



**Universidad
Zaragoza**



TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

Características psicométricas del cuestionario
Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento
Deportivo (CPRD)
en jugadores de baloncesto españoles

Autor: Sebastien Poirier

**Máster Universitario en Evaluación y Entrenamiento
Físico para la Salud**

Tutor: Fernando Gimeno Marco
Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Máster de Experto en Preparación Física y Mental

Tutor: Julien Bois
Laboratorio de Movimiento, Equilibrio, Rendimiento y salud-STAPS

Curso Académico 2018-2019

Fecha de presentación

13 de Junio de 2019

Agradecimientos

Antes de desarrollar mi Trabajo de fin de Máster querría agradecer a todas las personas que me permitieron realizar este proyecto.

Primero, la universidad de Zaragoza por su acogida y por enseñarme maneras diferentes de trabajar. Pero sobre todo por dejarme la libertad de elegir el tema del trabajo y la aceptación de este proyecto.

En segundo lugar, querría agradecer a la universidad de Pau y los países del Adour por confiar en mi dejándome finalizar mi proyecto en otro país sin imponer exigencias por su parte.

Gracias a mis dos tutores, Fernando y Julien, que fueron de un apoyo imprescindible. Gracias por haber estado tan presentes a mi lado, por vuestros consejos y por vuestra ayuda que me ayudó para guiarme durante todo el proyecto.

Una de las otras personas muy importantes para poder realizar el estudio fue Rubén. Muchísimas gracias por ayudarme a recoger los datos y por tus consejos en la intervención.

Pero todo este proyecto no se hubiera podido hacer sin un club dispuesto a abrirnos sus puertas y poner sus jugadores en nuestra disposición. Para ello le doy las gracias al Club de Baloncesto Peñas de Huesca. Muchas gracias a la dirección del club y a todos los jugadores por su participación. Muchas gracias a todos los entrenadores, Santi, Javi, Lucía, JV, David, Noelia, Michael, Juan, Jorge, Guillermo, Raúl y Alex por acortar algunos entrenamientos para permitir nuestra intervención en sus equipos respectivos. Y para finalizar, muchas gracias a David porque tu disponibilidad nos ha facilitado mucho el trabajo y por habernos “dejado las llaves de su casa”.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: La evaluación de las variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo es un requisito fundamental de la evaluación integral del deportista de competición, junto con la evaluación de la condición física y del funcionamiento técnico y táctico. Los cuestionarios pueden ser herramientas útiles cuando están elaborados específicamente para el ámbito del deporte y las características de los deportistas, y se complementan con la entrevista conductual. El cuestionario de *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD) es el instrumento más utilizado en castellano pero todavía no se dispone de una adaptación para el baloncesto.

OBJETIVOS: Estudiar las características psicométricas del CPRD en el baloncesto; e identificar a los jugadores con “perfiles psicológicos de riesgo”, asesorando a estos jugadores y a sus entrenadores sobre el entrenamiento en habilidades psicológicas más adecuado en cada caso.

MÉTODO: Participaron 107 jugadores de baloncesto de categorías base (infantil, cadete y juvenil) y senior de un mismo club de baloncesto. Se estudió la consistencia interna del test mediante el coeficiente alfa de Crombach, se elaboró la baremación mediante puntuaciones centiles, y se estudió la relación entre las escalas del CPRD y las variables personales y deportivas de los jugadores. Fueron realizadas entrevistas de evaluación conductual con los jugadores que presentaron “perfiles psicológicos de riesgo”.

RESULTADOS: El CPRD-baloncesto tiene una alta consistencia interna ($\alpha=0,883$), y el baremo presenta puntuaciones centiles que se corresponden con mayores puntuaciones directas, en comparación con los baremos generales del CPRD con deportistas españoles. Se observan diferencias estadísticamente significativas entre diferentes escalas del CPRD y la edad, el género, el puesto de juego y la experiencia deportiva. Fueron identificados 10 jugadores con “perfiles psicológicos de riesgo”, confirmándose 6 de ellos.

CONCLUSIONES: El CPRD-baloncesto presenta adecuadas características psicométricas para su utilización con jugadores y clubes similares a los de este estudio; y en particular para la identificación de jugadores con “perfiles psicológicos de riesgo”.

PALABRAS CLAVE: Características Psicológicas, Psicometría, Baloncesto, Cuestionarios, Rendimiento Deportivo

ABSTRACT

INTRODUCTION: Psychological variables assessment involves in sport performance are essential in global assessment of athletes doing competition just like physical, technical and tactical assessment. Questionnaires may be necessary tools if it is specific at sport performance, athlete's characteristics and complete with a behavioural interview. *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD) questionnaire is the one more use for Spanish athletes but currently there are no adaptation for basketball.

OBJECTIVES: Study psychometrical characteristics of CPRD for basketball; identify the players which presents "psychological risk profile", advise these players and their trainers in the adequate psychological abilities training.

METHOD: 107 youth and senior basketball players participated at this study. We studied test's internal consistency with the Cronbach's alpha, we dress up a scale with centile score and we studied the relationship between CPRD scales and player's personal and sportive variables. We made behavioural assessment interviews with the "psychological risk profile" players.

