



Elías Álvarez Valadez¹

Resumen

Este proyecto de tipo descriptivo tiene la intención de demostrar los factores que intervienen en el control de estrés y la relación que tienen con el rendimiento deportivo en la selección cadetes de voleibol femenino del municipio de Manzanillo, para esto se aplicó el cuestionario 3 "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD), el cual ayuda a determinar los agentes causales de dicho problema.

En los resultados del análisis, el factor control de estrés nos da una media de 49.73 ± 15.86 , aplicando un análisis ANOVA. Los resultados nos muestran un nivel de significancia en participación de .603, en puesto de juego .348 y en experiencia deportiva .248, lo que nos confirma que estas variables no influyen en la alteración del control de estrés de cada una de las jugadoras.

Los resultados más altos de los ítems del cuestionario CPRD en el factor Control de Estrés van enfocados a las características de la respuesta del deportista (concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición, en donde las jugadoras disponen de mayores recursos psicológicos para controlar el estrés. El desequilibrio que ocurre entre la jugadora, el entorno y la demanda se debe a cuestiones personales de cada jugadora o factores relacionados con la preparación del deportista (Preparación Volitiva General).

¹ Primer lugar del área Rendimiento deportivo, categoría estudiante, en el Certamen Nacional de Investigación en Cultura Física y Deporte 2014. Seudónimo Los elegidos. kozt_25@hotmail.com

Palabras clave: estrés, rendimiento deportivo, características psicológicas.

Abstract

This descriptive project intends to demonstrate the factors involved in the control of stress and the relationship they have with their sports performance at the women's volleyball of the municipality of Manzanillo cadets selection, for this was applied the questionnaire "Psychological Characteristics Related with Performance Sports" (CPRD), which helps to determine the causative agents of this problem. In the results of analysis the factor stress control gives us an average of 49.73 ± 15.86 , applying an analysis ANOVA results show us a level of significance in participation of .603, in post game .348 and sports experience. .248, which confirms to us that these variables do not influence the alteration of the stress of each of the players control. The highest results of the questionnaire CPRD in the factor stress control that focus on the characteristics of the response of the athlete (concentration, confidence, stress) in relation to the demands of training and competition, where the players have more psychological resources to manage stress. The imbalance that occurs between the player, the environment and the demand is due to personal issues of each player or factors related to the preparation of the athlete (Volitional General Preparation).

Keywords: stress, sports performance, psychological characteristics.

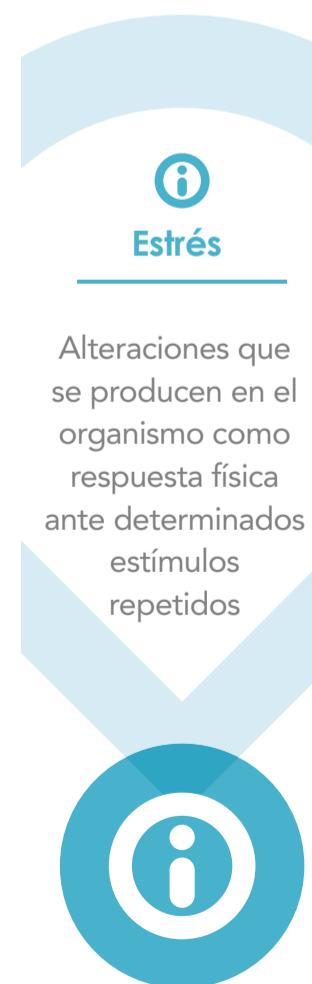
Introducción

El origen del término estrés se deriva del vocablo *distrés* que en inglés antiguo significa "pena o aflicción"; con el paso del tiempo esta palabra perdió su primera sílaba. El estrés es considerado como el generador de las emociones.

