

2015

2016



Trabajo de Fin de Grado: Revisión bibliográfica: Variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo en Futbolistas

Grado en Ciencias de la Actividad Física y
del Deporte

Autor: Eric Ferrer Aliaga

Tutora Académica Antonia Pelegrín Muñoz



ÍNDICE

CONTEXTUALIZACIÓN	2-5
PROCEDIMIENTOS DE REVISIÓN	5-10
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	11-12
DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN	12-13
CONSIDERACIONES PARA MEJORAR.....	13-14
BIBLIOGRAFÍA.....	15
ANEXOS.....	16-27



1. CONTEXTUALIZACIÓN

Durante mucho tiempo en el ámbito deportivo, se pensó que lo importante para tener un buen rendimiento era únicamente estar preparado físicamente para poder superar la competición sin ninguna complicación, es por ello que abundantes autores le han dado mucha importancia a la preparación física (Hernández Mendo & Morales Sánchez, 2010). No obstante, en numerosas ocasiones, los resultados obtenidos no eran los esperados, o los que podrían ser explicados atendiendo únicamente a la forma física de los deportistas. Por tanto, se empezó a pensar que los factores psicológicos debían tener más importancia de la que se les atribuía hasta el momento (Hernández Mendo & Morales Sánchez, 2010). A partir de esta consideración, se empezó a estudiar la influencia de las variables psicológicas sobre el rendimiento deportivo, siendo este un tema que en la actualidad, está en auge (Hernández Mendo & Morales Sánchez, 2010).

Aunque el entrenamiento psicológico en el deporte se ha estado utilizando desde hace varias décadas en los países de la Europa del Este primero, y en Estados Unidos y los países de Europa Occidental después, fue a partir de la década de los ochenta cuando se reconoció su importancia a nivel mundial. Este reconocimiento fue realizado no sólo por los deportistas y entrenadores, sino que los propios psicólogos situaron como principal tema de estudio la preparación psicológica para optimizar el rendimiento deportivo (Cruz, 1992 citado por Balaguer, 1994). Este doble interés se ve reflejado por una parte en el incremento del número de deportistas a nivel mundial que en la actualidad realizan entrenamiento psicológico. Muestra de ello en nuestro país es que en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992, varias selecciones Españolas como la de fútbol, baloncesto femenino, hockey sobre patines y hierba, ciclismo o la gimnasia, incluyeron programas de entrenamiento psicológico durante el periodo de su preparación olímpica (Balaguer, 1994). Por otra parte dicho interés se ve reflejado en el incremento de investigaciones y publicaciones sobre el entrenamiento psicológico aplicado al deporte realizadas por los psicólogos deportivos durante estas últimas décadas (Venley, 1998 citado por Balaguer, 1994).

En esta revisión nos vamos a centrar en las variables psicológicas que afectan al rendimiento, concretamente de los futbolistas.

Los factores que afectan al rendimiento deportivo, pueden ser agrupados en tres grupos distintos (Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012): factores físicos o fisiológicos – relacionados con la actividad física desarrollada en competición-, factores técnico-tácticos y estratégicos y factores psicológicos.

En primer lugar, vamos a estudiar los factores físicos y fisiológicos. Estos han sido analizados principalmente desde áreas como la medicina, la fisiología o la psicología puesto que el análisis de la actividad física que desarrolla un jugador de fútbol, resulta fundamental a la hora de determinar sus necesidades. Es por ello, que gran cantidad de investigaciones han tratado de establecer relaciones entre factores físicos y fisiológicos y el rendimiento deportivo (Deutsch, Kearney & Rehrer, 2002; O'Donoghue, 2002; Reilly & Keane, 2002; Mohr, Krusturp & Bangsbo, 2003; Bachev, Marcov, Georgiev & Lliev, 2005; Zubillaga, 2006; Di Salvo, Baron, Tschan, Calderon Montero, Bachl & Pigozzi, 2007; Randers et al., 2010, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012) e incluso se ha estudiado la influencia del ciclo menstrual como otro indicador de rendimiento, en el caso del fútbol femenino (Guijarro, De la Vega & Del Valle, 2009, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012).

De la revisión de todas estas investigaciones, lo que queda prácticamente claro es que las demandas fisiológicas del fútbol están condicionadas por las intensidades a las cuales se llevan a cabo las distintas actividades durante un partido; y que el perfil antropométrico (talla,

peso y porcentaje grasa) es también una variable que influye en el rendimiento de los jugadores de fútbol.

En segundo lugar aparecen los factores técnico-tácticos y estratégicos. Los primeros modelos de análisis de estos factores, fueron creados a partir del estudio de los mismos, en deportes individuales. Más tarde, estos modelos se aplicaron a los deportes colectivos, sin embargo no permitían comprender la lógica interna del juego mientras que sí lo permitían ciertos indicadores tácticos. Es decir, los modelos creados a partir del estudio de deportes individuales, no permiten el estudio de estos factores en deportes colectivos, porque los factores más importantes en cada tipo de deporte no son los mismos; mientras que en los deportes colectivos los factores tácticos cobran más importancia, en los deportes individuales, lo hacen los factores técnicos y biomecánicos.

Una primera aproximación investigadora, considera como factor de pertinencia e indicador de máxima eficacia en deportes colectivos, la consecución del gol. (Gréhaigne, 2001; Mas, 2003; Ensum, Pollard & Taylor, 2005; Hughes & Churchill, 2005; Abt, Dickson & Mummery, 2002; Fernández-García, et al. 2003; Reina, 2006; Reina, Hernández Mendo & Fernández- García, 2010, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012).

En deportes de equipo de tanteo alto como pueden ser balonmano y baloncesto, la selección de este factor como indicador del rendimiento parece sencilla porque cada jugada termina con una acción próxima a la meta rival, y el resultado final suele ser la consecución del gol (Alvaro et al., 1995; Trninié, Milanovic & Dizdar, 1997, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012). Sin embargo, en los deportes de tanteo bajo como pueden ser fútbol y hockey hierba entre otros la propuesta de este factor como indicador del rendimiento es mucho más difícil. Por ello en estos casos, la finalización de la jugada, independientemente de la consecución de un gol, es en sí mismo un indicador de éxito dentro del juego; es por esto que las medidas más amplias de la efectividad ofensiva, se usan comúnmente como alternativa a los goles marcados (Tenga, Ronglan & Bahr, 2010, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012). Atendiendo a esto, en diferentes investigaciones se consideran como indicadores, el número de tiros a portería (Hughes; Robertson & Nicholson, 1988; Tapia et al. 2005; Castellano, Perea & Hernández Mendo, 2008; Tapia, 2010, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012) o el número de centros y remates (Molina, 2006, López, Vegas, Martín y Casimiro, 1998, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012), entre otros.