RESULTS: CPRD-basketball have high internal consistency ($\alpha=0,883$) and the scale have higher scores in the centiles compared with Spanish athletes. There are significative differences between CPRD's scales and age, gender, position, and sportive experience. We identify 10 "psychological risk profile" players. 6 of them were confirmed.

CONCLUSIONS: CPRD-basketball have appropriate psychometrical characteristics for the use with similar basketball players and teams. It is relevant for "psychological risk profile" players identification.

KEY WORDS: Psychological Characteristics, Psychometrics, Basketball, Questionnaires, Sport Performance

RÉSUMÉ

INTRODUCTION: L'évaluation des variables psychologiques impliquées dans la performance sportives est fondamentale dans l'intégrité de l'évaluation du sportif de compétition tout comme les évaluations physiques, techniques et tactiques. Les questionnaires sont des outils utiles lorsqu'ils sont spécifiques au domaine sportif et aux caractéristiques des athlètes et peuvent se compléter avec l'entretien individuel. Le questionnaire *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD) est l'instrument le plus utilisé en espagnol mais ne dispose toujours pas d'adaptation au basketball.

OBJETIFS : Etudier les caractéristiques psychométriques du CPRD dans le basket; identifier les joueurs présentant un «profil de risque», en accompagnant ces joueurs et leurs entraîneurs en leur fournissant l'entraînement adéquat des habiletés psychologiques.

METHODE : 107 joueurs de basket appartenant aux catégories jeunes (minimes, cadets, juniors) et senior d'un même club ont participé à cette étude. Il s'étudia la consistance interne du test grâce au Coefficient alpha de Cronbach, il s'est dressé un barème à travers les centiles des scores et il s'est étudié la relation entre les différentes échelles du CPRD et des variables personnelles et sportives comme le sont l'âge, l'expérience sportive, le poste ou le genre. Se sont aussi réalisés des entretiens de l'évaluation du comportement avec les joueurs présentant un «profil psychologique de risques».

RESULTATS : Le CPRD-basket présente une haute consistance interne ($\alpha=0,883$) et le barème a des scores centiles qui correspondent à des scores absolus plus hauts que pour le barème du CPRD-général élaboré avec des sportifs espagnols. On observe des différences significatives entre les échelles du CPRD et l'âge, le poste, l'expérience et le genre. 10 joueurs furent identifiés avec un « profil psychologique de risque ». Cela s'est confirmé pour 6 d'entre eux.

CONCLUSIONS: Le CPRD-basket présente des caractéristiques psychométriques adéquates pour son utilisation avec des joueurs et clubs similaires à cette étude; et en particulier pour l'identification de joueurs présentant des «profils psychologiques de risques»

MOTS CLES: Caractéristiques Psychologiques, Psychométrie, Basketball, Questionnaires, Performance Sportive

ÍNDICE

1. Introducción	1
2. Objetivos e hipótesis	3
3. Método	4
3.1. Participantes	4
3.2. Instrumentos	4
3.3. Procedimiento.....	6
3.4. Análisis de datos.....	7
4. Resultados	7
5. Discusión.....	11
5.1. Limitaciones del estudio.....	14
5.2. Investigaciones futuras.....	14
6. Conclusión.....	13
7. Referencias	16
Anexo I: Cuestionario de <i>Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo</i> (CPRD)	18

INTRODUCCIÓN

El fenómeno deportivo incluye diferente tipo de prácticas, desde las recreativas, hasta el deporte de competición, que conlleva la consecución del mayor nivel y éxitos deportivos y, en la mayoría de los casos, requiere formar parte de una federación deportiva. En el deporte de competición, el rendimiento del deportista depende de su condición física, sus cualidades técnicas y tácticas, y sus características psicológicas, como la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional, en la línea señalada por numerosos especialistas (Mahoney , et al 1987; Birrer y Morgan, 2010; Mujika et al. 2018).

Para realizar un proceso de evaluación psicológica del deportista, en el contexto del deporte de competición, que permita valorar de una manera fiable la influencia de variables psicológicas como las mencionadas anteriormente, los cuestionarios pueden ser herramientas útiles de este proceso, ya sea para: (1) orientar, esclarecer o confirmar datos obtenidos a través de otros procedimientos (e.g., observación directa, la autoobservación, los registros psicofisiológicos y la entrevista) e instrumentos (e.g., hojas de observación y registro); o (2) para facilitar la identificación de los deportistas con mayores necesidades psicológicas, cuando es preciso trabajar con un grupo numeroso de deportistas y en intervalos de tiempo limitados (e.g., en el contexto de concentraciones organizadas por los clubes o las federaciones deportivas, o en el inicio de la temporada deportiva).

Los primeros cuestionarios utilizados en el ámbito del deporte eran de carácter general e inespecíficos de este contexto, fundamentalmente cuestionarios de personalidad. Posteriormente fueron elaborándose instrumentos más específicos como: el *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI) (Martens, et al.,1990 ; Martinent, et al, 2009) que mide la intensidad de la ansiedad somática, de la ansiedad cognitiva y la autoestima al igual que su dirección y su frecuencia; y la Escala de Motivación en el Deporte (Pelletier et al, 1995) que mide distintos tipos de motivación intrínseca, extrínseca y de amotivación. Un escalón superior en esta evolución lo constituyen los cuestionarios que miden varias características a la vez, permitiendo establecer un perfil psicológico de los deportistas más completo. Entre ellos se puede mencionar el *Psychological Skills Inventory of Sports* (PSIS) de Mahoney y colaboradores, y el *Test of Performance Strategies* (TOPS).

