

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA

Atlantic International University
A New Age for Distance Learning



**ANALISIS DE LAS CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS DEL FÚTBOL FEMENINO
CATEGORÍA SUB 17 ANFP- CHILE
NIVELES MEDIDOS POR EL CUESTIONARIO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO
DEPORTIVO (C.P.R.D)**

**TESIS PARA OPTAR AL GRADO
ACADÉMICO DE LICENCIADO EN
PSICOLOGIA**

**AUTOR: DOS SANTOS PINHEIRO GILSON LUIZ
ASESOR: MIRIAN GARIBALDI**

**SANTIAGO
CHILE
2014**

AGRADECIMIENTOS

A todas aquellas personas que hacen del deporte un ejemplo de nobleza y valores humanitarios como expresión de filosofía de vida. En especial a todos aquellos que colaboraron en la realización de esta investigación, asesores, entrenadores, padres y jugadoras; sin duda en especial a estas últimas que desde su pasión, alegría y sueños por ser mejores en su deporte cada día, le dan sentido al mundo académico y profesional de no perder ese espíritu.

RESUMEN:

La investigación se basa en la aplicación del Cuestionario Psicológico De Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno y Buceta (2001), el cual mide las siguientes variables: Control De Estrés, Influencia De La Evaluación, Habilidad Mental, Cohesión De Equipo, Y Motivación.

La medición se realizó a jugadoras Sub 17 pertenecientes a las divisiones menores de la Asociación Nacional De Fútbol Profesional, en adelante ANFP, con edades entre los 14 y 16 años, en los años 2010 y 2013. Este grupo incorpora a las Seleccionadas Nacionales Del Fútbol Femenino Sub 17.

Los resultados del C.P.R.D., destacan a la variable Habilidad Mental como aquella de menor nivel alcanzado por las jugadoras Sub 17, seguida por aquellas relacionadas con el factor estrés, es decir, Control De Estrés e Influencia De La Evaluación; como fortaleza del grupo destaca notoriamente la variable Motivación, seguida mas abajo por Cohesión de Equipo. Dichas evaluaciones a partir tanto del propio grupo como criterio, como de norma a partir del uso del baremo de deportistas españoles de Gimeno y Buceta (2001).

Se comprobó estadísticamente que existe una diferencia en los niveles de las variables de control de estrés y evaluación del rendimiento a favor del grupo de seleccionadas en contra del grupo de las jugadoras no pertenecientes a la selección nacional. Se puede explicar por el número de horas de entrenamiento y competencia sistemática.

Palabras clave: Cuestionario CPRD. Evaluación Psicológica. Fútbol Femenino Sub 17.

INDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	6
 <u>CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</u>	
1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	8
1.1 PREGUNTAS DE INVESTIGACION.....	9
1.2 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	9
1.3 OBJETIVOS	10
1.3.1 Generales	10
1.3.2 Específicos.....	10
1.4 LIMITACIONES.....	11
 <u>CAPITULO II: MARCO TEORICO</u>	
2.1 INTRODUCCIÓN DE LA CIENCIA	12
2.2 FUTBOL FEMENINO EN CHILE.....	13
2.3 VARIABLES PSICOLÓGICAS EN EL FUTBOL	14
2.3.1 Control Del Estrés	14
2.3.2 Influencia De La Evaluación Del Rendimiento	19
2.3.3 Habilidad Mental	21
2.3.4 Cohesión De Equipo.....	26
2.3.5 Motivación	28
2.4 CUESTIONARIO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)	33
2.4.1 BAREMOS DEL C.P.R.D. DE LA MUESTRA ESPAÑOLA.....	37
 <u>CAPÍTULO III: MARCO METODOLOGICO</u>	
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	38

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA

3.2	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	38
3.3	POBLACIÓN Y MUESTRA	38
3.4	MUESTRA Y CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....	38
3.5	MATERIALES.....	39
3.6	RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS	39
3.6.1	INSTRUMENTO PARA INTERPRETACIÓN DE DATOS	40
3.7	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	40
3.9	TRATAMIENTO ESTADÍSTICO.....	42
 <u>CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSION</u>		43
 <u>CAPITULO V: CONCLUSIONES</u>		51
 <u>BIBLIOGRAFÍA</u>		58
 <u>DOCUMENTOS ANEXOS:</u>		
Nº 1	C.P.R.D.....	64
Nº 2	HOJA DE RESPUESTAS	70
Nº 3	BAREMOS DEL CPRD DE LA MUESTRA ESPAÑOLA.....	71

INTRODUCCION

En Chile es poco lo que se ha investigado de manera científica en torno al fútbol femenino, menor aun es la coordinación de dicha información entre aquellas instituciones que de manera escasa o precaria la realizan; sin embargo el desarrollo del fútbol femenino avanza a nivel mundial quedando nuestro país día a día resagados en un contexto que podría brindar oportunidades de educación y desarrollo a uno de los sectores mas importante de nuestro país, las mujeres.

El desarrollo del fútbol femenino ha sido creciente en los últimos años a nivel nacional, mucho más en el plano internacional siendo países como Estados Unidos, Alemania, o Inglaterra algunos ejemplos de quienes mayor número de investigaciones y desarrollo han promovido en dicho deporte. Nuestro país en los últimos cinco años ha visto un cambio cultural en torno a la demanda y el apoyo a este deporte, situándose en la actualidad como uno de los países con mejor desarrollo a nivel sudamericano en esta área; prueba de ello es la clasificación de la Selección Sub. 17 al mundial de Trinidad y Tobago 2010, selección que se conformo a través de un proceso de planificación y entrenamiento de un año y medio; otra prueba de este desarrollo es el actual campeonato en la categoría Sub17 y Adulta que realiza la Asociación Nacional De Futbol (ANFP), la actual obtencion de la copa libertadores por parte del equipo femenino del Club Colo Colo, además del mayor numero de equipos y campeonatos municipales vigentes.

Sin lugar a duda, bajo este contexto y esta posibilidad de desarrollo nacional se hace imperioso el aporte serio y coordinado de las ciencias deportivas al fútbol femenino, siendo la Psicología Deportiva una de las áreas cruciales con menor desarrollo en este contexto específico.

La evaluación es uno de los aspectos que más desarrollo requiere para que la Psicología del Deporte logre una mayor validación como Ciencia del Deporte. Un problema no bien resuelto es cómo determinar objetivamente los cambios psicológicos del deportista y su incidencia en el rendimiento. Los deportistas de alto rendimiento son casos únicos, con marcadas diferencias

individuales ante la competencia. Deportistas que disputan palmo a palmo un lugar en el podium cada uno con diferentes requerimientos psicológicos para rendir al máximo.

Desarrollar la aplicación de manera específica, eficiente y eficaz en este contexto en las áreas formativas e iniciación de este deporte a través de instrumentos que abarquen variables determinantes para el rendimiento deportivo, constituir perfiles de referencia que orienten futuras metodologías e investigaciones, es una fuerte motivación para quienes soñamos con el desarrollo de esta área.

Este estudio es un pequeño primer paso en esa dirección, el cual ha de complementarse con un conocimiento más acabado de los deportistas para aprovechar al máximo sus capacidades y elevar el nivel de este deporte.

Por tanto la invitación de la presente investigación será en una primera instancia: Conocer de manera objetiva, a través del Cuestionario Psicológico De Rendimiento Deportivo (C.P.R.D.), cuales son aquellos requerimiento psicológicos, relacionados con el rendimiento, que podemos observar y destacar en las jugadoras de fútbol sub 17 de mayor nivel deportivo de nuestro país.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el proceso formativo de los entrenadores de fútbol profesional en este país, se señala la importancia de la secuencia educativa y multidisciplinar del deporte, así como la consideración de las diversas etapas críticas de desarrollo, para la formación y desarrollo de futbolistas orientados a alcanzar altos rendimientos deportivos. En este proceso se señalan 5 áreas esenciales: la reglamentaria, técnica, física, táctica, y psicológica. Curiosamente es esta última la más demandada por muchos entrenadores y jugadoras, argumentado en las constantes presiones, conflictos, situaciones de abandono deportivo, falta de compromiso, concentración, motivación, entre otros muchos conceptos que son señalados y demandados en el proceso de la formación y desarrollo de un equipo de fútbol femenino en competencia.

El contexto deportivo en el cual el estudio se desarrolla es Fútbol Femenino Nacional Sub 17 Primera División. Que se caracteriza por los siguientes antecedentes:

1. Mujeres adolescentes menores de 17 años
2. Con nulo o precario proceso formativo de fútbol base
3. En una etapa de desarrollo caracterizada tanto por cambios psíquicos como orgánicos
4. Situadas en el contexto más alto de competencia del fútbol nacional
5. En clubes con precarios recursos académicos y de investigación del área en cuestión.

A partir de estos antecedentes, entendemos a niñas en una etapa emocionalmente compleja, situadas en un contexto competitivo el cual en gran parte no entrega herramientas a la altura de las demandas personales o sociales, un conjunto de actores (jugadoras, entrenadores, y asistentes) que atribuyen a variables psicológicas gran parte de la responsabilidad de su rendimiento deportivo, además de la necesidad de mayor comprensión y desarrollo para su entrenamiento.

Frente a este contexto nace la inquietud de poder aclarar la pregunta de investigación.

1.1 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

• *¿Qué niveles presentan las variables psicológicas del rendimiento deportivo que caracterizan a las jugadoras de fútbol sub 17 que participan en el campeonato de primera división de la asociación nacional de fútbol?*

El estudio pretende describir las características psicológicas, que la literatura científica relaciona con el rendimiento deportivo, presentes en esta población y sentar un precedente en cuanto registrar los mejores sujetos a nivel nacional en la categoría sub 17 con la intención de usar esos datos como referentes para futuros procesos de evaluación deportiva. Para ello se evaluara a aquellas jugadoras que conforman la Selección Nacional de la categoría y aquellas no seleccionadas de la categoría que compiten a nivel federado, a través del Cuestionario De Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento Deportivo C.P.R.D, de Gimeno y Buceta 2001. Como estas mediciones no se han hecho anteriormente, se pretende resolver las siguientes preguntas:

- ¿Cual es el nivel de control de estrés que presentan las jugadoras de selección y no seleccionadas sub 17?
- ¿Cual es el nivel de Influencia de la evaluación de rendimiento en ambos grupos?
- ¿Cual es el nivel de motivación en ambos grupos?
- ¿Cual es el nivel de habilidad mental en ambos grupos?
- ¿Cual es el nivel de cohesión de equipo en ambos grupos?

1.2 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

- Se enmarca en la necesidad de aportar con esta información a un medio que no cuenta con iniciativas como esta, y tratar de dar el primer paso para que la psicología del deporte trabaje

de manera específica con las categorías mas jóvenes del fútbol femenino nacional, de manera complementaria entre clubes y selección.

- Favorecer la práctica de este deporte en las Categorías más tempranas, así como la continuidad y mejora de competición de aquellas jugadoras que muestran a estas edades unas especiales cualidades.

- Promocionar al mayor número de jugadoras en las categorías infantil y juvenil que muestren una positiva predisposición y/o condiciones para la práctica de este deporte, acotándole la forma deportiva que contribuya al desarrollo adecuado de sus cualidades técnicas, físicas y psicológicas.

1.3 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1 GENERAL

Analizar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadoras de Selección Nacional Sub. 17 y jugadoras Sub. 17 de la primera división del fútbol femenino.

1.3.2 ESPECÍFICOS

- Comparar el nivel de control de estrés que presentan las jugadoras de selección y las jugadoras no seleccionadas.
- Comparar el nivel de Influencia de la evaluación del rendimiento en ambos grupos.
- Comparar el nivel de habilidad mental en ambos grupos.
- Comparar el nivel de cohesión de equipo en ambos grupos.
- Comparar el nivel de motivación en ambos grupos.

1.4 LIMITACIONES DEL ESTUDIO

La presente investigación se llevó a cabo en el marco de las siguientes limitaciones:

a) Escasez de tiempo: La presente investigación corresponde a una tesis requisito para optar al grado académico de Licenciatura en Psicología, de Atlantic International University, por lo cual se encuentra sujeta a los plazos exigidos por dicha Universidad.

b) En Chile no existe un centro de información e investigación científica del fútbol femenino chileno, la información disponible está dispersa y fragmentada, como así mismo no existe a la fecha una base de datos actualizada con perfiles psicológicos de las futbolistas seleccionadas del fútbol chileno.

c) La escasa participación de psicólogos deportivos en los clubes de manera específica con las Divisiones Femeninas, así como la falta de apoyo que estas instituciones presentan para un trabajo de mayor meticulosidad y continuidad en dicha área.

CAPÍTULO II: MARCO TEORICO

2.1 INTRODUCCIÓN DE LA CIENCIA

La Asociación de Psicólogos Americanos APA define a la Psicología del Deporte y de la Actividad Física como: el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

Podemos señalar que esta área de la psicología identifica los principios y las directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y adultos a participar en actividades deportivas y físicas, y a beneficiarse de las mismas.⁵⁰

El origen de la psicología del deporte como ciencia se remonta a investigaciones realizadas a principio de siglo en los países de Rusia, Alemania y Estados Unidos, formalizándose en el año 1965 el primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte, en Roma; cabe destacar que esta disciplina tiene una historia de vida y formación relativamente reciente, creándose el primer de Master de España en el año 1989 y el primer curso de Posgrado en Latinoamérica el año 2004, en Chile.

En resumen se puede considerar a la psicología del deporte como una ciencia relativamente nueva, enfocada en el análisis e investigación de los fenómenos psicológicos que tienen lugar en la interacción entre participante, ejecución y condiciones de su realización, que caracterizan la actividad deportiva.