En 1936, Seyle Hans introdujo el término estrés como un síndrome determinado, constituido por cambios inespecíficos del organismo inducidos por las demandas que se le hacen. Los conceptos iniciales conocidos del estrés, son desarrollados por el trabajo de Seyle en 1936, 1960 y 1974.

En algún momento de nuestra vida todos hemos experimentado los síntomas del estrés, esto puede ser visto como un proceso que empieza cuando nos encontramos con una demanda situacional, ya sea por un periodo corto o por alguna situación más extensa, un ejemplo de esto puede ser una simple tarea, una oportunidad o alguna acción que requiera de ajuste por parte del individuo; o en un término más fuerte es la muerte de un ser querido (Sarason, 1980). Aunque en algunas ocasiones el estrés puede motivarnos para realizar ciertas tareas que sin sentir esa presión simplemente no las haríamos.

La respuesta que da el cuerpo a los estímulos del estrés puede causar un gran desgaste en el mismo, ya que mientras más largo sea el tiempo en el que la mente se siente estresada, más tiempo se



mantiene activado el sistema de reacciones físicas lo que puede causar problemas muy serios en todo el organismo y principalmente en el aspecto psicológico.

Adentrándonos en el ámbito deportivo, el estrés puede manifestarse en el momento en que se debe tomar una decisión de manera inmediata, pero que tiene cierto grado de riesgo y principalmente se ve acompañado de más factores estresantes como los gritos por parte de los entrenadores, cobro del técnico (arbitraje malo o bueno), los padres de familia, amigos, compañeros de equipo (en caso que sea deporte de conjunto), o bien, cuando hay presión por parte de las porras o exigencia del nivel de competición, este problema es más visible en las categorías juveniles o infantiles, debido a que los niños son más vulnerables y susceptibles al control de sus emociones y, por ende, a esta problemática (Noce 1994: Chagas, 1995: Samulski, 1996: Navarro, 1995: Calvo 1997).



El voleibol es un deporte extremadamente dinámico y aunque actualmente viene sufriendo constantes modificaciones en sus reglas, se caracteriza por ser una modalidad que exige al atleta habilidad, precisión y regularidad (Noce; Greco; Samulski, 1997), esto causa cierto estrés en los deportistas que provoca una descompensación en su rendimiento, pero cuando sucede en una competición éstas asumen una proporción mucho mayor (Rose, 1994: Madden, 1990: et. Al.).

Todo este estrés puede variar en cada jugadora de acuerdo a la especificidad de las tareas (colocador, rematador, etc.). La función del acomodador es muy importante, pues de él depende la jugada que se hará y a qué atacante seleccionar para que termine una jugada de manera eficaz, por lo tanto, sería el jugador que más se ve afectado en su control de estrés (Rose, 1993: Vasconsellos, 1993: Chagas, 1995, Scanlan, 1984: y Lewthwaite, 1984).

Todo esto surge porque las principales características psicológicas que se necesitan en el momento del juego son la atención, percepción, memoria, toma de decisiones, motivación y control emocional (Noce, 1999).

El desarrollo de situaciones estresantes durante las competencias deportivas lleva en muchas ocasiones a alteraciones del funcionamiento psicológico, tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional, un aumento de la ansiedad-estado o, desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular (Márquez, 2004).

Estas situaciones que se comentaron anteriormente, se han observado en la selección de voleibol femenino del municipio de Manzanillo, por lo tanto, buscaremos determinar la relación existente entre rendimiento deportivo y los factores que afectan el control de estrés en las jugadoras de voleibol, así mismo, comprobaremos los factores que intervienen en su estado psicológico y que ocasionan un descontrol en su estado emocional aplicando el cuestionario: "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD).

Los conceptos que se presentan a continuación son fundamentales en el proceso de esta investigación, puesto que son los puntos clave que nos ayudarán a investigar y a entender dicho proceso.