El TOPS es un cuestionario elaborado por Thomas y sus colaboradores en 1999, y es uno de los más utilizados en Francia. Es un cuestionario compuesto de 64 items que mide 8 variables según dos aspectos, las estrategias en entrenamiento y en competición. Siete de estas variables medidas son las mismas en estos dos aspectos, el diálogo interno, el control emocional, la automaticidad, la fijación de objetivos, la visualización mental, la activación y la

relajación. Se añaden a estas variables los pensamientos negativos en el aspecto de estrategias competitivas y el control de la atención en el aspecto de estrategias de entrenamiento.

El PSIS (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987) está compuesto por 51 ítems, distribuidos en 5 escalas: ansiedad, concentración, autoconfianza, preparación mental y cohesión de equipo. El formato de respuesta es dicotómico (verdadero o falso) y permite la evaluación de las habilidades o grupos de habilidades que diferencian a los deportistas de élite de aquellos que tienen un nivel inferior.

Con el fin de disponer de una herramienta similar en el contexto de deportistas españoles, en lengua castellana, a partir del cuestionario PSIS fue elaborado el cuestionario *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD) (Gimeno, Buceta, 2010). Este instrumento presenta una alta consistencia interna en el conjunto de los 55 ítems que lo componen ($\alpha = .85$), y valores superiores a $.70$ en tres de las cinco escalas que definen su estructura factorial: control del estrés ($\alpha = .88$), influencia de la evaluación del rendimiento —que es una variable de estrés específica— ($\alpha = .72$), motivación ($\alpha = .67$), habilidad mental ($\alpha = .34$) y cohesión de equipo ($\alpha = .78$). El cuestionario CPRD presenta un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos del cuestionario PSIS, con la inclusión de una opción de respuesta adicional para aquellos casos en los que el deportista «no entiende el ítem», con el fin de evitar respuestas «en blanco» o en la posición central.

El estudio inicial del cuestionario CPRD proporciona baremos para el conjunto de deportistas sin diferenciar el deporte que practican. Por ello, para mejorar la especificidad de la evaluación mediante este instrumento, fueron realizados estudios posteriores para disponer de baremos en los siguientes deportes: fútbol, fútbol sala, natación, judo (Gimeno, Buceta y Perez-Llantada, 2007), deportes de montaña (Ramos et al, 2018) y con ciclistas y triatletas (Olmedilla et.al., 2018). Existen otros estudios en los que ha sido utilizado el CPRD en otros deportes, como el de Olmedilla, García-Mas y Ortega (2017) con jugadores de baloncesto, rugby y fútbol, que por el reducido tamaño y ausencia de características de contextualización de la muestra no es posible considerarlos como estudios de adaptación de este instrumento. Asimismo, para su utilización en otros entornos culturales, el CPRD se ha adaptado para la población de deportistas mexicanos, chilenos y portugueses. Sin embargo, en la actualidad, todavía no se disponen de baremos específicos para el 2º deporte en España con mayor número de licencias: el baloncesto.

1. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

El objetivo principal de este estudio es estudiar las características psicométricas del cuestionario CPRD en las categorías base (infantil, cadete y juvenil) y senior de un mismo club de baloncesto. Los objetivos específicos son:

- Estudiar la consistencia interna del cuestionario y de cada una de las escalas.
- Elaborar los baremos normativos para este grupo de deportistas.
- Estudiar la relación entre las variables psicológicas medidas a través de este cuestionario, y variables personales (edad y género) y deportivas (experiencia deportiva y puesto de juego), en los jugadores de baloncesto participantes en este estudio.
- Identificar los jugadores que perciben mayor déficit en las características y habilidades psicológicas medidas a través del CPRD, confirmar esta evaluación mediante entrevista conductual individual, y asesorar a estos jugadores y a sus entrenadores sobre el trabajo psicológico a realizar en cada caso.

Las hipótesis son las siguientes:

1. El cuestionario CPRD presentará niveles de consistencia interna > 0.70 (alfa de Crombach), tomando como grupo normativo el conjunto de jugadores de un mismo club de baloncesto español, asegurando un tamaño muestral mínimo de $n=100$.
2. Los baremos elaborados para este grupo normativo presentarán diferencias en la asociación entre puntuaciones directas y percentiles, en comparación con los baremos para la población de deportistas españoles del CPRD. Estas diferencias supondrán la asignación diferente de jugadores en las regiones críticas $< P25$ y $> P75$.
3. Se observará una asociación positiva entre las escalas del CPRD-baloncesto, y la edad, la experiencia deportiva, respectivamente.
4. Se observarán diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones en las escalas del CPRD-baloncesto en función del género y el puesto de juego.
5. La entrevista de evaluación individual con los jugadores de baloncesto que presenten perfiles de riesgo en el cuestionario CPRD, según la clasificación propuesta en el estudio de Gimeno y Guedea (2001), confirmará al menos en un 75% de los casos, la validez de las respuestas de los jugadores en este instrumento.

