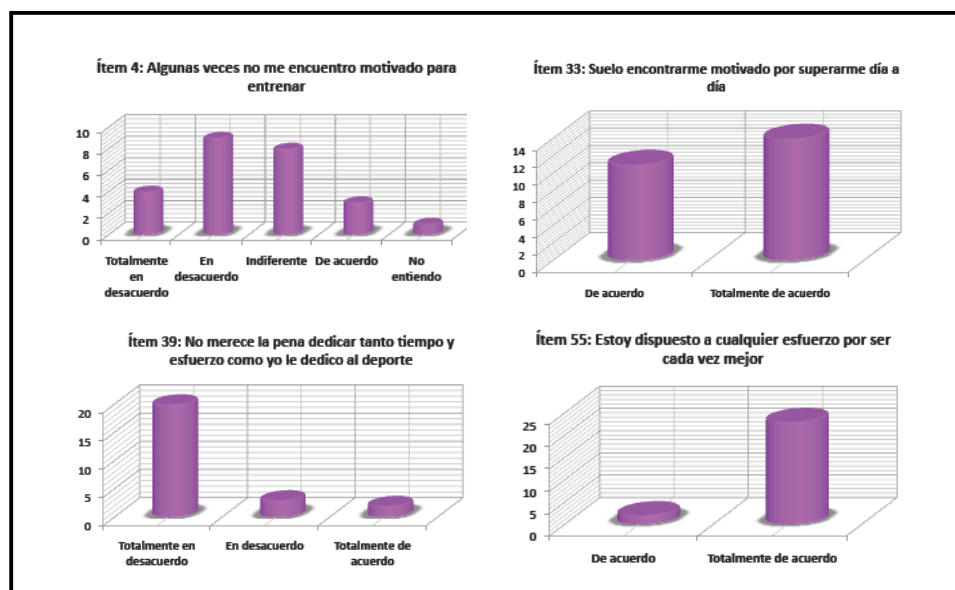


Figura 12. Frecuencia referida a los ítems 4, 33, 39 y 55 de la escala motivación según la subescala autosuperación.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 100% de los deportistas de este grupo expresa que suelen encontrarse motivados para superarse día a día. No aparece ningún jugador del equipo que dude de su óptima motivación ni que niegue disponer de ella para sobreponerse y mejorar día a día. Asimismo, el 100% asegura que están dispuestos a realizar cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor en su profesión. Sin embargo, si se hace mención sobre los entrenamientos diarios, el 52% expresa que no pierde su motivación para llevar a cabo sus esfuerzos a diario, pero el 32% opina que a veces no se encuentra motivado para afrontar las prácticas diarias de entrenamiento, y el 12% manifiesta que sí pasan por estados de escasa motivación para entrenar.

En lo que respecta a la reflexión de si merece la pena dedicarle tanto tiempo al fútbol, el 92% de los jugadores expresa que están de acuerdo en que merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo a su deporte. De éstos, el 80% responde que les compensa emplear gran parte de tu vida. No obstante, se hallan dos jugadores, que representan el 8% del total, que discrepan en este sentido manifestando rotundamente que es descompensado destinar tanta entrega a este deporte.

Resultados de la escala motivación en función de la subescala importancia otorgada a su deporte

En la Tabla 20 se muestran los resultados de la escala *motivación* según la subescala *importancia otorgada a su deporte*.

Tabla 20. Escala motivación en función de la subescala importancia otorgada a su deporte, atendiendo a los ítems 29 y 31.

Escala: Motivación <i>Importancia otorgada a su deporte</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
29	En este momento lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte			6 24%	4 16%	15 60%	
31	Mi deporte es toda mi vida	1 4%	1 4%	1 4%	5 20%	17 68%	

En la Figura 13 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 20.

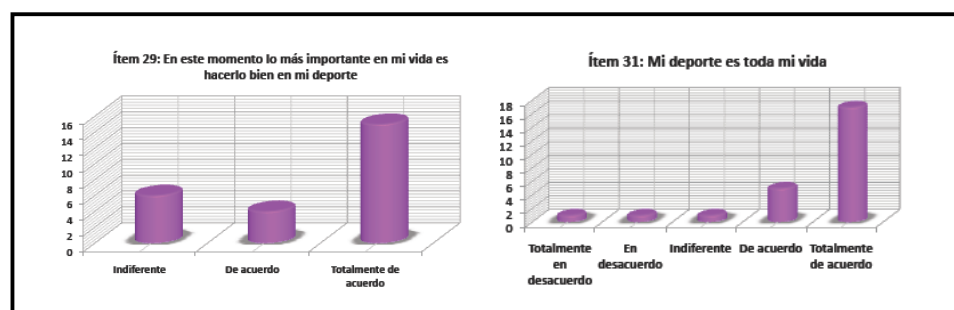


Figura 13. Frecuencia referida a los ítems 29 y 31 de la escala motivación según la subescala importancia otorgada a su deporte.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 88% de estos jugadores dice que su deporte es toda su vida. No obstante, hay dos jugadores que no están de acuerdo en que toda su vida sea su deporte, y concretamente, uno de ellos, ratifica fuertemente que este deporte no es toda su vida.

Matizando aún más, el 76% de la plantilla considera que lo más importante en sus vidas es hacerlo bien en su deporte. También, aparece un grupo configurado por el 24% que piensa que hacer bien sus tareas deportivas es lo más importante, pero a veces no piensan así. Se destaca que no aparece ningún jugador que opine que no está de acuerdo en la consideración de gran importancia para sus vidas el desarrollar con eficacia todo lo que concierne a su futuro deportivo y profesional.

3.1.1.4. Resultados de la escala habilidad mental

Se presenta el análisis del CPRD según la escala *habilidad mental*. Esta escala se compone de 9 ítems que hacen referencia a las subescalas: *establecimiento de objetivos*, *visualización* y *autorregulación cognitiva*.

Así pues, se exponen las tablas con los resultados estadísticos obtenidos, atendiendo a las subescalas correspondientes, con la representación gráfica de cada ítem y con la descripción de los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos.

Resultados de la escala habilidad mental en función de la subescala establecimiento de objetivos

En la Tabla 21 se muestran los resultados de la escala *habilidad mental* según la subescala *establecimiento de objetivos*.

Tabla 21. Escala habilidad mental en función de la subescala establecimiento de objetivos, según los ítems 37 y 50.

Escala: Habilidad Mental <i>Establecimiento de objetivos</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
37	Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí	2 8%	2 8%	6 24%	9 36%	6 24%	
50	Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamientos y de cada competición		1 4%	8 32%	8 32%	8 32%	

En la Figura 14 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 21.

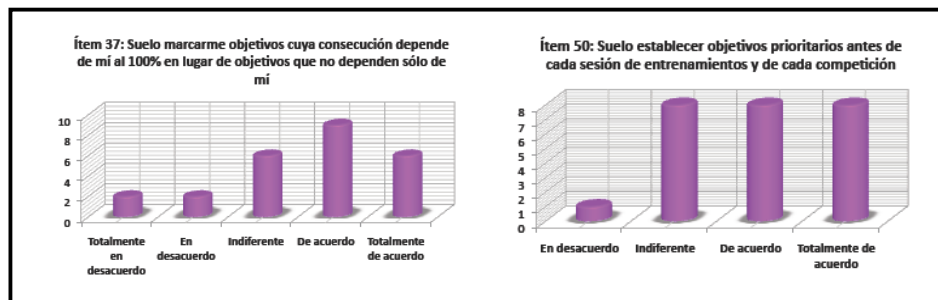


Figura 14. Frecuencia referida a los ítems 37 y 50 de la escala habilidad mental según la subescala establecimiento de objetivos.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

Aparecen tres subgrupos claramente marcados de ocho jugadores, es decir, hay una representación de un 32% de cada grupo que manifiestan lo siguiente: un subgrupo dice que está de acuerdo en que lleva a cabo un establecimiento de objetivos haciendo referencia a los entrenamientos que va a desarrollar y a los encuentros de competición a los que se tiene que enfrentar. Otro 32% ratifica este hecho expresando que está totalmente de acuerdo en utilizar esta técnica psicológica para mejorar en su carrera deportiva, y el otro 32% se muestra cambiante, declarando que a veces se plantea metas a lograr y otras veces no lo hace. También, aparece un jugador que manifiesta que no se suele marcar objetivos ni en las actuaciones preparatorias ni en los eventos competitivos.

Atendiendo al tipo de objetivos que los jugadores se marcan, el 60% declara que suelen elegir objetivos cuya consecución depende exclusivamente de ellos, no obstante, contamos con un 16% de estos deportistas que expresa que no se suelen fijar propósitos a alcanzar dependiendo sólo de ellos.

Resultados de la escala habilidad mental en función de la subescala visualización

En la Tabla 22 se muestran los resultados de la escala *habilidad mental* según la subescala *visualización*.

Tabla 22. Escala habilidad mental en función de la subescala visualización, según los ítems 7, 23, 25 y 48.

Escala: Habilidad Mental <i>Visualización</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
7	A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición		2 8%	2 8%	10 40%	11 44%	
23	Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome desde un monitor	2 8%	1 4%	4 16%	5 20%	12 48%	1 4%
25	Cuando me preparo para participar en una prueba intento imaginarme, desde mi perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real	1 4%	1 4%	4 16%	11 44%	8 32%	
48	No ensayo mentalmente como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar	15 60%	3 12%	6 24%		1 4%	

En la Figura 15 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 22.

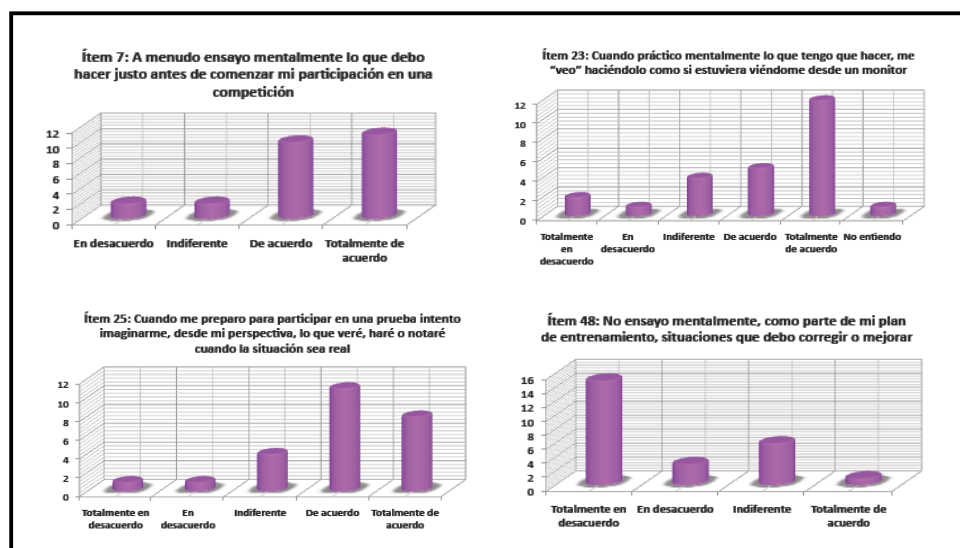


Figura 15. Frecuencia referida a los ítems 7, 23, 25 y 48 de la escala habilidad mental según la subescala visualización.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 84% de los jugadores del equipo expresa que a menudo ensayan mentalmente antes de la competición las posibles ejecuciones que van a desarrollar en el partido, pero también existe un 8% de los jugadores, que sólo utilizan esta técnica de vez en cuando, y otro 8% que la utiliza muy poco.

En cuanto a los jugadores que la ponen en práctica, el 68% dice que mientras visualizan se ven ejecutando los posibles movimientos y acciones que tienen que desarrollar en el partido de competición como si estuvieran reflejados en un monitor de televisión. Pero, también el 12% expresa que no suelen verse así cuando practican mentalmente lo que tienen que hacer.

También, podemos decir que el 76% de estos deportistas dice que utilizan la visualización como entrenamiento previo a un partido, imaginándose lo que realizarán o sentirán en la situación real. De ellos, el 72% responde que la utilizan para ensayar aquellos aspectos que deben mejorar o corregir. No obstante, hay que mencionar que dos jugadores no suelen recurrir al uso de esta herramienta psicológica como parte de su entrenamiento.

Resultados de la escala habilidad mental en función de la subescala autorregulación cognitiva

En la Tabla 23 se muestran los resultados de la escala *habilidad mental* según la subescala *autorregulación cognitiva*.

Tabla 23. Escala habilidad mental en función de la subescala autorregulación cognitiva, según los ítems 2, 40 y 45.

Escala: Habilidad Mental <i>Autorregulación cognitiva</i>		Frecuencia y Porcentaje					No entiendo
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	
Nº	Ítem						
2	Mientras duermo suelo “darle muchas vueltas” a la competición o al partido en el que voy a participar	1 4%	1 4%	8 32%	8 32%	7 28%	
40	En las competiciones suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes		1 4%	3 12%	7 28%	14 56%	
45	Cuando finaliza una competición analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica	1 4%		2 8%	7 28%	15 60%	

En la Figura 16 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 23.

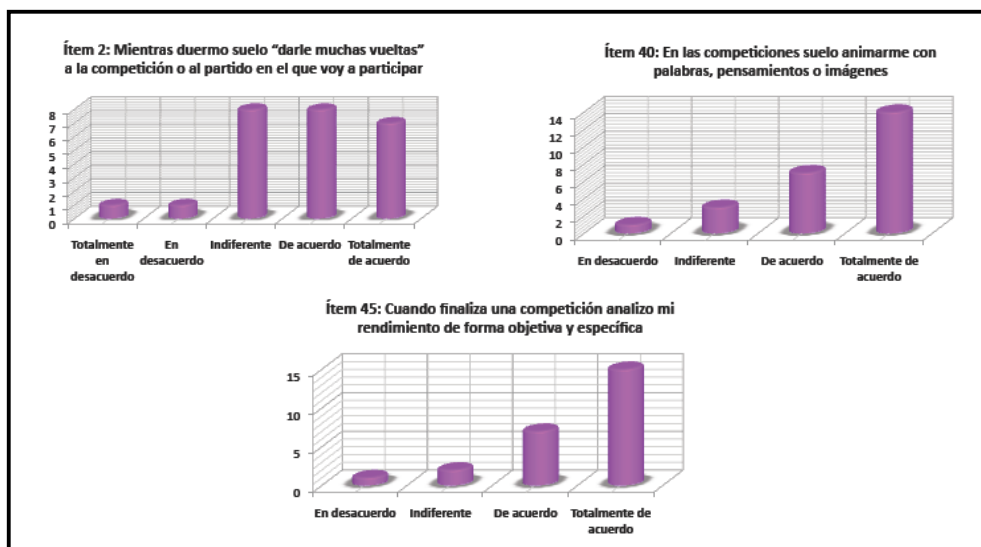


Figura 16. Frecuencia referida a los ítems 2, 40 y 45 de la escala habilidad mental según la subescala autorregulación cognitiva.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 60% de los deportistas expone que mientras duermen les suelen dar muchas vueltas a su cabeza en cuanto al partido al que han de afrontar. De los cuales, el 28% asegura con gran determinación que la noche anterior a la competición tienen una fuerte

tendencia rumiativa sobre el próximo encuentro. También aparecen dos jugadores que dicen que no repercute en sus descansos nocturnos el próximo enfrentamiento deportivo.

En lo que respecta a cómo se regulan cognitivamente cuando compiten, el 84% manifiesta que suelen animarse con palabras, pensamientos o imágenes mientras están compitiendo. De éstos, el 56% afirma que siempre utilizan alguno de estos tipos de técnicas positivas para desenvolverse en sus partidos de competición. No obstante, se cuenta con un jugador que dice que no suele hacer uso casi nunca de estas técnicas psicológicas.

Por otra parte, una vez finalizado el partido de competición, El 88% de los jugadores asegura que analizan su rendimiento de forma objetiva y específica. El 8% expone que a veces se detiene a reflexionar sobre lo acontecido y a veces no, y el 4%, es decir, un jugador, dice que no suele detenerse a analizar su rendimiento realizado.

3.1.1.5. Resultados de la escala cohesión de equipo

Se presenta el análisis del CPRD según la escala *cohesión de equipo*. Esta escala se compone de 6 ítems que hacen referencia a las subescalas: *relaciones interpersonales* y *espíritu de equipo*.

Así pues, se exponen las tablas con los resultados estadísticos obtenidos, atendiendo a las subescalas correspondientes, con la representación gráfica de cada ítem y con la descripción de los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos.

Resultados de la escala cohesión de equipo en función de la subescala relaciones interpersonales

En la Tabla 24 se muestran los resultados de la escala *cohesión de equipo* según la subescala *relaciones interpersonales*.

Tabla 24. Escala cohesión de equipo en función de la subescala relaciones interpersonales, según los ítems 5 y 18.

Escala: Cohesión de Equipo Relaciones interpersonales		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
5	Me llevo muy bien con otros miembros de mi equipo	3 12%		1 4%	3 12%	12 72%	
18	Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo	1 4%			2 8%	22 88%	

En la Figura 17 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 24.

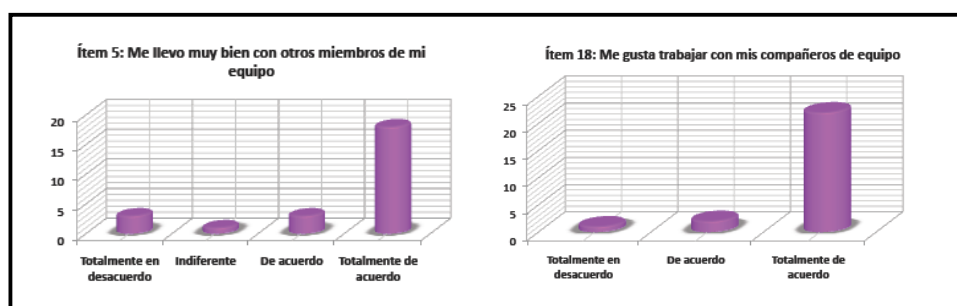


Figura 17. Frecuencia referida a los ítems 5 y 18 de la escala cohesión de equipo según la subescala relaciones interpersonales.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 84% de los jugadores dice que se llevan muy bien con otros miembros de su equipo. No obstante, hay un jugador, el cual representa el 4% del grupo que declara que a veces se lleva bien con otros colegas, pero a veces no es así el trato. También, se halla un 12% de deportistas que expone con contundencia que no se llevan bien con otros compañeros con los que tiene que compartir su carrera deportiva.

En cuanto al trabajo diario, el 96% de los deportistas coincide en que les gusta trabajar con sus compañeros de equipo. No aparece ningún jugador que dude en que a veces pueda sentirse cómodo o no en interacción en este grupo. Tan sólo aparece un jugador que expone que se encuentra completamente en desacuerdo con que le guste desarrollar su trabajo con este equipo de fútbol.

Resultados de la escala cohesión de equipo en función de la subescala espíritu de equipo

En la Tabla 25 se muestran los resultados de la escala *cohesión de equipo* según la subescala *espíritu de equipo*.

Tabla 25. *Escala cohesión de equipo en función de la subescala espíritu de equipo, según los ítems 11, 22, 27 y 38.*

Escala: Cohesión de Equipo <i>Espíritu de equipo</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Total mente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
11	Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento de mi equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo)	9 36%	8 32%	6 24%	1 4%	1 4%	
22	Pienso que el espíritu de equipo es muy importante	1 4%			4 16%	20 80%	
27	Cuando mi equipo pierde me encuentro mal, con independencia de mi rendimiento individual	2 8%	2 8%	4 16%	5 20%	12 48%	
38	Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo				2 8%	23 92%	

En la Figura 18 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la Tabla 25.

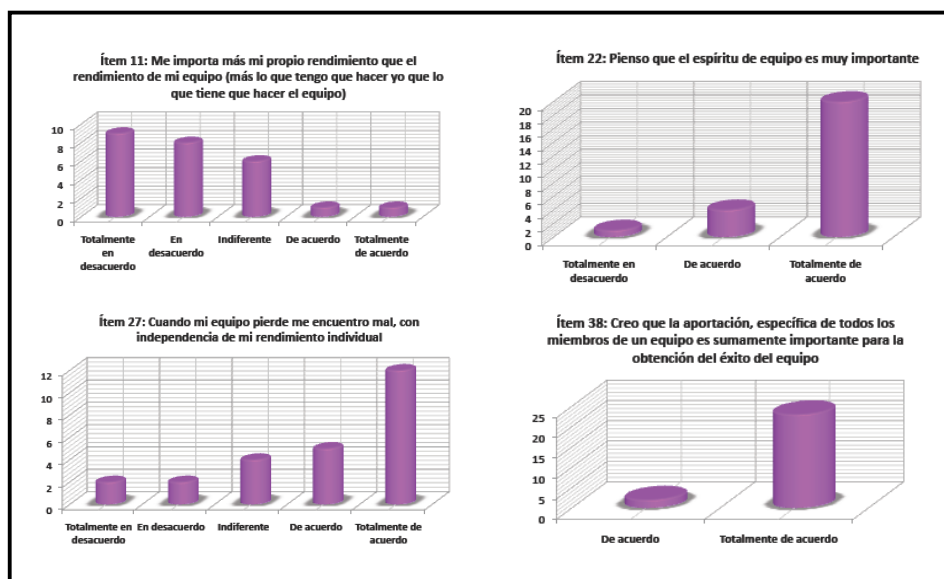


Figura 18. Frecuencia referida a los ítems 11, 22, 27 y 38 de la escala cohesión de equipo según la subescala espíritu de equipo.

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 68% de los jugadores dice que no le importa más su propio rendimiento que el rendimiento del equipo, es decir, que le importa más lo que ocurra a nivel grupal, que el rendimiento individual propio. También, hay un 24% que opina que a veces sí puede importarle más su propio rendimiento que el de su propio equipo, aunque otras veces no. Y hay dos jugadores, que representan el 8%, de los cuales, uno dice que normalmente le interesan más sus ejecuciones que el resultado que se pueda obtener al final para su equipo, y el otro expone que siempre es más significativo para él su rendimiento individual, independientemente del grupal.

Es coincidente también que el 68% de los jugadores se encuentra anímicamente mal cuando su equipo pierde, aunque ellos hayan tenido un buen rendimiento en el partido. Y también, un 8% dice que no les afecta mucho que su equipo pierda siempre que ellos lo hayan hecho bien, y otro 8% a los que no les afecta nada que su equipo salga derrotado de la contienda si ellos han cumplido con su rendimiento.

En cuanto al sentimiento de espíritu de equipo, el 96% de los miembros de este grupo deportivo opina que percibir fuertemente este sentimiento es muy importante. No obstante, se ha de destacar a un jugador, el cual representa el 4% del total del equipo que contesta diciendo que está totalmente en desacuerdo en cuanto que el espíritu de equipo sea tan importante.

