



Título: Diferencias Decisionales y Psicológicas en Función de Sexo y Edad en el Fútbol

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Universidad: Universidad Miguel Hernández de Elche

Curso académico: 2016-2017

Alumno: Sergio Camuñas Mayoralas

Tutor académico: Ángel Sánchez Barbié

Índice

	Página
1. Resumen.....	2
2. Introducción.....	3-5
3. Objetivos.....	5
4. Método.....	6-14
5. Limitaciones y Conclusiones.....	14-16
6. Referencias Bibliográficas.....	16-20
7. Anexos.....	21-28



Resumen

Debido a las diferencias físicas entre mujeres y hombres en el deporte, se creyó oportuno estudiar si también eran tan significativas a nivel decisional y psicológicas asociadas al rendimiento, por este motivo se administraron dos cuestionarios: el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) y el Cuestionario de Estilo de Decisión en el Deporte (CETD). El estudio fue llevado a cabo con una muestra de 100 jugadores de fútbol federados (51 mujeres y 49 hombres), comprendidas en las categorías cadetes, juveniles y seniors (M=19 años). Los resultados obtenidos demuestran diferencias significativas en el estilo de decisión en el deporte tanto en categorías y sexo, pero en las características psicológicas hay diferencias significativas entre categorías por sexo, pero no en resultados generales por sexo. Finalmente, se evidencia la necesidad de realizar estudios a mayor escala que confirmen la relevancia de los resultados encontrados en el presente trabajo.

PALABRAS CLAVE: CETD, CPRD, Fútbol, Emociones, Toma Decisiones, Motivación, Rendimiento, Diferencias Psicológicas mujeres y hombres.



Introducción

En la actualidad, las emociones influyen y forman parte de diferentes ámbitos de la vida. Las emociones influyen en los procesos motivacionales, dirigir tendencias de acción hacia la excitación o alejarse del miedo (Woodcook, Cumming, Duda y Sharp, 2012). Uno de los retos de la investigación sobre los procesos psicológicos en el ámbito deportivo, es acercarse a la comprensión de lo que percibe, interpreta y decide el deportista ante las situaciones que su deporte le presenta. Sin embargo, decidir no es estrictamente un acto cognitivo, sino que se ve influido de forma notable por el estado anímico del deportista, por sus miedos, temores, por la confianza que tiene en sus propias posibilidades o en las de sus compañeros de equipo o entrenador, por sus preferencias personales, por la presión del ambiente, o de sus propios compañeros de equipo, o de percepción del riesgo que pueden conllevar dichas decisiones, entre otras posibilidades (Ruiz y Graupera, 2005). Las diferencias individuales se manifiestan en modo distinto, específico y diferenciado, incluso donde las personas actúan o reaccionan con estabilidad, consistencia y regularidad. En este sentido, el deporte se convierte en un contexto interesante de estudio, ante su variabilidad y búsqueda de la adaptación ante objetivos constantemente cambiantes (Hansen, Larson y Dworkin, 2003). Hombres más perseverantes, más estabilidad emocional y más control de la tensión, indicando funciones significativas hacia afabilidad y tesón a favor de las mujeres, y estabilidad emocional a favor de los hombres (González, Garcés de los Fayos y Ortega, 2014).

Varios son los factores que pueden influir en las emociones de un deportista, produciendo en ellos un mejor rendimiento y adherencia a la actividad deportiva. Uno de los factores que influyen es el Bienestar Psicológico. Diversas investigaciones han concluido que son muchos los beneficios psicológicos atribuidos a la práctica regular de actividad física (Molina-García, Castillo y Pablos, 2007; Pastor y Pons, 2003; Van Amersfoort, 2004). Cuando un atleta se identifica con el equipo, su identidad social predomina, lo que conduce a la internalización de normas y comportamientos a favor del bienestar psicológico dentro del grupo (Molina-García et al. 2007). Uno de los más importantes es el realizado por Ryan y Deci (2001), donde se propuso organizar los diferentes estudios realizados en los últimos años en dos grandes corrientes: una relacionada con la felicidad de las personas (bienestar hedónico), y otra con la capacidad de desarrollo de las mismas (bienestar eudaimónico).