2. MÉTODO

3.1. Participantes

Participaron en este estudio 107 jugadores de baloncesto (66 masculinos y 41 femeninas) pertenecientes a la cantera de un mismo club. Sus edades estaban comprendidas entre los 12 y los 36 años (media = 15,44; desviación típica = 2,72). Su experiencia jugando al baloncesto es de 6,32 años de media (Sd = 3,50; máx = 25 años; mín = 1 mes). En categorías infantil y algunos equipos de cadetes los jugadores no tienen asignados puestos fijos, por lo que a quienes estaban en estas circunstancias se les solicitó no contestar a esta pregunta (43%). El resto de jugadores que sí tienen asignado un puesto de juego fijo: 21 son bases (19,6%), 24 aleros (22,4%) y 16 pivots (15%).

Este club de baloncesto, es la principal entidad deportiva de este deporte en una capital española de 50000 habitantes. Es un “club familiar” abierto a cualquier persona que quiere jugar al baloncesto. En su estructura se encuentran dos equipos en la mayoría de las categorías, tanto en masculinos como en féminas. Cada equipo tiene entre 8 y 12 jugadores y es dirigido por un entrenador y un segundo. Según los equipos pueden tener 2 a 3 entrenamientos a la semana. Los equipos juegan a nivel nacional (profesionales), regional (junior masculino A y femenino, y primera nacional) y provincial (a partir de la categoría infantil) o local para los más pequeños.

3.2. Instrumentos

1. Cuestionario de “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD).

Este instrumento (ver anexo-1) está compuesto por 55 items, distribuidos en cinco factores, con saturaciones superiores a 0,30. Este modelo de cinco factores explica el 63% de la varianza total.

Factor-1: **Control del estrés.** El contenido de este factor abarca dos categorías de items:

- Las características de la respuesta del deportista (e.g. concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas de exigencia, dificultad o amenaza del entrenamiento y de la 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).

Factor-2: **Influencia de la evaluación del rendimiento.** El contenido de este factor, abarca dos categorías de items:

- 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, y
- b. los antecedentes que pueden originar o llevan 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 está 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.

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 las siguientes 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»

2. Entrevistas semi estructuradas. Tomando como punto de partida las respuestas del jugador en el cuestionario CPRD, se evalúan en primer lugar las “conductas de control” (puntuaciones con valores 3 y 4), y a continuación las “conductas problema” (puntuaciones con valores 0 y 1). En ambos casos se especifica la conducta (respuesta cognitiva, psicofisiológica y motriz) identificando los estímulos antecedentes y consecuentes asociados (Wightman, Julio, y Virués-Ortega, 2014). Simultáneamente se comprueba la adecuación de la puntuación que el jugador ha asignado en cada ítem, mediante la escala ordinal. Se informa al deportista de los resultados y conclusiones de la evaluación y se le propone una segunda entrevista con el entrenador. En esta nueva entrevista es el propio jugador, con ayuda del psicólogo, el que comunica al entrenador el contenido de la primera entrevista, complementando el entrenador la información que considere oportuno aportar. Finalmente, el psicólogo hace una propuesta a jugador y entrenador de los objetivos y contenidos de un programa de entrenamiento de habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento deportivo (Gimeno y Buceta, 1994). A los jugadores se les propone comunicar el proceso y contenido de ambas entrevistas a sus padres.

3.3. Procedimiento

La intervención fue realizada entre los meses de marzo a mayo, mediante las siguientes fases:

- Contacto y acuerdo para la realización del estudio con los responsables del club.
- Reunión con los padres de los jugadores para informar sobre los objetivos del estudio y solicitud y firma de su consentimiento.
- Reunión con los jugadores, por equipos, donde se les informa: que el estudio es voluntario; que las informaciones que transmitirán en el cuestionario no serán comunicadas ni a los entrenadores ni a nadie de la entidad de manera individual, y cuáles son los objetivos de la evaluación con este cuestionario. A continuación se explica la manera de cumplimentarlo y responder a todas las dudas que quieran plantear.
- Tabulación y análisis estadístico de datos.

- Entrevistas de evaluación individual con los jugadores que presentaban “perfiles de riesgo”. Los criterios de inclusión se presentan en la tabla 1.
- Entrevistas de evaluación individual con los jugadores que presentaban “perfiles de riesgo” y sus entrenadores.

Tabla 1: Criterios de clasificación de perfiles de riesgo en función de las puntuaciones centiles y escalas del CPRD

Perfiles de Riesgo	Control del Estrés	Influencia de la Evaluación del Rendimiento	Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de Equipo
Nº1	<p25	<p25	<p25		
Nº2	<p25	<p25			
Nº3	<p25		>75 o (<p25)		
Nº4		<p25	>75 o (<p25)		
Nº5	<p25			<p25	
Nº6					<p25

3.4. Análisis de datos

Para el tratamiento de los datos y análisis estadístico se empleó el programa informático *IBM SPSS Statistics versión 22*. En primer lugar, se estudió de la consistencia interna del instrumento en conjunto, y de cada una de las escalas, mediante el cálculo del coeficiente alfa de Cronbach. En segundo lugar, se elaboró la tabla de baremos con la correspondencia entre puntuaciones directas y percentiles, para cada escala del cuestionario.