⁵⁰ WEINBERG, R.S. Y GOULD, D. (1996).

2.2 FÚTBOL FEMENINO EN CHILE

En el año 2008 en Chile se desarrollo la 4ª Copa Del Mundo Femenina Sub 20, hecho que impulsado por el gobierno promueve la refacción de estadios, apoyo para la consolidación de una liga nacional federada por la Asociación Nacional De Fútbol, así como eventos para la promoción y capacitación de dicho deporte en el ámbito nacional.

Dos años mas tarde Chile cuenta con el trabajo constante de las selecciones nacionales a nivel adulto, sub 20 y sub 17; así como la participación de 18 equipos federados en la liga nacional tanto para categoría adulta como juvenil.

Sin embargo dicho desarrollo, hasta la fecha de la presente investigación, no hemos encontrado investigaciones sistemáticas desarrolladas por las instituciones deportivas en el ámbito del fútbol femenino, menos aún de carácter público; si bien a existida participación de psicólogos en selecciones de fútbol femenino, estos no han presentado investigaciones públicas, así como tampoco una continuidad prolongada en el tiempo.

En la actualidad las selecciones cuentan con la participación de un psicólogo deportivo para cada categoría, y entre los 18 clubes participantes del campeonato solo se han encontrado 2 que cuenten con trabajo psicológico en la división femenina, no siendo esta participación exclusiva y de tiempo completo para la área femenina.

A pesar de esta carente especialización específica en el área, tanto jugadoras como cuerpos técnicos reconocen la gran importancia del “tema psicológico”; definidas algunas veces por algunos como la más importante.

Bill Besick psicólogo del Derby County FC, Manchester United, y Middlesbrough, en la Liga Premier Inglés destaca que en el club de fútbol Ajax de Holanda, su política de selección de los 18 años de edad depende de los jugadores el 80% del tiempo en la inteligencia y la personalidad del futbolista. En donde evaluar el subyacente mental, emocional e incluso el estilo de vida constituye un elemento fundamental.

2.3 VARIABLES PSICOLÓGICAS EN EL FÚTBOL

Las variables psicológicas involucradas en la actividad física o deportiva del fútbol son numerosas, tantas como aquellas que se puedan identificar como características de los procesos biopsicosociales que involucran al ser humano en dicha actividad. A continuación haremos mención a aquellas consideradas fundamentales para los procesos de evaluación e intervención en Psicología Deportiva, así como de especial interés para la presente investigación.

2.3.1 CONTROL DEL ESTRÉS.

Innumerables, cotidianas e históricas son las situaciones que dan cuenta de la influencia e importancia que tiene la presión del medio sobre la reacción o actuación de los jugadores de fútbol en su rendimiento deportivo.

Desde la histórica frase “Miedo escénico” (1986) popularizada por Jorge Valdano para definir el temor del jugador al saltar al estadio Santiago Bernabéu.

Al Conocido ataque de convulsiones que tuvo el astro brasileño Ronaldo la noche previa a la final de la copa del mundo Francia 1998 en la cual el médico de la selección brasileña Lidio Toledo menciona “Se le hicieron todos los exámenes, pero no se le detectó nada. La crisis fue desatada por el estrés emocional al que el jugador está sometido”.

Cada una de ellas, expresiones históricas de hechos cotidianos que se viven tanto en las competencias como entrenamientos de fútbol, en los cuales los jugadores habrán de ser capaces de soportar y manejar diversas cargas de “stress” tanto físicas como psicológicas.

Estrés (del inglés *Stress*, ‘fatiga’) es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.⁴²

El término, que se originara en las ciencias físicas, significa una fuerza que, al actuar sobre un cuerpo, produce tensión o deformación. Aunque a veces se le usa así en fisiología y psicología, parece haber cambiado gradualmente de significado, de modo que el stress ha venido a representar la *condición física bajo tensión*.

De hecho existen dos conceptos de stress que son pertinentes a nuestras consideraciones; uno, primeramente, en fisiología y psicobiología (stress sistemático), y otro en la psicología (stress psicológico). Los dos están íntimamente relacionados, y como no siempre se usan adjetivos limitadores, a menudo se entremezclan.⁴⁵

Confiando en que discutir cada uno de ellos ayudara a aclarar el tema , se trataran los dos en forma separada, aunque describir a uno necesariamente implicara al otro.

Stress Sistemático:

La actual popularidad de la que goza el concepto de stress en la psicobiología viene, en gran parte, de la obra realizada por Hans Selye, endocrinólogo y fisiólogo canadiense. Según él su trabajo es una extensión de los conceptos Bernard-Cannon sobre adaptación y homeostasis, y *considera al stress como un estado del organismo que viene tras el fracaso de los mecanismos reguladores homeostáticos normales de adaptación*. El stress se manifiesta por medio de síntomas de un síndrome general de adaptación (SGA); sin embargo, ni el stress ni el SGA son iguales a la adaptación.⁴⁴

Cualquier estímulo puede servir como provocador de stress, de acuerdo con el contexto de su aplicación, es significativo que no solo la intervención de la estimulación directa (quirúrgica, farmacológica, o física), sino la indirecta (neurogénica y psicogénica) puede inducir

⁴³ (Selye, 1936); ⁴⁴(Selye, 1950); ⁴⁵(Selye,1951)

un síndrome de stress (sistemático). Por ejemplo, se ha demostrado pruebas de que en los monos el stress surge inducido por factores tan sutiles como la presencia o ausencia de personas en un cuarto.²⁷

Se ha demostrado que factores psicogénicos similares son productores de stress efectivos en los sujetos humanos también. Con paracaidistas², en submarinos⁷, en pilotos²⁷; y en combatientes de infantería¹⁰, han demostrado, entre otros, que una situación que amenaza la vida o el status social puede inducir sintomas de stress sistemático. En cualquier ejemplo, el grado de stress *depende del tipo y de la intensidad de la amenaza y de ciertos factores sensibilizadores anteriores en el stress.*²

Se ha citado en lo particular estos ejemplos para hacer hincapié una vez mas en que no solo los daños sistemáticos, como las heridas o las drogas, sino una estimulación psicogénica y neurogénica, como la anticipación de dolor, la incertidumbre, el exceso o la deficiencia en el ingreso nervioso, las situaciones provocadoras de ansiedad o las situaciones que son nocivas solo como resultado de un condicionamiento previo, pueden servir como agentes provocadores de stress sistemáticos.

En resumen, Selye define el stress sistemático como un estado manifestado por todos los cambios inducidos de forma no especifica en un sistema biológico. La respuesta de stress, al síndrome de adaptación general, tiene un orden y una forma estereotipada, que implican mecanismos nerviosos, hormonales y metabólicos en compleja interrelación entre si.

Stress Psicológico:

El Stress Psicológico⁴⁶ se define como aquel estado del organismo en cualquier situación que perciba que se pone en peligro su bienestar, y cuando debe dedicar todas las energías a su protección. Se ha propuesto como explicación que el stress es la etapa de un continuo de alertamiento, definida por umbrales sucesivos de instigación, frustración y stress, seguida por un umbral de agotamiento que marca la declinación del alertamiento. Se ha visto que el curso de desarrollo del stress concuerda con la función en forma de u invertida descrita en la actividad

²⁷ (Manson,1959); ² (Basowitz y col.,1955); ⁷ (Cook y Wherry,1950); ¹⁰(Davis y col.,1952); ⁴⁶ (Selye, 1956)

autónoma. La tolerancia de stress se describe tomando como base los repertorios de respuesta disponibles y, por ello, se le considera ante todo, como una función de aprendizaje.

Son condiciones instigadoras de stress las que perturban la homeostasis fisiológica o amenazan la integridad del yo. Pueden tomar la forma de un déficit o un exceso de estimulación familiar (en comparación con toda la estimulación), o de ambigüedad de estímulo, o de conflicto. Se considera a la instigación de incertidumbre como una amenaza a la adaptación adquirida y, de aquí, a la integridad del ego que, a su vez, interfieren en lo sucesivo cada vez más con las conductas dirigidas hacia metas anteriores.

En la determinación de provocador de stress de los acontecimientos, juega un papel primario la selección perceptual interpretativa-evaluativa. Los individuos son vulnerables a la amenaza en forma diferente, lo que sugiere una serie de umbrales de percepción del stress para las distintas clases de provocadores de stress. Las respuestas de stress implican la emoción, los sentimientos subjetivos de congoja y las conductas defensivas, así como los síntomas sistemáticos. El patrón de las respuestas de stress es de un incremento temporal de la organización y la cualidad, seguido por un deterioro de la ejecución y un cambio gradual de las conductas anteriormente orientadas a una meta, a las conductas defensivas del ego, de una inadecuación cada vez mayor a las metas anteriores, y tal vez al ambiente, para culminar en un total retraimiento en respuesta a la desesperanza de poder dar una respuesta efectiva.³¹

La disipación de respuesta se considera, en el stress, como una disociación temporal de la exposición al stress y de la respuesta al stress retardado bajo ciertas circunstancias.

El estrés como un proceso, una secuencia de eventos que conduce a un fin concreto- Se define como “un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la situación de dicha demanda tiene consecuencias importantes”.³¹

El modelo de MacGrath, expresa que el estrés consiste en cuatro fases interrelacionadas:

Fase 1: Demanda medioambiental física o psicológica

Fase 2: Percepción de las demandas. El nivel de ansiedad rasgo de una persona influye mucho en la forma de percibir el mundo. Las que tienen un nivel elevado de ansiedad rasgo

³¹ (McGrath, 1970)

tienden a percibir más situaciones (sobre todo las de evaluación y competitivas) como amenazadoras que las que presentan este nivel mas bajo. Por este motivo la ansiedad rasgo influye de manera importante en esta fase.

Fase 3: Respuesta de estrés física y psicológica de la persona a la percepción de la situación (cambios en la ansiedad y/o activación). Hay otras reacciones como la concentración y el aumento de la tensión muscular, que acompañan al aumento de la ansiedad estado.

Fase 4: Consecuencias conductuales. Conducta real de la persona sometida a estrés.⁵⁰

La autoestima⁴⁹ también esta relacionada con las percepciones de amenaza y sus cambios correspondientes en el estado de ansiedad. Por ejemplo, los deportistas con baja autoestima tienen menos confianza y expresan un mayor estado de ansiedad que los que exhiben una autoestima mas elevada. Las estrategias de la mejora de autoconfianza son medios importantes para reducir el nivel del estado de ansiedad que experimentan las personas.

A partir de lo anterior, los recursos psicológicos implicados en el control del estrés serian: autoconfianza, nivel de ansiedad, nivel de activación, concentración.

En Resumen Entenderemos Por Control De Estrés:

Como aquella capacidad del deportista de afrontar la demanda física o psicológica de manera tal que, frente a esta, su respuesta en el contexto deportivo, sea exitosa, es decir; adaptativa y funcional para los objetivos deportivos, reduciendo o eliminado las fuentes de inquietud, presión, daño o resistencia a la homeostasis fisiologica y/o de integridad del yo, a través de los mecanismos de defensa; en la cual necesariamente se verán involucrados los recursos psicológicos de autoconfianza, nivel de ansiedad, nivel de activación, y/o concentración.

⁵⁰ Weinberg & Gould, (1996)

2.3.2 INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO

Como mencionamos en el punto anterior, existen miles de fuentes de estrés generadas tanto por la demanda ambiental como por las características propias de personalidad del deportista, es decir, su experiencia, procesos superiores y mecanismos de defensa desarrollados a partir de esta.

El contenido de esta escala está relacionado con el estrés, pero a diferencia de la escala anterior, constituye un factor muy específico relacionado con la evaluación y ansiedad generada a partir de la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento desde el ámbito social.⁵³

Los psicólogos del ejercicio físico han demostrado que tanto los sucesos importantes en la vida como los contratiempos cotidianos provocan estrés y afectan la salud física y mental⁵². En los deportistas, los estresores incluyen la preocupación por rendir de acuerdo con la capacidad, los costes económicos y el tiempo necesario para el entrenamiento, las dudas sobre las propias actitudes, y las relaciones o experiencias traumáticas fuera del ámbito deportivo, como la muerte de un ser querido.⁴²

La evaluación del rendimiento²⁸ resulta ser una fuente situacional y específica de estrés, la cual como tal tiene su origen en la importancia atribuida al suceso o competición, así como en la incertidumbre que rodea al resultado de dicho evento. En general cuando más importante sea el evento, o mayor número de afición genere una demanda sobre el deportista, mayor estrés tenderá a provocar. Por tanto, los recursos psicológicos implicados en la influencia de la evaluación corresponden a los señalados frente al control del estrés, es decir, autoconfianza, nivel de ansiedad, nivel de activación, concentración.

⁵³ (Willis y Campbell, 1992); ⁴² (Scanlan, Stein, Ravizza, 1991); ²⁸ (Martens, 1987)

Estos últimos expresados en el grado de sensibilidad, percepción e interpretación frente a los resultados de sus acciones en el plano deportivo, es decir, su grado de preocupación y autocrítica frente a errores propios, errores arbitrales, evaluación de terceros, crítica de adversarios, y/o críticas del entrenador.

La Influencia de la evaluación del rendimiento engloba todos aquellos aspectos relevantes que pueden afectar al deportista cuando se evalúa su ejecución; esta evaluación puede ser realizada por el propio deportista (autoevaluación) o por otras personas significativas de su entorno (entrenador, compañeros, familiares, afición, etc.)

Características de la respuesta del deportista: perder la concentración, ansiedad por la percepción de sus errores ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento, o se plantea que lo están evaluando personas significativas para él (entrenador, familiares, público).

