



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2014/2015
Convocatoria Junio

Modalidad: Trabajo de carácter profesional

Título: Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en un grupo de nadadoras: Estrategias de intervención.

Autor: Belén Pérez Selva

Tutora: Antonia Pelegrín Muñoz

Elche, a 5 de junio de 2015

Índice

Resumen	3
Introducción	4
Método.....	9
Participantes.....	9
Instrumento	9
Procedimiento	10
Resultados	10
Estrategias de intervención	12
Discusión y conclusiones	17
Bibliografía	18
Tabla 1	11
Tabla 2	11
Tabla 3	13
Anexo A	21

Resumen

La motivación, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, la cohesión de equipo y la concentración, son características psicológicas que en el ámbito del deporte están estrechamente relacionadas con los resultados y el rendimiento que obtendrá un deportista. El presente trabajo tiene el objetivo de analizar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en un grupo de nadadoras. Para ello, se analizó una muestra de 5 nadadoras con edades de entre 16 y 23 años. El análisis de las variables se llevó a cabo a través del cuestionario *Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD) (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 1993). Una vez pasado el cuestionario y conocidas las fortalezas y debilidades de cada nadadora, se establecieron una serie de estrategias de intervención encaminadas a potenciar el rendimiento deportivo de las nadadoras.

Palabras clave: Rendimiento deportivo, características psicológicas, análisis de variables, natación, estrategias de intervención.



Introducción

Las características psicológicas influyen en la competición, dado que se trata de numerosas emociones y factores psíquicos que pueden determinar el resultado de ésta. El conocimiento y el control de las variables psicológicas que intervienen en la competición puede contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos, disminuir la incidencia de variables que puedan afectar a su continuidad en el deporte de competición a largo plazo y la ocurrencia de lesiones (Gimeno, Buceta y Perez-Llantada, 2007).

El rendimiento deportivo es un factor central en gran parte de las situaciones en que se llevan a cabo actividades deportivas. Así, tanto el deporte de alto rendimiento como, en muchas ocasiones, el deporte a nivel educativo, son modalidades donde la efectividad por parte del sujeto se hace indispensable si se quiere obtener el éxito y logro deportivo. Se ha indicado que el rendimiento deportivo puede estar determinado por diversas variables psicológicas, tales como la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, las emociones, el autoconcepto y la autoestima, la competitividad, el miedo a la evaluación social, la cohesión de equipo, la reflexividad-impulsividad y las habilidades psicológicas. Éstas últimas son conductas que aplicadas por el propio deportista, pueden contribuir a mejorar su funcionamiento mental y, por ello, su funcionamiento general y su rendimiento deportivo. Por ejemplo, un deportista que domine las habilidades de autoevaluar y autorregular su nivel de activación general, podrá influir favorablemente en su estado psicológico antes y durante la competición y, gracias a ello, aumentar sus posibilidades de rendimiento. Por ello, resulta de gran relevancia el conocimiento del papel que puedan desempeñar las variables psicológicas en cuanto a optimizar el rendimiento en el deporte, sea este de tipo competitivo o de tipo educativo.

En este trabajo se van a analizar las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en un grupo de nadadoras para detectar debilidades y fortalezas, con el fin de establecer estrategias de intervención que potencien su rendimiento deportivo.

La natación como actividad física, es considerada una de las más completas, en la medida en que su práctica requiere el desarrollo de la mayor parte de los sistemas que constituyen el ser humano. Se puede practicar a varios niveles, de acuerdo con los esfuerzos físicos exigidos: desde la competición a la utilización como técnica de intervención terapéutica (*swimming therapy*), en el caso de patologías mentales (Dosil, 2002). Sin embargo, el presente trabajo se va a centrar en la natación de competición.

La natación, es una modalidad deportiva que a nivel competitivo exige un alto grado de dedicación y esfuerzo y, como sucede en diversas modalidades individuales principalmente, la renuncia a otro tipo de actividades que pudieran ser consideradas más atractivas que las horas de entrenamiento (Joven y Solé, 1999).

A continuación, se van a explicar con más detalle las variables psicológicas más estudiadas en el ámbito del deporte y el por qué de su importancia con el rendimiento deportivo.

Motivación

En psicología moderna el término *motivación* se ha utilizado para designar la cantidad de energía y la dirección del comportamiento humano. Según González (1997), la motivación es un término muy amplio y puede englobar muchos aspectos de la conducta. Se trata de una variable muy estudiada en el contexto deportivo, ya que se ha tratado tradicionalmente una de las preocupaciones principales de entrenadores deportivos de todas las modalidades (Morilla, 1994). Como indica González (1997), la motivación puede determinar la intensidad y orientación del comportamiento individual que, en la práctica del deporte, obviamente puede tener un fuerte impacto sobre el rendimiento del deportista.

En el ámbito de la actividad física y el deporte la motivación es el producto de una serie de variables sociales, ambientales (comportamiento del entrenador o de otras personas relevantes en el entorno del deportista) e individuales, que interactúan y llevan a la persona a elegir practicar una actividad física o deportiva.