Para estudiar la relación entre las escalas del cuestionario, por una parte, y las variables personales y deportivas de la muestra, por otra, se optó por la utilización de pruebas no paramétricas (correlación y contraste de hipótesis) al no cumplirse los supuestos de: a) selección aleatoria de los sujetos; y b) distribución normal de los factores (Z de Kolmogorov-Smirnov: factor 1: Z = ,921, p = ,365; factor 2: Z = ,794, p = ,554; factor 3: Z = 1,097, p = ,180) ; factor 4: Z = 1,241, p = ,092) ; factor 5: Z = 1,226, p = ,099).

4. RESULTADOS

4.1. Análisis de la consistencia interna

Se tomó como referencia $\alpha = 0,70$ (Nunally, 1978) a partir de la cual se considera una consistencia interna adecuada. En la tabla 2 se puede observar que el cuestionario en su conjunto, así como las escalas de Control del Estrés, la Influencia de la Evaluación del Rendimiento y la Cohesión de Equipo presentan una consistencia interna alta. El

comportamiento de este índice psicométrico es análogo en el CPRD-baloncesto y en el CPRD general.

Tabla 2: Consistencia interna del CPRD-baloncesto y del CPRD-general

Escalas	Coeficiente alfa de Cronbach CPRD-baloncesto	Coeficiente alfa de Cronbach CPRD-general
Control del estrés	0,893	0,88
Influencia de la Evaluación del Rendimiento	0,820	0,72
Motivación	0,646	0,67
Habilidades Mentales	0,256	0,34
Cohesión de Equipo	0,070	0,78
Cuestionario en su conjunto	0,883	0,85

4.2. Baremación del cuestionario CRPD-baloncesto

En la baremación (tabla 3) se puede observar que las puntuaciones centiles en el CPRD-baloncesto se corresponden con mayores puntuaciones directas, en comparación con los baremos generales de CPRD con deportistas españoles.

Tabla 3: Baremos del CPRD-baloncesto y del CPRD-general

Centiles	Control del estrés		Influencia de la Evaluación del Rendimiento		Motivación		Habilidad Mental		Cohesión de Equipo	
	Baloncesto	General	Baloncesto	General	Baloncesto	General	Baloncesto	General	Baloncesto	General
99	78	77-80	45	42-	30	30-	29	31-	24	24
75	64	56	37	45	26	31	24	34	22	21
50	54	46	31	29	23	23	21	24	20	19
25	46	36	27	24	20	19	19	21	19	16
5	27	21	13	19	14	15	13	17	16	11
N	107	485	107	485	107	485	107	485	107	485
Media	53,43	46,16	30,87	25,11	22,71	19,59	21,10	21,16	20,47	18,48
Sd	13,65	14,44	8,15	7,63	4,34	5,06	4,37	4,60	2,25	4,31

4.3. Relación entre las escalas del cuestionario CPRD y la edad de los jugadores de baloncesto

Al estudiar la relación entre las escalas del cuestionario CPRD, por una parte, y la edad y la experiencia deportiva, por otra, únicamente se observa una correlación negativa estadísticamente significativa entre la escala de influencia de la evaluación del rendimiento y la edad. Con excepción de la escala de cohesión de equipo, el resto de las escalas del CPRD refleja una tendencia de correlación negativa con la edad y la experiencia deportiva.

No se observan correlaciones estadísticamente significativas entre la experiencia deportiva de los jugadores y las cinco escalas del cuestionario CPRD.

Tabla 4: Relación entre las escalas del CPRD-baloncesto y la edad y experiencia deportiva del grupo de participantes

ESCALAS	EDAD (r_s)	EXPERIENCIA DEPORTIVA (r_s)
Control del estrés	-,126	-,052
Influencia de la evaluación del rendimiento	-,021*	-,097
Motivación	-,167	-,084
Habilidad mental	-,072	-,061
Cohesión de equipo	,114	,144

*($p < 0,05$)

4.4. Relación entre las escalas del cuestionario CPRD y el género de los jugadores de baloncesto

En el análisis de la relación entre las escalas del cuestionario CPRD y el género, se observan puntuaciones mayores en las escalas de control del estrés y habilidad mental en el grupo de jugadores, en comparación con el de las jugadoras; y de forma inversa, puntuaciones mayores en la escala de cohesión de equipo en el grupo de las jugadoras, en comparación con el grupo de jugadores.