Otros de los factores que influyen en las emociones es la figura del entrenador. Numerosos estudios apoyan la afirmación de que los entrenadores juegan un papel importante en la creación de un buen clima motivacional en equipos deportivos de élite (Moreno, Santos, Ramos, Cervelló, Iglesias y Del Villar, 2005; Møllerløgken, Loras y Pedersen, 2017; Smith, Tessier, Tzioumakis, Quested, Appleton y Sarrazin, 2015; De Backer, Boen, De Cuyser, Hoigard y Vande Broek, 2015). El clima motivacional creado por el entrenador dentro de los equipos deportivos juveniles se ha demostrado que es de gran importancia para la calidad de las experiencias deportivas de los jóvenes (Møllerløgken et al. 2017). El proporcionar retroalimentación positiva a los jugadores, diseñar tareas basadas en la diversidad, establecer objetivos realistas, plantear tareas que supongan un reto personal y respetando la autonomía, favorece un buen clima diseñado por el entrenador. En otras palabras, cuando el entrenador está percibido como justo, los jugadores parecen concentrarse menos en sus intereses personales y la rivalidad dentro del grupo, y focalizan sus objetivos y esfuerzos en el bien general del equipo en el cumplimiento de sus tareas (Smith et al. 2015; Arias, Castuera, Arroyo, González, Navarrete y Álvarez, 2010).

Una de las variables que se estudian en el presente estudio es la Toma de Decisiones en el deporte de competición, mediante el Cuestionario de Estilo de Decisión en el Deporte (CETD). Tal y como describen García, Ruiz y Graupera (2009), los procesos decisionales se engloban en tres fases diferentes: una primera fase *de preparación de la decisión* centrada en el análisis de la situación y de las posibilidades de acción; una segunda fase que correspondería al *acto de decisión*, es decir, se produciría la elección del gesto técnico-táctico a realizar; y una tercera fase, denominada de *realización y control de la decisión*. Sin embargo, en un deportista experto, las variables situacionales y de objetivo, se simplifican y estandarizan, relativamente, de forma que llegan a constituir una constante más que una variable. Así, un deportista experto, tiende a seleccionar sólo los estímulos situacionales relevantes en cada caso, y reduciendo, también, la elección de las alternativas, optando la mejor, entre un conjunto limitado de éstas. Este tipo de modificaciones, afectan a la decisión de los deportistas expertos, dando lugar a respuestas más rápidas y eficientes, reflejándose en las estrategias de búsqueda visual. En concreto, parece razonable pensar que los deportistas con un estilo de procesamiento más rápido, puedan tener mejor desempeño que los más lentos en aquellas modalidades que implican la toma de decisiones con elevadas restricciones de tiempo para captar, analizar la información relevante y tomar la decisión oportuna (González, Garcés de los Fayos, López-Mora y Zapata, 2016; Ezquerro y Buceta, 2012). Tales decisiones están afectadas por factores como la fase de competición, momento del partido, y lo que pueden lograr o perder.

Los factores que producen el máximo rendimiento en los deportes competitivos han sido siempre un punto focal de la psicología del deporte, donde la motivación ha sido identificada como uno de ellos (Meyer-Parlapanis, Sierfert y Weierstall, 2007). Por este motivo, es la otra variable que se estudia en este estudio, mediante la realización, por parte de los deportistas, del Cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Varios autores concluyen que la práctica deportiva de rendimiento influye sobre la persona, posibilitando el desarrollo de ciertos rasgos que le son necesarios para hacer frente a las demandas del contexto en general y a la tarea deportiva en particular. Los deportistas de deportes de rendimiento poseen un perfil de personalidad más homogéneo, debido a que determinados rasgos, como la Estabilidad Emocional, puede tener una acción positiva y directa sobre el rendimiento deportivo. Los jugadores de fútbol adultos de rendimiento obtienen mayores puntuaciones en los rasgos Estabilidad Emocional, Extraversión y Responsabilidad que los no deportistas adultos (Møllerløkken et al. 2017; García-Navelra, Ruiz-Barquín y Pujals, 2011).

