

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

FERNANDO GIMENO (*)
JOSE MARÍA BUCETA (*)
MARÍA DEL CARMEN PÉREZ-LLANTA (*)

1. INTRODUCCIÓN

Con el propósito de elaborar un cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, con una población de deportistas españoles de competición, se tomó como punto de partida el *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS) de Mahoney (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987; Mahoney, 1989). 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. Esta versión preliminar de 71 ítems conserva el formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos del cuestionario PSIS, con una modificación, consistente en la inclusión de una opción de respuesta adicional para aquellos casos en los que el deportista «no entiende el ítem». Con esta modificación, se pretendía evitar que, ante esta circunstancia, los sujetos respondiesen «en blanco» o en la posición central.

A continuación se describe el procedimiento de elaboración del cuestionario CPRD y tres aspectos básicos que definen las características psicométricas de este instrumento, en concreto: la estructura factorial, la fiabilidad y los baremos.

2. MÉTODO

2.1. Muestra

La muestra utilizada estuvo compuesta por

(*) Universidad Nacional de Educación a Distancia, España.

FIGURA 1
Distribución de la muestra de deportistas en función del sexo

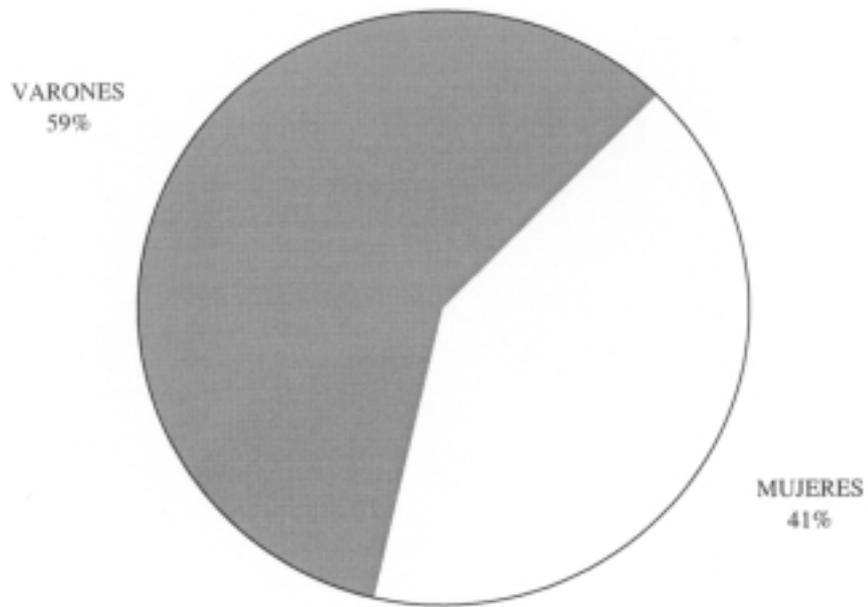


FIGURA 2
Distribución de los deportistas de la muestra según la edad

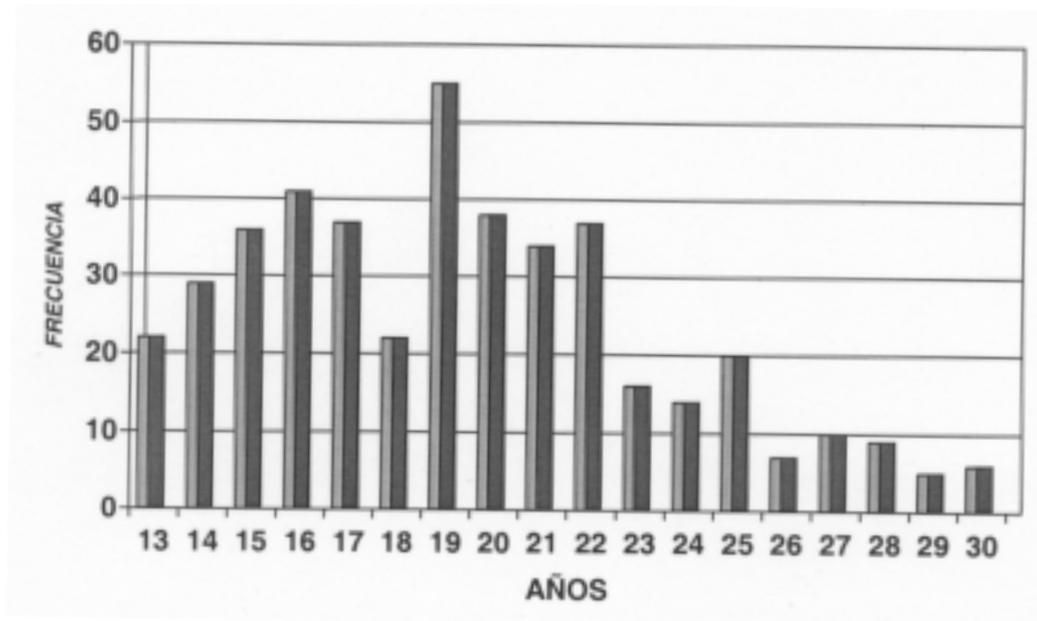


FIGURA 3

Distribución de los deportistas de la muestra según su estatus profesional

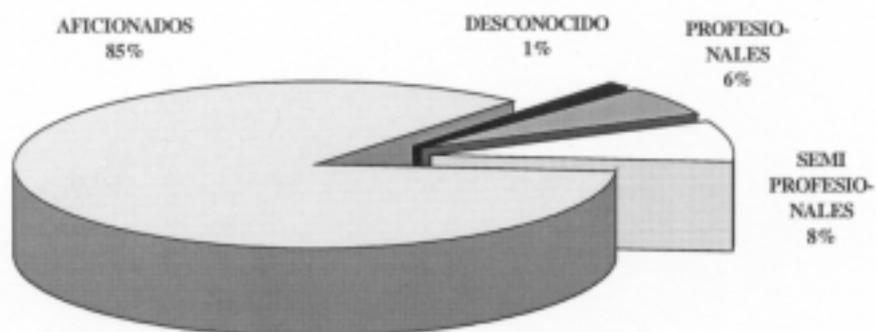


FIGURA 4

Distribución de la muestra en función del tipo de deporte

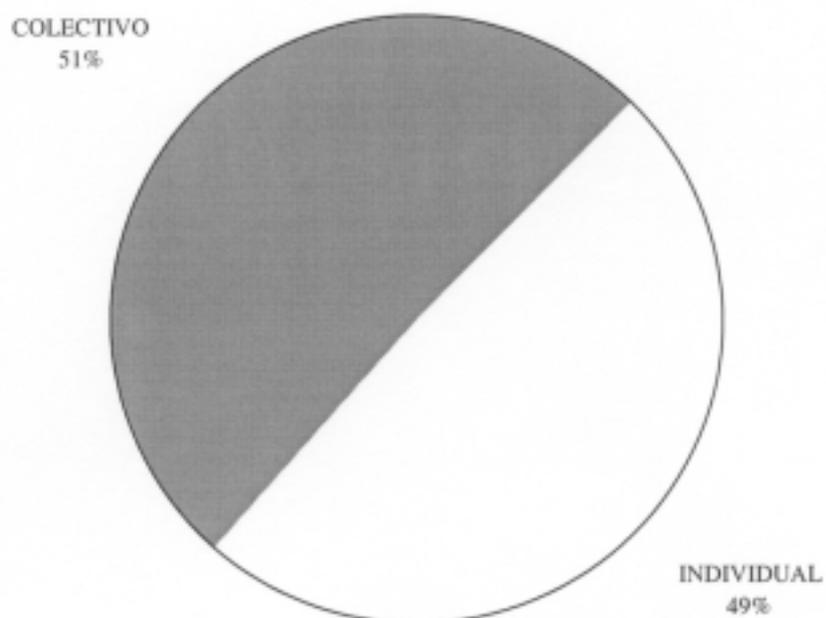


FIGURA 5
Distribución de la muestra de deportistas en función del nivel deportivo