Esta variable ha tomado mucho peso en el ámbito deportivo ya que conocer las motivaciones que subyacen a cualquier conducta humana es el primer paso para intentar modificar o mejorar dicha conducta. Además, en el deporte, el rendimiento y los buenos resultados generalmente suelen asociarse al nivel de motivación que manifiesta el deportista. Esta motivación debería ser bastante alta, pues de lo contrario es difícil que se pueda adquirir el compromiso necesario con la actividad y soportar el coste que conlleva. A esto tenemos que añadir que el deporte, en nuestra cultura, es un elemento deseable y, por el contrario, el abandono deportivo es considerado como negativo. Por tanto, conocer las motivaciones de los deportistas es conocer la prevención para el posible abandono.

Activación y angustia

En muchas ocasiones estos dos términos se usan de forma indistinta, pero dentro del campo de la psicología del deporte y el ejercicio físico se considera de gran importancia diferenciarlos. En primer lugar, la activación es la combinación de actividad fisiológica y psicológica en una persona y se relaciona con la intensidad de la motivación en un momento determinado. Esta activación varía a lo largo de un continuo, yendo desde el sueño profundo o falta completa de activación hasta la activación absoluta o excitación intensa. Como sostiene la hipótesis de la "U" invertida, para que un deportista rinda al máximo debe encontrarse en su punto óptimo de activación. Situándose éste en el punto medio del continuo, entre la subactivación y la sobreactivación. En segundo lugar, la angustia se trata

de un estado emocional negativo en el que las sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión aparecen vinculadas con la activación orgánica.

De este modo, la activación y la angustia que pueden experimentar los deportistas en momentos de la competición pueden afectar a su rendimiento deportivo. Esto se debe a que estas variables pueden promover cambios en su atención, concentración y localización visual y provocarles un aumento de la tensión muscular y dificultades de coordinación haciendo que fallen en la ejecución (Weinberg y Gould, 2010).

No obstante, en un estudio realizado por Jones y Swain (1992), se encontró que algunos nadadores de élite consideraron la angustia somática y la angustia cognitiva como factores más facilitadores y menos debilitadores frente a la evaluación realizada por nadadores que no eran de élite.

Estrés

El estrés se produce por exposiciones de carga física, emocional o psicológica excesiva para la persona, difiriendo la tolerancia al mismo de persona a persona.

A la hora de evaluar el estrés, se deben tener en cuenta las siguientes características: las situaciones potencialmente estresantes, las variables personales que podrían interferir en la interpretación de tales situaciones y en los recursos propios para hacerles frente, y las propias manifestaciones de estrés. El deporte de competición te expone a numerosas experiencias estresantes. La autoexigencia, la presión impuesta por padres y entrenadores o la presencia de público son factores que pueden poner a prueba los nervios de un deportista (Nieri, 2007).

Los atletas están constantemente evaluando diferentes situaciones estresantes (competencias, público, prensa, padres, oponentes, clima, etc.) en relación a sus capacidades. Además, muchas veces en períodos muy cortos tienen que presentar respuestas adecuadas para superar la situación estresante, y si no lo hacen pueden verse frustrados, faltos de ánimo, con una elevada ansiedad o totalmente desmotivados. Haciendo así que su rendimiento disminuya significativamente. Es por ello que se considera el estrés una variable muy importante a controlar dentro del rendimiento deportivo.

Cohesión de Equipo

Algunas de las actuales preocupaciones y objetivos de los equipos deportivos es la búsqueda de unión y la obtención de eficacia por parte de los miembros del grupo, por ello son muchos los investigadores que se centran en establecer cuáles son los factores que hacen óptimo el rendimiento de un equipo.

Así, encontramos desde el ámbito de la psicología que algunas de las características psicológicas más estudiadas por su implicación en el rendimiento son la cohesión y la

eficacia (Carron, Colman, Wheeler y Stevens, 2002; Heuzé, Raimbault y Fontayne, 2006; Lázaro y Villamarín, 1997; Myers, Feltz y Short, 2004).

Así, basándose en la experiencia lograda en el trabajo con equipos profesionales en los Estados Unidos, Tutko y Richards (1971) identificaron como factores relevantes para un rendimiento efectivo grupal los siguientes: respeto mutuo entre los miembros del equipo, comunicación eficaz, sentimientos de importancia, objetivos comunes y tratamiento respetuoso. De forma similar, y basándose en su experiencia con los equipos nacionales canadienses, Orlick (1986) hizo hincapié en la necesidad de un objetivo común para todo el colectivo, como en el uso de las relaciones interpersonales positivas en la construcción de una correcta armonía grupal. Gill, Ruder y Gross (1982) resaltaron asimismo el papel de las atribuciones de cada deportista acerca de sus éxitos y fracasos respecto de la importancia de la percepción del trabajo grupal.