Los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo, personas que emiten o pueden emitir juicios, situaciones en las que el propio deportistas u otras personas pueden emitir juicios acerca de su rendimiento, las situaciones en las que su actuación es negativa o que esta mediatizada por la historia propia del deportista.

En Resumen Entenderemos Por Influencia De La Evaluación Del Rendimiento:

Como aquella capacidad del deportista de afrontar la demanda física o psicológica, que surge de la evaluación de rendimiento que percibe el sujeto de su entorno o que es autoimpuesta por el propio deportista frente a su ejecución deportiva, de manera tal que, frente a esta, tanto su percepción como respuesta en el contexto deportivo, sea exitosa, es decir; adaptativa y funcional para los objetivos deportivos, reduciendo o eliminando las fuentes de inquietud, presión, daño o resistencia a la homeostasis fisiológica y/o de integridad del yo, a través de los mecanismos de defensa; en la cual necesariamente se verán involucrados los recursos psicológicos de autoconfianza, nivel de ansiedad, nivel de activación, y/o concentración.

2.3.3 HABILIDAD MENTAL

La definición de habilidad hace referencia al grado de competencia, destreza, aptitud innata o desarrollada que expresa el sujeto en cuestión. En este caso habilidad mental, o psicológica, hará referencia al uso conciente del deportista de algunas técnicas, métodos o estrategias comúnmente utilizadas para la mejora del rendimiento deportivo.

Es importante distinguir los términos habilidades psicológicas y métodos/estrategias psicológicas, puesto que se suelen utilizar indistintamente en el ámbito de la actividad física y deporte. Las técnicas, métodos o estrategias se refieren a la practica que lleva a adquirir una determinada habilidad psicológica (p.e. establecimiento de objetivos, visualización, relajación progresiva, auto-habla, meditación o hipnosis); mientras que las habilidades psicológicas son las características que tiene el deportista y que hacen posible que tenga éxito en el deporte (p.e. motivación intrínseca, autoconfianza, control atencional, control del nivel de activación, control de la ansiedad y autoconocimiento general).⁶

Por lo que en estricto rigor y siendo consecuente con nuestro pensar lo que en nuestra investigación señalaremos como habilidad mental mas bien corresponde a la exploración de estrategias psicológicas utilizadas por los deportistas, esto con la intención de corresponder a los factores descritos por el Cuestionario Psicológico De Rendimiento Deportivo (C.P.R.D.)

Por tanto, en la presente investigación describiremos el uso de estrategias o metodos psicológicos para de desarrollo de habilidades mentales a traves de: Establecimiento De Objetivos, Visualización, Y Autodialogo del deportista.

2.3.3.1 EL ESTABLECIMIENTO DE METAS:

⁶ Cox (2002)

Podemos identificar el establecimiento de metas como un procedimiento que lleva al sujeto a alcanzar determinados objetivos brindando una dirección a sus acciones. En realidad, dentro del deporte la actividad del deportista puede ser definida como obtención de metas. Por ejemplo lograr una puntuación o romper un record.¹²

Desarrollado inicialmente en la industria hace más de dos décadas por E. A. Locke el procedimiento comenzó a introducirse en el Deporte a mediados de los años 70.

Las investigaciones realizadas por J.D. Clements y C.D. Botterill (1979), R.N.Singer (1984), H.K.Hall y A.T.J.Byrne (1988), y E. A. Locke (1985), Hull y Weinberg (1987), D.Gould (1992), R.J.Butler (1997), y M.Goudas (1988), plantean que el establecimiento de metas ayuda a los deportistas a tomar conciencia de cuales son las metas tanto del punto de vista parcial como el objetivo final de sus acciones, focaliza la atención y regula sus esfuerzos.

Investigaciones realizadas sobre los deportistas que emplean el establecimiento de metas señalan que:

- Sufren de menos estrés y ansiedad.
- Su concentración es mayor.
- Muestran, una mayor auto confianza.
- Rinden mejor.
- Son felices con sus ejecuciones.

Una de las habilidades mentales y psicológicas más importantes que un atleta puede desarrollar es la habilidad para establecer metas efectivas de actuación. Las investigaciones han demostrado consistentemente, que las metas positivas mejoran la actuación. De hecho, la efectividad de las metas para el mejoramiento de la actuación es uno de los descubrimientos más consistentes en la literatura psicológica. Entrenadores y atletas reconocen el valor potencial para realizar la actuación por muchos años. Desafortunadamente, muchos de estos entrenadores y atletas no han entendido realmente como las metas influyen en las actuaciones y esta falta de entendimiento, les ha hecho que ellos seleccionen metas que no sean siempre las más efectivas

¹² (Ucha; 2005)

para un mejoramiento a largo plazo. En algunos casos, estas metas pueden realmente, haber mantenido al atleta jugando al máximo de sus capacidades.¹²

Las metas pueden tener varias funciones:²³

- Centran la atención y la acción estando más atentos a la tarea
- Movilizan la energía y el esfuerzo.
- Aumentan la persistencia.
- Ayuda a la elaboración de estrategias.

Para que la fijación de metas realmente sean útiles deben ser: específicas, difíciles y desafiantes, pero posibles de lograr. Además existe un elemento importante, el feedback, la persona necesita feedback para poder potenciar al máximo los logros.³

En síntesis, el procedimiento de establecimiento de metas da lugar a un programa racional, dirigido a alcanzar los más elevados rendimientos y esclarecer cual es la línea de acción del deportista.

2.3.3.2. VISUALIZACIÓN:

El concepto de visualización hace referencia al “uso de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente”⁴⁹

La mente no solo evoca imágenes visuales apropiadas sino que puede, así mismo, evocar sensaciones auditivas, olfativas y táctiles, además de la mera ideación o imaginación. Precisamente a esa imaginación se le llama visualización. Es decir es el uso de la imaginación de manera dirigida a obtener determinados estados de conciencia de la cual hará uso el deportista para la proyección o corrección óptima de la ejecución o actuar deportivo.

²³ (Locke y Latham, 1985); ³ (Becker, 1978); ⁴⁹ (Vealey Y Greenleaf, 2001); ²⁹ (K.A. Martin, S.E.Moritz, Y C.R.Hall, 1999)

Los resultados positivos sobre variables psicológicas del rendimiento a través del trabajo de visualización son numerosos, mejora de la concentración, de la activación, ansiedad, motivación, eficiencia del establecimiento de metas, y autoconfianza, son algunos ejemplos.²⁹

Respecto a la habilidad sobre el uso de la imaginación en el deporte cabe señalar que “La habilidad del deportista en crear una imagen mental de si mismo, realizando un rendimiento cumbre, es el medio más eficaz que se usa en el arsenal de entrenamiento psicológico.”¹²

Los mejores deportistas del mundo han desarrollado extremadamente bien sus habilidades de visualización. Utilizan a diario la visualización como preparación para obtener lo que quieren de los entrenamientos, para perfeccionar sus habilidades dentro de las sesiones de entrenamiento, para realizar correcciones técnicas, para superar obstáculos, para imaginarse a si mismos triunfando en la competición y para fortalecer la creencia en su capacidad de alcanzar sus objetivos definitivos.³³

En la presente investigación identificaremos la practica de visualización con el uso conciente de la imaginería en función del ensayo mental del deportista, previo a la ejecución o posterior a ella, para generar correcciones y aprendizajes orientados al rendimiento.

2.3.3.3 AUTODIALOGO:

"Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto."

— Henry Ford

De alguna manera, siempre que una persona piensa sobre algo esta hablando consigo mismo. Este autodiálogo puede adoptar varias formas, siendo clasificada como positiva si esta potencia la autoestima, la motivación, el foco atencional y el rendimiento, por el contrario se

¹² (Ucha. 2005); ³³ (Orlick, 2004); ⁵⁰ (Weinberg y Gould, 1996); ¹⁸ (Harris & Harris; 1987)

clasifica de negativa si esta es autodegradante, dificulta el logro de objetivos, y es inductora de ansiedad.⁵⁰

Sentimos según pensamos; por consiguiente, debemos cambiar nuestra forma de pensar si deseamos cambiar nuestra forma de sentir¹⁸. Nuestras creencias y esperanzas respecto a resultados tienen mucho que ver con el que verdaderamente se ha alcanzado. De hecho las profecías autorrealizadas son numerosas en las actuaciones deportivas, esta demostrado que las creencias acerca de los límites de nuestra actuación cambian y también ocurre lo propio con los límites de nuestra actuación, por cuyo motivo el nivel de rendimiento personal en cualquier empresa es sobre todo cuestión de estar convencidos de nuestras propias capacidades.

Más que críticos, los pensamientos han de ser instructivos y motivacionales los cuales pueden ser apoyados por imágenes o frases preestablecidas. La corrección de la técnica, el ánimo y las señales convenidas para ejecutar la destreza de manera más satisfactoria deberían constituir el centro de atención del habla con uno mismo. A veces resulta difícil llevar a cabo esto, pero el resultado es una experiencia más fructífera y divertida.

Distintos autores han mencionado lo beneficioso que es el uso de autodiálogos en el deporte (Feltz, 1984; Harvey, 2002; Orlick, 1986; Rotella y Cullen 2003,2005; Williams y Leffingwell, 1996; entre otros), en particular en las instancias donde³⁹ el deportista da inicio y término a una competencia deportiva. Es en estos instantes en que el tipo de pensamiento (autodiálogo) juega un rol preponderante en la programación de las habilidades que se desean ocupar (pensamientos e imágenes positivas previas a su ejecución) para alcanzar una meta u objetivo. Si las habilidades a realizar se encuentran bien aprendidas, la naturaleza del autodiálogo debe tener su foco en lo que el deportista está tratando de lograr, en vez de estar enfocado en la mecánica del deporte.⁴⁰

El Autodiálogo es conveniente para la fase formativa del deporte, de aprendizaje de habilidades técnicas o en la fase de corrección de dichas habilidades, a su vez, no es requerido cuando las habilidades ya son aprendidas o durante competencias, ya que, se espera que las acciones ocurran en forma automática, sin necesidad de ser recordados en forma verbal por un instructor o el individuo mismo.⁵²

⁴⁰ (Rotella, 2005); ⁵² (Williams y Leffingwell, 1996)

El Autodiálogo puede facilitar el control atencional a deportistas. Este aspecto es relevante por la gran cantidad de distractores existentes tanto a nivel interno como externo para el deportista.

Cuando un atleta desarrolla conciencia de sus pensamientos, ellos mismos descubren que sus autodiálogos varían desde palabras cortas a frases y monólogos largos y complejos. Su contenido general va desde la mejora personal a palabras perjudiciales para sí mismo. La clave es conocer 2 cosas: cuando hablarse y cómo hablarse a si mismo.⁵²

Con una lenguaje más desarrollado, vasto y preciso los individuos están mejor preparados para utilizar autodiálogos como una herramienta dentro de su repertorio deportivo. Cada palabra utilizada en el repertorio del deportista tiene ciertas propiedades que afectan y a su vez tienen un significado para el deportista, lo cual está asociado a la calidad y cantidad de sus movimientos.

En Resumen Entenderemos Por Habilidad Mental:

El uso conciente y racional del deportista del establecimiento de metas o su equivalente, la construcción de objetivos específicos en su deporte; la visualización a través del uso de la imaginación o ensayo mental de la acción deportiva a realizarse o realizada, y la practica de un autodialogo positivo como estrategia impulsora de una optima disposición fisico mental a través del uso del lenguaje y pensamientos de manera explicita o introspectiva.

2.3.4 COHESIÓN DE EQUIPO

El fútbol es un deporte eminentemente de equipo, esto que puede escucharse como una obviedad desbordante es uno de los mayores desafíos para los entrenadores, es decir, el como conseguir que un grupo de jugadores logren trabajar interdependientemente en búsqueda de un objetivo compartido, expresando una filosofía de juego que lo caracterice como propio; con la intención que en el transcurso del tiempo sea dicho grupo o equipo el mejor de todos.

Para alcanzar esto último se hace imprescindible la continuidad y compromiso de los jugadores a lo largo del tiempo, hecho que significa todo un reto debido a las diferencias de intereses, percepciones, y personalidades que coexisten en las interacciones de todo grupo social.

Ahora bien, es este proceso de permanecer unidos a lo largo del tiempo, a pesar de las dificultades que implica toda interacción humana, la que entendemos por cohesión.

La cohesión es «un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros», destacándose ya las dos categorías generales: los aspectos sociales y los aspectos de tarea de grupo.⁵

La definición implica la existencia de dos fuerza distintas que actúan sobre los miembros del grupo: la atraktividad del grupo, que alude al deseo individual de interacciones interpersonales; y la segunda, el control de recursos, que se refiere a las ventajas que cada miembro puede obtener de su integración al grupo; tales fuerzas se expresan en dos dimensiones básicas que contemplan los métodos de evaluación. La cohesión de tarea, la cual refleja el grado en que los miembros del grupo trabajan juntos para alcanzar los objetivos del grupo; y la cohesión social, la cual refleja el grado en que los miembros del grupo se caen bien y disfrutan del compañerismo.⁵⁰

De esta manera, la estabilidad, referida al grado de rotación y movilidad de los miembros del grupo, así como a la cantidad de tiempo que han estado juntos; expresaría mayor grado en relación con la cohesión, dando menores probabilidades de abandono. Pudiendo a la vez estar sustentada esta cohesión tanto por elementos emocionales o afectivos con el grupo, como por razones instrumentales o pragmáticas de este.

La importancia de esta no solo radica en la disminución de rotación de jugadores a lo largo de una temporada, sino que esta repercutiría significativamente en su rendimiento deportivo.