Por otra parte hasta hace unos años, uno de los hallazgos más aceptados era que la posesión del balón no tenía demasiado que ver con el resultado y/o el rendimiento de los equipos en la competición (Dawson, Dobson & Gerrard, 2000; Hadley, Poitras, Ruggiero & Knowles, 2000; Carmichael, Thomas & Ward, 2001; Gómez & Álvaro, 2002, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012), o su relación era poco evidente (Hughes y Bartlett, 2002; James, Jones & Mellalieu, 2004, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012); sin embargo, Lago (2008) comenta que existen diferentes investigaciones que relacionan el rendimiento y la posesión de balón de los equipos (Carmichael, Thomas & Ward, 2001; Gómez & Álvaro, 2002; Lago, Martín Acero, Seirul-lo & Álvaro 2006, Castellano, 2008, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012).

Por último, aparecen los factores psicológicos y sociales o contextuales.

Existen en psicología estudios donde se recogen distintas variables psicológicas que han resultado ser relevantes para la obtención del alto rendimiento deportivo. Estos estudios pueden ser de los propios deportistas en forma de percepciones subjetivas, comparaciones de las características psicológicas de los deportistas de éxito con otros mediante cuestionarios o tests y estudios de la opinión de los entrenadores sobre qué puede ayudar a conseguir éxito en su deporte concreto (Escudero, Balagué & García-Mas, 2002, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012).

TRABAJO DE FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Los intentos de los psicólogos por definir características psicológicas de los deportistas más exitosos se han sucedido a lo largo de los años. La mayoría de los programas dirigidos a mejorar el rendimiento deportivo, utilizan un conjunto de técnicas para desarrollar las habilidades psicológicas de los atletas como relajación, programación de objetivos, visualización, control de la concentración y atención, y otras técnicas cognitivas (Gil Martínez, Capafons & Labrador, 1998; Hernández-Mendo & Morales-Sánchez, 2010, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012).

Por eso es necesario profundizar en el conocimiento de los estados emocionales, la personalidad y la conducta específica de cada jugador, a través de una evaluación, para determinar el perfil y establecer métodos y objetivos que puedan potenciar los puntos fuertes y disminuir los débiles. Según Hernández-Mendo & Morales-Sánchez (2010) hay suficientes investigaciones que constatan la importancia de los factores psicosociales como la actitud, confianza o cohesión en el rendimiento en fútbol, sin embargo, esta importancia no queda reflejada en los planteamientos de los cuerpos técnicos, incidiendo estos autores en que se debería incluir el psicólogo del deporte dentro del staff técnico de los equipos. Los aspectos psicológicos están estrechamente unidos a las condiciones sociales e institucionales del entorno del deportista, por lo que pasan a ser también tan determinantes como los factores genéticos y fisiológicos. Cada atleta es un individuo con preferencias y necesidades únicas (Graham y Cross, 2005, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012). De este modo, los estados de ánimo previos a la competición, influyen en el rendimiento de un equipo de fútbol durante toda la temporada (Sánchez Pérez, 2001, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012). Del mismo modo, los factores sociales y psicológicos los podemos interpretar como factores contextuales del partido. Los estados de ánimo de cada jugador, la meteorología (Tapia, 2010, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012), la alimentación e hidratación, el estado del terreno de juego, el factor local vs visitante, el árbitro, adelantarse en el marcador (Castellano, 2008; Tapia, 2010, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012) o el rival, son variables que van a contextualizar el encuentro (Reina, 2012). Por esto Tapia (2010, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012) y Reina (2012) advierten de que el planteamiento del partido se debe realizar teniendo en cuenta las características del equipo contrario.

Por otra parte, la ventaja de jugar en casa en los diferentes deportes ha sido un objeto de estudio ampliamente abordado en los últimos veinte años en la literatura sobre psicología del deporte (Bray & Widmeyer, 2000; Carron, Loughhead & Bray, 2005; Voyer, Kinch & Wright, 2006; Pollard, 2006, 2008; Lago & Martín Acero, 2007; Marcelino, Mesquita & Afonso, 2008; Lago, 2009; Reina 2012, citado por Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012).

Así pues, consideramos de gran importancia tratar los factores psicológicos que afectan al rendimiento de los deportistas y profundizar en ellos para posteriormente poder planificar un entrenamiento adaptado a las condiciones de cada deportista para, de esa manera, poder alcanzar su máximo rendimiento.

Se plantean a continuación, los objetivos que se pretenden alcanzar en esta revisión bibliográfica:

- Realizar una revisión bibliográfica para analizar qué aspectos psicológicos afectan al rendimiento deportivo centrándonos en la disciplina del fútbol.
- Analizar la influencia del control del estrés en jugadores de fútbol.
- Observar el efecto de técnicas como la visualización o la relajación sobre variables que afecten al rendimiento en futbolistas.

Para alcanzar los objetivos marcados, se realizó una revisión bibliográfica, donde tras poner las bases de una correcta búsqueda y de una estructura adecuada se comenzó la búsqueda

concreta de información acerca del tema a tratar en este trabajo.

Las diversas palabras clave utilizadas en las búsquedas (tanto en inglés como en castellano) fueron: “aspectos psicológicos”, “rendimiento”, “motivación”, “estrés”, “autoconfianza”, “psicología”, “deporte” “fútbol”.

Los artículos encontrados y seleccionados tienen muy diversa procedencia y diferentes calidades de cara a la información útil para el trabajo posterior.

2. PROCEDIMIENTOS DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)

El trabajo ha sido realizado mediante la búsqueda de artículos en las siguientes bases de datos electrónicas: Researchgate, Mendeley, ProQuest, MedLine, PubMed y ScienceDirect. Las diversas palabras clave utilizadas en las búsquedas (tanto en inglés como en castellano) fueron: “aspectos psicológicos”, “rendimiento”, “motivación”, “ansiedad”, “autoconfianza”, “psicología”, “deporte” “fútbol”. El objetivo de utilizar estos términos para la búsqueda en las bases de datos, era encontrar artículos relacionados con el tema a abordar.

La búsqueda bibliográfica se inició el 8 de Febrero y tuvo una duración aproximada de un mes y medio, es decir, terminó a finales de Marzo, cuando ya se disponía del material necesario.

Los artículos escogidos para esta revisión, están publicados entre los años 2010 y 2013, esto es debido a que se han intentado revisar los más actuales posibles, que resultaran interesantes sobre el tema a tratar con el propósito de obtener resultados actualizados y así tener una visión más cercana en el tiempo del tema en cuestión.

Cuando comenzó la búsqueda inicial, se encontraron alrededor de 15.000 artículos. Tras aplicar los filtros pertinentes para seleccionar los artículos más actuales –publicados desde el 2010 hasta la actualidad-, aquellos cuyo acceso fuera libre y sobretodo, los que trataran el tema concreto sobre el que versa la revisión, fueron 39 los artículos que se obtuvieron. Tras una primera lectura rápida de cada uno de ellos, sólo 7 fueron los seleccionados para estudiarlos en profundidad y ser usados en la presente revisión. Por otra parte, para poder entender las mediciones que se utilizan en los distintos artículos incluidos en la revisión, se incluyeron en la búsqueda los cuestionarios CPRD (Gimeno, Buceta, & Carmen, 2001) y AAQ-II (Ruiz, Langer Herrera, Carmen, Cangas, & Beltrán, 2013) entre otros.