Influencia de la evaluación del rendimiento

Las personas que rodean al deportista y que más le influyen, tanto por su cercanía como por la importancia que tienen para él, son el entrenador, los padres y los amigos o compañeros, pudiendo en algunos casos generar estrés. El hecho de verse observado y evaluado, ver gestos en el entrenador o en las personas cercanas a él y que estos gestos sean interpretados por el deportista negativamente, puede generarle una gran incertidumbre acerca de si lo está haciendo bien o mal, llevándole estas situaciones a aumentar sus niveles de angustia y estrés. Así pues, la evaluación del rendimiento puede estar asociada con el aumento del estrés (Dosil, 2002).

Habilidad mental

En muchos casos, la habilidad mental que tiene el deportista es el determinante más importante del éxito en el deporte. Esta habilidad mental o psicológica por lo general tiene que ver con la capacidad de concentración, la posibilidad de recuperarse del trabajo, la capacidad de afrontar la presión, la determinación de persistir frente a la adversidad y la entereza.

Dado que el presente trabajo versa sobre la natación, a continuación se van a nombrar las habilidades mentales que según Vasconcelos-Raposo (1993), diferencian a los nadadores de élite de otros nadadores: 1) la habilidad de enfrentarse a la competición de una forma relajada, la cual está asociada a buenos niveles de autoconfianza y autoeficacia, así como a la ausencia de pensamientos negativos relativos a sus capacidades como nadador referidas a los objetivos que se propone realizar en cada una de las competiciones en que participa; 2) deberá saber integrar, de igual modo, las situaciones en que ha tenido buen resultado, así como aquellas en que las cosas no se desarrollaron como deseaba; 3)

saber definir objetivos realistas, evitando cometer repetidamente los mismos errores; 4) desarrollar un equilibrio adecuado entre el *yo-real* y el *yo-idealizado* como nadador; 5) el *yo-idealizado* deberá acercarse al mismo tiempo que desarrollar una motivación intrínseca; 6) tener la capacidad de alargar en el tiempo y aguardar el momento del éxito durante las épocas de trabajo, y 7) desarrollar una capacidad de autocrítica, así como ser receptivos al *feedback* que otros puedan proporcionar, para rápidamente proceder a realizar las alteraciones necesarias para garantizar la progresión como deportista.

Para que estas habilidades muestren su máxima eficacia, deben ser desarrolladas por entrenadores y psicólogos, quienes deben educar a los deportistas desde jóvenes sobre la forma y el tiempo necesario para alcanzar sus niveles máximos de rendimiento deportivo.

Autoconfianza

La autoconfianza se define como la creencia de que uno puede llevar a cabo una conducta deseada de manera exitosa. La autoconfianza es un constructo multidimensional y según Weinberg y Gould (2010) existen varios tipos de autoconfianza dentro del deporte, como son: 1) la confianza en la propia capacidad de ejecutar habilidades físicas; 2) la confianza en la propia capacidad de usar habilidades psicológicas (p. ej., práctica imaginada, expresión verbal, etc.); 3) la confianza en el uso de las habilidades de percepción (p. ej., la toma de decisiones, la adaptabilidad, etc.); 4) la confianza en el nivel de aptitud física y el estado del entrenamiento propios y 5) la confianza en el potencial de aprendizaje propio o la capacidad para mejorar la propia habilidad.

La autoconfianza se caracteriza por una alta expectativa de éxito y puede ayudar a los deportistas a activar emociones positivas, facilitar la concentración, establecer metas o aumentar su propio esfuerzo. De este modo, la autoconfianza puede influenciar el afecto, la conducta y las cogniciones ayudando así al deportista a sentirse seguro de sí mismo y dar lo mejor en cada competición. Esto no significa que siempre lo conseguirá pero la fuerte creencia en uno mismo ayuda a lidiar con los errores y equivocaciones de manera efectiva y mantener el esfuerzo hacia el éxito.

La natación es un deporte al que hay que dedicarle muchas horas de entrenamiento si se realiza a nivel de competición, ya que para llegar a ser profesional se debe entrenar unos diez años como mínimo o 10.000 horas de práctica (Ericsson, 1996). Tratándose de un deporte con ciertas contrariedades como pueden ser la monotonía, el aislamiento, o los niveles de exigencia elevados, se hace especialmente importante que los nadadores lleven a cabo determinadas características psicológicas como la motivación, la autoconfianza, el control de estrés, la habilidad mental o la concentración para que así sean capaces de afrontar con éxito cada competición a la que se enfrentan.

Todas estas variables son utilizadas para numerosos estudios ya sea medidas con el cuestionario de *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD, Buceta, Gimeno y Pérez- Llantada, 1993) o con otros instrumentos (Nicholls, Polman, Levy y Backhouse, 2009; Konder y Yurdabakan, 2010; Sheard, 2009). Como afirman Maldonado, Martín-Tamayo y Chiroso (2014) en uno de sus estudios, estas características han sido analizadas en distintos deportes pero no en la natación, por lo que dicha información sería muy útil para entrenadores y monitores.

