

Cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD

Los descriptivos de las variables medidas en el test CPRD son los siguientes:

		Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de Equipo	Control de Estrés	Evaluación Rendimiento
		Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica
General		22.47±3.74	25.14±4.71	19.23±2.39	56.56±7.39	33.39±6.60
Sexo	Mujer	22.03±3.85	24.64±3.46	18.92±2.48	57.49±8.43	33.70±5.29
	Hombre	22.91±3.60	25.65±5.72	19.55±2.28	55.59±6.07	33.06±7.78
Categoría	Cadete	22.62±3.87	25.58±4.38	19.10±2.75	56.17±7.50	34.55±7.74
	Juvenil	22.56±3.54	24.12±4.78	19.18±2.22	55.43±8.51	33.40±5.52
	Senior	22.28±3.88	25.64±4.88	19.35±2.31	57.76±6.26	32.51±6.54
Ocupación	ESO				.85	34.76±7.69
	BACH				.18	32.00±5.47
	FP				.29	33.14±5.68
	Trabaja				.69	35.21±5.85
	No esti trabaja				.74	26.75±9.42

El análisis inferencial de las variables se realizará mediante el test de la t de Student para el caso de la comparación por sexos y mediante al Análisis de la varianza para la comparación por categorías y por ocupación. El nivel de significación α al que se realizan todos los análisis es del 5%.

Los resultados generales son:

Comparación	p-valor				
	Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de equipo	Control de estrés	Evaluación rendimiento
Por sexo	0.242	0.294	0.191	0.201	0.628
Por Categoría	0.922	0.339	0.905	0.399	0.547
Por ocupación	0.852	0.445	0.444	0.114	0.109

Podemos observar, en función de los p-valores, que ninguna de las variables presenta diferencias entre los grupos.

El análisis de las variables por categorías revela los siguientes resultados:

CADETE

	p-valor				
Comparación	Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de equipo	Control de estrés	Evaluación rendimiento
Por sexo	0.531	0.446	0.035	0.485	0.390

JUVENIL

	p-valor				
Comparación	Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de equipo	Control de estrés	Evaluación rendimiento
Por sexo	0.846	0.665	0.117	0.242	0.002

SENIOR

	p-valor				
Comparación	Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de equipo	Control de estrés	Evaluación rendimiento
Por sexo	0.01	0.006	0.002	0.856	0.588

El análisis por categorías sí que revela diferencias. En la categoría de Cadetes, se observan diferencias significativas en Cohesión de Equipo ($p=0.035$), siendo significativamente mayor la puntuación de las mujeres que las de los hombres, el resto de variables tienen valores similares.

En la categoría de Juveniles se observa un valor de la Evaluación del Rendimiento significativamente mayor en las mujeres que en los hombres ($p=0.002$).

En la categoría Sénior, hay más diferencias significativas. Hay diferencias en la variable Motivación ($p=0.01$), siendo mayor en hombres que en mujeres, en la variable Habilidad Mental ($p=0.006$) siendo mayor en hombres que en mujeres y en la variable Cohesión de equipo ($p=0.002$) siendo mayor la puntuación en hombres que en mujeres.

En cuanto a la comparación para cada sexo, los resultados son:

MUJERES

	p-valor				
Comparación	Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de equipo	Control de estrés	Evaluación rendimiento
Por Categoría	0.154	0.086	0.074	0.953	0.047

HOMBRES

	p-valor				
Comparación	Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de equipo	Control de estrés	Evaluación rendimiento
Por Categoría	0.319	0.097	0.005	0.151	0.180

En este apartado se observan diferencias en algunas variables. En el caso de las mujeres, sólo se observan diferencias en la variable Evaluación del Rendimiento ($p=0.047$), las puntuaciones menores en este caso se observan en la categoría senior, significativamente menores que las otras dos. En el caso de los hombres sólo se observan diferencias en la variable Cohesión de Equipo ($p=0.005$), siendo las puntuaciones más bajas en la categoría de cadetes y las más altas en las de senior.

Limitaciones y Conclusiones

Los objetivos del presente estudio fueron analizar y describir si existen diferencias o no en la toma de decisiones y en las características psicológicas relacionadas con el rendimiento, en un deporte colectivo como es el fútbol, tanto en función del sexo y categoría de edad. El presente estudio evaluó las características relacionadas con el rendimiento mediante la realización del cuestionario CPRD por parte de jugadores y jugadoras. Y por otro lado evaluar y analizar el estilo de la toma de decisiones mediante el cuestionario CETD.