⁵ Carron, Brawley y Widmeyer (1998); ¹¹ (Dasil, Joaquin; 2004)

“Son varios los trabajos que han profundizado en esta línea de investigación, procurando dar respuesta a si existe una relación directa entre la cohesión de grupo y el aumento del rendimiento (Anhsel, 2003; Carron, 1982, 1988; Carron y Densos, 2001; Cox, 2002; Gill, 2002; Hodge, 1995; Landers, Wilkinson, Hatfield y Barber, 1982; Mullen y Cooper, 1994; Weinberg y Golud, 1996; Widmeyer y williams, 1991). Las conclusiones a las que llegan es que para poder referirse a la relación cohesión-rendimiento es necesario diferenciar las modalidades deportivas: en tareas interactivas (ej; futbol) se observa una relación positiva.”¹¹

En Resumen Entenderemos Por Cohesión De Equipo:

Disposición o actitud del deportista de integrarse o integrar a los miembros del equipo como un solo conjunto orientado hacia un sentido de pertenencia y unidad, ya sea por una razón meramente afectiva y social, como por una orientación hacia la tarea u objetivo competitivo.

2.3.5 MOTIVACIÓN

El Dr. Luis Gustavo González, Psicólogo Del Instituto De Medicina En Cuba (1999), sostiene que: “Las investigaciones demuestran que los campeones difieren tanto entre si, casi tanto como ocurre en la población normal, solo los distingue unas cualidades que parecen ser requisito para el alto rendimiento; una de ellas es la motivación.”¹⁶

Es así como no cabe extrañar que uno de los temas centrales de los que se ocupa el psicólogo del deporte es la motivación del deportista³⁸. Sin embargo existe una marcada amplitud en la definicion, dado en la variacion de los fenomenos y eventos relacionados en su estudio.

El concepto de motivacion es sumamente amplio; tan amplio, de hecho, que los psicologos han intentado reducirlo...(seleccionando) este o aquel aspecto de los complejos aspectos de la

¹⁶ (González, 1999); ³⁸ (Roberts, 1992); ⁵⁵ (Young,1961)

determinación. Los dos aspectos mas importantes son el energético y el de regulación y dirección. Podria definirse, de modo general, el estudio de la motivación como una búsqueda de los determinantes (todos los determinantes) de la actividad humana y animal. Yung considera a la motivación, mas específicamente hablando como “el proceso para despertar la acción, sostener la actividad en progreso y regular el patron de actividad”⁵⁵

N.R.F Maier empleo el termino motivación para “caracterizar el proceso que determina la expresión de la conducta e influye en su futura expresion por medio de consecuencias que la propia conducta ocasiona.”²⁶

Maslow escribe “una solida teoria motivacional deberia suponer que la motivación es constante, que nunca termina, fluctua y que es compleja, y que casi es una característica universal de practicamente cualquier situación del organismo”.³⁰

La motivación⁴¹ puede ser definida sencillamente como la dirección e intensidad del esfuerzo del individuo. La dirección del esfuerzo se refiere a la forma como un individuo busca, es atraído, o se aproxima de una situación. La intensidad del esfuerzo⁵⁰ se refiere a la cantidad de esfuerzo emprendida por el individuo en una determinada situación.

Balaguer¹ la define como “el conjunto de un producto de variables individuales, sociales y ambientales que determinan la elección de una actividad física, la intensidad en la practica, la persistencia en la tarea y el rendimiento del deportista”

Pedula & Martínez³⁴ : La motivación se relaciona con el estado del organismo al que se considera responsable de la realización de una determinada actividad en un punto preciso del tiempo. Tal estado del organismo es una norma; la consecuencia de una combinación de factores internos (personales) y externos de situación.

Según Halliwell⁹, el estudio de la motivación en el deporte intenta dar respuesta a varias cuestiones que empiezan por “porque”. Más en concreto esas cuestiones están relacionadas con tres dimensiones del comportamiento de los atletas: a) dirección (¿porque ciertos atletas eligen

²⁶ N.R.F Maier (1949) ; ³⁰ Maslow (1954) ; ⁴¹ Sage (1977); ⁵⁰ (Weinberg & Gould, 2003); ¹ Balaguer (1994);

³⁴ Pedula & Martínez (1997); ⁹ (1981; cit. por Cruz, 1996c)

determinados deportes para participar?); b) intensidad (¿porqué ciertos atletas se esfuerzan más o juegan con mayor intensidad que otros?); y c) persistencia (¿porqué ciertos atletas continúan la práctica deportiva y otros la abandonan?)

En esta perspectiva es fácil entender porqué este constructo es tan importante para los investigadores de la Psicología del Deporte, así como para los practicantes de deporte, que visan el maximizar la participación en actividades físicas y sus beneficios.

En verdad, la motivación es responsable por la selección y preferencia por alguna actividad, por la persistencia en esa actividad, por la intensidad y vigor (esfuerzo) del rendimiento y por el carácter adecuado del rendimiento relativamente a determinados patrones⁴⁷.

Como hemos visto la motivación en si misma, constituye, un concepto que puede abarcar diversos factores; no obstante, es necesario considerar que, alude a un proceso que si bien es complejo, puede definirse simplemente como la dirección e intensidad del esfuerzo”.⁵⁰

Algunas de las teorías o modelos más destacados que han intentado explicar la motivación humana son:

1. Teoría De La Jerarquía De Necesidades De Maslow³⁰

Es quizás la teoría más clásica y conocida popularmente. Este autor identificó cinco niveles distintos de necesidades, dispuestos en una estructura piramidal, en las que las necesidades básicas se encuentran debajo, y las superiores o racionales arriba. (Fisiológicas, seguridad, sociales, estima, autorrealización). Estas categorías de relaciones se sitúan de forma jerárquica, de tal modo que una de las necesidades sólo se activa después que el nivel inferior esta satisfecho. Únicamente cuando la persona logra satisfacer las necesidades inferiores, entran gradualmente las necesidades superiores, y con esto la motivación para poder satisfacerlas.

1) Necesidades fisiológicas: agua, alimento, sueño y sexo.

2) Necesidades de seguridad: sentirse seguro, evitar el dolor y el malestar. Una vez satisfechas estas dos primeras se podrá pasar a la siguiente.

3) Necesidades de pertenencia: ser aceptado por los otros, amor, intimidad.

⁴⁶ (Singer, 1984); ⁵⁰ (Weinberg R, Gould D, 1996); ³⁰ (Maslow, 1954)

4) Necesidades de valoración.

5) Necesidades de crecimiento personal, siendo este un proceso individual que consiste en el desarrollo integral de las posibilidades personales. La satisfacción de las necesidades básicas permite el desarrollo de motivos superiores:

necesidad de saber y explorar, y necesidades estéticas (simetría, orden y belleza)

2. Teoría Del Factor Dual De Herzberg²⁰

Sus investigaciones se centran en el ámbito laboral. A través de encuestas observo que cuando las personas interrogadas se sentían bien en su trabajo, tendían a atribuir esta situación a ellos mismos, mencionando características o factores intrínsecos como: los logros, el reconocimiento, el trabajo mismo, la responsabilidad, los ascensos, etc. En cambio cuando se encontraban insatisfechos tendían a citar factores externos como las condiciones de trabajo, la política de la organización, las relaciones personales, etc. De este modo, comprobó que los factores que motivan al estar presentes, no son los mismos que los que desmotivan, por eso divide los factores en:

- Factores Higiénicos: Son factores externos a la tarea. Su satisfacción elimina la insatisfacción, pero no garantiza una motivación que se traduzca en esfuerzo y energía hacia el logro de resultados. Pero si no se encuentran satisfechos provocan insatisfacción.

- Factores motivadores: Hacen referencia al trabajo en sí. Son aquellos cuya presencia o ausencia determina el hecho de que los individuos se sientan o no motivados.

Los factores higiénicos coinciden con los niveles más bajos de la necesidad jerárquica de Maslow (filológicos, de seguridad y sociales). Los factores motivadores coinciden con los niveles mas altos (consideración y autorrealización)²¹

3. Teoría X y Teoría Y de McGregor²⁴

Es una teoría que tiene una amplia difusión en la empresa. La teoría X supone que los seres humanos son perezosos que deben ser motivados a través del castigo y que evitan las responsabilidades. La teoría Y supone que el esfuerzo es algo natural en el trabajo y que el compromiso con los objetivos supone una recompensa y, que los seres humanos tienden a buscar responsabilidades.

²⁰ (Herzberg, Mausner y Snyderman, 1967); ²¹ (Leidecker y Hall, 1989); ²⁴ (McGregor, 1966); ⁵⁴ (Vroom, 1964); ³⁶ (Porter y Lawler, 1968).

4. Teoría de las Expectativas.

El autor más destacado de esta teoría es Vroom⁵⁴ pero ha sido completada por Porter-Lawler³⁶ Esta teoría sostiene que los individuos como seres pensantes, tienen creencias y abrigan esperanzas y expectativas respecto a los sucesos futuros de sus vidas. La conducta es resultado de elecciones entre alternativas y estas elecciones están basadas en creencias y actitudes. El objetivo de estas elecciones es maximizar las recompensas y minimizar el “dolor”. Las personas altamente motivadas son aquellas que perciben ciertas metas e incentivos como valiosos para ellos y, a la vez, perciben subjetivamente que la probabilidad de alcanzarlos es alta.³⁵

5. Teoría de Fijación de metas de Locke²²

Una meta es aquello que una persona se esfuerza por lograr. Locke afirma que la intención de alcanzar una meta es una fuente básica de motivación. Las metas son importantes en cualquier actividad, ya que motivan y guían nuestros actos y nos impulsan a dar el mejor rendimiento

Como se ha visto se han elaborado muchas teorías para explicar la motivación de las personas, pero todas comparten una misma dificultad: la motivación no es observable y menos posible medir de forma directa. Es una hipótesis que elaboramos para explicarnos lo que mueve a otras personas a comportarse de una determinada forma, en consecuencia que puede ser o no acertada, pero necesariamente inferida a partir de su conducta.

Características De La Conducta Motivada:³⁹

- Está dirigida a una meta que el individuo quiere alcanzar, integrando aspectos cognitivos y afectivos.
- Es fuerte y persistente, implicando un gran gasto de energía, aunque la fuerza de los motivos cambia con el tiempo.
- Los motivos están organizados jerárquicamente: desde los motivos de supervivencia a los

³⁵ (Pinder, 1985); ²² (Locke, 1969); ³⁹ (Rodríguez; 2009)

de crecimiento personal.

- Los motivos pueden ser comprensibles o inexplicables, conscientes o inconscientes. No siempre somos conscientes de la motivación de nuestra conducta.
- Los motivos pueden ser intrínsecos (se realiza por interés y el placer de realizarla) o extrínsecos (conseguir dinero, reputación, etc.)
- Una característica del ser humano es su constante insatisfacción, su deseo de cosas nuevas.

2.4 CUESTIONARIO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)

Con la intención de poder evaluar a las deportistas en las variables psicológicas mencionadas anteriormente (control del estrés, influencia de la evaluación de rendimiento, motivación, habilidad mental, y cohesión de equipo) haremos uso en la presente investigación del Cuestionario Psicológico De Rendimiento Deportivo (C.P.R.D.)

El presente cuestionario ha sido utilizado como evaluación psicodeportiva inicial para el desarrollo de variados programas de entrenamiento psicológico tanto en deporte base como competitivo. Programas que requieren como primer paso la recogida de información, con el fin de conocer el estado actual de los jugadores y ajustar el programa de entrenamiento psicológico a las necesidades que presentan y así individualizar al máximo el aprendizaje.

La decisión y elección de este instrumento de evaluación se debe a:

1. Su carácter específico para el deporte
2. Su rápida y fácil administración como análisis, elemento fundamental para un deporte colectivo en un contexto donde el tiempo nunca sobra.
3. Incluye un amplio rango de variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo para la evaluación de las variables psicológicas de interés.

4. El instrumento cumple con los requisitos psicométricos necesarios que permiten la realización de una evaluación psicológica de la deportista adecuadamente fundamentada.

El la genesis del cprd, surge del propósito de elaborar un cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, con una población de deportistas españoles de competición, tomando como punto de partida el Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) de Mahoney²⁵. El cuestionario PSIS está compuesto por seis escalas: ansiedad (control de la ansiedad), autoconfianza, concentración, motivación, preparación mental y cohesión de equipo, por medio de las cuales se aporta información específica sobre las necesidades y recursos de los deportistas de competición. Este instrumento fue traducido y adaptado al castellano, y posteriormente completado con 26 nuevos ítems que cubrían cuestiones relevantes que no habían sido contempladas en la versión original.

Posterior aplicación a una muestra de 485 deportistas de diferentes edades y modalidades deportivas se desprenden cinco factores que contienen 55 ítems con saturaciones superiores a 0,30. Este modelo de cinco factores explicaría el 63% de la varianza total, dando paso a la estructura factorial del CPRD.

La estructura factorial del cuestionario CPRD está definida por cinco escalas, estas escalas aglutinan un total de 55 ítems, e incluyen variables psicológicas que están implicadas en el rendimiento deportivo. Algunas de ellas de forma explícita; en concreto las que representa cada escala: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, -que es una variable de estrés específica -, motivación, habilidad mental, y cohesión de equipo; y otras en base a su relación con éstas: la autoconfianza en relación con el control del estrés; la influencia de la evaluación y la motivación; y el nivel de activación y la atención en relación con el control del estrés y la influencia de la evaluación.¹³

Las puntuaciones en cada escala, ofrecen una información global sobre la situación en la que se encuentra el deportista en esa variable concreta, y permiten establecer una comparación

²⁵ (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Mahoney, 1989)

¹³ (Gimeno,, Buceta, y Pérez; 1999-b).

pre-post intervención. Además, el análisis conjunto de las puntuaciones globales de las cinco escalas, puede servir para plantear hipótesis sobre la variable o interacción entre variables.

