



Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2016/2017

Convocatoria Junio

Modalidad: Análisis estadístico de un conjunto de datos

Título: Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

Autor: Francisco Luis Dueñas Martínez

Tutor: Ángel Sánchez Barbié

ÍNDICE

RESUMEN	3
CONTEXTUALIZACIÓN	4
OBJETIVOS	6
MÉTODO	6
RESULTADOS	8
DISCUSION	16
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	16
BIBLIOGRAFÍA	18
ANEXOS	20



RESUMEN

La práctica y el rendimiento deportivo están influenciados por por muchos aspectos, existe un interés que va creciendo acerca de cómo las características psicológicas afectan al rendimiento. Debido a esto, se han estudiado muchas de estas variables para evaluar su intervención, concretamente en jugadores de fútbol. El estudio fue realizado con una muestra de 125 sujetos, todos varones, comprendidos en dos categorías juvenil y aficionado, los primeros con una edad entre 15 y 19 años, y la categoría aficionado que comprende de los 19 años en adelante. Para ello se proporcionó el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) (Anexo 1) y el Cuestionario de Estilo de Toma de Decisiones (CETD) (Anexo 2). Los resultados obtenidos mostraron diferencias casi mínimas en la mayoría de las variables comparadas, las diferencias más significativas las encontramos en aquellos jugadores que no tienen ocupación, obteniendo los resultados más bajos en prácticamente la mayoría de los aspectos estudiados. Para concluir podemos afirmar que existe la necesidad de realizar estudios a mayor escala, y una mayor población, que confirmen la relevancia de los resultados encontrados en el presente trabajo.

PALABRAS CLAVE: características psicológicas, fútbol, Rendimiento deportivo.



CONTEXTUALIZACIÓN

Actualmente, son muchos los expertos que afirman que el deporte debe estudiarse desde una perspectiva compleja en la que se incorporen los diferentes componentes que intervienen en la práctica deportiva, destacando los físicos, técnicos, tácticos y psicológicos (Seirul-lo, 2003).

La repercusión alcanzada por el fútbol y la necesidad de obtener buenos resultados a la mayor brevedad posible ha motivado la investigación sobre los diferentes aspectos que los expertos han reconocido como claves para el rendimiento (López-López, 2011).

Dentro de estos aspectos clave, mencionados anteriormente, los aspectos psicológicos relacionados con el deporte obtienen una gran importancia, ya que durante la práctica de este, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2007).

La utilización de cuestionarios es una de las maneras más empleadas en la actualidad para evaluar estas variables, el test CPRD (Anexo 1), puede ser un instrumento bastante útil para evaluar cinco dimensiones o grupos de características psicológicas en deportistas (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 1994).

Entre los aspectos metodológicos y prácticos más importantes en el proceso de evaluación de variables, cabe destacar la necesidad de crear instrumentos específicos y validados para la población deportista. Esto nos permitirán trabajar más eficazmente en el proceso de evaluación y garantizar un mayor rigor científico en el trabajo (González-Fernández, 2010).

El cuestionario CPRD original consta de de 55 ítems estructurado en 5 subescalas que fue ideado inicialmente para el deporte en general, sin referirse en particular a ninguna especialidad deportiva, (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001) ha sido utilizado en multitud de deportes y con poblaciones diferentes mostrando su utilidad y aplicabilidad en numerosos estudios (algunos como Ortega, Andreu y Ortín 2010; Ortín, 2010; Pacheco y Gómez, 2005). Con el objetivo de buscar la mencionada especificidad en la evaluación psicológica, (López-López, Jaenes-Sánchez, Cárdenas-Vélez, 2013), publicaron la adaptación del CPRD al fútbol, el CPRD-F, adaptando levemente el léxico del cuestionario al contexto futbolístico específico, modificando las escalas de CPRD original (Control de Estrés, Influencia de la Evaluación del Rendimiento, motivación, Habilidad Mental y Cohesión de Equipo), por las nuevas del CPRD-F (Autoconfianza, Actitud y Preparación Mental, Concentración, Control de Estrés y Ansiedad, Motivación), manteniendo el mismo número de categorías (5), pero reduciendo del número de ítems originales de 55 a 40.

Estas 5 categorías, objeto de estudio, determinan en gran medida el rendimiento deportivo en el fútbol, (Nicolás 2009), señala que la autoconfianza se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea, y que según sea más alta esta, mayor probabilidad de éxito existirá a la hora de realizarla.

La concentración es una de las claves más importantes al alcance del deportista para mejorar su rendimiento tanto en la competición como en los entrenamientos una buena muestra de ello en la continua referencia a esta entre los futbolistas y los entrenadores (Mora, Zarco y Blanca, 2001)

(García Calvo 2004) apunta que la motivación es la fuerza impulsora de nuestra conducta, lo la capacidad psicológica que en la mayoría de las ocasiones determina nuestro éxito o fracaso, refiriéndose a que una alta motivación nos lleva a utilizar en mayor medida nuestras reales capacidades. Un adecuado Control del estrés es una habilidad psicológica notablemente importante en el deportista, pues nos permite saber canalizar los estímulos estresantes que pudieran perturbar nuestro buen desempeño deportivo (Ferreira, Valdés, y Arroyo, 2002).

La ansiedad es uno de los problemas más comunes que pueden afectar negativamente al rendimiento del futbolista, siendo además una de las variables más difíciles de controlar por las muchas variables de las que depende (González De Juan 1990). Existen una gran variedad de factores personales y situacionales que en determinados momentos pueden desbordar el equilibrio psicológico en el individuo y afectar de manera no deseada a su nivel de rendimiento.