El estudio presenta algunas limitaciones. Una de las limitaciones es el número de la muestra (51 mujeres y 49 hombres), es una muestra un poco baja pero suficientemente significativa para obtener resultados significativos. La segunda limitación es la muestra por categorías, ya que se evalúa a un equipo por categoría y sexo, pero es difícil involucrar a tantos equipos en la misma categoría y obtener una muestra alta para la realización del estudio y sus consecuentes permisos, ya que hubiera estado bien comparar varios equipos de diferentes clubs. La última limitación encontrada en el presente estudio puede ser con la categoría cadete, ya que involucra a un rango de edad de 14-15 años, y con esa edad es posible que algunas preguntas las contestaran al azar por su alto índice de comprensión de la pregunta, pero esta limitación no está del todo clara.

Respecto a las conclusiones, en el cuestionario CETD se obtuvieron diversas conclusiones. Como conclusiones en los resultados generales, se ha obtenido que podemos observar que existen diferencias en las variables Competencia Decisional Percibida y Ansiedad y Agobio al Decidir en función del Sexo. Hay diferencias significativas en la Competencia Decisional Percibida en función del sexo, siendo significativamente mayor el valor de esta variable para los hombres que para las mujeres. También se observan diferencias significativas de Ansiedad y Agobio al Decidir en función del sexo, siendo mayor en las mujeres que en los hombres. No hay diferencias en función del sexo en el Compromiso en el Aprendizaje Decisional.

Respecto a las diferencias por categorías. Se ha obtenido que el análisis por categorías también revela diferencias. En la categoría de Cadetes, se observan diferencias en Competencia Decisional Percibida en función del sexo, siendo significativamente mayores los valores para los hombres que para las mujeres. En la categoría de Juveniles hay diferencias en la variable Competencia Decisional Percibida, siendo significativamente mayor en los hombres que en las mujeres, y también se observan diferencias en la variable Ansiedad y Agobio al Decidir, siendo significativamente mayores los valores para mujeres que para hombres. En la categoría sénior hay diferencias significativas en la variable Compromiso en el Aprendizaje Emocional, siendo significativamente mayores los valores para hombres que para mujeres.

En cuanto a las conclusiones de sexo para cada categoría, en el caso de las mujeres, sólo se observan diferencias en la variable Compromiso en el Aprendizaje Decisional, la mayor puntuación se da en la categoría de cadetes. En el caso de los hombres sólo se observan diferencias en la variable Ansiedad y Agobio al Decidir, los mayores valores significativamente corresponden a la categoría de Cadetes.

Respecto a las conclusiones obtenidas con el cuestionario CPRD, como conclusiones generales no se observan diferencias significativas entre los grupos. En cuanto a las conclusiones obtenidas respecto por categorías, se concluye que, en la categoría de Cadetes, se observan diferencias significativas en Cohesión de Equipo, siendo significativamente mayor la puntuación de las mujeres que las de los hombres. En la categoría de Juveniles se observa un valor de la Evaluación del Rendimiento significativamente mayor en las mujeres que en los hombres. En la categoría Sénior hay diferencias en la variable Motivación, siendo mayor en hombres que en mujeres, en la variable Habilidad Mental, siendo mayor en hombres que en mujeres y en la variable Cohesión de equipo, siendo mayor la puntuación en hombres que en mujeres.

Por último, en cuanto a las conclusiones de sexo por categorías, en el caso de las mujeres, sólo se observan diferencias en la variable Evaluación del Rendimiento, las puntuaciones menores en este caso se observan en la categoría senior. En el caso de los hombres sólo se observan diferencias en la variable Cohesión de Equipo, siendo las puntuaciones más bajas en la categoría de cadetes y las más altas en las de senior.

Finalmente, se puede concluir que el estudio realizado en jugadores y jugadoras de fútbol, aporta información relevante sobre el estilo de toma de decisiones en el deporte y características psicológicas relacionadas con el rendimiento. Sin embargo, pese a la obtención de resultados significativos en las variables anteriores, se precisaría repetir el estudio en una muestra de mayor tamaño, aumentando la fiabilidad y validez de la investigación.

Referencias bibliográficas

- Arias, A. G., Castuera, R. J., Arroyo, M. P. M., González, L. G., Navarrete, B. M., & Álvarez, F. D. V. (2010). Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte VOL. V Nº 1, 5(1), 29.*
- Boiché, J. C. S., & Sarrazin, P. G. (2009). Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport. *Journal of Sports Science & Medicine, 8(1), 9–16.*
- Campos, G. G., Mesa, M. D. C. C., & Granados, S. R. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (25), 85-89.*
- Cecchini, J A; González, C; López Prado, J; Brustad, R J; (2005). Relación del clima motivacional percibido con la orientación de meta, la motivación intrínseca y las opiniones y conductas de Fair Play. *Revista Mexicana de Psicología, 22()* 469-479
- D. Meyer-Parlapanis, S. Sierfert, R. Weierstall (2007). More than the win: The relation between Appetitive Competition, Socialization, and Gender Role Orientation in Women's Football. *Frontiers in Psychology. Movement Science and Sport Psychology 8: 528*