En un estudio realizado por Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007), intentaron validar y adaptar al fútbol el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), ampliamente utilizado en numerosos estudios previos. El resultado es el CPRD-f, un instrumento que reduce a 40 el cuestionario original de 55 ítems, que mantiene cinco subescalas, aunque la denominación cambia, eliminándose alguna y apareciendo otras nuevas. La subescala Control del Estrés cambia por Autoconfianza, Influencia de la Evaluación del Rendimiento por Actitud y Preparación Mental, Motivación por Concentración, Habilidad Mental por Control de Estrés y Ansiedad, y por último Cohesión de Equipo por Motivación. Aunque estos mismos autores comentan que el hecho de reducir el número de ítems tiene sus ventajas e inconvenientes. Como inconvenientes señalan que, al reducir el número global de ítems, se reducen los que constituirían cada subescala y por tanto la fiabilidad de la misma y del instrumento en general.

Por último, se encuentra la Motivación, que fue estudiada desde la Teoría de la Autodeterminación (Self-Determination Theory (SDT) por Deci (1975), y más tarde por Deci y Ryan (1985). El clima motivacional es multidimensional, tareas orientadas hacia el ego y otras hacia la tarea. Ryan y Deci (1985) postulan que hay tres fuerzas motivacionales que pueden influir en el comportamiento: la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación. Se ha demostrado en diferentes estudios que las niñas son más propensas a favor de un clima motivacional orientado a la tarea, en comparación con los niños (Donaldson y Ronan, 2006). Además, las niñas son más propensas a abandonar el fútbol (Møllerløgken, 2015).

En la Teoría de la Autodeterminación, la desmotivación representa el nivel más bajo de la autodeterminación (Deci et al. 1985), haciendo referencia a la falta de intencionalidad del individuo por desempeñar algo. La motivación extrínseca hace referencia al hecho de llevar a cabo una determinada actividad, motivado por la consecución de refuerzos externos. La motivación extrínseca se ha desglosado en cuatro formas: la regulación externa, basada en contingencias externas al sujeto. La regulación introyectada, conductas reguladas por presiones internas, como aspectos relacionados con la autoestima. Regulación identificada, motivación que proviene de los valores externos y que el individuo identifica como importantes. Y, por último, está la integrada, la forma más autónoma de la motivación externa, resulta de la perfecta integración de la regulación externa en el propio yo; así la persona no se siente controlada por fuerzas externas. Esta forma junto con la motivación intrínseca, son la base del funcionamiento autodeterminado. La motivación intrínseca, se caracteriza por el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce, siendo la actividad un fin en sí misma.

La satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas, influirán en la motivación, por lo que una buena percepción de la competencia, autonomía y las relaciones sociales crearán un estado de motivación intrínseca, mientras que una insatisfacción de las necesidades estará asociado a un menor nivel de motivación intrínseca y a un gran nivel de motivación extrínseca y de desmotivación.

Por último, estudios recientes indican que las diferencias de sexo se vuelven menos significativas bajo un entrenamiento constante (Hodges, Starkes, Weir y Nananidou, 2004; González et al. 2014; Møllerløgken et al. 2017).