Se concreta con que todo el equipo piensa que contar con la aportación específica de todos los miembros y componentes del mismo es sumamente importante para obtener el éxito en un equipo de fútbol, y no aparece ningún jugador que dude u opine lo contrario al respecto.

3.1.2. CSAI-2

A continuación se exponen los resultados obtenidos en función de las tres escalas de las que consta el cuestionario:

▪ **Escalas del cuestionario:**

- Ansiedad cognitiva.
- Ansiedad somática.
- Autoconfianza.

Cada escala integra ítems que favorecen la información sobre estados de ansiedad cognitiva y física, así como sobre la habilidad psicológica de la autoconfianza.

De manera que, la organización de los 27 ítems del CSAI-2, atendiendo a las escalas queda recogida en la Tabla 26 del siguiente modo:

Tabla 26. Distribución de los ítems del CSAI-2, según sus escalas.

<i>Escalas</i>	<i>Ítems</i>
Ansiedad cognitiva	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 y 25
Ansiedad somática	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 y 26
Autoconfianza	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 y 27

3.1.2.1. Resultados de la escala ansiedad cognitiva

Se presenta el análisis descriptivo de los ítems del CSAI-2 según la escala *ansiedad cognitiva*. Esta escala se compone de 9 ítems.

Así pues, se expone la tabla con los resultados estadísticos obtenidos, y a continuación se describen los mismos en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos.

En la Tabla 27 se muestran los resultados del cuestionario según la escala *ansiedad cognitiva*.

Tabla 27. Escala ansiedad cognitiva, según los ítems 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 y 25.

Escala: Ansiedad cognitiva		Frecuencia y Porcentaje			
Nº	Ítem	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
1	Me preocupa esta competición	3 13%	5 21%	5 21%	11 46%
4	Dudo de mí mismo	11 46%	12 50%	1 4%	
7	Estoy preocupado de que en esta competición no pueda hacerlo tan bien como yo puedo	6 25%	10 42%	5 21%	3 13%
10	Me preocupa perder	1 4%	4 17%	8 33%	11 46%
13	Me preocupa que la presión de la competición pueda más que yo	13 54%	9 38%	2 8%	
16	Me preocupa rendir pobremente	3 13%	3 13%	10 42%	8 33%
19	Me preocupa poder alcanzar mis metas		4 17%	8 33%	12 50%
22	Me preocupa decepcionar a otros con mi rendimiento	4 17%	6 25%	6 25%	8 33%
25	Estoy preocupado de que no sea capaz de concentrarme	9 38%	10 42%	3 13%	2 8%

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 66% de los jugadores de este equipo de fútbol dice que de manera generalizada les preocupa la competición, sólo el 34% manifiesta que no siente esta preocupación.

Asimismo, el 92% no le teme a la presión que la competición pueda generar, tan sólo dos jugadores sí son afectados por ello.

En cuanto a no ser capaz de hacerlo bien mientras compiten, el 34% sí muestra preocupación por ello, el resto, es decir, el 66% se muestra tranquilo. Sin embargo, cuando se habla del rendimiento, al 75% parece ser que sí le preocupa rendir mal, sólo el 26% no se siente afectado psicológicamente por ello. Y siguiendo en esta línea de rendimiento, al 58% le preocupa decepcionar a otros, no obstante, el 42% no cavila negativamente sobre esta cuestión.

Sin embargo, respecto al resultado, el 79% le preocupa bastante y mucho perder, sólo el 21% expone que no piensa temerosamente sobre este asunto.

Otras de las cuestiones que más les preocupa a estos futbolistas es si alcanzarán sus metas, pues el 83% expresa dicha intranquilidad, tan sólo el 17 % no siente esta inquietud.

Finalmente, es un equipo que prácticamente en su totalidad no duda de sí mismo, pues el 96% así lo confirma, sólo un jugador no confía en sí mismo despertando en él una cierta ansiedad cognitiva.

3.1.2.2. Resultados de la escala ansiedad somática

Se presenta el análisis del CSAI-2 según la escala *ansiedad somática*. Esta escala se compone de 9 ítems.

Así pues, se expone la tabla con los resultados estadísticos obtenidos, y a continuación se describen los mismos en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos.

En la Tabla 28 se muestran los resultados correspondientes al análisis de los ítems del cuestionario según la escala *ansiedad somática*.

Tabla 28. Escala ansiedad somática, según los ítems 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 y 26.

Escala: Ansiedad somática		Frecuencia y Porcentaje			
Nº	Ítem	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
2	Me siento nervioso	9 38%	14 58%	1 4%	
5	Me siento inquieto	7 29%	14 58%	1 4%	2 8%
8	Mi cuerpo está tenso	8 33%	12 50%	3 13%	1 4%
11	Siento tensión en el estómago	14 61%	9 39%		
14	Mi cuerpo está relajado	3 13%	8 33%	11 46%	2 8%
17	Mi corazón está acelerado	10 44%	12 52%	1 4%	
20	Siento un vacío en mi estómago	15 68%	5 23%	1 4%	1 4%
23	Mis manos están húmedas	16 70%	7 30%		
26	Me siento agarrotado	19 79%	5 21%		

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

Estos futbolistas manifiestan que ante la competición no se sienten nerviosos, pues el 96% así lo expone, tan sólo un jugador expresa su intranquilidad. No obstante, cuando se habla de inquietud, se confirma que en su conjunto, es un equipo que controla la presión, pues el 87% indica que no siente este estado, sólo tres jugadores sí expresan padecerla.

En cuanto a la tensión corporal o muscular, el 83% manifiesta que no sufre de hipertensión antes de competir, sólo el 17% dice que padece de este estado de tensión. No obstante, cuando se les pregunta si sus cuerpos están relajados para competir, casi la mitad, es decir, el 54% del equipo revela que sí, y casi la otra mitad, el 46% declara que no se sienten relajados.

Centrando la atención en la repercusión del afrontamiento competitivo en sus estómagos, el 100% exterioriza que no siente tensión estomacal, sólo cuando se les pregunta si sienten vacío en él, hay dos jugadores que responden que sí.

En lo que se refiere a la frecuencia cardíaca antes de la competición, estos jugadores revelan en un 94% que no sienten sus corazones acelerados, sólo un jugador señala sentir esta alteración.

Finalmente, cuando se les pregunta a estos deportistas si sienten hipersudoración en sus manos y agarrotamiento corporal, expresan al 100% que no padecen estas alteraciones o desajustes somáticos.

3.1.2.3. Resultados de la escala autoconfianza

Se presenta el análisis del CSAI-2 según la escala *autoconfianza*. Esta escala se compone de 9 ítems.

Así pues, se expone la tabla con los resultados estadísticos obtenidos, y a continuación se describen los mismos en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos.

En la Tabla 29 se muestran los resultados del cuestionario según la escala *autoconfianza*.

Tabla 29. Escala autoconfianza, según los ítems 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 y 27.

Escala: Autoconfianza		Frecuencia y Porcentaje			
Nº	Ítem	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
3	Me siento tranquilo	3 13%	6 25%	11 46%	4 17%
6	Me siento cómodo	3 13%	7 29%	11 46%	3 13%
9	Tengo confianza en mí mismo	1 4%	5 22%	9 39%	8 35%
12	Me siento seguro	1 4%	6 26%	13 57%	3 13%
15	Tengo confianza de que puedo rendir bien bajo presión		3 13%	16 67%	5 21%
18	Estoy seguro de rendir bien		6 26%	12 52%	5 22%
21	Me siento mentalmente relajado	5 23%	7 32%	6 27%	4 18%
24	Me siento con confianza porque me veo realmente consiguiendo mi meta	3 13%	6 25%	12 50%	3 13%
27	Me siento seguro de cumplir bajo presión		2 8%	17 71%	5 21%

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 63% de estos deportistas dice que se sienten tranquilos antes de competir, al mismo tiempo, el 59% expresa que se sienten cómodos antes de los partidos, sólo el 38% declara sentirse intranquilo, y el 42% expresa sentir cierta incomodidad previa a la competición.

En cuanto a la autoconfianza propiamente dicha, el 74% expresa que confía en sí mismo, aunque el 26% señala una cierta desconfianza para afrontar los partidos de competición. Dentro de esta habilidad psicológica, cuando se les pregunta por la confianza para rendir bien bajo presión, el 88% muestra una autoconfianza alta, sólo tres jugadores, es decir, un 13%, expresa que siente sólo un poco ese estado positivo para competir.

Cuando se habla de seguridad en sí mismo, el 70% se muestra fuerte para contestar positivamente, aunque un 30% de los futbolistas de este equipo no coincide con esta percepción. No obstante, profundizando en este estado de seguridad, el 93% apunta con efectividad en sentirse seguro para cumplir con sus funciones deportivas bajo presión, sólo dos jugadores dicen que se sienten sólo un poco seguros.

Siguiendo en esta línea, cuando se les solicita a los jugadores que opinen sobre si se sienten seguros de rendir bien, el 74% lo confirma positivamente en su respuesta, mientras que el 26% aclara que sólo un poco.

Respecto a la pregunta de si se sienten mentalmente relajados, el 63% expresa que sí sienten este estado antes de jugar su partido de competición, y el 55% sin embargo, expone que no se siente así.

Finalmente, el 63% revela que se siente con confianza porque se ve realmente consiguiendo sus metas, aunque el 37% restante manifiesta no sentir esa confianza en sí mismo.

3.1.3. LOEHR

A continuación se exponen los resultados obtenidos en función de las siete escalas de las que consta el cuestionario:

- **Escalas del cuestionario:**
 - *Autoconfianza.*
 - *Control de la energía negativa.*
 - *Control de la atención.*
 - *Control de la visualización y las imágenes.*
 - *Nivel motivacional.*
 - *Energía positiva.*
 - *Control de actitudes.*

Cada escala integra ítems que favorecen la información sobre una amplia diversidad de habilidades psicológicas, y sobre alguna técnica psicológica empleada.

De manera que, la organización de los 42 ítems del LOEHR, atendiendo a las escalas queda recogida en la Tabla 30 de la siguiente manera:

Tabla 30. *Distribución de los ítems del LOEHR, según sus escalas.*

<i>Escalas</i>	<i>Ítems</i>
Autoconfianza	<i>1, 8, 15, 22, 29 y 36</i>
Control de la energía negativa	<i>2, 9, 16, 23, 30 y 37</i>
Control de la atención	<i>3, 10, 17, 24, 31 y 38</i>
Control de la visualización y las imágenes	<i>4, 11, 18, 25, 32 y 39</i>
Nivel motivacional	<i>5, 12, 19, 26, 33 y 40</i>
Energía positiva	<i>6, 13, 20, 27, 34 y 41</i>
Control de actitudes	<i>7, 14, 21, 28, 35 y 42</i>

3.1.3.1. Resultados de la escala autoconfianza

Se presenta el análisis del LOEHR según la escala *autoconfianza*. Esta escala se compone de 6 ítems.

Así pues, se expone la tabla con los resultados estadísticos obtenidos y la descripción de los mismos en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos.

En la Tabla 31 se muestran los resultados del inventario según la escala *autoconfianza*.

Tabla 31. Escala autonfianza, según los ítems 1, 8, 15, 22, 29 y 36.

Escala: Autoconfianza		Frecuencia y Porcentaje				
		Casi siempre	A menudo	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca
Nº	Ítem					
1	Me veo a mí mismo más como un perdedor que como un ganador, durante las competiciones				7 29%	17 71%
8	Creo en mí mismo como deportista	20 83%	3 13%	1 4%		
15	Pierdo mi confianza fácilmente		2 8%	5 21%	14 58%	3 13%
22	Puedo rendir por encima de mi talento y habilidades			8 33%	8 33%	8 33%
29	Soy un competidor mentalmente tenaz	8 33%	14 58%	2 8%		
36	Creo que doy la imagen de ser un buen luchador	12 50%	9 38%	2 8%		1 4%

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

La totalidad de los jugadores de este equipo se ve como un ganador durante las competiciones, y además exponen que creen en sí mismos como deportistas, salvo un jugador que dice que sólo alguna vez ha sentido creer en sí mismo. Generalizando, es un equipo que plantea que no pierde fácilmente la confianza, salvo dos jugadores que manifiestan que a menudo la suelen perder.

Por otra parte, el 66% revela que no pueden rendir por encima de su talento o habilidades, aunque el 33% opina que alguna vez que otra, sí puede hacerlo.

Además, el 100% se considera un competidor mentalmente tenaz, aunque se incluyan dos jugadores que matizan que sólo alguna vez han pensado así.

En cuanto a la percepción que estos deportistas tienen sobre la imagen que ofrecen, el 88% cree que dan la imagen de buenos luchadores, también, el 8% señala que sólo alguna vez que otra cree que es percibido como buen luchador, y un jugador indica que casi nunca piensa que da esa imagen positiva.

3.1.3.2. Resultados de la escala control de la energía negativa

Se presenta el análisis del LOEHR según la escala *control de la energía negativa*. Esta escala se compone de 6 ítems.

Así pues, se expone la tabla con los resultados estadísticos obtenidos y la descripción de los mismos en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos.

En la Tabla 32 se muestran los resultados del inventario según la escala *control de la energía negativa*.

Tabla 32. Escala control de la energía negativa, atendiendo a los ítems 2, 9, 16, 23, 30 y 37.

Escala: Control de la energía negativa		Frecuencia y Porcentaje				
Nº	Ítem	Casi siempre	A menudo	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca
2	Me enfado y me frustro durante la competición	1 4%	6 25%	11 46%	6 25%	
9	Estoy nervioso durante la competición	1 4%		6 25%	14 58%	3 13%
16	Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente		1 4%	12 50%	9 38%	2 8%
23	Mis músculos se tensan mucho durante la competición	3 13%	2 8%	3 13%	10 42%	6 25%
30	Eventos incontrolables como el viento, las trampas de los contrarios, caídas... me alteran y derrumban		2 8%		15 63%	7 29%
37	Yo puedo permanecer tranquilo durante la competición aunque aparezcan problemas que me preocupan	5 21%	13 54%	4 17%	2 8%	

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 29% del equipo dice que mientras están compitiendo, se enfadan y se frustran a menudo, y de éstos, hay un jugador que dice que mantiene este comportamiento casi siempre. No obstante, el 46% expresa que sólo alguna vez se comporta así, y el 25% expone que rara vez reflejan estas conductas.

En lo que respecta a la tensión corporal, el 71% dice no ponerse nervioso en competición, sólo el 25% señala que algunas veces sí. No obstante, se cuenta con un jugador que contundentemente expresa que casi siempre se pone nervioso al enfrentarse al adversario en competición.

Especificando aún más en la tensión corporal, el 67% señala que siente sus músculos tensos durante los partidos. También, el 13% expone que esta hipertonía la padece algunas veces, pero el 21% la sufre a menudo o casi siempre.

En cuanto a los errores cometidos, el 46% de estos futbolistas, rara vez o casi nunca sienten o piensan negativamente tras cometer errores, asimismo, el 50% sólo alguna vez es irrumpido por este pensamiento, y sí se cuenta con un jugador que manifiesta que a menudo los errores le hacen pensar y sentirse mal.

Al hablar de aspectos incontrolables como el viento, los adversarios, etc., el 82% dice que éstos no les altera o hacen que se derrumben durante un encuentro competitivo, tan sólo a dos les afectan a menudo estos acontecimientos incontrolables.

Finalmente, en lo que respecta a los problemas que pudieran aparecer durante la competición, el 75% indica que puede permanecer tranquilo ante situaciones preocupantes, aunque el 17% señala que a veces no se muestra tranquilo a causa de posibles sucesos preocupantes, y también aparece un 8% del equipo que expresa que rara vez permanece tranquilo ante situaciones problemáticas durante la competición.

3.1.3.3. Resultados de la escala control de la atención

Se presenta el análisis del LOEHR según la escala *control de la atención*. Esta escala se compone de 6 ítems.

Así pues, se expone la tabla con los resultados estadísticos obtenidos y con la descripción de los mismos en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos.

En la Tabla 33 se muestran los resultados del inventario según la escala *control de la atención*.

Tabla 33. *Escala control de la atención, según los ítems 3, 10, 17, 24, 31 y 38.*

Escala: Control de la atención		Frecuencia y Porcentaje				
		Casi siempre	A menudo	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca
Nº	Ítem					
3	Yo llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición			4 17%	14 58%	6 25%
10	En los momentos difíciles de la competición me da la impresión de que mi mente comienza a correr a más de 100 km/h.	4 17%	11 46%	4 17%	5 21%	
17	Yo puedo intervenir rápidamente sobre mis emociones y recuperar mi concentración	6 25%	14 58%	4 17%		
24	Me distraigo durante la competición			3 13%	11 46%	10 42%
31	Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas	1 4%	1 4%	6 25%	8 33%	8 33%
38	Mi concentración se rompe fácilmente	5 21%	13 54%		2 8%	3 13%

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

Entre el 83% y el 88% de los futbolistas de este equipo expone que casi nunca o rara vez llegan a distraerse y perder la concentración durante la competición, y sólo entre el 13% y el 17% señala que algunas veces les puede ocurrir. Sin embargo, el 75% acepta que pueden romper fácilmente su concentración, aunque el 21% restante indica que casi nunca les sucede una pérdida fácil de concentración durante un encuentro competitivo.

Por otra parte, el 63% expresa que en los momentos difíciles de la competición, sus mentes comienzan a correr a más de 100km/h., aunque también aparece un 17% que dice que esto les puede ocurrir sólo algunas veces, y el resto de jugadores, es decir, el 21% restante señala que rara vez ha sentido su mente pensando tan acelerada ante situaciones difíciles de competición.

En la misma línea, mientras se está compitiendo, hay dos jugadores que a menudo y casi siempre piensan sobre errores pasados u oportunidades perdidas, pero en

cuanto al resto del equipo, el 25% expresa que sólo alguna vez les hostiga este pensamiento, y el 66% indica que casi nunca o rara vez durante un partido están pensando en hechos pasados.

En cuanto al control emocional repercutiendo en el nivel de concentración, el 83% dice que está capacitado a menudo y casi siempre para intervenir sobre sus emociones y recuperar la concentración, y el 17% restante expone que lo consigue también algunas veces.

3.1.3.4. Resultados de la escala control de la visualización y las imágenes

Se presenta el análisis del LOEHR según la escala *control de la visualización y las imágenes*. Esta escala se compone de 6 ítems.

Así pues, se expone la tabla con los resultados estadísticos obtenidos y con la descripción de los mismos en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos.

En la Tabla 34 se muestran los resultados del inventario según la escala *control de la visualización y las imágenes*.

Tabla 34. Escala control de la visualización y las imágenes, según los ítems 4, 11, 18, 25, 32 y 39.

Escala: Control de la visualización y las imágenes		Frecuencia y Porcentaje				
		Casi siempre	A menudo	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca
Nº	Ítem					
4	Antes de la competición, yo me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente	11 46%	11 46%	1 4%		1 4%
11	Yo practico mentalmente mis habilidades físicas	3 13%	8 33%	9 38%	2 8%	2 8%
18	Me resulta fácil imaginarme realizando mi deporte	17 71%	7 29%			
25	Antes de la competición, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas	7 29%	9 38%	8 33%		
32	Durante la competición utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor	6 25%	5 21%	11 46%	1 4%	1 4%
39	Cuando me imagino a mí mismo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas de forma muy clara	11 46%	10 42%	1 4%	2 8%	

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 92% de los jugadores se imagina ejecutando y rindiendo perfectamente antes de la competición. Sólo un jugador dice que únicamente lleva a cabo esta técnica alguna vez, y aparece otro jugador que revela que casi nunca utiliza la visualización.

También, antes de la competición, el 67% de estos futbolistas se visualizan superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas, y el 33% restante, la pone en práctica algunas veces.

Esta técnica de la visualización también es utilizada para la mejora de habilidades físicas, y de estos jugadores, el 46% la pone en práctica para este fin, asimismo, el 38% la utiliza sólo algunas veces, y el 16% restante, rara vez o casi nunca recurre a esta herramienta para optimizar sus habilidades físicas.

También, hay jugadores que emplean la práctica imaginada como entrenamiento para rendir mejor, y de estos deportistas, el 46% lo hacen a menudo y casi siempre, también, otro 46%, la pone en práctica algunas veces, y dos jugadores señalan que rara vez o casi nunca acuden a ella.

En general, la visualización o práctica imaginada para estos jugadores resulta fácil en su aplicación en el 100%, pero si se profundiza en esta afirmación, se comprueba que el 88% de estos futbolistas dice que cuando se visualizan, pueden ver y sentir las cosas de forma muy clara, tan sólo un jugador plantea que esto le ocurre solamente algunas veces, y otros dos manifiestan que rara vez pueden visualizarse con nitidez.

3.1.3.5. Resultados de la escala nivel motivacional

Se presenta el análisis del LOEHR según la escala *nivel motivacional*. Esta escala se compone de 6 ítems.

Así pues, se expone la tabla con los resultados estadísticos obtenidos y con la descripción de los mismos en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos.

En la Tabla 35 se muestran los resultados del inventario según la escala *nivel motivacional*.

Tabla 35. Escala nivel motivacional, según los ítems 5, 12, 19, 26, 33 y 40.

Escala: Nivel motivacional		Frecuencia y Porcentaje				
Nº	Ítem	Casi siempre	A menudo	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca
5	Estoy altamente motivado para dar lo mejor de mí en la competición	18 75%	6 25%			
12	Los objetivos que me he propuesto como deportista se mantienen trabajando y entrenando duro	1 4%	23 96%			
19	Yo no necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor disparador	13 54%	6 25%	5 21%		
26	Daría gustosamente lo que fuera por desarrollar toda mi capacidad deportiva y alcanzar la cumbre como deportista	21 88%	3 13%			
33	Estoy aburrido y quemado	6 25%	5 21%	11 46%	1 4%	1 4%
40	Al despertar por las mañanas, me siento nervioso en relación a los entrenamientos y competiciones	2 8%	1 4%	4 17%	8 33%	9 38%

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

La totalidad del equipo manifiesta que a menudo y casi siempre están altamente motivados para dar lo mejor de sí mismos en la competición. No obstante, el 79% expresa que no necesitan que los empujen a entrenar duro ni a competir con intensidad, pero, el 21% señala que a veces sí lo necesitan.

También, todo el equipo de fútbol expresa que a menudo y casi siempre darían gustosamente lo que fuera por desarrollar toda su capacidad deportiva y alcanzar la cumbre como deportistas. Además todos coinciden en que los objetivos que se proponen como jugadores, se mantienen trabajando y entrenando duro, sin embargo, cuando se habla de estar aburrido o quemado como futbolista, el 46% señala que a menudo y casi siempre se encuentran en este estado negativo, también aparece otro 46% que dice que algunas veces se sienten así, y luego se cuenta con un 8% que expresa que rara vez o casi nunca ha sentido el estado de aburrimiento o abatimiento en este equipo de fútbol.