Tabla 5: *Relación entre las escalas del CPRD-baloncesto y el género del grupo de participantes*

ESCALAS	U-Man-Whitney	GÉNERO (Media)	
		masculino (n = 66)	femenino (n = 41)
Control del estrés	944,5*	53,33	49,03
Influencia de la evaluación del rendimiento	1125	30,57	28,58
Motivación	1278	22,75	22,58
Habilidad mental	876*	21,08	19,26
Cohesión de equipo	1086*	20,56	20,92

* (p<0,05)

4.5. Relación entre las escalas del cuestionario CPRD y el puesto de juego de los jugadores de baloncesto

Al estudiar la relación entre las escalas del cuestionario CPRD y el puesto de juego, se observan diferencias estadísticamente significativas en la escala de motivación. Comparaciones posteriores efectuadas mediante la prueba de Tukey, reflejaron que, en esta escala:

- Bases > Aleros
- Bases > Pivots
- Aleros > Pivots

Tabla 6: *Relación entre las escalas del CPRD y el puesto de juego*

ESCALAS	Kruskal Wallis X ²	"CLASE" DE DEPORTISTA (puntuaciones medias)		
		Base	Alero	Pívor
Control del estrés	4,812	60,62	54,25	50,31
Influencia de la evaluación del rendimiento	2,405	33,71	31,04	30,5
Motivación	7,7*	24,05	22,71	21,13
Habilidad mental	2,75	20,95	22,5	20,75
Cohesión de equipo	1,064	21	20,54	20,31

* (p<0,05)

Para conocer los aspectos psicológicos específicos que diferencian a estos tres grupos en la escala de motivación, se realizó un análisis con los ítems de esta escala, observándose diferencias estadísticamente significativas en dos de ellos: Ítem 4 “Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.” (chi-cuadrado = 10,046, $p=,007$, media base = 3,45, media alero = 2,38, media pivot = 2,56); Ítem 49 “Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.” (chi-cuadrado = 6,239, $p=,044$, media base = 3,30, media alero = 3,19, media pivot = 3,09). Ambos ítems hacen referencia a la «motivación cotidiana» (interés por el entrenamiento del día a día, esforzarse, mejorar).

4.6. Identificación de jugadores de baloncesto con “perfiles de riesgo” en el cuestionario CPRD.

El análisis individual de las puntuaciones del CPRD en cada uno de los jugadores de baloncesto, reflejó 10 jugadores que presentaban alguna modalidad de “perfil de riesgo” (ver tabla 1). En las entrevistas individuales realizadas con cada uno de estos jugadores se confirmaron los resultados en el cuestionario para 6 jugadores, en un caso no fue posible esta comprobación porque su equipo era muy inestable en este momento (cambio de entrenadores...), y en los 3 casos restantes no se confirmaron déficits conductuales o necesidades psicológicas de importancia. Los 6 jugadores que presentaban “perfiles de riesgo” fueron asesorados para mejorar el manejo de la atención, el control de la ansiedad y el mantenimiento de la autoconfianza en situaciones del entrenamiento y de la competición percibidas con carácter de amenaza o presión.

5. DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio era analizar las características psicométricas del cuestionario CPRD en las categorías base (infantil, cadete y juvenil) y senior de un mismo club de baloncesto. La consistencia interna del cuestionario en su conjunto es alta ($\alpha= 0,883$), por lo que podemos afirmar que se cumple la primera hipótesis. Tanto en el cuestionario en su conjunto, como en cada una de las escalas, el comportamiento de este índice psicométrico es análogo en el CPRD-baloncesto y en el CPRD general.

La adecuada consistencia interna de un instrumento justifica la idoneidad de elaborar la tabla de baremos. En este estudio, se observa que las puntuaciones directas en las escalas del CPRD-baloncesto se ajustan a puntuaciones centiles mayores en comparación con las puntuaciones directas en el CPRD-general (confirmación de la segunda hipótesis), considerando por ello que se confirma la segunda hipótesis. Estas diferencias podrían explicarse por la particularidad de este deporte y por las características específicas de este club de baloncesto en relación con la metodología y recursos limitados que dispone para el entrenamiento y la formación deportiva de los jugadores.

Los dos resultados precedentes justifican que el CPRD-baloncesto sea un instrumento adecuado para su utilización en el club de procedencia de los jugadores que han participado en este estudio, y de otros clubes con características similares. En particular, facilita la identificación de manera más específica de los jugadores con necesidades o déficits psicológicos relevantes, e.g. con puntuaciones que se sitúan por debajo del percentil 25. Es decir, el CPRD-baloncesto se muestra más “exigente” al implicar puntuaciones directas mayores que el CPRD-general para un mismo percentil. A modo de ejemplo, en la escala de control del estrés, una puntuación directa de 46 se sitúa en el percentil 25 en el CPRD-baloncesto, y esa misma puntuación se corresponde con el percentil 50 en el CPRD-general. Este resultado es coincidente con estudios anteriores en los que se ha procedido a la adaptación del CPRD en deportes específicos, como por ejemplo para las categorías infantil, cadete y juvenil de judo (Gimeno y Guedea, 2001)

Para completar el estudio, fue analizada la relación de cada una de las escalas del CPRD con algunas de las características personales (edad y género) y deportivas (experiencia en el baloncesto y puesto de juego) de los jugadores. Las escalas del cuestionario presentan una correlación negativa con respecto a la edad y a los años de experiencia, con excepción de la escala de cohesión de equipo, y en particular una correlación negativa estadísticamente significativa entre la influencia de la evaluación del rendimiento y la edad. Por consiguiente, tenemos que rechazar parcialmente la tercera hipótesis, que propuesta inicialmente por la asociación positiva de estas variables con las escalas del CPRD en el estudio realizado con la población de deportistas españoles (Gimeno y Buceta, 2010). En el caso de la experiencia deportiva, una circunstancia que podría explicar estos resultados es la carencia de formación en aspectos psicológicos, también en otros aspectos del rendimiento deportivo, en este club. En particular el resultado de la escala de “influencia de la evaluación del rendimiento”, cuyo contenido hace referencia a la habilidad del deportista para manejar la presión relacionada con el feedback negativo de su ejecución, sugiere que conforme más tiempo transcurre practicando deporte de rendimiento, éste incrementa su carácter estresante o ansiógeno.