Objetivos

Los objetivos de este estudio fueron:

1. Indagar acerca del estilo de toma de decisiones en el fútbol
2. Indagar acerca de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento en el fútbol
3. Analizar si existen diferencias en función del sexo en la toma de decisiones y características psicológicas en el fútbol
4. Analizar si existen diferencias en función en la categoría de edad de los deportistas en la toma de decisiones y características psicológicas en el fútbol

Método

Participantes

La muestra está formada por 100 sujetos con las siguientes características: Los deportistas militan en el Club de Fútbol Ciudad de Benidorm. Hay un total de 51 mujeres (51%) y 49 hombres (49%). En la categoría de competición hay un total de 29 cadetes (29%), 32 juveniles (32%) y 39 senior (39%). Con edades comprendidas entre 14 y 30 años ($M=19$ años)

En cuanto a la ocupación, 30 son estudiantes de ESO (30%), 24 estudiantes de Bachillerato (24%), 28 estudiantes de Formación Profesional (28%), 14 Trabajadores (14%) y 4 que no estudian ni trabajan (4%).

Instrumentos

Para evaluar la dimensión de la toma de decisiones, se utilizó el cuestionario CETD. Este instrumento permite explorar aspectos relacionados con la toma de decisiones tales como el compromiso al decidir, la competencia decisional percibida, así como la ansiedad y el agobio al decidir. Los tres factores extraídos se constituyeron cada uno con 10 ítems y recibieron las siguientes denominaciones: 1) Competencia Decisional Percibida; 2) Ansiedad y Agobio al Decidir y 3) Compromiso en el aprendizaje Decisional. El primer factor hace referencia a la percepción que el deportista tiene de su propia competencia para decidir en su deporte, tanto por la opinión que otros significativos pueden tener de él o por su comparación con sus compañeros y oponentes ($\alpha = 0.82$). En cuanto al segundo factor, está referido a la dimensión negativa de la toma de decisiones, ya que hace mención de las circunstancias generadoras de estrés y a los miedos y temores relacionados con el hecho de decidir en su deporte ($\alpha = 0.83$). Por último, el tercer factor está relacionado con el compromiso que el deportista manifiesta en la mejora de su competencia para decidir y el seguimiento táctico de los consejos de sus entrenadores ($\alpha = 0.75$). Asimismo, las respuestas a cada ítem se representan a través de una escala de tipo Likert, que oscila de uno a cuatro, representando uno, el máximo desacuerdo con la afirmación, y cuatro, el máximo acuerdo con la afirmación.

Para evaluar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento, se llevó a cabo el cuestionario CPRD. Este instrumento presenta una alta consistencia interna en el conjunto de los 55 ítems que lo componen ($\alpha = .85$), y valores superiores a .70 en tres de las cinco escalas que definen su estructura factorial: control del estrés ($\alpha = .88$), influencia de la evaluación del rendimiento ($\alpha = .72$), motivación ($\alpha = .67$), habilidad mental ($\alpha = .34$) y cohesión de equipo ($\alpha = .78$). La variable Control del estrés hace referencia a las características de la respuesta del deportista en relación con las demandas del entrenamiento y de competición, a las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control. La segunda variable, Influencia de la Evaluación del Rendimiento, corresponde a las características de la respuesta del deportista ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él, y los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista. El tercer factor hace referencia a la Motivación, evalúa la motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día, el establecimiento y consecución

de metas u objetivos y la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista. La cuarta variable, la Habilidad Mental, hace referencia al establecimiento de objetivos, análisis objetivo del rendimiento, ensayo conductual en imaginación y funcionamiento y autorregulación cognitivos. Por último, el quinto factor está relacionado con la Cohesión del Equipo, como es la relación interpersonal con los miembros del equipo, el nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo y la actitud más o menos individualista en relación con el grupo. Las respuestas a cada ítem se representan a través de una escala de tipo Likert, que oscila de uno a cinco, representando uno, el máximo desacuerdo con la afirmación, y cinco, el máximo acuerdo con la afirmación. Además de tener una sexta donde el deportista podía marcar “No Entiendo”.