Por otra parte, el 71% expone que no se siente nervioso al despertar por las mañanas en relación a los entrenamientos y a las competiciones, aunque el 17% siente que algunas veces, sí, y el 12%, a menudo y casi siempre se levantan nerviosos pensando en esto.

3.1.3.6. Resultados de la escala energía positiva

Se presenta el análisis del LOEHR según la escala *energía positiva*. Esta escala se compone de 6 ítems.

Así pues, se expone la tabla con los resultados estadísticos obtenidos y con la descripción de los mismos en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos.

En la Tabla 36 se muestran los resultados del inventario según la escala *energía positiva*.

Tabla 36. Escala energía positiva, según los ítems 6, 13, 20, 27, 34 y 41.

Escala: Energía positiva		Frecuencia y Porcentaje				
		Casi siempre	A menudo	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca
Nº	Ítem					
6	Puedo mantener emociones positivas durante la competición	10 42%	13 54%			1 4%
13	Disfruto de la competición aunque me encuentre con dificultades	9 38%	12 50%	2 8%		1 4%
20	Tiendo a desinflarme emocionalmente cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competición		1 4%	8 33%	10 42%	5 21%
27	Yo entreno con una intensidad superior y positiva	14 58%	9 38%	1 4%		
34	Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran	16 67%	7 29%	1 4%		
41	Practicar este deporte me hace disfrutar y sentirme realizado	23 96%	1 4%			

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 88% de estos deportistas afirma que disfrutan de la competición aunque se encuentren con dificultades, también el 8% dice gozar algunas veces de este estado, y aparece un jugador que revela que casi nunca disfruta compitiendo si suceden contratiempos.

Siguiendo en la misma línea, el 63% de estos futbolistas dice que no se desinflan emocionalmente cuando las cosas se vuelven contra ellos durante la competición. No obstante, hay un 33% que expresa que algunas veces se vienen abajo ante momentos difíciles para ellos, y también aparece un jugador que dice que a menudo tiende a desinflarse emocionalmente.

Asimismo, todo el equipo expone que las situaciones difíciles suponen un desafío para ellos y les inspiran, menos un jugador que dice que esto le ocurre sólo a veces. Y también, todo el equipo dice que pueden mantener emociones positivas durante la competición, salvo uno de ellos que afirma que esto casi nunca lo percibe así.

Por otra parte, el equipo al completo señala que entrena con una intensidad superior y positiva a la que poseen, salvo un jugador que expresa que sólo a veces entrena de esta manera tan efectiva.

Así pues, el 100% de los jugadores coincide en que practicar este deporte les hace disfrutar y sentirse realizados. No aparece ninguno que revele otra respuesta.

3.1.3.7. Resultados de la escala control de actitudes

Se presenta el análisis del LOEHR según la escala *control de actitudes*. Esta escala se compone de 6 ítems.

Así pues, se expone la tabla con los resultados estadísticos obtenidos y con la descripción de los mismos en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos.

En la Tabla 37 se muestran los resultados del inventario según la escala *control de actitudes*.

Tabla 37. Escala control de actitudes, según los ítems 7, 14, 21, 28, 35 y 42.

Escala: Control de actitudes		Frecuencia y Porcentaje				
		Casi siempre	A menudo	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca
Nº	Ítem					
7	Durante la competición estoy pensando positivamente	16 67%	8 33%			
14	Durante la competición tengo pensamientos de carácter negativo			7 29%	12 50%	5 21%
21	Yo empleo el 100% de mi esfuerzo durante la competición, pase lo que pase	19 79%	5 21%			
28	Soy capaz de cambiar estados de humor negativos en positivos controlando mi pensamiento	5 21%	11 46%	6 25%	1 4%	1 4%
35	Mi entrenador diría de mí que tengo un comportamiento bueno	10 42%	12 50%	1 4%		
42	Yo puedo transformar un problema deportivo (crisis) en una oportunidad	4 17%	7 29%	9 38%	4 17%	

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

La totalidad del equipo expresa que a menudo y casi siempre, durante la competición están pensando positivamente, y sólo el 29% expone que alguna vez que otra, pueden tener pensamientos de carácter negativo.

También, el 67% revela que es capaz de cambiar estados de humor negativos en positivos controlando el pensamiento. Asimismo, el 25% señala que es capaz de lograr este estado algunas veces, y dos jugadores, es decir, el 8% de los jugadores expresa que rara vez o casi nunca pueden hacer cambiar un estado de ánimo negativo en uno positivo a través de controlar sus pensamientos.

De igual modo, cuando se habla de transformar un problema deportivo (crisis) en una oportunidad, el 46% indica que sí es capaz de conseguir este cambio. También, el 38% dice que algunas veces sí puede, pero el 17% expone que rara vez lo consigue.

Por otra parte, en lo que se refiere a la capacidad de esfuerzo, el 100% de los jugadores opina que emplean el 100% de su esfuerzo durante la competición, pase lo que pase.

Por último, cuando se les pregunta por la posible opinión del entrenador sobre ellos, el 92% declara que el entrenador diría de ellos que a menudo y casi siempre

tienen un comportamiento bueno. Y únicamente un jugador piensa que sólo alguna vez el entrenador pensaría así.

3.2. ANÁLISIS DE PUNTUACIONES DIRECTAS DEL CSAI-2 Y DEL LOEHR

3.2.1. Análisis de las puntuaciones directas del CSAI-2

Se presentan los datos del análisis de las puntuaciones directas y percentiles obtenidos en cada escala del CSAI-2 de cada sujeto de la muestra, así como una tabla de intervalos de las tres escalas. Los intervalos establecidos se exponen en cinco niveles cualitativos desde “muy bajo” hasta “muy alto”

En la tabla 38 se exponen los resultados obtenidos del análisis de las puntuaciones directas y percentiles de cada sujeto de la muestra en cada una de las escalas.

Tabla 38. Puntuaciones directas y percentiles de cada sujeto por escalas del CSAI-2

JUGADORES	ANS. COGNITIVA		ANS. SOMÁTICA		AUTOCONFIANZA	
	P. DIRECTA	PERCENT.	P. DIRECTA	PERCENT.	P. DIRECTA	PERCENT.
1	26	95	17	73	25	52
2	26	95	16	67	26	60
3	26	95	16	67	20	18
4	17	61	14	46	29	79
5	24	93	17	73	30	85
6	33	99	12	29	20	18
7	25	94	17	73	21	22
8	27	97	15	59	17	7
9	23	90	19	86	14	4
10	20	79	18	81	19	15
11	22	87	13	37	27	68
12	25	94	16	67	21	22
13	30	99	14	46	29	79
14	22	87	18	81	33	94
15	24	93	12	29	25	52
16	16	55	11	20	25	52
17	25	94	18	81	24	43
18	33	90	15	59	24	43
19	13	29	10	12	36	100
20	13	29	11	20	30	85
21	18	67	11	20	28	75
22	17	61	13	37	24	43
23	20	79	16	67	27	68
24	16	55	16	67	21	22
25	19	74	10	12	29	76

En la tabla 39 se muestra la distribución de los sujetos en frecuencia y porcentaje por niveles cualitativos en las diferentes escalas que componen el CSAI-2. Los intervalos establecidos recogen las puntuaciones directas del baremo de las escalas del cuestionario.

Tabla 39. *Distribución de los sujetos en frecuencia y porcentajes según niveles cualitativos de puntuaciones directas en cada escala.*

NIVEL CUALITATIVO	ANS. COGNITIVA	ANS. SOMÁTICA	AUTOCONFIANZA
MUY ALTO (33-36)			2 8%
ALTO (27-32)	3 12%		8 32%
MEDIO (19-26)	15 60%	1 4%	13 52%
BAJO (14-18)	5 20%	15 60%	2 8%
MUY BAJO (9-13)	2 8%	9 36%	

Los resultados en función de la frecuencia y el porcentaje extraídos son los siguientes:

El 60% de los jugadores de este equipo expresa que padece una ansiedad cognitiva moderada. También, un 20% dice que siente este tipo de ansiedad a un nivel bajo, incluso dos jugadores señalan que prácticamente no pasan por estados de preocupación y temor para afrontar las competiciones. Tan sólo un 12%, manifiesta una ansiedad cognitiva alta para competir.

En cuanto a la ansiedad somática, ningún jugador del equipo revela padecer un alto grado de manifestaciones físicas y fisiológicas negativas para enfrentarse a los retos deportivos. Aparece un jugador que indica sentir un nivel moderado de tensión, pero el 60% afirma que su nivel de ansiedad somática es bajo, y el 36% restante del equipo, habitualmente, no la padece.

En lo que se refiere a la última escala, se puede comprobar que el 32% dispone de una autoconfianza alta para desarrollar su carrera deportiva. Asimismo, aparecen dos jugadores que destacan en esta habilidad psicológica puntuando muy alto. También hay un 52% que manifiesta creer en sí mismos de manera moderada, y tan sólo dos jugadores, exponen que su autoconfianza es baja para afrontar los partidos de competición.

3.2.2. Análisis de las puntuaciones directas del LOEHR

Se presentan los datos del análisis de las puntuaciones directas obtenidas en cada escala del LOEHR de cada sujeto de la muestra, así como una tabla de puntuaciones medias obtenidas de las puntuaciones directas de los sujetos, y finalmente, una tabla de intervalos de las siete escalas. Los intervalos establecidos se exponen en tres niveles cualitativos: “Bajo” (Hasta 19 puntos), “Medio” (20-25 puntos) y “Alto” (25-30 puntos). Estos intervalos corresponden a baremos propios del cuestionario.

En la tabla 40 se exponen los resultados obtenidos del análisis de las puntuaciones directas de cada sujeto de la muestra, en función de la frecuencia y el porcentaje extraído en cada una de las escalas.

Tabla 40. Puntuaciones directas de cada sujeto por escalas del LOEHR

JUGADORES	PUNTUACIONES DIRECTAS						
	AUTOC.	ENERG -	ATENCIÓN	VISUAL.	MOTIV.	ENERG +	ACTITUD
1	28	25	26	30	29	30	29
2	24	20	22	23	25	25	22
3	22	17	19	29	28	27	27
4	28	21	23	25	26	27	26
5	21	19	25	27	29	29	29
6	25	15	22	23	26	27	22
7	25	24	24	27	28	23	24
8	21	20	20	23	29	23	22
9	26	22	22	21	30	27	22
10	27	23	26	26	28	23	22
11	25	23	24	23	29	26	23
12	27	22	24	28	27	26	25
13	27	20	23	22	25	28	25
14	24	21	22	24	25	27	22
15	27	19	24	19	29	27	23
16	27	22	26	28	27	24	22
17	25	23	23	26	25	25	24
18	29	27	29	22	30	30	30
19	29	27	28	23	29	28	29
20	25	25	25	20	27	27	24
21	28	21	22	16	28	27	27
22	26	21	25	26	26	27	24
23	25	20	23	23	28	25	25
24	28	25	27	25	28	28	27

En la tabla 41 se expone la media de las puntuaciones directas de los jugadores sobre una puntuación máxima de 30 puntos, según los baremos del cuestionario y en función de cada escala del mismo.

Tabla 41. *Media de puntuaciones directas sobre la puntuación máxima de 30 puntos, según baremos del cuestionario.*

ESCALAS DEL LOEHR	PUNTUACIONES MEDIAS
AUTOCONFIANZA	25,7
ENERGÍA NEGATIVA	21,7
ATENCIÓN	23,9
VISUALIZACIÓN	24,1
MOTIVACIÓN	27,5
ENERGÍA POSITIVA	26,5
ACTITUD	24,7

Las puntuaciones medias obtenidas de los futbolistas de este equipo tras el análisis del inventario psicológico LOEHR en cada escala es la siguiente: En autoconfianza, en motivación y en control de la energía positiva, es alta, pues superan los 25 puntos, considerándose estas puntuaciones dentro de un nivel excelente. En cuanto a las puntuaciones en control de la energía negativa, en atención, en visualización y en control de la actitud, arrojan unas puntuaciones medias que se pueden mejorar o perfeccionar. Éstas oscilan entre 20 - 25 puntos. Finalmente, no aparecen puntuaciones medias en ninguna escala que sea inferior a 20 puntos, demandando ayuda o tratamiento especial.

En la tabla 42 se muestra la distribución de los sujetos en frecuencia y porcentaje por niveles cualitativos en las diferentes escalas que componen el LOEHR. Los intervalos establecidos para los niveles recogen las puntuaciones directas del baremo de las escalas del cuestionario.

Tabla 42. *Distribución de los sujetos en frecuencia y porcentaje por niveles cualitativos de puntuaciones directas en cada escala.*

NIVEL CUALITATIVO	AUTOC.	ENERG -	ATENCIÓN	VISUAL.	MOTIV.	ENERG +	ACTITUD
ALTO (26-30)	13 54,1%	2 8,3%	5 20,8%	9 37,5%	20 83,3%	17 70,8%	8 33,3%
MEDIO (20-25)	11 45,8%	18 75%	18 75%	13 54,1%	4 16,6%	7 29,1%	16 66,6%
BAJO (Hasta 19)	0 0%	4 16,6%	1 4,1%	2 8,3%	0 0%	0 0%	0 0%

Los niveles cualitativos de esta tabla vienen determinados por la valoración psicológica que marca el cuestionario. Un nivel bajo en una escala, significa que el deportista requiere atención especial en las habilidades psicológicas que recoge esa escala en concreto. Un nivel medio, indica que el jugador aún puede perfeccionarse en las variables de esa escala. Y un nivel alto, señala que su preparación es excelente en cuanto a lo que recoge la misma.

En la escala de autoconfianza, el equipo se sitúa en una valoración entre 20-30 puntos. El 45,8%, aún puede perfeccionarse, pero más de la mitad de los jugadores, cree firmemente en sí mismo para competir de manera excelente. No aparece ningún deportista que manifieste una puntuación en esta escala de 19 puntos o inferior.

En el control de la energía negativa, el 75% del equipo puede mejorar más en controlar los enfados y la energía negativa que le sobreviene al jugador durante su carrera deportiva. Sólo dos jugadores controlan esta habilidad a un alto nivel, y el 16,6%, necesita atención especializada para alcanzar un nivel óptimo en esta variable.

En cuanto a la atención-concentración, el 75%, aún puede mejorar en esta habilidad psicológica, perfeccionando su focalización. El 20,8% dice que posee un nivel excelente en esta habilidad, y sólo un jugador, parece ser que necesita ayuda especializada en el desarrollo atencional.

Más de la mitad del equipo aún puede perfeccionarse en la técnica de visualización o práctica imaginada. El 37,5% presenta un nivel excelente en esta técnica psicológica, y sólo dos jugadores, precisan atención especial en cuanto al desarrollo de la visualización.

En cuanto a la escala de motivación, los jugadores de este equipo se sitúan en una valoración entre 20-30 puntos. El 83,3% expone que su motivación es excelente, y el 16,6% aún puede mejorar y aumentar esta habilidad psicológica. No se encuentra ningún jugador con una puntuación de 19 o inferior, que indicaría la necesidad de una atención especializada para desarrollar y aumentar esta variable.

En lo que se refiere al control o canalización de la energía positiva, la totalidad del equipo puntúa entre 20-30 puntos en esta escala. El 70,8% de estos futbolistas señala que controla las emociones y las adversidades en el deporte con una capacidad excelente. El 29,1% de los mismos, aún podría mejorar y perfeccionarse en controlar conductas y emociones, pero hay que destacar que ningún jugador aparece con una calificación de 19 puntos o inferior a ésta, demandando ayuda especializada en esta habilidad psicológica.

Respecto al control de la actitud, todo el equipo puntúa entre 20-30 puntos. El 66,6% puede mejorar en controlar o cambiar su actitud para un buen perfeccionamiento como deportista de alto nivel. Y el 33,3% de estos futbolistas, expone que mantienen una actitud positiva y excelente en sus quehaceres deportivos. No se encuentra ningún jugador que indique solicitar atención especializada en esta escala, puntuando con 19 o una calificación inferior a ésta.

3.3. ESTUDIO CORRELACIONAL ENTRE ÍTEMS COINCIDENTES EN LA MEDICIÓN DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS *AUTOCONFIANZA* Y *ANSIEDAD*, EN EL CPRD, CSAI-2 Y LOEHR

A continuación se presentan los resultados del estudio correlacional realizado en esta investigación tras la selección de los ítems coincidentes en los tres cuestionarios empleados que hacen referencia a las variables psicológicas *autoconfianza* y *ansiedad*.

3.3.1. Correlación de ítems del CSAI-2, el CPRD y el LOEHR sobre la variable psicológica *autoconfianza*

En la Tabla 43 se presentan los ítems seleccionados de cada cuestionario para la realización del estudio correlacional en cuanto a la variable autoconfianza.

Tabla 43. *Ítems seleccionados del CPRD, CSAI-2 y LOEHR para el estudio correlacional sobre la autoconfianza*

A U T O C O N F I A N Z A	CUESTIONARIO	Nº	ÍTEM
	CPRD	8	“En la mayoría de las competiciones confío en que lo haré bien”
		26	“Mi confianza en mí mismo es muy inestable”
		32	“Tengo fe en mí mismo”
		54	“Suelo confiar en mí mismo aún en los momentos más difíciles de una competición”
	CSAI-2	9	“Tengo confianza en mí mismo”
		12	“Me siento seguro”
		15	“Tengo confianza de que puedo rendir bien bajo presión”
		18	“Estoy seguro de rendir bien”
	LOEHR	8	“Yo creo en mí mismo como deportista”
		22	“Yo puedo rendir por encima de mi talento y habilidades”
		29	“Yo soy un competidor mentalmente tenaz”

En la Tabla 44 se pueden observar los datos obtenidos de la correlación de los ítems seleccionados del CSAI-2 y el LOEHR sobre la variable psicológica *autoconfianza*.

Tabla 44. *Correlación de ítems del CSAI-2 y el LOEHR sobre la variable autoconfianza*

		CSAI-2			
		Ítems	9	12	15
LOEHR	8	11,81; ,733 (0,008)	6,56; ,386 (0,363)	13,60; ,769 (0,009)	13,03; ,770 (0,011)
	22	5,14; ,342 (0,525)	10,54; ,489 (0,104)	2,139; ,216 (0,710)	3,43; ,280 (0,487)
	29	2,68; ,247 (0,847)	6,42; ,377 (0,377)	5,37; ,342 (0,251)	1,31; ,173 (0,860)

*Valores presentados como χ^2 ; v de Cramer (p). CSAI-2: Competitive State Anxiety Inventory; Enunciado ítem 9 CSAI-2: (“Tengo confianza en mí mismo”); Enunciado ítem 12 CSAI-2: (“Me siento seguro”); Enunciado ítem 15 CSAI-2: (“Tengo confianza de que puedo rendir bien bajo presión”); Enunciado ítem 18 CSAI-2: (“Estoy seguro de rendir bien”). LOEHR: Inventario Psicológico Deportivo LOEHR; Enunciado ítem 8 LOEHR: (“Yo creo en mí mismo como deportista”); Enunciado ítem 22 LOEHR: (“Yo puedo rendir por encima de mi talento y habilidades”); Enunciado ítem 29 LOEHR: (“Yo soy un competidor mentalmente tenaz”).

Se puede observar, señalado en negrita, que el ítem 8 del LOEHR: “Yo creo en mí mismo como deportista” correlaciona significativamente con tres ítems del CSAI-2: el n° 9: “Tengo confianza en mí mismo”; el 15: “Tengo confianza de que puedo rendir bien bajo presión” y con el n° 18: “Estoy seguro de rendir bien”. Estas relaciones marcan un coeficiente de asociación que va desde 0,733* hasta 0,770*. Con una significatividad de 0,008*; 0,009* y 0,011*, respectivamente.

En las demás relaciones efectuadas entre los diferentes ítems seleccionados de los cuestionarios CSAI-2 y LOEHR respecto a la variable psicológica de la autoconfianza, no se aprecia significatividad estadística.

En la Tabla 45 se pueden observar los datos obtenidos de la correlación de los ítems seleccionados del CPRD y el LOEHR sobre la variable psicológica *autoconfianza*.

Tabla 45. Correlación de ítems del CPRD y el LOEHR sobre la variable *autoconfianza*

		CPRD			
		Ítems	8	26	32
LOEHR	8	8,91; ,431 (0,349)	13,03; ,521 (0,111)	12,40; ,508 (0,011)	12,16; ,503 (0,114)
	22	7,582; ,397 (0,475)	9,16; ,437 (0,328)	5,83; ,349 (0,212)	13,45; ,529 (0,097)
	29	4,73; ,314 (0,785)	6,19; ,359 (0,626)	2,33; ,220 (0,675)	5,576; ,341 (0,695)

*Valores presentados como χ^2 ; ν de Cramer (p). CPRD: Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo; Enunciado ítem 8 CPRD: (“En la mayoría de las competiciones confío en que lo haré bien”); Enunciado ítem 26 CPRD: (“Mi confianza en mí mismo es muy inestable”); Enunciado ítem 32 CPRD: (“Tengo fe en mí mismo”); Enunciado ítem 54 CPRD: (“Suelo confiar en mí mismo aún en los momentos más difíciles de una competición”). LOEHR: Inventario Psicológico Deportivo LOEHR; Enunciado ítem 8 LOEHR: (“Yo creo en mí mismo como deportista”); Enunciado ítem 22 LOEHR: (“Yo puedo rendir por encima de mi talento y habilidades”); Enunciado ítem 29 LOEHR: (“Yo soy un competidor mentalmente tenaz”).

El ítem n° 8: “Yo creo en mí mismo como deportista”, que aparece señalado en negrita, también correlaciona de forma significativa con algún otro ítem seleccionado del CPRD, como es el caso del ítem n° 32: “Tengo fe en mí mismo”, con un coeficiente de correlación en cuanto a ν de Cramer de 0,508* y una significatividad de $p = 0,011^*$.

Sin embargo, en las demás relaciones realizadas con los ítems seleccionados y aquí representados, no existe asociación significativa en cuanto a la variable de la *autoconfianza*. Tan sólo, se puede destacar el valor más aproximado a la significatividad que se establece entre el ítem n° 22 del LOEHR: “Yo puedo rendir por encima de mi talento y habilidades”, y el ítem n° 54 del CPRD: “Suelo confiar en mí mismo aún en los momentos más difíciles de una competición”, con ν de Cramer = 0,529* y $p = 0,097^*$.

En la siguiente Tabla 46 se pueden observar los datos obtenidos de la correlación de los ítems seleccionados del CSAI-2 y el CPRD sobre la variable psicológica *autoconfianza*.