Por tanto, los objetivos que persigue este trabajo son, por una parte, analizar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en un grupo de nadadoras. Y por la otra, plantear una serie de estrategias de intervención psicológica para mejorar su rendimiento.

Método

Participantes

La muestra se compone de 5 nadadoras de entre 16 y 23 años ($M = 18.2$, $DT = 2.94$), pertenecientes al Club de Natación Tennis Elche. Cuentan con más de seis años de experiencia en el deporte de la natación y se encuentran ubicadas dentro de la categoría de absolutos, participando en campeonatos provinciales, autonómicos y nacionales.

Instrumento

El instrumento utilizado en este estudio ha sido el cuestionario de *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD, Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada, 1993). Éste, es un cuestionario específico en el ámbito del deporte que surgió a partir del *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS) de Mahoney (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987). Su estructura factorial consta de cinco dimensiones y 55 ítems, explicando el 63% de la varianza total. Se trata de un instrumento que puede facilitar la realización del análisis funcional dentro del proceso de evaluación psicológica de los deportistas de competición midiendo una serie de variables psicológicas consideradas de especial interés dentro de la psicología del deporte y en particular en lo que tiene que ver con el rendimiento deportivo. Dichas variables son: Control de Estrés (CE), esta escala se incluye ítems relacionados con la autoconfianza, la ansiedad y la atención en la competición deportiva; Influencia de la Evaluación del Rendimiento (IER), se centra específicamente en el impacto que tienen situaciones estresantes de la competición, en su mayoría relacionadas con el rendimiento del deportista y la evaluación del mismo por parte de otras personas o del propio deportista; Motivación (M), esta escala se refiere a la motivación más básica y estable por la actividad deportiva y también a la motivación más cotidiana por el día a día; Habilidad Mental (HM), esta escala recoge una serie de habilidades mentales que repercuten en el

funcionamiento del deportista en beneficio de su rendimiento; y Cohesión de Equipo (ChE), se refiere a la cohesión del grupo, con ítems centrados en la cohesión social o relación informal, e ítems centrados en la cohesión relacionada con la actividad deportiva. El instrumento muestra una alta consistencia interna ($\alpha = .85$) con valores superiores a .70 en tres de los cinco factores: control del estrés ($\alpha = .88$), influencia de la evaluación del rendimiento ($\alpha = .72$), motivación ($\alpha = .67$), habilidad mental ($\alpha = .34$) y cohesión de equipo ($\alpha = .78$). Ver Anexo A.

Procedimiento

El primer paso llevado a cabo a la hora de realizar este trabajo fue solicitar el consentimiento informado al entrenador y a los padres de las nadadoras, ya que algunas de ellas eran menores de edad. Una vez que se les explicó en qué consistía el trabajo y se obtuvo su consentimiento el segundo paso fue explicárselo a las nadadoras. Para ello, se acudió a las piscinas del polideportivo El Toscar en Elche (Alicante) un día después de su sesión de entrenamiento. En este primer contacto con las nadadoras se les explicó que se quería llevar a cabo un estudio para realizar un Trabajo Fin de Grado de la titulación de Psicología, cuyo objetivo era analizar las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento, con el fin de detectar necesidades y establecer estrategias de intervención. Todas estuvieron de acuerdo y se concretó otro día, después de una sesión de entrenamiento en la que se les proporcionarían los cuestionarios. En este segundo y último contacto con las nadadoras, se les suministró el cuestionario y se estuvo presente por si tenían alguna duda a la hora de realizarlo.

Resultados

A continuación, en la Tabla 1 se indican los resultados de las escalas del CPRD en el grupo de nadadoras, mostrando las medias, desviaciones típicas, puntuaciones mínimas y máximas. Posteriormente, en la Tabla 2 se muestra de forma individual la puntuación correspondiente a cada nadadora.

Como se puede observar en la Tabla 2, la escala en la que más alto puntúan las nadadoras es en la Influencia de la Evaluación del Rendimiento, encontrándose un caso (Nadadora 1) con una puntuación inferior a la media del grupo. Estas puntuaciones quieren decir, que cuatro de las cinco nadadoras poseen ciertas habilidades psicológicas y recursos mentales que pueden ayudarlas a rendir mejor sin dejar que les afecte la opinión que puedan tener los demás con respecto a cómo están nadando. Sin embargo, a una de ellas (Nadadora 1) le afecta en su rendimiento la opinión que tengan los demás (compañeros, entrenador, familia...) sobre cómo ha actuado.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de las escalas del CPRD en el grupo de nadadoras (N = 5).

Escalas	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
CE	1	95	43.2	38.38
IER	35	99	78.8	25.63
M	30	70	50	15.41
HM	35	70	59	14.31
ChE	10	90	70	34.09

Nota. CE: Control de Estrés, IER: Influencia de la evaluación del rendimiento, M: Motivación, HM: Habilidad mental y ChE: Cohesión de equipo.