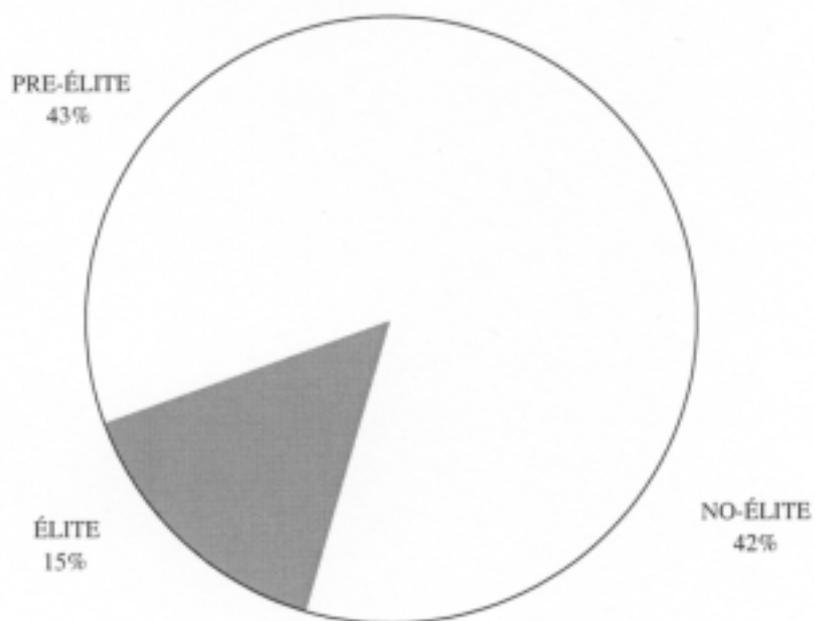


FIGURA 6
Distribución de la muestra de deportistas en función del éxito conseguido en su deporte

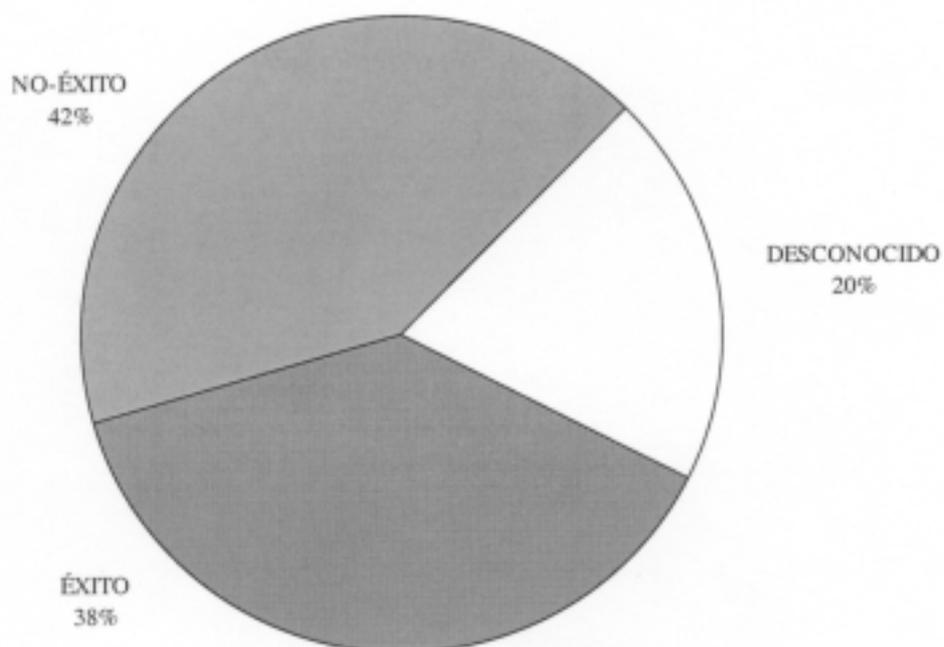


TABLA 1

Distribución de los deportistas de la muestra que practican modalidades deportivas individuales

MODALIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES	número de deportistas	porcentaje de deportistas
Atletismo	99	20,4%
Natación	52	10,7%
Esquí	22	4,5%
Judo	21	4,3%
Salvamento-Socorrismo	17	3,5%
Gimnasia rítmica (individual)	9	1,9%
Karate	6	1,2%
Piragüismo	3	0,6%
Tenis	3	0,6%
Culturismo	2	0,4%
Badminton	1	0,2%
Halterofilia	1	0,2%
Paracaidismo	1	0,2%
Tenis de mesa	1	0,2%
Triathlon	1	0,2%
TOTAL	239	49,2%

TABLA 2

Distribución de los deportistas de la muestra que practican modalidades deportivas colectivas

MODALIDADES DEPORTIVAS COLECTIVAS	número de deportistas	porcentaje de deportistas
Fútbol	96	19,8%
Baloncesto	62	12,8%
Hockey	32	6,6%
Gimnasia rítmica (equipos)	25	5,2%
Ciclismo	15	3,1%
Voleibol	13	2,7%
Balonmano	3	0,6%
TOTAL	239	49,2%

485 deportistas españoles. El 58% de la muestra eran varones y el 42% mujeres (Figura 1). Sus edades estaban comprendidas entre los 13 y los 30 años, siendo la media de 19 años y la desviación típica de 4,10 (Figura 2).