En cuanto a aspectos a destacar, en primer lugar, todos los artículos fueron encontrados en inglés o castellano, y en segundo lugar, la gran mayoría de los artículos encontrados pertenecían a la base de datos “Researchgate”, ya que fue en esta base, donde se encontraron los trabajos más interesantes y de libre acceso. Existen numerosos artículos relacionados con el tema principal del trabajo, pero muchos de estos son revisiones o tratan las variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo desde una perspectiva general y no se centran específicamente en futbolistas. Es por ello que estos artículos se tuvieron que descartar, a excepción de la revisión citada anteriormente que hemos utilizado para introducir el tema en cuestión junto con un libro de psicología deportiva de Balaguer (1994) y un artículo de Hernández Mendo & Morales Sánchez (2010). Una vez desechados estos artículos, se escogieron finalmente 7 artículos que concordaban con los objetivos de la revisión.

En resumen, al empezar la búsqueda encontrábamos alrededor de 15.000 artículos que tras el filtrado correspondiente se reducían a 39 artículos, de los cuales tras leerlos rápidamente se seleccionaron únicamente 7. Estos 7 documentos abordan el tema que se desea trabajar pero no todos desde la misma perspectiva, 5 de ellos solo hacen mediciones de las variables psicológicas en periodos de tiempo determinados y relacionan como pueden estar estas variables influyendo sobre el rendimiento futbolístico pero sin intervenir con un

TRABAJO DE FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

programa psicológico. Por otra parte tenemos un artículo donde Olmedilla, Ortega, Andreu, & Ortín, (2010) intervienen durante 5 meses con un programa psicológico y miden variables psicológicas pre y post programa, para poder así ver cómo puede influir sobre estas variables y relacionarlas con el rendimiento. Por último tenemos un artículo de Lago-Peñas & Lago-Ballesteros, (2011) que mide variables técnico-tácticas de 20 equipos de fútbol y las relaciona subjetivamente con variables psicológicas.

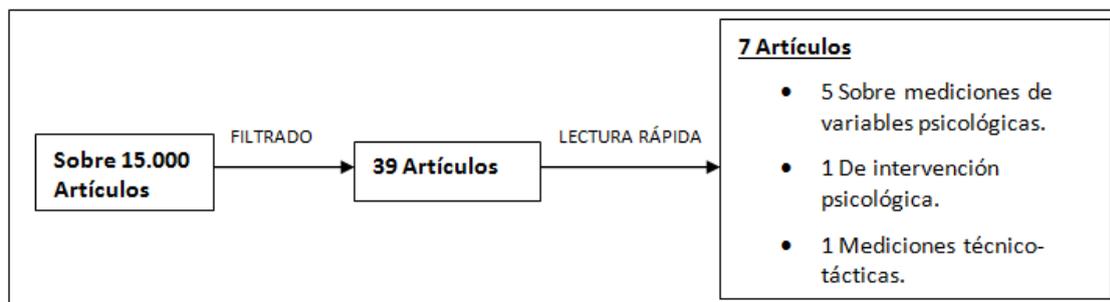


Figura 1. Esquema resumen de la búsqueda bibliográfica.

En la Tabla 1 quedan recogidos los datos más destacados de los artículos analizados.

Artículo (año)	Población/Sujetos	Intervención/Grupos	Mediciones/Procedimientos	Resultados
(García-Naveira & Remor, 2011)	151 futbolistas varones de un club madrileño. Entre 14-24 años (entrenan 5 sesiones/semana de 2 horas) Los entrenadores de estos equipos.	7 equipos (2 cadetes en autonómica, 1 cadete en liga nacional, 2 juveniles en división de honor, 1 sénior en 3ª División, y 1 sénior en 2ªB)	Evaluación grupal antes de los entrenamientos. Se recogieron datos sobre edad categoría y equipo. Se evaluó el rendimiento medio sobre una media de 16 observaciones de partidos de su entrenador. Y se paso el cuestionario de Competitividad 10. Los resultados fueron tratados por el programa SPSS en su versión 14.0	Rendimiento deportivo medio (del 1 al 10)=7,3(DT=1,1). Ha habido diferencias significativas de rendimiento en función de la categoría deportiva. Mayor rendimiento a mayor categoría deportiva. Relación inversa entre coeficiente de variación de rendimiento por edad. No hay diferencias significativas en el cuestionario de Competitividad 10 según la edad. A mayor categoría hay más competitividad, mayor motivación de éxito y menos miedo a fracasar,
(Fenoy Castilla & Campoy Ramos, 2012)	64 futbolistas del Club Deportivo Vera (Almería). Edad Media 16 años (DE=3,37) y Los	4 Categorías (Infantil, Cadete, Juvenil, Sénior)	En las instalaciones del Club se les facilito un cuaderno de respuesta a los jugadores con 3 cuestionarios,	AAQ-II obtuvo una media de 26,20 (DE=8,30) lo que implica que no hay un grado de EE patológico ya que la media normalizada de la población es 32. En cuanto a las correlaciones

	<p>entrenadores también participan.</p>		<p>estos seguían este orden: -AAQ-2 -CPRD -Escala LLS en versión española. Los resultados fueron tratados por el programa SPSS en su versión 18.0</p>	<p>entre los cuestionarios existe correlación negativa entre AAQ-II y CPRD(-457) estadísticamente significativa; relacionándose negativamente el AAQ-II con estos 3 factores del CPRD relacionados con el rendimiento de la siguiente manera: Control de Estrés(-461) Influencia de evaluación del rendimiento(-519) Habilidad Mental(-320) La escala LLS no guarda correlación con ambos. En cuanto al liderazgo, tanto entrenadores como jugadores prefieren una conducta democrática al relacionarlo con el rendimiento deportivo respecto a una conducta más autocrática.</p>
<p>(García-Mas, et al., 2011)</p>	<p>54 futbolistas de 8 a 11 años (benjamines y alevines) de 4 equipos de la Federación Balear. Los 4 entrenadores también participaron.</p>	<p>Benjamines=26(48,15 % de la muestra) Alevines=28(51,85% de la muestra)</p>	<p>El investigador se reunió con cada equipo al final de una sesión de entrenamiento y los jugadores rellenaron las escalas MCSYS que mide el clima motivacional propiciado por el entrenador y SAS-2 que mide la ansiedad competitiva; Los entrenadores rellenaron un cuestionario de Habilidad y rendimiento percibido. Los datos se trataron con el SPSS 15.0</p>	<p>Los valores medios de las dimensiones de Clima Motivacional percibido por los jugadores son cercanos. Los valores de ansiedad muestran que la dimensión más percibida es Preocupación. Los entrenadores perciben más a jugadores de menor habilidad que a jugadores con habilidad muy elevada. El Clima ego correlaciona positivamente con ansiedad cognitiva (preocupación) pero no con ansiedad somática ni concentración alterada. El clima de maestría correlaciona negativamente con las dimensiones de ansiedad y hay una tendencia positiva a concentración alterada. Los 2 climas (ego y maestría) parecen no estar</p>