Además de estos factores determinantes del rendimiento y de las variables psicológicas analizadas mediante los diferentes cuestionarios, (Gilovich 1984) sugiere que la toma de decisiones en los deportistas es fundamental a la hora de obtener un rendimiento óptimo, ya que saber qué piensan los deportistas, cómo analizan las situaciones, cómo juzgan las múltiples circunstancias que surgen en los acontecimientos deportivos, qué les preocupa o cómo se perciben en situaciones en las que tomar decisiones es de capital importancia.

Iglesias, Cervelló, García-Calvo, Sanz y Villar (2005) afirman que los jugadores con más experiencia son capaces de cambiar hasta en tres ocasiones decisión antes de ejecutar la acción final, en función de las situaciones del propio juego. Por ello cabe destacar que la toma de decisiones se trata de un proceso fundamental y primario para obtener el éxito en el rendimiento deportivo, ya que este lo determina la elección de la mejor opción de juego y además ser capaz de llevarla a cabo en el momento oportuno de manera precisa y rápida (Thomas y Thomas, 1994).

Ruiz-Pérez, Graupera y Sánchez (2000) postulan que frente a quienes consideran que la toma de decisiones es un proceso preferentemente cognitivo, también es un proceso con matices dentro de volitivo y motivacional, lo que implica que debemos tener en cuenta otros elementos y relacionarlos con las variables psicológica.



OBJETIVOS

Los objetivos de este estudio fueron tres:

1. Describir los niveles de Autoconfianza, Actitud y Preparación Mental, Concentración, Control de Estrés y Ansiedad, Motivación, Competencia percibida, Ansiedad y Agobio y compromiso y aprendizaje en diferentes jugadores de fútbol.
2. Indagar acerca de las relaciones existentes entre la Autoconfianza, Actitud y Preparación Mental, Concentración, Control de Estrés y Ansiedad, Motivación, Competencia percibida, Ansiedad y Agobio y compromiso y aprendizaje en diferentes jugadores de fútbol.
3. Analizar si existen diferencias en función de las variables estudiadas: Categoría, Ocupación y nivel de estudios.

MÉTODO

Participantes

La muestra la compusieron un total de 104 deportistas (Medad= 19.73, DT=4.17) con edades comprendidas entre los 16 y los 33, todos ellos hombres, jugadores de fútbol, pertenecientes al grupo 7 de la categoría 1ª Juvenil de la Comunidad Valenciana, ó al grupo 14 de la categoría 2ª Regional Aficionado de la Comunidad Valenciana. Los deportistas participaron de manera voluntaria. Todos los participantes fueron informados de que se mantendría el anonimato.

Instrumentos

Para llevar a cabo este estudio se entregaron a los estudiantes 2 test diferentes (ANEXO 1 y 2):

- cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) (Anexo 1). Este test está diseñado y validado por Gimeno, Buceta y Pérez Llanta, está compuesta por 50 ítems que a través cinco categorías mide diferentes variables psicológicas. Los ítems (e.g. "Suelo tener problemas concentrándome mientras compito") se midieron a través de una escala tipo Likert, que oscila de uno a cinco, dónde uno representa "Totalmente En Desacuerdo" con la afirmación y cinco "Totalmente De Acuerdo" con la afirmación. Se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach.

-Cuestionario de Estilos de Toma de Decisión en el Deporte (CETD) (Anexo 2). Este test está diseñado y validado por Ruiz y Graupera, el cual permite analizar el perfil decisional de los deportistas en un ámbito concreto. Consta de 30 ítems y está dividido en tres categorías que son evaluadas mediante 10 ítems cada una: Competencia Decisional Percibida, Ansiedad y Agobio al Decidir y Compromiso en el Aprendizaje Decisional. Los ítems (e.g. "Sé que soy capaz de decidir en mi deporte mejor que el resto de mis compañeros de equipo") se midieron a través de una escala de tipo Likert, que oscila de uno a cuatro, dónde uno representa "Muy En Desacuerdo" con la afirmación y cuatro "Muy De Acuerdo" con la afirmación. Se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach.

Procedimiento

Se contactó con clubes y entrenadores de fútbol, tanto juveniles pertenecientes al grupo 7 de la categoría 1ª Juvenil de la Comunidad Valenciana, ó jugadores senior pertenecientes al grupo 14 de la categoría 2ª Regional Aficionado de la Comunidad Valenciana.

Posteriormente, se realizaron una reunión explicativa con cada uno de los equipos colaboradores, en la cual se encontraban presente tanto los entrenadores, cómo los jugadores voluntarios a realizar el test, en esta se expuso la información necesaria para el desarrollo del test, así como los objetivos de la investigación así como la importancia de realizarlo con seriedad.

E estas reuniones se recalcó la voluntariedad de la participación y la confidencialidad de todos los datos obtenidos, buscando la participación de aquellos que realmente fuesen a realizar el test de manera correcta.

Una vez explicado el procedimiento para realizar ambos cuestionarios, se les dispuso del material para realizarlo y se le contestó a cada una de las dudas que fueron surgiendo, para ello los deportistas empleaban alrededor de 15 minutos para completarlos. Al finalizar los cuestionarios se le agradecía tanto a los entrenadores, como a los participantes su tiempo invertido.

Una vez recogidos los cuestionarios, los datos eran traspasados a una base de datos, para su posterior análisis y obtención de los resultados finales del estudio.



