



**Universidad Central de Venezuela**  
**Facultad de Humanidades y Educación**  
**Escuela de Psicología**  
**Departamento de Asesoramiento Psicológico y Orientación**

**Percepción de los factores psicológicos que afectan el rendimiento  
de deportistas juveniles de fútbol sala de tres categorías en dos equipos  
deportivos**

(Trabajo de Licenciatura presentado ante la escuela de Psicología, como  
requisito parcial para optar al título de licenciada en Psicología)

**Tutor:**

Prof. Ricardo López

**Autora:**

María A. Tomaz

Caracas, Enero de 2014

---

María Tomaz. Mención Asesoramiento Psicológico y Orientación, Escuela de Psicología, Universidad Central de Venezuela.

Para correspondencia con relación al presente trabajo de investigación, favor comunicarse a la siguiente dirección: [maria.angelina.tomaz.r@gmail.com](mailto:maria.angelina.tomaz.r@gmail.com)

## DEDICATORIA

Quiero dedicar esta investigación y todas las metas cumplidas por mí hasta ahora a una persona tan especial e importante que no hay palabras para describirla. Me dio la luz de los días, me entregó y me enseñó tanto que no hay vida posible con que agradecerle tanto amor, tanta dedicación; tomó mis manos y guió mis pasos para que yo encontrase este rumbo y llegase a este destino. No hubo logro posible sin su amor y su compañía.

Hoy ya no está conmigo, decidió partir, su alma fuerte y vigorosa ya no encontró como aferrarse a un cuerpo que poco a poco fue perdiendo la energía. Su corazón late conmigo y su legado me acompaña adonde quiera que voy. Tan sólo espero que Dios la tenga en su regazo, dándole su luz y ofreciéndole toda la paz que merece. La extraño y la amo infinitamente y espero honrarla por siempre, para que desde donde esté, se sienta muy orgullosa y me regale su tan querido y acostumbrado: “Nena, que Dios te bendiga”.

Esto es para ti mi querida mamá.

Bendición.

María Angelina Tomaz Rojas.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios ante todo por la vida y las oportunidades ofrecidas; estudiar en esta universidad y particularmente en esta escuela que tantas enseñanzas me ha brindado.

Agradezco a mis padres, por el camino señalado, la educación y el amor entregados. Sin duda no hubiera logrado crecer, avanzar y cumplir esta meta si no hubiera sido por su amor y apoyo incondicional.

Agradezco a mi esposo, quien me ha acompañado en este proceso de crecimiento y formación brindándome tantas sonrisas y ofreciéndome su amor y compañía. Su mano me ha ayudado a levantarme las veces que he tropezado y me ha ayudado a conservar la confianza y la fe.

Agradezco profundamente a mi tutor, el profesor Ricardo López, quien tan pacientemente me ha acompañado en este sendero y ha abierto para mí un maravilloso mundo de conocimientos en el área de la psicología aplicada al deporte, espero seguir aprendiendo para ser una semilla que genere frutos y contribuya en el desarrollo de este ámbito tan apasionante de la psicología.

Muchas gracias especialmente a las profesoras Liliana Cubillos y Virginia Rosales por sus palabras de aliento y su fe en mí. Su apoyo y empuje han sido muy especiales para el logro de este objetivo. Agradezco a todos mis profesores, quienes más allá de contribuir con el aprendizaje de conocimientos de índole académico, corrigieron mis pasos y me mostraron el buen camino de la ética, la honestidad, la integridad y la empatía.

**Percepción de los factores psicológicos que afectan el rendimiento de deportistas juveniles de fútbol sala de tres categorías en dos equipos deportivos.**

María Angelina Tomaz

[maria.angelina.tomaz.r@gmail.com](mailto:maria.angelina.tomaz.r@gmail.com)

Universidad Central de Venezuela

Escuela de Psicología

Enero, 2014

**Resumen**

El presente estudio tiene como objetivo explorar y analizar los factores psicológicos que afectan el rendimiento de atletas juveniles de fútbol sala de tres categorías en dos equipos deportivos a través del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Se trata de un estudio no experimental, de tipo exploratorio- descriptivo en el que se utilizó una muestra de 61 sujetos de sexo masculino, con edades comprendidas entre los 11 y los 19 años, a quienes se les aplicó el instrumento. Se observaron diferencias estadísticamente significativas sólo para el factor de Motivación con respecto a la evaluación entre clubes, donde el Centro Portugués se mostró más motivado; y para el factor Control de Estrés con relación a las categorías, siendo la categoría sub. 16 la que muestra mayor capacidad de controlar las situaciones estresantes.

**Palabras claves:** percepción, factores psicológicos, Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo.

**Perception of the psychological factors that affect the performance of juvenile sportsmen of indoor soccer of three categories in two sports equipments.**

María Angelina Tomaz

[maria.angelina.tomaz.r@gmail.com](mailto:maria.angelina.tomaz.r@gmail.com)

Universidad Central de Venezuela

Escuela de Psicología

January, 2014

**Abstract**

The aim of the present study, it is to explore and analyze the psychological factors that affect the performance of indoor soccer juvenile athletes of three categories, in two sports teams through the Questionnaire of Psychological Characteristics Related to the Sports Performance. This is a non- experimental, descriptive- exploratory study. The instrument was applied to a sample of 61 male subjects, whose ages were between 11 and 19 years old. Statistically significant differences were observed only for the Motivation factor, with regard to the evaluation between clubs, where the Portuguese Center seemed to be more motivated. In relation to the Stress Control factor, it was observed that those under 16 showed greater capacity to cope with stressful situations.

**Key words:** perception, psychological factors, Questionnaire of Psychological Characteristics Related to the Sports Performance

## ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA .....	2
AGRADECIMIENTOS .....	3
RESUMEN .....	4
ABSTRACT .....	5
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	6
ÍNDICE DE TABLAS.....	9
ÍNDICE DE FIGURAS .....	10
I. ÍNDICE DE ANEXOS.....	11
ANEXO 1. INTRODUCCIÓN. VERSIÓN ORIGINAL.....	11
ANEXO 2. INTRODUCCIÓN. VERSIÓN FINAL.....	11
ANEXO 3. DATOS DEMOGRÁFICOS Y DEPORTIVOS. VERSIÓN ORIGINAL.....	11
ANEXO 4. DATOS DEMOGRÁFICOS Y DEPORTIVOS. VERSIÓN FINAL.....	11
I. INTRODUCCIÓN .....	12
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	14
III. OBJETIVOS .....	16
3.1 OBJETIVO GENERAL .....	16
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	16
IV. MARCO TEÓRICO.....	17
4.1 PERCEPCIÓN. ....	17
4.2 PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE.....	21
4.3 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL DEPORTE. ....	23
4.4 LA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO DEPORTIVO. ....	24
4.5 LA COMPETENCIA DEPORTIVA Y SU SIGNIFICACIÓN PSICOLÓGICA.....	25
4.6 FACTORES QUE AFECTAN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO. PROPUESTA DE BUCETA, GIMENO Y PÉREZ- LLANTA. ....	28
4.6.1 Primer factor. Control del Estrés.....	29
4.6.1.1 Ansiedad.....	33
4.6.1.2 Ansiedad en el deporte.....	34
4.6.1.3 Ansiedad Precompetitiva. ....	36

4.6.1.4 Distractores. ....	39
4.6.2 Segundo factor. Influencia de la Evaluación del Rendimiento. ....	41
4.6.3 Tercer factor. Motivación ....	44
4.6.3.1 Motivación al logro. ....	48
4.6.4 Cuarto factor. Habilidad Mental ....	51
4.6.5 Quinto factor. Cohesión de Equipo ....	52
4.6.5.1 Equipos deportivos. ....	52
4.7 FÚTBOL SALA.....	60
4.8. ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y ORIENTACIÓN. ....	65
4.8.1 Proceso de orientación en los grupos.....	70
V. MARCO METODOLÓGICO. ....	80
5.1 ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN. ....	80
5.2 DISEÑO.....	80
5.3 MUESTREO. ....	80
5.4 POBLACIÓN.....	81
5.5 MUESTRA.....	81
5.6 INSTRUMENTO.....	81
5.7 SISTEMA DE VARIABLES.....	84
5.7.1 Percepción de factores psicológicos.....	84
5.7.2 Rendimiento deportivo.....	87
5.7.3 Variables Intervinientes. ....	88
5.7.3.1 Controladas: .....	88
5.7.3.2 No controladas:.....	89
5.8 Pruebas estadísticas.....	89
5.9 Validez.....	89
5.10 Procedimiento. ....	90
VI RESULTADOS.....	94
6.1 PRIMER OBJETIVO ESPECÍFICO.....	94
6.2 SEGUNDO OBJETIVO ESPECÍFICO.....	101
6.3 TERCER OBJETIVO ESPECÍFICO.....	103
VII-DISCUSIÓN.....	107
VIII CONCLUSIONES.....	115
IX RECOMENDACIONES.....	117

X LIMITACIONES .....	118
XI REFERENCIAS .....	119
XII ANEXOS .....	128
ANEXO 1. INTRODUCCIÓN. VERSIÓN ORIGINAL .....	128
ANEXO 2. INTRODUCCIÓN. VERSIÓN FINAL .....	129
ANEXO 3. DATOS DEMOGRÁFICOS Y DEPORTIVOS. VERSIÓN ORIGINAL .....	130
ANEXO 4. DATOS DEMOGRÁFICOS Y DEPORTIVOS. VERSIÓN FINAL .....	131
ANEXO 5. ÍTEMS .....	132
ANEXO 6. CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.) .....	136

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Control de estrés.....	94
Tabla 2 Influencia de Evaluación del Rendimiento.....	96
Tabla 3 Motivación.....	97
Tabla 4 Habilidad Mental.....	99
Tabla 5 Cohesión de Equipo.....	100
Tabla 6 Prueba T.....	102
Tabla 7 Prueba T de muestras independientes.....	103
Tabla 8 Anova de un factor.....	104
Tabla 9 Subconjuntos homogéneos.....	105

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Histograma para la distribución del Control del Estrés.....	95
Figura 2 Histograma para la distribución de Influencia de Evaluación del Rendimiento.....	97
Figura 3 Histograma para la distribución de Motivación.....	98
Figura 4 Histograma para la distribución de Habilidad Mental.....	100
Figura 5 Histograma para la Distribución de Cohesión de Equipo.....	101
Figura 6 Medias de clubes.....	102
Figura 7 Diferencias de medias entre categorías para el factor Control de Estrés.....	106

## **i. ÍNDICE DE ANEXOS**

Anexo 1. Introducción. Versión Original.....	128
Anexo 2. Introducción. Versión Final.....	129
Anexo 3. Datos Demográficos y Deportivos. Versión Original.....	130
Anexo 4. Datos Demográficos y Deportivos. Versión Final.....	131
Anexo 5. Ítems.....	132
Anexo 6. Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D).....	136

## I. INTRODUCCIÓN

Cuando hacemos referencia al deporte o a la actividad física, hablamos de actividades que son tan antiguas como la propia existencia del hombre, no obstante, su definición y caracterización como actividades formales dentro de estructuras organizativas como es el caso de las federaciones y su concepción como fenómeno movilizador de masas es relativamente reciente; y aún más lo son las investigaciones vinculadas al área de la Psicología aplicada al deporte, tal como lo señala Hernández (2003), en su trabajo acerca de la Psicología social en el deporte.

Es gracias a esta masificación del deporte, y a la necesidad de las diferentes naciones de buscar cada vez más reconocimientos y medallas en los torneos internacionales y así mostrar su poderío, que hemos podido apreciar que también con el transcurrir de los años, se ha puesto mayor énfasis en todos los aspectos del entrenamiento y la preparación de los atletas, considerando de este modo, no sólo el aspecto físico y técnico sino también los elementos de índole psicológico que rodean y forman parte de la vida del deportista de alto rendimiento y alta competencia. El desarrollo de los aspectos psicológicos en el deporte se ha convertido en un factor de gran relevancia en la preparación global de los atletas debido a la manera determinante en que inciden sobre el rendimiento de los mismos. La relevancia de estos factores está acentuada particularmente porque los sujetos de interés constantemente se encuentran sometidos a situaciones en las que deben mostrar lo mejor de sus capacidades físicas y cognitivas, al mismo tiempo que un manejo adecuado de sus emociones para lograr los resultados deseados, superando así sus propias marcas y las de otros competidores.

De acuerdo con Buceta (1998), la participación del psicólogo es tan relevante que puede repercutir en siete grandes áreas de la planificación del entrenamiento deportivo, como es el caso de: la adherencia de los deportistas;

el aprendizaje de habilidades físicas, técnicas, táctico-estratégicas y psicológicas; el ensayo repetitivo de habilidades; la exposición y el ensayo en condiciones de competición para el desarrollo de la capacidad competitiva; la preparación específica de competiciones y la evaluación del rendimiento; y es a través de la incorporación de la metodología desarrollada a partir de la evaluación psicológica, que se puede optimizar la evaluación del entrenamiento deportivo y de esta forma, los entrenadores logran un mayor control sobre los procesos que efectúan conjuntamente con los atletas. Por tal motivo, la incorporación de estrategias psicológicas implican tanto la evaluación como el desarrollo e implementación de técnicas dirigidas tanto a entrenadores como atletas en sus diferentes niveles de formación, que permitan optimizar el entrenamiento y generar un mayor dominio sobre las variables que pudieran estar afectando negativamente el rendimiento de los deportistas de alto rendimiento.

Dentro de esta misma idea, nos planteamos una investigación que se centrará en la exploración y el análisis de los factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo, con el propósito de conocer cómo percibe el atleta su funcionamiento, rendimiento y su relación con el medio en el que se desenvuelve; de este modo ofrecer al entrenador información útil que le permita optimizar sus estrategias y obtener mejores resultados, garantizando así una mayor adherencia del atleta a la práctica deportiva desde que se inicia en su formación dentro de las categorías menores hasta su profesionalización y disminuyendo las probabilidades de un bajo rendimiento, aparición de lesiones e incluso de abandono.

Finalmente es importante destacar, que la realización de la presente investigación permitirá la culminación de los requisitos necesarios para la obtención del grado como Psicóloga en la Universidad Central de Venezuela.

## **II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La importancia de la realización de estudios psicológicos en el ámbito deportivo radica en la posibilidad de conocer las situaciones, circunstancias, emociones, pensamientos o factores que afectan el rendimiento de los atletas. Indagar acerca de esta información resulta particularmente útil para el trabajo de los entrenadores al momento de planificar los entrenamientos o dar a conocer sus expectativas con relación al rendimiento de los mismos, de este modo, facilitar el proceso de toma de decisiones dentro del equipo, a la vez que pudiera contribuir en el aporte de información para el desarrollo de programas de asesoramiento psicológico que permitan atender los requerimientos de los diferentes miembros que conforman el equipo.

En el caso particular del deporte de competición, el objetivo fundamental es el de obtener el máximo rendimiento posible, con la finalidad de alcanzar los éxitos más relevantes, como es caso de obtener una medalla, superar un récord ya obtenido por otro deportista o por el propio atleta, alcanzar o mantenerse en una categoría o inclusive participar en equipos de distinción internacional. Al igual que en otros ámbitos de la vida, en el deporte intervienen variables psicológicas que tienen una gran importancia en el desempeño de quienes practican o se desenvuelven en esta área; tal es caso de la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol,

Conocer y diferenciar cómo afectan los factores psicológicos presentes en las diferentes categorías que conforman una disciplina en particular, especialmente si se comienza investigando en las categorías menores, pudiera facilitar el control de situaciones problema que pudieran presentarse con el avance de los atletas hacia las categorías superiores. Si dichas dificultades no son atendidas apropiadamente, pudieran conllevar a la aparición de lesiones y posiblemente a la deserción del atleta en el deporte. Por tanto la pregunta de

investigación sería **¿Cómo perciben los atletas juveniles de fútbol sala los factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo?**

### **III. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo General**

Evaluar la percepción que tienen los atletas de dos clubes de fútbol sala, de diferentes categorías de edad, sobre los factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo a través del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).

#### **3.2 Objetivos Específicos**

1. Conocer la percepción de los factores psicológicos considerados por el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo, que afectan el rendimiento deportivo en los atletas de fútbol sala participantes en este estudio.
2. Determinar si existen diferencias estadísticamente significativas con relación a la percepción de los factores psicológicos evaluados por el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), entre los dos clubes considerados.
3. Determinar si existen diferencias estadísticamente significativas en la percepción de los factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo entre las diferentes categorías de edad (Sub 14, sub 16 y sub 18) de atletas juveniles de fútbol sala en dos clubes deportivos, evaluados a través del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).

## **IV. MARCO TEÓRICO**

La actividad deportiva es uno de los medios utilizados en la formación integral del individuo y forma parte de todos los programas oficiales del sistema educativo desde la escuela primaria hasta los niveles de educación superior, en la mayoría de los países.

De acuerdo con Ruíz y Arruza (2005), el deporte es uno de los ámbitos más llamativos en donde el ser humano es capaz de mostrar sus aptitudes y pericias frente a una tarea, ya que se presenta como una compleja dinámica de inteligencias en acción. Por un lado, la de los deportistas; por otro la de técnicos y entrenadores y por otro la inteligencia que parte del contexto que a su vez surge de las dinámicas en las que los deportistas, bien sea de forma individual o grupal deben realizar un desempeño competente.

El deporte puede ser considerado entonces como un entramado de decisiones, acciones, intenciones, emociones y cogniciones, deseos y voluntades que para ser comprendido debe ser observado desde un enfoque de interrelaciones. Desde este punto de vista, es la comprensión de la dinámica de todos los factores involucrados lo que permite que en cada momento emerja o no la excelencia y por tanto este sea un campo de interés para la psicología, por lo que antes de adentrarnos en el mundo de la psicología aplicada al deporte, conviene definir qué es la percepción como fenómeno psicológico y de este modo, lograr una mayor comprensión de las variables o factores que se señalan a continuación.

### **4.1 Percepción.**

Poner en claro algunos términos puede llegar a ser muy útil, tanto para psicólogos como para entrenadores y especialmente para los psicólogos que se

desempeñan en el ámbito deportivo, sobre todo cuando se le han dado tantas interpretaciones y es usado de manera tan frecuente y tan coloquial como es el caso de la percepción.

Roca (1991), propone que la percepción proviene desde un punto de vista etimológico de la palabra latina “percipere”, que quiere decir apoderarse de algo, recibir, percibir, sentir; y del término latino “capere”, que significa coger. Del mismo modo, es importante mencionar que también la palabra apercepción puede ser usada como sinónimo, posee la misma raíz etimológica y se conceptualiza como preparar, avisar, advertir o caer en cuenta.

Casares (1959, citado por Roca 1991), hace referencia al término percepción haciendo alusión a los siguientes conceptos: perceptibilidad, intuición, agudeza, sentido, conocimiento, sensación, impresión, representación, capacidad para experimentar, sentir, apreciar, notar, advertir, entre otros. Aún cuando estos términos pudieran parecer muy similares en el lenguaje común, es importante saber diferenciarlos en el ámbito científico.

De acuerdo con Oviedo (2004), la percepción es uno de los procesos psicológicos que mayor interés ha despertado desde los inicios de la psicología como ciencia y ha sido desde la Escuela Gestalt desde donde se han generado mayores investigaciones y aportes investigativos para la comprensión de este fenómeno, siendo Kohler y Wertheimer los principales investigadores en esta área, especialmente en las primeras décadas del siglo XX. Según estos autores, la percepción es un proceso fundamental en la actividad mental; y proponen que el resto de las actividades o procesos psicológicos, como es el caso del aprendizaje, la memoria, el pensamiento, entre otros, dependen en gran parte del buen funcionamiento del proceso de la organización perceptual.

A principios del siglo pasado, la relevancia en la investigación de los fenómenos psicológicos estaba centrada en procesos fisiológicos y corporales,

como era el caso de la actividad sensorial; por tanto, no es raro suponer que los primeros estudios se encuentran vinculados al funcionamiento de los canales sensoriales y la psicofisiología conceptualizaba la percepción como una actividad cerebral de gran complejidad, según la cual, la información era transformada a través de un órgano sensorial específico (Oviedo, 2004).

La corriente psicológica de la Gestalt, a principios del siglo XX (Oviedo, 2004), planteó la percepción como el inicio de la actividad mental, diferenciando esta propuesta de lo que se creía inicialmente acerca de que este proceso era exclusivamente un derivado cerebral de estados sensoriales. Se definió entonces la percepción como un estado subjetivo, mediante el cual se es capaz de realizar una abstracción del mundo externo y de los hechos considerados como relevantes. De este modo, se logra establecer que la percepción no es una actividad mental que implica una copia fiel de los estímulos apreciados; por el contrario, es un proceso de extracción y selección de información relevante cuya función es la de generar un estado de claridad consciente que a su vez dé lugar a un desempeño dentro del mayor grado de racionalidad y coherencia con el mundo que se encuentra a nuestro alrededor.

Según la Gestalt, la labor de la percepción consiste en agrupar la información que nos rodea dentro de unidades simples que permitan a la conciencia adquirir nociones de objeto y con ello mejorar su capacidad abstracta. Es por ello que la percepción suele ser comprendida como un proceso de conceptualización, en el cual los eventos que ocurren en el mundo externo son organizados a través de categorías, cuya labor es la de encontrar una cualidad que represente de la mejor manera posible a los objetos (Oviedo, 2004).

Roca (1991), por su parte, sugiere que una de las características del concepto de percepción es que no arroja información acerca de lo que se percibe; y señala que puede ser definido desde la psicología siguiendo un

enfoque físico- químico, biológico y social y puede llegar a tener finalidades adaptativas.

Por ejemplo, si asumimos el punto de vista biológico, pudiéramos pensar en la percepción como basada en el condicionamiento construido sobre la base de las asociaciones de eventos que cada sujeto pudo haber experimentado e interpretado, es por ello que cuando se habla de ansiedad precompetitiva, se dice que es una tendencia a percibir situaciones competitivas como amenazantes (Martens, 1977, citado por Roca, 1991).

La percepción física es otro tipo de percepción, se encuentra vinculada a la orientación respecto del comportamiento físico de los objetos y del propio cuerpo en las dimensiones de espacio y tiempo y la percepción social está relacionada a la valoración que un individuo hace de una determinada situación social, del rol que juega y las posibilidades que posee en la misma (Roca (1991).

Desde la psicología social se ha hecho énfasis en conceptos como atribución, representación, autoconcepto, autoimagen, autoestima y algunos otros que ponen la mayor relevancia sobre la valoración (percepción), que cada sujeto realiza en una situación de interacción social. De acuerdo con este enfoque, el hombre atribuye lo que sucede en su entorno a unos factores determinados y esta explicación, influye en su conducta ya que contribuye a darle significado y permite cierta predicción y control. Esta visión es particularmente útil en el ámbito de la psicología aplicada al deporte y específicamente en este estudio, ya que el rendimiento en la actividad física y deportiva depende en buena medida, de las atribuciones que cada sujeto realiza y en general de todo tipo de valoraciones de la situación y de las posibilidades que crea poseer (Roca, 1991).

## **4.2 Psicología aplicada al deporte.**

Williams (1991), plantea que en las últimas décadas ha aparecido un nuevo campo en las ciencias del deporte, el cual se ha denominado Psicología aplicada al deporte cuya función es la de estudiar e intervenir en los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva así como trabajar con los efectos psicológicos que se derivan de dicha práctica.

Los psicólogos del deporte estudian la motivación, personalidad, agresión, violencia, liderazgo, dinámica de grupos, ejercicios, bienestar psicológico, pensamientos y sentimientos de los deportistas y muchos otros aspectos de la práctica deportiva y la actividad física. Así mismo los psicólogos especialistas de esta área deben investigar e impartir conocimientos y trabajar conjuntamente con deportistas y entrenadores con el objetivo de ayudarles a mejorar el rendimiento y potenciar la práctica deportiva (Williams, 1991).

Según Weinberg y Gould (1996), la psicología del deporte y del ejercicio físico es el estudio científico de las personas y su comportamiento en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área especializada de la psicología procura identificar los principios y directrices que los profesionales pueden emplear para ayudar y orientar a los niños y adultos a participar en actividades deportivas y de actividad física y a beneficiarse de las mismas.

La mayoría de los estudios de psicología del deporte y del ejercicio físico están orientados hacia dos objetivos fundamentales referidos a aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos y hacia la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física influye en el desarrollo, la salud y el bienestar personal (Weinberg y Gould, 1996).

De acuerdo con Gill (2000 citado por Meyer y Dosil (s./f.)), los objetivos del trabajo del psicólogo deportivo están orientados a la comprensión de los factores psicológicos que afectan el desempeño físico de un individuo y al entendimiento de cómo la participación en deportes y ejercicios afecta el desenvolvimiento, la salud y el bienestar de un individuo, de manera tal que los psicólogos del deporte pueden ser considerados como profesionales que buscan comprender y ayudar a atletas de élite, niños, personas que sufren de discapacidades físicas o intelectuales, enfermos y practicantes en general para que logren alcanzar el mayor desempeño posible, así como la máxima satisfacción personal.

Estas actividades que son campo de interés para la Psicología del Deporte se enmarcan también dentro de los objetivos del Asesoramiento Psicológico que es un sistema de ayuda interpersonal que se inicia con un análisis del sujeto y de sus conductas, cuya finalidad es la de ayudar a las personas a que aprendan o adquieran destrezas de tipo personal- social, mejorar su capacidad de adaptación a una vida cambiante y aumentar sus capacidades para la toma de decisiones y la solución de problemas (Kirk 1982, c. p. Guevara, 1995), es decir, tanto en la Psicología del Deporte como en el Asesoramiento Psicológico se pretende que los individuos alcancen el más óptimo desempeño controlando la mayor cantidad de variables tanto personales como sociales y ambientales.