				relacionados con la percepción de los entrenadores de habilidades de rendimiento.
(Olmedilla, Ortega, Andreu, & Ortín, 2010)	22 futbolistas de entre 14-18 años, entrenan 2 veces a la semana	Grupo A= Juveniles de División de Honor. Grupo B= Juveniles de Nacional. Grupo C=Juveniles de primer año y cadetes.	Se intervino durante 5 meses con un trabajo psicológico, mediante trabajo individualizado (voluntario) y global (obligatorio). En la Tabla 2 se observa la programación del trabajo psicológico. En la tabla 3 se detalla el trabajo grupal realizado.(En anexo) Se paso un cuestionario específico para la valoración del aprendizaje percibido de las técnicas psicológicas y su aplicabilidad tanto deportiva como no deportiva y para saber la satisfacción respecto al programa; también se realizo antes y después una valoración psicológica utilizando el cuestionario CPRD y en la misma sesión una entrevista para profundizar en aspectos relevantes.	El 70% de los sujetos aplicaron con frecuencia o a veces las estrategias psicológicas aprendidas. La visualización fue la técnica mas aplicada seguida de relajación y estrategias de concentración. El 55% de los sujetos percibieron un grado de satisfacción alto o muy alto en el trabajo realizado. Las medias en el CPRD de después de realizar el programa son superiores en los factores: -Control del estrés. -Influencia de la evaluación del rendimiento. -Habilidad mental. Y son inferiores en los factores: -Motivación. -Cohesión de equipo. Control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental, son 3 factores que están correlacionados positivamente con rendimiento futbolístico. En 6 ítems se observaron diferencias significativas .Tabla 4

TRABAJO DE FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: VARIABLES
PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

<p>(García Montiel, Sánchez-Alcaraz, Martínez, Gómez Mármol, López Sánchez, & Díaz Suárez, 2012)</p>	<p>55 Futbolistas Media de edad 22,36+-3,22 y entrenan una media de 7,84+-2,09 horas semanales</p>	<p>3 equipos de 3ª División española. 36 se consideran titulares en su equipo y 19 se consideran suplentes</p>	<p>El investigador se desplaza a cada club, explica que se debe contestar cada pregunta y que es anónimo y pasa el cuestionario CPRD. Los resultados son tratados con el SPSS 18.0</p>	<p>Más del 50% han mostrado valores altos en estas variables: -Evaluación del rendimiento (el 70,9%). -Cohesión de equipo (el 54,5%) -Control de estrés (el 52,7%) Hay correlaciones significativas entre la edad y las variables influencia de la evaluación del rendimiento y control de estrés, siendo estas variables mayores a mayor edad. Los futbolistas que mejor controlan su estrés se encuentran más motivados, poseen mayor cohesión de equipo y mejor influencia a la evaluación del rendimiento.</p>
<p>(Ruiz-Barquín & García-Naveira, 2013)</p>	<p>128 Futbolistas que entrenan 5 días a la semana 2 horas por sesión entre 14 y 24 años de un Club de la Comunidad de Madrid. También, participaron en el estudio 6 entrenadores con titulación de Entrenador Nacional (Federación Española de Fútbol) con edades entre 26 y 32 años.</p>	<p>2 equipos cadetes ($n = 43$) entre los 14 y 15 años (Autonómica). 3 equipos juveniles ($n = 63$) entre 16 y 18 años (Liga Nacional y División de Honor). 1 equipo de adultos ($n = 22$) entre los 19 y 24 años (Tercera División).</p>	<p>Se pasaron los siguientes cuestionarios: -Five-Factor Inventory (en su versión española). Y se tomaron datos como edad, categoría y entrenador de la ficha personal de cada jugador. El Rendimiento deportivo obtuvo de la media de 16 observaciones hechas por el entrenador de cada equipo en los partidos. Para la realización de los análisis de datos se ha utilizado el programa estadístico SPSS 19.0</p>	<p>Se cumplen los supuestos de normalidad en las 5 dimensiones de personalidad siendo los rasgos Apertura a la Experiencia y Responsabilidad mayores a medida que avanza la edad con un tamaño de efecto grande, Además estos 2 rasgos se correlacionan positivamente con el rendimiento deportivo, incidiendo altamente el rasgo de Apertura a la Experiencia con respecto al rendimiento y con un efecto mediano el rasgo Responsabilidad. El rasgo Neuroticismo es mayor en los más jóvenes frente a los adultos aunque no los valores no son significativos y este rasgo se correlaciona negativamente con el rendimiento deportivo. Por el contrario, los otros 2 rasgos evaluados, Extraversión y Amabilidad no varían en función de la edad</p>

				y no se correlacionan con el rendimiento deportivo.
(Lago-Peñas & Lago-Ballesteros, 2011)	20 equipos de la liga BBVA	38 jornadas, 10 partidos por jornada (380 partidos). Todos los equipos juegan entre sí 2 veces (una en casa y otra como visitantes) Temporada 2008-2009. Se dividen en 4 grupos según clasificación. Grupo 1: 5 primeros clasificados. Grupo 2: Del 6 al 10 clasificados. Grupo 3: Del 11 al 15 clasificados. Grupo 4: 5 últimos clasificados.	Los datos los proporciona la empresa privada Gecasport y hace un análisis estadístico de las variables y estadísticas relacionadas con el juego. Se investiga las medias técnicas y tácticas según jueguen en casa o de visitantes.	61,95% victorias de los equipos que juegan en casa y 38,05% de los visitantes. Los equipos jugando como locales tuvieron mayor número de oportunidades ofensivas que jugando como visitantes. Los equipos tuvieron mayor número de pérdidas de balón, menor posesión y mayor número de tarjetas jugando de visitantes con respecto a cuándo lo hacían como local. El grupo 1 obtuvo los mayores valores en jugadas ofensivas. El grupo 2 obtuvo los mayores valores en objetivos cumplidos. El grupo 3 en casa tenía medias significativamente mayores en variables ofensivas y mayores valores significativos de pérdida de balón cuando juega de visitante. En el Grupo 4 tiraba más puerta si jugaban como locales.

Tabla 1. Aspectos más importantes de cada uno de los artículos

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO EN FÚTBOLISTAS

Como se ha señalado anteriormente, los trabajos revisados se centran en el estado psicológico que afecta en el rendimiento deportivo de determinados deportes; en concreto en este estudio nos hemos centrado en cómo el estado psicológico afecta al rendimiento en jugadores de fútbol y algunas de las variables que más se correlacionan con el rendimiento. En la revisión bibliográfica realizada, se puede ver en primer lugar como el tipo de motivación puede influir en el rendimiento deportivo. Esto se ha podido observar en el estudio de García Naveira & Remor (2011), donde comenta que si la motivación está más enfocada hacia el éxito y la consecución de los objetivos marcados, el rendimiento será mayor que si esta motivación se centra en evitar el fracaso. Así pues, en este mismo estudio se observó cómo, a mayor nivel futbolístico, los jugadores presentan menor miedo al fracaso y mayor competitividad y percepción de autoeficacia, lo que conlleva un mayor rendimiento.