- De Backer, M.; Boen, F.; DE Cuyper, B.; Hoigard, R.; Vande Broek, G. (2015). A team fares well with a fair coach: Predictors of social loafing in interactive female sport teams. *Scandinavian Journal of Medicine and Science of Sport*, v. 25, n. 6, p. 897-908.
- Deci, E.L (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: *Plenum Press*
- Deci, E.L. y Rian, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in human behaviour*. New York: *Plenum Press*
- Donaldson, S.J., and Ronan, K.R. (2006). The effects of Sports participation on young adolescents emotional well-being. *Adolescence* 41, 369–389.
- Etemadi Nia, M, Ali Besharat, M. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team Sports. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 808-812
- Ezquerro, M., y Buceta, J. M. (2012). Estilo de procesamiento de la información y toma de decisiones en competiciones deportivas: Las dimensiones rapidez y exactitud cognitivas. *Análise Psicológica*, 19(1), 37-50
- García, V., Ruiz, L. M., y Graupera, J. L. (2009). Perfiles decisionales de jugadores y jugadoras de voleibol de diferente nivel de pericia. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(5), 123-137
- García-Navelra, A., Ruiz-Barquín, R., y Pujals, C. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 29-44.
- Gil, A., Rabaz, F. C., Mateos, P. A., Arroyo, M. P. M., González, L. G., & del Villar Álvarez, F. (2012). Influencia del rendimiento sobre el estilo decisional en jugadores de fútbol. *Revista Movimiento Humano*, (3), 35-44.

Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. D. C. (2001). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-113.

Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.

González, J., Garcés de los Fayos, E., y Ortega, E. (2014). Avanzando en el camino de diferenciación psicológica del deportista. Ejemplos de diferencias en sexo y modalidad deportiva. *Anuario de Psicología*, 44(1), 31-44.

González, J; Garcés de los Fayos, E J; López-Mora, C; Zapata, J; (2016). Personalidad y Estilo de Toma de Decisiones en la Práctica Deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11() 107-112

Hansen, D., Larson, R., & Dworkin, J. (2007). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 25-55.

J. Molina-García, I. Castillo, C. Pablos (2007). Improvement of knowledge, procedures and attitudes of students in Secondary Education after being exposed to an intervention in Physical Education for Health. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 2007: 18, 79-91

J.F. Guzmán, A. García-Ferriol (2002). Training methods and goal orientation of coach. Motivational implications. *Motricidad. European Journal of Human Movement*. 9, 65-82

- Møllerløkken NE, Lorås H and Pedersen AV (2017) A Comparison of Players' and Coaches' Perceptions of the Coach-Created Motivational Climate within Youth Soccer Teams. *Front. Psychol.* 8:109.
- Møllerløkken, N.E., Lorås,H., and Pedersen,A.V.(2015).A systematic review and meta-analysis of drop out rates in youth soccer. *Percept.Mot.Skill* 121, 1–11.
- Moreno, M.P.; Santos, J.A.; Ramos, L.A.; Cervelló, E.; Iglesias, D. & Del Villar, F. (2005). The Efficacy of the Verbal Behaviour of Volleyball Coaches During Competition. *Motricidad. European Journal of Human Movement.* 13, 55-69
- Olmedilla Zafra, A., Ortega Toro, E., Andreu, M. D., & Ortín Montero, F. J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 0249-262.
- Pastor, Y. & Pons, D. (2003). Actividad física y salud. *Psicología del deporte (Vol. I) Fundamentos* 2 (pp. 168-189).
- R. Montes, S. Márquez (2007). Influence of Competition Level on Observed Antisocial Behaviours in Soccers Players. *Motricidad. European Journal of Human Movement.* 19, 1-12
- Roberts, R., Woodman, T., Lofthouse and Williams, L., (2015). Not all players are equally motivated: The role of narcissism. *European Journal Of Sport Science.* Vol 15
- Ruiz, L. M. & Graupera, J.L. (2005). Dimensión subjetiva de la toma de decisiones en el deporte: desarrollo y validación del cuestionario CETD de estilo de decisión en el deporte. *Motricidad. European Journal of Human Movement.* 14, 95-107
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; 141-166)

- Santiago López-López, I., Jaenes-Sánchez, J. C., & Cárdenas-Vélez, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario " características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo"(CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 21-30.
- Smith, N., Tessier, D., Tzioumakis, Y., Quested, E., Appleton, P., Sarrazin, P., et al. (2015). Development and validation of the multidimensional motivational climate observation system. *J. Sport Exerc. Psychol.* 37, 4–22
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-320). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., & Lalande, D. R. (2011). The MPIC model: The perspective of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological Inquiry*, 22(1), 45-51.
- VAN AMERSFOORT, Y. (2004). Prescripción de ejercicio físico y salud mental. *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (pp. 303-339).
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 387-397
- Woodcock, C., Cumming, J., Duda, J. L., & Sharp, L. A. (2012). Working within an Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF) framework: Consultant practice and athlete reflections on refining emotion regulation skills. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 291-302.