Este trabajo se enfoca en la situación de análisis de la percepción de los factores psicológicos que afectan el rendimiento competitivo como inicio de un proceso que permite desarrollar intervenciones para aumentar las capacidades definidas dentro del campo de la psicología del deporte.

### **4.3 Características psicológicas del deporte.**

De acuerdo con Williams (1991), el aspecto mental resulta tan importante para el éxito en la ejecución del deportista que es posible que durante la misma, ocurra un clima psicológico especial. Siguiendo a este autor, existen al menos tres fuentes de ayuda en la identificación de las características psicológicas que fundamentan las ejecuciones atléticas óptimas:

La primera de ellas está referida a los datos que provienen de informes de los propios atletas, las cuales están caracterizadas por ser descripciones de las percepciones subjetivas experimentadas durante los momentos más brillantes que cada uno de ellos ha tenido mientras participaba en una competición.

La segunda, está conformada por los datos generados a partir de estudios que comparan las características psicológicas de los atletas exitosos con otros no tan afortunados.

La tercera fuente de información proviene de lo que piensan acerca de las estrategias que pudieran contribuir al desarrollo de los atletas más sobresalientes para ayudarlos a conseguir el éxito en la práctica de un deporte en concreto.

De acuerdo con Grosser, Bruggeman y Zintl, (1989 citado por Lopategui (s./ f.), las posibilidades de éxito durante las competencias deportivas dependen en buena medida de ciertas condiciones y habilidades particulares, como son las siguientes:

1. Condiciones básicas: referidas al talento, salud y material técnico.
2. Aptitud física: fortaleza, velocidad, tolerancia, resistencia, flexibilidad.

3. Condiciones externas: aquellas que están relacionadas con los factores psicosociales (familia, trabajo, entrenador) y físico-ambiental (nivel de contaminación).
4. Capacidades psicológicas: técnica, capacidades de coordinación y destrezas motoras, capacidades cognoscitivas y tácticas, grado de conocimiento sobre las reglas que rigen al deporte específico que practica el atleta.
5. Calidad del entrenamiento: este factor se refiere a otros elementos que vienen asociados, entre ellos es posible citar: conocimiento y personalidad del entrenador, facilidades y relaciones en el equipo, habilidades atléticas, nivel de rendimiento, herencia o factores genéticos, motivación, competencias, etc. (Bomba, 1983 c. p. Lopategui (s./ f.).

A continuación se hará mención al punto referido a la competencia deportiva, debido a que es uno de los momentos más determinantes en la vida de todo atleta de alto rendimiento, ya que es justamente la circunstancia en la que puede poner de manifiesto las habilidades trabajadas previamente durante el entrenamiento y el control que tiene el competidor sobre las distintas variables que pudieran afectar de manera negativa su rendimiento.

#### **4.4 La competencia en el ámbito deportivo.**

Al revisar las definiciones que ofrece la Real Academia Española en su vigésima segunda edición y en su versión online (2011), es posible apreciar que la competencia puede ser definida como una disputa o contienda entre dos o más personas sobre algo, como la situación de empresas que rivalizan en un determinado mercado ofreciendo un producto, como persona o grupo que ejerce rivalidad y también hace mención a lo que implica la rivalidad en el ámbito deportivo. Por otra parte, define la competencia como el conjunto de aptitudes que tiene una persona para hacer o intervenir en algo.

De acuerdo con Gazarelli (s./f.), la palabra competencia proviene del latín “provenere” y significa buscar de manera conjunta y puede ser conceptualizada desde diversos ángulos, dependiendo del contexto en el que vaya a ser empleada. Según este autor, se puede competir con uno mismo, intentando superar las marcas personales o contra otros, pretendiendo superar las de los oponentes. Señala también, que se puede competir de forma individual o grupal, de manera natural o agresiva, súbita o progresivamente. Sea de una forma o de otra, la competencia implica un impulso hacia la superación.

Por otra parte, este investigador plantea que el reconocimiento en las competencias puede provenir de dos fuentes: del propio individuo o autoreconocimiento o del grupo; no obstante, esto depende de las características y naturaleza del deporte específico que se practique. Otro aspecto que destaca Gazarelli (s./f.), es que la competición beneficia al individuo, al grupo y a la institución a la que pertenece el deportista, siempre y cuando la contienda esté inspirada en altos valores morales.

#### **4.5 La competencia deportiva y su significación psicológica.**

Según González (2004), la competencia implica un perenne ajuste a condiciones infinitamente cambiantes. No hay dos competencias iguales, ni dos momentos idénticos dentro de una misma competencia, por lo tanto el deportista está obligado a encontrar la mejor manera de expresar sus habilidades en las condiciones actuales de participación.

Para comprender la significación psicológica de las competencias o competiciones, es necesario considerar la repercusión de los resultados competitivos, no sólo el prestigio personal y la autoestima del deportista, sino en la sociedad en la que vive, ya que el deporte y los logros que a través de él se obtienen, constituyen un importante indicador del nivel de desarrollo de una nación, universidad o cualquier institución social. Generalmente, las personas

sienten orgullo por pertenecer a ellas y disfrutar de los éxitos de sus representaciones, tanto como sufren sus desaciertos (González, 2004).

De acuerdo con este autor, el deportista experimenta la necesidad de provocar satisfacciones entre los suyos y evitarles sentimientos desagradables que pudieran llegar hasta la humillación. El tema de la significación psicológica de las competencias se suele circunscribir a aspectos subjetivos y morales, mientras se descuida el papel que juegan las propias cargas físicas en el ámbito psicológico. Las percepciones subjetivas de los esfuerzos para enfrentar tales cargas, constituyen informaciones de alto valor para comprender los juicios que se tienen sobre las capacidades y obstáculos que se deben enfrentar.

Es importante destacar que las cargas físicas propias de las situaciones de competencia constituyen presiones que se suman a las cargas subjetivas para integrar las situaciones de estrés por las que atraviesan los deportistas. Por otra parte, la competencia contribuye a la educación moral, volitiva y emocional del deportista ya que lo conduce a desarrollar capacidades de autocontrol que le permiten vencer frenos inhibitorios, excitaciones excesivas y amenazas al desempeño (González, 2004).

Ravizza (1977) c. p. Williams (1991), fue uno de los primeros investigadores en publicar un estudio acerca de las experiencias subjetivas de los deportistas durante sus momentos más memorables. A partir de dicho estudio logró identificar las siguientes sensaciones percibidas por los atletas de diversos niveles competitivos y de diferentes disciplinas:

1. Pérdida del miedo. No temor al fracaso.
2. No pensar en la ejecución.
3. Inmersión absoluta en la actividad.
4. Foco de atención muy selectivo.

5. Ejecución sin esfuerzo. No forzándose.
6. Sentimiento de encontrarse con un control absoluto.
7. Desorientación temporo- espacial.
8. Percepción integrada y unificada del universo.
9. Experiencia única, temporal e involuntaria.

Loehr (1984), c. p. Williams (1991), concluye que la probabilidad de realizar una buena ejecución podría ser incrementada de manera sustancial si se pudiera desencadenar y mantener la siguiente combinación de sensaciones: alta energía acompañada de un sentimiento de reto, inspiración, determinación, intensidad; entrenamiento y diversión, ausencia de presión (baja ansiedad), optimismo y punto de vista positivo, tranquilidad mental, confianza, vivencia muy focalizada y vivencia de control.

Por su parte Garfield y Bennett (1984) c. p. Williams (1991), identificaron ocho condiciones mentales y físicas que los atletas describieron como características de las sensaciones que experimentaban en aquellos momentos en que realizaban algo extraordinariamente bueno.

1. Relajado mentalmente. Descrita como un sentimiento de paz interior, sensación de enlentecimiento temporal, a medida que aumentaba el grado de concentración. Por el contrario, la pérdida de concentración estaba asociada a la sensación de que todo ocurría más deprisa y fuera de control.
2. Relajado físicamente. Sensación de que los músculos evolucionaban a base de movimientos fluidos y seguros.
3. Confiado/ Optimista: actitud positiva. Sentimientos de autoconfianza y optimismo. Sentimiento de tener la capacidad de mantener la confianza y sentimientos de fuerza y control, inclusive durante los momentos de reto más intenso.

4. Centrado en el presente. Un sentimiento de armonía que proviene del cuerpo y de la mente, haciendo que éstos actúen como si fueran una unidad. No se piensa acerca del pasado. El cuerpo trabaja de manera automática, sin conciencia o esfuerzo mental deliberado.
5. Cargado de energía. Estado de alta energía, con sentimientos de diversión, éxtasis e intensidad.
6. Conciencia extraordinaria. Un estado mental en el cual los atletas son enormemente conscientes de sus propios cuerpos y de los atletas que les rodean. Sensación de armonía con el medio y de poder inferir qué es lo que los otros atletas iban a hacer para poder responder en consecuencia.
7. Control tanto del cuerpo como de la mente. Ambos parecen realizar en cada momento lo que es exactamente correcto, sin que sea necesario ejercer o imponer una vigilancia.
8. Cocoon. Sensación de encontrarse en un receptáculo completamente separado del ambiente externo y de cualquier distracción potencial. Sentido de completo acceso a cualquiera de las posibilidades de trabajo. Capacidad de evitar la pérdida de concentración y tensión muscular.

#### **4.6 Factores que afectan el rendimiento deportivo. Propuesta de Buceta, Gimeno y Pérez- Llanta.**

Gimeno, Buceta y Pérez Llanta (2001), elaboraron un Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo, tomando como base el Psychological Skills Inventory for Sports, de Mahoney (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987; Mahoney, 1989). El cuestionario original PSIS está compuesto por seis escalas: a) ansiedad (control de la ansiedad), b) autoconfianza, c) concentración, d) motivación, e) preparación mental y f) cohesión de equipo. Estas escalas aportan información específica sobre las necesidades y recursos de los deportistas en situación de competición.

Gimeno, Buceta y Pérez- LLanta (2001), tradujeron el cuestionario original PSIS al español y luego le realizaron una serie de modificaciones, para poder finalmente evaluar a deportistas españoles que procuran la mejora de su rendimiento deportivo a través de cinco dimensiones de características psicológicas, expresadas en cinco escalas. A partir de allí, estos autores crearon el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Las escalas consideradas por Buceta y Pérez (2001) en el CPRD son las siguientes: a) Control de estrés, b) Influencia de la Evaluación del Rendimiento, c) Motivación, d) Habilidad Mental y e) Cohesión de equipo.

Tomando en cuenta el basamento teórico propuesto por Buceta, Gimeno y Pérez-Llanta (2001) y la operacionalización de esos planteamientos en el CPRD, que es el instrumento utilizado en este trabajo, se consideró pertinente utilizar el mismo como fundamento para la presente investigación.

Consecuentemente, resulta imprescindible definir los cinco factores o dimensiones que afectan el rendimiento deportivo de atletas de diversas categorías y de diferentes deportes, propuestos por estos autores:

#### ***4.6.1 Primer factor. Control del Estrés.***

De acuerdo con Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta (2001), este factor contempla dos categorías de ítems en el CPRD:

1. Las características de la respuesta del deportista, las cuales pueden ser concentración, confianza, tensión, con relación a las demandas del entrenamiento y de la competición.
2. Las situaciones potencialmente estresantes que pudieran provocar ansiedad en el atleta y en cuya presencia es necesario el control, como puede ser el día anterior a la competición, los momentos previos a la

misma, la propia situación de competencia, el temor de cometer un error, las fallas en el entrenamiento o el miedo a sufrir una lesión.

A pesar de que en numerosas ocasiones se usan los términos de ansiedad y estrés como términos similares e intercambiables, en el ámbito de la psicología del deporte es especialmente relevante diferenciarlos.

Por lo general, antes de iniciar las competencias los niveles de excitación y las transformaciones que ocurren en el organismo como forma de preparación para la acción, no encuentran en qué invertirse y se convierten en síntomas libres de tipo emocional que se traducen a su vez en sensaciones muy intensas. Sin embargo, una vez iniciada la competencia, los retos que se presentan demandan en el individuo la intervención directa de los sistemas orgánicos que favorecen la respuesta física (González, 2004).

Esta activación general tiene expresiones tanto fisiológicas como psicológicas del organismo y es considerablemente variable ya que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa (en algunos textos utilizan el término en inglés "arousal"). Las personas con un arousal elevado están mentalmente activadas y experimentan un aumento del ritmo cardíaco, de la respiración y de la transpiración. Es importante destacar que el estado de arousal elevado no tienen que ver estrictamente con eventos valorados con una carga negativa ya que una persona puede activarse si recibe un premio extraordinario tanto como si conoce la noticia de la muerte de alguien cercano (Weinberg y Gould, 1996).

El arousal puede variar en un rasgo continuo que va desde el sueño profundo en uno de sus extremos (como un estado de coma) hasta el mayor grado de excitación en el otro (como un ataque de pánico). Debemos, pues, entender el arousal como una función energizante que es responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo cuando se han de llevar a cabo actividades vigorosas e intensas. Sin embargo, también es cierto que cuando

los niveles de arousal llegan a ser excesivamente elevados, el deportista se habitúa a experimentar reacciones emocionales displacenteras asociadas al sistema nervioso autónomo y llega a convertirse en una reacción emocional muy poco adaptativa que conocemos como ansiedad (Weinberg y Gould, 1996). Precisamente, ayudar a los deportistas a manejar el nivel de arousal de forma que no se convierta en ansiedad incontrolable es una de las preocupaciones prioritarias de los psicólogos del deporte.

De acuerdo con González (2004), algunos de los pioneros en la investigación del estrés como respuesta fisiológica son: Claude Bernard quien lo define como una respuesta adaptativa de un organismo ante la presencia de un estímulo nocivo, ahora bien, si la respuesta no es lo suficientemente efectiva entonces sobreviene la enfermedad; las investigaciones realizadas por Cannon (1915, 1932), a partir de las cuales se obtuvo información acerca de lo que él llamó la función de emergencia o activación de los sistemas del organismo que facilitan la lucha o huida y la simultánea inhibición de los otros que la interfieren. Por su parte, Hans Selye, quien luego de diversos estudios sobre las hormonas que intervienen en este proceso, definió el estrés como la respuesta del organismo a cualquier demanda hecha sobre él. Según este investigador, es simplemente un patrón de adaptación filogenético, estereotipado que prepara al organismo para la lucha y las maniobras de escape.

Existe otro enfoque para la conceptualización del estrés, conocido con el nombre de modelo bidimensional (Karasek, 1982 c. p. González 2004), que añade un nuevo término, el control en ejecución de tareas que requieren precisión y alto rendimiento. Según este planteamiento, la palabra estrés debe ser sustituida por excitación ya que debe considerarse el primero como una respuesta, no como una condición que interactúe con la categoría control. Este modelo establece que el aumento de la capacidad regenerativa se produce con alto grado de control, mientras que el agotamiento es percibido cuando se eleva el nivel de activación y disminuye la capacidad de control.

Paula (2007), cita a uno de los pioneros en la investigación del estrés como variable psicológica, Lazarus (1966), gracias a su trabajo acerca del papel de las variables cognitivas en la evaluación del estímulo amenazante. Según este autor, Lazarus concibe el estrés como un fenómeno genérico que contempla tanto la situación que lo desencadena, como las respuestas que se producen a partir de ella, bien sea de tipo fisiológico, emocional, conductual o cognitivo, las variables moduladoras y sus posibles repercusiones patológicas.

A partir de este último enfoque, surge el modelo transaccional c. p. Meichembaum (1987), el cual propone que el estrés debe ser enfocado desde un punto de vista transaccional, según el cual existe una doble influencia ejercida tanto por el individuo como por el entorno, esto quiere decir, que no se trata solamente de una serie de acontecimientos poco deseables, sino que es más bien la forma en que el individuo los siente y los interpreta. Siguiendo a este autor, no hay un modelo de reacción predecible o aplicable para todos los individuos por igual ya que lo que puede resultar amenazante para una persona, no necesariamente es para la otra.

Cuando hablamos de estrés como un acontecimiento que tensa o excede la capacidad de un individuo para hacerle frente (Lazarus y Launier, 1978, c. p. Lahey, 1999), es preciso reconocer cuáles son los posibles causantes de esa sensación de malestar e inclusive de desvalimiento, entre ellas es posible citar: la frustración como incapacidad para satisfacer un impulso; el conflicto entendido como el estado en el que dos o más impulsos no pueden ser satisfechos porque interfieren entre sí; la presión, como la evaluación amenazante proveniente de un acontecimiento negativo y los acontecimientos vitales que se refieren a los grandes cambios que ocurren en nuestras vidas y que requieren de una gran capacidad de adaptación y habilidad para afrontarlos. Sin embargo, Meichembaum (1987), añade que los problemas de la vida diaria, si bien, no requieren de un gran esfuerzo para manejarlos, en

algunas ocasiones pueden convertirse en problemas crónicos tan traumatizantes como un hecho aislado de gran magnitud.

Ahora bien, si consideramos el estrés como una situación que genera tensión en el organismo, resulta conveniente indagar, cómo el individuo reacciona ante dicha sensación, cómo la evalúa y cuáles estrategias pone en marcha para afrontarla, por lo que a continuación se presenta la definición de ansiedad.

#### 4.6.1.1 Ansiedad.

Spielberger (1972), c. p. Hanin (2000), definió la ansiedad como una reacción emocional a un estímulo que ha sido percibido como dañino o potencialmente peligroso. Este estímulo o estresor es el resultado de pensamientos y sentimientos disfóricos, sensaciones desagradables y cambios corporales.

Weinberg y Gould (1996), señalan que la ansiedad es un estado emocional negativo a través del cual aparecen diferentes sensaciones, como por ejemplo: nerviosismo, preocupación y aprensión, que a su vez están relacionadas con los niveles de activación o arousal del organismo. Puede decirse, que la ansiedad tiene un componente cognitivo y un componente somático que constituye el grado de activación física percibida.

Existen dos maneras de concebir la ansiedad:

1. Ansiedad estado: está referida a un componente que está siempre variable en el estado de ánimo de una persona y está caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas de recelo y tensión, acompañadas o asociadas a la activación o arousal del sistema nervioso autónomo (Spielberger, 1966 c. p. Weinberg y Gould, 1996).

2. Ansiedad rasgo: se diferencia de la ansiedad estado en que en este caso, la ansiedad es una parte de la personalidad; una tendencia o disposición conductual adquirida que ejerce influencia sobre la conducta. Siguiendo a Spielberger (1966) c. p. Weinberg y Gould (1966), se puede afirmar que es un motivo o disposición conductual adquirida que genera predisposición en una persona para percibir una amplia gama de circunstancias como amenazantes, las cuales si son evaluadas objetivamente no serían consideradas como peligrosas, desde el punto de vista físico o psicológico.

Las interacciones entre ansiedad, estrés, afrontamiento y su relación con la salud y la enfermedad son de gran complejidad ya que existe una interacción dinámica entre todos estos factores debido a que la forma en que una persona percibe una situación estresante es un determinante para conocer la manera en que afrontará la situación. Por tal motivo, cuando se hace referencia al estrés o a la ansiedad no pueden dejarse de lado los factores cognitivos y emocionales que influyen en nuestras percepciones de las situaciones y en nuestras relaciones hacia ellas. También resulta de especial relevancia considerar el elemento conductual ya que a través de técnicas como la relajación permite se puede lograr una reducción del nivel de activación fisiológica.

#### 4.6.1.2 Ansiedad en el deporte.

Para muchos jóvenes la práctica deportiva en ocasiones no es causa de alegría y satisfacción, sino que puede acarrear una gran cantidad de ansiedad y estrés debido a la gran importancia que se le otorga a los resultados que potencialmente se pueden obtener en una competencia.

De acuerdo con González (1992), la mayoría de los atletas en algún momento de su práctica deportiva han experimentado niveles apropiados de tensión psíquica según sus propias manifestaciones. Los altos grados de

ansiedad y estrés pueden ser experimentados a todas las edades y niveles de competición, desde juveniles y aficionados, hasta profesionales y experimentados.

La competición deportiva puede generar angustia y a su vez puede afectar los procesos fisiológicos y cognitivos, deteriorando la ejecución e impidiendo el nivel óptimo de actuación, por lo que no es de extrañarse que en los últimos años el campo de la relajación haya recibido mucha atención como estrategia de preparación mental por parte de la investigación y la psicología deportiva (González, 1992).

En el caso del deporte, se puede apreciar que la ansiedad tiene en la mayoría de los casos, causas conocidas por los atletas, lo que hace que si un deportista se encuentra en una situación frente a la cual se siente incapaz de controlar o carece del repertorio de respuestas adecuadas, probablemente ejecutará respuestas poco adaptativas, lo que a su vez le lleva a experimentar una serie de reacciones fisiológicas y psicológicas que pueden llegar a convertirse en manifestaciones de estrés.

Las consecuencias físicas se muestran a través de aumentos en la tasa cardíaca, tensión muscular, las ondas cerebrales, la conductividad de la piel, afectando a diferentes aspectos de la actividad deportiva como la ejecución motriz, la toma de decisiones, la percepción, la retención del material aprendido. Las manifestaciones psicológicas o cognitivas se manifiestan en la incapacidad de concentración, olvido de detalles, regreso a viejos hábitos, incapacidad para tomar decisiones, distorsiones perceptivas o pérdida de control (Mosconi, Correche, Rivarola y Penna (2007).

De acuerdo con Bertoglia (1992), citado por Zamora y Salazar (2004), la relación entre la ansiedad y el logro puede explicarse mediante tres teorías: la primera está referida a dos tipos de ansiedad, una que afecta positivamente el

rendimiento (ansiedad facilitadora) y otra que afecta negativamente el rendimiento (ansiedad debilitadora). La segunda tiene que ver con el tipo de tareas y propone que la ansiedad tiende a perturbar el desarrollo de tareas complejas y a facilitar aquellas que son evaluadas como más simples o familiares. En la tercera explicación, se habla de una relación curvilínea entre ansiedad y rendimiento en donde se plantea que la ansiedad juega un papel facilitador del mismo hasta cierto punto, después de allí puede jugar un rol obstaculizante.

Este mismo autor señala que una persona que se encuentre bajo una situación de ansiedad puede estar en desventaja cuando se le requiera actuar en situaciones de mayor complejidad, ya sea en términos de aprendizaje o de rendimiento, o bien en condiciones de competitividad o amenaza.

De acuerdo con Jones y Houton (1996) citado por Zamora y Salazar (2004), los competidores requieren de un buen estado psicológico para obtener un adecuado rendimiento en las competencias; además un reforzamiento positivo mejora la sensación de ansiedad, caso contrario ocurre con el reforzamiento negativo.

Por otra parte, es posible apreciar que los niveles de ansiedad en los deportistas son mayores antes de iniciar una actividad o competencia que durante el desarrollo de las mismas, mientras que disminuyen cuando se finalizan tales actividades (Mc. Arley, Mihalko y Bane, 1996 y Zamora y Salazar 2003 c. p. Zamora y Salazar, 2004).

#### 4.6.1.3 Ansiedad Precompetitiva.

La ansiedad precompetitiva es un estado de alerta, displacentero y negativo, que ocurre generalmente durante las 24 horas anteriores a una competición y es resultante de un desequilibrio entre las capacidades

percibidas por parte de los atletas y las demandas del ambiente deportivo (Royo, Usieto, Burgaleta. Aztarain, s./f.).

La investigación efectuada en el campo de la ansiedad competitiva, ha demostrado que existen una serie de elementos tanto personales como situacionales relacionados con la aparición de la ansiedad previa a las competiciones. Esta visión de la ansiedad competitiva, también está presente en el modelo propuesto por Smith (1996) y c. p. Cervelló, Santos Rosa, Jiménez, Nerea y García (2002), denominado modelo de ansiedad en el rendimiento deportivo, el cual plantea que las respuestas de los atletas al estado multidimensional de la ansiedad precompetitiva son una función de un proceso de evaluación cognitiva, siendo los factores situacionales y personales cruciales en este proceso de evaluación.

De acuerdo con Pérez, Cruz y Roca (1995) c. p. Zamora y Salazar (2004), la ansiedad puede ir acompañada por tensión que se manifiesta a su vez de dos formas: cognitiva y a nivel muscular. Esta tensión es necesaria cuando se requiere efectuar tareas que requieran de activación motriz, ya que si no se logra llegar a ese nivel, entonces el rendimiento sería mucho menor. No obstante, extralimitarse de este nivel de tensión puede generar en el deportista fallas en la atención y en consecuencia afectar el rendimiento del mismo.

Tanto la intensidad como la duración de la ansiedad estado precompetitiva, están influenciados por la situación deportiva de competencia, diferencias individuales en cuanto a cómo se evalúa la ansiedad rasgo desde los aspectos cognitivos y somáticos y las habilidades de los atletas para manejar los obstáculos. Para comprender la ansiedad estado de los deportistas es preciso entender la forma en que ellos atribuyen significados al logro y cómo las diferencias individuales relacionadas con el logro y la evaluación del proceso influyen en la situación de competencia (Hall, Kerr y Matthews, 1998).

#### **4.6.1.4 Concentración.**

Otro de los aspectos considerados en este factor es el referido a la concentración en la actividad deportiva, la cual está vinculada a la capacidad que tienen los atletas de fijar la cantidad necesaria de esfuerzo mental y evitar las interferencias que pueden influir en el rendimiento deportivo (Florea, s.f.).