También en la línea de los resultados obtenidos en el estudio inicial del CPRD con la población de deportistas españoles, con respecto al género, el grupo de jugadores presenta puntuaciones mayores estadísticamente significativas, con respecto al grupo de jugadoras, en 2 de las escalas del cuestionario (control del estrés y habilidades mentales), así como la misma tendencia de asociación en las escalas de motivación e influencia de la evaluación del rendimiento, lo que confirma para esta variable la cuarta hipótesis, excepto en el caso de la escala de cohesión de equipo. Una posible explicación de esta diferencia en las dos primeras escalas podría ser que los jugadores tienden a jugar más partidos a nivel de comunidad o

nacionales que las femeninas y, este nivel de competición exige un control de las habilidades mayor. Y en el caso de la cohesión de equipo, precisamente la menor competitividad que afecta al grupo de jugadoras podría explicar una mayor afinidad y relaciones menos conflictivas entre ellas, pero también otras circunstancias que, continuando con la realización de este estudio será preciso analizar, como la posible influencia del estilo de dirección de los entrenadores. El número de jugadores que presentan un “perfil psicológico de riesgo”, en función del género, es bastante igualado: 6 son femeninas y 4 son masculinos.

En cuanto a los puestos de juego, se observan únicamente diferencias significativas en la escala de motivación, por lo que la cuarta hipótesis quedaría confirmada sólo para esta variable. Al realizar análisis específicos en la escala de motivación en función del puesto de juego, se observan diferencias estadísticamente significativas en los ítems 4 y 49, que hacen referencia al concepto de “motivación cotidiana” (motivación o interés para asistir e implicarse en los entrenamientos para mejorar). Este resultado parece reflejar que los bases están más involucrados en el entrenamiento que los aleros y los pívots. Se podría explicar porque habitualmente en este deporte son los jugadores que tienen más responsabilidad y suelen ser los líderes del equipo.

Las entrevistas de evaluación conductual individual realizadas con los jugadores identificados con algún “perfil psicológico de riesgo”, confirmaron en todos los casos que estos jugadores habían entendido el significado de los ítems y asignado también de forma adecuada la puntuación en los mismos a través de la escala ordinal de 5 intervalos. Por otra parte, en 6 de los 10 jugadores (60%) se confirmó que presentaban un perfil psicológico de riesgo, sin superar el 75% de los casos propuesto en la quinta hipótesis. Esta circunstancia se explica en el contexto de la entrevista de evaluación conductual cuando la puntuación en un ítem presenta un valor de 0 ó de 1, indicativa de que en un aspecto psicológico determinado el jugador no percibe un óptimo manejo (ej. ítem-4: “estoy de acuerdo” o “parcialmente de acuerdo” que “algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar”) pero el jugador en la entrevista aporta información coherente con la ausencia de una conducta problema (ej. “no todos los días estoy súper motivado porque me parece imposible que eso pueda ocurrir, pero me gusta entrenar y me gusta el baloncesto”). De esta forma, en las entrevistas realizadas se ha observado que algunos jugadores que presentan una motivación baja en las puntuaciones del cuestionario, se confirma una motivación adecuada a través del análisis funcional.

En las entrevistas realizadas con los 6 jugadores que se confirmaron “perfiles psicológicos e riesgo”, fue realizado un asesoramiento más específico en relación con estas tres variables psicológicas: la autoconfianza, la concentración y la ansiedad precompetitiva.

5.1. Limitaciones y fortalezas del estudio

En relación con el análisis de las características psicométricas del CPRD-baloncesto, queda pendiente un análisis complementario de la fiabilidad del instrumento, e.g. mediante el procedimiento test-retest (Pelletier et al, 1995). Por otra parte, con la muestra disponible en este estudio (tamaño y definición de las variables de este grupo normativo), es adecuada la elaboración de un baremo específico, pero no es suficiente para la realización de una adaptación completa del instrumento, que implique el análisis de la estructura factorial subyacente. Para ello se requeriría la ampliación de este estudio con otros clubes de baloncesto, lo que podría constituir un objetivo de la continuidad de esta línea de investigación.

El período temporal limitado para la realización de este estudio (3 meses) y la alta demanda de dedicación del trabajo de campo, ha limitado la tarea de revisión sistemática de estudios relacionados con la temática de esta investigación, por lo que esta tarea fundamental en la investigación queda pendiente para la continuidad de esta línea de investigación.

Esta circunstancia temporal ha limitado asimismo el número de jugadores que han podido ser evaluados y asesorados a través de las entrevistas conductuales, por lo que previsiblemente quedan por identificar algunos jugadores con “perfil psicológico de riesgo” que al cumplimentar el CPRD han sobreestimado su percepción por el sesgo de deseabilidad social.