Anexos

Cuestionario CETD

(Ruiz, Graupera y Sánchez, 2000)

Desde 1 = MUY EN DESACUERDO hasta 4 = MUY DE ACUERDO				
1. Sé que soy capaz de decidir en mi deporte mejor que el resto de mis compañeros/as de equipo.	1	2	3	4
2. Antes de salir a competir me pone nervioso/a recordar los errores de otros partidos anteriores.	1	2	3	4
3. Me tomo muy en serio los consejos tácticos de mi entrenador/a.	1	2	3	4
4. Creo que soy mejor que la mayoría de mis compañeros/as tomando decisiones en el partido/competición.	1	2	3	4
5. El recuerdo de los errores realizados en otros partidos /competiciones, me suelen frenar a la hora de tomar decisiones.	1	2	3	4
6. Siempre sigo los consejos de mi entrenador/a.	1	2	3	4
7. Pienso que poseo mejores cualidades que mis compañeros/as para decidir y tomar la iniciativa.	1	2	3	4
8. A menudo me preocupa la derrota antes de salir a competir.	1	2	3	4
9. Es necesario decidir según el plan táctico del entrenador/a.	1	2	3	4
10. Me gusta decidir más que mis compañeros/as de equipo.	1	2	3	4
11. Me agobia tener que decidir bajo presión.	1	2	3	4
12. Sigo al pie de la letra las tácticas que mi entrenador/a propone ante del partido/competición.	1	2	3	4
13. Cuando salgo a competir tengo la sensación de ser superior, de ser mejor que mis compañeros/as	1	2	3	4
14. A menudo me preocupa perder antes de salir a competir.	1	2	3	4
15. Me concentro mucho en lo que hago.	1	2	3	4

Desde 1 = MUY EN DESACUERDO hasta 4 = MUY DE ACUERDO				
16. Mis entrenadores siempre me han considerado un/a jugador/a de gran inteligencia para este deporte.	1	2	3	4
17. Cuando fallo al decidir me gustaría desaparecer del campo de juego.	1	2	3	4
18. Tengo paciencia suficiente para entrenar y mejorar mi capacidad de decidir en el juego/competición.	1	2	3	4
19. He recibido con frecuencia felicitaciones por ser mejor que mis compañeros/as decidiendo en los partidos/competiciones.	1	2	3	4
20. Cuando estoy ante un equipo o deportista superior me pongo nervioso/a, y no decido como me gustaría.	1	2	3	4
21. Puedo llegar a entrenar muy duramente si veo que mi capacidad de tomar decisiones en competición mejora.	1	2	3	4
22. Me gusta tomar decisiones arriesgadas.	1	2	3	4
23. Cuando llega la hora de tomar una decisión importante en la competición, a menudo vacilo porque temo cometer errores.	1	2	3	4
24. En los entrenamientos me preocupo de aprender a decidir en las situaciones de juego/competición.	1	2	3	4
25. Me gusta tomar varias decisiones seguidas.	1	2	3	4
26. Me pone nervioso/a tener que tomar la iniciativa en el juego/competición.	1	2	3	4
27. Me planteo las opciones que mis oponentes pueden tomar.	1	2	3	4
28. Siempre he sido bueno/a tomando decisiones arriesgadas al competir, sin apenas esforzarme en ello.	1	2	3	4
29. En situaciones de responsabilidad muy elevada, prefiero que decidan otros compañeros/as.	1	2	3	4
30. Si veo la solución de la jugada, la llevo a cabo.	1	2	3	4

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS E HISTORIAL PERSONAL DEPORTIVO:

Edad:

Categoría: marque con una X

	SENIOR	JUVENIL	CADETE
FEMENINO			
MASCULINO			

Ocupación:

Curso académico actual o máximo de estudios alcanzado:

Años practicando deporte:

Años practicando fútbol:

Horas de entrenamiento semanales (días y horas por día):

PREGUNTAS: CPRD

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” a la competición en la que voy a participar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mí técnica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado (a) para entrenar	<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"/>
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"/>

7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<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"/>
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"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<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"/>
12. A menudo estoy “muerto de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo y volver a concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cualquier pequeña lesión o mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (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"/>
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"/>
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"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal, aunque mi rendimiento individual haya sido bueno.	<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"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacer las cosas bien en mi deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión antes de una competición o partido.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Tengo fe en mí mismo(a)	<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"/>
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 de mí o de mi equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (o partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas, como el entrenador, los compañeros de equipo o algún espectador.	<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"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38. Creo que el aporte específico de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito de éste.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. En las competiciones (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"/>
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"/>
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"/>
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 la 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"/>