Otra manera de definir la concentración está referida a la habilidad de dirigir y mantener la atención hacia el o los aspectos requeridos en una tarea.

En la concentración debemos considerar dos aspectos:

1. El proceso de selección que permite evitar las señales molestas e irrelevantes.
2. La intensidad de la energía invertida en mantener la concentración.

Estar concentrado significa estar “aquí y ahora” cuando se está concentrado se está atento sólo a la competición, ve y siente exactamente lo que está haciendo.

Algunas fallas comunes en la concentración de la atención se pueden observar en las situaciones de competencia como por ejemplo:

1. Si en la competencia, se comete un error y se cobra mal una falta, luego de la sanción se queda pensando sobre este error y vuelve a él una y otra vez, ya no se está concentrado en la tarea, sino en el error que ya es pasado, esto funcionaría como distractor interno.
2. Si pienso en las consecuencias que puede traerme equivocarme, con la prensa, los dirigentes, el público, etc. ya entro en la competencia, pensando en mañana.

La concentración no es una habilidad que se tiene o no se tiene. Generalmente estamos concentrados en algo. A veces cuando la concentración es total, parecería que la tarea que estamos desarrollando es sencilla, que la hicimos rapidísimo, que el tiempo pasó rápidamente, estábamos tan inmersos en la tarea que no hubo ningún distractor que pudiera desviar nuestra atención. Por lo que es muy importante conocer:

1. A qué prestar atención.
2. Cuando estar atento.
3. Como mantenerse concentrado en momentos difíciles.
4. Concentrarse en la tarea inmediata y evitar pensamientos de evaluación (público, prensa, deportistas etc.)
5. Concentrarse en el aquí y ahora.

#### 4.6.1.4 Distractores.

Mantener la atención sobre un estímulo o tarea no es tarea fácil. Lo importante es poder detectar cuales son los distractores que se repiten y provocan la pérdida de la concentración (Floreaan (s./f.).

Factores externos: público, determinados deportistas, prensa, presencia de dirigentes, o personas de trascendencia para cada uno.

Se producen por tres causas:

1. Aburrimiento: el nivel de motivación y activación es muy bajo y no se divierte con lo que hace.
2. Enfado: se desconecta por la ira o frustración producida por una circunstancia concreta.
3. Precipitación: aquí se trata de acelerar el curso de los acontecimientos rompiendo el ritmo de su ejecución.

Factores Internos: tienen origen en el pensamiento, se suelen producir tres tipos de pensamientos.

1. Pensamiento disociativos: los pensamientos que no tienen nada que ver con la ejecución que se está realizando.
2. Pensamiento excesivamente analítico: pensamientos que se tienen sobre errores anteriores o situaciones en las que no han actuado bien. Si nos quedamos en estos pensamiento difícilmente podremos concentrarnos en el aquí y ahora.
3. Pensamientos débiles: pensamiento que pueden indicar una falta de confianza en sí mismo, de no poder alcanzar las metas propuestas.

#### **4.6.2 Segundo factor. Influencia de la Evaluación del Rendimiento.**

Gimeno, Buceta y Pérez Llanta (2001) señalan que este factor está vinculado a dos categorías de ítems en el CPRD.

1. Las características de la respuesta del deportista, que pueden a su vez estar relacionadas con la pérdida de la concentración, la ansiedad, las dudas acerca de si se está llevando a cabo la ejecución correctamente, en las situaciones en las que el atleta evalúa su propio rendimiento o se plantea que personas significativas lo están evaluando.
2. Los antecedentes que puedan originar o llevan implícita una valoración del rendimiento de los deportistas, entre los cuales se pueden mencionar los siguientes:
  - a) Aquellas personas que emiten o pueden emitir juicios acerca de la ejecución del deportista, (entrenador, compañeros de equipo, adversarios, espectadores, etc.).
  - b) Las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios u opiniones con relación al rendimiento del primero, las cuales pueden ser: las competiciones en las que pueden participar, el hecho de destacar más la labor de otros compañeros de equipo, el escuchar críticas o reconocimientos, al escuchar u observar instrucciones, comentarios o gestos del entrenador.
  - c) Aquellas situaciones en las que el desempeño del deportista es negativo, bien sea por una mala ejecución, errores, decisiones en contra por parte de jueces o árbitros, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, o éxitos o fracasos en competiciones anteriores.

Según lo planteado por Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta (2001), este factor también está vinculado con el estrés, no obstante, se diferencia de la

escala anterior en que constituye un factor muy específico relacionado a la evaluación y la ansiedad social y a la evaluación inapropiada que el deportista hace sobre su propio rendimiento.

Para ampliar este punto, es importante hacer mención de la teoría de la autoeficacia, en la que se hace alusión a la forma en que el atleta evalúa su propio rendimiento. Balaguer, Escartí y Villamarín (1995), señalan que en el ámbito deportivo una de las variables que ha recibido mayor atención desde hace unos años es la referida a la confianza en las propias capacidades físicas.

Bandura (1977) c. p. Balaguer, Escartí y Villamarín (1995), propone que la teoría de la autoeficacia parte de la diferenciación conceptual entre expectativas de eficacia o autoeficacia, definiéndola como la capacidad percibida para ejecutar con éxito un determinado comportamiento y las expectativas de resultados, las cuales define como la probabilidad percibida de que una conducta produzca determinadas consecuencias. Bandura señala que ambas expectativas ejercen una gran influencia en la elección de actividades, el esfuerzo y persistencia que se ponga de manifiesto en las tareas elegidas y sobre los patrones de pensamiento y respuestas emocionales.

Dichas expectativas de eficacia y de resultados no deben ser concebidas como variables estables, sino más bien como cogniciones específicas que varían dependiendo del procesamiento e integración de la información proveniente de diferentes orígenes.

Apoyando la idea anterior, González (2004), señala que en el ámbito deportivo, los deportistas emiten juicios acerca de sus propias capacidades con relación a los retos que tienen por delante y llegan a tener una creencia o convicción sobre sus posibilidades de éxito en esa determinada tarea.

El autor señala que este proceso de auto persuasión es nutrido a partir de diferentes fuentes de información cognoscitiva entre las cuales es posible mencionar: los propios logros anteriores (especialmente para atletas que ya poseen un alto nivel), experiencias vicarias o modelos con los cuales el atleta se compara (empleado generalmente por los deportistas que están en fase de iniciación) y persuasión o diálogo interno a través del cual el deportista intenta convencerse de las posibilidades de éxito.

Según este planteamiento, entre mayores sean los niveles de autoeficacia, los atletas muestran niveles más elevados de persistencia y decisión, que son a su vez indicadores propios del éxito deportivo.

Balaguer, Escartí y Villamarín (1995), agregan que los estudios sobre autoeficacia en el deporte han seguido dos líneas, la que concibe la autoeficacia como una variable independiente que se puede manipular y a través de la cual se pueden obtener resultados más favorables en el rendimiento y como variable dependiente sobre la cual ejercen influencia las diferentes fuentes de información acerca de las capacidades para lograr exitosamente una tarea.

Por su parte, González, Gil y Martín (2001), plantean que la teoría de la autoeficacia ha sido estudiada experimentalmente y a partir de esas investigaciones se ha encontrado el suficiente respaldo para apoyar la idea de que la confianza en sí mismo es de suma importancia en la consecución del resultado esperado.

Es importante destacar, que el valor de la autoeficacia no solamente está referido a la confianza en el propio desempeño, sino que contribuye en la evaluación justa del reto que debe enfrentar.

#### **4.6.3 Tercer factor. Motivación**

Siguiendo a Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta (2001), el factor considerado en el CPRD referido a la motivación se relaciona con:

1. El interés que muestran los deportistas por entrenar y superarse día tras día.
2. El establecimiento y consecución de metas y objetivos.
3. La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista.
4. La relación costo/ beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.

El primer problema al hablar de la teoría motivacional del comportamiento es comprender cómo la motivación participa, influye y ayuda a explicar la fuerza de la conducta. La conducta varía en el individuo y entre los diferentes individuos, esto quiere decir, que aún cuando dos personas se encuentren frente a una misma situación, ambas pudieran reaccionar de manera distinta y una misma persona puede tener una reacción diferente en dos momentos distintos de su vida delante el mismo estímulo.

Por otra parte, la intensidad de la conducta varía cada vez y cada día, de forma tal que el segundo problema esencial en un análisis motivacional, está referido a la comprensión de las variaciones de la intensidad de la conducta de un momento a otro y de un año al siguiente (Reeve, 2003).

De acuerdo con Reeve (2003), el estudio de la motivación se relaciona con procesos que proporcionan energía y dirección a la conducta. En otras palabras, la energía implica que el comportamiento tiene una fortaleza, que es relativamente fuerte, intenso y persistente. La dirección quiere decir que el comportamiento posee un propósito, que está encaminado hacia el logro de una

meta particular. Los procesos que dan energía y dirigen la conducta surgen del propio individuo y del ambiente en que se desenvuelve. Los motivos son experiencias internas, necesidades, cogniciones y emociones que energizan las tendencias individuales de acercamiento y evitación.

De acuerdo con este autor, es importante hacer una diferenciación entre los conceptos más relevantes que se relacionan con el proceso motivacional. Hablar de motivos, es hacer referencia a un concepto más general que incluye las necesidades, las cogniciones y emociones. Las necesidades son condiciones dentro del individuo que resultan esenciales y necesarias para la preservación de la vida y la nutrición del crecimiento y del bienestar.

Las cogniciones se refieren a sucesos mentales específicos, como las creencias y expectativas y estructuras organizadas de creencias, como las del autoconcepto. Las fuentes cognitivas de la motivación se centran alrededor de las formas de pensamiento y de conocimiento relativamente duraderas de las personas. Esto pudiera vincularse con la percepción que tengan los atletas de sus propias habilidades.

Las emociones organizan y controlan cuatro aspectos interrelacionados de la experiencia: sentimientos, preparación fisiológica (la forma en que nuestro cuerpo se mueve para satisfacer requerimientos situacionales), función (lo que queremos lograr) y expresión (cómo comunicamos nuestra experiencia interna públicamente a otros).

González (1997), propone una definición de motivación según la cual es posible afirmar que la misma está referida a la intensidad y dirección del comportamiento. La intensidad del comportamiento se relaciona con el grado de esfuerzo que se activa para lograr un comportamiento o tarea. La intensidad de la conducta se relaciona con el grado de esfuerzo que se activa para lograr un comportamiento o tarea. La dirección del comportamiento indica si el individuo

se acerca o se aleja de una tarea. Cuando hablamos de motivación en el ámbito deportivo, se hace referencia a la intensidad y orientación del comportamiento individual, que en la práctica del deporte, obviamente puede tener un fuerte impacto sobre el rendimiento del deportista.

Según González (1997), es posible observar que existe una clasificación muy útil para la comprensión de la motivación como proceso que orienta, energiza y dirige la conducta: se habla entonces de motivación interna y externa.

La motivación interna o intrínseca hace referencia a la práctica de un deporte por el placer inherente al mismo. La motivación externa o extrínseca se relaciona con la existencia de incentivos que están fuera del deportista y que lo impulsan a practicar el deporte.

A continuación se presenta con más detalle cada una de estas categorizaciones.

- a) Motivación Intrínseca: de acuerdo con González, Gil y Martín (2001), hablar de motivación intrínseca es hacer referencia a una actividad que se realiza por el gusto de realizarla, bien sea porque resulta interesante para el individuo o porque constituye un reto que permita demostrar sus destrezas. Según este planteamiento las personas que están intrínsecamente motivadas cuando llevan a cabo una actividad por la que manifiestan interés y diversión al realizarla.
- b) Motivación Extrínseca: la motivación extrínseca está referida a los incentivos y consecuencias ambientales que proporcionan energía y dirección a la conducta. El incentivo (dinero, encuentro y reconocimiento público), da información de que una conducta particular puede generar consecuencias de recompensa o castigo. Al hacerlo, los incentivos crean una motivación para dichas conductas particulares. Las consecuencias como es el caso de recibir efectivamente el dinero, el rechazo o el

reconocimiento fortalecen cualquier conducta que produzca dichas consecuencias (Reeve, 2003).

En el caso del deporte organizado, existen una serie de recompensas que son ajenas al deporte en sí, tal es el caso de las competencias en las que se lucha por obtener un trofeo, los deportistas cobran por jugar y gracias a los medios de comunicación al hacer públicas las competencias obtienen fama y las oportunidades de obtener mayores ganancias económicas a los atletas destacados. Estos estímulos están referidos a la motivación extrínseca en el deporte.

En otras palabras, puede decirse que hay personas que practican los deportes no por el mero disfrute de lo que se hace, sino por razones económicas, para lograr notoriedad social, mejorar el estado del organismo o por fines estéticos (González, Gil y Martín, 2001).

Estos autores proponen que ambos tipos de motivación no necesariamente tienen que ser excluyentes, una persona puede practicar un deporte porque le gusta y también porque puede conseguir a través de él la fama y el dinero.

Las teorías de la motivación en un principio proponen que tanto la motivación intrínseca como la extrínseca se unen para hacer más atractiva la práctica deportiva.

Siguiendo el planteamiento anterior, es posible decir que la motivación debe ser estudiada en diferentes niveles. Se dice que tanto la motivación intrínseca como la extrínseca y la desmotivación existen en tres diferentes niveles: global, contextual, y situacional (Joloy, 2006).

1. El nivel de motivación global se refiere a la motivación general orientada a la interacción con el ambiente, bien sea ésta de manera interna, externa o incluso con baja motivación.
2. La motivación a nivel contextual se vincula con una motivación individual orientada a un contexto específico o a una esfera distinta de actividad humana. Las investigaciones en motivación intrínseca y extrínseca a nivel contextual se han centrado básicamente en tres conceptos: educación o trabajo, relaciones interpersonales y estados de libertad de demandas de trabajo o de deber.
3. La motivación en el nivel situacional se refiere a la motivación de los individuos cuando forman parte de una actividad específica en un momento específico de la vida.

La distinción entre estos tres niveles de conceptualización da lugar a una mayor comprensión del proceso motivacional en el comportamiento humano (Joloy, 2006).

De acuerdo con Weinberg y Gould (1996), en el ámbito deportivo la motivación puede ser entendida como un término global que se emplea para comprender el proceso complejo que determina la dirección y la intensidad del esfuerzo que realiza el atleta en su práctica deportiva. Según estos autores, los psicólogos del deporte y el ejercicio físico consideran la motivación a partir de diversos puntos de referencia específicos que incluyen la motivación intrínseca y extrínseca (ya descritas), la motivación al logro y la motivación en forma de estrés competitivo.

#### 4.6.3.1 Motivación al logro.

Comprender la forma en que la motivación al logro incide en el rendimiento, depende en buena medida de lo que ésta significa para cada quien y la relación que este concepto tiene con la competitividad.

La motivación al logro es un término acuñado hace más de cincuenta años y está referido a los esfuerzos que una persona realiza para dominar una tarea, sobresalir, superar obstáculos, rendir más que los demás y enorgullecerse de sus cualidades (Murray, 1938 c. p. Weinberg y Gould, 1996).

Si se toman en cuenta los esfuerzos señalados en el párrafo anterior, no habría que extrañarse que a los entrenadores, educadores físicos y profesores tengan interés en la motivación al logro, ya que es esta la principal característica que permite a los deportistas alcanzar una buena forma física, alcanzar el máximo de aprendizaje y sobresalir en su desempeño.

Dadas las características competitivas del entorno del deporte, es común observar cómo los atletas están constantemente sometidos a situaciones en las que deben mostrar sus habilidades en aras de encontrar la excelencia. Los atletas están bajo la mirada crítica de los entrenadores, jueces, árbitros, padres y público y es a través de esta evaluación que los deportistas reconocen los que se llama éxito o fracaso (Sánchez, 2002).

De acuerdo con Sánchez (2002), los creadores de la teoría de la motivación al logro son: J. Atkinson y Mc. Clelland, quienes afirman que en el deporte las personas actúan motivadas por factores estables de personalidad como es el motivo de tratar de conseguir éxito y evitar el fracaso, siempre con el incentivo asociado al éxito- fracaso. Por tanto, la motivación al logro ocurre gracias a la interacción de estos dos factores.

En vista de que la motivación al logro ha sido considerada como un factor de la personalidad, los psicólogos del deporte han pasado de estar centrados en una perspectiva orientada al rasgo sobre la necesidad de logro de una persona concreta a proponer una visión interaccional que pone en relieve los objetivos de logro más variables y la forma en que éstos afectan la situación

y son afectados por ésta. Dentro del ámbito deportivo, es común relacionar los términos de motivación al logro con competitividad (Weinberg y Gould, 1996).

La teoría de la motivación al logro se encuentra íntimamente ligada a la teoría de la atribución, la cual fue desarrollada por Heider y analiza el modo en que las personas interpretan su conducta y la de los demás que se encuentran a su alrededor. Esta teoría dentro del ámbito deportivo permite al entrenador que considere las diferencias intersexo existentes entre los atletas, mientras que al mismo tiempo les ayude a interpretar los motivos reales por los cuales los deportistas han logrado obtener éxito o fracaso. Esto a su vez, conduce a la realización de atribuciones centradas en el esfuerzo y en la habilidad y no sólo en la dificultad de la tarea, puesto que en la misma pueden encontrar mayor motivación.

Propone además que al analizar de manera concienzuda los hechos con las acciones, es posible evitar el desarrollo de sentimientos de incomprensión, de temor, de ansiedad, así como la creencia acerca de la incapacidad para controlar sus acciones que eventualmente les conducirá a la imposibilidad de alcanzar sus objetivos. Los entrenadores están en la obligación de centrar su atención en aquellos aspectos que el deportista tiene realmente bajo control (Sánchez, 2002).

Wang, Chatzisarantis, Spray y Biddle, (2002), proponen que algunas investigaciones han identificado dos perspectivas en el estudio de la motivación que se reflejan en dos grandes orientaciones hacia el logro de los objetivos; a saber: orientación hacia la tarea y orientación hacia los objetivos del ego. La primera define o interpreta la competencia en términos de mejora del dominio de la tarea, por lo que es fundamental la adopción de criterios personales en la evaluación del éxito, mientras que la segunda define el éxito en función de criterios normativos como es el caso de ganar o superar a otros competidores.

De acuerdo con estos autores, en el caso particular del deporte y la educación física, la orientación a la tarea ha sido asociada de manera positiva con varios indicadores de la motivación, incluyendo la motivación intrínseca y afectos positivos, mientras que la relación entre la orientación al ego y los indicadores de la motivación es menos clara. De cualquier modo, no es adecuado pensar que ambas orientaciones sean mutuamente excluyentes (Nichols, 1989, c. p. Wang, Chatzisarantis, Spray y Biddle, 2002);

Cabría pensar más bien, que si combinamos ambos tipos de orientación es posible encontrar que la motivación sea más elevada que en el caso de una persona que esté orientada exclusivamente a la tarea o al ego (Fox et al., 1994; Wang & Biddle, 2001c. p. Wang, Chatzisarantis, Spray y Biddle, 2002).

Es posible vincular los planteamientos de Wang, Chatzisarantis, Spray y Biddle, (2002), con el extremo superior de la pirámide de Maslow en la cual encontramos la autorrealización, ya que ésta supone la satisfacción de todas las necesidades básicas, de seguridad, afiliación, reconocimiento, protección y el conocimiento y dominio de las propias emociones, la creencia en los propios recursos, una buena aceptación de sí mismos y de las capacidades y el logro de la mayor satisfacción a través de la maestría en una actividad particular que en este caso pudiera ser la ejecución en una disciplina deportiva.

#### **4.6.4 Cuarto factor. *Habilidad Mental***

De acuerdo con Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta (2001), en el CPRD el factor denominado habilidad mental está referido a:

1. Establecimiento de objetivos.
2. Análisis objetivo del rendimiento.
3. Ensayo conductual en imaginación.
4. Funcionamiento y autorregulación cognitivos.

Según Buceta (1998), en todas las áreas que puedan considerarse como relevantes en el entrenamiento deportivo, pueden aplicarse estrategias psicológicas que favorezcan el trabajo que se realiza con los deportistas, optimizando de este modo sus posibilidades de rendimiento. Algunas de estas estrategias como es el caso de los procedimientos para la evaluación de la conducta externa, el establecimiento de los objetivos, técnicas operantes, modelado, etc., son procedimientos que deben ser aplicadas por el entrenador como parte de su método de trabajo.

Otras como es el caso de la auto-observación, las autoinstrucciones, la práctica en imaginación, deben ser puestas en práctica por el propio deportista y otras de mayor complejidad como es el caso de la reestructuración cognitiva debe ser aplicada por el psicólogo del deporte.

#### **4.6.5 Quinto factor. Cohesión de Equipo**

Antes de comentar acerca de lo que significa este factor, es importante conceptualizar en qué consiste la palabra equipo y aún más dentro del ámbito deportivo.

##### 4.6.5.1 Equipos deportivos.

Rey (2009), señala que un equipo deportivo puede ser conceptualizado como una unidad estructural, establecido dentro de un marco en el que se realizan actividades específicas y ocurren una serie de interacciones.

En otra definición planteada por Rey (2009), tomada de Psicología Social, Contribución a su estudio (s. / a., s./ f.), se propone que el equipo deportivo es una unidad social única e irrepetible en la que convergen diversas variables dinámicas que ocurren en el equipo mucho más que en el individuo

particular, como es el caso de la motivación colectivas, normas, opiniones, pensamiento táctico, etc.

En palabras de este autor, los retos del deporte moderno exigen en la actualidad la necesidad de formar equipos deportivos que se caractericen por:

1. Relaciones interpersonales basadas en la ayuda mutua y la colaboración.
2. Predominio de respeto, confianza y exigencias recíprocas entre sus integrantes.
3. Sentido de pertenencia.
4. Coincidencia entre los intereses individuales y los grupales.
5. Unidad de ideas y orientaciones valorativas.
6. Correspondencia plena entre las relaciones oficiales y las no oficiales.

Por su parte, García- Mas (2001), sugiere que un equipo deportivo puede ser definido como un grupo especial, con características específicas derivadas de la actividad deportiva y de su propia dinámica. Según este autor, los equipos son grupos de personas con una identidad, en los que se ha establecido un objetivo formal, que sería en este caso, vencer a los equipos contrarios.

De hecho, García- Mas (2001), propone que para que un equipo deportivo sea considerado como tal y no sólo como un grupo, es necesario considerar varios elementos entre ellos:

La proximidad física, referida al tiempo que los atletas pasan juntos en espacios determinados, como es el caso del vestuario, los entrenamientos, las concentraciones, los desplazamientos y las mismas competencias. Otro de los factores que merece la pena considerar es el grado de interacción que los atletas tienen entre sí, que permite que los deportistas comprendan en primer lugar que son un todo integrado que participa en una actividad que es mediada por un entrenador que a su vez enseña las tácticas necesarias para alcanzar

una meta. Por otra parte, encontramos el elemento de la interdependencia, relacionado con el punto anterior según la cual, las acciones de cada uno de los miembros del equipo dependen de manera parcial exclusiva de las acciones de sus compañeros.

Otra de las características que podemos apreciar en un equipo deportivo está referido a la similaridad, es decir, cuán parecidos pueden llegar a comportarse los miembros de un equipo. Con respecto a este último punto, cabe destacar que numerosos teóricos se oponen a esta idea, planteando que en un equipo, cada miembro es en cierto grado especialista en sus funciones con relación a la meta común (García- Mas, 2001).

Por otra parte, podemos apreciar la característica referida a la diferenciación, según la cual, el equipo emplea algunos elementos como es el caso del uniforme, cánticos, campo de juego propio para lograr mayor identidad respecto de los miembros de otros equipos e incluso de sus seguidores.

Homans, citado por Chappuis y Thomas (1988), señalan que existen diversos géneros de equipos deportivos que se distinguen por el grado de interacción entre sus miembros y la diferenciación más o menos acentuada de los roles, a saber:

1. Equipos de acción conjunta: entre ellos se pueden citar a los colectivos de individuos, como es el caso del atletismo y a las carreras colectivas como por ejemplo el ciclismo.
2. Equipos de acción mixta: entre los cuales se pueden mencionar aquellos en los que se hacen esfuerzos coordinados simultáneos como es el caso del remo; y los que implican esfuerzos coordinados secuenciales, como por ejemplo el relevo.

3. Equipos de interacción: en los cuales se practican deportes colectivos como es el caso del rugby, el baloncesto, el fútbol campo y el fútbol sala que es el que se tomó como base para la presente investigación.

En el modelo de Gimeno, Buceta y Pérez Llanta (2001), operacionalizado a través del CPRD, este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo tomando en consideración los siguientes elementos:

1. Relación interpersonal con los miembros del equipo.
2. Nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo.
3. La actitud más o menos individualista con relación al grupo.
4. La importancia que se le concede al espíritu de equipo.

En el caso del deporte, cuando se habla de equipo, se hace referencia a un grupo especial de personas con características específicas derivadas de la actividad deportiva y de su propia dinámica, que constituyen a su vez un buen ejemplo de análisis de los procesos y dinámicas grupales (García, 2001).

De acuerdo con García (2001), se considera que los equipos deportivos son grupos con identidad, en oposición a los que se han definido socialmente o por la tarea. En los equipos se ha preestablecido un objetivo, que en este caso es el de obtener la victoria frente a equipos contrarios, lo que implica la cooperación teórica de todos sus miembros. Se caracterizan por un elevado índice de proximidad física durante prolongados períodos de tiempo; y aunque esto no es un factor determinante al momento de definir al equipo, al menos obliga a que ocurra la interacción entre los miembros de manera repetida y de este modo tienen la oportunidad de poner a prueba todos los procesos de cooperación y cohesión.