A continuación se describen las características de los cinco factores:

Factor-1: Control Del Estrés:

El contenido de este factor abarca dos categorías de ítems:

- Las características de la respuesta del deportista en relación a las demandas de entrenamiento y competición.
- Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control.

Una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas.

Factor-2: Influencia De La Evaluación Del Rendimiento:

El contenido de este factor, abarca dos categorías de ítems:

- 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.
- b) Los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista:
 - Personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista.
 - Situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero.
 - Situaciones en las que la actuación del deportista es negativa.

Los deportistas que obtuvieran una alta puntuación en los ítems que saturan en este factor, mostrarían una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas.

Factor-3: Motivación:

Este factor abarca los siguientes contenidos:

- Motivación e interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día.
- Establecimiento y consecución de metas u objetivos.
- Importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista.
- Relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.

Factor-4: Habilidad Mental:

Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo:

- Establecimiento de metas u objetivos
- Análisis objetivo del rendimiento
- Visualización o ensayo conductual en imaginación
- Autoconfianza a través del funcionamiento y autorregulación cognitivo del autodiálogo positivo o imaginación

Factor-5: Cohesión De Equipo:

Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando los siguientes contenidos:

- Relación interpersonal con los miembros del equipo
- Nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo
- Actitud más o menos individualista en relación con el grupo
- Importancia que se le concede al «espíritu de equipo»

El cuestionario C.P.R.D. ha mostrado su utilidad en la evaluación del efecto de la intervención o entrenamiento psicológico con deportistas y en la identificación de variables

psicológicas específicas que están relacionadas con la continuidad de deportistas “promesa” (en concreto jugadores de fútbol) de categorías infantil, cadete y juvenil en categoría senior, practicando deporte de competición.¹³

Si bien los test psicológicos se utilizan a menudo en la fase de evaluación y pueden constituir una alternativa eficaz a horas de observación, los resultados de los test se deben usar como hipótesis de trabajo, y no como “definiciones reales” del deportista.⁸

Tales hipótesis, en la discusión con el deportista, permitirán identificar más rápidamente los objetivos de la preparación psicológica y detectar posibles áreas problemáticas. Pero es esencial comentar los resultados antes de aceptarlos como una descripción válida del/la deportista.

2.4.1 BAREMOS DEL C.P.R.D. DE LA MUESTRA ESPAÑOLA

En el anexo 2 de la presente investigación, se presentan el baremo español para la interpretación de las puntuaciones de los deportistas en relación a la muestra de “deportistas de competición de diferentes especialidades deportivas, niveles deportivos, estatus profesional, éxito deportivo y entorno geográfico”, incluye deportes individuales y colectivos, donde N =485.

Estos baremos permiten la conversión de las puntuaciones directas en cada escala, en puntuaciones centiles, de forma que se puede conocer la posición en la que se encuentran las puntuaciones de cada sujeto respecto al grupo normativo. La puntuación centil indica el porcentaje de deportistas que deja por debajo una determinada puntuación directa en cada una de las cinco escalas del C.P.R.D.

¹³ (Gimeno; Guedea. 2001); ⁸ Jaume C. Feliu (1997)

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo descriptivo pues detalla las características individuales de un grupo de sujetos en un momento determinado. (Hernández, Sampieri; 2001)

3.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Es del tipo no experimental pues no se manipularon las variables dependientes y se observa los fenómenos tal como son en el momento de la medición. (Hernández, Sampieri; 2001)

3.3 POBLACIÓN

La población de la investigación corresponde a la totalidad de las jugadoras que incorporan las Selecciones De Futbol Femenino Sub17 Chile en los años 2010 y 2012, posterior a la experiencia de un clasificatorio sudamericano (41 jugadoras); además de Jugadoras que participan de la categoría Sub 17 del Campeonato ANFP en dichos años con al menos un año de experiencia en el torneo pertenecientes a equipos de Santiago (300 jugadoras cifra aproximada).

A partir de este criterio la población oscila entre 400 y 340 jugadoras.

3.4 MUESTRA Y CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Corresponde a una muestra no probabilística pues se seleccionó a los sujetos por su condición de Seleccionados Nacionales que integraron las nominas oficiales en los Campeonatos

Sudamericanos Sub 17 De Futbol Femenino en los años 2010 Y 2012 , la cual corresponde a una nomina de 21 jugadoras y otra de 20 respectivamente; ademas de igual numero de jugadoras Sub 17 de Nacionalidad Chilena que hayan participado de manera activa, con almenos un año de experiencia en el Campeonato Nacional De La Asociación Nacional De Futbol.

Constituyendo un total de 80 jugadoras Sub 17:
40 jugadoras seleccionadas nacionales sub 17 y 40 jugadoras no seleccionadas.

3.5 MATERIALES

Se ocupo para la presente investigación:

Un instrumento de autoinforme; el cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (C.P.R.D.).

Constituido por 55 preguntas con alternativas de respuesta en escala likert, a él se adjunta una anamnesis de datos generales de la jugadora, así como una carta de presentación para dicho cuestionario.

3.6 RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

Se recolectaron las variables en estudio a través de un instrumento de autoinforme con respuestas en escala likert, recopilación de datos de manera cuantitativa a través del cuestionario de Características Psicológicas De Rendimiento Deportivo (C.P.R.D)

Los datos fueron recolectados en diferentes días, situaciones y zonas geográficas del país, según las posibilidades de los sujetos de estudio, así como disposición de los equipos o clubes deportivos. Todos los datos fueron recolectados en un plazo de 20 días. Constituyendo un total de 80 encuestados, 40 de ellos pertenecientes a la selección nacional y los otros 40 encuestados distribuidos en 7 equipos diferentes de la competencia nacional.

El primer paso para la obtención de los datos corresponde a la aprobación y colaboración de los entrenadores a cargo de los grupos que constituirán las muestras de estudio, así como de o los psicólogos a cargo del área en cuestión.

Posteriormente, previa entrega del instrumento de recolección de datos (cuestionario C.P.R.D), se les explico a las jugadoras, en el lugar de entrenamiento posterior a la realización de este, la intención de la evaluación así como la posibilidad de conocer los resultados una vez concluida la investigación.

3.6.1 Instrumento Para Interpretación De Datos:

La interpretación de las puntuaciones de los deportistas se realizara en relación al baremo de muestra española realizado por Gimeno y Buceta (2001), constituido por “deportistas de competición de diferentes especialidades deportivas, niveles deportivos, estatus profesional, éxito deportivo y entorno geográfico”, e incluye deportes individuales y colectivos, donde N = 485. Estos baremos permiten la conversión de las puntuaciones directas en cada escala, en puntuaciones centiles, de forma que se puede conocer la posición en la que se encuentran las puntuaciones de cada sujeto respecto al grupo normativo. La puntuación centil indica el porcentaje de deportistas que deja por debajo una determinada puntuación directa en cada una de las cinco escalas del C.P.R.D.

3.7 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Parámetros operativos basados en la “Categorización De Las Variables Utilizadas En El Cuestionario De Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento Deportivo” (C.P.R.D) Por Buceta et al (2011)

VARIABLES DE INVESTIGACIÓN:

1) **Control De Estrés:**

Características de respuesta del futbolista frente a las demandas del entrenamiento y competición. Situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control.

Día anterior a una competición, momentos previos, durante la competición, cometer un error, un mal entrenamiento o lesionarse.

- Indicadores: Concentración. Confianza. Tensión.

2) **Influencia De La Evaluación Del Rendimiento:**

Características de respuesta del futbolista ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas para él.

Antecedentes que pueden generar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del futbolista.

Personas que puedan emitir juicios sobre la ejecución del futbolista (entrenador, compañeros, rivales, prensa).

Situaciones en las que el propio futbolista u otras personas puedan emitir juicio acerca del rendimiento deportivo. (críticas, reconocimiento, instrucciones, comentarios, gestos)

Situaciones en las que la actuación del deportista es negativa. (mala ejecución, errores, decisiones en contra de árbitros, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos y fracasos en competiciones anteriores)

- Indicadores: Concentración, Ansiedad, Dudas, Sentirse Motivado

3) **Motivación:**

- Indicadores: Características de respuesta del futbolista que expresan Interés Por Entrenar Y Superarse Día A Día, Establecimiento Y Consecucion De Objetivos Y Metas, La Importancia Del Deporte En Relacion A Otras Facetas Y Actividades Del Futbolista, La Relacion Coste/Beneficio Que Para El Futbolista Tiene Su Actividad Deportiva.

4) **Habilidad Mental:**

- Indicadores: Características de respuesta del futbolista que expresan el uso Establecimiento De Objetivos, Análisis Objetivo Del Rendimiento, Ensayo Conductual En Imaginacion, Autorregulacion Cognitiva

5) **Cohesión De Equipo:**

- Indicadores: Relación Interpersonal Con Los Miembros Del Equipo, El Nivel De Satisfaccion Trabajando Con Los Otros Miembros Del Equipo, La Actitud Mas O Menos Individualista En Relacion Con El Grupo, La Importancia Que Se La Concede Al “Espiritu De Equipo”

3.9 TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

Los datos recolectados han sido distribuidos y agrupados en frecuencia y porcentajes a partir de las respuestas validas.

Se utilizan los recursos estadísticos descriptivos y de comparación de datos.

En los descriptivos se destacan:

Media

Desviación Estándar

Valor Mínimo

Valor Máximo

Categorización del nivel alcanzado en cada escala en percentiles a partir del Baremo C.P.R.D. De Muestra Española.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA DE INVESTIGACIÓN



LA MUESTRA DE JUGADORAS SE COMPONE POR 4 GRUPOS:

2 selecciones nacionales con experiencia en competencia internacional:

- Selección Nacional Sub 17 2010
- Selección Nacional Sub 17 2012

2 grupos de igual numero de jugadoras no seleccionadas:

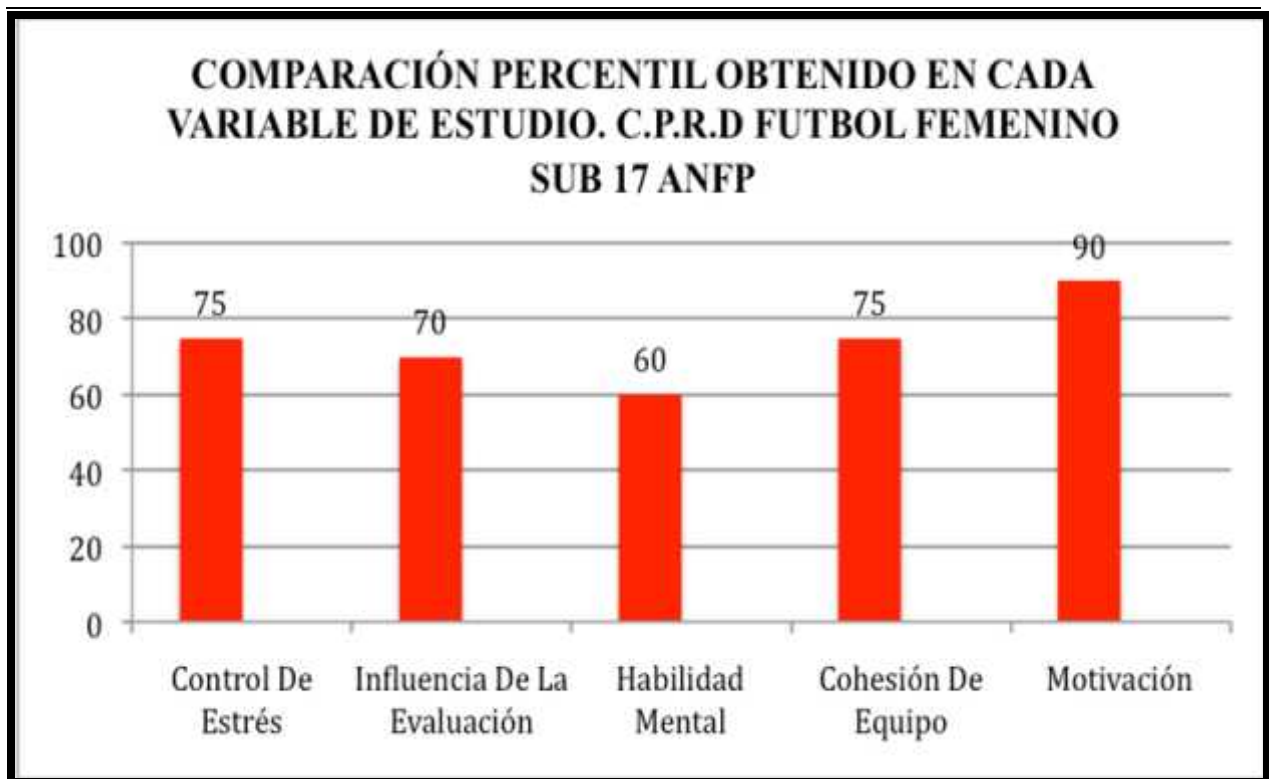
- Jugadoras Sub 17 2010, pertenecientes a diversos clubes participantes del campeonato anfp 2010, no seleccionadas.
- Jugadoras Sub 17 2012, pertenecientes a diversos clubes participantes del campeonato anfp 2010, no seleccionadas.

Los Resultados Que Presenta Esta Muestra Seran Expresados A Continuacion Desde Su Globalidad A Su Posterior Analisis Por Grupo.