Tabla 46. *Correlación de ítems del CSAI-2 y el CPRD sobre la variable autoconfianza*

		CSAI-2			
		Ítems	9	12	15
CPRD	8	10,16; ,393 (0,601)	4,259; 0,254 (0,894)	6,57; ,378 (0,583)	4,97; ,336 (0,761)
	26	13,82; ,458 (0,312)	5,99; ,301 (0,740)	6,69; ,381 (0,570)	8,61; ,442 (0,376)
	32	6,14; ,382 (0,378)	3,66; ,289 (0,722)	2,85; ,249 (0,583)	2,29; ,323 (0,682)
	54	14,10; ,462 (0,294)	12,22; ,430 (0,428)	3,37; ,271 (0,909)	8,25; ,433 (0,409)

*Valores presentados como χ^2 ; ν de Cramer (p). CSAI-2: Competitive State Anxiety Inventory; Enunciado ítem 9 CSAI-2: (“Tengo confianza en mí mismo”); Enunciado ítem 12 CSAI-2: (“Me siento seguro”); Enunciado ítem 15 CSAI-2: (“Tengo confianza de que puedo rendir bien bajo presión”); Enunciado ítem 18 CSAI-2: (“Estoy seguro de rendir bien”). CPRD: Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo; Enunciado ítem 8 CPRD: (“En la mayoría de las competiciones confío en que lo haré bien”); Enunciado ítem 26 CPRD: (“Mi confianza en mí mismo es muy inestable”); Enunciado ítem 32 CPRD: (“Tengo fe en mí mismo”); Enunciado ítem 54 CPRD: (“Suelo confiar en mí mismo aún en los momentos más difíciles de una competición”).

Tras este estudio correlacional, se advierte que ninguno de los ítems seleccionados en ambos cuestionarios aporta datos estadísticamente significativos para establecer criterios de asociación.

Únicamente, se pueden destacar los valores más aproximativos a la significatividad, los encontrados en el cruce entre el ítem nº 54 del CPRD: “Suelo confiar en mí mismo aún en los momentos más difíciles de una competición”, y el nº 9 del CSAI-2: “Tengo confianza en mí mismo”, aportando valores de ν de Cramer = 0,462* y $p = 0,294^*$.

Resumiendo, en este estudio realizado con la variable psicológica *autoconfianza* se destaca que *el ítem n° 8 del LOEHR: “Yo creo en mí mismo como deportista”*, correlaciona significativa y positivamente, con un grado de relación muy alto con tres ítems del CSAI-2: el n° 9: “Tengo confianza en mí mismo”, el ítem 15: “Tengo confianza de que puedo rendir bien bajo presión”, y el n° 18: “Estoy seguro de rendir bien”, pero que además se asocia con un grado de relación alto con uno del CPRD, el ítem n° 32: “Tengo fe en mí mismo”.

3.3.2. Correlación de ítems del CSAI-2, el CPRD y el LOEHR sobre la variable psicológica *ansiedad*

En la Tabla 47 se presentan los ítems seleccionados de cada cuestionario para la realización del estudio correlacional en cuanto a la variable *ansiedad*.

Tabla 47. *Ítems seleccionados del CPRD, CSAI-2 y LOEHR para el estudio correlacional sobre la ansiedad*

ANSIEDAD	CUESTIONARIO	Nº	ÍTEM
	CPRD	6	“Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento”
		16	“Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba”
		30	“Soy eficaz controlando mi tensión”
	CSAI-2	1	“Me preocupa esta competición”
		2	“Me siento nervioso”
		8	“Mi cuerpo está tenso”
		26	“Me siento agarrotado”
	LOEHR	2	“Yo me enfado y me frustro durante la competición”
		9	“Yo estoy nervioso durante la competición”
16		“Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente”	
23		“Mis músculos se tensan mucho durante la competición”	
37		“Yo puedo permanecer tranquilo durante la competición aunque aparezcan problemas que me preocupan”	

En la Tabla 48 se pueden observar los datos obtenidos de la correlación de los ítems seleccionados del CSAI-2 y el LOEHR sobre la variable psicológica *ansiedad*.

Tabla 48. Correlación de ítems del CSAI-2 y el LOEHR sobre la variable *ansiedad*

		CSAI-2			
		Ítems	1	2	8
LOEHR	2	9,40; ,639 (0,401)	5,54; ,347 (0,476)	8,37; ,348 (0,497)	3,78; ,405 (0,286)
	9	8,75; ,356 (0,460)	3,83; ,409 (0,699)	5,86; ,292 (0,753)	5,21; ,476 (0,157)
	16	10,56; ,391 (0,307)	1,99; ,208 (0,920)	3,96; ,240 (0,914)	5,90; ,507 (0,117)
	23	10,96; ,399 (0,532)	5,57; ,348 (0,695)	10,05; ,382 (0,611)	2,82; ,350 (0,588)
	37	10,27; ,386 (0,328)	1,06; ,152 (0,983)	7,57; ,331 (0,578)	1,49; ,255 (0,684)

*Valores presentados como χ^2 ; v de Cramer (p). CSAI-2: Competitive State Anxiety Inventory; Enunciado ítem 1 CSAI-2 (“Me preocupa esta competición”); Enunciado ítem 2 CSAI-2: (“Me siento nervioso”); Enunciado ítem 8 CSAI-2: (“Mi cuerpo está tenso”); Enunciado ítem 26 CSAI-2: (“Me siento agarrotado”). LOEHR: Inventario Psicológico Deportivo LOEHR; Enunciado ítem 2 LOEHR: (“Yo me enfado y me frustró durante la competición”); Enunciado ítem 9 LOEHR: (“Yo estoy nervioso durante la competición”); Enunciado ítem 16 LOEHR: (“Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente”); Enunciado ítem 23 LOEHR: (“Mis músculos se tensan mucho durante la competición”). Enunciado ítem 37 LOEHR: (“Yo puedo permanecer tranquilo durante la competición aunque aparezcan problemas que me preocupan”).

No aparecen relaciones estadísticamente significativas entre los ítems seleccionados de los cuestionarios CSAI-2 y LOEHR respecto a la variable psicológica *ansiedad*.

El resultado obtenido más próximo a la significatividad, representado en esta tabla, es $p = 0,117^*$, con v de Cramer = $0,507^*$, correspondiendo al cruce del ítem nº 16 del LOEHR: “Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente”, con el nº 26 del CSAI-2: “Me siento agarrotado”

En la Tabla 49 se pueden observar los datos obtenidos de la correlación de los ítems seleccionados del CPRD y el LOEHR sobre la variable psicológica *ansiedad*.

Tabla 49. Correlación de ítems del CPRD y el LOEHR sobre la variable *ansiedad*

	CPRD			
	Ítems	6	16	30
LOEHR	2	14,12; ,767 (0,293)	26,43; ,606 (0,034)	5,36; ,273 (0,802)
	9	12,19; ,412 (0,430)	11,91; ,407 (0,685)	7,77; ,329 (0,557)
	16	8,27; ,339 (0,764)	9,19; ,357 (0,867)	6,00; ,289 (0,740)
	23	17,22; ,424 (0,371)	18,66; ,544 (0,544)	8,23; ,338 (0,766)
	37	12,84; ,422 (0,381)	12,68; ,420 (0,627)	8,93; ,352 (0,443)

*Valores presentados como χ^2 ; ν de Cramer (p). CPRD: Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo; Enunciado ítem 6 CPRD: (“Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento”); Enunciado ítem 16 CPRD: (“Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba”); Enunciado ítem 30 CPRD: (“Soy eficaz controlando mi tensión”). LOEHR: Inventario Psicológico Deportivo LOEHR; Enunciado ítem 2 LOEHR: (“Yo me enfado y me frustró durante la competición”); Enunciado ítem 9 LOEHR: (“Yo estoy nervioso durante la competición”); Enunciado ítem 16 LOEHR: (“Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente”); Enunciado ítem 23 LOEHR: (“Mis músculos se tensan mucho durante la competición”). Enunciado ítem 37 LOEHR: (“Yo puedo permanecer tranquilo durante la competición aunque aparezcan problemas que me preocupan”).

Estos datos arrojados tras el análisis correspondiente, hacen destacar que el ítem nº 2 del LOEHR: “Yo me enfado y me frustró durante la competición”, correlaciona significativamente con el nº16 del CPRD: “Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba”, con ν de Cramer = 0,606* y $p = 0,034^*$.

En las demás relaciones realizadas con los ítems seleccionados y aquí representados, no existe asociación significativa en cuanto a la variable *ansiedad*. Tan sólo, se puede destacar el valor más aproximado a la significatividad que se establece entre, el anteriormente nombrado, ítem nº 2 del LOEHR: “Yo me enfado y me frustró durante la competición”, y el ítem nº 6 del CPRD: “Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento”, con ν de Cramer = 0,767* y $p = 0,293^*$.

En la Tabla 50 se pueden observar los datos obtenidos de la correlación de los ítems seleccionados del CSAI-2 y el CPRD sobre la variable psicológica *ansiedad*.

Tabla 50. Correlación de ítems del CSAI-2 y el CPRD sobre la variable *ansiedad*

		CSAI-2			
		Ítems	1	2	8
CPRD	6	21,14; ,542 (0,048)	8,96; ,432 (0,345)	11,23; ,395 (0,509)	1,11; ,216 (0,891)
	16	15,58; ,465 (0,410)	26,17; ,739 (0,04)	15,03; ,457 (0,449)	4,10; ,414 (0,534)
	30	8,94; ,352 (0,443)	1,88; ,198 (0,930)	13,21; ,428 (0,153)	4,95; ,454 (0,175)

*Valores presentados como χ^2 ; v de Cramer (p). CSAI-2: Competitive State Anxiety Inventory; Enunciado ítem 1 CSAI-2 (“Me preocupa esta competición”); Enunciado ítem 2 CSAI-2: (“Me siento nervioso”); Enunciado ítem 8 CSAI-2: (“Mi cuerpo está tenso”); Enunciado ítem 26 CSAI-2: (“Me siento agarrotado”). CPRD: Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo; Enunciado ítem 6 CPRD: (“Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento”); Enunciado ítem 16 CPRD: (“Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba”); Enunciado ítem 30 CPRD: (“Soy eficaz controlando mi tensión”).

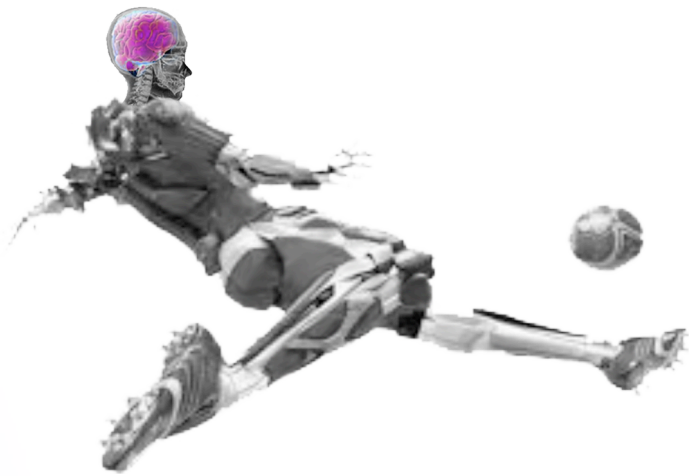
Se destacan dos valores estadísticamente significativos en el cruce de los ítems nº 1 de CSAI-2: “Me preocupa esta competición” y el nº 6 del CPRD: “Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento” con valores de v de Cramer = 0,542* y $p = 0,048*$, y en la asociación de los ítems nº 2 del CSAI-2: “Me siento nervioso” y el nº 16 del CPRD: “Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba”, con v de Cramer = 0,739* y $p = 0,04*$.

En los demás casos no aparecen relaciones significativas, pero acercándose a esto se destaca el cruce realizado entre el ítem, anteriormente nombrado, nº 1 del CSAI-2: “Me preocupa esta competición” con el también nombrado con anterioridad, el nº 16 del CPRD: “Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba” que aportan valores de v de Cramer = 0,465* y $p = 0,410*$.

Resumiendo, en este estudio realizado con la variable psicológica *ansiedad*, se destaca que el ítem n° 16 del CPRD: “*Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba*”, correlaciona significativa y positivamente, con un grado de relación alto con el ítem n° 2 del LOEHR: “Yo me enfado y me frustró durante la competición”, y además, con un grado de relación muy alto con el ítem n° 2 del CSAI-2: “Me siento nervioso”.

CAPÍTULO IV.

DISCUSIÓN



CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

4.1. Con relación al CPRD

Para comprobar las características psicométricas del CPRD, Gimeno et al. (2001), llevaron a cabo una intervención con 485 deportistas con edades comprendidas entre los 13 y los 30 años, de diferentes modalidades deportivas tanto individuales como colectivas y con participación de ambos géneros, masculino y femenino. De la muestra total sólo el 6% eran deportistas profesionales, los demás, aficionados o semiprofesionales. De tal muestra, hay que destacar que el trabajo concretamente se llevó a cabo con 96 futbolistas, lo cual corresponde al 19.8% del total de deportistas estudiados. En definitiva, dicho estudio permite considerar este instrumento de evaluación como una herramienta útil para recabar información sobre las habilidades psicológicas del deportista. En nuestro estudio este instrumento se aplicó en jugadores que desarrollaban sus habilidades psicológicas en una modalidad deportiva colectiva, concretamente en un equipo de fútbol semiprofesional masculino constituido por 25 jugadores de entre 17 y 24 años de edad, descubriendo tras su aplicación que ofrecía datos relevantes sobre sus capacidades de desenvolvimiento deportivo en cuanto al manejo de dichas habilidades.

De estos estudios se deduce que este cuestionario es válido, útil e interesante para conocer el funcionamiento de las diferentes variables psicológicas que los futbolistas despliegan en sus tareas deportivas.

Gimeno (1999), expone cuatro estudios realizados con el CPRD: En el primero, recordando lo expuesto al principio de este capítulo, se pretende simplemente con la participación de 485 deportistas españoles de competición, elaborar y comprobar un cuestionario relacionado con características psicológicas, rescatando así la definición de las cinco escalas de las que consta (control del estrés, influencia de la evaluación, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo).

En el segundo estudio, se observa la relación de las variables psicológicas con variables personales y deportivas de esa misma muestra, es decir, según la escala del cuestionario, ésta se relacionaba con la edad, el sexo o el tipo de deporte, proporcionando baremos normativos específicos para determinadas escalas.

En el tercero se trabajó con una muestra diferente a la anterior conformada por 108 jugadores jóvenes de fútbol de una cantera de un club de 1ª división, con edades comprendidas entre 11 y 18 años, obteniéndose datos importantes sobre cada una de las escalas del cuestionario y sobre puntuaciones más específicas de cada uno de los ítems del mismo, con la finalidad de asesorar a los entrenadores sobre las posibles intervenciones posteriores en aspectos psicológicos concretos. Partiendo de aquí, se puede decir que en nuestro estudio llevado a cabo con los jóvenes futbolistas, tras la aplicación de este instrumento, se obtuvieron también respuestas relevantes y significativas de cada jugador que se le ofrecían al entrenador para propiciar la mejora personal de cada uno de los integrantes del equipo.

Finalmente, en el cuarto estudio, se desarrolla una intervención psicológica individual para comprobar la utilidad del cuestionario. Fue aplicado a una atleta de competición y fueron analizadas las puntuaciones de las escalas y de los ítems más destacados, sirviendo para recabar la información necesaria de evaluación de la atleta para posteriormente llevar a cabo el programa de tratamiento adecuado. En nuestro caso, se han analizado las puntuaciones de cada una de las escalas de cada jugador, y también de cada ítem con el mismo propósito que ofrece y manifiesta este último estudio.

Según un estudio comparativo entre dos grupos etáreos de futbolistas, constituido por un total de 125 jugadores juveniles e infantiles (de entre 13 y 19 años) de dos equipos de primera división del fútbol chileno expuesto por Lavarello (2005), se puede comprobar que no existen grandes diferencias entre los dos grupos de jugadores, únicamente en la escala de influencia de la evaluación en el rendimiento deportivo existe una cierta diferencia significativa a favor del grupo juvenil, aunque su explicación pudiera estar en la etapa evolutiva del desarrollo. No obstante, hay que destacar que los datos arrojados por las escalas de control del estrés, de influencia de la evaluación, de habilidad mental y de cohesión de equipo advierten mayores puntuaciones en los jugadores juveniles, tan sólo en la escala de motivación, los deportistas infantiles superan sutilmente a éstos. En referencia a los datos de nuestra investigación, centrada en jugadores de entre 17 y 24 años, podemos comprobar que la motivación que presentan es bastante elevada tanto para entrenar como para que el fútbol forme parte imprescindible en sus vidas. Resaltando datos concretos en cuanto a esta escala de motivación, hallamos que la totalidad del equipo se encuentra motivado

para superarse cada día, presentando una disposición positiva a la realización de cualquier esfuerzo por lograr ser cada vez mejores. También, el 92% está de acuerdo en dedicarle todo el tiempo necesario a su deporte. Hay que enfatizar también que el 88% apuesta por decir que su deporte es toda su vida. No obstante, y coincidiendo con Lavarello en que los futbolistas profesionales tienen un mal manejo sobre las críticas recibidas del entorno influyéndoles negativamente, en nuestros jugadores, también se puede advertir que casi la mitad del equipo es afectado en su motivación por las valoraciones de reconocimiento que obtienen de los demás.

En cuanto al estudio realizado en tenis por Pérez-Llantada et al. (1997) específicamente dirigido a la escala de control del estrés del instrumento psicológico CPRD, la cual consta de 20 ítems, estando éstos relacionados con la autoconfianza, la ansiedad y la concentración, hay que decir que se seleccionaron 47 jugadores de tenis varones con una edad entre 15 y 20 años. Una vez aplicado el cuestionario a estos deportistas, considerando la variable independiente estilo cognitivo reflexividad-impulsividad, se obtuvieron datos que expresaban que, independientemente del estilo cognitivo, los sujetos que puntúan alto en control del estrés, suben a la red con mayor frecuencia, y en cuanto a los jugadores impulsivos, los que muestran una puntuación alta en control del estrés, suben y tienen mayor éxito en sus subidas que los que puntúan bajo en esta escala. En nuestro estudio, aparece que el 84% de los futbolistas confían en sí mismos de que lo harán bien en competición, incluso el 88% expresa esto mismo aún en los momentos más difíciles, pues es un equipo que en el 68% no duda de hacerlo bien, ya que el 48% confía en su técnica adecuada, y el 92% confirma que tienen fe en sí mismos. Quiere decir que al ser un conjunto de jugadores que puntúan alto en control del estrés, tiene mayores posibilidades de tomar decisiones de manera más acertada.

Por otra parte, se rescatan resultados de la aplicación de este cuestionario en un estudio llevado a cabo por Gimeno et al. (2007) con deportistas judokas, futbolistas y nadadores, y se comprueba que los 50 judokas que obtienen éxito deportivo de los 136 que componen la muestra, puntúan más alto en las escalas de control del estrés y en influencia de la evaluación de su rendimiento deportivo. También, se comprueba que de una muestra de 108 jugadores de fútbol, 51 continuaban compitiendo cuatro años después de pasar el cuestionario la primera vez, y éstos que no habían abandonado, percibían un mejor control del estrés que el grupo de futbolistas que había abandonado

la práctica competitiva. Y por último, el estudio realizado con 80 nadadores demuestra que 34 de ellos tuvieron alguna lesión durante tres temporadas en las que se llevó a cabo el seguimiento, y los datos que arroja el cuestionario expresan que los deportistas que puntúan una baja confianza en la escala de control del estrés presentan una mayor ocurrencia de lesiones que los que puntúan bajo en dicha escala. Seleccionando el segundo estudio, en cuanto a la variable continuidad a largo plazo en el fútbol de competición, y comparando con lo que respecta a nuestros jugadores, hemos sabido, tras la realización de un seguimiento en la actualidad comprobando dicha continuidad en el fútbol de competición, que cuatro años después, jugadores que obtuvieron puntuaciones altas en control del estrés, siguen compitiendo, pero también se hallan otros que actualmente se desenvuelven en la 1ª y 2ª división del fútbol nacional y puntuaban muy bajo, bajo y moderadamente bajo en la escala de control del estrés de este instrumento.

También, se comprueban algunas investigaciones expuestas que hablan sobre la influencia de los factores psicológicos sobre las lesiones en los deportistas, y concretamente en futbolistas profesionales y semiprofesionales. En cuanto a ello, se destaca un estudio que ofrece Olmedilla et al. (2006) realizado con 278 futbolistas que compiten en las categorías de 2ª división B, 3ª división y Territorial Preferente con una media de edad de 23.5 años y en donde procedieron a una factorización del Cuestionario CPRD, dejándolo en cuatro factores (autoconfianza, influencia de la evaluación, ansiedad y concentración) con sólo 29 ítems. En lo que respecta a la variable autoconfianza, los futbolistas que en el momento de la investigación estaban lesionados y que puntuaban alto en autoconfianza tendían a lesionarse con mayor frecuencia y con un mayor número de lesiones que los que puntuaban bajo, y esto se debe a que al sentir mayor percepción de seguridad, el jugador disminuye su nivel de alerta y toma mayor riesgo facilitando la probabilidad de lesión. En nuestro estudio, hemos comprobado a la inversa las variables de autoconfianza y lesión, y se ha intentado descubrir cómo afecta a la confianza el estar lesionado. Los datos que arroja esta investigación dicen que el 52% de los futbolistas del equipo no se siente afectado negativamente en esta habilidad psicológica porque esté lesionado, no obstante, el 24% de los mismos percibe que este estado puede debilitar la confianza en sí mismo.

En la misma línea de investigación, otro estudio realizado por Olmedilla et al. (2005), facilita el conocimiento sobre las relaciones que se pueden establecer entre las variables psicológicas y las lesiones en una muestra de 92 futbolistas con edades de hasta 16 años. En dicho estudio se analiza la escala de motivación del CPRD, para comprobar la disposición de apetencia hacia la práctica deportiva tanto en entrenamientos como en competiciones, guardando relación con la probabilidad de lesionarse. Los resultados muestran que no existe relación entre esta variable psicológica y vulnerabilidad del jugador a la lesión, tan sólo en cuanto al paso a otra categoría superior, se comprueba que aumenta la ansiedad y disminuye la motivación, favoreciendo la posibilidad de lesionarse. Nuestro estudio revela datos relacionados con la motivación aunque no fundamentalmente conectando ésta con las lesiones, pero tenemos que decir que al ser un equipo filial, los jugadores siempre tienen en su mente el ascenso a una categoría superior y además se cuenta con ellos para esta categoría de forma participativa, así pues, el 52% del equipo dice que no pierde su motivación cada día para desarrollar sus esfuerzos, el 76% dice que lo más importante en sus vidas es hacerlo bien en su deporte, incluso el 100% comenta que está dispuesto a realizar cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor en su profesión y por superarse cada día, de los cuales, el 88% asegura que el fútbol es toda su vida. Se puede decir que no coincide con el estudio anterior en que se produzca un descenso en la motivación por pasar a una categoría superior.