Otra característica que permite diferenciar con relación al concepto de equipo, a un grupo de otro, es el grado de interacción que existe entre los jugadores, la cual da lugar al tipo de deporte y a su reglamentación, a las

tácticas o estrategias determinadas por el entrenador y al nivel de interdependencia entre un jugador y otro. Este último elemento conocido con el nombre de interdependencia significa que una acción de un miembro de un equipo depende exclusiva o parcialmente de la conducta de otro de los miembros del equipo.

García (2001), señala otras características de los miembros de un equipo, una de ellas se refiere a la similaridad, otra es la especificidad o especialización de los miembros del equipo, que implica que cada jugador es especialista en mayor o menor grado dentro de las actividades que debe realizar en el equipo, en cuanto a habilidades técnicas, tácticas y físicas. Tenemos otro de los parámetros que caracterizan al equipo es la diferenciación, esto quiere decir, que el equipo se apoya en elementos objetivos como es el caso del uniforme, el campo de juego propio, etc., también se relaciona con los sentimientos de pertenencia derivados de la continua confrontación entre los equipos y con la imagen que se ha perpetuado del mismo, en torno al equipo y a los jugadores de manera individual. Finalmente, tenemos al objetivo común compartido total o parcialmente por todos los miembros del equipo; su existencia explicaría el hecho de que un equipo sea o no eficaz en una determinada actividad.

La cohesión de equipo es definida por Carron, Brawley y Widmeyer (1998, citado por Iturbide, Elosua y Yánes 2010), como un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido, con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros y es una variable fundamental al momento de comprender y explicar la participación, implicación y rendimiento de los equipos deportivos.

Williams (1991), señala que la palabra “dinámico” en la definición de cohesión de equipo o cohesión grupal, hace alusión a la manera en que los

miembros individuales del grupo se sienten unos acerca de los otros, con relación al grupo y con respecto a los cambios en sus metas con el efecto del paso del tiempo y de la experiencia. Por lo general, puede decirse, que los grupos grandes permanecen unidos y llegan a unirse fuertemente, no obstante cuando se habla de cohesión no se hace referencia a un término estático, sino como bien se ha mencionado, puede decaer y recuperarse a lo largo de la existencia del grupo, he ahí la razón de que sea conceptualizado como un proceso dinámico.

Según Williams (1991), la cohesión grupal depende de un buen número de propiedades, entre las cuales vale la pena mencionar:

1. La comunicación: el nivel de comunicación se incrementa en la medida que el grupo está más unido, los miembros del grupo se muestran más abiertos unos con otros y se incrementa la simpatía y el intercambio de información.
2. Conformidad: en la medida que el grupo evoluciona y se hace más cohesivo, aumenta la adhesión a las normas explícitas de conducta. Generalmente cuando alguno de los miembros falta al cumplimiento de las normas, se producen sanciones o castigos que dependen de las dimensiones de la falta.
3. La percepción: está referida a la idea que el grupo tiene acerca de sí mismo y de otros grupos y/ o miembros pertenecientes al mismo y en ocasiones puede llegar a distorsionarse con el aumento de la cohesión del grupo. El grupo tiende a sobrevalorar los aportes de sus propios miembros, así como su rendimiento mientras que menosprecia la importancia o la ejecución de otros grupos o miembros que no formen parte del suyo. En caso de que sea necesario designar un nuevo líder, probablemente éste encuentre algunas dificultades en la aceptación de las ideas que proponga.

4. La productividad: por lo general, existe una mayor inclinación a creer que entre más fuerte sea la cohesión existente en un grupo, más productivo será el mismo. Sin embargo, a partir de la realización de diversos estudios, se ha logrado identificar que el factor clave para que exista una relación positiva entre cohesión y ejecución es lo que se conoce con el nombre de norma grupal de la productividad. En otras palabras, si la cohesión del grupo se muestra elevada y la normativa de productividad también, entonces la ejecución se afecta positivamente. Por el contrario, si la cohesión es alta pero la norma de productividad es baja, la ejecución en consecuencia será baja.

De acuerdo con Cañizares (2004), las investigaciones relacionadas con los problemas de la eficiencia grupal aparecieron a finales del siglo XIX y mediados del siglo XX, cuando se comenzaron a tratar problemas referidos a la eficacia y a las características estructurales del grupo, como es el caso de los parámetros psicológicos, sociales, referidos a la productividad y a la satisfacción por la pertenencia e éste.

Esta autora señala que el grupo acciona y participa como un todo cuando sus miembros contribuyen, se comprometen y se esfuerzan en la realización de las tareas; cuando durante las competencias actúan de forma armónica y se muestran combativos, ejercen sus roles con responsabilidad, existe apoyo moral entre los jugadores, se evitan discusiones en el juego y realizan acciones cooperativas. En otras palabras, se trata del uso racional de los recursos potenciales.

Es posible apreciar, que cuando un equipo no es lo suficientemente eficiente, en sus miembros predomina el individualismo, la falta de cooperación, es decir, los líderes de los equipos realizan esfuerzos que denotan la falta de apoyo de sus compañeros.

Umansky y colaboradores (1977, citado por Cañizares 2004), analizaron la existencia de una relación de dependencia entre el éxito de la actividad grupal en sus distintas etapas de desarrollo y las formas de organización de la actividad conjunta.

Por su parte, Fuentes (1993) y Pérez Yera (1989 citado por Cañizares 2004), estudiaron los aspectos teóricos referidos al desarrollo grupal, específicamente, el nivel de desarrollo del grupo a través de la técnica conocida como Nivel de Desarrollo o (ND). Fuentes, emplea los parámetros de valoración social del contenido de las actividades, metas grupales, organización grupal, relaciones interpersonales e influencia del grupo, mientras que Pérez Yera hace énfasis en el análisis de la estructura de las relaciones interpersonales.

Cañizares (2004), plantea que las investigaciones antes mencionadas destacan los tres niveles de desarrollo que pueden aparecer en los grupos, los cuales están referidos a alto, medio y bajo. Inclusive, en un mismo grupo puede haber muestras de que coexisten dos niveles de manera simultánea. La ventaja de conocer el momento o nivel de desarrollo en el que se encuentra el equipo es que permite inferir cuáles son las metas que han sido logradas por el mismo y cuáles faltan por lograr, ya que un alto nivel de cohesión, una adecuada organización y planteamiento de metas, el establecimiento de relaciones interpersonales positivas y la influencia del grupo sobre sus miembros influyen de manera determinante en el desarrollo grupal.

En el caso particular de esta investigación es importante señalar que según Williams (1991), un equipo de fútbol pudiera servir como un claro ejemplo de una definición de grupo ya que puede apreciarse que los miembros individuales del equipo participan y comparten una visión de grupo como una unidad diferenciada de otras, lo cual facilita el desarrollo de objetivos a corto, mediano y largo plazo. Otro aspecto que merece la pena ser destacado es que existe una diferenciación, a veces implícita otras explícita entre los novatos y los

veteranos, lo que se puede apreciar en la dificultad que tiene el proceso de familiarización de un jugador que recientemente se integra a un equipo, en distintivos en el vestuario, en la concentración de la taquilla desde la pretemporada, etc.

Para tener una mayor comprensión de los diferentes estímulos y las condiciones a las cuales los sujetos considerados en esta evaluación están sometidos, a continuación se hace una reseña del fútbol sala, desde sus orígenes, desarrollo a nivel internacional y nacional y algunas de sus reglas.

#### **4.7 Fútbol sala**

De acuerdo con lo señalado en un portal especializado en el área de fútbol sala en nuestro país titulado [futsalcinco.com.ve](http://futsalcinco.com.ve) (s./f.), el fútbol sala nació en Uruguay en 1930, gracias a la creación del profesor Juan Carlos Ceriani, quien aprovechó las reglas de otros deportes para desarrollar el reglamento de esta disciplina. A continuación su descripción.

El término para referirnos al fútbol sala es FUTSAL; y su nombre se deriva de la palabra española o portuguesa para el fútbol "FUT; y la palabra francesa o española para hablar del interior, de salón o de sala y en sus inicios era conocido más como fútbol de salón.

Cuando indagamos acerca del porqué el fútbol se origina en Uruguay y no en otro país, es posible relacionarlo con el hecho de que en el año 1930, el fútbol se había constituido en una verdadera pasión para los habitantes de ese país gracias a que la selección de fútbol había logrado el campeonato mundial en ese deporte. Entonces, el profesor Ceriani comenzó a darse cuenta que al no haber canchas de fútbol disponibles, los niños jugaban en canchas destinadas a otros deportes como es el caso del baloncesto.

El profesor Ceriani empleó las reglas del waterpolo, el balonmano y el baloncesto para redactar las primeras reglas de este deporte que apenas comenzaba a florecer. Por ejemplo, del baloncesto se consideró el hecho de tener cinco jugadores en cancha, el tiempo de cuarenta minutos que debía durar el partido y el posicionamiento de algunos jugadores, así como la prohibición de tirar a puerta desde cualquier posición y las medidas de la cancha de juego. Por otra parte se buscó un modelo de balón que no rebotara tanto y las porterías podían improvisarse dibujándolas en las paredes

Tal como se puede apreciar en la web antes mencionada (s./f.), el fútbol sala es un deporte diferente del fútbol convencional o fútbol campo como también es conocido, ya que es una conjunción de varios deportes entre los cuales se incluye el fútbol y se ha desarrollado a nivel mundial teniendo inclusive el auspicio de la máxima autoridad futbolística en el mundo como es el caso de la FIFA (Fédération Internationale de Football Association), cuya sede se encuentra en la ciudad de Zúrich en Suiza y su presidente es el Sr. Joseph Blatter.

Aún cuando la primera competición internacional se llevó a cabo en el año 1965 y la copa la ganó la selección de Paraguay, Brasil comenzó a dominar el deporte y en la actualidad detenta el mayor liderazgo en este deporte, seguido por España y se ha podido observar el crecimiento que el fútbol sala ha tenido en otros países de Suramérica, del Caribe, África, Asia, Europa y Oceanía.

En nuestro país, el fútbol sala se practica formalmente desde el año 1993, cuando se creó la Liga Nacional Especial de Fútbol 5, con la participación de ocho equipos, a saber: Robinelsa, Atlético Vargas, Centro Luso Venezolano, Centro Portugués, Hermandad Gallega, Mercados Municipales, Centro Asturiano y Hogar Canario. Según lo planteado en [futsalcinco.com.ve](http://futsalcinco.com.ve) (s./f.), a

pesar de que los campeonatos se siguieron llevando a cabo durante algunos años, los mismos quedaron suspendidos hasta el año 2004 debido a la falta de apoyo de la FVF (Federación Venezolana de Fútbol), y el poco interés de los medios de comunicación; fue en este año cuando se abre paso a la Liga Central de Fútbol Sala, con la participación de seis equipos. Para el año 2006, se lleva a cabo el Suramericano sub. 20 con un gran éxito y reconocimiento, siendo la Selección Argentina la que logró posicionarse como ganadora del Campeonato y quedando nuestro combinado como Sub- Campeón.

De acuerdo con las Reglas de Juego de Fútbol sala propuestas por la FIFA en la revisión realizada en el año 2011, podemos mencionar lo siguiente:

- a) La superficie del terreno debe ser lisa, libre de asperezas, con una superficie no abrasiva, de materiales sintéticos o madera.
- b) La superficie de juego debe ser rectangular y marcada con líneas. Dichas líneas deben demarcar y diferenciar la superficie de juego.
- c) La superficie de juego debe estar dividida en dos mitades, por una línea media que unir los dos puntos medios de las dos líneas de banda.
- d) Por otra parte, el centro de la superficie de juego debe estar marcado por un punto en la mitad de la línea media, alrededor de la cual se traza un círculo de un radio de 3 m.
- e) Otras normas referidas a la superficie de juego se relacionan con las marcas que se deben realizar son las de fuera de juego, a 5 metros de cada área de esquina y perpendicular a la línea de meta; y dos marcas adicionales en dicha superficie, a 5 metros del segundo punto penal, a la derecha y a la izquierda, con el fin de indicar la distancia mínima que debe observarse en la ejecución de un tiro desde el segundo tiro penal.
- f) Para ubicar el punto penal es necesario trazar dos líneas imaginarias de 6 metros de longitud, desde el exterior de cada poste y perpendiculares a la línea de meta, al final de estas metas se trazará un cuadrante en dirección a la banda más cercana que tendrá cada uno un radio de 6

metros desde el exterior del poste. La parte superior de cada poste se unirá con el otro a través de una línea de 3,16 metros de longitud paralela a la línea de meta entre los postes. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el punto penal.

- g) Las metas se colocan en el centro de cada línea de meta; y consisten en dos postes verticales, equidistantes de las esquinas y unidos en la parte superior por un travesaño. Dichos postes deben ser de madera, metal u otro material aprobado, que no represente un riesgo para los jugadores, de forma cuadrada, rectangular o elíptica y con un color que los distinga del terreno de juego.
- h) Las zonas de sustituciones están ubicadas en las áreas de las líneas de banda que se encuentran ubicadas frente a los bancos de los equipos. Las mismas se ubican frente al área técnica y tienen una dimensión de 5 m y están definidas por dos líneas rectas que se señalan en los extremos.
- i) Con relación al balón se puede señalar lo siguiente: debe ser esférico, de cuero o de otro material aprobado, su circunferencia debe estar entre los 62 y 64 cm. Su peso debe estar entre los 400 y 440 gramos. Su presión debe estar entre las 0,6 y 0,9 atmósferas y no debe rebotar menos de 50 cm ni más de 65 en el primer rebote. En aquellos casos en los que el balón se dañe o explote durante el partido, el juego debe ser suspendido y reanudarlo una vez que se deje caer el balón de reserva en el lugar más cercano en donde se encontraba el balón inicialmente. Si esto llega a ocurrir en el área penal, se debe realizar el mismo procedimiento. Es importante destacar, que los balones no pueden ser cambiados sin autorización de los árbitros.
- j) En cuanto a los jugadores, el partido los disputan dos equipos, formados cada uno por un máximo de cinco jugadores, de los cuales uno tiene que ocupar la posición de guardameta. El partido no puede iniciarse o continuarse si en el terreno de juego, alguno de los equipos tiene menos de tres jugadores. Si los partidos son oficiales bajo los auspicios de la FIFA,

o las diferentes confederaciones, se permiten un máximo de siete sustitutos. No obstante, se pueden realizar un número ilimitado de sustituciones. En los partidos de selecciones "A", se puede usar un máximo de 10 sustitutos, en otros partidos puede usarse un número mayor de sustitutos siempre que ambos equipos lo hayan acordado y los árbitros estén al tanto de dicha decisión. En todos los partidos, los nombres de los jugadores como de los sustitutos deben ser entregados a los árbitros para poder participar del encuentro.

- k) Con respecto a los uniformes, ambos equipos deben vestir uniformes que los distingan entre sí, así como de los guardametas y de los árbitros. No está permitido el uso de ningún tipo de joyas o cualquier otro objeto que sea peligroso para ellos mismos o para otro jugador. Dicho uniforme debe estar compuesto por: una camiseta, unos pantalones cortos, medias, canilleras y zapatos de lona o cuero blando con suela de goma u otro material similar. En el caso de las canilleras, las mismas deben ser de plástico o caucho, estar cubiertas por las medias y brindar una protección adecuada. Los uniformes, o la ropa que se use debajo de éstos, bajo ninguna circunstancia debe contener mensajes políticos, religiosos o personales y no debe ser mostrada al público.
- l) Los árbitros deben llevar el control de las incidencias del partido, hacer cumplir las reglas del fútbol sala, estar atentos a si algún jugador está lesionado o presenta hemorragias, verificar que los balones sean los autorizados para el encuentro, castigar las faltas e interrumpir el partido en caso de considerarlo pertinente. Es importante destacar, que las decisiones tomadas por los árbitros durante el juego son definitivas y no pueden ser cambiadas una vez que éste finalice.
- m) El partido debe durar dos períodos iguales de veinte minutos cada uno, salvo que los equipos conjuntamente con el árbitro y antes de iniciar el encuentro hayan decidido algo diferente. El descanso en el medio tiempo no debe durar más de quince minutos.

- n) Para iniciar el partido, se debe lanzar una moneda al aire. El equipo que resulte favorecido escoge hacia qué lado de la cancha desea atacar durante el primer período, mientras que el otro equipo ejecuta el pase de salida para iniciar el juego.
- o) Se habrá marcado un gol una vez que el balón haya atravesado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño del equipo contrario siempre y cuando el equipo anotador no haya cometido una infracción. Puede considerarse como equipo ganador a aquél que ha logrado anotar la mayor cantidad de goles durante un partido. En caso de que ambos equipos hayan anotado la misma cantidad de goles o no hayan anotado ninguno el juego termina en empate. En aquellos torneos en los cuales no esté permitido el empate se consideran otros elementos como es el caso de los goles hechos fuera de la sede, tiempo suplementario o los tiros de punto penal.
- p) En caso de ocurrir una infracción durante el partido y dependiendo de la gravedad de la misma, se cobrará un tiro libre, se amonestará con tarjeta amarilla o se expulsará con el uso de la tarjeta roja.

#### **4.8. Asesoramiento Psicológico y Orientación.**

Siguiendo a English y English citado por Shertzer y Stone (1972), el término asesoramiento ha sido empleado para referirse a un amplio repertorio de procedimientos que incluyen los consejos, el estímulo, el suministro de información, la interpretación de tests y el psicoanálisis. Estos autores proponen que el asesoramiento es una relación en la que una persona se esfuerza por ayudar a otra a comprender y resolver sus problemas de adaptación que se pueden relacionar con dificultades a nivel educacional y vocacional, en los ámbitos personal o social; se vincula con el préstamo de un servicio de ayuda a lo que suelen llamarse como asesorados normales pero extiende sus alcances hasta la psicoterapia y se lleva a cabo preferiblemente por personas que tienen una formación académica y profesional que les capacita para ofrecer tal apoyo.

Shertzer y Stone (1972), proponen una serie de definiciones de asesoramiento psicológico que permiten una mejor comprensión del término, entre ellas merece la pena ser citadas:

- a) *Es un proceso que tiene lugar en una relación de persona a persona entre un individuo perturbado por problemas que no es capaz de solucionar por sí mismo y un profesional cuya formación y experiencia lo califican para ayudar a otros a alcanzar soluciones para diferentes tipos de dificultades personales.*
- b) *Es una interacción que ocurre entre dos individuos, uno de ellos llamado asesor y otro llamado cliente, la cual tiene lugar en un contexto profesional y se inicia y mantiene como medio para facilitar que se generen cambios en la conducta del cliente.*
- c) *Es el proceso que implica relaciones interpersonales entre un terapeuta y uno o más clientes. En este caso dicho terapeuta hace uso de métodos psicológicos basados en el conocimiento sistemático de la personalidad humana para tratar de mejorar la salud mental de quienes solicitan la ayuda.*
- d) *Consiste en ayudar a un individuo a tomar conciencia de sí mismo y de los modos en que reacciona a las influencias que sobre su conducta ejerce su ambiente. El profesional lo ayuda a establecer algún significado personal de esta conducta y a desarrollar y clarificar un conjunto de metas y valores que orienten la conducta futura.*

Haciendo una revisión de las definiciones de orientación planteadas por la recopilación de lecturas referida a los Principios de Orientación de la Escuela de Psicología de la Universidad Central de Venezuela, puede observarse que está referida a un conjunto de acciones para ayudar a otros en la resolución de situaciones críticas y conflictivas o en la satisfacción de necesidades para el logro de un estado de bienestar (Essenfeld, s./ f. citado por Principios de Orientación, s./f.).

Otra conceptualización de orientación tomada de la recopilación antes mencionada, puede definirla como un proceso que capacita al individuo para comprender sus aptitudes, intereses y rasgos personales, a desarrollarlos lo mejor posible, a relacionarlos con sus metas vitales y finalmente a alcanzar un estado de completa y madura auto orientación como ciudadano que se encuentra dentro de un orden social democrático (Traxler, s./ f. citado por Principios de Orientación).

Por otra parte, Cordero, Rossi y Méndez (s. f. citado por Principios de Orientación s./f.), consideran que la orientación puede ser definida como un proceso de aprendizaje continuo y sistemático que implica una relación de ayuda psicológica, cara a cara entre un profesional entrenado y un individuo normal que pretende obtener un mayor conocimiento acerca de sus características y potencialidades con la finalidad de lograr una actuación más independiente en todos los aspectos de su vida.

Tyler (1972), propone que en la orientación profesional pueden distinguirse dos interpretaciones que se derivan de dos líneas principales en cuanto a su desarrollo histórico. La primera se refiere a que el objetivo fundamental de la orientación es la de facilitar las elecciones y decisiones prudentes. La segunda está relacionada con la promoción de la adaptación o de la salud mental. De acuerdo con esta autora, el orientador profesional debe cumplir con ambas funciones pero dándole mayor relevancia a aquél que sea más prioritario al momento de realizar su trabajo.

Finalmente, Dyer y Vriend citado por Principios de Orientación (s./f.), consideran que la orientación es un sistema de ayuda interpersonal que se inicia con un análisis del sujeto o cliente, destinado a identificar procesos de pensamiento, sentimientos y acciones que resultan de alguna manera contraproducentes o que deben mejorarse. El objetivo en este caso es el de

adquirir e incorporar al propio sistema del individuo de nuevos hábitos y conductas realmente eficaces.

Guevara (1995), plantea que en la actualidad existe una fuerte tendencia a concebir el proceso del asesoramiento psicológico de manera integral, haciendo un mayor énfasis en los aspectos preventivos y de desarrollo sobre los elementos correctivos o terapéuticos, por tal motivo, son consideradas las variables sociales y ambientales, al mismo tiempo que las psicológicas. Otro de los aspectos que merece ser destacado es el hecho que el campo de trabajo del asesor psicológico también se ha ampliado ya que trasciende los ámbitos educativos y educacionales e incluye aquellos referidos al desarrollo evolutivo normal, la adolescencia, la madurez y la senilidad, así como también otras áreas en las que se considera el bienestar humano desde una óptica mucho más amplia.

De acuerdo con esta propuesta, el asesor psicológico está capacitado para abordar problemas que se presenten en diferentes ámbitos, bien sea de carácter vocacional, educativo, de relaciones interpersonales, de comunicación, familiares, de pareja, personales, etc. y con distintos propósitos: correctivo o remedial, de rehabilitación, preventivo y de desarrollo. Por otra parte, permite atender a distintos tipos de personas, niños, adolescentes, adultos, ancianos, etc., a través de una diversidad de métodos: intervenciones ambientales, de relación uno a uno, de grupos, indirectos, etc.; por lo que cada vez se hace más difícil la caracterización y delimitación del campo de trabajo y de sus funciones (Guevara, 1995).

La Asociación Americana de Psicólogos (APA), citado por Guevara (1995), conceptualiza los servicios de asesoramiento psicológico u orientación psicológica, como aquellos proporcionados por asesores psicológicos que aplican principios, métodos y procedimientos que permiten facilitar el funcionamiento de una persona durante el proceso de desarrollo que dura toda

la vida. Estos servicios por lo general, están destinados a ayudar a las personas a que aprendan o adquieran destrezas de tipo personal- social, mejorar su capacidad de adaptación a una vida cambiante y aumentar sus capacidades para la toma de decisiones y la solución de problemas (Kirk 1982, citado por Guevara, 1995).

Bishop y Trembley (1987), citado por Guevara (1995), proponen que los esfuerzos para realizar evaluaciones en el ámbito del asesoramiento psicológico necesariamente deben formar parte del proceso de toma de decisiones, el cual debe contemplar las siguientes actividades: exploración de necesidades, establecimiento de metas y comunicación de resultados.

Nuevamente Bishop (1990, citado por Guevara (1995), plantea que dados los cambios que ha sufrido la educación a partir de la década de los noventa, se hace necesario obtener información para que los centros de ayuda puedan lidiar con los problemas emergentes. Entre estos problemas es posible citar: a) Proveer servicios en situaciones de crisis que son consecuencia tanto del incremento de usuarios como de la severidad de las dificultades que se presenten; b) proporcionar ayuda en el ámbito del desarrollo vocacional; c) atención a poblaciones estudiantiles minoritarias, entre ellas se pueden considerar a los adultos que se reincorporan a las universidades, extranjeros, atletas, etc. d) problemas de deserción, ya que existe una gran preocupación por el gran número de estudiantes que suspende los estudios, por tal motivo, las instituciones de educación superior están desarrollando programas dirigidos a retener a los estudiantes.

Tomando como base los planteamientos anteriores, se puede decir que el asesor psicológico tiene un campo de trabajo amplio y difícil de delimitar, en el cual se ofrece a través de técnicas y métodos alternativas para la solución de problemas de personas en distintos ámbitos y en cualquier momento de su desarrollo evolutivo y psicosocial, por tanto se hace necesario conocer las

necesidades y expectativas de los usuarios de los servicios para garantizar la calidad que se brinda a través de ellos. Otro de los aspectos a considerar es el hecho de que el asesoramiento psicológico contempla poblaciones que consideran a los atletas, es decir, la muestra de la presente investigación; y pretende conocer los requerimientos de los mismos, de tal manera que puedan mantener y optimizar su rendimiento deportivo y evitar de esa forma la deserción de los deportistas en sus diferentes disciplinas.