RESULTADOS

Análisis Estadístico CPRD

La muestra está formada por 104 sujetos con las siguientes características:

Hay un total de 62 juveniles (59.61%), de los cuales 28 son de 1º año (26.9%), 14 de 2º año (13.5%) y 20 de 3º año (19.2%) y un total de 42 sénior (40.38%). Hay un total de 80 estudiantes (76.9%), 11 que trabajan (10.6%) y 13 que no estudian ni trabajan (12.5%). En cuanto a los estudiantes, 19 son de ESO (18.3%), 34 de Bachillerato (32.7%), 10 de ciclo medio (9.6%), 12 de ciclo superior (11.5%), 28 de grado universitario (26.9%) y 1 de grado mas postgrado (1%).

En cuanto a las variables cuantitativas analizadas, la edad media es de 19.73 ± 4.17 , el promedio de años de deporte practicado es de 13.72 ± 5.19 , el promedio de años de futbol es de 13.12 ± 5.37 y el promedio de horas de entrenamiento semanal es de 5.88 ± 1.15 .

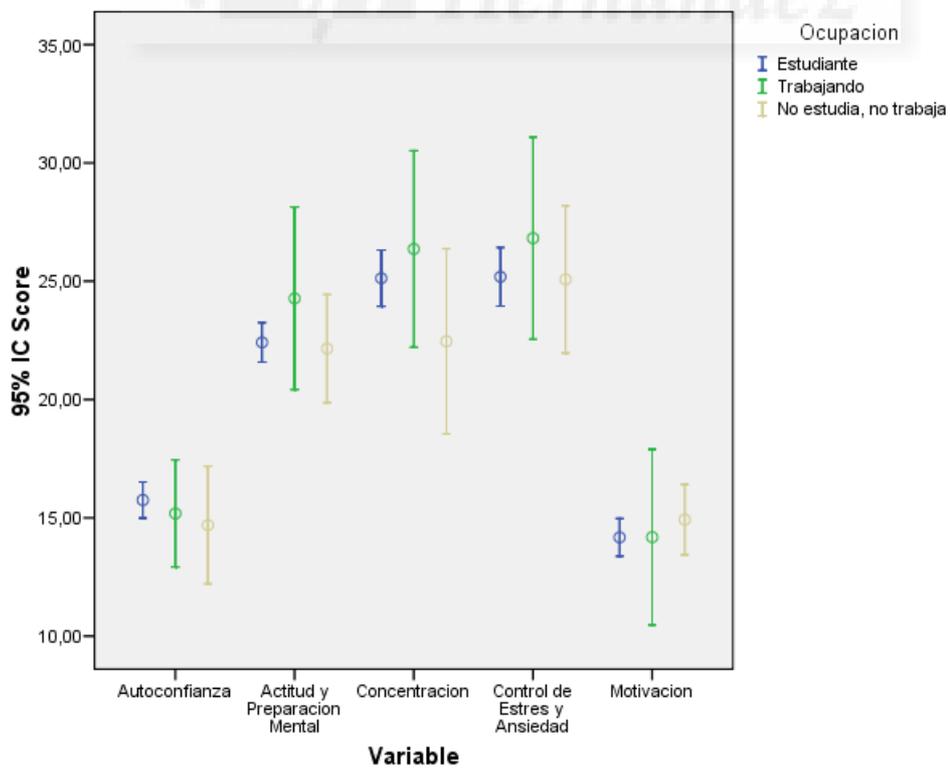
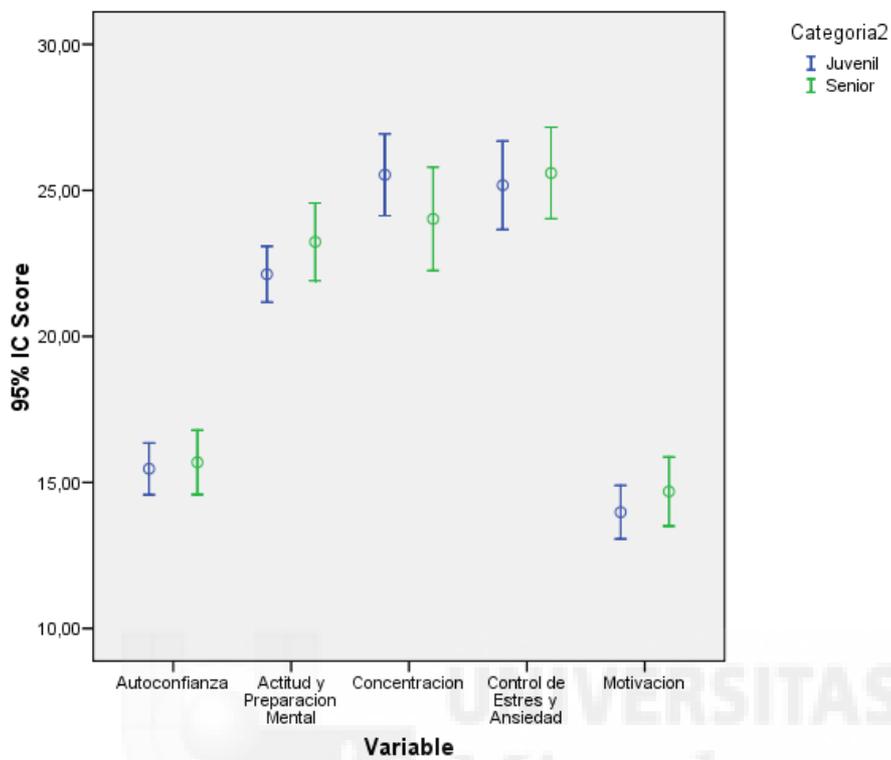
La descripción de estas variables en los grupos sería la siguiente