Tabla 2

Puntuaciones centiles de cada nadadora en las escalas del CPRD.

	Puntuaciones centiles				
	CE	IER	M	HM	ChE
Nadadora 1	1	35	30	35	90
Nadadora 2	95	99	70	70	10
Nadadora 3	50	95	45	60	75
Nadadora 4	60	80	45	60	85
Nadadora 5	10	85	60	70	90

Nota. CE: Control de Estrés, IER: Influencia de la evaluación del rendimiento, M: Motivación, HM: Habilidad mental y ChE: Cohesión de equipo.

La segunda escala en la que más alto se puntúa es en Cohesión de equipo. Cuatro de las cinco nadadoras presentan puntuaciones muy altas, indicando esto que se encuentran a gusto en el equipo, que se llevan bien entre ellas y que les gusta trabajar juntas hallándose así una buena atmósfera grupal. Por el contrario, la Nadadora 2 es la única que puntúa muy bajo en esta variable lo cual querría decir que esta deportista no tiene una buena disposición a trabajar en equipo y que le importa más su propio rendimiento que el del equipo en conjunto.

En lo que se refiere al factor de Control de Estrés, cabe decir que todas se encuentran en un rango medio-alto, dos de ellas, las Nadadoras 3 y 4 tienen puntuaciones en torno a la media (43.2) en este factor, por el contrario las Nadadoras 1 y 5 presentan puntuaciones muy inferiores a la media, 1 y 10 respectivamente, lo cual indicaría que no confían en sus recursos para afrontar el estrés, se hayan continuamente preocupadas y les cuesta concentrarse en lo que tienen que hacer.

Por otro lado, la Nadadora 2 ha obtenido una puntuación de 95, esta puntuación es muy alta e indicaría que la deportista tiende a controlar el estrés que genera la competición, es capaz de controlar su ansiedad y así estar en un nivel óptimo de activación para la competición.

En cuanto a la escala de Motivación, como se puede observar en la Tabla 1 la media se sitúa en 50. Tres nadadoras han obtenido puntuaciones inferiores a la media (30, 45 y 45). Esto indicaría que presentan una baja motivación con el entrenamiento, el funcionamiento de sus objetivos o el deporte que realizan, por lo que sería conveniente incrementar la motivación en ellas para que su rendimiento se vea beneficiado.

Por otro lado, las otras dos restantes, han puntuado por encima de la media (60 y 70), lo cual quiere decir que presentan un estado motivacional apropiado para atender las exigentes demandas del entrenamiento deportivo y de la competición.

Por último, en relación a la Habilidad Mental, en general todas puntúan alto situándose cuatro de ellas por encima de la media (59) lo que indicaría que disponen de recursos mentales que pueden ayudarlas a rendir mejor. Sin embargo, la Nadadora 1 ha obtenido una puntuación inferior, lo cual le puede afectar en su rendimiento, ya que presenta dificultades a la hora de establecer objetivos realistas.

Estrategias de intervención

Como se ha comentado anteriormente, el segundo objetivo del presente trabajo es establecer una serie de estrategias de intervención que incidan sobre las variables estudiadas.

A continuación, se mostrará en la Tabla 3 un resumen de las fortalezas y debilidades de cada nadadora, así como de las técnicas que serían más convenientes aplicar en aquellas variables donde se han detectado necesidades, con el fin de poder aumentar su rendimiento deportivo.

Tabla 3. Fortalezas y debilidades de cada nadadora.

	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN
NADADORA 1	Cohesión de equipo.	<p>Control de estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Problema en el manejo de la atención (baja concentración). - Tensión (respuesta física). - Autoconfianza. <p>Habilidad mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoinstrucciones. - Establecimiento de metas. <p>Motivación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento. - Funcionamiento del establecimiento de metas. <p>Influencia de la evaluación del rendimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preocupación sobre la evaluación de los demás. - Activación cognitiva (evaluación social). - Autoconfianza (hª anterior). - Motivación a causa de la influencia de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> -Entrenamiento cognitivo-afectivo para el manejo de estrés. -Inoculación de estrés -Establecimiento de metas. -Autodiálogo.
NADADORA 2	<p>Control de estrés.</p> <p>Influencia de la evaluación del rendimiento.</p> <p>Motivación.</p> <p>Habilidad mental.</p>	<p>Cohesión de equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relación personal. - Aceptación del rol. 	<ul style="list-style-type: none"> - Establecimiento de metas grupales.

Tabla 3. Fortalezas y debilidades de cada nadadora, (continuación).