#### ***4.8.1 Proceso de orientación en los grupos.***

En términos de orientación, un grupo puede ser definido como más que una reunión de personas. Los miembros de un grupo comparten algunas actitudes y valores en común, se aceptan mutuamente y se relacionan los unos con los otros de muchas maneras. Aceptan ser miembros para hacer frente a los problemas que tienen en común, así como para satisfacer necesidades individuales (Hansen, Warner y Smith, 1981).

La definición de grupo planteada por Schutz (1971), resulta interesante para los fines de esta investigación ya que propone que cualquier grupo presenta las mismas características de un individuo, posee un cuerpo, un concepto de sí mismo, relaciones interpersonales y dimensión espiritual. Sugiere además que del mismo modo que el grupo está formado por varias partes, así también ocurre el desarrollo de un niño debido a que en su vida van tomando un lugar preponderante diversas figuras de su ambiente, que posteriormente se incorporan en un grado variable a su personalidad y ejercen distintas influencias sobre su conducta en la medida que crece, lo que determinará parte de su comportamiento cuando sea adulto. Esto se relaciona con la definición de grupo en el sentido que al igual que las personas, en los grupos es necesario entrelazar a los integrantes para que conformen una

totalidad coherente, tal como ocurre con el desarrollo y conformación de la personalidad.

De acuerdo con el planteamiento de Cartwright y Zander (1968, citado por Hansen, Warner y Smith 1981), las características de los individuos dentro de los grupos son las siguientes: participan en frecuentes interacciones, se definen a sí mismos como miembros del grupo, son definidos por otros como pertenecientes al grupo, comparten normas que se relacionan con asuntos de interés común, participan en un sistema de roles entrelazados, se identifican los unos con los otros, sienten que el grupo les resulta beneficioso, persiguen metas independientes, tienen una percepción colectiva de su unidad, tienden a actuar de forma unitaria hacia su medio ambiente.

Los grupos pasan a través de varias etapas de desarrollo y la interacción resultante de este proceso da lugar a una interacción significativa con otras personas y permite al individuo recibir una retroalimentación positiva y aprender acerca de sí mismo.

Existen ciertas propiedades esenciales en un grupo: interacción dinámica, objetivos comunes, un número de miembros adecuado para la función propuesta, voluntad y consentimiento de los miembros y finalmente el desarrollo de la capacidad de autodirección (Loeser, 1957 c. p. Hansen, Warner y Smith, 1981).

Mahler (1971), propone que la orientación de grupo puede ser conceptualizada como un proceso de asistencia destinado a brindar apoyo a los individuos para que tengan una mejor comprensión de su propia conducta y la conducta de los demás. El proceso puede referirse a un problema, a los patrones de vida o a la búsqueda de identidad. El proceso de orientación tanto individual como grupal debe ser llevado a cabo dentro de un marco de respeto mutuo, la confianza y aceptación por lo que es importante que el orientador

desarrolle las habilidades de ser congruente, abierto, comprensivo y que demuestre aceptación, ya que muchas personas tienen dificultades para expresar lo que piensan o sienten de sí mismos pero reconocen cuando están siendo aceptados y comprendidos tanto por el líder como por el resto del grupo.

a. Orientación de grupo informativa.

Se refiere a una experiencia educativa o de clases, caracterizada por brindar información y la responsabilidad recae sobre el maestro o el profesor.

b. Orientación de tipo formativa.

Es una experiencia social que trata con los problemas de desarrollo y con actitudes de los individuos en un ambiente seguro. Se trata de un proceso interpersonal dinámico, centrado en la conducta y el pensamiento conscientes, que implica las funciones terapéuticas de permisividad, orientación a la realidad, catarsis, confianza mutua, cuidado, comprensión, aceptación y apoyo. Las funciones terapéuticas se crean en un pequeño grupo a través de la compartición de preocupaciones personales propias con los compañeros y orientadores. En este tipo de orientación, los problemas no son tan debilitantes como para requerir un cambio profundo de la personalidad. Los miembros que participan de la orientación formativa pueden utilizar la interacción del grupo para incrementar la comprensión y aceptación de valores y metas, para aprender y desaprender ciertas actitudes y conductas (Gazda, Duncan, Meadows, 1967 c. p. Mahler (1971).

Essenfeld (1979 citado por Guevara 1995), plantea que existen una serie de pasos que deben estar involucrados en el proceso del asesoramiento psicológico:

1. Determinación de una filosofía, que expresa los principios y se fundamenta en escuelas y teorías.

2. Planteamiento de políticas expresadas a través de objetivos y metas.
3. Los sistemas incluyen planes y programas que contemplan estrategias.
4. Las estrategias incluyen prácticas y procedimientos, que son expresados a través de acciones y reglas
5. Se hace uso de personal, recursos y ambiente.
6. Finalmente se debe llevar a cabo la evaluación de los programas implementados. Cuando se pone en práctica este último paso, cabe la posibilidad de que sea necesario un reajuste de cualquiera de los elementos anteriores.

Autores como Hollis y Hollis (1965), Johnson (1968), Valarino (1980), Machado y Blanco (s.f.), todos ellos citados por Guevara (1995), proponen como una idea de especial relevancia, llevar a cabo procesos que permitan identificar problemas y desarrollar programas que contribuyan en el logro de soluciones alternativas para los mismos. Según estos autores, estos procesos deben llevarse a cabo de manera sistemática y a través de una serie de etapas:

1. Identificación de los problemas.
2. Divulgación de los resultados obtenidos.
3. Ordenación por prioridades.
4. Desarrollo de programas.
5. Evaluación de los programas.

Se espera que si los problemas son bien identificados y descritos, al momento de desarrollar los programas, los objetivos de los mismos estén acordes a las necesidades de los usuarios de los servicios a quienes se les está prestando la asistencia, para evitar quejas posteriores acerca de que las instituciones no ofrecen la ayuda que se les solicita, o bien que la misma no está relacionada con sus requerimientos.

Tal como se ha planteado previamente, para poder desarrollar programas con metas que tengan altas probabilidades de éxito, es preciso identificar las necesidades y problemas de la población que va a ser atendida a través de los diferentes servicios de asesoramiento. Para ello, Hollis y Hollis (1965 citado por Guevara 1995); proponen algunos postulados básicos en la exploración de los requerimientos que puedan presentarse:

- a) En todos los tiempos existen necesidades humanas, sean éstas reconocidas o no.
- b) Durante todo el proceso de desarrollo vital las personas cambian, del mismo modo ocurre con sus necesidades y deseos.
- c) La población que se encuentra en los ámbitos educativos cambia de manera periódica.
- d) Los procesos educativos y los programas de orientación son facilitadores del proceso de cambio de las necesidades.
- e) El tiempo de funcionamiento de un programa de orientación es de poco valor para decidir acerca de la deseabilidad de su permanencia o cambio.
- f) Es necesario verificar el grado de satisfacción de los usuarios con respecto a unas necesidades específicas, antes de proceder con las modificaciones en los programas de asesoramiento u orientación.

De acuerdo con Guevara (1995), existen diversas estrategias que permiten identificar las necesidades de los individuos determinados o de las poblaciones, entre ellas es posible citar:

- a) Entrevistas.
- b) Procesos de asesoramiento u orientación.
- c) Investigaciones dirigidas a la identificación de las necesidades.
- d) Opinión de expertos.
- e) Formulación de hipótesis, considerando experiencias previas con individuos o poblaciones similares.
- f) Cuestionarios, inventarios o listas de problemas.

- g) Pruebas psicométricas o sociométricas.
- h) Exámenes sobre expedientes acumulativos de casos atendidos en el servicio.
- i) Análisis de las estadísticas de los motivos de consulta que presentan personas que asisten al servicio para solicitar atención o de los resultados de pruebas aplicadas con anterioridad en una determinada población.
- j) Encuestas.
- k) Evaluaciones de programas vigentes.
- l) Dinámicas de grupo.

Para los fines de esta investigación es preciso acotar que la estrategia utilizada es la de un cuestionario, de fácil comprensión, cuyos ítems están propuestos de acuerdo a una escala tipo Likert.

Dicho cuestionario puede ser definido como un instrumento de evaluación que consiste en un procedimiento sistemático y flexible que abarca desde la decisión inicial de elaborar un protocolo de recogida de datos hasta los posibles controles sobre su calidad, teniendo en consideración la adecuada redacción y elaboración de las preguntas y la aplicación de una prueba piloto. Según Munn y Drever (1995, citado por Dosil 2002), las principales ventajas del cuestionario consisten en que aporta información estandarizada, ahorra tiempo y facilita la confidencialidad, mientras que sus puntos en contra están referidos a la superficialidad de la información que pueda obtenerse a través de él.

#### 4.9 Importancia de la evaluación psicológica en el ámbito deportivo.

Buceta (1998), sugiere que la Psicología aporta un conocimiento especializado acerca del comportamiento humano y una metodología específica que permite evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo, lo cual es de

enorme utilidad para el ámbito deportivo, especialmente aquel que esté relacionado con la competición, ya que el funcionamiento psicológico puede influir positiva o negativamente en el funcionamiento físico, técnico, táctico/estratégico y en consecuencia en el rendimiento deportivo de los atletas. Por tanto, es de especial importancia incluir la preparación psicológica dentro de la preparación global de los deportistas, considerándola como un elemento más que debe interactuar apropiadamente con el resto de las áreas.

Según lo planteado por este autor, las necesidades y problemas de los deportistas pueden ser ubicadas en tres áreas fundamentales de funcionamiento: el entrenamiento deportivo cuyo objetivo es el de mejorar el rendimiento mediante el perfeccionamiento de los recursos; la competición deportiva, en la que el deportista debe rendir al máximo para obtener los resultados deseados y un área de apoyo tanto al entrenamiento como a la competición en la que se pretende optimizar el funcionamiento general, abarcando aspectos como la prevención y recuperación de lesiones deportivas, trastornos psicopatológicos, comunicación interpersonal, dinámica grupal, etc. No obstante, la psicología del entrenamiento deportivo se centra específicamente en la primera de las tres áreas, ya que su función es la de considerar las necesidades específicas que puedan surgir para optimizar el funcionamiento del deportista y el rol del entrenador.

Dosil (2002), plantea que la evaluación en Psicología del Deporte es un procedimiento científico que permite recabar información de forma sistemática a través del uso de los instrumentos adecuados, con el fin de desarrollar el diseño más conveniente según sea el caso. De acuerdo con este autor, el proceso de evaluación en este ámbito de la psicología ha cobrado fuerza en las últimas décadas debido a que brinda mayor objetividad y confiabilidad al profesional que labora en ésta área.

Existen varios criterios que permiten observar los diversos instrumentos de evaluación. El primero está centrado en el tipo de información que se recoge y se refiere a los instrumentos de índole cuantitativa (datos numéricos) y los instrumentos de índole cualitativa (descripción contextual del evento deportivo). Un segundo criterio se apoya en el grado de estandarización del instrumento utilizado. No obstante, esto no necesariamente implica que dichos criterios sean excluyentes ya que en muchos de los casos, las estrategias de evaluación pueden incluirse unas dentro de las otras, tal como ocurre con la observación o registro de conducta, que es a su vez necesaria para el resto de los mecanismos, como es el caso de las entrevistas, cuestionarios, encuestas y análisis de contenido (Dosil, 2002).

En una investigación realizada por Ruiz y Vargas (2008), se pone de manifiesto la importancia de indagar y conocer las necesidades de aplicación de la psicología en el deporte. Estos investigadores aplicaron un instrumento que constaba de tres reactivos para evaluar cada uno de los cinco vectores del deporte organizado, a saber: entrenamiento, competencia, dirección, arbitraje y público a diferentes instituciones estatales del deporte. A partir de este estudio, los autores lograron concluir que existe una clara e importante necesidad de incluir a la Psicología del Deporte como una ciencia aplicada, con el fin de obtener mayores beneficios en los atletas de alto rendimiento en las áreas consideradas.

Otra investigación realizada en Barcelona, España por Morales, Hernández y Blanco (2005), señala la importancia de evaluar la calidad de los programas y servicios que prestan las instituciones deportivas. En este trabajo consideran que el deporte es fundamental como actividad lúdica que permita el esparcimiento, a nivel social para la integración y por supuesto para la promoción de la salud en individuos de todas las edades. Sin embargo, pese a la amplia oferta de actividades deportivas, no se cuenta con una metodología

evaluativa que permita conocer el grado de eficiencia y efectividad de tales programas.

De acuerdo con estos autores la importancia de la evaluación está determinada por varios factores, entre ellos, vale la pena destacar: 1) la incuestionable relación entre la práctica deportiva y la salud; 2) la labor de prevención que los programas deportivos y de actividad física suponen cuando deben ser planificados objetivos, tareas y evaluación y 3) porque abarca todo el espectro de edades: niños, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad. Aunado a estas razones, se encuentra el hecho de que el ámbito deportivo es un área en franco crecimiento económico. Basándose en estos factores, Morales, Hernández y Blanco (2005), consideran que es de especial relevancia generar gestiones eficaces y eficientes en las organizaciones deportivas. En este estudio se evaluaron 930 participantes de los programas de actividad física de un Ayuntamiento en Málaga y se recogió información en tres momentos diferentes con la intención de conocer si el grado de satisfacción de los usuarios había variado. Para tal fin, fue empleada la Escala de Calidad en Programas de Actividad Física, la cual está compuesta por cuatro escalas que evalúan las siguientes áreas: profesor, instalaciones, actividades y personal es información.

Como resultado, Morales, Hernández y Blanco (2005), obtuvieron que el cuestionario empleado es confiable para obtener información acerca de la calidad de servicio brindada por los programas de actividad física en los aspectos ya mencionados y que la evaluación de los mismos permite ahorrar costos y aumentar beneficios mediante la ampliación de las relaciones, el aumento de la productividad y la reducción de errores.

Por su parte, Vargas y Blanco (2008), proponen en su investigación acerca de la intervención psicológica en el deporte que el establecimiento de un sistema de evaluación como la observación y el registro de la conducta de los

deportistas es fundamental para la aplicación de cualquier enfoque científico en esta disciplina. Se debe observar la conducta de los jugadores en los entrenamientos físicos como en los técnico-tácticos, así también se debe observar la conducta de cada deportista en otros escenarios como en los vestidores de los estadios, en la convivencia con sus compañeros en los sitios de concentración, en su medio familiar y sobre todo durante sus presentaciones profesionales o competitivas.

En nuestro caso, el fin ulterior de indagar acerca de la percepción de los factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo es el de permitir a los atletas y entrenadores desarrollar metodologías de autocontrol que optimicen el rendimiento.

## **V. MARCO METODOLÓGICO.**

### **5.1 Alcance de la Investigación.**

El alcance de esta investigación es de tipo exploratorio en un sentido ya que pretende por una parte examinar un tema o problema de investigación poco estudiado en el país, obtener información sobre un contexto particular, investigar nuevos problemas e identificar conceptos o variables que puedan servir para investigaciones futuras. Por otro lado, es un estudio de tipo descriptivo, ya que su objetivo es también el de especificar propiedades, características y perfiles de personas, grupos, procesos o cualquier otro fenómeno que se someta a análisis. (Hernández, Fernández y Baptista 2006).

### **5.2 Diseño.**

El tipo de diseño de esta investigación es no experimental ya que no se pretende la manipulación deliberada de las variables, en otras palabras, se observan y se estudian los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural para después ser analizados (Hernández, Fernández y Baptista 2006).

### **5.3 Muestreo.**

El tipo de muestreo que se empleó es de tipo no probabilístico. Se utilizó un muestreo propositivo que se fundamenta en la escogencia de una muestra con base en las intenciones u objetivos del estudio, ya que se espera que la muestra debe coincidir con las características de la investigación (Kerlinger y Lee, 2002).

#### **5.4 Población.**

Está referida a la totalidad de los atletas pertenecientes a los clubes que practican fútbol sala en la ciudad de Caracas en las categorías de edades comprendidas entre los 11 y 19 años.

#### **5.5 Muestra.**

La muestra está compuesta por deportistas de fútbol sala de las categorías sub. 14; sub. 16 y sub. 18 pertenecientes a los clubes: Centro Portugués de Caracas y Hogar Canario Venezolano. Participaron un total de 61 atletas juveniles de sexo masculino; 29 pertenecían al Centro Portugués de Caracas y 32 al Hogar Canario Venezolano.

La razón por la cual fue seleccionada esta muestra se debe a que dichos atletas se encuentran en situaciones de competencia de manera regular, lo que hace que puedan percibir y ponderar los diferentes factores psicológicos que en el presente estudio se consideran. Adicionalmente, se seleccionaron estos clubes debido a la disponibilidad de los mismos para participar en la investigación.

#### **5.6 Instrumento.**

Se aplicó el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno y Buceta (2010). Este instrumento surge a partir de una revisión del inventario original denominado Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) de Mahoney (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987; Mahoney, 1989 c. p. Gimeno y Buceta, 2010); El mismo contaba inicialmente con seis escalas: a). Ansiedad, b). Autoconfianza, c). Concentración, d). Motivación, e). Preparación mental y f). Cohesión de equipo.

El objetivo del PSIS original era el de indagar acerca de las necesidades y recursos con los que cuenta el deportista de competición. La revisión de este instrumento, que dio origen al CPRD, fue desarrollada por Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta (2001), en un procedimiento en el cual fue realizada la traducción y adaptación al castellano, además de la adición de 26 ítems que cubrían aspectos relevantes que no habían sido considerados en la versión original del PSIS.

La versión del instrumento desarrollada por Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta (2001) o CPRD, cuenta con el formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos del PSIS, con una modificación, la cual consiste en la inclusión de una opción de respuesta adicional para aquellos casos en que los deportistas no entienden el ítem. Esta modificación tenía como objetivo fundamental evitar que los deportistas dejaran ítems en blanco o respondieran en la posición central.

Es importante destacar que el CPRD fue desarrollado con la participación de una muestra de 458 deportistas españoles de competición. La muestra considerada tuvo la presencia de 59% de atletas de sexo masculino y 41% de atletas de sexo femenino, en edades comprendidas entre los 13 y los 30 años, con una distribución del 85% de atletas aficionados, 8% de semiprofesionales, 6% de atletas profesionales y 1% de categoría desconocida. Otro punto que merece la pena ser considerado, es que este cuestionario fue empleado con un 49% de deportistas de disciplinas individuales y 51% de disciplinas colectivas, lo cual permite que sea aplicado en cualquiera de estas modalidades.

La estructura factorial del cuestionario CPRD está definida por cinco escalas, en lugar de las seis contenidas en el cuestionario de partida, el PSIS. Estas escalas aglutinan un total de 55 ítems, e incluyen variables psicológicas que están implicadas en el rendimiento deportivo. Algunas de ellas de forma explícita;

En concreto, las escalas contempladas en el CPRD son: 1) Control del estrés, 2) Influencia de la evaluación del rendimiento, que es a su vez una variable de estrés específica, 3) Motivación, 4) Habilidad mental, y 5) Cohesión de equipo.

Las puntuaciones en cada una de las cinco escalas del CPRD, permiten obtener una información global sobre la situación en la que se encuentra el deportista en esa variable en particular, y permiten establecer una comparación pre- post intervención. Además, el análisis conjunto de las puntuaciones globales de las cinco escalas, puede servir para plantear hipótesis sobre la variable o interacción entre las variables que más afectan el rendimiento de los deportistas.

Tomando como referencia el nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0,70 propuesto por Nunally (1978), c. p. Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta (2001), fue posible apreciar que tanto el cuestionario en su conjunto como las escalas de control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo, presentan una consistencia interna buena.

Sin embargo, en el caso las escalas de motivación y habilidad mental, los valores de consistencia interna se encuentran por debajo de este nivel de referencia, destacando, sobre todo, la última de ellas, cuya consistencia interna debe considerarse muy débil (0,34). Esto puede ser atribuido a que el conjunto de ítems que la conforman no representa un único constructo.

Para efectos de la adecuación del instrumento, versión española, a una muestra venezolana se procedió a la validación del mismo, utilizando expertos que después de revisarlo hicieron las sugerencias correspondientes. A continuación se detalla dicho procedimiento.

## **5.7 Sistema de Variables**

### **5.7.1 Percepción de factores psicológicos.**

**Definición Conceptual:** La percepción está referida a la valoración o atribución que cada uno de los sujetos hace con respecto a cada uno de los factores considerados por el instrumento, tomando en consideración la forma en que cada uno de ellos puede generar un impacto positivo o negativo desde el punto de vista individual, afectivo, emocional o social, sobre el rendimiento de los atletas.

**Percepción de factores psicológicos según el modelo de Gimeno y Buceta (2010):**

**Factor 1. Control de estrés:** este factor contempla dos categorías de ítems, referidas a las características de la respuesta del deportista como por ejemplo la concentración, confianza, tensión, con relación a las demandas del entrenamiento y de la competición. Del mismo modo, hace mención a las situaciones potencialmente estresantes que pueden generar estrés y en cuya presencia es necesario el control. Por ejemplo: el día anterior a una competición, los momentos previos a la misma; y durante la propia competición la posibilidad de cometer un error, un mal entrenamiento o tener alguna lesión.

De acuerdo con los autores, una puntuación alta en esta escala pudiera indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas.

**Factor 2. Influencia de la evaluación del rendimiento:** de acuerdo con lo señalado por los autores, este factor está relacionado con las características de la respuesta del deportista, (perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado), ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas para él.

Así mismo, se refiere a los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del atleta, tal como se señala a continuación:

Los juicios u opiniones emitidos por el entrenador, los compañeros de equipo, los espectadores y/ o adversarios acerca de la ejecución del deportista.

Las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten juicios sobre el rendimiento deportivo del primero, al participar en una competición, cuando se destaca más la labor de uno de los miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimientos, al escuchar y observar instrucciones, comentarios o gestos del entrenador.

Las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa, es decir, cuando ocurre una mala ejecución, cuando suceden decisiones en contra por parte de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas por parte de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores.

Los deportistas que logren una alta puntuación en los ítems que saturan en este factor, mostrarían una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas. Debido a que este factor está muy relacionado con la evaluación y la ansiedad social y la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento, puede decirse entonces que los atletas que obtengan una puntuación alta en esta escala dispondrían de los recursos psicológicos para controlar la influencia perjudicial de la evaluación que otras personas o ellos mismos realicen de su rendimiento.

**Factor 3. Motivación:** según lo que proponen los autores, en este factor se evalúan los siguientes contenidos:

La motivación o interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día.

El establecimiento y consecución de metas u objetivos.

La importancia del deporte con relación a otras actividades y facetas en la vida del deportista.

La relación coste/ beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.

En esta escala, es posible apreciar que los ítems se encuentran distribuidos en primer lugar en función de los motivos del deportista en relación con su actividad deportiva y respecto a la valoración que el propio deportista realiza en términos generales de su propia motivación; y en segundo lugar de acuerdo con la motivación esencialmente competitiva, es decir, motivación por el rendimiento y los logros deportivos) o con la motivación cotidiana (motivación por el entrenamiento diario o la competición per se. A partir de esta información es posible inferir que un individuo que obtenga una alta puntuación en esta escala tendrá una mayor disposición al entrenamiento y/ o a la competencia.

**Factor 4. Habilidad Mental:** este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo, agrupando ítems referidos a:

El establecimiento de objetivos.

El análisis objetivo del rendimiento.

Ensayo conductual en imaginación.

Funcionamiento y autorregulación cognitivos.

Una alta puntuación en esta escala indicaría que el atleta cuenta con las habilidades psicológicas necesarias para incrementar su rendimiento.

**Factor 5. Cohesión de equipo:** este factor hace alusión a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, incluyendo los siguientes contenidos:

Relación interpersonal con los miembros del equipo.

El nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo.

La actitud más o menos individualista en relación con el grupo.

La importancia que se le concede al “espíritu de equipo”.

Cuando el deportista obtiene un puntaje elevado para esta escala pudiera decirse que tiene una amplia disposición al trabajo con otros y encuentra satisfacción en dicha labor.

**Definición Operacional:** se entiende como las respuestas ofrecidas por la muestra al cuestionario aplicado (Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo, CPRD), y en consecuencia la valoración que cada uno de los sujetos realiza con relación a cada uno de los factores psicológicos considerados en el presente estudio (Control de estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo).

### ***5.7.2 Rendimiento deportivo.***

**Definición Conceptual:** podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar (Billat, 2002).

**Definición Operacional:** se refiere a los puntos obtenidos por cada uno de los equipos en sus diferentes categorías a lo largo de la temporada de competiciones, así como el puesto obtenido por cada uno de ellos en la liga de fútbol sala a la que pertenecen.

### **5.7.3 Variables Intervinientes.**

#### **5.7.3.1 Controladas:**

##### **a. Categorías.**

Las categorías consideradas en la presente investigación fueron las siguientes:

1. Sub- 14: Esta categoría está referida a aquellos jóvenes practicantes de fútbol sala, de ambo sexos, cuyo año de nacimiento está entre los años 1999 y 2000 y que tienen entre 12 y 13 años de edad.
2. Sub- 16: Se refiere a aquellos jóvenes practicantes de fútbol sala, de ambos sexos, que nacieron entre los años 1997 y 1998 y que tienen entre 14 y 15 años de edad.
3. Sub- 18: Son aquellos jóvenes practicantes de fútbol sala, de ambos sexos, que nacieron entre los años 1995 y 1996 y que poseen entre los 16 y 17 años de edad.

Es importante destacar, que esta conceptualización de las categorías está fundamentada en el criterio de la edad y fue tomada de (futsalcinco.com.ve s./f.), considerando que es una fuente venezolana y que se encarga de organizar y hacer seguimiento a numerosos y diversos torneos de fútbol que ocurren en el territorio nacional.