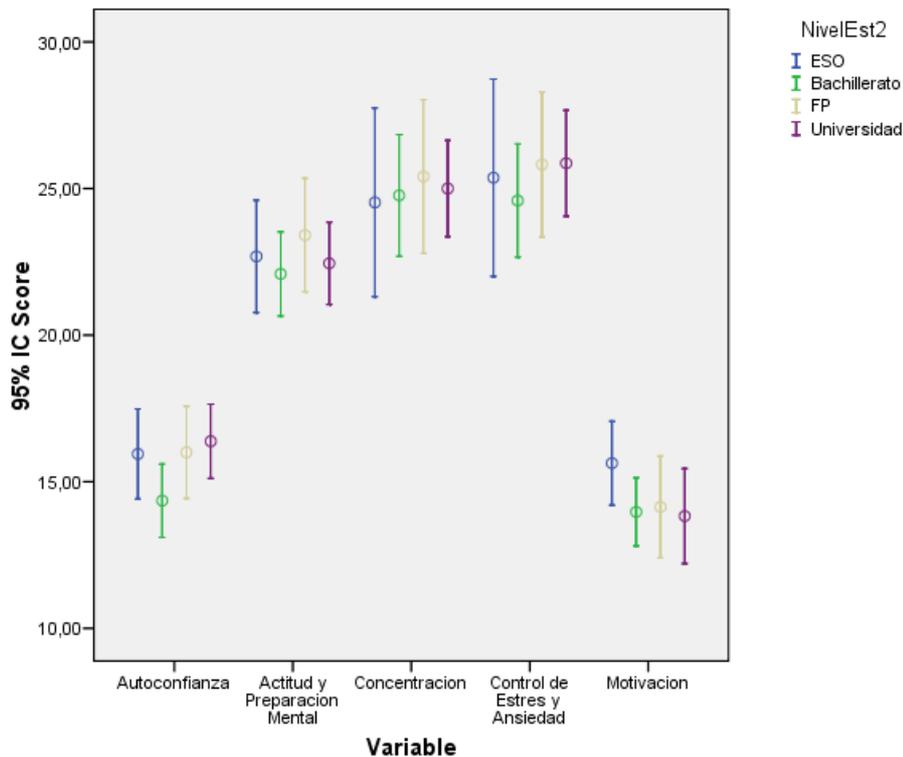
Categoría		Edad	Años Deporte	Años Fútbol	Horas entrenamiento
		Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica
Categoría	Juvenil	17.55±2.39	11.04±3.82	10.27±3.91	5.86±1.10
	Senior	23.84±3.69	17.66±4.38	17.33±4.41	5.95±1.24
	ESO	19.54±5.35	12.47±7.06	12.15±7.22	5.84±0.94
	BACH	17.96±3.18	11.44±2.96	10.79±3.40	5.77±1.08
	FP	20.83±4.57	14.68±5.58	13.90±5.89	5.97±1.46
Ocupación	Universidad	21.15±3.63	16.48±4.15	15.89±4.17	6.01±1.13
	Trabaja	28.12±2.53	21.09±3.83	21.09±3.83	5.90±1.20
	No estudia ni trabaja	19.88±3.44	15.38±6.23	14.84±6.13	5.73±0.88

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

General		Autoconfianza	Actitud y preparación mental	Concentracion	Control estrés y ansiedad	Motivacion
		Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica
Categoría	Juvenil	15.55±3.48	22.57±3.99	24.92±5.60	25.34±5.58	14.26±3.68
	Senior	15.46±3.48	22.12±5.51	25.53±5.51	25.17±5.96	13.98±3.60
Ocupación	ESO	16.69±3.53	23.23±4.28	24.02±5.68	25.59±5.02	14.69±3.79
	BACH	15.94±3.18	22.68±3.97	24.52±6.67	25.36±6.97	15.63±2.96
	FP	14.35±3.58	22.08±4.10	24.76±5.94	24.58±5.53	13.97±3.33
	Universidad	16.00±3.53	23.41±4.36	25.41±5.90	25.81±5.58	14.13±3.90
	Trabaja	16.37±3.32	22.44±3.68	25.00±4.31	25.86±4.75	13.82±4.25
	No estudia ni trabaja	15.18±3.37	24.27±2.74	26.36±6.18	26.81±6.35	14.18±5.52
		14.69±4.11	22.15±3.78	22.46±6.47	25.07±5.15	14.92±2.46

Gráficamente tendríamos las siguientes representaciones





El análisis inferencial de las variables se realizará mediante el test de la t de Student para el caso de la comparación por Categorías (juvenil y sénior) y mediante el Análisis de la Varianza para las comparaciones en el caso de tener más de dos categorías. El nivel de significación α al que se realizan todos los análisis es del 5%

Los resultados generales son

Comparación	p-valor				
	Autoconfianza	Actitud y Preparación Mental	Concentración	Control de estrés y Ansiedad	Motivación
Por Categoría	0.751	0.166	0.179	0.710	0.339
Por Ocupación	0.561	0.326	0.189	0.655	0.794
Por nivel de estudios	0.098	0.687	0.963	0.798	0.356

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

JUVENIL

Comparación	p-valor				
	Autoconfianza	Actitud y Preparación Mental	Concentracion	Control de estrés y Ansiedad	Motivacion
Por Categoría	0.672	0.529	0.011	0.270	0.677
Por nivel de estudios	0.181	0.620	0.704	0.397	0.201

El análisis por categorías sí que revela diferencias. En la categoría de Juveniles, se observan diferencias significativas en Concentracion ($p=0.011$), siendo significativamente menor la puntuación de la concentración para los juveniles de 2º año que para los de 1º y 3º año, que presentan valores similares. El resto de variables presentan valores similares en las 3 categorías de juveniles.