El siguiente artículo consultado, escrito por García-Mas, et al. (2011) señala que el clima con el que se enfoca la competición en el fútbol condiciona el rendimiento, estableciendo una correlación positiva entre el Clima Ego y el aumento de la ansiedad cognitiva (generalmente con preocupación por hacerlo bien o miedo al fracaso) lo que provoca una disminución del rendimiento deportivo como ya habían señalado García-Naveira & Remor (2011). Además García-Mas, et al. (2011) también relacionan el Clima Maestría con una menor ansiedad cognitiva y una tendencia a estar más concentrado en la competición, provocando una mejora en el rendimiento. Otro estudio, es el de Ruiz Barquín & García Naveira (2013) en el que advierten de los beneficios de la experiencia sobre el rendimiento deportivo. Además, la responsabilidad también tiene un efecto positivo hacia el rendimiento aunque menor que la experiencia, y por el contrario el neuroticismo o inestabilidad emocional tiene un efecto negativo. Sin embargo, aparece una nueva variable, la edad. La experiencia y la responsabilidad son mayores a mayor edad mientras que ocurre todo lo contrario con la inestabilidad emocional, siendo más estables emocionalmente a mayor edad.

En los siguientes artículos Olmedilla, et al. (2010) y Fenoy-Castilla & Campoy-Ramos (2012), relacionan los factores “control del estrés”, “control de la evaluación del rendimiento” y “habilidad mental” con un mejor rendimiento deportivo. Además Fenoy-Castilla & Campoy-Ramos (2012) incluyen entre estos factores de mejora de rendimiento a una conducta democrática.

Por otra parte, en el artículo de García Montiel, et al. (2012) se afirma que más del 50% de los jugadores semiprofesionales tienen valores altos o muy altos en los factores “control de estrés”, “control de la evaluación del rendimiento” y “cohesión de equipo”, estableciendo una correlación positiva entre el control de estrés, y la motivación, la cohesión de equipo y la influencia de la evaluación, de forma que a mayor control de estrés, mayores son los valores para los otros tres factores. En otro artículo Olmedilla, et al (2010); tras trabajar 5 meses en un programa psicológico con futbolistas afirma que utilizar técnicas psicológicas como la visualización, relajación, estrategias de concentración y control de la respiración aumenta el grado de satisfacción de los sujetos.

Para finalizar con la revisión bibliográfica, Lago Peñas & Lago Ballesteros (2011) tras realizar mediciones técnico-tácticas en 380 partidos de fútbol de 20 equipos de la misma liga - de forma que cada equipo jugaba contra cada uno de los contrarios dos veces- se concluye afirmando que un equipo de fútbol tiene más probabilidades de alzarse vencedor en un encuentro jugando en casa que jugando como visitante y que además jugando en casa los equipos crean más oportunidades que jugando como visitantes. Así pues, también observaron que los equipos, jugando como visitantes, consiguen mayor número de amonestaciones y

pierden más balones.

4. DISCUSION Y CONCLUSION

Tras la exposición de los resultados obtenidos en los distintos artículos consultados, se llega a la conclusión de que hay ciertas variables psicológicas que afectan de forma positiva al rendimiento deportivo en futbolistas, es decir, que aumentan el rendimiento, mientras que hay otras variables que lo disminuyen.

En la Figura 2 que aparece a continuación se recogen a modo de resumen, dichos factores y su relación con el rendimiento deportivo.



Figura 2. Factores y relación con el rendimiento deportivo en futbolistas.

Se podría decir que a mayor profesionalización de los jugadores se encuentra un mayor rendimiento deportivo y esto podría ser debido a que para ir aumentando el grado de profesionalización los jugadores deben ir ascendiendo de categoría deportiva, y para ello su nivel futbolístico debe ir creciendo. Además, también se podría decir que algunos factores como el control de estrés, la habilidad mental y un mejor control de la evaluación del rendimiento favorecerían a un mayor rendimiento, esto sería así debido a que si los jugadores poseen una mayor habilidad mental, podrán reaccionar más rápidamente a las situaciones de juego y elegir una mejor opción; mientras que si son capaces de controlar la evaluación que se hace sobre su rendimiento les afectaran menos las criticas y serán más estables emocionalmente, factor que conllevara el aumento de rendimiento. Así pues el factor control de estrés parece ser importante ya que este condiciona un mejor control de la evaluación del rendimiento y ambos favorecen un mayor rendimiento futbolístico. Por otra parte, este control del estrés podría fomentar una mayor cohesión de equipo pero es un tema que se debería estudiar más ya que en los artículos analizados hay cierta controversia, esto podría ser debido al momento de la temporada en el que se hicieron las mediciones puesto que en el artículo de Olmedilla, et al. (2010) las mediciones están hechas en el momento final de la temporada y podría ser que los jugadores estuvieran bajo condiciones especiales ya que muchos de ellos se juegan objetivos individuales (continuar en el equipo, ascender de categoría...) y la competitividad podría haber primado por encima del compañerismo.

También, se puede decir que un clima enfocado hacia la maestría y hacia alcanzar los objetivos podría favorecer más al rendimiento con respecto a un clima ego puesto que en el clima ego primarían los intereses individuales de cada individuo mientras que en el clima maestría se trabajaría por realizar bien la tarea primando los objetivos colectivos sobre los individuales. Por otra parte el estilo de liderazgo fomentado por el entrenador también sería clave para el rendimiento deportivo pudiendo afirmar que una conducta democrática

favorecería el rendimiento con respecto a una más autocrática, puesto que en la democrática los jugadores podrían estar más implicados en las decisiones del equipo y por tanto verse más reflejados en ellas puesto que su opinión es tenida en cuenta y esto no pasaría en una conducta autocrática. Además el clima motivacional también sería importante para mejorar futbolísticamente ya que se podría decir que un clima enfocado hacia el éxito favorecería este rendimiento puesto que a todos los jugadores les gusta tener un reconocimiento por su trabajo, mientras que un clima motivacional enfocado a evitar el fracaso podría crear cierta ansiedad cognitiva en el jugador haciendo que durante el partido apareciera nerviosismo y falta de estabilidad emocional y llevando esto a una disminución del rendimiento.

Ahora centrándonos en la edad se podría decir que a medida que avanza esta el rendimiento aumenta puesto que rasgos como la experiencia y la responsabilidad son mayores en el sujeto y disminuye el neuroticismo. De este modo, a mayor experiencia más probabilidades de reaccionar correctamente hacia una situación de juego tendrían los jugadores, y a mayor responsabilidad más implicación puesto que se ven como representantes del club al que pertenecen y el resultado de este lo extrapolarían a ellos mismos. Por otro lado la variabilidad emocional sería menor a medida que se avanza en la edad puesto que se tendría más vivencias y esta disminución del neuroticismo favorecería el aumento del rendimiento.