	FORTALEZAS	DEBILIDADES	ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN
NADADORA 3	Influencia de la evaluación del rendimiento. Habilidad mental. Cohesión de equipo.	Control de estrés. - Autoconfianza Motivación - Funcionamiento del establecimiento de metas. - Intereses personales extradeportivos.	Entrenamiento cognitivo-afectivo para el manejo de estrés. Inoculación de estrés. Visualización. Establecimiento de metas.
NADADORA 4	Control de estrés. Influencia de la evaluación del rendimiento. Habilidad mental. Cohesión de Equipo.	Motivación. - Entrenamiento. - Funcionamiento del establecimiento de metas.	Establecimiento de metas.
NADADORA 5	Influencia de la evaluación del rendimiento. Motivación. Habilidad mental. Cohesión de equipo.	Control de estrés. - Problemas en el manejo de la atención. Baja concentración. - Preocupación (respuesta cognitiva). - Autoconfianza.	Entrenamiento cognitivo-afectivo para el manejo de estrés. Inoculación de estrés. Autodiálogo.

En resumen, se podría decir que en líneas generales a estas nadadoras les gusta trabajar en equipo y entre ellas tienen una buena relación personal. Un factor muy importante es la influencia que tiene para ellas la evaluación de su rendimiento, en este caso se trata de deportistas que, en general, no se dejan afectar por la evaluación que puedan hacer de ellas las demás personas que pueden estar implicadas en una competición, como el entrenador, los padres, los nadadores contra los que compiten o los propios compañeros. De este modo, son capaces de controlar sus preocupaciones y mantener su concentración. Sin embargo, la variable autoconfianza se haya debilitada en algunas de ellas. En cuanto a la motivación, cabe decir que no todas se encuentran motivadas ya sea con el entrenamiento o con el funcionamiento de sus objetivos, por lo que es clave trabajar en este aspecto a través del establecimiento de objetivos. Por último, en relación a la habilidad mental cabe destacar que la mayoría de ellas poseen unos buenos recursos que les ayudan a combatir el estrés que generan las competiciones, centrarse en lo que deben hacer y no tener preocupaciones que les perjudiquen en su rendimiento.

En base a los resultados obtenidos, a continuación se explicará para qué se utilizan y en qué consisten las técnicas de intervención planteadas, con el objetivo de mejorar las debilidades de las nadadoras evaluadas:

Entrenamiento cognitivo-afectivo para el manejo de estrés: Este programa ofrece estrategias específicas de intervención, como habilidades de relajación, reestructuración cognitiva y autorrefuerzo, para ayudar a manejar las reacciones físicas y mentales del estrés. Con esta técnica se establece que la combinación de las estrategias mentales y físicas de afrontamiento eventualmente lleva a una respuesta integrada de éste.

Entrenamiento de la inoculación de estrés: Se trata de una técnica efectiva para reducir la angustia y mejorar el rendimiento en el ámbito deportivo, así como para ayudar a los deportistas a afrontar el estrés que provocan las lesiones (Goss y Kerr, 1996). Con esta práctica el individuo se expone a estrés y aprende a hacerle frente en cantidades cada vez mayores, por lo que aumenta su inmunidad a éste. El entrenamiento de inoculación de estrés es muy similar al comentado anteriormente en tanto que enseña habilidades para afrontar los factores psicológicos que producen estrés y para mejorar el rendimiento deportivo, desarrollando pensamientos productivos, imágenes verbales y autoverbalizaciones. A partir del entrenamiento de inoculación de estrés, los deportistas tienen oportunidades de practicar sus habilidades de afrontamiento a partir de dosis pequeñas y fáciles de manejar, para así ir aumentando progresivamente el nivel de estrés.

Visualización: Se trata de una técnica que ayuda al individuo a concentrarse, aumenta la motivación y refuerza la confianza en uno mismo. Para realizarla, la persona tiene que imaginarse actuando de la mejor manera posible, se trata de realizar una simulación de lo que quieres que ocurra en tu mente. A través de la visualización se pueden recrear experiencias positivas previas o proyectar nuevos eventos para prepararse mentalmente para la actuación. Esta práctica hace que se mejore mucho el desempeño a nivel técnico, físico, psicológico y táctico, ya que puede mejorar una variedad de habilidades para rendir mejor y puede facilitar el aprendizaje de nuevas técnicas y estrategias. Esta herramienta psicológica, además, se puede ver potenciada al ver vídeos. En cuanto a las habilidades psicológicas que puede mejorar se encuentran la concentración, la motivación y la confianza.

Establecimiento de metas: Es una técnica motivacional que ha demostrado su efectividad en distintos contextos de logro como son el deporte y la actividad física.

En un programa de establecimiento de metas hay que tener en cuenta ciertas premisas como: establecer metas específicas ya que son más efectivas que las generales, que estén orientadas a la ejecución y no a los resultados y que deben ser duras y difíciles pero factibles. Por otra parte, es necesario que el entrenador ofrezca retroalimentación cuando las metas están teniendo gran efecto, ya que esto hará que se progrese en la ejecución. La evaluación debe realizarse tomando en consideración el esfuerzo y la ejecución, ya que el esfuerzo es el factor más importante dentro de un programa de establecimiento de metas. Por último, un programa de establecimiento de metas debe ser dinámico, los resultados deben valorarse periódicamente para comprobar la efectividad del mismo y al mismo tiempo, el programa inicial deberá ir ajustándose a las situaciones.