En cuanto al nivel de estudios, no se observan diferencias en la categoría de juveniles para ninguna de las variables objeto de estudio.

SENIOR

Comparación	p-valor				
	Autoconfianza	Actitud y Preparación Mental	Concentracion	Control de estrés y Ansiedad	Motivacion
Por Categoría	0.975	0.388	0.896	0.446	0.300
Por Ocupación	0.180	0.854	0.024	0.207	0.711

En la categoría Sénior también se observan diferencias en la variable concentración ($p=0.024$) en cuanto a la ocupación, presentando valores inferiores aquellos individuos que no estudian ni trabajan, con respecto a los que estudian o a los que trabajan, que presentan resultados similares.

No se observan diferencias significativas de cada una de las variables entre las dos categorías entre los Sénior.

Análisis Estadístico CETD

La muestra está formada por 104 sujetos con las siguientes características:

Hay un total de 62 juveniles (59.61%), de los cuales 28 son de 1º año (26.9%), 14 de 2º año (13.5%) y 20 de 3º año (19.2%) y un total de 42 sénior (40.38%). Hay un total de 80 estudiantes (76.9%), 11 que trabajan (10.6%) y 13 que no estudian ni trabajan (12.5%). En cuanto a los estudiantes, 19 son de ESO (18.3%), 34 de Bachillerato (32.7%), 10 de ciclo medio (9.6%), 12 de ciclo superior (11.5%), 28 de grado universitario (26.9%) y 1 de grado mas postgrado (1%).

En cuanto a las variables cuantitativas analizadas, la edad media es de 19.73 ± 4.17 , el promedio de años de deporte practicado es de 13.72 ± 5.19 , el promedio de años de fútbol es de 13.12 ± 5.37 y el promedio de horas de entrenamiento semanal es de 5.88 ± 1.15 .

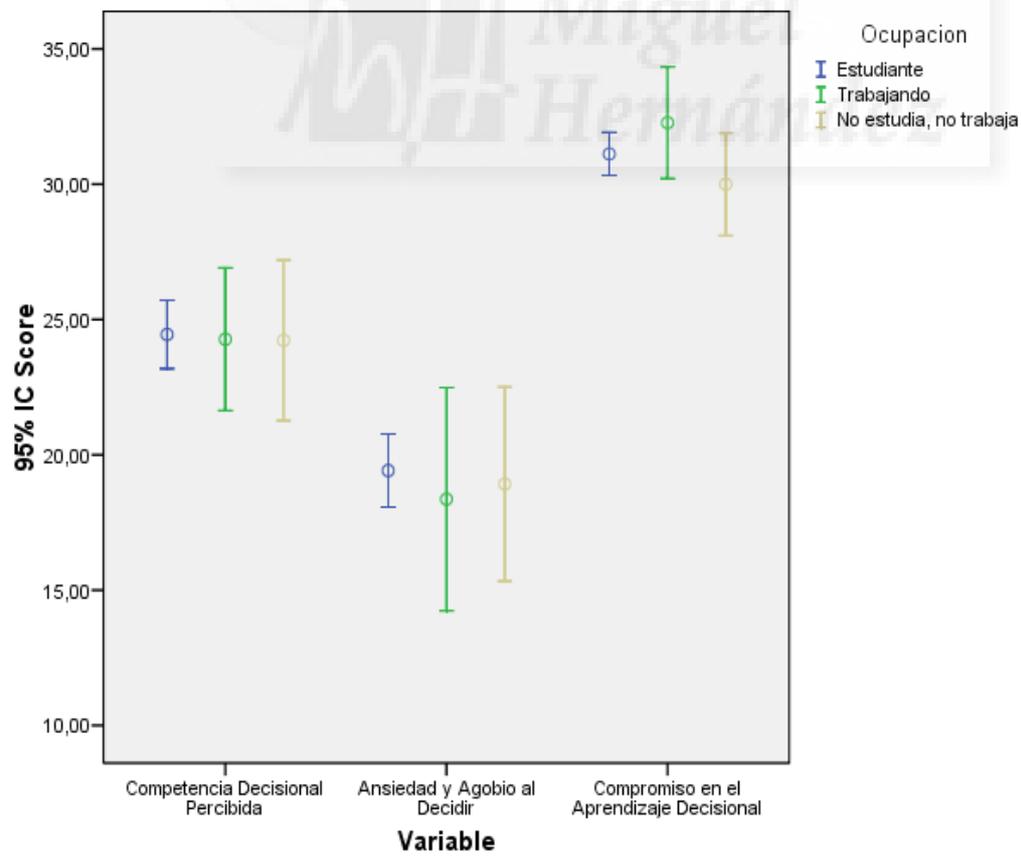
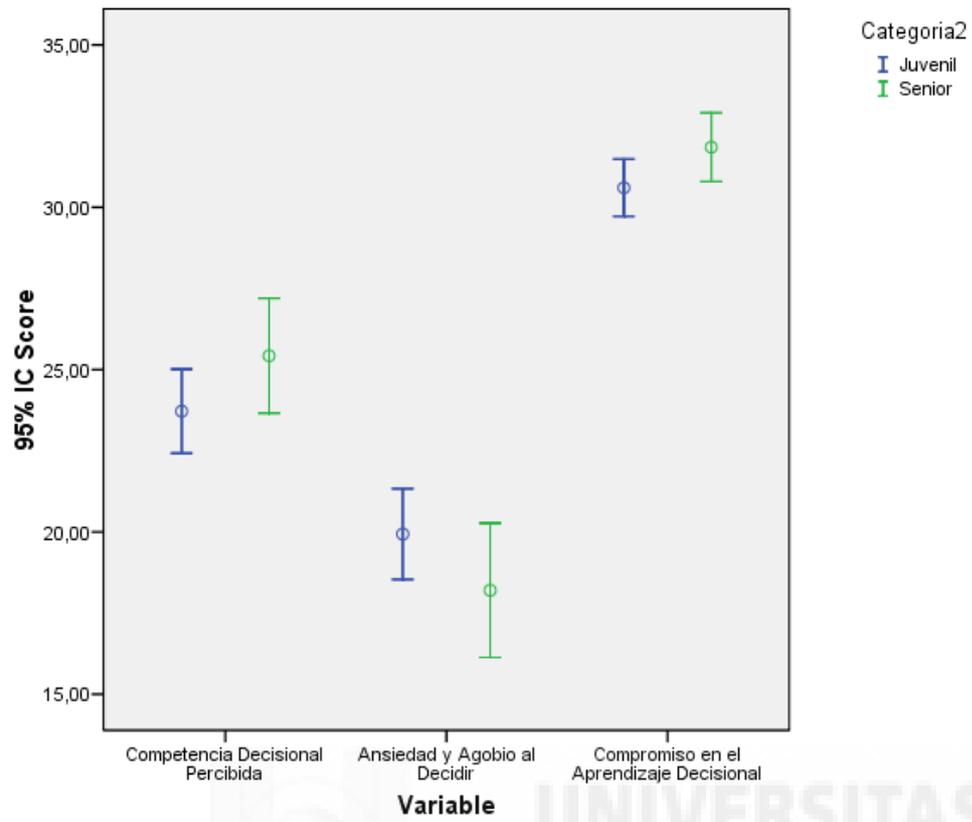
La descripción de estas variables en los grupos sería la siguiente