Además centrándonos en los instrumentos de medida utilizados durante las mediciones se podría decir que el cuestionario CPRD es un buen instrumento de medición de las variables psicológicas puesto que algunos de sus ítems miden factores el control del estrés, la habilidad mental y influencia de la evaluación y estos se relacionan con el rendimiento deportivo. Por otra parte a medida que aumenta la puntuación en el cuestionario AAQ-II esto se relaciona con una disminución del rendimiento, puesto que se evita experimentar y no se gana en experiencia.

Para finalizar, tras estudiar el trabajo de Lago Peñas & Lago Ballesteros (2011) donde miden variables técnico-tácticas en equipos de fútbol se podría relacionar subjetivamente estas variables con variables psicológicas y concluir afirmando que los jugadores en casa son emocionalmente más estables, están más motivados, además de que la presión del público también puede afectar sobre el árbitro, así pues, este tema también podría ser una línea futura de estudio ya que existe poca bibliografía sobre él.

5. CONSIDERACIONES PARA MEJORAR

Como ya se ha comentado en la introducción, los entrenadores en la mayoría de ocasiones, se centran únicamente en la preparación de los jugadores a nivel físico y olvidan o incluso obvian la preparación psicológica. Sin embargo, tras evidenciar que los aspectos psicológicos pueden ser muy determinantes sobre el rendimiento de los jugadores, parece ser necesario el desarrollo de algún tipo de entrenamiento que permita desarrollar estas habilidades mentales.

Esta tarea debería ser llevada a cabo por un profesional, en este caso un psicólogo deportivo. En el caso del fútbol profesional, incluir un psicólogo en el staff técnico, puede ser una inversión fructuosa, sin embargo, a medida que la profesionalización disminuye, lo hacen los recursos económicos de la mayoría de clubes, y por tanto para muchos de estos, es inviable incluir a un psicólogo en su equipo.

Por ello, es necesario que los entrenadores se interesen y formen en este ámbito. Los entrenadores juegan un papel muy importante sobre los jugadores, pues estos establecen los objetivos de cada jugador y del equipo, marcan las posiciones en el terreno de juego, dirigen el entrenamiento diario y son la mayor fuente de motivación para el equipo. Por tanto, los entrenadores deben actuar como referentes para los miembros del equipo, y esto no será

posible sin una mínima formación en el ámbito de la psicología.

De este modo, la propuesta de intervención que se plantea, pasa por la creación de cursos o charlas, o la organización de jornadas, dirigidas a la orientación de los entrenadores de los niveles inferiores, en el ámbito de la psicología deportiva. Estas jornadas, deberían ser organizadas por distintos clubes para todos los entrenadores, para que de esta forma tengan unas directrices de cómo trabajar los factores psicológicos.



6. BIBLIOGRAFÍA

- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Albatros educación.
- Fenoy Castilla, J., & Campoy Ramos, L. (2012). Sport performance, leadership styles and experimental avoidance in young footballers from Almeria. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 137-142.
- García Montiel, J. A., Sánchez-Alcaraz Martínez, B., Gómez Mármol, A., López Sánchez, G. F., & Díaz Suárez, A. (2012). Variables psicológicas que afectan al rendimiento de los futbolistas de 3ª División Española. *IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física. (VIII Seminario Nacional de Nutrición, Medicina y Rendimiento Deportivo)*. Pontevedra.
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., . . . Leiva, A. (2011). Performance anxiety and motivational climate in young competitive soccer players in relation to performance and skills perceived by their coaches. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 197-207.
- García-Naveira, A., & Remor, E. (2011). Achievement motivation, competitiveness and sports performance in a team of sportsmen soccer players between 14 and 24 years old. *Universitas Psychologica*, 10(2), 477-487.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Carmen, P.-L. M. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 93-113.
- Hernández Mendo, A., & Morales Sánchez, V. (2010). Psicología y fútbol profesional: caracterización de un reto pendiente. *Apuntes de Psicología*, 28(2), 237-261.
- Lago-Peñas, C., & Lago-Ballesteros, J. (2011). Game location and team quality effects on performance profiles in professional soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10, 465-471.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., & Ortín, F. J. (2010). A psychological intervention programme for footballers: an evaluation of psychological skills through the CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
- Reina Gómez, A., & Hernández Mendo, A. (2012). Football performance indicators review. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(1), 1-14.
- Remor, E. (2007). Proposing of a brief questionnaire to evaluate competitiveness in sports settings: Competitiveness-10. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 167-183.
- Ruiz, F. J., Langer Herrera, Á. I., Carmen, L., Cangas, A. J., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire - II. *Psicothema*, 25(1), 123-129.
- Ruiz-Barquín, R., & García-Naveira, A. (2013). Personalidad, edad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *anales de psicología*, 29(3), 642-655.

7. ANEXOS

Anexo 1: Tablas de programación del trabajo psicológico de Olmedilla, Ortega, Andreu , y Ortín, 2010.

Intervención	Metodología y contenidos	
	Individualizado	Grupal
Entrenamiento psicológico jugadores	Cuadernillo presentación Evaluación psicológica (CPRD, entrevista, otros) Entrenamiento psicológico (especial énfasis en jugadores determinados propuestos por responsable o psicólogo)	Programa de entrenamiento en técnicas psicológicas (relajación, pensamientos...) Se forman grupos de 7-8 jugadores
	Metodología observacional en partidos (según necesidades)	

Tabla 2. Planificación del trabajo psicológico

Objetivo del programa

Potenciar habilidades psicológicas básicas, que puedan favorecer el rendimiento deportivo y puedan servir como base de un programa de entrenamiento psicológico individualizado y más complejo.

Metodología de trabajo general del programa

Se trabajaron todos los contenidos del programa con todas las categorías, con una frecuencia de una vez cada dos semanas (dos grupos por día), durante unos 45-60 minutos por sesión y categoría.

Técnicas de respiración:

Nº de sesiones: 5 con cada una de los grupos

Objetivo: aprender a respirar de forma correcta como estrategia para controlar diferentes estados de activación.

Metodología: puesta en práctica de ejercicios de respiración abdominal, insistiendo en la importancia de una correcta respiración como base para un buen funcionamiento deportivo y cotidiano. Tareas para casa.

Técnicas de relajación:

Nº Sesiones: 5 con cada una de los grupos

Objetivo: conocer diferentes técnicas de relajación y aprender a controlar el nivel de activación, dando instrucciones precisas de con qué objetivo, cómo, cuándo y dónde utilizar las estrategias aprendidas. Autoobservación y autoevaluación de niveles de activación en diferentes situaciones.

Metodología: puesta en práctica de diferentes técnicas de relajación (relajación muscular progresiva y relajación pasiva), con el objeto de que cada deportista pueda utilizar aquella con la que consigue mejores resultados, en función del objetivo con la que la ponga en práctica. Tareas para casa.

Visualización:

Nº de sesiones: 4 con cada una de los grupos

Objetivo: conocer el uso de la visualización como estrategia básica para optimizar diferentes aspectos de la práctica deportiva (ensayo de aspectos técnicos y tácticos) dando instrucciones precisas de con qué objetivo, cómo, cuándo y dónde utilizar las estrategias aprendidas. Autoobservación y autoevaluación de la forma habitual en que los jugadores "trabajan" aspectos deportivos a nivel mental.