Establecimiento de metas grupales: Las metas grupales se centran en lograr estándares específicos de competencia del grupo, generalmente en un tiempo específico. Establecer metas grupales es importante ya que éstas aumentan la motivación por trabajar en equipo y la cohesión del grupo. Según Widmeyer y DuCharme(1997), al establecer metas grupales se han de: a) establecer metas a largo plazo en primer término, b) establecer metas claras a corto plazo como camino a las metas a largo plazo, c) involucrar a todos los miembros del grupo en el establecimiento de sus metas en función del equipo, d) monitorizar el proceso hacia las metas grupales, e) recompensar el progreso hacia las metas grupales y f) alentar la confianza o eficacia colectiva del grupo.

Autodiálogo: Es la forma a la que nos hablamos a nosotros mismo, puede ser tanto un distractor como una manera para manejar las distracciones. En el deporte, es una técnica utilizada para mejorar la concentración y la motivación, aumentar la confianza en uno mismo, regular los niveles de activación y mejorar la preparación mental. En el proceso de autodiálogo, éste funciona como un mediador entre lo que sucede y la respuesta que da el

deportista. Jugando así un papel clave en las reacciones ante las situaciones, afectando las reacciones que se experimentan a las acciones futuras y los sentimientos. Por ejemplo, si un nadador tiene un fallo y se dice a sí mismo: “Que mal voy, es el primer 50 y ya no me van las piernas, no sé si acabaré”, hará que aumente su angustia, desesperanza y tensión muscular, pero si por el contrario se dice a sí mismo: “Voy bien estoy en la carrera, puedo apretar en el último 50 y superarlos”, hará que mejore su concentración optimismo y calma. Entre las técnicas para mejorar el autodiálogo, Mikes (1987) estableció seis reglas: Mantener frases cortas y específicas, utilizar la primera persona y el tiempo presente, contruir frases positivas, decir frases con intención y atención, hablarse a sí mismo con amabilidad y repetir las frases con frecuencia.

Discusión y conclusiones

Las exigencias del deporte son cada vez mayores. El entramado que rodea al deportista es complejo y se hace necesaria la presencia de profesionales especializados en los diferentes aspectos relacionados con el rendimiento. El psicólogo del deporte se está convirtiendo en un profesional indiscutible, asesorando e interviniendo en las diferentes modalidades deportivas, bien trabajando con equipos o a nivel individual con deportistas (Dosil, 2002). Muchos deportistas serios dedican de 10 a 20 horas semanales a la práctica física y nada o casi nada de tiempo a la práctica de habilidades mentales. Siendo éstas un factor clave a la hora de lograr el máximo rendimiento deportivo. Según Weinberg y Gould (2010), en condiciones similares de condición física, por lo general gana el deportista que tiene mejores habilidades mentales.

Muchas veces, los componentes mentales y emocionales obstruyen y trascienden los aspectos puramente físicos y técnicos del rendimiento. Es por eso conveniente que los deportistas aprendan a identificar esos componentes y sepan poner en marcha estrategias que les ayuden a combatir las dificultades que se les planteen.

A modo de conclusión, en el presente trabajo se ha tratado de identificar fortalezas y debilidades de un grupo de nadadoras a través de un análisis de variables psicológicas, con el fin de plantear una serie de estrategias de intervención con las que las nadadoras sean capaces de mejorar ciertas características psicológicas como: mejorar su concentración y capacidad de mantener la atención, regular sus niveles de activación, aumentar la seguridad en sí mismas, y aumentar o mantener su motivación. El control de estas variables les ayudará así a aumentar su rendimiento en el deporte. En cuanto a las variables estudiadas en este grupo de nadadoras se puede destacar lo siguiente:

Con respecto a la cohesión de equipo, cabe destacar que no siempre su desarrollo potencia el rendimiento del grupo, pero sí que crea un entorno positivo que provoca interacciones provechosas entre los miembros. Aunque este factor pueda parecer relativamente

prescindible en un deporte individual como es la natación, es importante tratarlo ya que es clave que las nadadoras se sientan a gusto en su equipo y se puedan apoyar unas a otras en los momentos de debilidad. Por eso se ha establecido llevar a cabo metas comunes, ya que aunque la natación se trate de un deporte individual, que todas las nadadoras se sientan a gusto e integradas en el equipo puede hacer que aumente su motivación por el deporte, ya que como indica un estudio llevado a cabo por Andrade, Salguero y Márquez (2006) con el objetivo de averiguar los motivos para la participación deportiva en nadadores brasileños de entre 11 y 25 años, uno de los motivos determinantes fue la necesidad de socialización y cooperación entre iguales. En lo que respecta a la motivación, ésta es una variable que para que sea efectiva debe encontrarse en un punto óptimo, ya que los deportistas que se encuentren desmotivados serán incapaces de cumplir con el plan de objetivos establecido en el entrenamiento, obtener buenos resultados en las competiciones y disfrutar con el deporte que practican. De igual modo, los deportistas que se encuentren excesivamente motivados no serán capaces de ser objetivos y realistas con la situación que se le plantee y en ocasiones, esto puede conducirles a lesiones o a una bajada de su rendimiento. En la muestra analizada, la motivación no se ha encontrado de forma positiva en todas las nadadoras, por lo que se hace necesaria la implantación de técnicas motivacionales que les impulsen a encontrarse mejor con el deporte que realizan, a creer en sí mismas y en los logros que pueden alcanzar.