4.2 MUESTRA TOTAL FÚTBOL FEMENINO SUB 17 ANFP.

-RESULTADOS DEL C.P.R.D.-

RESULTADOS C.P.R.D.					
FÚTBOL FEMENINO SUB 17 ANFP					
ESCALAS	Puntuación Máxima	Puntuación Minima	Desviación Típica	Puntaje Promedio CPRD	Puntuación Centil (B.E)
Control De Estrés	76,00	22,00	8,55	56,12	75
Influencia De La Evaluación	43,00	10,00	5,25	28,1	70
Habilidad Mental	31,00	12,00	3,68	22,35	60
Cohesión De Equipo	24,00	12,00	1,94	20,52	75
Motivación	32,00	17,00	2,88	26,13	90

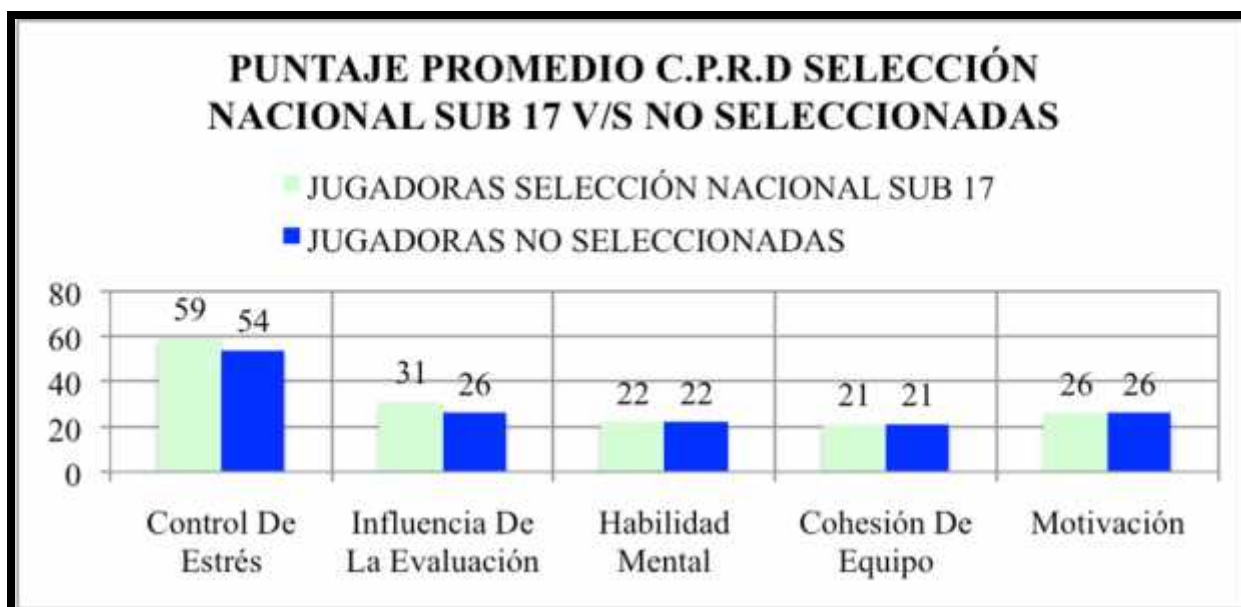


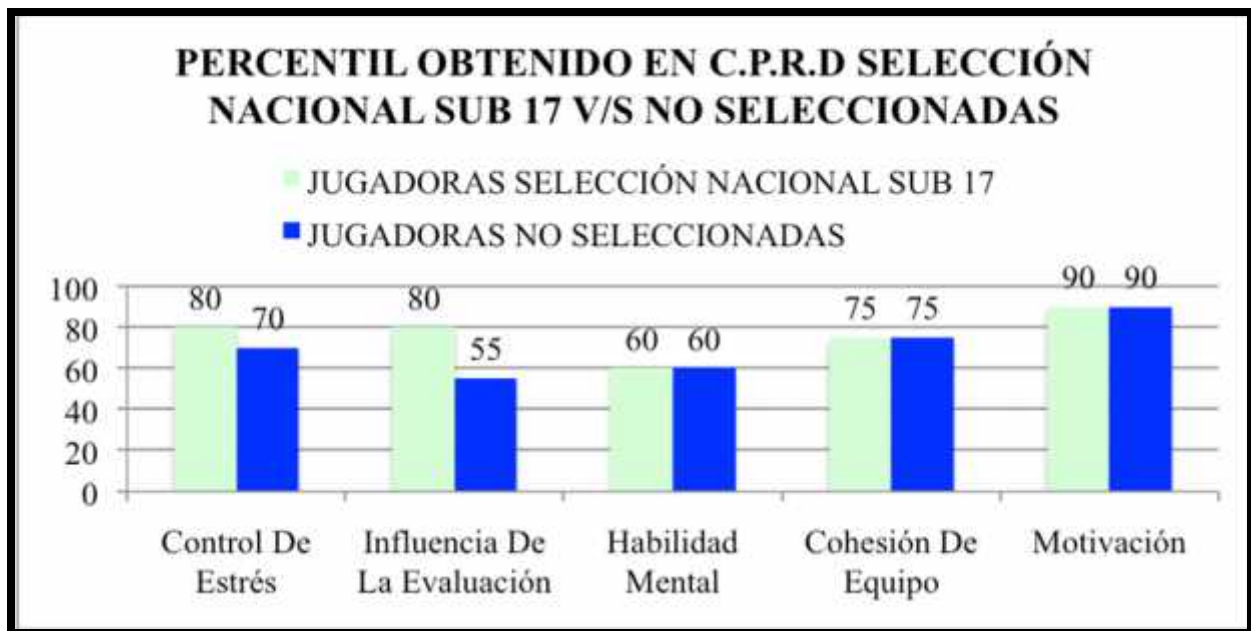
ANÁLISIS:

Los resultados expresados señalan la diferencia de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo que presentan las jugadoras de fútbol femenino sub 17, estas diferencias son clasificadas en percentiles a partir del baremo de deportistas españoles, es decir, la variable motivación se encuentra sobre el 90% de la muestra de deportistas españoles, la variable de cohesión de equipo sobre el 75% al igual que control de estrés, las variables de influencia de evaluación sobre el 70%, y habilidad mental tan solo sobre el 60%. Dicho baremo esta constituido por deportistas de distintas disciplinadas y una cultura lejana a la nuestra por lo que nos entrega un referente general y poco específico del deporte. Por otro lado no permite la comparación de las variables al interior del grupo en donde destaca como fortaleza la variable motivacional, y como las más débiles las variables de influencia de rendimiento junto a las habilidades mentales.

4.3 COMPARACIÓN GRUPO DE SELECCIONADAS NACIONALES V/S NO SELECCIONADAS. -RESULTADOS DEL C.P.R.D.-

DATOS SELECCIÓN SUB 17					DATOS JUGADORAS SUB 17 NO SELECCIONADAS					
ESCALAS	Puntuación Máxima		Puntuación Mínima		Desviación Típica		Puntaje Promedio CPRD		Puntuación Centil (B.E)	
Control De Estrés	76	74	31	22	6,7	9,8	59	54	80	70
Influencia De La Evaluación	43	36	20	10	4,3	5,7	31	26	80	55
Habilidad Mental	29	31	12	13	3,6	3,7	22	22	60	60
Cohesión De Equipo	24	24	14	12	1,8	2,0	21	21	75	75
Motivación	32	32	20	17	2,8	2,9	26	26	90	90





ANÁLISIS:

Los gráficos y tablas presentadas nos permiten comparar las habilidades que presentan los grupos de seleccionadas nacionales y contrastarlos con los que presentan las jugadoras no seleccionadas, cabe destacar que los grupos de selección están compuestos por aquellas jugadoras que fueron seleccionadas para participar en los sudamericanos clasificatorios para el mundial en su categoría, es decir, posterior a un proceso de selección, entrenamiento y competencia internacional; por el contrario el grupo de no seleccionadas es más heterogéneo en experiencia, horas de entrenamiento y competencia.

Los niveles que se expresan en el C.P.R.D. destacan que tan solo dos variables psicológicas presentan marcadas diferencias, estas serían aquellas relacionadas con el factor de estrés y su capacidad de control, es decir, control de estrés e influencia de evaluación. A partir de los datos anteriormente señalados pensamos que la capacidad de controlar situaciones potencialmente estresantes que presentan las jugadoras de selección está dado principalmente por los contextos de entrenamiento y competencia, sin embargo la variable habilidades mentales no difiere entre los grupos, por lo que suponemos que la capacidad de control de estrés responde a una adaptación

natural de las jugadoras frente a las situaciones de exigencia deportiva y no a un entrenamiento de habilidades específicas para su manejo. Las variables motivacionales así como aquellas que hacen referencia a la valoración social del equipo no difieren, no resultando estas distintivas de un grupo por sobre otro.

4.3 COMPARACIÓN DE PUNTAJE Y PERCENTIL OBTENIDO EN CADA SUBGRUPO DE LA MUESTRA. -RESULTADOS DEL C.P.R.D.-

- Selección Nacional Sub 17 Año 2010
- Selección Nacional Sub 17 Año 2012
- Grupo De Jugadoras Sub 17 No Seleccionadas Del Campeonato Anfp 2010
- Grupo De Jugadoras Sub 17 No Seleccionadas Del Campeonato Anfp 2012

ESCALAS	SELECCIÓN 2010		SELECCIÓN 2012		JUGADORAS NO SELECCIÓN 2010		JUGADORAS NO SELECCIÓN 2012	
	PTJE C.P.R.D	PER-CENTIL	PTJE C.P.R.D	PER-CENTIL	PTJE C.P.R.D	PER-CENTIL	PER-CENTIL	PER-CENTIL
Control De Estrés	61,05	85	56,10	75	51,3	60	55,8	75
Influencia De La Evaluación	31,33	80	29,52	75	24,1	50	27,35	65
Habilidad Mental	23,81	80	20,78	55	23,15	70	21,5	60
Cohesión De Equipo	20,76	75	20,15	65	19,85	65	21,3	75
Motivación	26,33	90	25,31	85	26,3	90	26,55	95



ANÁLISIS:

Poder observar las puntuaciones por grupo expresadas en percentiles nos permite comparar entre grupos y entre variables, en donde se observa la tendencia de un mayor nivel en practicamente todas las variables por parte de La Selección Nacional Sub 17 Del Año 2010, cabe destacar que dicha selección a diferencia de la 2012, se conformo bajo un proceso de selección y entrenamiento que duro aproximadamente 18 meses teniendo la posibilidad de contar con giras internacionales y un proceso exhaustivo a lo largo de todo el país, obteniendo como consecuencia un historico segundo lugar en el Sudamericano 2010 realizado en Brasil. Por otro lado observamos la Selección Nacional Sub 17 2012 que no logra equiparar en ninguna de las variables psicológicas a su antecesora, encontrandose por debajo inclusive de los grupos de Jugadoras No Seleccionadas como en las variables de motivacion y habilidades mentales; cabe señalar que esta selección

conto con menor cantidad de recursos en su preparacion obteniendo como resultado un historico último lugar del campeonato sudamericano.

Por su parte los grupos de jugadoras no seleccionadas presentan un tendencia de inferior nivel en la variables medidas, salvo la variable de motivación en donde destaca por sobre los otros grupos.

CAPÍTULO V: CONCLUSIÓN Y SUGERENCIAS

El fútbol femenino se presenta como una realidad de amplias posibilidades de desarrollo en países del primer mundo brindando nuevas oportunidades para las jóvenes deportistas de nuestro país, sin embargo el contexto nacional presenta muchas carencias en el espacio formativo actual de este deporte, siendo una de las áreas de menor desarrollo tanto en clubes como selecciones nacionales la psicológica, mas aún si hablamos de la etapa deportiva formativa.

El Cuestionario De Variables Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento Deportivo C.P.R.D nos ha permitido evaluar a jugadoras sub 17 del fútbol nacional pertenecientes a la asociación nacional de fútbol en las variables de control de estrés, evaluación de rendimiento, habilidades mentales, cohesión de equipo, y motivación.

El análisis de los datos obtenidos nos permiten describir y comparar, las necesidades y fortalezas del grupo de estudio, a partir de los puntajes obtenidos, en cada una de las variables tanto a partir de los subgrupos de la muestra como de su totalidad; dando cuenta de las siguientes conclusiones:

LA VARIABLE PSICOLOGICA DE MOTIVACIÓN:

- ◆ **Es la Mejor escala evaluada para ambos grupos.**
- ◆ **Grupo De Selección Sub 17 Puntaje C.P.R.D, Media 26; Percentil 90.**
- ◆ **Grupo Sub 17 No Seleccionadas, Media 26 Percentil 90**

El grupo de Selección Nacional así como el Grupo De No Seleccionadas expresan una alta motivación al entrenamiento, desean en lo posible hacer bien su trabajo deportivo. Suelen estar motivado día a día y creen que el esfuerzo dedicado al deporte vale la pena.

Expresan una alta disposición e intensidad del esfuerzo a mejorar en su deporte, siendo esta la principal fortalezas de ambos grupos.

EL CONTROL DEL ESTRÉS:

- ◆ **Es La Segunda Mejor Evaluada En El Grupo De Selección Sub 17**
- ◆ **Grupo De Selección Sub 17 Puntaje C.P.R.D Media 59; Percentil 80.**

Una puntuación Y Percentil moderadamente alto en esta escala, la cual indica que las deportistas disponen de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas, es decir, cuentan con competencias sobre la media a partir de las escalas evaluadas para el manejo de la concentración, confianza, miedo, activación, ansiedad, y tensión.