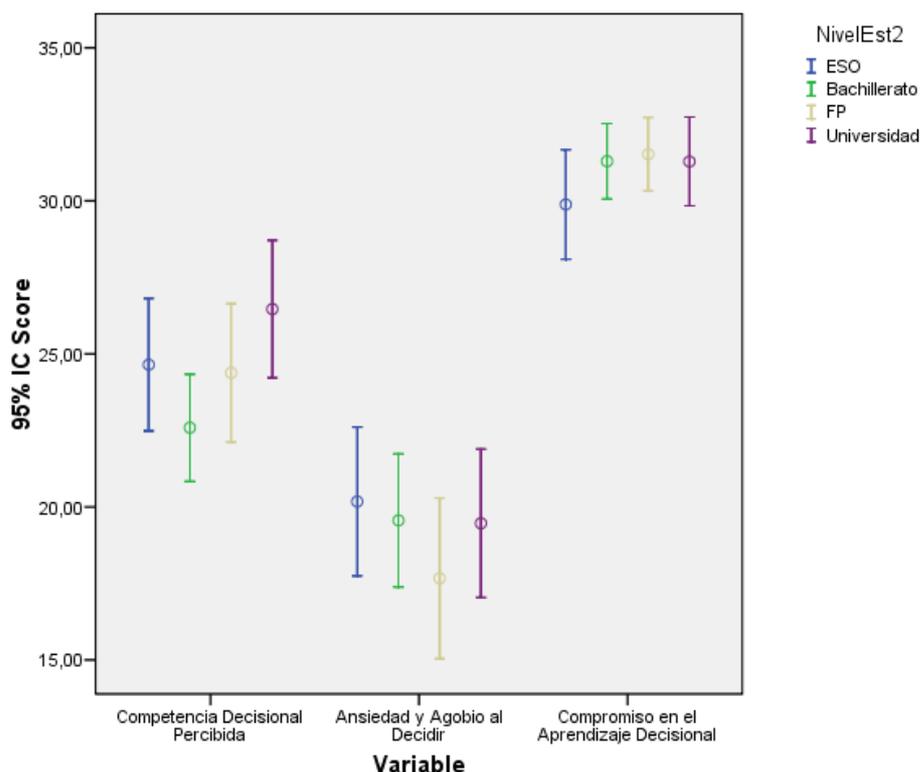
Categoría		Edad	Años Deporte	Años Fútbol	Horas entrenamiento
		Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica
Categoría	Juvenil	17.55±2.39	11.04±3.82	10.27±3.91	5.86±1.10
	Senior	23.84±3.69	17.66±4.38	17.33±4.41	5.95±1.24
	ESO	19.54±5.35	12.47±7.06	12.15±7.22	5.84±0.94
	BACH	17.96±3.18	11.44±2.96	10.79±3.40	5.77±1.08
Ocupación	FP	20.83±4.57	14.68±5.58	13.90±5.89	5.97±1.46
	Universidad	21.15±3.63	16.48±4.15	15.89±4.17	6.01±1.13
	Trabaja	28.12±2.53	21.09±3.83	21.09±3.83	5.90±1.20
	No estudia ni trabaja	19.88±3.44	15.38±6.23	14.84±6.13	5.73±0.88