Por último, en cuanto a la influencia de la evaluación del rendimiento y el control de estrés, cabe decir que estas variables pueden estar muy unidas, ya que si el deportista es capaz de controlar el estrés que le produce el ser evaluado por los demás, no se verá afectado por tal situación y esto no le perjudicará en su rendimiento.

A raíz de esto, es importante que el deportista vaya descubriendo qué técnicas son las que mejor le sirven y se acomodan a él, para así obtener los máximos beneficios.

Cabe destacar que este trabajo presenta ciertas limitaciones como: haberse realizado con una muestra muy pequeña, no haber aplicado más pruebas para medir otros factores relevantes en el rendimiento deportivo o no realizar entrevistas personales con las nadadoras. Es por ello, que como seguimiento de este estudio en un futuro, sería interesante analizar estas variables en otras edades, hacer diferencia de género y de categoría deportiva y entrevistarse con el entrenador para ver su opinión sobre sus deportistas y ver si ésta coincide con los resultados obtenidos.

Bibliografía

Andrade, A., Salguero, A. y Márquez, S. (2006). Motivos para la participación deportiva en nadadores Brasileños. *Fitness & Performance Journal*, 5(6), 363-369.

- Bakker, F. C.; Whiting, H. T. A. y Van Der Brug, H. (1992). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Morata. C.S.D. Madrid.
- Buceta, J. M., Gimeno, F. y Perez-Llantada, M. C. (2007). The influence of psychological variables on sports performance: assessment with the questionnaire of sports performance-related psychological characteristics. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Buceta, J. M. y Gimeno, F. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD*. Madrid: Dykinson.
- Carron, A. V. y Spink, K. S. (1993). The effects of team building on the adherence patterns of female exercise participants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 50-62.
- Cervelló, E. y Escartí, A. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *El entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones* (pp. 61-90). Valencia. Albatros Educación.
- Chirosa, L. J., Maldonado, L. y Martín-Tamayo, I. (2014). Análisis de las características psicológicas y la toma de decisiones en un grupo de nadadores. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 49-56.
- Chorot, P., Molina, J., Sandín, B. y Valiente, R. M. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 57-66.
- Dosil, J. (2002). *El Psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Ericsson, A. (1996). *The road to excellence: The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports, and Games*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- García, T., Leo Marcos, F. M., Oliva, D., Parejo, I. y Sánchez, A. N. (2010). Interacción de la Cohesión en la eficacia percibida, las expectativas de éxito y el rendimiento en equipos de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 1-14.
- González, J. L. (1997). *Psicología del deporte*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Joven, A. y Solé, J. (1999). Didáctica del entrenamiento de la natación. Estrategias y recursos de motivación. Actas 19 Congreso Internacional A.E.T.N. A Coruña.
- Lázaro, I. y Villamarín, F. (1997). Capacidad predictiva de la auto-eficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en jugadoras de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 27-38.
- Morilla, M. (1994). El papel del entrenador en la motivación deportiva. *El Entrenador Español de Fútbol*, 60, 26-31.
- Nieri, D. (2005). ¿Por qué Sofía Mulanovich es campeona mundial? Recuperado de <http://www.dantenieri.pe/content/content.php?pid=179&idRegresar=1>
- Nieri, D. (2007). Motivación del nadador. Recuperado de <http://www.dantenieri.pe/content/content.php?pid=292>

- Nieri, D. (2007). La relajación en el deporte. Recuperado de <http://www.dantenieri.pe/content/content.php?pid=285>
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. McGraw-Hill Interamericana. Madrid.
- Ruíz, L. M. y Sánchez, M. (2014). Factores que influyen en el ascenso a la máxima categoría de jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 67-44.
- Vaquero, P. D. (2005). Motivación, incentivos y rendimiento. Estudio de un caso en Hockey sobre césped. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 271-281.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Medica panamericana.



Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo

APELLIDOS: _____ NOMBRE: _____ Hombre Mujer

F.NACIMIENTO: _____ DEPORTE: _____ CLUB: _____

INSTRUCCIONES: Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas. Hay cinco opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un cuadrado. Marque con una cruz el cuadrado correspondiente al grado en que está de acuerdo con cada frase.

	TOTALMENTE EN DESACUERDO		TOTALMENTE DE ACUERDO	
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. A menudo estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que verá, hará o notará cuando la situación sea real.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	TOTALMENTE EN DESACUERDO		TOTALMENTE DE ACUERDO	
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Tengo fé en mí mismo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependan sólo de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>