El estrés se ha definido en las Ciencias Médicas como: El estado de tensión excesivo resultante de una acción brusca o continuada para el organismo (Rivoliier, 1999). De esta misma manera, menciona que en Ciencias del Deporte se define el estrés como: Gran sollicitación psíquica y/o física, vivida como una carga y que conduce a reacciones de defensa específicas para dominar la situación amenazante.

Y desde un punto de vista psicológico, se entiende el estrés como un conjunto de manifestaciones generales no específicas como respuesta a una demanda cualquiera del entorno, incluido el psicosocial (Rivoliier, 1999).

El estrés causa un desequilibrio entre la persona, el entorno y la demanda. El sujeto en situación deportiva percibe una demanda e intenta dar respuesta, cuando percibe un desequilibrio entre ambos, o sea, cuando la demanda supera la capacidad de dar respuesta se produce un incremento de la ansiedad; hay reacciones fisiológicas y psicológicas que influyen positiva y/o negativamente en el rendimiento. (Tallano, Laura. 2008).



En Psicología, al rendimiento deportivo se le conoce como la cantidad de trabajo resuelto correctamente por un individuo en un tiempo determinado, o bien, como la calidad o cantidad de respuestas producidas (Marschner, 1976).

Por otra parte, Glaber (1998) lo describe como la realización de una actividad deportiva asociada con el propio esfuerzo (Gabler, 1988).

En la página web Área de Deportes y Salud (2012) se refiere a la competición como la práctica de un juego que tiene como resultado una clasificación de los participantes ganadores y algún tipo de reconocimiento para los mejores, tal como un trofeo, premio, título o ascenso de categoría.

La competición es un “elemento esencial en todo deporte en el cual se realiza la evaluación de las facultades y preparación de cada individuo según unas formas y unas dictadas por el reglamento” (Mayoral, 1969).

Para Antón et al en el 2000 la competición precisa pone de manifiesto la competencia de un deportista en un deporte determinado.

Método

Muestra y selección de participantes 1

La investigación será de tipo descriptivo gracias a los datos obtenidos con el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), que dejan al descubierto cuáles son los factores principales que intervienen en el control de estrés del equipo y que se darán a conocer.

La población del objeto de estudio es el equipo de selección cadetes de voleibol femenino del municipio de Manzanillo.

La muestra está conformada por 11 jugadoras de voleibol, de las generaciones 1998 – 1999.

Procedimiento 1

El proceso metodológico comenzó con la aplicación del cuestionario días antes de que el equipo tuviera su participación en el estatal para la Olimpiada dentro de las instalaciones de la Unidad Jaime Tubo Gómez del municipio de Manzanillo.

Antes de llevar a cabo la aplicación de los cuestionarios a las jugadoras, asistimos con el entrenador para presentarle nuestro plan de trabajo y pedir permiso para poder aplicar el cuestionario; a las jugadoras se les explicó el fin del cuestionario. Se les hizo saber que sus respuestas serían totalmente confidenciales y únicamente se mostrarán los resultados finales, para que puedan contestar libremente.

La estructura del cuestionario CPRD consta de cinco factores: Factor 1: Control de Estrés; Factor 2: Influencia de la Evaluación del

Rendimiento; Factor 3: Motivación; Factor 4: Habilidad Mental y Factor 5: Cohesión de Equipo, los cuales contienen 55 ítems con saturaciones superiores a .30.

Factor 1.- Control de Estrés

El contenido de este factor, abarca dos categorías.

- Las características de respuesta del deportista, tales como concentración, confianza y tensión en relación a las demandas del entrenamiento y competición
- Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control, como el día anterior al de la competencia, los momentos previos y durante la misma competición

Factor 2.- Influencia de la Evaluación del Rendimiento

Este cuenta con dos categorías de ítems.

a) Las características de la respuesta del deportista (pérdida de 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 para él.

b) Los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del atleta:

- Las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre su ejecución;
- Las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (Ej. al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador);
- Y por último las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa.