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

General		Competencia Percibida	Ansiedad y Agobio	Compromiso Aprendizaje
		Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica	Media±Desv. Típica
Categoría	Juvenil	24.4±5.26	19.24±5.88	31.10±3.41
	Senior	23.71±5.01	19.93±5.41	30.60±3.42
	ESO	25.42±5.52	18.20±6.46	31.85±3.30
	BACH	24.64±4.21	20.17±4.73	29.88±3.47
Ocupación	FP	22.58±5.01	19.55±6.23	31.29±3.52
	Universidad	24.38±4.96	17.66±5.76	31.52±2.63
	Trabaja	26.46±5.79	19.46±6.25	31.28±3.74
	No estudia ni trabaja	24.27±3.92	18.36±6.13	32.27±3.06

Gráficamente tendríamos las siguientes representaciones





El análisis inferencial de las variables se realizará mediante el test de la t de Student para el caso de la comparación por Categorías (juvenil y sénior) y mediante el Análisis de la Varianza para las comparaciones en el caso de tener más de dos categorías. 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 Categoría	0.112	0.150	0.073
Por Ocupación	0.987	0.841	0.268
Por Nivel de Estudios	0.036	0.564	0.449

En el caso general no se observan diferencias en ninguna de las tres variables objeto de estudio entre las dos categorías estudiadas ni en los distintos niveles de ocupación.

Sin embargo sí que se observan diferencias en la Competencia Decisional Percibida en función del nivel de estudios. Los valores para los estudiantes universitarios son significativamente mayores que los de los estudiantes de ESO. El resto de categorías no presenta diferencias.

Las otras dos variables no presentan diferencias significativas en cuanto al nivel de estudios.

El análisis de las variables por categorías revela los siguientes resultados

JUVENIL

Comparación	p-valor		
	Competencia Decisional Percibida	Ansiedad y Agobio al Decidir	Compromiso en el Aprendizaje Decisional
Por Categoría	0.052	0.389	0.818
Por Nivel de Estudios	0.594	0.954	0.760

En el caso de la categoría juvenil no se observan diferencias en ninguna de las tres variables objeto de estudio para las distintas categorías de juveniles ni diferencias en función del nivel de estudios.

SENIOR

Comparación	p-valor		
	Competencia Decisional Percibida	Ansiedad y Agobio al Decidir	Compromiso en el Aprendizaje Decisional
Por Categoría	0.170	0.426	0.109
Por Nivel de Estudios	0.072	0.390	0.727
Por Ocupación	0.673	0.369	0.062

En el caso de la categoría Sénior, tampoco se observan diferencias en las tres variables objeto de estudio entre las dos categorías de Sénior, ni en los distintos niveles de estudio ni tampoco en los niveles de ocupación.

DISCUSIÓN

El objetivo general de este estudio fue comparar cómo los aspectos psicológicos estudiados, así como los aspectos relacionados con la toma de decisiones, obtenían diferentes valores en función de las variables propuestas. A raíz de ahí, el consiguiente objetivo una propuesta de intervención basada en los resultados obtenidos. No se mostraron grandes diferencias entre los grupos, pero los que menores valores obtuvieron en las diferentes categorías fueron aquellos que ni estudian ni trabajan.

Profundizando en esta población, lo ideal sería intentar aumentar sus niveles de estas variables psicológicas intentando equipararlos a los demás deportistas. En esta línea, el entrenador, tanto en los entrenamientos como en los partidos debería apoyar e intentar animar y motivar a estos jugadores al, incentivando el progreso en el aumento de sus valores en estos factores. Para esto, el entrenador podría utilizar estrategias específicas que mantengan las variables psicológicas de sus jugadores sin ocupación, como pueden ser el uso de tareas abiertas y sencillas, proporcionar feed-back positivo, usar recompensas antes que castigos, proponer actividades variadas, implicar a los participantes en su evaluación y explicar claramente el objetivo de la tarea.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

El objetivo de esta propuesta es conseguir que los entrenadores busquen reforzar las características psicológicas de sus jugadores sin ocupación, utilizando un tipo de seguimiento diferente, apoyando su autonomía, utilizando estrategias que mejores son variables psicológicas y realizando un seguimiento de su progreso durante la temporada.

FASE TEÓRICA	
Descripción	Objetivos
Realización de una jornada informativa acerca de la importancia de los aspectos psicológicos en el rendimiento deportivo para toda la plantilla.	<p>1º Informar sobre las diferentes aspectos que influyen en el rendimiento deportivo, de qué manera lo hacen y cómo trabajar para tener valores elevados.</p> <p>2º Proporcionar los datos obtenidos en este estudio con el objetivo de que vean las principales diferencias entre grupos y cómo vamos a trabajar por mejorar estas variables.</p>

FASE PRÁCTICA		
Nº Sesiones	Objetivos	Estrategia utilizada por el entrenador
1	Conocer los resultados de las diferentes variables psicológicas de cada uno de nuestros jugadores.	Realización del test CPRD-F y del CETD a nuestros jugadores.
1	Mentalizar a los jugadores de su situación actual frente a las diferentes variables psicológicas.	Intervención personal con cada uno de nuestros jugadores para transmitirle los resultados obtenidos, en que aspectos debemos trabajar más y de que manera lo vamos a hacer, proponiendo unas pautas a seguir.
10	Mejorar los resultados obtenidos en la primera prueba.	Reunión mensual con nuestros jugadores para evaluar el progreso en los aspectos psicológicos mediante la realización de pruebas y charlas con él, dónde debe transmitirnos los progresos que el va adquiriendo personalmente.