Procedimiento

Para la entrega de los cuestionarios a los jugadores y jugadoras del club, primeramente, se contactó con el director deportivo para informarle del objeto de estudio, su finalidad y los equipos que iban a ser involucrados. Después de varios días dio su confirmación.

Posteriormente se puso en contacto con los respectivos entrenadores de los equipos seleccionados para el estudio, informando a los entrenadores de que avisaran a los jugadores de que se les iba a dar una charla al final de entrenamiento para informales del estudio, además de informar a los padres.

Al finalizar uno de los entrenamientos, los jugadores fueron reunidos para informarles del objeto de estudio, los cuestionarios que iban a realizar, para que servían y su duración, y lo más importante, que era totalmente anónimo y que si a mitad de la realización del estudio no querían continuar no se les pondrían ningún impedimento. A todos los jugadores y jugadoras se les pasó los cuestionarios CETD, CPRD y un consentimiento informado en caso de ser menores de edad, para que sus padres lo rellenaran. En las categorías cadete y juvenil también se hizo una reunión con los padres que asistieron, para informarles del objeto del estudio y que los cuestionarios eran anónimos, y que todos los datos se iban a tratar con rigurosa confidencialidad. Por último, a todos los equipos se les entregó todos los cuestionarios en papel, menos a la categoría de senior femenino que se les entregó vía e-mail. La realización de los cuestionarios tenía una duración de unos 15 minutos.

Para terminar, los datos eran recogidos, de forma simultánea a la realización de los formularios, en una base de datos, donde serían analizados mediante el programa *SPSS 15.0.1* (Statistical Product and Service Solutions) para la obtención de los resultados finales del estudio.

Análisis estadístico y Resultados

Las variables cualitativas se describen mediante los porcentajes de cada categoría, mientras que las variables cuantitativas se describen mediante la media y la desviación estándar. El análisis inferencial se realiza mediante el test de la t de Student para poblaciones independientes, en el caso de la comparación de dos poblaciones y mediante el Análisis de la Varianza (Anova), en el caso de más de dos poblaciones. Se realizan los contrastes de ajuste a la distribución normal mediante el test de Kolmogorov-Smirnov, aunque los tamaños muestrales son suficientes como para suponer ajuste a la distribución normal. El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS 15.0.1 y el nivel de significación aplicado es del 5%.

La descripción de las variables generales del grupo serían las siguientes:

		Edad	Años Deporte	Años Fútbol	Horas entrenamiento
		Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica
Sexo	Mujer	19.5±4.92	10.78±4.02	7.82±3.92	5.38±0.75
	Hombre	18.83±4.45	12.79±4.39	12.20±4.86	6.00±0.00
Categoría	Cadete	14.68±0.54	7.93±1.85	5.68±2.25	5.22±0.76
	Juvenil	1.28±0.92	10.15±1.77	8.90±2.75	5.71±0.59
	Senior	24.07±3.64	15.94±3.44	14.02±4.58	6.00±0.00
Ocupación	ESO	14.80±0.81	7.93±1.81	5.76±2.25	5.20±0.76
	BACH	17.12±0.94	10.58±1.76	9.33±2.98	5.81±0.51
	FP	21.71±3.13	13.64±3.24	11.75±3.8	6.00±0.00
	Trabaja	25.92±4.49	17.28±4.73	15.50±5.94	5.78±0.54
	No estudia ni trabaja	23.00±4.24	15.25±3.86	13.50±4.43	6.00±0.00

Cuestionario de Estilo de Decisión en el Deporte CETD

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

		Competencia Percibida	Ansiedad y Agobio	Compromiso Aprendizaje
		Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica
General		22.39±4.62	20.22±5.59	31.13±4.08
Sexo	Mujer	20.60±4.60	21.33±5.60	30.47±4.32
	Hombre	24.24±3.90	19.06±5.40	31.81±3.74
Categoría	Cadete	22.48±5.38	21.62±6.16	21.34±4.04
	Juvenil	21.25±3.93	20.75±5.74	30.78±3.02
	Senior	23.25±4.46	18.74±4.77	30.51±4.73
Ocupación	ESO	22.33±5.35	21.90±6.24	32.36±3.97
	BACH	21.70±3.90	18.83±5.06	31.41±2.90
	FP	22.60±4.77	19.17±5.48	30.57±4.66
	Trabaja	23.57±4.56	21.78±4.64	29.85±3.88
	No estudia ni trabaja	21.25±2.06	17.75±4.78	28.5±6.13