Es interesante comentar un artículo elaborado por Pacheco y Gómez (2005) el cual aporta datos sobre un estudio efectuado en 49 futbolistas bolivianos, pertenecientes a tres equipos profesionales. En este estudio se especifica qué variables psicológicas, obtenidas tras el análisis del CPRD, influyen más en el rendimiento deportivo de los jugadores en función de sus demarcaciones particulares. Con ello, hacemos referencia a los diferentes puestos de juego: porteros, defensas, centrocampistas y delanteros.

Según dicho estudio, los porteros, aquí denominados arqueros, muestran la variable psicológica de habilidad mental como la de mayor incidencia sobre el rendimiento deportivo de los mismos y como segunda variable psicológica, el control del estrés. Las demás variables se presentan en un menor nivel de importancia para este puesto de juego concreto. En nuestro estudio contamos con tres porteros, los cuales coinciden en que sus puntuaciones más altas se registran en motivación. Uno de ellos puntúa igualmente en habilidad mental, y en segundo lugar, en control del estrés,

coincidiendo casi plenamente con el estudio en futbolistas bolivianos. Otro de los porteros estudiados, presenta en segundo lugar de influencia, la habilidad mental, corroborando la importancia de esta variable en este puesto de juego. Sin embargo, nuestro tercer portero revela su puntuación más baja precisamente en habilidad mental, aunque su segunda puntuación más alta es el control del estrés.

En lo que respecta a los delanteros, el estudio dice que la variable predominante es el control del estrés y que la segunda variable psicológica importante es la habilidad mental, junto con la motivación. En nuestro estudio nos encontramos con ocho delanteros, de los cuales, cuatro registran la máxima puntuación en la variable motivación, uno igualando con habilidad mental, tres puntuando altamente en habilidad mental, y uno en otra variable. En control del estrés, que es la variable en la que los delanteros del estudio destacan en puntaje, se puede decir que sólo tres jugadores de nuestro estudio han puntuado como segunda variable más alta.

En cuanto a los centrocampistas o también llamados mediocampistas, el estudio revela que la motivación es la variable psicológica que más incide en el rendimiento óptimo de estos futbolistas bolivianos, y así pues, se contrastan los datos con nuestro estudio para poder decir que de los seis centrocampistas de los que disponemos, tres coinciden en destacar la motivación como la variable más altamente evaluada, también, dos centrocampistas, la representan en segundo lugar, y uno, en tercera posición.

Por último, hay que centrar la atención en los defensas, aquí denominados defensores, y en el estudio, éstos presentan las más altas puntuaciones en la variable psicológica influencia de la evaluación, destacando la opinión del entrenador sobre los mismos. Como segunda variable destacada aparece el control del estrés. Sin embargo en nuestro estudio no aparece ningún dato que coincida con lo expuesto, y de los cinco defensas con los que contamos, ninguno puntúa con máximo puntaje en la primera variable expuesta, tan sólo uno de ellos la destaca en segundo lugar. Es más, cuatro de ellos, en la variable psicológica influencia de la evaluación, registran la puntuación más baja.

Fenoy y Campoy (2012) abordan una investigación sobre la relación entre la evitación experiencial en el deporte y las variables psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo. Este estudio lo realizan con 64 futbolistas, con una edad media de 16 años y pertenecientes al Club Deportivo Vera (Almería). Para el análisis de las

variables psicológicas se utilizó el CPRD, y tras analizar cada una de las escalas del instrumento se llegó a la conclusión de que las variables de control del estrés y la influencia de la evaluación marcan contextos verbales presentes como parte de la conducta disfuncional con lo que se sostiene la necesaria incorporación de un tratamiento especializado para combatir este tipo de conductas como por ejemplo la Terapia de Aceptación y Compromiso que han mostrado signos de utilidad en multitud de ocasiones (Wilson y Luciano, 2002). Este trabajo queda justificado por la posibilidad de mejorar el rendimiento deportivo, extrayendo datos útiles con instrumentos de evaluación como por ejemplo el CPRD. Así pues, en nuestro estudio también se ha obtenido, mediante este cuestionario, información valiosa sobre las diferentes variables psicológicas de los jugadores, que ha servido de base de conocimiento para posteriormente proceder desde el cuerpo técnico, de la manera más oportuna, a optimizar el rendimiento del equipo.

4.2. Con relación al CSAI-2

Rodrigo et al. (1990), mediante el CSAI-2 estudiaron las relaciones entre la ansiedad y la autoconfianza en 51 futbolistas de género masculino, y demostraron que existía una relación moderada entre los dos tipos de ansiedades que medía el cuestionario (ansiedad cognitiva y ansiedad somática), y que además, la ansiedad estaba inversamente relacionada con el rendimiento. Nuestro estudio coincide plenamente con estas conclusiones, pues las puntuaciones de los deportistas en las variables de ansiedad correlacionan positivamente de forma moderada (88% de ansiedad cognitiva entre media y muy baja, y 100% de ansiedad somática entre media y muy baja), y ambas ansiedades correlacionan inversamente con la autoconfianza (92% en esta variable entre media y muy alta), que es la predictora del rendimiento.

Las autoras Taberero y Márquez (1994) desarrollaron una investigación sobre la ansiedad, atendiendo a los cambios temporales de ésta en función de la aproximación a la competición. Para ello, aplicaron el CSAI-2 a 40 deportistas de nivel nacional, de entre 15 y 29 años de edad con una media de 21 años. Perteneían a deportes individuales (45%) y colectivos (55%), entre éstos, jugadores de fútbol sala. Las aplicaciones se realizaron en tres momentos antes de la competición, 1 semana antes, 24 horas antes y 2 horas y 10 minutos antes. Los resultados demostraron que la media de

las puntuaciones aumentaba en cada uno de los períodos para las escalas de ansiedad, y no para la de autoconfianza. También encontraron correlaciones positivas entre ansiedad cognitiva y somática, y negativas entre éstas y la autoconfianza. Por otra parte, además, comprobaron si la ansiedad somática y cognitiva era superior en deportes individuales que en los colectivos, como lo reflejaban investigaciones anteriores (Griffith, 1972; Simon y Martens, 1979), y se ratificó esta hipótesis en este estudio. Esto puede ser debido a que en deportes individuales está maximizada la amenaza de evaluación como consecuencia de la ausencia de reparto de responsabilidades ante los errores en las ejecuciones deportivas. Con todo ello, en nuestro estudio, se puede comprobar que al ser un deporte colectivo, la ansiedad cognitiva de nuestros jugadores es en un 80% media y baja, que el 96% padece una ansiedad somática baja y muy baja, no habiendo ningún jugador que sufra tensión somática alta, y que la autoconfianza, en un 92% es media, alta y muy alta. Con lo que coincide nuestro estudio con los datos que estas autoras y algunos estudios previos aportan, sobre menor ansiedad en deportes colectivos que en individuales.

Navarro et al. (1995) estudian la ansiedad precompetitiva de 18 jugadores de un equipo de fútbol de 3ª división, y filial de uno de 1ª categoría aplicándoles el CSAI-2 para comprobar si los jugadores que puntúan alto en ansiedad son más proclives a mostrar conductas agresivas en competición, es decir, si la ansiedad puede provocar una falta de autocontrol en el deportista. Los resultados que obtienen no muestran relaciones estadísticamente significativas, no obstante, estos autores confirman que los datos registrados tras la aplicación de este instrumento son muy valiosos por la posibilidad que ofrece de diseñar estrategias de afrontamiento con los jugadores para mejorar ciertas conductas deportivas. Asimismo, en nuestro estudio se confirma que los datos obtenidos por este cuestionario nos posibilitan diseñar posteriores tratamientos específicos con los jugadores, con la finalidad de optimizar sus rendimientos deportivos.

Relacionando este instrumento con otros deportes, Jaenes y Caracuel (2005), llevaron a cabo un estudio con 1555 corredores de maratón con edades comprendidas entre 18 y 61 años. A cada deportista se le aplicó el CSAI-2 para evaluar el estado emocional en momentos previos a la competición. Con ello se obtienen puntuaciones en ansiedad somática y cognitiva, así como de autoconfianza. Los resultados finales arrojaron datos en función de unos niveles cualitativos desde “muy bajo” a “muy alto”. En ansiedad cognitiva, los resultados fueron de 4% en niveles alto-muy alto. En un

nivel medio se encuentra un 34,3%, y con niveles bajo-muy bajo se halla un 61.5%. Comparado con nuestro estudio, en niveles altos, tenemos un 12 % del equipo, en nivel medio, un 60% y en niveles bajos, un 28%. En cuanto a la ansiedad somática, el estudio en corredores recoge niveles altos de ansiedad en un 0,4%. En un nivel medio, un 40,17%, y con niveles bajos, un 58,8%. Sin embargo, en nuestro estudio, no aparece ningún deportista que padezca niveles altos de ansiedad somática. Con un nivel medio, sólo aparece un jugador, y con niveles bajos, el 96% restante. Y respecto a la autoconfianza, en los maratonianos se observa que un 39,6% presenta niveles altos. También, un 37% muestra un nivel medio, y un 23,1% refleja niveles bajos. En los futbolistas, los niveles altos de esta variable están representados por un 40%. El nivel medio, por un 52%, y los niveles bajos por sólo un 8%. Finalmente, podemos concluir diciendo que nuestro equipo padece una mayor ansiedad cognitiva que este grupo de corredores, posiblemente por la presión a la que están sometidos en competición, ya que estos maratonianos en gran medida practican este deporte como aficionados, sin embargo en cuanto a la ansiedad somática, estos futbolistas presentan niveles inferiores a los corredores, y en cuanto a la autoconfianza, ambos grupos de deportistas presentan puntuaciones casi idénticas, alrededor del 40% en cuanto al altas puntuaciones.

Hernández et al. (2008), aplican este instrumento a un grupo de 97 judokas de ambos sexos, de los 500 participantes en el Campeonato de España de Judo en categorías infantil y cadete, con edades comprendidas entre 13 y 16 años (edad media de 14,7). El objetivo consistía en evaluar la ansiedad cognitiva y somática, y la autoconfianza en estos deportistas, haciendo una comparativa entre ambas categorías. Los resultados del estudio apuntan que existen diferencias significativas entre ambas categorías en cuanto a la ansiedad cognitiva y somática, aunque no para la variable de autoconfianza. Como conclusión al estudio se llega al acuerdo de la importancia de la evaluación de estas habilidades psicológicas con la finalidad de una pronta intervención especializada en los casos necesarios. En lo que respecta a nuestro estudio, se puede decir que a través de la aplicación de este cuestionario se detectaron los niveles de ansiedad y el nivel de autoconfianza de los futbolistas para que se pusieran en conocimiento del entrenador y así comenzar a aplicar las intervenciones individuales y grupales oportunas en cada caso.

Recientemente, Jaenes, Peñaloza, Navarrete y Bohórquez (2012) han realizado una investigación con 156 practicantes de triatlón (varones) para estudiar en ellos los niveles de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Para evaluar el estado emocional en momentos previos a la competición de estos deportistas se utilizó el CSAI-2 en la versión validada en castellano. La misma que se ha empleado para nuestra investigación. Los resultados arrojaron datos en función de niveles cualitativos desde “muy bajo” a “muy alto. En ansiedad cognitiva, los triatletas manifestaron que sólo el 1,3% de la muestra presentaba niveles alto-medio alto. En un nivel medio se mostró un 26,9%, y con niveles bajo-muy bajo se halló un 71,8%. Comparado con nuestro estudio, en niveles altos, tenemos un 12% del equipo, en nivel medio, un 60% y en niveles bajos, un 28%. En cuanto a la ansiedad somática, los triatletas recogen niveles altos de ansiedad en un 1,2%. En un nivel medio, un 24,3%, y con niveles bajos, un 74,4%. Sin embargo, en nuestro estudio, no aparece ningún deportista que padezca niveles altos de ansiedad somática. Con un nivel medio, sólo aparece un jugador, y con niveles bajos, el 96% restante. Y respecto a la autoconfianza, en este estudio se observa que los triatletas presentan un 36,5% en niveles altos. También, un 55,8% muestra un nivel medio, y sólo un 7,7% refleja niveles bajos. En los futbolistas de nuestra investigación, los niveles altos de esta variable están representados por un 40%. El nivel medio, por un 52%, y los niveles bajos por un 8%. Podemos concluir diciendo que nuestro equipo de jugadores padece una mayor ansiedad cognitiva que este grupo de triatletas, posiblemente por las tensiones que han de padecer en competición, ya que estos corredores en gran medida practican este deporte como aficionados, sin embargo en cuanto a la ansiedad somática, estos futbolistas presentan niveles inferiores a los triatletas, y en cuanto a la autoconfianza, ambos grupos de deportistas presentan puntuaciones casi idénticas, alrededor del 40% en puntuaciones altas y en torno a un 8% en puntuaciones bajas.

4.3. Con relación al LOEHR

Para realizar la discusión en relación a este instrumento, apenas se encuentra documentación al respecto. Los estudios encontrados con los que se puedan relacionar nuestros datos son pocos. He aquí algunos estudios hallados en futbolistas y con posibilidad de realizar una comparativa:

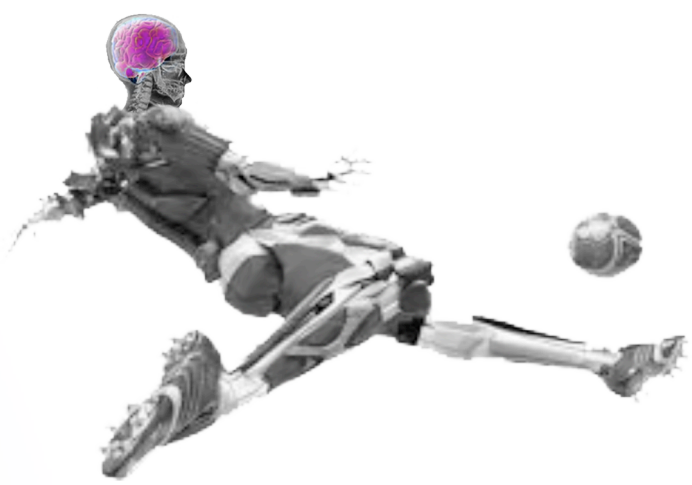
Llames (2003) estudió la relación de las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo en 98 jugadores de fútbol, con una media de 18 años de edad, pertenecientes a tres equipos del Real Oviedo S.A.D. La muestra fue dividida en dos grupos: jugadores de rendimiento y jugadores de no-rendimiento. Para la evaluación del perfil psicológico de los futbolistas, la autora utilizó el inventario LOEHR, cuyo instrumento viene determinado por unos niveles de valoración psicológica cualitativos por escalas. Los niveles son: bajo: hasta 19 puntos; medio: 20-25 puntos; alto: 25-30 puntos. Así pues, unificando en un solo grupo a los 98 jugadores de esta investigación y haciendo una comparativa con nuestro estudio en función de cada escala, se comprueba que en la escala de autoconfianza los datos obtenidos se aproximan en ambos estudios, pues el 57,2% de los jugadores del R. Oviedo deben mejorar en esta habilidad, frente al 45,8% de nuestro equipo. En energía negativa, coinciden los datos de los dos estudios en cuanto que el porcentaje mayor de puntuaciones aparece en el nivel medio con un 59,3% en los jugadores ovetenses y un 75% para los jugadores de nuestro estudio. En la escala de atención, vuelven a aproximarse los resultados en ambos estudios, pues el porcentaje más alto de las puntuaciones, aparece en el nivel medio en los dos, con un 68,4% en los jugadores del R. Oviedo y un 75% en los futbolistas de nuestra investigación. En cuanto a la técnica de la visualización, también coinciden los datos en que la mayoría de los deportistas puntúa en un nivel medio, así pues, el equipo ovetense presenta un 39,8% de jugadores en este nivel y el equipo de nuestro estudio, presenta un 54,1%. La escala de motivación coincide plenamente en que la mayoría de los dos equipos puntúa en el máximo nivel, es decir, el 56,6% de la plantilla ovetense puntúa alto en esta habilidad, y en nuestro estudio, lo hace un 83,3%. En cuanto a la canalización de la energía positiva, otra vez coinciden ambos estudios en que el mayor porcentaje de jugadores puntúa alto en esta escala, de modo que el 52% de los jugadores del R. Oviedo ofrecen esta puntuación y en nuestro equipo, esto es representado por el 70,8%. Finalmente, en la última escala referida a la actitud, también existen datos coincidentes en ambos estudios, pues en el equipo ovetense, el 60,2% puntúa en un

nivel medio en esta escala, casi concordando plenamente con nuestro estudio, donde el porcentaje de los jugadores es del 66,6% en este nivel medio.

Por otra parte, Morilla (2009), lleva a cabo un estudio longitudinal con jugadores de fútbol desde la temporada 1998/1999 hasta la temporada 2005/2006, consistente en la aplicación de un programa psicológico integral cuya finalidad es la mejora de aspectos deportivos, sociales e institucionales entre jugadores, entrenadores y responsables del club deportivo. La población estudiada se compone de 435 futbolistas de edades comprendidas entre 9 y 35 años y pertenecientes a los equipos del Sevilla F.C. Para el análisis de las variables psicológicas, el autor utilizó el inventario LOEHR. Haciendo una comparativa de esta investigación en la temporada 2005/2006 con nuestro estudio en función de cada escala, se comprueba que en la escala de autoconfianza los datos obtenidos se aproximan en ambos estudios, pues la media de puntuación obtenida sobre una puntuación máxima de 30 puntos, según baremos propios del cuestionario, es de 26,7 y en nuestros jugadores es de 25,7. En cuanto al control de la energía negativa, el estudio de Morilla ofrece una puntuación media de 20,1 y nuestro estudio, 21,7. Respecto a la capacidad de atención, los jugadores del Sevilla F.C. puntúan con 24,3, mientras que nuestro estudio es de 23,9. Sobre el uso de la técnica psicológica de la visualización, el estudio sevillista repite puntuación con 24,3, y nuestro estudio casi coincide plenamente con lo expuesto, pues se representa con una media de 24,1. En cuanto a la motivación, Morilla expone resultados con una media de 26,5, mientras que nuestro estudio arroja un punto más en los datos con una puntuación de 27,5. Sobre el control de la energía positiva, los jugadores sevillistas ofrecen una media de 25,6, mientras que nuestro estudio es de 26,5. Por último, en la escala de control de la actitud, Morilla aporta una media de 26,3, y nuestro estudio de 24,7. Se concluye que ambos estudios no se alejan de los mismos niveles de puntuaciones según los baremos del LOEHR en cada una de las escalas, concordando además que las dos poblaciones puntúan más bajo en la escala de control de la energía negativa.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES



CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

Tras el análisis de las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol que componen esta muestra y tomando como base los resultados obtenidos por los tres instrumentos de valoración psicológica que posteriormente han sido interpretados, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

Los jugadores dicen a través del CPRD, controlar el estrés, exponiendo que no tienen problemas de concentración mientras están compitiendo, focalizando su atención en los estímulos relevantes del juego. La mayoría expresa que no suele afectarle negativamente en la concentración el hecho de cometer errores ni que se distraigan pensando en el resultado final durante el partido, pero mediante el LOEHR podemos descubrir también que un tercio del equipo acepta que pueden llegar a romper su concentración fácilmente durante un encuentro competitivo, y que más de la mitad de estos deportistas siente que en momentos difíciles de la competición sus mentes se aceleran. No obstante, casi todo el equipo expresa que es capaz de controlar las emociones para que no influyan negativamente en su nivel de concentración.

Más de la mitad del equipo manifiesta mediante el CPRD una alta autoconfianza en cuanto al afrontamiento de la competición, también ante sus errores, las adversidades o incluso ante el padecimiento de lesiones, salvo un jugador que expone no confiar en sí mismo, mostrándose inestable en esta habilidad psicológica. También se revela a través del CSAI-2 que casi todo el equipo manifiesta que es capaz de rendir bien bajo presión y que se siente seguro ante estas circunstancias, pues más de la mitad de estos jugadores aceptan sentirse mentalmente relajados antes de competir porque se ven consiguiendo sus objetivos. Además, con la aplicación del LOEHR, se comprueba que todos los jugadores se ven como ganadores durante los partidos, aunque más de la mitad reconoce que tampoco pueden rendir por encima de su talento. En definitiva, casi el equipo al completo percibe que ofrecen una imagen de buenos luchadores.

Casi la totalidad de los deportistas defiende en el CPRD que el fútbol es toda su vida y que hacerlo bien en su deporte es lo más importante para ellos, no obstante se cuenta con un jugador que no le otorga esa gran importancia a su carrera deportiva. Todo el equipo coincide en que están dispuestos a realizar cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor en su profesión, y salvo dos jugadores, todos opinan que merece la pena dedicarle tanto tiempo y energía al fútbol, sin embargo, respecto a los entrenamientos diarios, la mitad del equipo manifiesta que pierde la motivación para esforzarse. A través del LOEHR se comprueba también que la totalidad del equipo manifiesta que a menudo y casi siempre están altamente motivados para dar lo mejor de sí mismos en la competición, sin embargo si se habla de estar aburrido o quemado como futbolista, casi la mitad del equipo señala que a menudo sienten este estado negativo.

En cuanto a la afectación de la ansiedad en estos jugadores, el CSAI-2 revela que más de la mitad del equipo presenta una ansiedad cognitiva moderada y baja, tan sólo tres jugadores padecen de esta ansiedad en un nivel alto. No obstante, más de la mitad del equipo señala que el competir les preocupa, sobre todo la posibilidad de rendir mal o decepcionar a otros y fundamentalmente, el perder o si alcanzarán sus metas. De todos modos, es un equipo que prácticamente en su totalidad no duda de sí mismo y los jugadores expresan que no les temen a la presión competitiva. Por otra parte, respecto a la ansiedad somática, ningún jugador revela padecer un alto grado de manifestaciones físicas y fisiológicas negativas para enfrentarse a los retos deportivos. Sólo aparecen niveles moderados, bajos y muy bajos de tensión. Casi todo el equipo expresa no sentirse nervioso, ni padecer hipertensión, ni tensión estomacal, ni frecuencia cardíaca acelerada, ni hipersudoración o agarrotamiento corporal para jugar. Eso sí, la mitad de la plantilla manifiesta que antes de los partidos no se sienten relajados.

A través del CPRD se detecta que menos un jugador, todo el equipo concuerda en que el espíritu de equipo es fundamental, y la mayoría dice que es más importante lo que ocurre a nivel grupal que su propio rendimiento, excepto dos jugadores que se inclinan más por lo individual. En cuanto a las relaciones interpersonales, salvo tres futbolistas, el resto confirma que son buenas y todos menos uno, declaran que les gusta trabajar con este equipo.