BIBLIOGRAFÍA

- Allen, J. B. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 551-567.
- Boyd, M. P., Weinmann, C., y Yin, Z. (2002). The relationship of physical self-perceptions and goal orientations to intrinsic motivation for exercise. *Journal of Sport Behavior*, 25, 1-18.
- Buceta, J. M., Gimeno, F., & Pérez-Llantada, M.C. (1994). Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Universidad Nacional de Educación a Distancia. (Inédito).
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037.
- Ferreira, M. R., Valdés, H. M. y González, E. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M. C. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(19), 93-113.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y 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), 666-671.
- García, E.M., Rodríguez, M., Andrade, E.M., y Arce, C. (2006). Adaptación del cuestionario MSC1 para la medida de la cohesión en futbolistas jóvenes españoles. *Psicothema*, 18(3), 668-672.
- García Calvo, T. (2004). La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas. Memoria de Docencia e Investigación, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España
- Gilovich, T. (1984) Judgmental biases in the world of sport. En W.Straub y J. Williams (Eds.) *Cognitive sport psychology*. (pp. 31-41). New York, Sport Science Associates
- González de Juan, J. (1990) Evaluación y predicción de la ansiedad ante la competición deportiva. *Revista de Investigación y documentación sobre las ciencias de la educación física y del deporte*. Núm. 15-16 Año VI. p. 55-68.
- González-Fernández, M.D. (2010). La evaluación psicológica del deportista. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), pp. 250-258.
- Hanin, Y.L. (1980). A study of anxiety in sports. In W. F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (pp. 236–249). Ithaca, NY: Movement.
- Hassandra, M., Goudas, M., y Chroni, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 211-223.
- Iglesias, D., Cervelló, E. M., García-Calvo, T., Sanz, D., & Villar, F. D. (2005). Influencia de un programa de supervisión reflexiva sobre la toma de decisiones y la ejecución del pase en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del deporte*, 14(2), 0209-223.
- López-López, I.S. (2007). Evaluación, análisis y comparación de las habilidades psicológicas para el rendimiento de futbolistas profesionales y no profesionales. Tesina inédita de maestría. Universidad de Cádiz, Cádiz.
- López-López, I.S. (2011). La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente. Tesis doctoral inédita. Universidad de Granada, Granada.

López-López, I.S., Jaenes, J.C y López-López, M. (2009). Características psicológicas de futbolistas profesionales y no-profesionales. Comunicación presentada en XII Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Noviembre. Jaén.

López-López, I. S., 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, 21-30.

Mora, J.; Zarco J.; Blanca, M. "Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol". Revista de Psicología del Deporte, Vol.10, No.1, pp. 49-65. Barcelona, España 2001.

Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. Anales de Psicología, 22(2), 310-317.

Nicolás, A. (2009). Autoconfianza y deporte. Revista Digital EF deportes, 128.

Olmedilla, A. (2003). Análisis de la influencia de los factores psicológicos sobre la vulnerabilidad del futbolista profesional y semiprofesional a las lesiones. Tesis doctoral inédita. Universidad de Murcia, Murcia.

Ortín, F. J. (2010). Factores psicológicos y socio-deportivos y lesiones en jugadores de fútbol semi-profesionales y profesionales. Tesis doctoral inédita. Universidad de Murcia, Murcia.

Pacheco, M. y Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. Ajayu, 3(2), 1-26

Roffé, M. (2009). Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Ruiz-Pérez, L. M., Graupera, J. L., & Sánchez, F. (2000). Dimensión subjetiva de la toma de decisiones en el deporte. Desarrollo y validación del Cuestionario CETD de un cuestionario de estilo de decisión en el deporte [Subjective Dimension of the decision making in sport. Development and validation of the decision making in sport questionnaire]. Madrid: Consejo Superior de deportes, Ministerio de Educación.

Seirul-lo, F. (2003). Sistemas Dinámicos y Rendimiento en Deportes de Equipo. 1st Meeting of Complex Systems and Sport. INEFC-Barcelona.

Thomas, K. T., y Thomas, J. R. (1994). Developing expertise in sport: The relation of knowledge and performance. International Journal of Sport Psychology 25 (3), 295-315.

Weinberg, R., y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIO 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 mi 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"/>
	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
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"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<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"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo.	<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"/>
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"/>

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"/>	
14. Cualquier pequeña lesión o un 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"/>	
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"/>	
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"/>	
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"/>	
	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
18. 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"/>
19. Gasto mucha 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"/>
20. 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"/>
21. 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"/>
22. 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"/>
23. 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"/>
24. 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"/>

25. 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"/>
26. 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"/>
27. 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"/>
28. 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"/>
29. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Tengo fé en mí mismo(a)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
32. 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"/>
33. 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"/>
34. 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"/>
35. 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"/>
36. 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"/>
37. 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"/>

38. 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"/>
39. 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"/>
40. 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"/>
41. 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"/>
42. 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"/>
	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO				NO ENTIENDO
43. 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"/>
44. 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"/>
45. 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"/>
46. 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"/>
47. 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"/>
48. 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"/>
49. 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"/>

50. 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"/>
51. 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"/>
52. 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"/>



ANEXO 2. CUESTIONARIO CETD

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 y que mis oponentes.	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