El 86% eran deportistas aficionados, el 8% deportistas semiprofesionales y el 6% deportistas profesionales, quedando un 1% sin clasificar por falta de datos (Figura 3).

La distribución por modalidad deportiva, se muestra en la Figura 4 y en las Tablas 1 y 2, donde puede apreciarse que el Atletismo (20,4%) y la Natación (10,7%) como deportes individuales, y el Fútbol (19,8%) y el Baloncesto (12,8%) como deportes colectivos, son las cuatro modalidades que mayor número de deportistas aglutinan.

Los deportistas fueron clasificados en tres niveles deportivos: élite (15%), pre-élite (43%) y

TABLA 3
Clasificación de los sujetos de la muestra en relación con su nivel deportivo

<ol style="list-style-type: none">1. Deportistas de élite (n=68). En este grupo fueron incluidos:<ol style="list-style-type: none">1.1. Participantes en Juegos Olímpicos o Campeonatos del Mundo (n=22)1.2. Participantes en algún Campeonato Internacional de alto nivel (n=46)2. Deportistas de pre-élite (n=209). Fueron incluidos:<ol style="list-style-type: none">2.1. Participantes en Campeonatos de España o en equipos de máxima división nacional3. Deportistas de no-élite (n=198). Fueron incluidos:<ol style="list-style-type: none">3.1. Participantes en categorías deportivas intermedias o en campeonatos regionales (n=154)3.2. Participantes en categorías bajas o en campeonatos provinciales (n=33)3.3. El resto de deportistas (n=11)

no-élite (42%), atendiendo a los criterios recogidos en la Tabla 3. Solamente en 10 cuestionarios no fue posible identificar el nivel deportivo (Figura 5).

Asimismo fueron distribuidos en función de si habían conseguido clasificarse entre los tres primeros puestos de la(s) competición(es) más importante(s), o de mayor nivel deportivo, que habían participado en los últimos tres años (Figura 6). El 38% de la muestra, fue clasificado en la categoría de éxito deportivo; el 42% en la de no-éxito; y el 20% no pudo ser clasificado.

2.2. Procedimiento

Un grupo de psicólogos fue el encargado de solicitar permiso a los entrenadores de los deportistas para la cumplimentación del cuestionario preliminar de 71 ítems así como de presentarlo directamente a estos últimos, informándoles sobre el procedimiento de cumplimentación y del sistema de puntuación y aclarando sus dudas.

Para la corrección de los cuestionarios, cada psicólogo trasladó las contestaciones a las hojas de respuesta que asignan a cada contestación un valor numérico de 0 a 4, como puede observarse en el Anexo-1.

Para conocer la estructura factorial subyacente, se realizó un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax, utilizando el paquete estadístico SPSS, y adoptándose como criterio de inclusión en cada factor los ítems con saturaciones superiores a 0,30; criterio que,

generalmente, es aceptado para soluciones ortogonales (Comrey, 1985).

Una vez analizada la estructura factorial del cuestionario, se estudió la consistencia interna del instrumento en su conjunto y cada una de las escalas resultantes, utilizando el coeficiente alfa de Cronbach.

3. RESULTADOS

3.1. Estructura factorial del cuestionario

Del análisis se desprenden cinco factores que contienen 55 ítems con saturaciones superiores a 0,30. Este modelo de cinco factores explica el 63% de la varianza total.

A continuación se describen las características de los cinco factores hallados.

Factor-1: Control del estrés

El contenido de este factor abarca dos categorías de ítems:

- Las características de la respuesta del deportista (e.g. concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición.
- Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (e.g. el día anterior a una competición, los momentos

previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión).

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 (e.g. perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) 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 llevar implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista:
 - las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (e.g. entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios);
 - las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (e.g. al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador);
 - las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (e.g. mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).