##### **b. Sexo:**

Todos los sujetos considerados para la presente investigación son de sexo masculino, lo que implica que están igualados para esta variable.

##### **c. Equipos deportivos:**

1. Centro Portugués.
2. Hogar Canario.

### **5.7.3.2 No controladas:**

1. Condiciones climáticas.
2. Estado de ánimo de los participantes.
3. Interés en participar en el estudio.
4. Ruido en el lugar en el que se aplicó el instrumento.
5. Presencia de otros deportistas y/ o entrenadores en el lugar de la evaluación.

## **5.8 Pruebas estadísticas**

Con la finalidad de analizar los resultados obtenidos a partir de la presente investigación se implementaron las siguientes pruebas estadísticas:

- a) Media.
- b) Desviación típica.
- c) Curtosis.
- d) Prueba T para diferencia de medias.
- e) Prueba T para muestras independientes.
- f) Anova de un factor.

## **5.9 Validez.**

En la presente investigación se consideraron elementos de validez de contenido, la cual está referida al grado en que el conjunto de ítems del test representa adecuadamente un dominio de conductas que corresponden a un interés específico, así como de validez aparente, la cual alude a si la prueba parece válida a los examinadores que la presentan, al personal administrativo que decide sobre su uso y a otros observadores sin capacitación técnica (Anastasi y Urbina, 1998); esto debido a que fue seleccionada una muestra de ítems de un universo admisible perteneciente a un instrumento que mide factores psicológicos relacionados al rendimiento deportivo. Por otra parte fueron escogidos unos expertos tanto en el área de Instrumentos Psicométricos como del ámbito deportivo como es el caso de entrenadores de disciplinas

diversas quienes llevaron a cabo una revisión exhaustiva del instrumento y realizaron recomendaciones que estuvieron fundamentalmente orientadas a corregir la redacción de algunos de los ítems para que el lenguaje fuese más comprensible por la muestra de atletas seleccionados.

### 5.10 Procedimiento.

El procedimiento empleado fue el siguiente:

Se contactó a los siguientes profesionales que fungieron como expertos evaluadores.

N°	Nombres	Apellidos	Profesión	Área de Experticia.	Años de Experiencia
1	Julio Rayden	Candelaria Fernández	Lic. Cultura Física. Especialidad Esgrima	Entrenador de Esgrima.	Nueve
2	Hernán	Jansen	Lic. Educación	Entrenador de Judo.	Treinta y dos
3	Liliana	Cubillos	Psicóloga	Metodología de la Investigación en Ciencias Sociales.	Veinticinco
4	Julia Andrea	Stramwasser	Psicóloga	Instrumentos Psicométricos.	Veintidós
5	Gerardo	Nieto	Entrenador Deportivo	Entrenador de Artes Marciales	Treinta
6	Daniel Eduardo	Cabrices Rodil	Entrenador Deportivo	Entrenador Tenis de Mesa	Treinta
7	Verónica	Bravo	Psicóloga	Instrumentos Psicométricos	Cuatro meses

Se realizó una carta para solicitar apoyo a los expertos para la revisión del instrumento.

Se le entregó el instrumento a cada uno de los expertos para que efectuaran la corrección.

Se llevó a cabo la adaptación lingüística del instrumento.

Se efectuó la corrección del instrumento tomando como base los señalamientos de los expertos con relación a la redacción de los ítems.

A continuación se presenta un cuadro que resume las recomendaciones de los expertos.

<b>Experto</b>	<b>Ítems Considerados Adecuados</b>	<b>Ítems considerados No Adecuados</b>	<b>Recomendaciones</b>
Julio Rayden Candelaria	1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 11; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 21; 22; 23; 24; 25; 25; 26; 27; 28; 29; 31; 32; 33; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 41; 42; 43; 44; 45; 46; 47; 48; 49; 50; 51; 52; 53; 54; 55	10; 13; 20; 30; 39	Corregir la redacción de los ítems considerados no adecuados para hacer el instrumento más comprensible para la muestra seleccionada.
Hernán Jansen	Todos a excepción del ítem n° 1	1	Corregir la redacción de los ítems considerados no adecuados para hacer el instrumento más comprensible para la muestra seleccionada.
Liliana Cubillos	3; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 13; 15; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 24; 25; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 35; 38; 39;	1; 2; 4; 7; 12; 14; 16; 23; 26; 27; 36; 37; 45; 49; 52	Corregir la redacción de los ítems considerados no adecuados para hacer el instrumento más

	40; 41; 42; 43; 44; 46; 47; 48; 50; 51; 53; 54; 55		comprensible para la muestra seleccionada.
Julia Andrea Stramwasser	Todos los ítems fueron considerados adecuados		Resumir la introducción e instrucciones del instrumento. Adecuar la introducción e instrucciones del instrumento a la muestra a la que va a hacer aplicada. Actualizar los ítems concernientes a datos demográficos.
Gerardo Nieto	1; 3; 5; 6; 7; 8; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 22; 23; 24; 25; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 37; 38; 42; 43; 45; 48; 49; 50; 54; 55	2; 4; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 21; 26; 27; 28; 35; 36; 39; 40; 41; 44; 46; 47; 51; 52; 53;	Considera que algunos de los ítems no contribuyen con el desarrollo del atleta.
Daniel Eduardo Cabrices	Todos los ítems fueron considerados adecuados		Corregir introducción e instrucciones del instrumento porque hace alusión a una muestra de otro país.
Verónica Bravo	1; 2; 4; 5; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 35; 36;	3; 6; 17; 27; 48	Corregir la redacción de los ítems considerados no adecuados para hacer el instrumento más comprensible para la

	37; 38; 39; 40; 41; 42; 43; 44; 45; 46; 47; 49; 50; 51; 52; 53; 54; 55		muestra considerada.
--	---	--	----------------------

En los anexos se presentan las modificaciones realizadas a partir de las recomendaciones de los expertos considerados (Ver anexos).

Se aplicó la prueba piloto para conocer el desempeño del instrumento en una muestra similar a la que finalmente sería seleccionada. Dicha aplicación fue realizada a 14 sujetos, de sexo masculino, practicantes regulares de fútbol sala, en edades comprendidas entre 14 y 18 años. A partir de esta evaluación se pudo conocer que el instrumento era comprendido con facilidad, por lo que no fue necesario hacer modificaciones sustanciales al mismo para su aplicación final con la muestra formal.

Se procedió a la aplicación del instrumento con la muestra formal.

Se corrigió el instrumento y se obtuvieron los resultados que se presentan a continuación.

## VI RESULTADOS.

El procesamiento y posterior análisis de los datos se realizó teniendo como guía los objetivos específicos del estudio.

### 6.1 Primer objetivo específico

1. Conocer la percepción de los factores psicológicos considerados por el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo, que afectan el rendimiento deportivo en los atletas de fútbol sala participantes en este estudio.

Tabla 1

#### *Control de estrés*

Estadísticos		
CONTROL DE ESTRES		
N	Válidos	61
	Perdidos	0
Media		54,2623
Mediana		54,0000
Desv. típ.		10,09274
Asimetría		-,192
Error típ. de asimetría		,306
Curtosis		-,855
Error típ. de curtosis		,604
Mínimo		32,00
Máximo		72,00

Tal como se puede apreciar en la tabla anterior, para el factor Control de Estrés de la totalidad de la muestra se obtuvo una media de 54,26 con una desviación típica de 10,09. Por otra parte, se puede observar que en el cuadro se muestra que se obtuvo una curtosis negativa, a partir de lo cual se puede decir que los resultados para este factor presentan un alto grado de dispersión.

Si comparamos la media obtenida en este factor con las de los demás factores, se aprecia que la misma es más alta, lo que sugiere diferencias en la forma en que es percibido el Control de Estrés, entre los sujetos que conforman las categorías y los clubes.

A continuación se presenta el gráfico que ilustra los resultados referentes a este factor, en donde se puede apreciar que los puntajes poseen un alto grado de dispersión con respecto a la media obtenida (Ver figura 1).

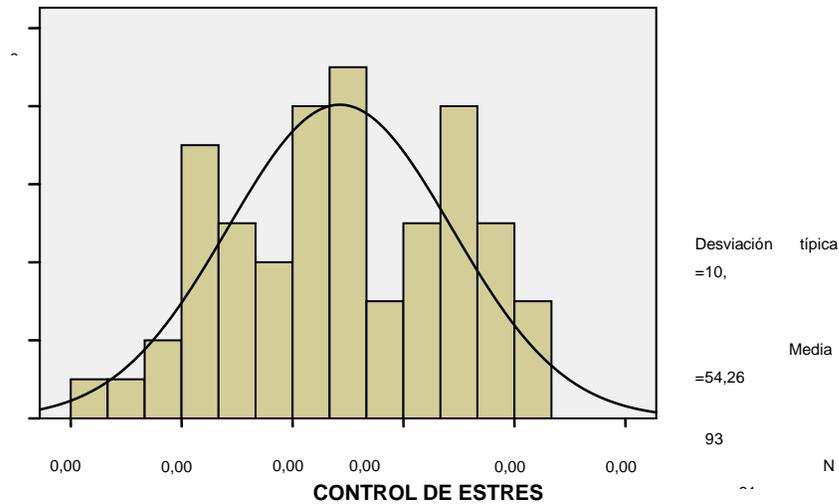


Figura 1. Histograma para la distribución del Control del Estrés.

Tabla 2

*Influencia de evaluación del rendimiento.*

<b>Estadísticos</b>		
<u>INFLUENCIA DE EVALUACION DEL RENDIMIENTO</u>		
N	Válidos	61
	Perdidos	0
Media		26,5738
Mediana		25,0000
Desv. típ.		7,53980
Asimetría		,378
Error típ. de asimetría		,306
Curtosis		,186
Error típ. de curtosis		,604
Mínimo		10,00
Máximo		44,00

Se puede apreciar en la tabla anterior que los sujetos evaluados obtuvieron para el factor de Influencia de evaluación del rendimiento una media de 26,57 y una desviación típica de 7,54. Otro de los aspectos que se pueden observar en el cuadro, es el referido a la curtosis, la cual tiene un valor de 0,186; lo cual quiere decir que los puntajes que se muestran poseen poca dispersión con respecto a la media obtenida.

En el gráfico que se presenta a continuación, es posible observar que los sujetos considerados para la muestra se distribuyen de una forma semejante a la curva normal para el factor de Influencia de Evaluación del rendimiento, lo cual quiere decir, que la mayoría de los sujetos se encuentran distribuidos alrededor de la media obtenida para este factor, mientras que sólo algunos de los participantes obtuvieron puntajes extremos para el mismo (Ver figura 2).

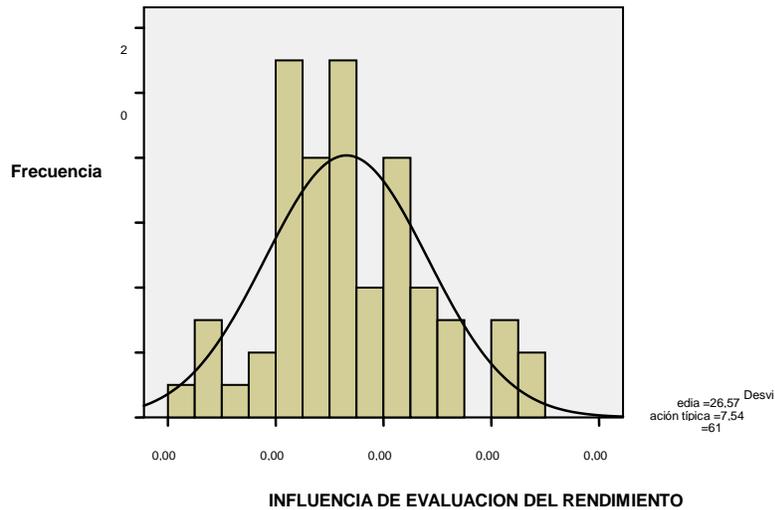


Figura 2. Histograma para la Distribución de Influencia de Evaluación del Rendimiento.

Tabla 3

*Motivación.*

Estadísticos		
MOTIVACION		
N	Válidos	61
	Perdidos	0
Media		24,4754
Mediana		25,0000
Desv. típ.		3,86698
Asimetría		-,453
Error típ. de asimetría		,306
Curtosis		,422
Error típ. de curtosis		,604
Mínimo		14,00
Máximo		32,00

Según lo que se puede observar en este cuadro, puede decirse que para el factor Motivación, los sujetos evaluados obtuvieron una media de 24,47 y una desviación típica de 3,86. Con relación a la curtosis, se observa que la misma

es positiva con un valor de 0,422; lo cual implica que los puntajes obtenidos poseen poca dispersión con respecto al puntaje de la media.

A continuación se presenta el gráfico relacionado con el factor Motivación, en el cual se puede apreciar que la mayor parte de los puntajes se distribuyen en torno a la media (Ver figura 3).

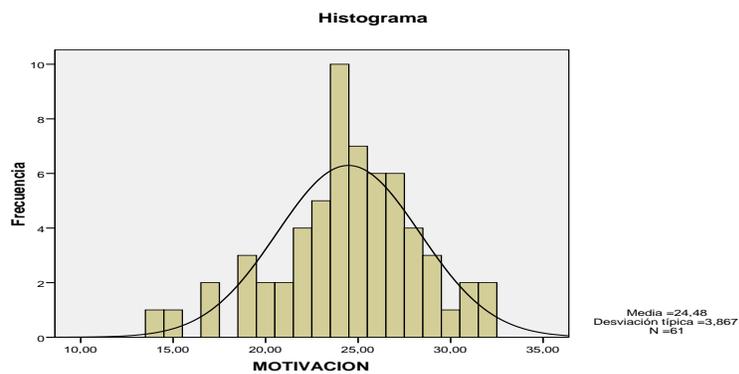


Figura 3. Histograma para la Distribución de Motivación.

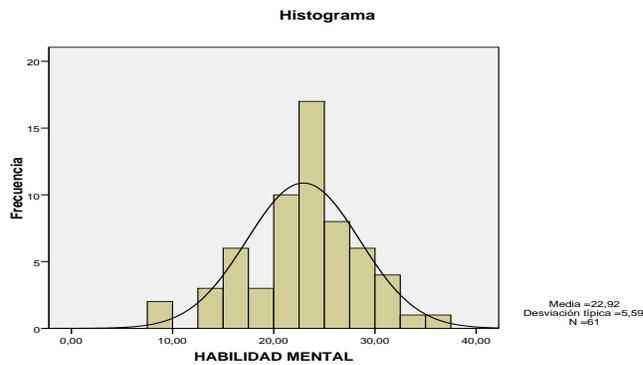
Tabla 4

*Habilidad mental.*

<b>Estadísticos</b>		
<b>HABILIDAD MENTAL</b>		
N	Válidos	61
	Perdidos	0
Media		22,9180
Mediana		23,0000
Desv. típ.		5,58956
Asimetría		-,294
Error típ. de asimetría		,306
Curtosis		,463
Error típ. de curtosis		,604
Mínimo		8,00
Máximo		36,00

Según la información arrojada por este cuadro, es posible observar que la muestra evaluada obtuvo una media de 22,91 y una desviación típica de 5,58 para el factor referido a la Habilidad Mental. También se puede apreciar que la curtosis obtenida tiene un valor de 0,463 y la misma es positiva a partir de lo cual se puede inferir que existe poca dispersión entre los valores alcanzados.

A continuación se muestra el gráfico referido al factor de Habilidad mental, en el cual puede apreciarse que existe poca dispersión entre los puntajes y la curva se asemeja considerablemente a una curva leptocúrtica, en la cual la mayoría de los puntajes se encuentran distribuidos en el centro de la misma, alrededor de la media (Ver figura 4).



*Figura 4.* Histograma para la Distribución de Habilidad mental.

Tabla 5

*Cohesión de Equipo.*

<b>Estadísticos</b>		
<b>COHESION DE EQUIPO</b>		
N	Válidos	61
	Perdidos	0
Media		18,6066
Mediana		19,0000
Desv. típ.		2,96242
Asimetría		-,425
Error típ. de asimetría		,306
Curtosis		,853
Error típ. de curtosis		,604
Mínimo		9,00
Máximo		24,00

Tal como se puede apreciar en esta tabla, la muestra evaluada obtuvo una media de 18,60 y una desviación típica de 2,96; así como una curtosis positiva de 0,85. Este último valor hace referencia a la escasa dispersión que existe entre los puntajes obtenidos con relación a la media de la muestra

evaluada, de lo cual se puede decir que estamos en presencia de una muestra homogénea para este factor.

En cuanto al gráfico que se señala a continuación, se puede apreciar que la mayoría de los puntajes se encuentran distribuidos en torno a la media, con poca dispersión, la curva se muestra puntiaguda y con colas cortas, asemejándose a una curva leptocúrtica (Ver figura 5).

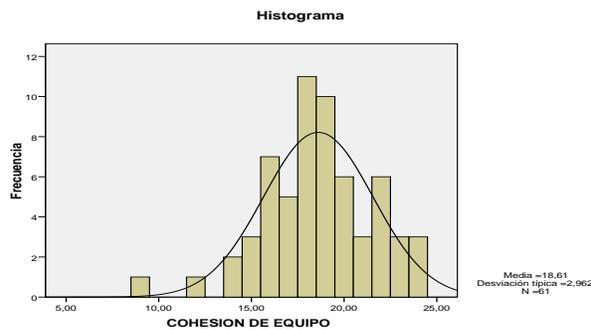


Figura 5. Histograma para la Distribución de Cohesión de Equipo

## 6.2 Segundo objetivo específico.

Determinar si existen diferencias estadísticamente significativas con relación a la percepción de los factores psicológicos evaluados por el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), entre los dos clubes considerados.

Tabla 6  
*Prueba T*

<b>Estadísticos de grupo</b>					
	Club	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
CONTROL DE ESTRES	Centro Portugués	29	54,9310	11,28821	2,09617
	Hogar Canario	32	53,6563	9,01472	1,59359
INFLUENCIA DE EVALUACION DEL RENDIMIENTO	Centro Portugués	29	25,7931	8,79683	1,63353
	Hogar Canario	32	27,2813	6,24879	1,10464
MOTIVACION	Centro Portugués	29	25,3793	3,42693	,63636
	Hogar Canario	32	23,6563	4,10829	,72625
HABILIDAD MENTAL	Centro Portugués	29	23,1034	5,89397	1,09448
	Hogar Canario	32	22,7500	5,38816	,95250
COHESION DE EQUIPO	Centro Portugués	29	18,5172	3,40819	,63289
	Hogar Canario	32	18,6875	2,54555	,44999

En el siguiente gráfico se muestran los resultados correspondientes a las diferencias de medias entre club es para los diferentes factores considerados por el instrumento (Ver figura 6)

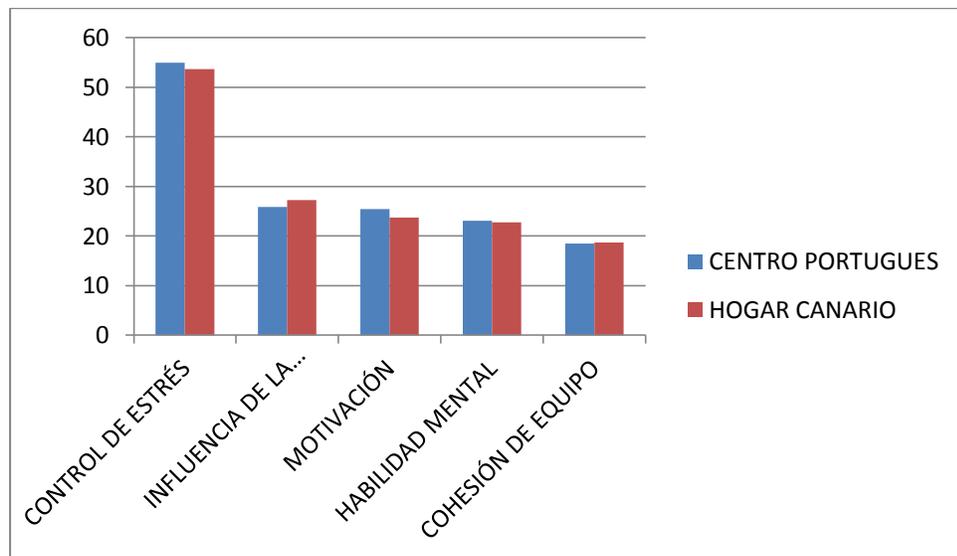


Figura 6. Medias de Clubes

Tabla 7

*Prueba T de muestras independientes.*

Prueba de muestras independientes								
	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias				95% Intervalo de confianza para la diferencia	
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Inferior	Superior	
CONTROL DE ESTRES	2,769	,101	,490	59	,626	-3,93615	6,48572	
INFLUENCIA DE	3,306	,074	-,767	59	,446	-5,36957	2,39328	
MOTIVACION	,264	,609	1,768	59	,082	-,22653	3,67265	
HABILIDAD MENTAL	,177	,676	,245	59	,808	-2,53686	3,24375	
COHESION DE EQUIPO	2,152	,148	-,222	59	,825	-1,70223	1,36172	

Según la información arrojada en la tabla anterior, se observa que tomando como base un nivel de significación de 0,05; se puede decir que el único factor que se encuentra cerca de este valor es el de Motivación, en donde se obtuvo una significación de 0,082; por lo que pudiera afirmarse que es el factor en el cual pueden haber diferencias estadísticamente significativas entre los clubes, sugiriendo que los atletas evaluados del Centro Portugués pudieran estar más motivados que los del Hogar Canario. Así mismo, se aprecia que no hay diferencias estadísticamente significativas para los demás factores evaluados, entre los clubes considerados.

### 6.3 Tercer objetivo específico.

Determinar si existen diferencias estadísticamente significativas en la percepción de los factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo entre las diferentes categorías de edad (Sub 14, sub 16 y sub 18) de atletas juveniles de fútbol sala en dos clubes deportivos, evaluados a través del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).

Tabla 8

*Anova de un factor.*

ANOVA						
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
CONTROL DE ESTRES	Inter-grupos	1095,854	2	547,927	6,336	,003
	Intra-grupos	5015,949	58	86,482		
	Total	6111,803	60			
INFLUENCIA DE EVALUACION DEL RENDIMIENTO	Inter-grupos	143,669	2	71,834	1,275	,287
	Intra-grupos	3267,249	58	56,332		
	Total	3410,918	60			
MOTIVACION	Inter-grupos	53,841	2	26,921	1,851	,166
	Intra-grupos	843,372	58	14,541		
	Total	897,213	60			
HABILIDAD MENTAL	Inter-grupos	9,819	2	4,909	,153	,859
	Intra-grupos	1864,772	58	32,151		
	Total	1874,590	60			
COHESION DE EQUIPO	Inter-grupos	2,390	2	1,195	,132	,876
	Intra-grupos	524,167	58	9,037		
	Total	526,557	60			

Tomando como base un nivel de significación de 0,05; y al contrastar los resultados obtenidos entre las categorías, es posible evidenciar que sólo hubo diferencias estadísticamente significativas para el factor referido a Control de Estrés. Por otra parte, el resto de los factores no reflejaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos considerados.

En la próxima tabla se especifican las diferencias encontradas entre las categorías para la totalidad de la muestra para este factor.

Tabla 9

*Subconjuntos homogéneos.*

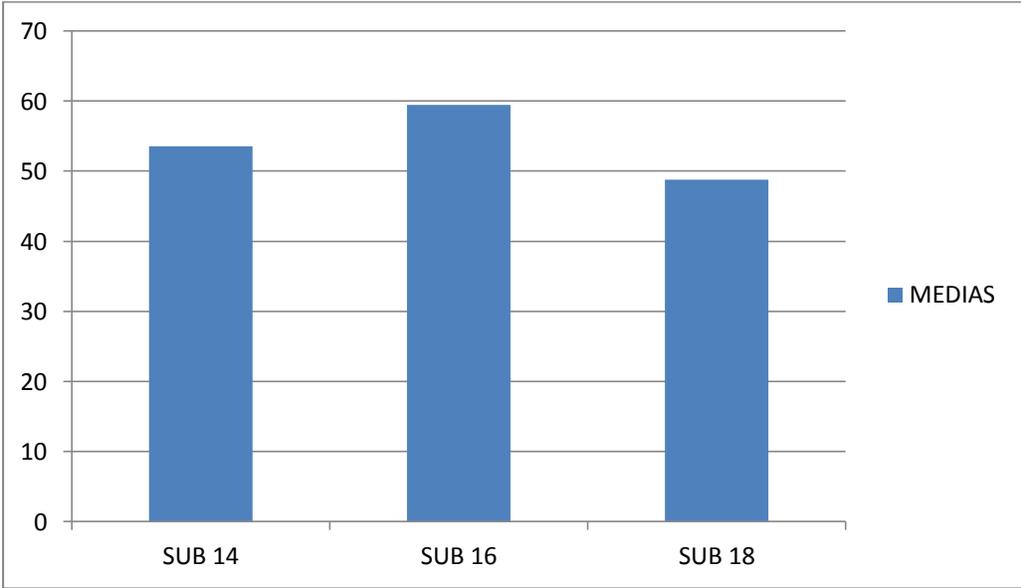
<b>CONTROL DE ESTRES</b>			
HSD de Tukey <sup>a,b</sup>			
Categoría	N	Subconjunto para alfa = .05	
		1	2
Sub 18	17	48,7647	
Sub 14	23	53,5652	53,5652
Sub 16	21		59,4762
Sig.		,240	,119

Se muestran las medias para los grupos en los subconjuntos homogéneos.