Exceptuando a dos jugadores, el CPRD muestra que el resto del equipo revela que utilizan la visualización como entrenamiento previo a los partidos, y sólo un futbolista indica que no se suele marcar objetivos ni en los entrenamientos ni en los partidos de competición, todos los demás sí utilizan esta técnica psicológica en su carrera deportiva. Además, los resultados del LOEHR coinciden con la utilización de la visualización en estos futbolistas, destacando que la emplean para imaginar acciones complejas, para la mejora de habilidades físicas y como entrenamiento para rendir mejor. Asimismo, para todo el equipo, la práctica imaginada resulta fácil en su aplicación, pero si se profundiza en esta afirmación, se comprueba que hay tres jugadores que presentan dificultades para visualizar con nitidez.

El CPRD identifica tres grupos marcados de jugadores, de los cuales, un grupo opina que les afecta la autoevaluación sobre sus actuaciones anteriores, otro que a veces se ve afectado y a veces no, y otro grupo que no le repercute, sin embargo la mitad del equipo se siente influido por las evaluaciones externas, y cuando hablamos del entrenador, todo el equipo a excepción de cuatro jugadores, declaran que son muy importantes las opiniones y decisiones que éste tome sobre ellos.

En cuanto al control de actitudes en estos futbolistas, todo el equipo expresa que a menudo piensan positivamente durante la competición, de manera que más de la mitad, revela que son capaces de cambiar estados de humor negativos en positivos controlando el pensamiento, e incluso casi la mitad del equipo expone que están capacitados para transformar una crisis o problema deportivo en una oportunidad. Por otra parte, en lo que se refiere a la capacidad de esfuerzo, todos los jugadores opinan que emplean el máximo de su esfuerzo durante la competición, pase lo que pase. Por último, cuando se les pregunta por la posible opinión del entrenador sobre ellos, todos declaran que el entrenador diría de ellos que tienen un comportamiento bueno.

Tras la contrastación de la validez concurrente entre los tres cuestionarios en la variable de autoconfianza, se destaca que esta variable en el LOEHR guarda relación con la misma variable en el CSAI-2 y CPRD, aunque no en todos los ítems seleccionados. Así pues, el ítem 8 del LOEHR “*Yo creo en mí mismo como deportista*”, correlaciona significativa y positivamente, con un grado de relación muy alto, con tres ítems del CSAI-2: el nº 9 “*Tengo confianza en mí mismo*”, el ítem 15: “*Tengo confianza*

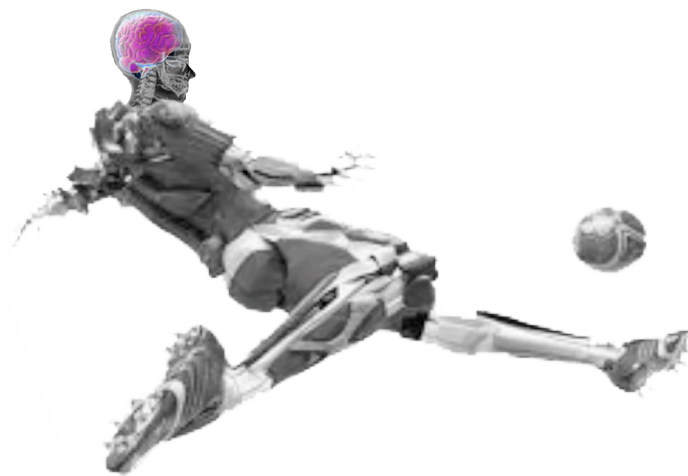
de que puedo rendir bien bajo presión”, y el nº 18: *“Estoy seguro de rendir bien”*, pero que además se asocia con un grado de relación alto con uno del CPRD, el ítem nº 32: *“Tengo fe en mí mismo”*.

Del mismo modo, tras la contrastación de la validez concurrente entre los tres instrumentos psicológicos aplicados en la variable de ansiedad, se destaca que esta variable en el CPRD guarda relación con la misma variable en el CSAI-2 y LOEHR, aunque no en todos los ítems seleccionados. Así pues, *el ítem nº 16 del CPRD: “Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba”*, correlaciona significativa y positivamente, con un grado de relación alto con el ítem nº 2 del LOEHR: *“Yo me enfado y me frustró durante la competición”*, y además, con un grado de relación muy alto con el ítem nº 2 del CSAI-2: *“Me siento nervioso”*.

Como conclusiones generales de esta investigación, podemos decir que el análisis de las variables psicológicas mediante el CPRD, el CSAI-2 y el LOEHR aportan información para conocer el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol del presente estudio, desde un punto de vista individual y colectivo. Igualmente, la correlación de ítems seleccionados del CPRD, CSAI-2 y LOEHR en cuanto a las variables psicológicas autoconfianza y ansiedad, demuestran con un grado alto y muy alto, que existe coincidencia en la medición de estas variables en algunos ítems, aunque en otros, hay divergencia.

CAPÍTULO VI.

PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN



CAPÍTULO VI: PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

La investigación realizada sobre las variables psicológicas de los jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional a través de instrumentos de valoración psicológica como el CPRD, el CSAI-2 y el LOEHR da pie a profundizar considerablemente en estas variables a través de otras herramientas psicológicas de las que se dispone en el campo de la investigación científica.

Con respecto a este estudio, se abre la posibilidad de ser completado con la realización de otros procedimientos estadísticos sobre los mismos cuestionarios empleados que aporten nuevos datos sobre estas variables, tanto a nivel grupal como individual.

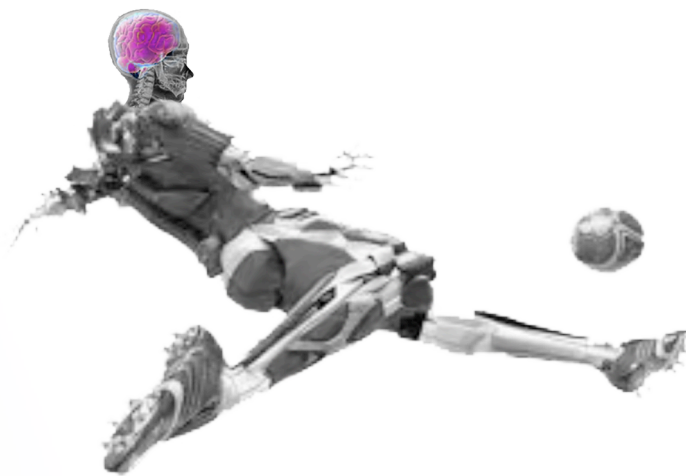
Además, sería interesante cotejar los resultados de estos cuestionarios con los derivados de la aplicación de otras técnicas no menos notables que faciliten una información complementaria. En cuanto a ello, se considera fundamental lo siguiente:

- Recoger nuevos datos sobre las mismas variables psicológicas a través de la aplicación de otros cuestionarios para comparar los resultados anteriormente obtenidos. Para ello, se podrían aplicar los siguientes instrumentos: el Inventario Diagnóstico de Habilidades Psicológicas para la Competición en Atletas (DIPCA) de Hashimoto, Tokunaga y Takayanagi (1993), y el Cuestionario de Habilidades Psicológicas en el Deporte (PSSQ) de Nelson y Hardy (1990).
- En esta misma línea, sería conveniente profundizar en una variable psicológica sumamente importante como es la motivación, con la finalidad de obtener mayor información sobre el clima motivacional inmerso en este equipo. Para ello se podrían utilizar las siguientes herramientas: la versión validada al castellano del Peer Motivational Climate in Youth Sport Questionnaire (PEERMCYSQ) de Ntouanis y Vazou (2005), y la también versión validada al castellano del Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire (PMSCQ-2) de Newton y Duda (1993).

- Por otra parte, tras esta investigación, se sugiere conocer la conducta del entrenador de este equipo, así como sus pensamientos que van a derivar en determinados comportamientos que seguro van a repercutir en el rendimiento deportivo de estos futbolistas. Así pues, se podría considerar conveniente la aplicación del Sistema de Evaluación Conductual del Entrenamiento (CBAS) de Smith, Smoll y Hunt (1977).
- Obtener información sobre los pensamientos, creencias y opiniones que los jugadores tienen en cuanto a diversos aspectos internos del equipo de fútbol, aspectos como, qué piensan sobre el entrenador, sobre el equipo, sobre los entrenamientos y sobre ellos mismos. Se le daría paso al empleo de instrumentos más cualitativos. Esto se llevaría a cabo a través de un cuestionario “ad hoc” de valoración referido a estos aspectos.
- Recaudar información sobre el funcionamiento interno del grupo en cuanto a relaciones interpersonales, con lo que sería interesante la cumplimentación de un Sociograma que aportara los detalles de dichas relaciones.
- Conocer el grado de eficacia colectiva inherente al grupo. Para ello, sería interesante obtener datos a través de la aplicación del reciente Cuestionario de Eficacia Colectiva en el Fútbol (CECF) diseñado por Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado y García-Calvo (2011b).
- Sería necesario ampliar la muestra para confirmar los datos obtenidos respecto a la contrastación de variables psicológicas de autoconfianza y ansiedad mediante los instrumentos psicológicos utilizados CPRD, CSAI-2 y LOEHR.
- Al ser conscientes de que la muestra del presente estudio es reducida, podría ser interesante aplicar estas pruebas psicológicas descritas, a otros equipos de fútbol, para obtener una muestra representativa y así contrastar los datos para sacar conclusiones más generalizables.

- Sería interesante desarrollar un instrumento que recopilara la información de los tres cuestionarios utilizados, CPRD, CASI-2 y LOEHR respecto a la autoconfianza y a la ansiedad, que guarden relación significativa entre sus ítems para medir exhaustivamente estas variables.
- Promocionar aún más las nuevas tecnologías en el campo de la investigación del deporte con la finalidad de medir las variables psicológicas del deportista. Así, se propone la utilización de programas sofisticados y comprobados on-line como opciones funcionales y actuales en el ámbito deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



- Abenza, L., Bravo, J.F. y Olmedilla, A. (2006). Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: Un caso en balonmano femenino. *Revista de Psicología del Deporte* 15(1), 109-125.
- Abenza, L., Olmedilla, A. y Ortega, E. (2009). Lesiones y factores psicológicos en futbolistas juveniles. *Revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 132, 280-288.
- Abernethy, B. (2001). Attention. En R.N. Singer, H.A. Hausenblas y C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 53-85). New York: Wiley.
- Acuña, A. (1994). *Fundamentos socio-culturales de la motricidad humana y el deporte*. Granada: Universidad de Granada.
- Ajzen, I. (1989). Attitudes structure and behaviour. En A.R. Pratkanis, S.J. Beckler y A.G. Greenwald (Eds.), *Attitudes structure and function* (pp. 241-274). Hillsdale, L. Erlbaum,
- Agencia EFE (2012, 7 de septiembre). Fabri: "Al equipo le falta cohesión". *Marca.com* [en línea], disponible en <http://www.marca.com/2012/09/07/futbol/equipos/racing/1347036215.html?a=PR112bd7ecb841a15f6bcb7bdc5d8915f9a&t=1352133164> [Consulta: 2012, 6 de octubre].
- Agencia EFE (2012, 9 de septiembre). Laure: "Nuestra actitud de buscar el partido será clave para la permanencia" *Elcorreo.com* [en línea], disponible en <http://www.marca.com/2012/09/09/futbol/equipos/deportivo/1347194438.html> [Consulta: 2012, 8 de octubre].
- Agencia EFE (2012, 11 de septiembre). Joaquín: "La gente ha sacado una actitud y compromiso importantes". *Marca.com* [en línea], disponible en <http://www.marca.com/2012/09/11/futbol/equipos/malaga/1347386849.html> [Consulta: 2012, 8 de octubre].
- Agencia EFE (2012, 7 de octubre). Falcao: "Merecimos la victoria por la actitud". *Lainformación.com* [en línea], disponible en <http://www.marca.com/2012/10/07/futbol/equipos/atletico/1349646088.html> [Consulta: 2012, 7 de octubre].
- Agencia Télam (2012, 27 de septiembre). Battion: "Sólo con actitud no alcanza, necesitamos triunfos". *Terra* [en línea], disponible en <http://deportes.terra.com.ar/futbol/battion-solo-con-actitud-no-alcanzanecesitamos-triunfos,9dd3d8c50390a310VgnVCM5000009ccceb0aRCRD.html> [Consulta: 2012, 8 de octubre].
- Aisenstein, A., Ganz, N. y Perczyk, J. (2001). El deporte en la escuela. Los límites de la recontextualización. *Revista Digital*. Extraído el 10 de agosto de 2011, de <http://www.efdeportes.com/efd30/depesc.htm>

- Alcoba A. (2001). *Enciclopedia del deporte*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.
- Alemany, I. (2009). Aspectos psicosociales de la educación intercultural. *Aulas Interculturales*. En J.L. López-Sáez (Coord.), *XIII Curso de Intercultura de SATE-STE*s, 1(1), 69-82. Facultad de Educación y Humanidades, Campus de Melilla.
- Almond, L. (1986). Reflecting on themes: a games classification. En D. Thorpe, D. Bunker y L. Almond (Eds.), *Rethinking games teaching* (pp. 71-72). Loughborough University.
- Allport, G.W. (1935). Attitudes. En G. Murchison (Ed.), *Handbook of social psychology*. Worcester, Ma: Clark University Press.
- Amenábar, B. (2002). *Análisis y valoración de la influencia que ejercen el carácter y la dificultad de tareas motrices en relación con el estado de ánimo y la autoeficacia en remontistas*. Tesis Doctoral inédita. Universidad del País Vasco.
- American Psychological Association (APA). (2009). *Publication manual of the American Psychological Association*. (6th ed.) Washington, DC: American Psychological Association.
- Amón, R. (2008, 5 de septiembre). Entrevista a Boris Cyrulnik: La felicidad no es lo opuesto al dolor. *Familiae Psicoterapia* [en línea], disponible en http://www.centrodepsicologia.org/_articulo296_ensp.htm [Consulta: 2011, 19 de diciembre].
- Andrade, E.M., Lois, G. y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del inventario de ansiedad competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema* 19(1), 150-155.
- Aquesolo, J.A. (Ed.). (1992). *Diccionario de las ciencias del deporte*. Málaga: Unisport. Junta de Andalucía.
- Arribas, S. (2005). *La práctica de la actividad física y el deporte (PAFYD) en escolares de 15-18 años de Gipuzcoa: Creencias sobre su utilidad y relación con la orientación motivacional, diversión y satisfacción* (1ª ed.). Bilbao: Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua. Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.
- Arruza, J.A. (2010). Manual contenido y uso programa TESKAL. Programa On-Line Tescal, S.L. Manuscrito no publicado.
- Arruza, J.A. y Arribas, S. (2008). La investigación de la actividad física y el deporte. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 111-131.

- Arruza, J.A., Arribas, S., González, O., Balagué, G., Romero, S. y Ruiz, L.M. (2005). Desarrollo y validación de una versión preliminar de la escala de competencia emocional en el deporte (ECE-D). *Revista Motricidad, 14*, 153-163.
- Arruza, J.A., González, O., Palacios, M., Arribas, S. y Cecchini, J.A. (2012). Validación del Competitive State Anxiety Inventory 2 Reducido (CSAI-2 RE) mediante una aplicación web. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 12*(47), 539-556
- Arruza, J., Telletxea, S., Azurza, A., Amenabar, B. y Balagué, G. (2001). *Mood states, self-confidence and perceived performance in Snowboards elite competitors*. Poster presentado en el AAASP Conference, Orlando, EE.UU.
- Arruza, J., Telletxea, S., González O., Arruza, A. y Balague, G. (2003). *Análisis, valoración y modelo de intervención en deportistas promesas de Guipúzcoa*. Poster presentado en el IX congreso Nacional de psicología de la actividad física y el deporte, León, España.
- Balaguer, I., Palomares, A. y Guzmán, J.F. (1994). La autoconfianza/autoeficacia en el deporte. En I. Balaguer (Dir.), *Entrenamiento psicológico en el deporte* (pp, 175-206). Valencia: Albatros Educación.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review, 84*, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Barrios, R. (2007). Los estados de ánimo en el deporte: Fundamentos para su evaluación (I). Disponible. *Revista Digital*. Extraído el 1 de septiembre de 2012, de <http://www.efdeportes.com/efd110/los-estados-de-animo-en-el-deporte.htm>
- Bauer, G. y Ueberle, H. (1988). *Fútbol. Factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Beato, M.S., Díez, E., Pinho, M.S. y Rodrigues, M. (2006). Adaptación al castellano del Cuestionario de Viveza de Imágenes Visuales Versión Revisada (VVIQRV). *Psicothema 18*(4), 711-716.
- Beattie, S., Hardy, L. Savage, J., Woodman, T. y Callow, N. (2011). Development and validation of a trait measure of robustness of self-confidence. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(2), 184-191.
- Breckler, S. J. (1984). Empirical validation of affects, behavior and cognition as distinct components of attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology 47*, 1191-1205.

- Berengüí, R., López, J.M., Garcés de los Fayos, E.J. y Almarcha, J. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 91-98.
- Betts, G.H. (1909). The distribution and function of mental imagery. *Columbia University Contribution to Education*, 26, 1-99.
- Blázquez, D. (1999). A modo de introducción. En D. Blázquez (Ed.), *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp. 19-46). Barcelona: INDE.
- Blázquez, D. y Hernández, J. (1984). *Clasificación o taxonomías deportivas*. Barcelona: Monografía. INEF.
- Boixadós, M. y Cruz, J. (2000). Evaluación del clima motivacional, satisfacción, percepción de habilidad y actitudes de fairplay en futbolistas alevines e infantiles y en sus entrenadores. *Apunts: Educación física y deportes*, 62, 6-13.
- Bolívar, A. (1996). Los contenidos actitudinales en la LOGSE. En F.J. Perales; J. Gutiérrez y P. Álvarez (Eds.), *Actas I Jornadas sobre actitudes y educación ambiental* (pp. 39-82). Granada: Servicio de publicaciones de la Universidad.
- Bouet, M. (1968). *Signification du sport*. París: P.U.F.
- Boutcher, S.H. (1992). Attention and athletic performance: An integrat approach. En T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 251-265). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Briñol, P., Falces, C. y Becerra, A. (2007) Actitudes. En J. F. Morales, M. Moya, E. Gaviria e I. Cuadrado (Coords.), *Psicología Social* (pp.457-490). Madrid: McGraw Hill.
- Browne, M.A. y Mahoney, M.J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology*, 35, 605-625.
- Buceta, J.M. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 95-110.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson-Psicología.
- Buceta, J.M. (2012). *Blog: Campeones en Autoconfianza*. Extraído el 30 de septiembre de 2012 de <http://chemabuceta.blogspot.com.es/2012/07/campeones-en-autoconfianza.html>
- Buceta, J.M., Gimeno, F. y Pérez-Llantada, M.C. (1994). *Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)*. Universidad Nacional de Educación a Distancia. (Inédito).

- Buceta, J.M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M.C., Vallejo, M. y Del Pino, M.D. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: Características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(1), 83-109.
- Cagigal, J.M. (1957). *Hombres y deporte*. Madrid: Espasa Calpe.
- Cannon, W.B. (1932). *The Wisdom of the body*. New York: Norton.
- Cantero, F.J., León, J.M. y Barriga, S. (1998). Actitudes: Naturaleza, formación y cambio. En J.M. León et al. (Coords.), *Psicología Social. Orientaciones teóricas y ejercicios prácticos* (117-132). Madrid: McGraw-Hill.
- Capdevila, L. (1997). Metodología de Evaluación en Psicología del Deporte. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del Deporte* (pp. 111-145). Madrid: Síntesis.
- Caracuel, J.C. (1993). Relaciones entre psicología básica y psicología del deporte: una interacción fructífera. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 46(3), 339-346.
- Carrascosa, J. (2003). *Motivación. Claves para dar lo mejor de uno mismo*. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
- Carrión, F. (2006). El fútbol como práctica de identificación colectiva. En F. Carrión (Ed. y Coord.), *Área de Candela: fútbol y literatura* (pp. 177-182). Quito, Ecuador: FLACSO.
- Carron, A.V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.
- Carron, A.V. (1991). El equipo deportivo como un grupo eficaz. En J.M. Williams (Coord.), *Psicología aplicada al deporte* (pp. 131-155). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Carron, A.V., Colman, M.M., Wheeler, J., y Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 168-187.
- Carron, A.V. y Grand, R.R. (1982). *Team Climate Questionnaire: Form B*. London, Ontario: Faculty of Physical Education, University of Western Ontario.
- Carron, A.V., Widemeyer, W.N. y Brawley, R.L. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7, 244-266.
- Carta Europea del Deporte (1992). Recomendación N°R (92) 13 del Comité de Ministros a los Estados Miembros sobre la Carta Europea del Deporte. Adoptada por el Comité de ministros el 24 de septiembre de 1992.

- Castellano, J. (2008). Pasado, presente y futuro del fútbol. En J. Castellano (Ed.), *Fútbol e Innovación* (pp. 37-68). Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Cauas, R. (2008). *Maratón y running claves psicológicas*. Santiago de Chile: Cedep.
- Cecchini, J.A., González, C., Carmona, A. y Contreras, O. (2004). Relaciones entre el clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16, 104-109.
- Cecchini, J.A., González, C., Méndez, A., Fernández-Río, J., Contreras, O. y Romero, S. (2008). Metas sociales y de logro, persistencia, esfuerzo e intenciones de práctica deportiva en el alumnado de Educación Física. *Psicothema*, 20, 260-265.
- Cecchini, J.A., González C. y Montero, J. (2007). Participación en el deporte y fairplay. *Psicothema*, 19, 57-64.
- Cernuda, A. (1988). *Versión Española del Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo* (Loehr, 1982). Programa nacional de tecnificación deportiva. Consejo Superior de Deportes.
- Cervantes, J.C., Rodas, G. y Capdevila, L. (2009). Perfil psicofisiológico de rendimiento en nadadores basado en la variabilidad de la frecuencia cardíaca y en estados de ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 37-52.
- Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Tesis Doctoral inédita. Universidad de Valencia.
- Cervelló, E. (1999). Variables psicológicas relacionadas con la elección de tareas deportivas con diferente nivel de dificultad. Consideraciones para el diseño de programas motivacionales de entrenamiento psicológico en el deporte. *Revista Motricidad*, 5, 35-52.
- Chamberlain, S.T. y Hale, B.D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, Stress and Coping*, 20, 197-207.
- Chappuis, R. y Thomas, R (1989). *El equipo deportivo*. Barcelona. Paidós.
- Chicau, C., Silva, C. y Palmi, J. (2012). Programa de Intervención psicológica para la optimización del concepto de equipo (team building) en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 49-58.
- Comisión de las Comunidades Europeas (2007). Libro Blanco sobre el Deporte. Bruselas: Autor.