El contenido constituye un factor muy específico relacionado con la evaluación y la ansiedad social, así como de la estimación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento. 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 cuatro 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 y abarca 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.

Con un número reducido de ítems, este cuestionario nos ayudará a realizar una medición de un amplio rango de variables psicológicas en el contexto específico del deporte, de las cuales únicamente nos enfocaremos a los resultados que se obtengan del factor control de

estrés en relación con las variables: participación, puesto de juego y experiencia deportiva.

El proceso de la aplicación de este cuestionario inició con el llenado de una ficha con sus datos personales y curriculares como deportista, para enseguida contestar las 55 preguntas, cada una con 6 opciones de respuesta.

El último paso consistió en vaciar las respuestas a la hoja de resultados de la evaluación del CPRD y analizarlos para demostrar los factores que afectan el control de estrés y de qué manera intervienen en su rendimiento deportivo.

Resultados

En la Tabla 1 se muestran los resultados que arrojó el cuestionario CPRD, que se aplicó a 11 jugadoras de voleibol y para el que se tomaron en cuenta las principales variables causantes de estrés, como la participación de las jugadoras en el equipo (si es titular o reserva); la posición en la que juegan y el tiempo que tiene de experiencia practicando cada una de ellas este deporte. Se estandarizó cada una de las variables en los diferentes factores que maneja el CPRD, pero nosotros nos enfocamos únicamente en el factor "control de estrés".

Al analizar los resultados del factor "control de estrés", podemos ver una media de 49.73 ± 15.86 . Si observamos el rango de desviación típica de acuerdo a la participación dentro del juego, las jugadoras de reserva presentan una media de 46.80 y las titulares 52.17, con lo que podemos decir que hay un cierto grado de diferencia en la alteración de su control de estrés, aplicando el análisis ANOVA se obtuvo un nivel significativo de .603, lo que nos confirma que estas variables no influyen en la alteración del control de estrés en cada una de las jugadoras.

Tabla 1. Resultados generales del CPRD por participación dentro del juego, puesto de juego y experiencia deportiva											
Variable	Factor del Control de Estrés		Factor IER		Factor Motivación		Factor Habilidad Mental		Factor Cohesión Equipo		DS
Generales	49.73	15.86	29.82	8.65	20.82	5.34	22.27	3.37	15.82	4.07	
Participación											
Reserva	46.80	21.19	30.00	10.86	21.00	4.63	23.20	3.83	16.60	3.36	.603
Titular	52.17	11.32	29.67	7.44	20.67	6.31	21.50	3.08	15.17	4.79	
Puesto de juego											
Universal	60.00	14.00	36.00	8.71	23.00	4.35	23.33	2.08	17.00	3.60	.348
Acomodador	64.00	-	36.00	-	26.00	-	22.00	-	22.00	-	
Centro	53.50	16.26	24.00	12.72	14.00	.00	18.00	.00	11.50	.70	
Banda	37.00	14.83	26.50	7.55	20.00	5.29	22.75	4.11	14.50	3.41	
Líbero	48.00	-	30.00	-	26.00	-	26.00	-	20.00	-	

Experiencia Deportiva											
5 años	20.00	-	16.00	-	21.00	-	18.00	-	13.00	-	.248
6 años	54.43	13.56	31.14	9.02	20.71	6.37	23.00	3.87	15.43	3.59	
7 años	51.00	18.38	34.00	2.82	21.50	6.36	22.50	.70	16.50	7.77	
10 años	44.00	-	26.00	-	20.00	-	21.00	-	20.00	-	

Resultados del análisis de las variables (participación, puesto de juego, experiencia deportiva), donde se muestra la media, desviación estándar y el análisis de la varianza.

La tabla 2 nos muestra el factor control de estrés, el cual cuenta con dos categorías de ítems que son las características de respuesta del deportista en relación con las demandas del entrenamiento y competición (concentración, confianza y tensión) y las situaciones estresantes que provocan estrés y es necesario controlar (ej. un día antes de competición, los momentos previo a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión).