Metodología: entrenamiento en práctica imaginada, partiendo de los elementos básicos necesarios para tener un mayor conocimiento de la experiencia de la imaginación, y ensayo en imaginación de gestos técnicos y tácticos propuestos por los propios jugadores.

Tabla 3. Programa específico de entrenamiento psicológico en respiración, relajación y visualización

Anexo 2: 6 ítems del CPRD en los que se encontraron diferencias significativas.

Escala	Ítems	Contenido del ítem	Medida Inicial			Medida Final			P valor	Factor
			Media	D. T.	Moda	Media	D. T.	Moda		
CE	3	Tengo una gran confianza en mi técnica	2,56	.89	3	2,87	.72	3	.096	CE
CO	5	Me llevo muy bien con otros miembros del equipo	3,94	.25	4	3,31	1,35	4	.084	CH
CE	8	En la mayoría de los partidos confío en que lo haré bien	3,50	.73	4	3,13	.81	3	.014	CE
CE	26	Mi confianza en mi mismo es muy inestable	3,13	.96	3	3,44	1,09	4	.059	CE
CE	36	El día anterior a un partido me encuentro habitualmentedemasiado nervioso o preocupado	3,19	.91	4	3,50	.73	4	.059	CE
ER	42	Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas	3,31	.79	4	2,88	.89	3	.070	IER

Nota: CE= Control de Estrés; ER= Influencia de la Evaluación del Rendimiento; CO= Cohesión de Equipo

Tabla 4 Ítems del CPRD con diferencias significativas

Anexo 3: Cuestionarios de los diferentes artículos de la revisión.

Cuestionario de Competitividad 10

Este cuestionario mide motivación por el éxito, motivación para evitar el fracaso y competitividad.

Instrucciones: A continuación encontrará diez frases que indican vivencias que los deportistas pueden experimentar cuando compiten. Lea cada una de ellas con atención y decida hasta qué punto estas situaciones se aplican a ti cuando compites en deportes o juegos. No existen respuestas correctas o incorrectas. Recuerde, elija la opción que describa mejor cómo te sientes cuando compite.

	Casi nunca	Algunas veces	A menudo
1 Me siento con ganas de competir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Deseo ser el mejor cada vez que compito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Detesto perder en la competición	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente acerca de mí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Me siento motivado para dar lo mejor de mí mismo en la competición	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Me siento más a gusto y pienso que rindo más en los entrenamientos que en la competición	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Me preocupa lo que otros puedan pensar de mi actuación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Cuanto más difícil es el reto, mejor actúo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Cuando cometo un error durante la competición experimento disgusto y dificultades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10* Si personas importantes me observan durante la competición me preocupa y prefiero que no asistan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

$$\text{Motivación para el éxito (Me)} = \frac{\text{ÍTEM 1} + \text{ÍTEM 2} + \text{ÍTEM 3} + \text{ÍTEM 5} + \text{ÍTEM 8} + \text{ÍTEM 10}^*}{6} =$$

$$\text{Motivación alejamiento al fracaso (Maf)} = \frac{\text{ÍTEM 4} + \text{ÍTEM 6} + \text{ÍTEM 7} + \text{ÍTEM 9}}{4} =$$

$$\text{Competitividad} = \text{Me} - \text{Maf} =$$

TRABAJO DE FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: VARIABLES
PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II)

El objetivo de este cuestionario es el de medir el grado de Evitación Experimental (EE) o, en su defecto, flexibilidad psicológica.

Table 1 Spanish translation of the AAQ-II original items						
Debajo encontrará una lista de afirmaciones. Por favor, puntúe en qué grado cada afirmación ES VERDAD PARA USTED. Use la siguiente escala para hacer su elección						
1	2	3	4	5	6	7
Nunca es verdad	Muy raramente es verdad	Raramente es verdad	A veces es verdad	Frecuentemente es verdad	Casi siempre es verdad	Siempre es verdad
1. Mis experiencias y recuerdos dolorosos hacen que me sea difícil vivir la vida que querría						
2. Tengo miedo de mis sentimientos						
3. Me preocupa no ser capaz de controlar mis preocupaciones y sentimientos						
4. Mis recuerdos dolorosos me impiden llevar una vida plena						
5. Mis emociones interfieren en cómo me gustaría que fuera mi vida						
6. Parece que la mayoría de la gente lleva su vida mejor que yo						
7. Mis preocupaciones interfieren en el camino de lo que quiero conseguir						

El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas

Este cuestionario mide 5 variables relacionadas con el rendimiento deportivo y estas son control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, – que es una variable de estrés específica –, motivación, habilidad mental, y cohesión de equipo; y otras en base a su relación con éstas: la autoconfianza en relación con el control del estrés; la influencia de la evaluación y la motivación; y el nivel de activación y la atención en relación con el control del estrés y la influencia de la evaluación.

TRABAJO DE FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

* INSTRUCCIONES:

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando *en qué medida se encuentra de acuerdo* con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

* PREGUNTAS:

TOTALMENTE EN DESACUERDO TOTALMENTE DE ACUERDO NO ENTIENDO

1. Me encuentro 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 no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. 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 uno se encuentra a mitad de camino entre «totalmente en desacuerdo» y «totalmente de acuerdo» con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	--	-----------------------

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

TRABAJO DE FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: VARIABLES
PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TRABAJO DE FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: VARIABLES
PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
12. A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	O O O O O		O
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	O O O O O		O
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	O O O O O		O
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	O O O O O		O
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	O O O O O		O
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.	O O O O O		O
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	O O O O O		O
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	O O O O O		O
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	O O O O O		O
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	O O O O O		O
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	O O O O O		O

TRABAJO DE FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: VARIABLES
PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Tengo fé en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TRABAJO DE FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTENDO
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="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (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="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
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="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

TRABAJO DE FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
45. Cuando finaliza una competición (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="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
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="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (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) aun 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.