En líneas generales podemos hablar de un grupo que posee confianza en sus recursos técnicos, por otro lado no sería habitual que el nivel de tensión afecte negativamente en su rendimiento. Una de sus cualidades es que no siente miedo al encuentro previo a disputar, por lo cual tampoco gasta energía en tener que tranquilizarse. Por último el resultado final no le provoca perder su concentración.

- ◆ **Es La Tercera Mejor Evaluada En El Grupo De No Seleccionadas**
- ◆ **Grupo Sub 17 No Seleccionadas Puntaje C.P.R.D Media 54; Percentil 70.**

Dicho percentil expresa una puntuación relativamente baja de esta escala, la cual indica que las deportistas no disponen de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas. Es decir, no cuentan con las competencias necesarias para el manejo de la concentración, confianza, miedo, activación, ansiedad, y/o tensión que les genera la competencia.

En líneas generales podemos hablar de un grupo que posee una baja confianza en sus recursos técnicos, por otro lado llega a un nivel de tensión que afecta negativamente en su rendimiento. Siente miedo al encuentro previo a disputar, por lo cual gasta energía en tener que tranquilizarse. Por último el resultado final promueve la pérdida de su concentración.

INFLUENCIA DE EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO:

- ◆ **Tercera Escala Mejor Evaluada En El Grupo De Selección Sub 17.**
- ◆ **Grupo De Selección Sub 17 Puntaje C.P.R.D Media 31; Percentil 80.**

El puntaje obtenido en este factor da cuenta de un nivel moderadamente alto de control de estrés específico generado por la evaluación de rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas.

Es un grupo que puede mantener la concentración pese a los malos cobros del réferi del encuentro y pese a comentarios antideportivos de adversarios. Es capaz de aceptar las críticas y aprender de ellas. Pueden aceptar que otro miembro del equipo se destaquen por sobre ellas. De igual forma su confianza no se basa en los últimos resultados.

- ◆ **Escala De Mas Bajo Nivel Evaluada En El Grupo De No Seleccionadas**
- ◆ **Grupo Sub 17 No Seleccionadas. Puntaje C.P.R.D Media 26, Percentil 55.**

Corresponde a las mas baja de las escalas evaluadas en este grupo de jugadoras, lo cual daría cuenta de un bajo control de estrés específico frente a una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas.

El grupo evaluado difícilmente puede mantener la concentración frente a errores en una situación de evaluación, malos cobros del réferi en la competencia y/o pese a comentarios antideportivos de adversarios. Posee una baja capacidad de aceptación y tolerancia a las críticas provenientes de entrenador compañeras o espectadores. Baja capacidad de aceptar el hecho de que otro miembro del equipo se destaque por sobre ella. De igual forma su confianza se vera afectada por la valoración de sus éxitos o fracasos basado en los últimos resultados.

En resumen es un grupo que ve afectado considerablemente su rendimiento por la evaluación, la ansiedad social, y la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento.

LA COHESIÓN DE EQUIPO:

- ◆ **Es la cuarta escala mejor evaluada en el grupo de selección sub 17.**
- ◆ **Grupo De Selección Sub 17 Puntaje C.P.R.D MEDIA 21; Percentil 75. 4ª**

Esta es una de las dos variables mas debiles presentes en este grupo.

Si bien en el grupo se reconoce un cierto grado de amistad, así como una buena relación con otros miembros del equipo, gusta de trabajar en conjunto, cree en la importancia de un equipo con espíritu, cree en el aporte específico de cada uno de los miembros del equipo para la consecución del éxito; estas características presentan el mas bajo nivel en comparación a las otras variables psicológicas evaluadas, pasando a ser la variable que menos caracteriza a este grupo. En comparación a otros grupos deportivos se puede mencionar que este no posee un alto grado de cohesión, sino por el contrario se encuentra bastante bajo en comparación a los grupos de rendimiento deportivo.

- ◆ **Es La Tercera Escala Mejor Evaluada En El Grupo Sub 17 No Seleccion.**
- ◆ **Grupo Sub 17 No Seleccionadas. Puntaje C.P.R.D Media 21, Percentil 75.**

La presente escala da cuenta de una de las fortalezas del grupo en comparación a las otras escalas evaluadas, sin embargo presenta un grado de evaluación con un amplio rango de mejora. El grupo reconoce un buen grado de amistad, así como una buena relación con otros miembros del equipo, gusta de trabajar en conjunto, cree en la importancia de un equipo con espíritu, cree en el aporte específico de cada uno de los miembros del equipo para la consecución del éxito. En comparación a otros grupos deportivos se puede mencionar que este no posee un alto grado de cohesión, sino por el contrario se encuentra bastante bajo en comparación a los grupos de rendimiento deportivo.

HABILIDADES MENTALES:

- ◆ **La Escala De Mas Bajo Nivel Evaluada En El Grupo De Selección sub 17**

- ◆ **Grupo De Selección Sub 17. Puntaje C.P.R.D Media 23; percentil 60.**

Esta variable corresponde a la principal debilidad de este grupo.

Presenta una baja tendencia de manera sistemática a ensayar mentalmente lo que hará en el partido, así como de intentar imaginar lo que vera o notara en situación real, no tiende a establecer objetivos personales evaluables en partidos y entrenamientos que dependan 100% de ellas, a su la vez expresan un bajo uso sistemático de autodiálogo positivo como habilidad mental en competición.

- ◆ **Es la cuarta escala mejor evaluada en el grupo de no seleccionadas.**

- ◆ **Grupo Sub 17 No Seleccionadas Puntaje C.P.R.D Sub 17 Media 23 Percentil 60.**

Esta es una de las dos variables mas débiles presentes en este grupo.

El grupo presenta un bajo nivel en el uso de habilidades mentales, si bien esta escala no corresponde a las de más bajo nivel en este grupo, expresa una baja tendencia a ensayar mentalmente lo que hará en el partido, así como de intentar imaginar lo que vera o notara en situación real, no tiende a establecer objetivos personales que dependan 100% de ella y evaluables en partidos y entrenamientos, expresando un bajo uso de autodiálogo positivo como habilidad mental en competición.

Cabe destacar que la presente investigación, sin ser un objetivo definido, nos ha permitido discriminar amplias diferencias de niveles entre las seleccionadas nacionales de los años 2010 y 2012 en sus recursos psicológicos asociando estas a sus respectivos procesos deportivos y de competencia. Señalando así la importancia de contextualizar el momento deportivo específico en el cual se sitúan los deportistas a la hora de recoger los datos, así como su historia de entrenamiento y competencia.

A partir de las conclusiones específicas cabe señalar aquella que responde a nuestro objetivos general, es decir, las variables psicologicas relacionadas con el rendimiento del fútbol femenino de la asociación nacional de fútbol.

FÚTBOL FEDERADO SUB 17 SUS CARACTERÍSTICAS:

- Su Principal Fortaleza Psicologica es su Elevado Grado De Motivación A Cumplir Con Las Exigencias De Su Deporte. Expresan una alta disposición e intensidad del esfuerzo a mejorar en su deporte, motivación al entrenamiento, desean en lo posible hacer bien su trabajo deportivo. Suelen estar motivado día a día y creen que el esfuerzo dedicado al deporte vale la pena.
- Sus Principales Debilidades Psicologicas son las Habilidades Mentales, y la Influencia De La Evaluacion. Presentan un bajo uso de destrezas y tecnicas mentales orientadas al rendimiento deportivo, como el establecimiento de objetivos, visualizacion o ensayos metales, a la vez expresan un bajo uso sistemático de autodiálogo positivo como habilidad mental en competición. Una baja capacidad de controlar el estrés específico generado por la evaluacion de rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas frente a errores en una situación de evaluación, malos cobros del réferi en la competencia y/o frente a comentarios antideportivos de adversarios. Posee una baja capacidad de aceptación y tolerancia a las críticas provenientes de entrenador, compañeras o espectadores. Baja capacidad de aceptar el hecho de que otro miembro del equipo se destaque por sobre ella. De igual forma su confianza se vera afectada por la valoración de sus éxitos o fracasos basado en los últimos resultados.
- El Control Del Estrés y La Cohesion Social. Si bien ambas variables no son las principales debilidades del grupo presentan un amplio margen de mejora. Es decir las deportistas disponen de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas. Sin embargo no cuentan con las competencias necesarias para el manejo de la concentración, confianza, miedo, activación, ansiedad, y/o tensión que les genera la competencia en todo momento. Por otro lado el grupo de

jugadoras reconoce un cierto grado de amistad, así como una buena relación con otros miembros del equipo, cree en la importancia de un equipo con espíritu, pero tan solo a un nivel moderado; no creen fuertemente en el aporte específico de cada uno de los miembros del equipo para la consecución del éxito, así como un fuerte y acentuado gusto por trabajar en conjunto.

Discusión y Sugerencias:

A partir del desarrollo de la presente investigación, quisieramos mencionar aquellas virtudes, limitaciones, focos de mejora e inquietudes que hemos podido observar a simple vista en la aplicación del cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD) como herramienta de evaluación a los grupos de jugadoras del fútbol femenino chileno.

Antes que todo constatar al CPRD como un instrumento útil, de fácil aplicación y lectura, de cinco constructos psicológicos importantes para la formación deportiva de las deportistas. Si bien las puntuaciones en cada escala, expresadas en la presente investigación, son globales, referidas a los grupos en su totalidad; dan a simple vista una guía u orientación para generar hipótesis de trabajo. Recordando que esta información por si sola es insuficiente, nos orienta a prestar mayor atención a aquellos deportistas que presentan marcadas debilidades, contrastarlo con su experiencia y buscar mejorar las debilidades a través de un programa de intervención. Quisiéramos señalar que estas evaluaciones, meses posteriores a su realización, han sido presentadas tanto a entrenadores como a algunas deportistas que han colaborado, expresando un alto grado de concordancia con su percepción frente a sus maneras particulares de enfrentar la competencia y sus implicancias.

Sobre algunas limitaciones o focos de mejora quisiéramos señalar la falta de comprensión de algunos ítemes en particular por gran parte de las encuestadas, a partir de su comprensión de lectura ya sea causa del vocabulario como de su estructura, estos ítemes corresponden a las preguntas 17 y 37 del C.P.R.D.; por lo que se aconsejaría su modificación en futuras aplicaciones para este contexto deportivo. De igual forma se desprende de este hecho la necesidad y la invitación de generar instrumentos mas específicos a los contextos deportivos evaluados, así como la construcción de baremos nacionales y cada vez mas específicos. Por

ultimo quisiéramos señalar que otro hecho a observar es la falta de homogeneidad en lo que respecta a la cantidad de ítems para cada factor, así como la consideración de la amplitud en la definición de cada constructor.

A partir de esta búsqueda nos quedamos con el deseo de invitar al desarrollo de nuevos estudios en esta área y contexto deportivo.

Para próximas investigaciones sería interesante ver el desarrollo de otras variables psicológicas en las distintas categorías considerando categorías o equipos con mas experiencia en el plano de competencia tanto nacional como internacional, equipos y selecciones adultas, tanto nacionales como extranjeros.

Como lo hemos visto la principal distincion ha sido el control de estrés entre jugadoras de seleccion y quienes no son seleccionadas. ¿esto habra sido una características ya existente antes de vivir el proceso de entrenamiento para una competencia internacional? ¿ las diferencias que presentan las variables en el estudio en los diferentes grupos será un proceso normal o un error en el entrenamiento deportivo?.

¿Si ampliáramos la muestra, en los proximos años, los niveles expresados en la actualidad variarian significativamente?. ¿O se conservaria una tendencia?

¿si extendiésemos este trabajo de manera longitudinal? Se observaria algun patron en su fluctuacion de existir esta?

Por último cabe señalar la importancia de la mujer, de la formación, de la masificación y orientación de metodologías para el desarrollo continuo del deporte nacional. El aporte al proceso de evaluación, instrucción o entrenamiento de variables psicológicas con este fin.

Desarrollar un baremo específico en esta área, aumentando la muestra específica de jugadoras.

Desarrollar un cuestionario específico para esta actividad y contexto, de fácil comprensión y rápida administración.

Un cuestionario que a su vez fuese útil para deportistas de menor edad.

Desarrollar Perfiles de jugadoras y equipos con la intencion de facilitar la selección, entrenamiento y establecimiento de objetivos en las planificaciones deportivas de selecciones nacionales.

Orientar metodologías educativas a entrenadores en esta área, a partir de las necesidades de sus deportistas, así como tambien mantener un seguimiento y control a partir tanto de intervenciones directas como indirectas a través del entrenador.