- a. Usa el tamaño muestral de la media armónica = 20,011.
- b. Los tamaños de los grupos no son iguales. Se utilizará la media armónica de los tamaños de los grupos. Los niveles de error de tipo I no están garantizados.

De acuerdo con lo que se puede apreciar en esta tabla, al comparar las categorías evaluadas con relación a los factores considerados, se pudo observar que existen diferencias estadísticamente significativas entre las categorías sub. 18 y sub. 16 solamente para el factor control de estrés, en donde los sujetos evaluados pertenecientes a la categoría sub 16 poseen una mejor capacidad para mantener una mayor confianza y una mayor concentración ante las situaciones estresantes que los atletas que conforman la categoría sub 18.

A continuación se muestra el gráfico correspondiente a las diferencias de medias existentes entre las diferentes categorías para el factor Control de Estrés, en donde es posible apreciar que los sujetos evaluados de la categoría sub 16 poseen un control de estrés superior que el resto de los sujetos pertenecientes a las demás categorías (Ver figura 7).



*Figura 7.* Diferencia de Medias entre categorías para el factor Control de Estrés.

## VII-DISCUSIÓN

El Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), es un instrumento psicométrico que permite conocer y determinar los diferentes factores psicológicos que se encuentran presentes en la práctica deportiva de atletas de alto rendimiento y de alta competición, lo que nos permite obtener información acerca de las valoraciones que los propios atletas hacen acerca de sí mismos, de su ejecución, de la forma cómo se vinculan con sus entrenadores y compañeros de equipo, y en términos generales de su entorno.

El hecho de que esta información surja del propio atleta y no de una tercera persona resulta sumamente valioso, ya que estos datos permiten planificar estrategias que den lugar al entrenamiento de habilidades psicológicas que a su vez potencien el rendimiento de los atletas y en consecuencia logren mayores éxitos en su desempeño, se encuentren más motivados y se mantengan apegados al entrenamiento durante un largo período de tiempo.

Pasemos entonces a considerar los datos arrojados por esta investigación a la luz de los objetivos planteados por la misma:

El primer objetivo específico se orienta a conocer la percepción de los factores psicológicos considerados por el CPRD en la totalidad de los atletas de fútbol sala participantes en este estudio. Tal como se pudo apreciar en el apartado anterior, los resultados de la muestra total aparecen reflejados en función de las medias obtenidas para cada factor. La poca dispersión de los puntajes para la mayoría de los factores, hace pensar que el comportamiento de los sujetos es similar, indistintamente de la categoría o club al que pertenecen, a diferencia del factor control de estrés que sí arroja una mayor dispersión, lo que muestra indicios de las diferencias en la percepción sobre

este factor entre los sujetos participantes, tal como se indicó en los resultados y se señala en las conclusiones siguientes.

A continuación se señalan dos investigaciones realizadas por los autores del cuestionario en los que consideran disciplinas similares a la que se tomaron en cuenta en este estudio, con la finalidad de poder comparar los resultados obtenidos en todos los casos:

Gimeno y Buceta (s./f.), c. p. Gimeno y Buceta (2010), llevaron a cabo la adaptación del CPRD con deportistas jóvenes de un club de fútbol. En esta investigación participaron 108 jugadores de fútbol, de sexo masculino, pertenecientes a la cantera de un mismo club de la primera división de esta disciplina en España. Las edades de los participantes oscilaban entre los 11 y los 18 años, (edades similares a la muestra empleada por el presente estudio). El objetivo de los investigadores era el de conocer la evaluación de los atletas en función de las dimensiones psicológicas consideradas en el instrumento. Los resultados obtenidos están referidos a una relación significativa entre la edad y las puntuaciones en la escala de control de estrés, ya que en la medida que aumentaba la edad, se incrementaba la puntuación en esta escala. Posteriormente, generaron baremos generales y específicos para esta población de futbolistas e investigaron la relación entre las variables consideradas por el CPRD y la continuidad en el fútbol de alta competición, tomando en cuenta las categorías a las que pertenecían. A partir de allí, lograron identificar que los jugadores que habían continuado en el deporte y se mantenían en alta competición tenían un mayor control de estrés, muestran una mayor confianza, mantienen mejor la concentración, están más motivados y reciben mejor la críticas con respecto a aquellos que habían abandonado.

Lecina, Peris y Gimeno (s./f.), c. p. Gimeno y Buceta (2010), realizaron un estudio cuyo propósito era el de conocer la caracterización psicológica de un grupo de atletas de fútbol sala de sexo masculino, pertenecientes a seis

equipos de esta disciplina, procedentes de varias comunidades españolas, con edades que oscilaban entre los 11 y los 18 años que buscan la mejora de su rendimiento deportivo. Los mismos, fueron distribuidos de acuerdo con su equipo y categoría a la que pertenecían. Los autores observaron una relación significativa entre la edad y las puntuaciones en la escala del control de estrés, es decir, en la medida que se incrementa la edad, aumentan también los puntajes en esta escala. Sin embargo, no lograron establecer una relación estadísticamente significativa entre la edad y la categoría de los jugadores.

De lo anteriormente planteado, se puede decir que debería existir un incremento en las puntuaciones de las dimensiones o factores evaluados conforme se avanza en las categorías, dando a entender un mayor dominio de las variables psicológicas y en consecuencia una disminución de la influencia negativa de dichas variables sobre el rendimiento deportivo. Sin embargo, esto no necesariamente ocurre así en todos los casos; de hecho, tal como se ha observado y se discutirá más adelante, en este estudio no se pudo evidenciar dicha relación, especialmente para la variable de control de estrés. No obstante, si deseamos lograr una explicación más precisa de estos resultados, es conveniente generar baremos locales con quienes podamos comparar la muestra estudiada, de forma que podamos ofrecer un asesoramiento psicológico más completo y eficaz tanto a atletas como entrenadores, tal como lo sugieren los autores del instrumento, Gimeno y Buceta (2010), en su aplicación y adaptación para atletas juveniles de fútbol y fútbol sala.

Con relación al segundo objetivo específico, determinar si existen diferencias estadísticamente significativas con relación a la percepción de los factores psicológicos evaluados por el CPRD, entre los dos clubes considerados, se pudo apreciar que el único factor en el que se observaron diferencias estadísticamente significativas fue para el factor de Motivación, en donde uno de los clubes, en este caso el correspondiente al denominado Centro Portugués, obtuvo una mayor puntuación para el factor Motivación con

respecto al Hogar Canario. En este caso cabría plantearse el cuestionamiento de si los estilos de motivación y entrenamiento empleados por los entrenadores de ambos equipos difieren de algún modo, o si hay algún otro elemento que pudiera estar explicando estas diferencias. Esta hipótesis que surge a partir de estos resultados pudiera vincularse con el estudio realizado por García- Mas y Rivas (2001), según el cual se pone de manifiesto la importancia de que tanto entrenadores como atletas conozcan sus estilos motivacionales, para que exista coherencia entre la motivación y el rendimiento obtenido.

Adicionalmente, resultaría interesante para futuras investigaciones, indagar acerca de si la permanencia de los entrenadores y la estructura organizativa del club influyen de manera determinante en el clima motivacional presente en el equipo y la forma en que el mismo es percibido por sus integrantes.

Con respecto a este último punto, diversas investigaciones, como es el caso de la realizada por Sánchez- Oliva, Leo, Sánchez- Miguel, Amado y García- Calvo (2010), plantean que puede hablarse de dos climas motivacionales vinculados con el entrenador, a saber: clima motivacional que implica la tarea, a través del cual se promueven valores y conductas relacionados con la diversión, satisfacción, aprendizaje cooperativo y motivación intrínseca; y clima motivacional que se orienta al ego, el cual se relaciona con la afectividad negativa, sentimientos de presión, recompensas ofrecidas públicamente en función de un rendimiento superior y mayor atención a atletas que demuestren un mayor dominio de cierta habilidad.

Dichos climas motivacionales, a su vez pueden determinar la forma en que se satisfacen las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones sociales), planteadas por Deci y Ryan (2000, c. p. Sánchez- Olivo, 2010), tal como pudieron corroborarlo los investigadores Reinboth y Duda (2006), quienes a través de su estudio con deportistas

adolescentes en el que midieron percepción del clima motivacional al iniciar y al finalizar la temporada, lograron establecer la relación positiva entre el clima motivacional orientado a la tarea y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas antes mencionadas.

Crespo y Balaguer en la recopilación realizada por Balaguer (1994), destacan la importancia de la percepción que tienen los deportistas del clima psicológico del contexto en el que se desenvuelven, así como de la orientación de las metas y el papel del entrenador en el establecimiento de dicho clima. Sugieren además que tanto los padres como los entrenadores contribuyen en la creación de climas psicológicos que afectan a los participantes en los contextos de logro.

En este sentido, Hernández y Ortín (2010), sugieren que para lograr una mayor motivación, es importante que se ponga énfasis en generar climas de trabajo más orientados a la tarea, en donde prime el esfuerzo y el progreso personal, se obtengan feedbacks positivos, permitan a los sujetos participar en la toma de decisiones y elección de actividades, promuevan el desarrollo de relaciones sociales, y valoren los sentimientos y perspectivas de otras personas.

Con relación al tercer objetivo específico, determinar si existen diferencias estadísticamente significativas en la percepción de los factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo entre las diferentes categorías de edad (sub. 14, sub. 16 y sub. 18) de atletas juveniles de fútbol sala en dos clubes deportivos, evaluados a través del CPRD, se pudo apreciar que el único factor que arrojó diferencias significativas entre las categorías por edad fue Control de Estrés, siendo el grupo correspondiente a la categoría sub. 16, quien tuvo un mayor puntaje para este factor, lo que quiere decir, que de acuerdo con los resultados, parecieran tener habilidades psicológicas mejor desarrolladas que el resto de las categorías para lidiar con situaciones evaluadas por los

atletas como amenazantes o displacenteras. Por su parte, el grupo perteneciente a la categoría sub. 18 se mostró como la que poseía menos desarrolladas las habilidades psicológicas para enfrentarse a situaciones evaluadas como estresantes, de amenaza o riesgo.

Esto último, pareciera contradecir los resultados obtenidos por los autores del instrumento, quienes lo aplicaron a atletas de fútbol sala de edades comprendidas entre los 11 y los 18 años de edad, (muy similares a los considerados por este estudio), ya que de acuerdo con lo observado y planteado por ellos, en la medida que aumenta la edad, aumentan las puntuaciones en la escala de control de estrés.

Es importante tomar en consideración la edad de los sujetos evaluados y el proceso evolutivo en términos de maduración tanto física como psicológica, ya que tenemos tres categorías diferentes, por lo que estamos en presencia de momentos vitales con exigencias distintas que de una u otra forma pueden incidir en el rendimiento deportivo de estos atletas. Por ejemplo, es posible decir que a partir de los 12 años, ya los jóvenes tienen un gran desarrollo de la atención y el intelecto, así como una buena capacidad para el análisis de detalles dentro de un todo, tal como lo plantea Pérez (s./f.). Sin embargo, puede que presenten dificultades con la internalización o el manejo de los cambios propios de la adolescencia desde el punto de vista hormonal, sexual, social y motriz.

De acuerdo con lo planteado por Amigó, Barangé, Durá, Gallardet, Ibáñez, González, Albert, Puig y Casasa (2004), durante la adolescencia el individuo atraviesa por diversas etapas, en las que de acuerdo con su momento evolutivo hay una mayor preponderancia de ciertos factores, que a su vez determinan el comportamiento. Todos los cambios producidos en el organismo, tanto en la forma de ser como de comportarse pueden generar conflictos en los diferentes aspectos que conforman nuestras vidas (personal, familiar, académico, social, etc.), producto de la separación y el deseo de

independencia, lo cual resulta normal en todo proceso de maduración. Adicionalmente, es importante no dejar de lado que los procesos sociales externos y la evolución del cuerpo, pueden generar disconformidades o incongruencias con la propia identidad.

Según lo planteado por los autores recientemente señalados, la práctica deportiva es una de las principales actividades escogidas durante este momento vital, sin embargo, observaron a partir de otras investigaciones españolas, que en la medida que se avanzaba en la edad, disminuía la cantidad de jóvenes que se mantenían apegados a la práctica deportiva. Esto pudiera deberse a cambios en las motivaciones del individuo: una mayor búsqueda de reconocimiento por parte de los otros lo cual se logra a través de la mejora de la maestría. Por otra parte, la construcción de una identidad única se ve influenciada por lo que percibe el sujeto de su propio dominio o capacidad deportiva. Adicionalmente, el efecto integrador que tiene el saberse parte de un equipo tiene un efecto favorecedor sobre el desarrollo social del atleta, si existe una adecuada conducción por parte del entrenador de todos los procesos vinculados a la dinámica del equipo y la resolución de conflictos que en él pueden aparecer. Tomando en consideración los aspectos antes referidos, es importante añadir, que el decremento de la participación deportiva en esta edad, también pudiera vincularse a la organización deportiva, las personas responsables de ella y los propios alumnos.

Finalmente, si partimos del hecho de que los atletas adolescentes ya tienen bien desarrolladas sus capacidades intelectuales y emocionales, podemos afirmar que a esta altura son capaces de comparar su rendimiento con el de sus pares y proyectarse en el futuro como atletas de alto rendimiento si el mismo está por encima de lo esperado (Amigó, Barangé, Durá, Gallardet, Ibáñez, González, Albert, Puig y Casasa 2004). Cabría entonces preguntarse qué sucedería cuando esa valoración

Al observar el estudio realizado por Olmedilla, Andreu y Blas (2005), en el que se plantea que según se asciende de categoría deportiva, aumenta el número de minutos de práctica, tanto en entrenamientos como en competiciones y aumenta a su vez la interiorización del sentido competitivo, además cuando se cambia de una categoría a otra, los sistemas de entrenamiento pueden variar, lo que pudiera traer como consecuencia la aparición de lesiones. Así mismo, Koester (2000), citado por los autores antes mencionados; señala que el paso de una categoría a otra superior, implica cambios de parámetros deportivos y psicosociales que afectan la disposición psicológica del jugador, incrementando el estrés percibido y favoreciendo la probabilidad de lesiones.

Por su parte, el estudio realizado por Lorenzo, Borrás, Sánchez, Jiménez y Sampedro (2009), plantea que cuando un jugador cambia de una categoría a otra, se eleva el grado de exigencia y seriedad de los entrenamientos, por tanto la demanda física es mayor; ocurre un cambio de rol dentro del equipo, lo que puede disminuir la confianza del atleta y la relación del entrenador se torna más distante y profesional. Además, cuando se está en una categoría superior, los ámbitos extradeportivos también pueden verse afectados ya que los continuos viajes o cambios de residencia, así como el incremento del tiempo de entrenamiento dificultan las relaciones sociales y las actividades académicas.

Estos planteamientos pudieran relacionarse con los resultados aquí obtenidos, a partir de lo cual pudiera inferirse que probablemente el nivel de exigencia sea mayor en una categoría superior como es el caso de la sub. 18 y los sujetos evalúan los elementos presentes en este nivel como más estresantes que en niveles inferiores.

## VIII CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos y comentados anteriormente, se puede concluir lo siguiente:

1. Los integrantes del club Centro Portugués presentaron una mayor motivación hacia la práctica del deporte, con respecto al Hogar Canario; lo cual se traduce en un mayor apego al entrenamiento, un mayor interés por parte de los atletas a superarse día tras día, obteniendo logros de carácter tanto individual como de equipo, una mayor disposición a la participación en competencias deportivas, una mejor valoración costo/beneficio hacia la práctica continua del deporte y una mejor percepción de los resultados alcanzados en una determinada competición. Sin embargo, en este caso resultaría interesante plantearse el cuestionamiento de si los estilos de motivación y entrenamiento empleados por los entrenadores de ambos equipos difieren de algún modo, o si hay algún otro elemento, como por ejemplo la estructura organizativa del club deportivo que pudiera estar explicando las diferencias existentes entre los clubes evaluados o el tipo de motivación existente entre los jugadores y equipos (orientada al ego o a la tarea, intrínseca o extrínseca).
2. Los adolescentes agrupados en la categoría sub. 16, presentaron una mayor puntuación para el factor Control de Estrés, lo cual indica que poseen mejores herramientas psicológicas para enfrentarse a situaciones evaluadas como estresantes, de amenaza o riesgo. Por su parte, el grupo perteneciente a la categoría sub. 18 se mostró como la que poseía menos desarrolladas las habilidades psicológicas para enfrentarse a situaciones evaluadas como generadoras de estrés. Esto a su vez, pareciera contradecir los resultados obtenidos por los autores del instrumento, quienes lo aplicaron a atletas de fútbol sala cuyas edades son muy similares a las consideradas por este estudio, ya que de

acuerdo su evaluación, se esperaría que en la medida que aumenta la edad, aumenten las puntuaciones en esta escala. Esto pudiera deberse a las exigencias propias de los cambios evolutivos en esta etapa de la adolescencia, en la que los jóvenes deportistas deben enfrentar la toma de decisiones correspondiente a la elección vocacional, en muchos casos la separación de los padres y la obtención de la independencia, así como tener una certeza de cuál será su futuro en el ámbito deportivo. Del mismo modo, es importante considerar que en cuando los atletas van aumentando de categoría, también aumenta el compromiso, el tiempo de práctica y el requerimiento es mayor, por lo que probablemente deban disminuir el tiempo de interacción social con amigos, pareja o familiares que no estén vinculados al ámbito deportivo e inclusive pueden incrementarse las posibilidades de aparición de lesiones, cuando se exceden las cargas de trabajo en el entrenamiento y no se les brinda la atención adecuada.

3. Finalmente, es posible concluir que en virtud de las diferencias arrojadas por esta investigación con relación al comportamiento de los sujetos participantes en el estudio de los creadores del instrumento, el mismo debe ser administrado a otros equipos para verificar si los resultados son similares, de ese modo, pudiéramos reforzar los resultados aquí obtenidos o inclusive cuestionar los alcanzados por Buceta en su planteamiento inicial.

## **IX RECOMENDACIONES.**

Para futuras investigaciones se recomienda:

1. El Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), empleado en este estudio, debería ser aplicado en diferentes grupos deportivos, con el propósito de afinar la teoría que lo respalda, en particular sobre las características de los grupos etarios y el clima de equipo.
2. Conocer de manera específica para el caso del factor Motivación, hacia qué aspecto de dicho factor se orienta el sujeto o la muestra evaluada, ya que el mismo posee muchas aristas que deben ser tomadas en cuenta al momento de realizar una intervención. Por ejemplo, resultaría deseable conocer cómo se orienta la motivación del aprendizaje en cada grupo deportivo.
3. Para alcanzar una precisión mayor en cuanto al comportamiento de las variables, resultaría interesante administrar una prueba de clima de equipo que acompañe al Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).
4. Tomar como base los resultados obtenidos para diseñar e implementar talleres que les permitan a los atletas evaluados, optimizar el uso de herramientas psicológicas para mejorar su rendimiento deportivo.
5. Realizar un estudio exhaustivo del rendimiento de los atletas durante un determinado período de tiempo, con la finalidad de conocer si efectivamente los factores psicológicos evaluados inciden de manera determinante en el rendimiento de los atletas durante la época de competencias.

## **X LIMITACIONES**

Entre las limitaciones encontradas en la presente investigación es posible citar las siguientes:

1. Dificultades en la ubicación de bibliografía de origen venezolano concerniente al tema. La mayoría de la bibliografía es extranjera y la que se encuentra en castellano proviene de España, Cuba, Argentina y México, que son los países hispanoamericanos que más han desarrollado investigaciones en torno a la psicología aplicada al deporte. Adicionalmente, la mayoría de las investigaciones encontradas están orientadas a deportistas profesionales o hacia las ventajas de la práctica deportiva desde la infancia.
2. Dificultades en la selección y ubicación de un instrumento que se adecuase a las necesidades de los deportistas, de hecho, el cuestionario empleado fue adquirido fuera del país. Posteriormente fue evaluado por expertos para adaptar el vocabulario a nuestra población.
3. Dificultades en la localización y en la definición de la muestra, ya que fueron contactados varios equipos pero los mismos no pudieron participar debido a que se encontraban en la fase final de sus respectivas temporadas de competición y fueron eliminados en el transcurso de las mismas.

## XI REFERENCIAS

- Amutio, A. (1998). *Nuevas perspectivas sobre la relajación*. España: Desclée de Brouwer.
- Amigó, E. Barangé, J. Durá, J. Gallardet, J. Ibáñez, M., González, J., Albert, S. Puig, J. y Casasa, J. (2004). *Adolescencia y deporte*. Barcelona, España: Fundació de l'Esport Escolar de Barcelona. Recuperado el 09 de diciembre de 2013 de [http://books.google.co.ve/books?id=ZfIYMObxwlcC&pg=PA15&lpg=PA15&dq=fases+de+la+adolescencia+y+deporte&source=bl&ots=y7bclEGZ-1&sig=h-XY8wWZ0gZwXCHOBHViUu9G2dU&hl=es-419&sa=X&ei=GUinUrPgFMW6kQf\\_y4GQCg&ved=0CDUQ6AEwAQ#v=onepage&q=fases%20de%20la%20adolescencia%20y%20deporte&f=false](http://books.google.co.ve/books?id=ZfIYMObxwlcC&pg=PA15&lpg=PA15&dq=fases+de+la+adolescencia+y+deporte&source=bl&ots=y7bclEGZ-1&sig=h-XY8wWZ0gZwXCHOBHViUu9G2dU&hl=es-419&sa=X&ei=GUinUrPgFMW6kQf_y4GQCg&ved=0CDUQ6AEwAQ#v=onepage&q=fases%20de%20la%20adolescencia%20y%20deporte&f=false)
- Anastasi, A. y Urbina, S. (1998). *Test psicológicos*. México: Prentice Hall.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. Valencia, España: Albatros Educación.
- Balaguer, I. Escartí, A. y Villamarín, F. (1995). Autoeficacia en el deporte y en la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 139-159. Recuperado el 02 de febrero de 2011 de [http://scholar.google.com/scholar?hl=es&q=autoeficacia+deporte+&lr=&as\\_vis=0](http://scholar.google.com/scholar?hl=es&q=autoeficacia+deporte+&lr=&as_vis=0)
- Bello, A. (2007). *El deporte. El juego de la competencia*. Caracas, Venezuela: Panapo.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica*. Barcelona, España: Paidotribo. Recuperado el 23 de diciembre de 2012 de [http://books.google.co.ve/books?id=cM\\_OJJQH0lsC&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](http://books.google.co.ve/books?id=cM_OJJQH0lsC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Buceta, J. (1998). El rol del psicólogo deportivo vs. El rol del entrenador en la aplicación de la psicología en el ámbito del deporte. *Liberabit*, 90- 92.

Recuperado el 10 de mayo de 2011 de [http://200.48.121.34/liberabit5/jose\\_maria\\_buceta.pdf](http://200.48.121.34/liberabit5/jose_maria_buceta.pdf)

Buceta, J. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. *Liberabit*, 87- 92.

Recuperado el 24 de abril de 2011 de

[http://www.revistaliberabit.com/liberabit5/jose\\_maria\\_buceta.pdf](http://www.revistaliberabit.com/liberabit5/jose_maria_buceta.pdf)

Cañizares, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. La Habana, Cuba: Deportes.

Centro Portugués AC. Visión, Misión y Organigrama. (s./a.) (s./f.). Recuperado el 18 de octubre de 2011 de <http://www.centroportugues.com/centro-portugues/mision-vision-y-organigrama/>

Cervelló, E., Santos Rosa, F., Jiménez, R., Nerea, A. y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista Motricidad*, 9 141-161. Recuperado el 20 de enero de 2011 de <http://www.cienciadeporte.com/motricidad/9/art7.pdf>

Chappuis, R. y Thomas, R. (1988). El equipo deportivo. Recuperado el 20 de octubre de 2012 de [http://www.educacionmotriz.net/el\\_equipo\\_deportivo\\_resumen\\_nati\\_david.pdf](http://www.educacionmotriz.net/el_equipo_deportivo_resumen_nati_david.pdf)

Competencia. Recuperado el 10 de enero de 2011 de [http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=competencia](http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=competencia)

Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo. Recuperado el 04 de mayo de 2011 de [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lps/huerta\\_g\\_md/apendiceD.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/huerta_g_md/apendiceD.pdf)

Definición de alto rendimiento. (s./f.) Recuperado el 12 de enero de 2011 de <http://www.chiledeportes.gov.cl/pdfs/BasesGeneralesAltoREndimientoDonaciones2007.pdf>

Diferencia de medias poblacionales (S.A.) (S./F.) Recuperado el 22 de diciembre de 2012 de [http://www.ub.edu/aplica\\_infor/spss/cap4-3.htm](http://www.ub.edu/aplica_infor/spss/cap4-3.htm)

- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid, España: Síntesis.
- Durán, M. (2005). *Control psicológico del entrenamiento en etapa competitiva: estudio preliminar en tres velocistas*. Recuperado el 28 de mayo de 2010 de <http://psicodeporte.net/articulos/control.pdf>
- Fédération Internationale de Football Association (2010). *Reglas de juego de fútbol sala 2010/2011*. Recuperado el 03 de diciembre de 2011 de [http://es.fifa.com/mm/document/affederation/generic/51/44/50/spielregelnfutsal\\_2010\\_11\\_s.pdf](http://es.fifa.com/mm/document/affederation/generic/51/44/50/spielregelnfutsal_2010_11_s.pdf)
- Florea, A. (s./f.). *Concentración... Estar en el aquí y en el ahora*. Recuperado el 14 de diciembre de 2009 de [http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia\\_deporte/Concentracion\\_Estar....\\_en\\_el\\_aqui\\_y\\_ahora.pdf](http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/Concentracion_Estar...._en_el_aqui_y_ahora.pdf)
- Fútbol Sala. (s./a.) (s./f.). Recuperado el 20 de diciembre de 2011 de <http://www.futsalcinco.com.ve/index.html>
- García- Calvo, T., Cervelló, E., Sánchez, P., Leo, F. y Navas, L. (2009). Análisis de las relaciones entre la motivación y las atribuciones causales en jóvenes deportistas. *Revista Latinoamericana de Psicología* 42(1). 75-85. Recuperado el 15 de octubre de 2013 de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80515880007.pdf>
- García- Mas, A. (2001). Cooperación y competición en equipos deportivos. Un estudio preliminar. *Análise psicológica*, (1)19, 115- 130. Recuperado el 25 de febrero de 2011 de <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a10.pdf>
- Gazarelli, J. (s. /f.) *La competencia en el deporte*. Recuperado el 12 de enero de 2011 de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/competencia.shtml>
- Gerrig, R. y Zimbardo, P. (2005), *Psicología y vida*. 17ª Ed. México: Pearson Education. Recuperado el 20 de diciembre de 2012 de <http://books.google.co.ve/books?id=3->

[14Z1dAxo0C&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](#)

Gimeno, F., Buceta, J. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD*. Madrid, España: Dykinson.