TRABAJO DE FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: VARIABLES
PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

MOTIVACIÓN	HABILIDAD MENTAL	COHESIÓN DE EQUIPO
4 <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	2 <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	5 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
15 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	7 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	11 <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
29 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	23 <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	18 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
31 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	25 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	22 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
33 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	37 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	27 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
39 <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	40 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	38 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
49 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	45 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	
55 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	48 <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	
	50 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	

Puntuación Directa: _____ Puntuación Directa: _____ Puntuación Directa: _____

Escala de Liderazgo para Deportes es su versión española



TRABAJO DE FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Prefiero que mi entrenador:

	1	2	3	4	5
1. Se preocupe de que los jugadores entrenen al máximo de sus posibilidades.					
2. Pregunte la opinión de los jugadores sobre la táctica que han de usar en algunos partidos.					
3. Ayude a los jugadores en sus problemas personales.					
4. Felicite a un jugador delante de los demás por jugar bien.					
5. Explique a cada jugador la técnica y la táctica del tenis.					
6. Planifique los entrenamientos sin tener en cuenta las opiniones de los jugadores.					
7. Ayude a los jugadores a solucionar los problemas que hay en el grupo.					
8. Preste especial atención a la corrección de los errores de los jugadores.					
9. Tenga el apoyo de los jugadores antes de llevar a cabo aspectos importantes.					
10. Le diga a un jugador cuando ha hecho bien las cosas.					
11. Se asegure de que sus funciones como entrenador las comprenden todos los jugadores.					
12. No tenga que dar explicaciones por sus decisiones.					
13. Se preocupe por el bienestar personal de los jugadores.					
14. Entrene individualmente con cada jugador la técnica del tenis.					
15. Permita que los jugadores opinen cuando se toman decisiones.					
16. Se asegure de que un jugador sea recompensado por jugar bien.					
17. Planifique por anticipado lo que se tiene que hacer en el entrenamiento.					
18. Anime a los jugadores a hacer sugerencias sobre como hacer los entrenamientos.					
19. Haga favores personales a los jugadores.					
20. Explique a cada jugador lo que se debe y lo que no se debe hacer en el entrenamiento.					
21. Permita que los jugadores establezcan sus propios objetivos.					
22. Exprese sentimiento de afecto y estima hacia los jugadores.					
23. Confíe en que cada jugador cumpla con sus obligaciones hasta el más mínimo detalle.					
24. Permita que los jugadores hagan las cosas a su manera aunque se equivoquen.					
25. Anime al jugador a hablar abiertamente y a confiar en su entrenador.					
26. Señale y entrene los puntos fuertes y débiles de cada jugador.					
27. Se niegue a cambiar de opinión e imponga la suya.					
28. Muestre su aprecio hacia un jugador cuando este juegue bien.					
29. Dé instrucciones precisas a cada jugador sobre lo que se debe hacer en cada situación.					
30. Pregunte la opinión de los jugadores sobre asuntos importantes del entrenamiento.					
31. Tenga relaciones estrechas e informales con los jugadores.					
32. Se preocupe de que el trabajo de los jugadores sea coordinado.					
33. Permita que los jugadores entrenen a su "aire".					
34. Guarde las distancias y no se relacione mucho con los jugadores.					
35. Explique de que forma cada jugador ayuda a que el grupo funcione bien.					
36. Se relacione amistosamente con los jugadores fuera de la pista.					
37. Reconozca el mérito de un jugador cuando se lo merece.					
38. Especifique en detalle lo que espera de sus jugadores en el entrenamiento.					
39. Permita que los jugadores decidan la táctica que utilizarán en un partido.					
40. Hable con un tono autoritario, sin dar opción a que los jugadores le pregunten.					

Motivational Climate Scale for Youth Sports

Es utilizado para medir las percepciones de los atletas sobre el Clima Motivacional propiciado por el entrenador.

Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)

Mide la ansiedad Competitiva.

TRABAJO DE FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Five-Factor Inventory (Inventario NEO reducido de Cinco Factores)

Neuroticismo, Extraversión, Amabilidad, Apertura y Responsabilidad. El cuestionario consta de un total 240 ítems a los que se responde en una escala Likert de cinco opciones (en función del grado de adherencia). En la actualidad, el modelo de los Cinco Grandes factores de personalidad se ha impuesto y existe un número importante de instrumentos diseñados para su medida, de los cuales el más prototípico es el NEO-PI-R. Según este modelo, la personalidad está configurada por cinco factores o dimensiones amplias, que implican tendencias estables y consistentes de respuesta. Cada factor se compone de seis escalas o facetas.

Factor y escalas	Descripción
Neuroticismo vs. Estabilidad emocional <ul style="list-style-type: none"> • N1 Ansiedad • N2 Hostilidad • N3 Depresión • N4 Amabilidad social • N5 Impulsividad • N6 Vulnerabilidad 	<p>Equivale a la inestabilidad emocional y la experiencia de estados emocionales negativos. El neurótico es un individuo ansioso, preocupado, malhumorado, frecuentemente deprimido, cuando sueña mal, y que sufre insomnios psicofisiológicos. Es excesivamente emocional, reaccionando fuertemente a todo tipo de estímulos, sintiéndole difícil volver a un estado de equilibrio después de cada experiencia emocional importante. Sus fuertes reacciones emocionales interfieren en su propio equilibrio, haciéndolo reaccionar de forma irracional, a veces rígida. Su principal característica es una constante preocupación por las cosas que le pueden salir mal y una fuerte reacción emocional de ansiedad ante estas cosas, lo que le hace sufrir. Por el contrario, el individuo estable tiende a responder emocionalmente de forma débil y a volver rápidamente a su línea base después de cada reacción. Es normalmente tranquilo, de igual humor, controlado y despreocupado.</p>
Extraversión <ul style="list-style-type: none"> • E1 Cordialidad • E2 Generosidad • E3 Asertividad • E4 Actividad • E5 Búsqueda de emociones • E6 Emociones positivas 	<p>Implica aspectos como la asertividad y el dinamismo. Los extraversos son personas sociables, amantes de las fiestas, con muchos amigos, necesitan gente con la que hablar, no les gusta estudiar solos, son amantes de la aventura y el riesgo, con carácter impulsivo, les gustan las bromas, la variación y el cambio, son despreocupados y tienden a ser agresivos. Por el contrario, los introvertidos son personas retraídas, quietas, amantes de la lectura, tienen pocos amigos pero muy escogidos, les gusta hacer planes a largo plazo, planean las cosas antes de hacerlas y tienen un régimen ordenado de vida entre otras cosas.</p>
Apertura a la Experiencia <ul style="list-style-type: none"> • O1 Fantasía • O2 Estética • O3 Sentimientos • O4 Acciones • O5 Ideas • O6 Valores 	<p>Refleja el mantenimiento de valores e ideas no convencionales, y la amplitud de intereses: se refiere a las personas abiertas, interesadas tanto en el mundo exterior como en el interior, y cuyas vidas están enriquecidas por la experiencia. La Apertura se relaciona especialmente con aspectos intelectuales, como es el pensamiento divergente que contribuye a la creatividad. Pero no es equivalente a inteligencia. Además, en algunos aspectos, Apertura a la experiencia indica flexibilidad, siendo lo opuesto de rígido.</p>
Amabilidad o Amabilidad <ul style="list-style-type: none"> • A2 Franquiza • A3 Altruismo • A4 Actitud conciliadora • A5 Modestia • A6 Sensibilidad a los demás 	<p>Capacidad de ser altruista, conciliativo, confiado, franco y amable con los demás.</p>
Tenacidad o Responsabilidad <ul style="list-style-type: none"> • C1 Competencia • C2 Orden • C3 Sentido del deber • C4 Necesidad de logro • C5 Autodisciplina • C6 Deliberación 	<p>Incluye la tendencia al sentido del deber, a la organización, el orden, la búsqueda de objetivos, la autodisciplina y la eficiencia. Se trata de personas voluntariosas, escrupulosas, puntuales y fiables, que controlan sus impulsos.</p>