5.2. Investigaciones futuras

En Francia hay muchos cuestionarios que permiten medir las características psicológicas bien específicas como la ansiedad cognitiva y somática (Martinent et al, 2009) o la motivación (Pelletier et al, 1995). Sin embargo, no hay disponibilidad de cuestionarios que permitan obtener un perfil psicológico de un grupo amplio de variables psicológicas, a parte del TOPS. Sin embargo, este cuestionario presenta diferencias con respecto al CPRD: en primer lugar, todas las variables son intrapersonales y no evalúa las relaciones interpersonales y, en particular, la cohesión de equipo; en segundo lugar, evalúa las habilidades mentales en competición de forma general, pero sin tener en cuenta aspectos más puntuales como el feedback durante una competición; en tercer lugar, evalúa la motivación a corto plazo (objetivos para entrenamiento y durante las competiciones) pero no a largo plazo. Ya que el cuestionario CPRD tiene una buena consistencia interna y ya se ha traducido en idiomas como el portugués, en un estudio posterior se podría adaptar el cuestionario a un idioma y entorno sociocultural como el francés.

6. CONCLUSIONES

En el estudio se ha podido observar que el cuestionario CPRD presenta una buena consistencia interna en este colectivo de jugadores de baloncesto, y que el baremo presenta puntuaciones específicas para los jugadores de este club, facilitando una mejor identificación de jugadores que presentan un perfil de riesgo. La utilización de la entrevista ha facilitado la validación de los resultados obtenidos en el cuestionario, reflejando la importancia de utilizar estos dos métodos de evaluación psicológica de forma conjunta.

7. REFERENCIAS

- Birrer, D. & Morgan, G., (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports*, 20(2): 78–87.
- Gimeno, F. y Buceta, J.M. (1994): Modelo de atención psicológica en un centro de Medicina del Deporte. *Archivos de Medicina del Deporte*, 11(43), 241-246.
- Gimeno, F. y Guedea, J.A. (2001): Evaluación e intervención psicológica en la “promoción” de talentos deportivos en judo. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 103-126.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M. (2007). Evaluación de la influencia de variables psicológicas en el deporte de competición mediante el cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo”. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Gimeno, F. y Buceta, J.M. (Eds.) (2010). *Evaluación Psicológica en el ámbito del Deporte: El cuestionario CPRD*. Madrid: Dykinson
- Kerdijk, C., Van der Kamp, J. & Polman, R. (2016) The influence of social environment context in stress and coping in sport. *Frontiers in psychology*, 7, n°875, 1-8.
- Kruyt, N. & Grobbelaar, H. (2019). Psychological demands of international rugby sevens and well-being needs of elite South African players. *Frontiers in psychology*, 10, n°676, 1-9.
- Mahoney M.J. Gabriel T.J. & Perkins T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. En R. Martens, R.S. Vealey y D. Burton (eds.): *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics
- Martinet, G., Ferran, C., Guillet, E., & Gauthier, S. (2009). Validation of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Psychology of sport and exercise*, 11, 51-57.
- Mujika, I., Halson, S., Burke, L.M., Balagué, G. & Farrow, D. (2018). An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13, 538-561.
- Nunnally J. C. (1978). *Psychometric Theory*. Nueva York: Mc Graw-Hill
- Olmedilla, A., García-Mas, A. & Ortega, E. (2017). Psychological Characteristics for Sport Performance in Young Players of Football, Rugby and Basketball. *Acción Psicológica*, 14(1), 7-16.
- Olmedilla, A., Torres-Luque, G., García-Mas, A., Rubio, V.J., Ducoing, E. & Ortega E. (2018). Psychological Profiling of Triathlon and Road Cycling Athletes. *Frontiers in Psychology*, 9, 825.

- Pelletier, L.G., Blais, M.R., Briere, N.M., Fortier, M.S., Tuson K.M. & Vallerand R.J. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: the sport motivation scale. *University of Iowa libraries*, 17, 35-53.
- Ramos, H., Salguero, A., González, A., Molinero, O. y Marqués, S. (2018). Adaptación para Deportes de Montaña (CPRD-M) del Cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP* ,47(2), 185-196.
- Wightman, J., Julio, F. & Virués-Ortega, J. (2014). Advances in the indirect, descriptive, and experimental approaches to the functional analysis of problem behavior. *Psicothema*, 26(2), 186-192.

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

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

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

FECHA DE NACIMIENTO: ____/____/____

FECHA ACTUAL: ____/____/____

DEPORTE: _____ CLUB: _____

PUESTO DE JUEGO EN EL QUE SUELES COMPETIR: _____

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITES ACTUALMENTE: _____

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HAS COMPETIDO: _____

NÚMERO DE AÑOS QUE, DE FORMA CONTINUADA, VIENES PRACTICANDO TU DEPORTE: _____

¿QUÉ LESIONES HAS TENIDO DESDE QUE PRACTICAS TU DEPORTE?

Tipo de lesión (ej. esguince de tobillo)	Tiempo de recuperación (días, semanas y/o meses)	Mes y año de ocurrencia de la lesión (ej. sept. de 2017)

¿Cuáles consideras que son tus mejores habilidades o cualidades psicológicas como deportista?

¿Qué habilidades o cualidades psicológicas te gustaría mejorar como deportista?

* 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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="radio"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<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"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal 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"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/> <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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
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"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
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"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>