El contenido de esta escala también parece relacionado con el estrés, pero a diferencia de la escala anterior, constituye un factor muy específico relacionado con la evaluación y la ansiedad social, y la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento. 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:

- la motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día
- el establecimiento y consecución de metas u objetivos
- la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista
- la 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 objetivos
- análisis objetivo del rendimiento
- ensayo conductual en imaginación
- funcionamiento y autorregulación cognitivos

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
- el nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo
- la actitud más o menos individualista en relación con el grupo
- la importancia que se le concede al «espíritu de equipo»

3.2. Fiabilidad del cuestionario

Una vez analizada la estructura factorial del cuestionario, se estudió la consistencia interna del instrumento en su conjunto y de cada una de las cinco escalas. Ante la ausencia de una forma paralela del cuestionario y la dificultad de acceso a un grupo amplio de deportistas para una segunda cumplimentación del cuestionario, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach. Los resultados obtenidos se recogen en la Tabla 4.

TABLA 4
Estadísticos descriptivos del grupo normativo (n=485)

ESCALAS	puntuación máxima	puntuación mínima	media	desviación típica	coeficiente «alfa»
Control del estrés	80	4	46,16	14,44	0,88
Influencia de la evaluación del rendimiento	45	2	25,11	7,63	0,72
Motivación	31	7	19,59	5,06	0,67
Habilidad mental	34	8	21,16	4,60	0,34
Cohesión de equipo	24	0	18,48	4,31	0,78
Cuestionario en su conjunto					0,85

Tomando como referencia el nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0,70 propuesto por Nunally (1978), se puede observar que tanto el cuestionario en su conjunto como las escalas de control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo, presentan una consistencia interna buena. Sin embargo, en el caso las escalas de motivación y habilidad mental, los valores de consistencia interna se encuentran por debajo de este nivel de referencia, destacando, sobre todo, la última de ellas, cuya consistencia interna debe considerarse muy débil.

En los anexos 1 y 2 se exponen la versión definitiva del cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), junto a las hojas de respuesta para corregirlo, y los baremos elaborados para situar las puntuaciones conseguidas en el contexto de un grupo normativo. 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.

4. DISCUSIÓN

A partir de los datos presentados, puede afirmarse que el cuestionario «Características Psico-

lógicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD) puede ser un instrumento útil para evaluar cinco dimensiones o grupos de características psicológicas en deportistas españoles que persiguen la mejora de su rendimiento deportivo.

La estructura factorial del cuestionario CPRD está definida por cinco escalas, en lugar de las seis contenidas en el cuestionario de partida, el PSIS. Estas escalas aglutinan un total de 55 items, 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.

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 prepost 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 (explícitas

o relacionadas) que más afectan al funcionamiento del deportista.

Sin embargo, estas puntuaciones globales, son insuficientes para concretar dónde se encuentran los problemas o los recursos del deportista, qué información adicional es necesaria para realizar la evaluación, y cuáles podrían ser los objetivos concretos de la intervención. Para subsanar este problema, el CPRD permite el análisis detallado de cada ítem, pudiendo centrarse el psicólogo en los más destacados de cada escala por alta o baja puntuación. La observación de estos datos, permite concretar mejor las necesidades y recursos existentes, plantear hipótesis previas dentro del marco del análisis funcional de la conducta y decidir con mayor precisión el camino a seguir por la evaluación y la intervención.

Asimismo, los resultados obtenidos respecto a la consistencia interna del instrumento han sido superiores al nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0,70 (Nunally, 1978) en los casos del CPRD en su conjunto y para las escalas de control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo. Sin embargo, en el caso de la escala de motivación (coeficiente $\alpha = 0,67$) y, particularmente, de la escala de habilidad mental (coeficiente $\alpha = 0,34$) no se alcanzó este nivel.

La baja consistencia interna hallada para la escala de habilidad mental, podría estar originada por el hecho de que el conjunto de ítems que la integran no represente un único y completo constructo. De hecho, al describir la estructura de contenido inicial de cada una de las escalas y la estructura factorial del cuestionario resultante, se pone de manifiesto que la escala de habilidad mental tiene como denominador común el aglutinar ítems relacionados con la utilización de técnicas y estrategias psicológicas sin que, necesariamente, ello implique un constructo psicológico como tal. En este sentido, otros estudios que han utilizado el cuestionario PSIS arrojan resultados similares para la escala de preparación mental (e.g. Chartrand, Jowdy & Danish, 1992). No obstante, la agrupación de sus ítems en un factor con saturaciones superiores a 0,30, justifican que se mantenga esta escala y se tenga en cuenta la información que aporta.