Las puntuaciones altas en estas escalas nos dicen que la jugadora dispone de recursos psicológicos para controlar su estrés.

Con base en los resultados de los ítems 8, 14, 17, 19, 41 y 54 que obtuvieron las puntuaciones más altas de este factor, deducimos que se enfocan en las características de la respuesta del deportista en relación con las demandas del entrenamiento y de competición que sería en donde más se necesita del control de estrés.

Sin embargo, los resultados más bajos se obtuvieron de los ítems 1, 3, 6, 12, 21, 24, 26 y 32, de los cuales el 12, 21 y 24 se enfocan en las características de situaciones estresantes en donde es necesario el control y las restantes en las características de la respuesta del deportista, en relación con las demandas del entrenamiento o competición.

Tabla 2. Resultado de los ítems del cuestionario CPRD, factor Control de Estrés.							
PREGUNTAS	T.D	D	I	A	T.A	N.E	TOTAL
1.- Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	8	12	2	1	0	-	23
3.- Tengo una gran confianza en mi técnica.	0	2	8	6	8	-	24
6.- Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	0	3	6	3	8	-	20
8.- En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	-	-	4	18	12	-	34
10.- No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo.	16	3	8	-	0	-	27

12.- A menudo estoy <<muerto(a) de miedo>> en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	12	3	8	2	0	-	25
13.- Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	8	15	4	1	0	-	28
14.- Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo.	24	6	2	2	-	-	34
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.	16	9	4	2	-	-	31
19.- Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	24	-	6	2	0	-	32
20.- Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	24	-	4	1	0	-	29
21.- Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	8	6	6	2	0	-	22
24.- Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	0	-	8	6	8	-	22
26.- Mí confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	12	3	6	1	0	-	22
30.- Soy eficaz controlando mi tensión.	-	1	8	12	8	-	29
32.- Tengo fe en mí mismo(a).	0	1	4	-	20	-	25
36.- El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	4	9	4	3	0	-	20
41.- A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	28	3	-	1	0	-	32
43.- Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	0	1	6	12	8	-	27
54.- Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	0	1	2	15	12	-	30

Comentarios

En el deporte de alto rendimiento podemos observar frecuentemente, que los jugadores son sometidos a diversos tipos de presión (hinchada, resultado, tiempo, cobro del técnico y compañeros, entre otras) y que su rendimiento está relacionado con su capacidad de superación de estas situaciones (Noce, Chagas y Samulski, 1994, 1995, 1996; Navarro et al., 1995; Gutiérrez Calvo et al., 1997).

Los resultados obtenidos confirman que sí hay ciertas circunstancias que provocan estrés en las jugadoras de este equipo, pero a la vez descartan las variables que estudiamos como principales factores estresantes. La puntuación de los resultados, mientras más alta sea en la escala, indica que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas.

Por lo que se refiere a ser titular o estar en el banquillo de reserva se tiene diferentes resultados entre ambos que muestra que los titulares tienen mayor control de estrés, pero está comprobado que estas dos variables no influyen en el estrés que afecta su rendimiento deportivo.

Igual es el caso de la variable que se estudió como posición de juego. Cada una de las posiciones (universal, acomodador, centro, banda, libero) obtuvo calificación distinta según el control que presentan sobre el estrés, la diferencia que se obtuvo entre la que tiene mayor (acomodador) y menor (banda) control es de 27 puntos, pero en general todas se encuentran en el rango de los 45 a 65 puntos (universal 60, acomodador 64, centro 53.5, libero 48), lo que indica que no es mucha la diferencia a excepción del más bajo que es el de banda con 37 puntos, pero una vez aplicado el análisis ANOVA se concluyó que no es una variable que presente mucha presión o que pueda ser considerada como un factor principal causante de estrés.