BIBLIOGRAFÍA:

1. BALAGUER, I. (1994). Entrenamiento Psicológico En El Deporte. Valencia: Albatros.
2. BASOWITZ, R., PERSKY, H., KORCHI, S. J. , Y GRINKER, R.R. (1955). *Axiety And Stress*. Nueva York Mcgraw-Hill.
3. BECKER, L. J. (1978): "Joint effect of feedback and goal setting on performance" A field study of residential energy conservation". *Journal of Applied Psychology*, 63, 428-433
4. BESICK, BILL. (N.D). *Introduction To Soccer Psychology*. Obtenida el 18 mayo 2010, de <http://www.soccerperformance.org/>
5. CARRON, A.V., BRAWLEY, R.L. Y WIDMEYER, W.N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. En J.L. Duda (ed.): *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 214-226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
6. COX, R. H. (2002). *Sport Psychology: Concepts And Applications*. Boston: Mcgraw-Hill
7. COOK, E. B. Y WHERRY, R.J. (1950). The Urinary 17-Ketosteroid Output Of Naval Submarine Enlisted Candidtes During Two Stressful Situations . *Human Biol*
8. CRUZ FELIU, JAUME. (1997). *Psicología Del Deporte*. Editorial Síntesis S. A, Madrid. España, 335 P.
9. CRUZ, J. F. (1996B). A relação entre ansiedade e rendimento no deporte: teorias e hipóteses explicativas. In J. F. Cruz (Ed.) *Manual de Psicologia do Desporto*. pp. 215-264. Braga: SHO.
10. DAVIS S.W ELMADJIAN,N. Y COL (1952) A Study Of Combat Stress : Korea 1952. Chevy Chase, Md.: Operations Research Office , Johns Hopkins University
11. DOSIL, JOAQUIN. (2004). *Psicología De La Actividad Física Y Del Deporte*. Editorial Mcgraw Hill, Madrid. España, 516 P.
12. GARCÍA UCHA, FRANCISCO. (E.D). (2005). *Herramientas Psicológicas Para El Deporte*.
13. GIMENO, F., BUCETA, J.M. Y PÉREZ-LLANTADA, M.C. (1999-B): El cuestionario de

- a. "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Características psicométricas. En A. López de la Llave, M.C. Pérez-Llantada y J.M. Buceta (Ed.) Investigaciones breves en Psicología del Deporte. Madrid: Dykinson.
- b. GIMENO, F. Y GUEDEA, J.A. (2001). *Evaluación E Intervención Psicológica En La "Promoción" De Talentos Deportivos En Judo*. Revista De Psicología Del Deporte, Vol.10, Nº1, Pp. 103-126
14. GIMENO, F., BUCETA, J.M. Y PÉREZ-LLANTADA, M. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(XIX), 93-133.
15. GONZÁLES LLANEZA, FELICIA MIRIAN. (2007). *Instrumentos De Evaluación Psicológica*. Cuba: Ciencias Médicas.
16. GONZÁLEZ, L. GUSTAVO. *Mente De Campeones*. Instituto De Medicina de Cuba. (disco compacto). Cuba, s.n.: 1999
17. HARDY, L., JONES, G. Y GOULD, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*, Chichester, UK: John Wiley & Sons.
18. HARRIS, DOROTHY V. HARRIS BETTE L. (1987). *Psicología Del Deporte, Integración Mente-Cuerpo*. Edit. Hispano Europea S.A, Barcelona. España
19. HERNÁNDEZ ET AL (2001). *Metodología De La Investigación*. 2ª Edición. Mc Graw Hill
20. HERZBERG, F, MAUSNER, B Y SNYDERMAN, B. (1967): "The motivation to work", John Wiley, Nueva York
21. LEIDECKER, JOEL K. Y HALL, JAMES J. (1989): "Motivación: buena teoría, pobre aplicación" en A. Dale Timpe. Plaza y Janes, Barcelona
22. LOCKE, E. A. (1969): "Purpose without consciousness: A contradiction". *Psychological Reports*
23. LOCKE, E. A. & G. P. LATHAM. (1985). The Application Of Goal Setting Sports. *Journal Of Sport Psychology*. Iowa City. 7, 205-222p
24. MCGREGOR, DOUGLAS. (1966) "The human side of Enterprise" en MIT Press, Cambridge

25. MAHONEY, M.J., GABRIEL, T.J. Y PERKINS, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
26. MAIER, N.R.F (1949) Frustration: The Study Of Behavior Without A Goal. Nueva York. Mcgraw-Hill
27. MANSON J. W. (1959) Psychological Influence On The Pituitary-Adrenal Cortical System. En La Obra De Pincus, G. (Ed) Resent Progress In Hormone Research. Proceending Of The Laurential Hormone Conference, Vol. Xv. Nueva York: Academic Press, Pags 345-389.
28. MARTENS, R. 1987: Coaches Guide To Sport Psychology, Champaign, Il, Human Kinetics.
29. MARTIN, K.A. MORITZ, S.E, Y HALL, C.R. (1999). Imageryuse un sport: a literature review and applied model. *The sport psychologist*; 13,245-268.
30. MASLOW, A. H. (1954) MOTIVACION AND PERSONALITY. NUEVA YORK: HARPER.
31. MCGRATH, J. E. (1970).<Major methodological issues>, en J. E. McGrath (ed.), Social and psychological factor in stress (pp. 19-49), Nueva York, Holt, Rinehart y Winston.
32. MURPHY, G. (1947) PERSONALITY: A BIOSOCIAL APPROACH TO ORIGINS AND STRUCTURE. NUEVA YORK. HARPER
33. ORLICK, TERRY. (2004). Entrenamiento Mental. Ed. Paidotribo, Barcelona. España
34. PEDULA, LAURA Y MARTÍNEZ, ALICIA. (1997). *Motivación y deporte*. I Congreso Iberoamericano De Psicología Del Deporte. Chile.
35. PINDER, CRAIG C. (1985): "Beliefs, expected values, and volunteer work behavior" en Larry F More. Vancouver Volunteer Centre, Canadá
36. PORTER, LYMAN W y LAWLER, EDUARD E. (1968): "Managerial Attitudes and Perfomance" Richard D. Irwin, Hommewood
37. RIERA, JOAN. (1985). *Introducción A La Psicología Del Deporte*. Edición Martínez Roca, 112-130 P.
38. ROBERTS, G. (1992). Motivation In Sport And Excercise. Champiang, IL: Human Kinetics
39. RODRÍGUEZ, Eugenio Laboisie (Curso2009-10). Motivación Y Emoción Cap. 13 PSICOLOGÍA (2o de Bachillerato a Distancia). UNED.

40. ROTELLA, B. Y CULLEN, B. (2005) La mente del golfista. Madrid. Ediciones Tutor S.A.
41. SAGE, G. H. (1977). Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach (2^o ed.) Reading, MA, Addison-Wesley.
42. SCANLAN, T.K. STEIN, G. L. RAVIZZA, K. (1991). "And In-Depth Study Of Former Elite Figure Skaters-Part 3. Sources Of Stress", Journal Of Sport Exercise Psychology 13(2), 103-120
43. SELYE,H. (1936) A Syndrome Produced By Diverse Nocuous Agents. Nature
44. SELYE,H. (1950) The Physiology And Pathology Of Exposure To Stress. Montreal: Acta, Inc
45. SELYE,H. 1951 -1956 Anual Report On Stress: Acta, Inc
46. SELYE,H. (1956^a) The Stress Of Life. Nueva York Mcgraw-Hill
47. SINGER, R. N. (1984). *Sustaining motivation in sport*. Tallahassee: Sport Consultants International.
48. SPIELBERG, C. D. (1966). Theory and research on anxiety", en C.D. Spielberg (ed), anxiety and behavior (pp. 3-22), Nueva York, Academic.
49. VEALEY, R. S. (1986). "conceptualization of sport-confidence and competitive orientation. Preliminary investigation and instrument development". Journal of sport psychology. 8. 221-246.
50. WEINBERG, R.S. Y GOULD, D. (1996). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y El Ejercicio Físico*. Editorial Ariel, Barcelona. España.
51. WEINBERG, R.S., & GOULD, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology (3^aed)*. U.S.A: Human Kinetics.
52. WILLIAMS, J. AND LEFFINGWELL, T.R. (1996). Cognitive Strategies in sports and exercices psychology. In J.L. Van Raalte and B.W. Brewer (Eds), Exploring sports and exercice psychology. Washington D.C. American Psychological Association.
53. WILLIS, J.D. Y CAMPBELL, L. F. (1992). Exercise Psychology, Champaign, Il, Human Kinetics.
54. VROOM, V: (1964) "Work and Motivation" John Wiley and Sons, Nueva York
55. YOUNG, P.T. (1961) Motivation And Emotion. A Survey Of The Determinants Of Human And Animal Activity. New York. Wiley

DOCUMENTOS ANEXOS:

**CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS
CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
C.P.R.D. –ADAPTACION CHILENA****

Estimado deportista:

El deporte de alta competición exige, cada vez más, que los métodos de entrenamiento y preparación evolucionen teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas quienes deben ser entrenados, así como considerar su opinión respecto a cuestiones relacionadas con su participación en pruebas, partidos y competiciones. Esta es la tendencia que desde hace años se ha seguido en los países con deportistas de nivel mundial.

Nuestro objetivo es recoger opiniones de deportistas chilenos en relación con su participación en las competiciones deportivas. Con este fin, le agradeceríamos que contestara las preguntas que le adjuntamos.

No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual le pedimos que conteste con la máxima sinceridad.

El cuestionario es estrictamente confidencial; si quiere poner su nombre puede hacerlo y, en ese caso, *podremos informarle sobre sus respuestas más adelante*. Si no desea poner su nombre puede dejar el espacio correspondiente en blanco.

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA

Numerosos deportistas han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas gracias

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ SEXO (Masc. o Fem.): F

FECHA DE NACIMIENTO: ____/____/199_

FECHA ACTUAL: ____/____/2010

DEPORTE: FUTBOL

CLUB: _____

PUESTO DE JUEGO: _____

CATEGORIA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE: _____

MAXIMA CATEGORIA EN LA QUE HA COMPETIDO: _____

NUMERO DE AÑOS DURANTE LOS QUE HA PERMANECIDO EN LA MAXIMA
CATEGORIA: _____

NUMERO DE AÑOS QUE, DE FORMA CONTINUADA, VIENE USTED PRACTICANDO
SU DEPORTE: _____

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA

¿CUALES HAN SIDO LOS MAYORES EXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

ACONTECIMIENTO Y ÉXITO (puesto, marca,...)	AÑO
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

INSTRUCCIONES:

A continuación se presentan 55 afirmaciones sobre el sentir de un deportista respecto a su actividad y el entorno que la rodea.

A cada afirmación usted deberá asignarle una puntuación, según su propia experiencia, conforme a la siguiente escala:

TD	Totalmente en desacuerdo	PA	Parcialmente de acuerdo
PD	Parcialmente en desacuerdo	TA	Totalmente de acuerdo
MM	Mitad de acuerdo, mitad en desacuerdo	N	No entiendo

Elija la que desee, según se encuentre más, o menos de acuerdo; marcando con una “x” la alternativa correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque la alternativa de la última columna.

PREGUNTAS: (Ejemplos:)

TOTALMENTE:

EN EN NO
DESACUERDO ACUERDO ENTIENDO

1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	TD	PD	MM	PA	TA		N

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA

Esta respuesta significaría que no se esta de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	TD	PD	MM	PA	TA	N

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre “totalmente en desacuerdo” y totalmente de acuerdo” con el enunciado

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido)	TD	PD	MM	PA	TA	N

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

- 1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.**
- 2. Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” a la competición (o el partido) en la que voy a participar.**
- 3. Tengo una gran confianza en mi técnica.**
- 4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.**
- 5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.**
- 6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento**
- 7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido)**
- 8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.**
- 9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.**
- 10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mi mismo(a)**
- 11. Me importa mas mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (mas lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).**
- 12. A menudo estoy “muerto(a) de miedo” antes de mi participación en una competición (o en un partido).**
- 13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo y volver a concentrarme rápidamente en lo que debo hacer.**

14. **Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mi mismo(a).**
15. **Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.**
16. **Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).**
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.**
18. **Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.**
19. **Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).**
20. **Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).**
21. **Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.**
22. **Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.**
23. **Cuando me imagino lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como en un monitor de televisión.**
24. **Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.**
25. **Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.**
26. **Mi confianza en mi mismo(a) es muy inestable.**
27. **Cuando mi equipo pierde me encuentro mal, aunque mi rendimiento individual haya sido bueno.**
28. **Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.**
29. **En este momento, lo más importante en mi vida es hacer las cosas bien en mi deporte.**
30. **Soy eficaz controlando mi tensión.**
31. **Mi deporte es toda mi vida.**
32. **Tengo fe en mí mismo(a).**
33. **Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.**

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.**
35. **Cuando cometo un error durante la competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que este entre los espectadores.**
36. **El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).**
37. **Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen solo de mí.**
38. **Creo que el aporte específico de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.**
39. **No merece dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.**
40. **En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.**
41. **A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.**
42. **Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.**
43. **Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).**
44. **Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.**
45. **Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva (hechos reales) y específica (cada momento de la competición o el partido por separado).**
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.**
47. **Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).**
48. **No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.**

- 49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.**
- 50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).**
- 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.**
- 52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.**
- 53. Las instrucciones comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).**
- 54. Suelo confiar en mi mismo(a) aun en los momentos mas difíciles de una competición (o de un partido).**
- 55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.**

Hoja de respuestas del C.P.R.D. *

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ FECHA: ____/____/19____

DEPORTE: _____

CONTROL DE ESTRÉS

**INFLUENCIA DE LA
EVALUACIÓN DEL
RENDIMIENTO**

1	4	3	2	1	0
3	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
8	0	1	2	3	4
10	4	3	2	1	0
12	4	3	2	1	0
13	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0
19	4	3	2	1	0
20	4	3	2	1	0
21	4	3	2	1	0

24	0	1	2	3	4
26	4	3	2	1	0
30	0	1	2	3	4
32	0	1	2	3	4
36	4	3	2	1	0
41	4	3	2	1	0
43	0	1	2	3	4
54	0	1	2	3	4

9	4	3	2	1	0
16	4	3	2	1	0
28	4	3	2	1	0
34	4	3	2	1	0
35	4	3	2	1	0
42	0	1	2	3	4
44	4	3	2	1	0
46	4	3	2	1	0
47	4	3	2	1	0
51	4	3	2	1	0
52	4	3	2	1	0
53	4	3	2	1	0

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

BAREMOS DEL CPRD DE LA MUESTRA ESPAÑOLA

Puntuaciones Directas					
Centiles	Control del estrés	Infl. de la Eval. en el Rendimiento	Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de Equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA

Desviac.	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31
Típica					