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		
	Competencia Decisional Percibida	Ansiedad y Agobio al Decidir	Compromiso en el Aprendizaje Decisional
Por sexo	0.000	0.042	0.100
Por Categoría	0.191	0.089	0.159
Por ocupación	0.790	0.133	0.171

Podemos observar, en función de los p-valores, que se observan 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 ($p=0.000$) 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 ($p=0.042$), siendo mayor en las mujeres que en los hombres.

No hay diferencias en función del sexo en el Compromiso en el Aprendizaje Decisional. Tampoco se encuentran diferencias significativas de las tres variables de interés en función de la categoría ni de la ocupación.

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

CADETE

	p-valor		
Comparación	Competencia Decisional Percibida	Ansiedad y Agobio al Decidir	Compromiso en el Aprendizaje Decisional
Por sexo	0.008	0.277	0.124

JUVENIL

	p-valor		
Comparación	Competencia Decisional Percibida	Ansiedad y Agobio al Decidir	Compromiso en el Aprendizaje Decisional
Por sexo	0.009	0.000	0.116

SENIOR

	p-valor		
Comparación	Competencia Decisional Percibida	Ansiedad y Agobio al Decidir	Compromiso en el Aprendizaje Decisional
Por sexo	0.06	0.139	0.01

El análisis por categorías también revela diferencias. En la categoría de Cadetes, se observan diferencias significativas en Competencia Decisional Percibida en función del sexo ($p=0.008$), siendo significativamente mayores los valores para los hombres que para las mujeres. Las otras dos variables tienen valores similares.

En la categoría de Juveniles hay diferencias en la variable Competencia Decisional Percibida ($p=0.009$), siendo significativamente mayor en los hombres que en las mujeres, y también se observan diferencias en la variable Ansiedad y Agobio al Decidir ($p=0.000$), siendo significativamente mayores los valores para mujeres que para hombres. La variable compromiso en el Aprendizaje Emocional no presenta diferencias significativas.

En la categoría sénior hay diferencias significativas en la variable Compromiso en el Aprendizaje Emocional ($p=0.01$), siendo significativamente mayores los valores para hombres que para mujeres.

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

MUJERES

	p-valor		
Comparación	Competencia Decisional Percibida	Ansiedad y Agobio al Decidir	Compromiso en el Aprendizaje Decisional
Por Categoría	0.239	0.058	0.003

HOMBRES

	p-valor		
Comparación	Competencia Decisional Percibida	Ansiedad y Agobio al Decidir	Compromiso en el Aprendizaje Decisional
Por Categoría	0.285	0.004	0.593

En este apartado se observan diferencias en algunas variables. En el caso de las mujeres, sólo se observan diferencias en la variable Compromiso en el Aprendizaje Decisional ($p=0.003$), 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 ($p=0.004$), los mayores valores significativamente corresponden a la categoría de Cadetes.

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				
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	22.86±4.04	25.63±4.31	19.23±2.80	57.06±8.85	34.76±7.69
	BACH	22.16±2.94	23.75±5.36	19.54±1.50	54.16±5.18	32.00±5.47
	FP	22.60±3.80	25.96±4.39	19.53±2.47	59.07±6.29	33.14±5.68
	Trabaja	21.64±4.28	25.28±4.44	18.14±2.62	55.78±7.69	35.21±5.85
	No estudia ni trabaja	23.25±4.64	23.50±6.75	19.00±2.16	52.25±9.74	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"/>