No fue la excepción con la "experiencia deportiva", a pesar que las jugadoras que tienen 5 años practicando este deporte obtuvieron los resultados más bajos (20 puntos) y las de 6 años 54.43 puntos, 7 años 51.00 puntos y 10 años 44.00 puntos. No se consideró que fuera un aspecto o variable que ocasione un efecto negativo que vaya directamente reflejado en el rendimiento deportivo.

Conclusiones

Entre los principales hallazgos que nos ofrece la revisión de los datos y estadísticos empleados, las variables usadas como posibles causantes de estrés no influyen en la alteración del control de éste. El desequilibrio que ocurre entre la jugadora, el entorno y la demanda se debe a cuestiones personales de cada jugadora o factores relacionados con la preparación del deportista (Preparación Volitiva General).

Las cuestiones deportivas no son las únicas causantes de estrés, por lo tanto, es necesaria una preparación tanto física como psicológica.



Referencias

Félix, G. G. (S/D). Problema Emergente en el Deporte Competitivo Infantil: EL ESTRÉS DE LOS JÓVENES DEPORTISTAS. *Kinesis*, 31 (S/D), 1-3.

Fernando, G., José María, B., María del Carmen, P. L. (2001). El cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1 (XIX), 93-113.

Fernando, G., José, Ma. B., Ma. Carmen, B. L. (2007). Influencia de las variables psicológicas en los deportes de competición: evaluación mediante el cuestionario. *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. Psicothema*, 19 (4), 667-672.

Franco, N., Dietmar Martin, S. (2002). Análisis del estrés psíquico en colocadores brasileños de voleibol de alto nivel. *F. Noce*, 11(1), 137-155.

Mario, R. B., María Julia, R., Luis, G. C. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de alto rendimiento. *Murcia*, 12 (1), 9-16.

S/D. (2012) Área de Deportes y Salud. Centro de Innovación de la Universidad de Oviedo, S/D, S/D. Recuperado de <http://deportes.uniovi.es/competición>

Sara, M. (2006). Estrategias del afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 6 (2), 359-378.

Sierra, Juan C., Ortega, V. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Fortaleza*, 3 (1), 10-59.



Apéndice

CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

(CPRD)

1er Apellido: _____ Nombre: _____

2º Apellido: _____ Sexo (Masc. o Fem.): _____

Fecha de Nacimiento: ___/___/___

Fecha Actual: ___/___/___

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: _____

¿Tus papás actualmente viven juntos? _____

¿Cuentas con el apoyo de tu mamá para tu práctica deportiva? _____

¿Cuentas con el apoyo de tu papá para tu práctica deportiva? _____

¿Te gusta tu deporte? _____

¿Te obligan a que practiques este deporte? _____

¿Del 1 al 10 que tan importante es para ti practicar tu deporte? _____

¿Cuáles han sido los mayores éxitos individuales y colectivos que ha conseguido?

Acontecimiento y éxito (puesto, marca, ...)

Año

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones.

Como puede 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.- 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.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
11.- Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo, que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
12.- A menudo estoy <<muerto (a) de miedo>> en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
13.- Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
14.- Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

15.- Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.- Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando una prueba).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.- Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.- Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.- Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.- Gasto mucha energía intentando estar tranquilo (a) antes de que comience una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.- Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22.- Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23.- Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me <<veo>> haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24.- Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25.- Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26.- Mí 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 (a).	<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 fe en mí mismo (a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33.- Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34.- A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra 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 solo 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"/>
42.- Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

43.- Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44.- Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45.- Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46.- A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47.- Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48.- No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49.- Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado (a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50.- Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51.- Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52.- Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53.- Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54.- Suelo confiar en mí mismo (a) aun en los momentos más difíciles de 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"/>

Hoja de respuesta de C.P.R.D. *

1er. APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2do. APELLIDO: _____ FECHA: ____/____/____

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

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

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: _____

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____