BIBLIOGRAFÍA

- Comrey, A. L. (1985). *Manual de Análisis Factorial*. Madrid: Cátedra.
- Chartrand, J. M., Jowdy, D. P., & Danish, S. J. (1992). The Psychological Skills Inventory for Sports: Psychometric characteristics and applied implications. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 405-413.
- Mahoney, M. J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Nunally, J. C. (1978): *Psychometric theory*. Nueva York: McGraw-Hill.

RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo describir las características psicométricas del cuestionario «Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD). La estructura factorial de este instrumento está definida por cinco escalas que aglutinan un total de 55 ítems: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. El proceso seguido para la elaboración del cuestionario CPRD y la consistencia interna de conjunto total de ítems (coeficiente alfa de Cronbach = 0,85) permiten considerar este instrumento útil, interactuando con la información procedente de otros procedimientos de evaluación, para ayudar al psicólogo deportivo en la detección de necesidades y recursos, el planteamiento de hipótesis explicativas, la realización de análisis funcionales, la toma de decisión sobre los objetivos de la intervención y la observación del progreso de los deportistas.

Palabras clave: Evaluación psicológica, cuestionario CPRD, estrés, motivación, cohesión, habilidad mental, psicología del deporte.

ABSTRACT

The purpose of this paper is to describe the psychometric characteristics of the «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (Psychological Characteristics Related to Sport Performance) questionnaire (CPRD). The factorial structure of this instrument shows five scales including a total number of 55 items. The scales are: Stress Control, Influence of Performance Evaluation, Motivation, Mental Skills and Team Cohesion. The process followed to develop the questionnaire, and the coefficient of internal consistency (Cronbach alfa 0,85) suggest that this

instrument is a useful tool for the sport psychologist within the context of psychological assessment, providing relevant information about the needs and the resources of the athletes, to establish hypotheses, to develop a functional analysis, to make decisions about

the intervention, and to observe the progress at follow-ups.

Key words: Psychological assessment, C.P.R.D. questionnaire, stress, motivation, cohesion, mental skill.

ANEXO – 1

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO
C.P.R.D.

Estimado deportista:

El deporte de alta competición exige, cada vez más, que los métodos de entrenamiento y preparación de los deportistas cuyo objetivo es la consecución del éxito al más alto nivel, evolucionen teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas que deben ser entrenados, así como 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 cuyos deportistas, hoy en día, suelen acaparar el mayor número de medallas y primeros puestos a nivel mundial siendo nuestra intención recoger un amplio número de datos de deportistas españoles que permitan hacer lo mismo en España. Por este motivo nos dirigimos a usted ya que consideramos que, como deportista de competición que es, sus respuestas serán para nosotros de una gran ayuda.

En concreto, se trata de conocer ciertas características y opiniones de los deportistas españoles en relación con su participación en las competiciones deportivas. Con este fin, le agradeceríamos que contestase a 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 contestaciones más adelante. Si no desea poner su nombre puede dejar el espacio correspondiente en blanco.

Numerosos deportistas de diferentes deportes 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. ó Fem.): _____

FECHA DE NACIMIENTO: ___/___/1.9__

FECHA ACTUAL: ___/___/1.9__

DEPORTE: _____

CLUB: _____

PUESTO DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR:

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE: _____

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO: _____

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS QUE HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: _____

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

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

ACONTECIMIENTO Y ÉXITO (puesto, marca, ...)	AÑO
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__

*** INSTRUCCIONES:**

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

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

*** PREGUNTAS:**

TOTALMENTE
EN
DESACUERDO

TOTALMENTE
DE
ACUERDO

NO
ENTIENDO

1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	--	-----------------------

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

2. Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	--	-----------------------

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

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

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

* PREGUNTAS:

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

* PREGUNTAS:

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

* PREGUNTAS:

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

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

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

*** PREGUNTAS:**

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>



POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

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

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ FECHA: ____/____/1.9____

DEPORTE: _____

CONTROL DE ESTRÉS

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

**INFLUENCIA DE LA
EVALUACIÓN DEL
RENDIMIENTO**

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: _____

MOTIVACIÓN

4

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

15

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

29

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

31

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

33

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

39

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

49

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

55

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Puntuación Directa: _____

HABILIDAD MENTAL

2

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

7

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

23

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

25

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

37

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

40

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

45

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

48

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

50

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Puntuación Directa: _____

COHESIÓN DE EQUIPO

5

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

11

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

18

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

22

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

27

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

38

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Puntuación Directa: _____

ANEXO – 2
Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del 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
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31