- Contreras, O.R. (2001). *Iniciación deportiva*. Madrid: Síntesis.
- Costa, P.T. y Mc Crae, R.R. (1985). Hypochondriasis, neuroticism and aging. When are somatic complaints unfounded? *American Psychologist*, 40, 19-28.
- Cotton, T. (1974). *Statistics in Medicine*. Boston: Little Brown.
- Cox, R.H., Martens, M.P. y Russell, W.D. (2003). Measuring Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Cratty, B.J. (1983). *Psychology in contemporary sport*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Cruz, J. (1994). El asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. *Apunts. Educació Física i Esports*, 35, 5-14.
- Csikszentmihaly, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15, 41-63.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1985). The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 1, 227-268.
- De la Vega, R., Rivera, O. y Ruiz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo: Comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 445-454.
- De la Vega, R., Ruiz, R. y García, G.D. y del Valle, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 107-117.
- De Vega, M. (1994). *Introducción a la psicología cognitiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Devís, J. y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.
- Díaz, E.M. (2002). El factor actitudinal en la atención a la diversidad. *Profesorado: revista de currículum y formación del profesorado*, 6(1-2), 151-165.
- Díaz-Morales, J.F. y García-Naveira, A. (2001). Evaluación de metas en jugadores de fútbol de categoría juvenil y absoluta. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 211-223.
- Díez, A. y Márquez, S. (2005). Utilización de sociogramas para la valoración de la cohesión interna de los jugadores de un club de fútbol. *Motricidad European Journal of Human Movement*, 14, 37-52.

- Domínguez, M. (2009). *VARIABLES motivacionales implicadas en el compromiso deportivo: Diseño de un modelo explicativo en el fútbol*. Tesis doctoral. Universidad de Córdoba.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Dramisino, H. (2007). Resiliencia y deporte. *Sinopsis Apsa Revista*, 23(43), 23-25.
- Duda, J.L. y Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. En S. Jowet y D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp.117-130). Champaign: Human Kinetics.
- Eagly, A.H. y Chaiken, S. (1998) Attitude structure and function. En D. Gilbert, S. Fiske y G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4ª ed., vol. 1, pp. 269-322). Nueva York: McGraw-Hill.
- Elías, N. y Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México: Fondo de cultura económica.
- Elko, P.K. y Ostrow, A. (1991). Effects of a rational- emotive education program on heightened anxiety levels of female collegiate gymnasts. *The Sport Psychologist*, 5(3), 235-255.
- Ellis, M. (1985). Similarities and differences in games: a system for classification. En C.O.N.I. *Scuola dello sport (1983), teaching team sports*. International Congress (pp. 137-142). Roma: C.O.N.I. A.I.E.S.E.P.
- Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones* (pp.61-90) Valencia: Albatros Educación.
- Europa Press (2012, 6 de octubre). Jiménez (Zaragoza): "Me quedo la actitud de los jugadores". *Europapress.es* [en línea], disponible en <http://www.europapress.es/deportes/futbol-00162/noticia-futbol-jimenez-zaragoza-me-quedo-actitud-jugadores-20121006225453.html> [Consulta: 2012, 8 de octubre].
- Eysenck, M.W. (1967). *The Biological basis of personality*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Eysenck, H.J. y Eysenck, M.W. (1985). *Personality and individual differences*. Nueva York: Plenum.
- FIFA.com (2009, 12 de agosto). Blatter: "El fútbol, la dimensión sociocultural y la responsabilidad". La Organización FIFA [en línea], disponible en <http://es.fifa.com/aboutfifa/organisation/president/presidentcolumn/newsid=1089393/index.html> [Consulta: 2012, 23 de septiembre].

- Fenoy, J. y Campoy, L. (2012). Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 137-142.
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.), *Cuadernos de prácticas de motivación y emoción* (pp. 189-206). Madrid: Pirámide.
- Fernández-Abascal, E.G. (2003). La ansiedad. En E.G. Fernández-Abascal, M.P. Jiménez y M.D. Martín (Eds.), *Emoción y motivación. La adaptación humana* (pp. 277-310). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Ferreira, M.R., Valdés, H.M. y González, E. (2001). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Colombia. *Revista Digital*. Extraído el 25 de agosto de 2011, de <http://www.efdeportes.com/efd35/estres.htm>
- Ferreira, M.R., Valdés, H.M. y González, E. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14.
- Festinger, L., Schachter, S. y Back, K.W. (1950). *Social pressures in informal groups: A study of human factors in housing*. New York: Harper
- Galilea, B. (1989). Características psicológicas y rendimiento deportivo. *Monografías Médicas Jano*, 3-8, 585-586.
- García, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial.
- García, A. y Díaz, F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(1), 45-60.
- García, H., Hernández, M. y Peinado, S. (2009). Respuestas psicofisiológicas y cognitivas ante situaciones estresantes en estudiantes de la Universidad Simón Bolívar. *Revista de la Facultad de Medicina*, 32(2) 107-112.
- García, S., Rodríguez, A. y Garzón A. (2011). Conceptualización de inteligencia táctica en fútbol: Consideraciones para el desarrollo de un instrumento de evaluación en campo desde las funciones ejecutivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11, 69-78.
- García, O. y Serrano, V. (2011). El análisis de la realidad del fútbol desde una perspectiva científica. Reseña del libro de Julen Castellano Paulis (Eds.) (2008), *Fútbol e Innovación*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva SL.
- García-Calvo, T. (2006). *Motivación y comportamientos adaptativos en jóvenes futbolistas*. Tesis doctoral. Universidad de Extremadura.

- García-Mas, A. (2002). La psicología del fútbol. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte* (pp. 101-132). Madrid: Síntesis.
- García-Mas, A., Olmedilla, A., Morilla, M., Rivas, C., García-Quinteiro, E. y Ortega, E. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema*, 18(3), 425-432.
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras J., Jiménez, J. y Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 197-207.
- García-Ucha, F. y Pérez, R. (1988). Establecimiento de metas: Un procedimiento para incrementar los rendimientos deportivos. *Educación Física y Deporte*, 10(1-2).
- Garzarelli, J.G. (2005) Psicología del deporte. Acerca de la visualización en el deporte. *Psicología Online*. Extraído el 09 de agosto de 2011, de http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/visualizacion_deporte.shtml
- Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos*. Buenos Aires: Claridad.
- Gil, A.J. (2009). Un acercamiento sistémico al fútbol de élite. *Informació Psicológica*, 95, 87-96.
- Gil, J., Capafons, A. y Labrador, F. (1993). Variables físicas y psicológicas predictoras del rendimiento deportivo y del cambio terapéutico. *Psicothema*, 5(1), 97-110.
- Gill, D. (1986). A prospective view of the Journal of sport and exercise Psychology. *Journal of Sport Psychology*, 8, 164-173.
- Gimeno, F. (1999). *Variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo: Elaboración y estudios sobre la aplicación del cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo"* (CPRD). Tesis Doctoral. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(19), 93-113.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- González, G. (2003). La escuela que queremos. En Núñez, L. (Coord.), *Ciclo el Maestro y su Historia. Memoria* (pp.195-198). Sevilla: Ayuntamiento de Sevilla, Delegación de Educación y Universidades.

- González, G. (2007). *El control atencional como hábito en el deportista*. I Jornada sobre Hábitos de Prácticas de Actividad Físico-Deportiva y Estilos de Vida (pp.67-74). Sevilla: Facultad Ciencias de la Educación. Universidad de Sevilla.
- González, G. (2010a). Estrategias psicopedagógicas del técnico deportivo de un club. En V. Arufe, L. Varela y R. Fraguera (Eds.), *Manual Básico del Técnico Deportivo de un Club* (pp. 90-109). La Coruña: Sportis. Formación Deportiva.
- González, G. (2010b). ¿Qué importancia tiene la función psicopedagógica del técnico deportivo para la mejora de sus jugadores en un club? *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 18, 35-40.
- González, G. (2011). Aspectos tácticos y psicopedagógicos a tener en cuenta en el desarrollo deportivo de un partido de fútbol de relevancia institucional. *Journal of Sport and Health Research*, 3(1), 91-96.
- González, G. y Garrido, M.E. (2010). *¿Influyen las diferencias culturales de los jugadores en un equipo de fútbol?* IX Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad (pp. 365-375). Murcia: Consejería de Educación, Formación y Empleo.
- Gonzalo, R. (2007). El estrés y las lesiones deportivas (I). El estrés previo a la lesión. *Revista Digital*. Extraído el 16 de septiembre de 2011, de <http://www.efdeportes.com/efd110/el-estres-y-las-lesiones-deportivas.htm>
- Goñi, C. (2002). *Futbolsofía: Filosofar a través del fútbol*. Madrid: Laberinto.
- Gordon, R. (1949). An investigation into some of the factors that favour the formation of stereotyped images. *British Journal of Psychology*, 40, 156-167.
- Gould, D., Tammem, V., Murphy, S. y May, J. (1989). An examination of U.S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3(4), 300-312.
- Gray, J.A. (1982). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry in to the functions of the septo-hippocampal system*. Oxford: Oxford University Press.
- Griffith, M.R. (1972). An analysis of state and trait anxiety experienced in sport competition at different age levels. *Spring*, 2, 58-64.
- Grotberg, E. (1993). *Promoting resilience in children: A new approach*. University of Alabama at Birmingham: Civitan International Research Center.
- Gruber, J.J. y Gray, G.R. (1981). Factor patterns of variables influencing cohesiveness at various levels of basketball competition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52, 19-30.

- Guallar, A. y Pons, D. (1994). Concentración y atención en el deporte. En I. Balaguer (Coord.), *Entrenamiento psicológico en el deporte* (pp. 207-245). Valencia: Albatros Educación.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S. y Dimmack, J.A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209.
- Hale, B. y Whitehouse, A. (1998). The Effects of Imagery-Manipulated Appraisal on Intensity and Direction of Competitive Anxiety. *The Sport Psychologist*, 12(1), 40-51.
- Hammermeister, J. y Burton, D. (1995). Anxiety and the ironmen: Investigating the antecedents and consequences of endurance athlete's state anxiety. *The Sport Psychologist*, 9(1), 29-40.
- Hanin, Y.L. (1995). Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety. En K.P. Henschen y W.P. Straub (Eds.), *Sport Psychology: An Analysis of Athlete's Behavior* (pp. 103-119). Logmeadow, MA: Movement Publications.
- Hanrahan, S. y Gallois, C. (1993). Social interactions. En R.N. Singer, M. Murphy y L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 623-646). New York: MacMillan.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. En J.G. Jones y L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81-106). Chichester: Wiley.
- Harris, D.V. y Harris, B.L. (1992). *Psicología del deporte: Integración mente-cuerpo*. Barcelona: Hispano Europea.
- Hashimoto, K., Tokunaga, M. y Takayanagi, S. (1993). Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes (DIPCA) for predicting sport performance. *VIII World Congress of Sport Psychology*. Lisbon, Portugal.
- Hebb, D.O. (1958). *A textbook of psychology*. Philadelphia: Saunders.
- Hernández, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93.
- Hernández, J. (1994). *Fundamentos del deporte: Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Hernández, M. (2010). Conceptualización del juego deportivo. *www.museodeljuego.org*, Extraído el 16 de agosto de 2011, de http://www.museodeljuego.org/_xmedia/contenidos/0000000650/docu1.pdf

- Hernández, S. (2012, 29 de septiembre). “Conejo destacó la actitud del San Luis”. *Mediotiempo.com* [en línea], disponible en http://msn.mediotiempo.com/futbol/mexico/reacciones/2012/09/29/conejo-destaco-actitud-de-san-luis_41339 [Consulta: 2012, 8 de octubre].
- Hernández, A. y Morales, V. (2000). La actitud en la práctica deportiva: Concepto. *Revista Digital*. Extraído el 09 de junio de 2012 de <http://www.efdeportes.com/efd18a/actitud.htm>
- Hernández, R., Olmedilla, A. y Ortega, E. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 4(26), 689-696.
- Hernández, A. y Ramos, R. (1995). Tarea informática para evaluación y entrenamiento de la atención: Aplicación en el entrenamiento deportivo. *Anales de Psicología*, 11(2), 183-191.
- Herrera, O. (2008). La percepción en fútbol. *Revista Digital*. Extraído el 20 de agosto de 2012, de <http://www.efdeportes.com/efd119/la-percepcion-en-el-futbol.htm>
- Heuzé, J. P., Raimbault, N. y Fontayne, P. (2006). Relationships between cohesion, collective efficacy, and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects. *Journal of Sports Sciences*, 24, 59–68.
- Hosseini, S. A. y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Jaenes, J.C. (2000). *Estado emocional y conducta deportiva: Ansiedad competitiva en corredores de maratón*. Tesis Doctoral. Universidad de Sevilla.
- Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005). *Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Jaenes, J.C., Caracuel, J.C. y Pérez-Gil, J.A. (1999). *Adaptación española del test CSAI-2: Un estudio en corredores españoles de maratón*. Póster presentado en el VII Congreso Nacional de la Actividad Física y del Deporte, Murcia, España.
- Jaenes, J.C., Peñaloza, R., Navarrete, K.G. y Bohórquez, M.R. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 113-124.
- Jodra, P. (1999). *La técnica del biofeedback y su aplicación en las ciencias del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Jones, G. y Hardy, L. (1990). *Stress and Performance in Sport*. Chichester: Wiley.

- Jones, G., Swain, A. y Hardy, L. (1993). Intensity and dimension directions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sport Sciences*, 11, 525-532.
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Kerr, J.H. (1985). The experience of arousal: A new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of sport Sciences* 3, 169-179.
- Kim, K.J., Chung, J.W., Park, S. y Shin, J.T. (2009). Psychophysiological stress response during competition between elite and non-elite Korean junior golfers. *International Journal of Sport Medicine*, 30(7), 503-508.
- Klinger, E. (1984): A consciousness-sampling analysis of test anxiety and performance. *Journal of personality and Social Psychology*, 47, 1376-1390.
- Krane, V., Williams, J. y Feltz, D. (1992). Path analysis examining relationships among cognitive anxiety, somatic anxiety, state confidence, performance expectations, and golf performance. *Journal of Sport Behavior*, 15(4), 279-295.
- Krench, D. y Crutchfield, R.D. (1948), *Theory and problems in social psychology*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Lane, A.M., Sewell, D.F., Terry, P.C., Bartram, D. y Nesti, M. S. (1999). Confirmatory factor analysis of the Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sports Sciences*, 17, 505-512.
- Latham, G.P. y Locke, E.A. (1979). Goal-setting: A motivational technique that works. *Organizational Dynamics*, 8, 68-80.
- Lavarello, J. (2004). Estudio correlacional entre las variables medidas a través del CPRD en futbolistas de las divisiones menores. *Revista de Medicina del deporte Cubana*, 3, 18-26.
- Lavarello, J. (2005). Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etáreos de las divisiones menores de dos equipos de fútbol de primera división. *Revista Digital*. Extraído el 05 de agosto de 2011 de <http://www.efdeportes.com/efd84/cprd.htm>
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Leo, F.M., Sánchez-Miguel, P.A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. y García- Calvo, T. (2011c). Análisis de la incidencia del clima motivacional y la cohesión de equipo sobre el grado de compromiso de jóvenes futbolistas. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(16), 5-13.

- Leo, F.M., Sánchez-Miguel, P.A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. y García-Calvo, T. (2011a). Análisis del clima motivacional como antecedente de la eficacia colectiva en futbolistas semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 159-162.
- Leo, F.M., Sánchez-Miguel, P.A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. y García-Calvo, T. (2011b). Exploring the Direction between Cohesion and Collective Efficacy and their Relationship with Performance in Team Sports. *Journal of Sport Science*.
- León-Prados, J.A., Fuentes, I. y Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 22(7), 76-91.
- Lewis, A.J. (1967). *The state of psychiatry: Essays and addresses*. New York: Edition Notes.
- Little, B. (1983). Personal projects: a rationale and a method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 273-309.
- Littman, R.A. (1958). Motives, history and causes. En M.R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium of motivation* (pp. 114-168). Lincoln: Nebraska University Press.
- Llames, R. (2003). *Variables psicológicas y rendimiento deportivo en el fútbol*. Tesis Doctoral inédita. Universidad de Granada.
- Llopis, D. (2009) Herramientas para evaluar la cohesión grupal. En D. Aznar (Coord.), *Dirección de Equipos*. Madrid: Abfutbol Editorial.
- Llopis, D. (2010). Preparación psicológica del deportista. En V. Arufe, L. Varela y R. Fraguera (Eds.), *Manual Básico del Técnico Deportivo de un Club* (pp. 267-282). La Coruña: Sportis. Formación Deportiva.
- Locke, E.A. y Latham, G.P. (1985). The application of goal-setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.
- Loehr, J.E. (1982). *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports*. New York: Forum Publishing Co.
- Loehr, J.E. (1984). How to overcome stress and play at your peak all the time. *Tennis*, 19, 66-76.
- Logan, J.L. y Barksdale, D.J. (2008). Allostasis and allostatic load: Expanding the discourse on stress and cardiovascular disease. *Journal of Clinical Nursing*, 17(7), 201-208.
- Lopez-Sáez, M. (2007) Actitudes. En I. Cuadrado y I. Fernández (Coords.), *Psicología Social* (pp. 55-85). Madrid: Sanz y Torres.

- Lorenzo, J., Gómez, M.A., Pujals, C. y Lorenzo, A. (2012). Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 43-48.
- Lundqvist, C. y Hassmén, P. (2005). Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): Evaluating the Swedish version by confirmatory factor analyses. *Journal of Sports Sciences*, 23(7), 727-736.
- Lüschen, G. y Weis (1976). *Sociología del deporte*. Valladolid: Miñón.
- Mahoney, M.L. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J. y Perkins, T.S. (1987). Psychological skill and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181-199.
- Mandell, R.D. (1986). *Historia cultural del deporte*. Barcelona: Bellaterra.
- Marco, J.C. (2003). *Psicosociología. Influencias en el rendimiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Marcos, M.L., García, T., Sánchez, P.T. y Parejo, I. (2008). Importancia de la percepción de eficacia para la mejora de la cohesión en el fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 47-60.
- Marí, J. (2001) Los condicionantes psicológicos del rendimiento. En *Perspectivas de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte en el III Milenio* (pp. 275-278). Santiago de Compostela: Asociación Galega da Psicología do deporte.
- Marks, D. (1973). Visual Imagery differences in the recall of pictures. *British Journal of Psychology*, 64(1), 17-24.
- Martens, R. (1977). *Competitive State Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R. (1979). About smocks and jocks. *Journal of sport psychology*, 1, 94-99.
- Martens, R. (1987). *L'Entrenament psicològic de l'esportista*. IV jornada de l'associació catalana de psicología de l' sport. Lleida, 1987.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. y Smith, D.E. (1990). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). En R. Martens, R.S. Vealey y D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp.117-178). Champaign, Illinois.
- Martens, R., Christina, R.W., Harvey, J.S., y Sharkey, B.J. (1981). *Coaching Young Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Martens, R. y Petersen, J.A. (1971). Group cohesiveness as a determinant of success and member satisfaction in team performance. *International Review of Sport Sociology*, 6, 44-61.
- Martens, R., Vealey, R. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in Sport*. Human Kinetics: Champaign.
- Martinent, G., Ferrand, C., Guillet, E. y Gauthier, S. (2010). Validation of the french version of the competitive state anxiety inventory-2 revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 51-57.
- Martínez, C. (2006). *Motivación, coeducación y disciplina en estudiantes de educación física*. Tesis Doctoral inédita. Universidad de Murcia.
- Martínez, V. y Castellano, J. (2008). Evolución del reglamento de fútbol, ¿hasta dónde? En J. Castellano (Ed.), *Fútbol e Innovación* (pp. 15-35). Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Matveiev, L. (1975). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: INEF.
- Maynard, I.W., Smith, M.J. y Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17(4), 428-446.
- McGrath, J.E. (1970). Major methodological issues. En J.E. McGrath (Ed.), *Social and psychological factors in stress* (pp.19-49). Nueva York: Holt, Rinehart y Winston.
- Mercadé, O. (2006). Programa de outdoor training para aumentar la cohesión de equipos deportivos. *Apunts. Educación física y deportes*, 84, 7-12.
- Mercado, F. (2004). *Sesgos atencionales en la ansiedad rasgo y en la ansiedad estado: un estudio electrofisiológico de actividad cerebral*. Tesis Doctoral inédita. Universidad Autónoma de Madrid.
- Molina, C. (2012, 1 de octubre). "La falta de actitud condena al Loja". *Ideal.es* [en línea], disponible en <http://www.ideal.es/granada/v/20121001/deportes/futbol-provincial/falta-actitud-condena-loja-20121001.html> [Consulta: 2012, 8 de octubre].
- Monterrubio, D. (2012, 23 de septiembre). "La actitud del equipo ha sido fantástica". *VAVEL* [en línea], disponible en <http://www.vavel.com/es/futbol/segundadivision/187205-pablo-alfaro-la-actitud-del-equipo-ha-sido-fantastica.html> [Consulta: 2012, 8 de octubre].

- Mora, J.A., Díaz J. y Elósegui, E. (2007). Revisión bibliométrica de algunas estrategias cognitivas en los deportes individuales y de adversario. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 13-30.
- Mora, J.A., García, J., Toro, S. y Zarco, J.A. (1995). *Estrategias cognitivas en deportistas profesionales*. Málaga: Coedición SPICUM y Dirección General de Deportes.
- Mora, J.A., Garcia, J., Toro, S. y Zarco, J.A. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. Madrid: Pirámide.
- Mora, J.A., Zarco, J.A. y Blanca, M.J. (2001). Atención-Concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 49-65.
- Moreno, J.A., Cervelló, E.M. y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la Teoría de la Autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25, 35-51.
- Moreno, J.A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.
- Morilla, M. (2009). *Mejora de aspectos psicológicos, deportivos e institucionales mediante el desarrollo y aplicación de un Programa de Trabajo Psicológico en un club de fútbol*. Tesis Doctoral inédita. Universidad de Sevilla.
- Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J.M., Gómez, M.A., Sánchez, J.E. y Valiente, M. (2002). Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol. *Revista Digital*. Extraído el 05 de agosto de 2011 de <http://www.efdeportes.com/efd51/atenc.htm>
- Moya, M. y Ruíz, J. (1996). Las actitudes: Marco teórico. En F.J. Perales; J. Gutiérrez y P. Álvarez (Eds.), *I Jornada sobre actitudes y educación ambiental* (2-38). Granada: I.C.E.
- Mullen, R., Lane, A. y Hanton, S. (2009). Anxiety symptom interpretation in high-anxious, defensive high-anxious, low-anxious and repressor sport performers. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(1), 91-100.
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M.A., Suárez, E.N., Infante, F. y Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. Fundación W.K. Kellogg. Autoridad Sueca para el Desarrollo Internacional (ASDI).
- Murray, J.F. (2002). *Tenis inteligente*. Madrid: Paidotribo.