Gimeno, F., Buceta., J. y Pérez- Llanta, M. (2001). El Cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo”: Características Psicométricas. *Análise Psicológica*, (11)19, 93- 113. Recuperado el 10 de enero de 2011 de <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a09.pdf>

González, J. (1992). *Psicología y Deporte*. Madrid, España: Biblioteca Nueva.

González, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid, España: Biblioteca Nueva.

González, J. Gil, C. y Martín, G. (2001). *Manual de prácticas de psicología deportiva*. España: Biblioteca Nueva.

González, L. (2004). *La respuesta emocional del deportista*. La Habana, Cuba: Deportes.

Google, (2011). Recuperado el 14 de febrero de 2011 de la página web [http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=competencia](http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=competencia)

Hall, H. Kerr, A., Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (20) 194- 217. Recuperado el 21 de enero de 2011 de <http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/1173.pdf>

Hanin, Y. (2000). *Emotions in sport*. United States of America: Human Kinetics.

Hansen, J., Warner, R. y Smith, E. (1981) *Asesoramiento de grupos*. México D. F., México: Manual Moderno.

Harnett, D. y Murphy, J. (1987). *Introducción al análisis estadístico*. Delaware, Estados Unidos de América: Addison- Wesley Iberoamericana, S. A.

Hernández, A. (2003). *Psicología del deporte (Vol. I): Fundamentos 1*. Buenos Aires, Argentina: <http://www.efdeportes.com>

- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista P. (2006) *Metodología de la investigación*. (4ta ed.). México DF: McGraw-Hill.
- Hernández, J. y Ortín, F. (2010). Indicadores de rendimiento y cooperación deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, (10), 57- 61. Recuperado el 10 de octubre de 2012 de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3357135>
- Historia del fútbol de salón. (s./a.) (s./f.). Recuperado el 21 de diciembre de 2011 de <http://www.futbolsala.com.ve/fut/historia.htm>
- Hogar Canario de Venezuela. (s./a.) (s./f.) Recuperado el 18 de octubre de 2011 de [http://www.guanches.org/enciclopedia/index.php?title=Hogar Canario Venezolano de Caracas](http://www.guanches.org/enciclopedia/index.php?title=Hogar_Canario_Venezolano_de_Caracas)
- Iturbide, L., Elosua, P. y Yanes, F. (2010). Medida de la cohesión en equipos deportivos. Adaptación al español del Group Environment Questionnaire. *Psicothema*, (22)3, 482- 488. Recuperado el 21 de marzo de 2011 de <http://www.psicothema.com/pdf/3756.pdf>
- Joloy, E. (2006). *Autoeficacia y motivación en el deporte en jóvenes universitarios*. Recuperado el 31 de mayo de 2010 de <http://www.efdeportes.com/efd92/autoef.htm>
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales*. 4ª. Ed. México: Mc. Graw Hill.
- Lopategui, E. (s./ f.). Introducción al entrenamiento deportivo. Recuperado el 16 de enero de 2011 de <http://www.saludmed.com/CsEjercci/FisioEje/Entr-Intr.html>
- Lorenzo, A., Borrás, P, Sánchez, J. Jiménez, S., Sampedro, J. (2009). La transición deportiva de junior a senior en jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, (9), 38. Recuperado el 05 de julio de 2012 de <http://www.redalyc.org/pdf/2270/227014933008.pdf>
- Mahler, C. (1971). Orientación de grupo. *The Personnel and Guidance Journal*. (49), 601- 610 en Técnicas de Orientación de Grupos. Lecturas. Escuela de Psicología, Universidad Central de Venezuela.

Martínez, R. (1996). *Psicometría: Test de los test psicológicos y educativos*. Madrid, España: Síntesis.

Meichembaum, D. (1987). *Supere el estrés*. Madrid, España: Juan Granica.

Meyer, S. y Dosil, J. (2008) Um olhar positivo sobre a psicologia do esporte: Contribuições da psicologia positiva. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 2(2), 1-23 Recuperado el 10 de abril de 2011 de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v2n2/v2n2a07.pdf>

Morales, V. Hernández, A. y Blanco, A. (2005). Evaluación de calidad en los programas de actividad física. *Psicothema*, 17(2), 311- 317. Recuperado el 20 de octubre de 2010 de [https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=gmail&attid=0.10&thid=12bcc16a49f35c53&mt=application/pdf&url=https://mail.google.com/mail/?ui%3D2%26ik%3D97f9e8701a%26view%3Datt%26th%3D12bcc16a49f35c53%26attid%3D0.10%26disp%3Dattid%26realattid%3Df\\_gfiudibo10%26zw&sig=AHIEtbQ-fKFfZZ36lzaayQoADF-awsCAgQ](https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=gmail&attid=0.10&thid=12bcc16a49f35c53&mt=application/pdf&url=https://mail.google.com/mail/?ui%3D2%26ik%3D97f9e8701a%26view%3Datt%26th%3D12bcc16a49f35c53%26attid%3D0.10%26disp%3Dattid%26realattid%3Df_gfiudibo10%26zw&sig=AHIEtbQ-fKFfZZ36lzaayQoADF-awsCAgQ)

Mosconi, S., Correche, M., Rivarola, M. y Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en Humanidades*, (16)2 183- 197. Recuperado el 26 de marzo de 2009 de <http://fundamentos.unsl.edu.ar/pdf/articulo-16-183.pdf>

Necesidad. Recuperado el 24 de abril de 2011 de [http://buscon.rae.es/drael/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=necesidad](http://buscon.rae.es/drael/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=necesidad)

Nieto, R. (s.f.) Atención, eficacia y automatización motora en el deporte.

Núñez, P. (2004). Las necesidades de información y formación: perspectivas socio- psicológica e informacional. *Acimed*, (12)5, 1- 56. Recuperado el 24 de abril de 2011 de <http://eprints.rclis.org/5902/1/scielo2.pdf>

Olmedilla, A., Andreu, M. y Redondo, A. (2005). Variables psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas jóvenes: Un estudio correlacional. *Análise Psicológica*, (4)23, 449- 459. Recuperado el 10 de

enero de 2011 de

<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v23n4/v23n4a08.pdf>

Orrego, J. (2006). *El deporte visto desde la educación, el alto rendimiento y la lúdica*. Recuperado el 14 de enero de 2011 de <http://www.efdeportes.com/efd95/deport.htm>

Oviedo, G. (2004). La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 89- 96. Recuperado el 05 de julio de 2012 de <http://res.uniandes.edu.co/view.php/375/view.php>

Paula, I. (2007). *¡No puedo más! Intervención cognitivo conductual ante sintomatología depresiva en docentes*. Madrid, España: Wolters Kubler. Recuperado el 25 de enero de 2011 de [http://books.google.co.ve/books?id=Jm\\_g7SvRn6UC&pg=PA44&dq=definici%C3%B3n+de+estr%C3%A9s+lazarus+y+folkman&hl=es&ei=bG1JTa ynJMKclgfQIKj8Dw&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=1&ved=0C CQQ6AEwAA#v=onepage&q=definici%C3%B3n%20de%20estr%C3%A9s%20lazarus%20y%20folkman&f=false](http://books.google.co.ve/books?id=Jm_g7SvRn6UC&pg=PA44&dq=definici%C3%B3n+de+estr%C3%A9s+lazarus+y+folkman&hl=es&ei=bG1JTa ynJMKclgfQIKj8Dw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0C CQQ6AEwAA#v=onepage&q=definici%C3%B3n%20de%20estr%C3%A9s%20lazarus%20y%20folkman&f=false)

Pérez, E. (s./f.). Desarrollo evolutivo en la iniciación deportiva e implicaciones del entrenador. Recuperado el 12 de noviembre de [http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/Profesion\\_Deportes/documentos\\_interes/desarrollo\\_evolutivo\\_en\\_la\\_iniciacion.pdf](http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/Profesion_Deportes/documentos_interes/desarrollo_evolutivo_en_la_iniciacion.pdf)

Principios de Orientación – Lecturas. Opción de Orientación, Escuela de Psicología, Universidad Central de Venezuela (mimeografiado, s./f.).

Pulido, F. (s./ f.) Motivación y autoconfianza en deportistas. Recuperado el 28 de mayo de 2010 de <http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/14.pdf>

Reeve, J. (2003). *Motivación y Emoción*. México D. F., México: Mc. Graw Hill.

Reinboth, M. y Duda, J. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise* 7 269-286. Recuperado el 15 de octubre de 2013 de

[http://www.academia.edu/826345/Perceived\\_motivational\\_climate\\_need\\_satisfaction\\_and\\_indices\\_of\\_well-being\\_in\\_team\\_sports\\_A\\_longitudinal\\_perspective](http://www.academia.edu/826345/Perceived_motivational_climate_need_satisfaction_and_indices_of_well-being_in_team_sports_A_longitudinal_perspective)

- Rey, J. (2009). El grupo y el equipo deportivo. Conceptos y semejanzas. *Revista Digital*, (134). Recuperado el 08 de enero de 2012 de <http://www.efdeportes.com/efd134/el-grupo-y-el-equipo-deportivo.htm>
- Roca, J. (1991). Percepción: Usos y teorías. *Apunts: Educació Física i Esports*, (25), 09- 14. Recuperado el 11 de enero de 2013 de [http://aulanet.umb.edu.co/aulanet\\_jh/archivos/correo\\_umb/0L0301\\_051\\_A1/9044189\\_PERCEPCION20133.pdf](http://aulanet.umb.edu.co/aulanet_jh/archivos/correo_umb/0L0301_051_A1/9044189_PERCEPCION20133.pdf)
- Royo, M., Usieto, S., Burgaleta, R., y Aztarain, J. (s.f.). Ansiedad y alto rendimiento Deportivo. Recuperado el 20 de abril de 2009 de [http://www.reocities.com/jabalina\\_2y/ansiedad.html](http://www.reocities.com/jabalina_2y/ansiedad.html)
- Ruiz, L. y Arruza, J. (2005). *El proceso de toma de decisiones en el deporte. Clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo*. Barcelona, España: Paidós.
- Ruiz, R. y Vargas, J. (2008). El deporte organizado: La necesidad de una intervención psicológica. *Boletín Electrónico de Investigación de la Asociación Oaxaqueña de Psicología*, 4(1), 121- 130. Recuperado el 20 de octubre de 2010 de [https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=gmail&attid=0.1&thid=12bcc16a49f35c53&mt=application/pdf&url=https://mail.google.com/mail/?ui%3D2%26ik%3D97f9e8701a%26view%3Datt%26th%3D12bcc16a49f35c53%26attid%3D0.1%26disp%3Datt%26realattid%3Df\\_gfiuc0w70%26zw&sig=AHIEtbR\\_rtsI\\_9HDXtBNrYpodtSdqncp\\_w&pli=1](https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=gmail&attid=0.1&thid=12bcc16a49f35c53&mt=application/pdf&url=https://mail.google.com/mail/?ui%3D2%26ik%3D97f9e8701a%26view%3Datt%26th%3D12bcc16a49f35c53%26attid%3D0.1%26disp%3Datt%26realattid%3Df_gfiuc0w70%26zw&sig=AHIEtbR_rtsI_9HDXtBNrYpodtSdqncp_w&pli=1)
- Sánchez, M. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Armenia, Colombia: Kinesis.
- Sánchez- Oliva, D., Leo, F., Sánchez- Miguel, P., Amado, D.y García- Calvo, T. (2010), Relación del clima motivacional creado por el entrenador con la motivación autodeterminada y la implicación hacia la práctica deportiva.

- International Journal of Sport Science, 6(20), 177-195. Recuperado el 15 de octubre de 2013 de <http://www.cafyd.com/REVISTA/02001.pdf>
- Shertzer, B. y Stone, S. (1972). *Manual para el asesoramiento psicológico*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Schutz, W. (1971). *Todos somos uno*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Spiegel, M. (1991). *Estadística*. 2ª ed. España: Mc. Graw Hill.
- Tapia, J. (2007). *Introducción al análisis de datos con SPSS para Windows*. 2ª. Ed. Barinas, Venezuela: Universidad Ezequiel Zamora
- Tyler, L. (1972). *La función del orientador*. México D. F. Trillas.
- Vargas, J. y Blanco, R. (2008). La intervención psicológica en el deporte organizado: Un instrumento para la detección de necesidades. *Boletín Electrónico de Investigación de la Asociación Oaxaqueña de Psicología*, 4(1), 113- 120. Recuperado el 09 de enero de 2011 de [http://www.conductitlan.net/notas\\_boletin\\_investigacion/55\\_psicologia\\_de\\_l\\_deporte.pdf](http://www.conductitlan.net/notas_boletin_investigacion/55_psicologia_de_l_deporte.pdf)
- Wang, C., Chatzisarantis, N. Spray, C., y Biddle, S. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, (72), 433- 445. Recuperado el 21 de marzo de 2011 de [http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2002\\_WangEtAl\\_BJEP.pdf](http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2002_WangEtAl_BJEP.pdf)
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona, España: Ariel.
- Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- Zamora, J. y Salazar, W. (2004). Efectos de la ansiedad, la tensión y relajación con respecto al rendimiento cognitivo en deportistas. *Cuadernos de psicología del deporte*. (4)1 y 2, 1-10. Recuperado el 20 de marzo de 2009 de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/112471/106711>

## XII ANEXOS

### **Anexo 1. Introducción. Versión Original.**

Estimado deportista:

El deporte de alta competición exige, cada vez más, que los métodos de entrenamiento y preparación de los deportistas cuyo objetivo es la consecución del éxito al más alto nivel, evolucionen teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas que deben ser entrenados, así como su opinión respecto a cuestiones relacionadas con su participación en pruebas, partidos y competiciones.

Esta es la tendencia que desde hace años se ha seguido en los países cuyos deportistas, hoy en día, suelen acaparar el mayor número de medallas y primeros puestos a nivel mundial siendo nuestra intención recoger un amplio número de datos de deportistas españoles que permitan hacer lo mismo en España. Por este motivo nos dirigimos a usted ya que consideramos que, como deportista de competición que es, sus respuestas serán para nosotros de una gran ayuda.

En concreto, se trata de conocer ciertas características y opiniones de los deportistas españoles en relación con su participación en las competiciones deportivas. Con este fin, le agradeceríamos que contestase a las preguntas que le adjuntamos.

No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual le pedimos que conteste con la máxima sinceridad.

El cuestionario es estrictamente confidencial; si quiere poner su nombre puede hacerlo y, en ese caso, podremos informarle sobre sus contestaciones más adelante. Si no desea poner su nombre puede dejar el espacio correspondiente en blanco.

Numerosos deportistas de diferentes deportes han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas gracias.

## **Anexo 2. Introducción. Versión Final.**

Estimado deportista:

El presente cuestionario tiene como finalidad conocer un poco más acerca de ciertas características y opiniones de los deportistas con relación a su participación en las competiciones deportivas. Por tal motivo, le agradeceríamos que contestase a las preguntas que les adjuntamos.

No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual le pedimos que conteste con la máxima sinceridad.

El cuestionario es estrictamente confidencial; si quiere poner su nombre puede hacerlo y, en ese caso, podremos informarle sobre sus contestaciones más adelante. Si no desea poner su nombre puede dejar el espacio correspondiente en blanco.

Numerosos deportes de diferentes disciplinas han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas Gracias.

### Anexo 3. Datos Demográficos y Deportivos. Versión Original.

1er. APELLIDO: \_\_\_\_\_ NOMBRE: \_\_\_\_\_

2do. APELLIDO: \_\_\_\_\_ SEXO (Masc. o Fem.): \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/1.9\_\_

FECHA ACTUAL: \_\_\_\_/\_\_\_\_/1.9\_\_

DEPORTE:

\_\_\_\_\_

CLUB: \_\_\_\_\_

PUESTO DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR:

\_\_\_\_\_

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE:

\_\_\_\_\_

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO:

\_\_\_\_\_

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS CUALES HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA:

\_\_\_\_\_

NÚMERO DE AÑOS EN LOS QUE DE FORMA CONTINUADA HA VENIDO PRACTICANDO SU DEPORTE: \_\_\_\_\_

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y/O COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

ACONTECIMIENTO Y ÉXITO (Posición, marca, etc.)

AÑO.

_____	1.9 _____
_____	1.9 _____
_____	1.9 _____
_____	1.9 _____
_____	1.9 _____

**Anexo 4. Datos Demográficos y Deportivos. Versión Final.**

1er. APELLIDO: \_\_\_\_\_ NOMBRE: \_\_\_\_\_  
2do. APELLIDO: \_\_\_\_\_ SEXO (Masc. o Fem.): \_\_\_\_\_  
FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  
FECHA ACTUAL: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

DEPORTE:

\_\_\_\_\_

CLUB:

\_\_\_\_\_

POSICIÓN DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE  
SUELE COMPETIR:

\_\_\_\_\_

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE  
ACTUALMENTE: \_\_\_\_\_

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA  
COMPETIDO: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS CUALES HA  
PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA:

\_\_\_\_\_

NÚMERO DE AÑOS EN LOS QUE DE FORMA  
CONTINUADA HA VENIDO PRACTICANDO SU  
DEPORTE: \_\_\_\_\_

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS  
INDIVIDUALES Y/O COLECTIVOS QUE HA  
CONSEGUIDO?

ACONTECIMIENTO Y ÉXITO (Posición, marca,  
etc.)

AÑO.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Anexo 5. Ítems.

Ítem	Versión Original	Versión Final
1	Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	Suelo tener problemas para concentrarme mientras compito.
2	Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” a la competición (o el partido), en la que voy a participar.	Mientras duermo suelo soñar o tener pesadillas con respecto a la competición (o el partido) en la que voy a participar.
3	Tengo una gran confianza en mi técnica.	Tengo una gran confianza en mi técnica.
4	Algunas veces no me encuentro motivado (a) por entrenar.	Algunas veces <b>NO</b> me siento motivado a entrenar.
5	Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.
6	Rara vez me encuentro tan tenso (a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	Rara vez me siento tan tenso (a) como para que mi tensión interfiera negativamente con mi rendimiento.
7	A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición o de empezar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	Con frecuencia ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).
8	En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.
9	Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	Cuando lo hago mal suelo perder la concentración.
10	No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo.	<b>NO</b> se necesita mucho para que se debilite la confianza en mí mismo (a).
11	Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo lo que tiene que hacer el equipo).	Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo.
12	A menudo estoy “muerto (a) de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	Con frecuencia estoy “muerto (a) de miedo” antes de comenzar mi participación en una competición (o en un partido).
13	Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.
14	Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo (a).	Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo (a).
15	Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.

16	Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	Algunas veces siento un intenso nerviosismo mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).
17	Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece variar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.
18	Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.
19	Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	Tengo frecuentes dudas con respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).
20	Gasto mucha energía intentando estar tranquilo (a) antes de que comience una competición (o un partido).	Gasto mucha energía intentando estar tranquilo (a) antes de que comience una competición (o un partido).
21	Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.
22	Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.
23	Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, "me veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome en un monitor de televisión.
24	Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.
25	Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando sea la situación real.
26	Mi confianza en mí mismo (a) es muy inestable.	Mi confianza en mí mismo (a) es muy inestable.
27	Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	Cuando mi equipo pierde me siento mal independientemente de mi rendimiento individual.
28	Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy nervioso (a).
29	En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.
30	Soy eficaz controlando mi tensión.	Soy capaz de controlar mi tensión.

31	Mi deporte es toda mi vida.	Mi deporte es muy importante en mi vida.
32	Tengo fe en mí mismo.	Tengo fe en mí mismo.
33	Suelo sentirme motivado (a) por superarme día a día.	Suelo sentirme motivado (a) por superarme día a día.
34	A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas o van en contra de mí o de mi equipo.
35	Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo a alguien que esté entre los espectadores.	Cuando cometo un error durante la competición (o durante un partido), suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.
36	El día anterior a una competición (o un partido), me encuentro habitualmente demasiado nervioso (a) o preocupado (a)	Por lo general, el día anterior a una competición (o un partido) me siento demasiado nervioso (a) o preocupado (a).
37	Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	Suelo plantearme metas cuyo logro depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.
38	Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	Creo que la colaboración específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del mismo.
39	No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<b>NO</b> merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.
40	En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme a mí mismo con palabras, pensamientos o imágenes.
41	A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o por ponerme a pensar en el resultado final.	Con frecuencia pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o por ponerme a pensar en el resultado final.
42	Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.
43	Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).
44	Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.

45	Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).
46	A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.
47	Me preocupan muchos las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	Me preocupan muchos las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).
48	No ensayo mentalmente como parte de mi plan entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<b>NO</b> ensayo mentalmente como parte de mi plan entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.
49	Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado (a) en lo que tengo que hacer.	Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado (a) en lo que tengo que hacer.
50	Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	Suelo establecer objetivos principales antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).
51	Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.
52	Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.
53	Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).
54	Suelo confiar en mí mismo (a) aún en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	Suelo confiar en mí mismo (a) aún en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).
55	Estoy dispuesto (a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	Estoy dispuesto (a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.

## **Anexo 6. Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D.)**

### **CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO C.P.R.D.**

Estimado deportista:

El presente cuestionario tiene como finalidad conocer un poco más acerca de ciertas características y opiniones de los deportistas con relación a su participación en las competiciones deportivas. Por tal motivo, le agradeceríamos que contestase a las preguntas que les adjuntamos.

No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual le pedimos que conteste con la máxima sinceridad.

El cuestionario es estrictamente confidencial; si quiere poner su nombre puede hacerlo y, en ese caso, podremos informarle sobre sus contestaciones más adelante. Si no desea poner su nombre puede dejar el espacio correspondiente en blanco.

Numerosos deportes de diferentes disciplinas han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas Gracias.

1er. NOMBRE: \_\_\_\_\_  
APELLIDO: \_\_\_\_\_  
2do. SEXO (Masc. o Fem.): \_\_\_\_\_  
APELLIDO: \_\_\_\_\_  
FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
FECHA ACTUAL: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

DEPORTE:  
\_\_\_\_\_

CLUB:  
\_\_\_\_\_

POSICIÓN DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR:  
\_\_\_\_\_

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE:  
\_\_\_\_\_

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO:  
\_\_\_\_\_

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS CUALES HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE AÑOS EN LOS QUE DE FORMA CONTINUADA HA VENIDO PRACTICANDO SU DEPORTE: \_\_\_\_\_

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y/O COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

ACONTECIMIENTO Y ÉXITO (Posición, marca, etc.)	AÑO.
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**\* INSTRUCCIONES:**

A continuación usted encontrará una serie de preguntas con seis (06) opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Conteste a cada una de ellas marcando con una equis (**X**), en el círculo correspondiente según se encuentre más o menos de acuerdo.

En el caso que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una equis (**X**) el círculo de la última pregunta.

**\* EJEMPLOS:**

PREGUNTAS.	TOTALMENTE EN DESACUERDO.	DESACUERDO.	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO.	DE ACUERDO.	TOTALMENTE DE ACUERDO.	NO ENTIENDO.
Me siento muy nervioso (a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Esta respuesta significaría que se está en **desacuerdo** con el enunciado.

PREGUNTAS.	TOTALMENTE EN DESACUERDO.	DESACUERDO.	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO.	DE ACUERDO.	TOTALMENTE DE ACUERDO.	NO ENTIENDO.
Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Esta respuesta significaría que **no se está ni de acuerdo ni en desacuerdo** con el enunciado.

PREGUNTAS.	TOTALMENTE EN DESACUERDO.	DESACUERDO.	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO.	DE ACUERDO.	TOTALMENTE DE ACUERDO.	NO ENTIENDO.
Suelo reponer fluidos al finalizar una competición o partido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Esta respuesta significaría que **no se entiende** lo que quiere decir exactamente el enunciado.











Nº	PREGUNTAS.	TOTALMENTE EN DESACUERDO.	DESACUERDO.	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO.	DE ACUERDO.	TOTALMENTE DE ACUERDO.	NO ENTIENDO.
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 (o el partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54	Suelo confiar en mí mismo (a) aún en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55	Estoy dispuesto (a) 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"/>

**POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.**