- Navarro, J.I., Amar, J.R. y González, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 7-17.
- Navas, L., Soriano, J. y Holgado, P. (2006). Orientaciones de meta en clases de Educación Física. *Revista de Psicología del deporte*, 2(15), 167-168.
- Navlet, M.R. (2012). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: Un estudio centrado en la diferencia entre deportes*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid.
- Nelson, D. y Hardy, L. (1990). The development of an empirically validated tool for measuring psychological skill in sport. *Journal of Sport Sciences*, 8, 71.
- Newton, M. y Duda, J.L. (1993). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and Predictive Utility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 437-448.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Nicolás, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *Revista Digital*. Extraído el 16 de agosto de 2011 de <http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>
- Nideffer, R.M. (1976). *The inner athlete: Mind plus muscle for winning*. New York: Thomas Crowell.
- Ntoumanis, N. y Vazou, S. (2005). Peer Motivational Climate in Youth Sport: measurement development and validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 432-455.
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.
- O'Brien, M., Hanton, S. y Mellalieu, S.D. (2005). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of perceived control and competition goal generation. *Journal for Science and Medicine in Sport*, 8, 418-427.
- Olmedilla, A., Andreu, M.D. y Blas, A. (2005). Variables psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas jóvenes: Un estudio correlacional. *Análise Psicológica*, 4(23), 449-459.
- Olmedilla, A., García, C. y Martínez, F. (2006). Factores Psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: Un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 37-52.
- Olmedilla, A., Lozano, F.J., Ortín, F.J. y González, L.E. (2001). Control de estrés y gravedad de la lesión deportiva del futbolista. En *Actas VIII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, (pp. 265-271). Pontevedra: Federación Española de Psicología del Deporte.

- Olmedilla, A., Ortega, E., Almeida, P., Lameiras, J., Villalonga, T., Sousa, C., Torregrosa, M. y García-Mas, A. (2011). Cohesión y cooperación en equipos deportivos. *Anales de psicología*, 27(1), 232-238.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M.D. y Ortín, F.J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: Evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Ortín, F.J. y Andreu, M.D. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol base de élite: Percepción de aplicabilidad e índices de satisfacción. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 31-46.
- Olmedilla, A., Prieto, J.M. y Blas, A. (2009). Historia de lesiones y su relación con las variables psicológicas en tenistas. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 67-74.
- Orlick, T. (2003). *Entrenamiento mental*. Barcelona: Paidotribo.
- Ortín, F.J., Garcés de los Fayos, E.J., Gosálvez, J., Ortega, E. y Olmedilla. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (2), 491-501.
- Ortín, F.J. y Olmedilla, A. (2001). El establecimiento de objetivos como herramienta para la mejora del rendimiento deportivo en los deportes de equipo: Un caso en fútbol semiprofesional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1), 91-100.
- Pacheco, M. y Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu*, 3(2), 1-26.
- Palacios, M.E. (2011). *Aspectos psicosociales aplicados a la formación en jóvenes deportistas a través de la nuevas tecnologías*. Tesis Doctoral inédita. Universidad del País Vasco.
- Palmi, J. (1987). *Técnicas aplicades d'autoregulació*. IV Jornadas de la Asociación Catalana de Psicología del Deporte (pp.77-87). Lleida, 1987.
- Palmi, J. (1994). La cohesión y el rendimiento en deportes de equipo, experiencia en hockey patines alto rendimiento. *Apunts. Educación Física y Deporte*, (35), 38-43.
- Parlebas, P. (1981). *Contribution a un lexique commenté en science de l'action motrice*. París: INSEP.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Colección Unisport.
- Paul, G. (1967). Strategy of outcome research in Psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*, 31, 109-118.

- Pazo, C.I y Sáenz-López, P. (2008). *Elaboración de las dimensiones, categorías y códigos para el análisis de la formación de los jóvenes talentos de fútbol*. Comunicación en el IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física. Córdoba, (2-5 abril).
- Pazo, C.I., Sáenz-López, P. y Fradua, L. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 291-299.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Brière, N.M., y Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pérez-Llantada, M.C., Buceta, J.M., López de la Llave, A., Gimeno, F. y Ezquerro, M. (1997). El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD): Un estudio con la escala de control del estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5(11-12).
- Pesce, R.P., Assis, S.G., Avanci, J.Q., Santos, N.C., Malaquias, J.V. y Carvalhaes, R. (2005). Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Cadernos de Saúde Pública*, 21(2), 436-448.
- Petty, R.E., y Cacioppo, J.T. (1981). *Attitudes and persuasion: Classic and contemporary approaches*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown. Westview Press, Boulder.
- Ramírez, A. (2012, 7 de octubre). “He felicitado a los jugadores por su actitud”. El *Periódico de Aragón* [en línea], disponible en http://www.elperiodicodearagon.com/noticias/deportes/manolo-jimenez-he-felicitado-a-los-jugadores-por-su-actitud-_796284.html [Consulta: 2012, 8 de octubre].
- Rangel, H. y González, M.S. (2003). Establecimiento de metas: un procedimiento para incrementar el rendimiento deportivo en la iniciación deportiva. *Revista Digital*. Extraído el 1 de octubre de 2012 de <http://www.efdeportes.com/efd64/metast.htm>
- Real Federación Española de Fútbol (2009). *Reglamento General*. Extraído el 09 de septiembre de 2011 de <http://www.rfef.es/FCKeditor/UserFiles/File/normativas/Reglamento.pdf>
- Rico, R. y Fernández-Ríos, M. (2002). Diseño organizacional como proceso simbólico. *Psicothema*, 14, 415-425.
- Robertson, R. y Giulianotti, R. (2006). Fútbol, globalización y glocalización. *Revista Internacional de Sociología*, 64(45), 9-35.

- Robles, J., Abad, M.T. y Giménez, F.J. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Revista Digital*. Extraído el 11 de agosto de 2011 de <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Rodrigo, G., Lusiardo, M., y Pereira, G. (1990). Relationship between anxiety and performance in soccer players. *International Journal of Sport Psychology* 21(2), 112-120.
- Rodríguez, A. (1989). Interpretación de las actitudes. En J. Mayor y J.L. Pinillos. *Tratado de Psicología General. Creencias, actitudes y valores* (pp. 199-302). Madrid: Alhambra.
- Rodríguez, M.C. y Montoya, J.C. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta colombiana de psicología*, 9(1), 99-112.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M., De la Vega, R., Garcia-Mas, A. y Llinás, J. (2007). Las crisis durante el juego: El “gol psicológico” en el fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 227-240.
- Romero, S. (2001). *Formación deportiva. Nuevos retos en educación*. Sevilla: Servicio de Publicaciones.
- Romero, S. (2004). *Padres, Deporte y Educación*. Conferencia en el III Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar “Deporte y Educación”. Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas. Sevilla. (19-21 de noviembre).
- Romero, S. (2005). Deporte Rendimiento, Espectáculo y Patrocinio. En J. Marín (Ed.), *Comunicación y deporte: Nuevas perspectivas de análisis* (pp. 202-223). Sevilla: Comunicación Social.
- Rosa, I.M., Castellanos M. y Palacios, B. (2012). Calidad percibida por el espectador de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 25-33.
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A. y Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la escala de resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151.
- Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation on intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

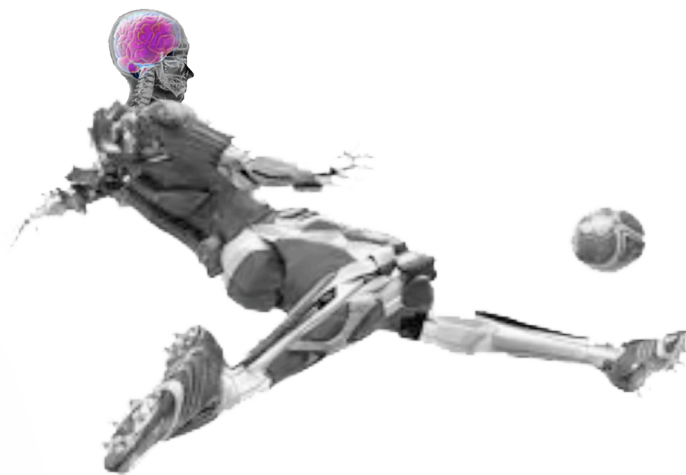
- Saíenz de la Torre, N. (2002). Automandatos: Clave para la movilización volitiva en el deporte. Monografía, *Revista electrónica UMCC*. Extraído el 11 de agosto de 2011 de <http://monografias.umcc.cu/monos/2002/Norma%20Sainz.pdf>
- Sánchez, F. (2000). Análisis del deporte en edad escolar y una alternativa para el futuro. En J. Díaz (Ed.), *Actas del I Congreso Nacional de deporte en edad escolar* (pp. 63-79). Dos Hermanas, Sevilla: Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas.
- Sánchez-Oliva, D., Leo, F.M., Sánchez-Miguel, P.A., Amado, D. y García-Calvo, T. (2012). Antecedentes motivacionales de los comportamientos prosociales y antisociales en el contexto deportivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(46), 253-270.
- Sapolsky, R. (2008). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés*. Madrid: Editorial Alianza.
- Sarason, S.B. y Mandler, G. (1952). Some correlates of test anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 810-817.
- Saz, A.I. (2000). *Diccionario de Psicología*. Madrid: Libro Hobby-Club.
- Schmid, A. y Peper, E. (1991). Técnicas para el entrenamiento de la Concentración. En J.M. Williams, *Psicología aplicada al deporte* (pp. 393-411) Madrid: Biblioteca Nueva.
- Schomer (1986). Mental strategy and the perception of effort of marathon runners. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 41-59.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J. y Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 232-238.
- Selye, H. (1950). *The physiology and pathology of exposure to stress*. Montreal: Acta.
- Selye, H. (1978). *The stress of life*. Nueva York: McGraw Hill.
- Sheehan, P.W. (1967). A shortened form of Betts' questionnaire upon mental imagery. *Journal of Clinical Psychology*, 23, 386-389.
- Simon, J. y Martens, R. (1979). Children's anxiety and sport and non sport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*, 1(1), 160-169.
- Smith, R.E. y Smoll, F.L. (2007). Social-cognitive approach to coaching behaviours. En S. Jowet y D. Lavalley (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 75-90). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Smith, R.E., Smoll, F. L. y Hunt E.B. (1977). A System for Behavioral Assessment of Athletic Coaches. *Research Quarterly*, 48, 401-407.
- Smoll, F.L. y Smith, R.E. (1984). Leadership research in youth sport. En J.M. Silva y R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 371-386). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Spence, J.T. y Spence, K.W. (1966). The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 291-326). New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushene, R., Vagg, P.R. y Jacobs, G.A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory, (Form Y)*. Palo Alto. CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, Ch. y Guerrero, R. (1975). *IDARE: Inventario de Ansiedad, Rasgo-Estado. Manual e Instructivo de Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado*. México, EE.UU.: El Manual Moderno.
- Sportyou (2012, 2 de octubre). “Pachuca sanciona a Nery Castillo por su actitud tras el partido contra Chivas”. *Sportyou* [en línea], disponible en <http://www.sportyou.es/blog/futbol/2012/10/02/pachuca-sanciona-a-ner-y-castillo-por-su-actitud-tras-el-partido-contra-chivas-427458.html> [Consulta: 2012, 8 de octubre].
- Srebro, R. (2002). *Winning with your head. A complete mental training guide for soccer*. Auburn, Michigan: Reedswoain Publishing.
- Sterling, P. (2003). Principles of allostasis: Optimal design, predictive regulation, pathophysiology and rational therapeutics. En J. Sckulkin (Ed.), *Allostasis, homeostasis, and the costs of physiological adaptation*. (pp. 17-64). University Press. Nueva York: MIT Press.
- Sterling, P. y Eyer, J. (1988). Allostasis: a new paradigm to explain arousal pathology. En S. Fisher y J. Reason (Eds.), *Handbook of Life Stress, cognition and Health* (pp. 629-649). Nueva York: Wiley.
- Stroop, J.P. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 18(6), 643-662.
- Taberero, B. y Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 53-67.
- Tapia, A. y Hernández, A. (2010). Fútbol: concepto e investigación. *Revista Digital*. Extraído el 22 de agosto de 2011 de <http://www.efdeportes.com/efd148/futbol-concepto-e-investigacion.htm>

- Telletxea, S. (2007). *Aplicación de un programa de intervención psicosocial orientado hacia la formación y optimización de las capacidades de rendimiento en deportistas*. Tesis Doctoral. Universidad del País Vasco.
- Thorpe, R., Bunker, D. y Almond, L. (1986). *Rethinking games teaching*. Loughborough: University of Technology Loughborough.
- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F. y Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259.
- Ubillos, S., Mayordomo, S. y Perez, D. (2005). Actitudes: Definición y medición. En D. Paez, I. Fernández, S. Ubillos y E. Zubieta (Cords.), *Psicología Social, Cultura y Educación* (pp. 95-101). Madrid: Pearson-Prentice Hall.
- Ureña, P. (2005). Aplicaciones del sistema de eslabones de Puni a la preparación psicológica de un equipo de fútbol ante competiciones concretas. *Revista MHSalud*, 2(1), 1-11.
- Vanistendael, S. (2005). *La resiliencia: Desde una inspiración hacia cambios prácticos*. II Congreso Internacional de los trastornos del comportamiento en niños y adolescentes. Madrid. (Inédito).
- Vasalo, C.M. (2001, 11 de abril). Competitividad en deportes infantiles. *G-SE Standard* [en línea], disponible en <http://www.g-se.com/a/94/competitividad-en-deportes-infantiles/>
- Velázquez, R. (2001). El deporte moderno. Consideraciones acerca de su génesis y de la evolución de su significado y funciones sociales. *Revista Digital*. Extraído el 4 de febrero de 2012 de <http://www.efdeportes.com/efd36/deporte.htm>
- Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: UOC.
- Vigário, I., Serpa, S. y Rosado, A. (2009). *Tradução e adaptação da Escala de Resiliência para a população portuguesa*. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidad Humana. (Inédito).
- Viladrich, C., Torregrosa, M. y Cruz, J. (2011). Calidad psicométrica de la adaptación española del Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte. *Psicothema*, 23(4), 786-794.
- Wagnild, G.M. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17(2), 105-113.
- Wagnild, G.M. y Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.

- Weinberg, R., Burton, D., Yukelson, D. y Weigand, D. (1993). Goal setting in sport: An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 7, 275-289.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, A. y Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 8, 657 – 667.
- Wilson, K.G. y Luciano, M.C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.
- Yerkes, R.M. y Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of comparative Neurology*, 18, 459- 482.
- Zagalaz, M.L. (2001). *Bases teóricas de la educación física y el deporte*. Jaén: Universidad de Jaén.
- Zanna, M. P. y Rempel, J. K. (1988). Attitudes: A new look at an old concept. En D. Bar-Tal y A.W. Kruglanski (Eds.), *The social psychology of knowledge* (pp. 315-334). Cambridge: Cambridge University Press.

ANEXOS



ANEXO 1

Cuestionario de **CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS** relacionadas con el
RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)

Nombre:..... Apellidos:.....

Sexo:..... Fecha de nacimiento:..... Lugar de nacimiento:.....

Deporte:..... Años de práctica:..... Categoría:.....

Puesto que ocupas en tu deporte:..... Fecha actual:.....

Por favor, contesta a las siguientes cuestiones indicando en qué medida te encuentras de acuerdo con ellas.

Existen seis opciones de respuesta, representadas por un círculo cada una. Señala con una cruz el círculo que corresponda a tu caso. Usa la última columna si no entiendes alguna pregunta.

ÍTEMS		Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo	No entiendo
1	Suelo tener problemas concentrándome mientras compito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” a la competición en la que voy a participar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Tengo una gran confianza en mi técnica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Algunas veces no me encuentro motivado para entrenar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Me llevo muy bien con otros miembros del equipo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar un partido)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	En la mayoría de las competiciones confío en que lo haré bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento de mi equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12	A menudo estoy “muerto de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Establezco metas que debo alcanzar y normalmente las consigo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Durante mi actuación en una competición mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Me gusta trabajar con mis compañeros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Gasto mucha energía intentando estar tranquilo antes de que comience una competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Pienso que el espíritu de equipo es muy importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Generalmente, puedo seguir participando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Cuando me preparo para participar en una prueba, intento imaginarme, desde mi perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Mi confianza en mí mismo es muy inestable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Cuando mi equipo pierde me encuentro mal, con independencia de mi rendimiento individual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Cuando cometo un error en una competición me pongo muy ansioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Soy eficaz controlando mi tensión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Mi deporte es toda mi vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Tengo fe en mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	Suelo encontrarme motivado por superarme día a día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

34	A menudo pierdo la concentración durante la competición, como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35	Cuando cometo un error durante una competición, suele preocuparme lo que piensen otras personas, como el entrenador, los compañeros o alguien que esté entre los espectadores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	El día anterior a una competición me encuentro habitualmente demasiado nervioso o preocupado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100%, en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención de éxito del equipo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39	No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40	En las competiciones suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41	A menudo pierdo la concentración durante la competición, por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42	Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43	Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44	Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45	Cuando finaliza una competición analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46	A menudo pierdo la concentración en la competición a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47	Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48	No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49	Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado en lo que tengo que hacer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50	Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51	Mi confianza en la competición depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones anteriores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

52	Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53	Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54	Suelo confiar en mí mismo aun en los momentos más difíciles de una competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55	Estoy dispuesto a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muchas gracias por tu colaboración.

ANEXO 2

COMPETITIVE STATE ANXIETY INVENTORY (CSAI-2)

Instrucciones: A continuación marque con un círculo o una cruz el número apropiado que aparece a la derecha de cada comentario sobre cómo se siente usted antes de una competición.

Nombre..... Apellidos.....

Fecha actual..... Fecha de Nacimiento.....

ítems	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
1. Me preocupa esta competición	1	2	3	4
2. Me siento nervioso	1	2	3	4
3. Me siento tranquilo	1	2	3	4
4. Dudo de mí mismo	1	2	3	4
5. Me siento inquieto	1	2	3	4
6. Me siento cómodo	1	2	3	4
7. Estoy preocupado de que en esta competición no pueda hacerlo tan bien como yo puedo	1	2	3	4
8. Mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
9. Tengo confianza en mí mismo	1	2	3	4
10. Me preocupa perder	1	2	3	4
11. Siento tensión en el estómago	1	2	3	4
12. Me siento seguro	1	2	3	4
13. Me preocupa que la presión de la competición pueda más que yo	1	2	3	4
14. Mi cuerpo está relajado	1	2	3	4
15. Tengo confianza de que puedo rendir bien bajo presión	1	2	3	4
16. Me preocupa rendir pobremente	1	2	3	4

17. Mi corazón está acelerado	1	2	3	4
18. Estoy seguro de rendir bien	1	2	3	4
19. Me preocupa poder alcanzar mis metas	1	2	3	4
20. Siento un vacío en mi estómago	1	2	3	4
21. Me siento mentalmente relajado	1	2	3	4
22. Me preocupa decepcionar a otros con mi rendimiento	1	2	3	4
23. Mis manos están húmedas	1	2	3	4
24. Me siento con confianza porque me veo mentalmente consiguiendo mi meta	1	2	3	4
25. Estoy preocupado de que no sea capaz de concentrarme	1	2	3	4
26. Me siento agarrotado	1	2	3	4
27. Me siento seguro de cumplir bajo presión	1	2	3	4

Muchas gracias por tu colaboración.

ANEXO 3

INVENTARIO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO-LOEHR

DATOS DE FILIACIÓN			
Fecha		Edad	
Nombre			
Apellidos			
Lugar de Nacimiento			
Fecha de Nacimiento			
Club		Categoría	

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones, las cuales permitirán conocer tu opinión respecto de las mismas. No hay respuestas correctas o incorrectas, sólo las que tú como jugador consideres y te hacen caracterizar respecto a otros jugadores. Debes contestar todas, señalando la opción que se ajuste más a tus criterios.

1. Me veo a mí mismo más como un perdedor que como un ganador, durante las competiciones				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

2. Me enfado y me frustro durante la competición				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

3. Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

4. Antes de la competición, me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

5. Estoy altamente motivado para dar lo mejor de mí en la competición				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

6. Puedo mantener emociones positivas durante la competición				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

7. Durante la competición estoy pensando positivamente				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

8. Creo en mí mismo como deportista				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

9. Estoy nervioso durante la competición				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

10. En los momentos difíciles de la competición, me da la impresión de que mi mente comienza a correr a más de 100 km/h.				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

11. Practico mentalmente mis habilidades físicas				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

12. Los objetivos que yo me he propuesto como deportista se mantienen trabajando y entrenando duro				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

13. Disfruto de la competición aunque me encuentre con dificultades				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

14. Durante la competición tengo pensamientos de carácter negativo				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

15. Pierdo mi confianza fácilmente				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

16. Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

17. Puedo intervenir rápidamente sobre mis emociones y recuperar mi concentración				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

18. Me resulta fácil imaginarme realizando mi deporte				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

19. No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Soy mi mejor disparador				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

20. Tiendo a desinflarme emocionalmente cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competición				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

21. Empleo el 100% de mi esfuerzo durante la competición, pase lo que pase				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

22. Puedo rendir por encima de mi talento y habilidades				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

23. Mis músculos se tensan mucho durante la competición				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

24. Me distraigo durante la competición				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

25. Antes de la competición, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

26. Daría gustosamente lo que fuera por desarrollar toda mi capacidad deportiva y alcanzar la cumbre como deportista				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

27. Entreno con una intensidad superior y positiva				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

28. Soy capaz de cambiar estados de humor negativos en positivos controlando mi pensamiento				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

29. Soy un competidor mentalmente tenaz				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

30. Eventos incontrolables como el viento, las trampas de los contrarios, caídas... me alteran y derrumban				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

31. Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

32. Durante la competición utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

33. Estoy aburrido y quemado				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

34. Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

35. Mi entrenador diría de mí que tengo un comportamiento bueno				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

36. Creo que doy la imagen de ser un buen luchador				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

37. Puedo permanecer tranquilo durante la competición aunque aparezcan problemas que me preocupan				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

38. Mi concentración se rompe fácilmente				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

39. Cuando me imagino a mí mismo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas de forma muy clara				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

40. Al despertar por las mañanas me siento nervioso en relación a los entrenamientos y competiciones				
1. Casi siempre	2. A menudo	3. Alguna vez	4. Rara vez	5. Casi nunca

41. Practicar este deporte me hace disfrutar y sentirme realizado				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

42. Puedo transformar un problema deportivo en una oportunidad				
5. Casi siempre	4. A menudo	3. Alguna vez	2. Rara vez	1. Casi nunca

Muchas gracias por tu colaboración.