



---

---

---

Universidad Autónoma del Estado de Morelos

Facultad de Psicología

Revalidación de una escala para evaluar el rendimiento deportivo de deportistas morelenses (México).

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

HERNÁNDEZ MIRANDA DAIRA CARINA

DIRECTOR DE TESIS: GABRIEL DORANTES ARGANDAR

Comité Revisor:

SERGIO SEDANO JIMÉNEZ

ALEJANDRA ELIZABETH RAMÍREZ SAUCEDO

ADRIAN ALEJANDRO TEJEDA ALCANTARA

KARLENA MARIA CÁRDENAS ESPINOZA

Cuernavaca, Mor. A 24 de marzo del 2021.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

## FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Gabriel Dorantes Argandar

Profesor Investigador de Tiempo Completo

Cuernavaca, Morelos a 04 de marzo de 2021.

DRA. NORMA BETANZOS DÍAZ  
DIRECTORA DE LA FACULTAD  
DE PSICOLOGÍA DE LA U. A. E. M.  
PRESENTE:

Por este medio hago de su conocimiento que he decidido otorgar mi voto aprobatorio al borrador de tesis titulada:

“Revalidación de una escala para evaluar el rendimiento deportivo de deportistas morelenses (México)”.

Que presenta la egresada Daira Carina Hernández Miranda ya que reúne los requisitos solicitados.

Sin otro particular por el momento, aprovecho la ocasión para mandarle un cordial saludo.

ATENTAMENTE

-----  
GABRIEL DORANTES ARGANDAR  
PROFESOR INVESTIGADOR DE TIEMPO COMPLETO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento firmado electrónicamente de conformidad con el ACUERDO GENERAL PARA LA CONTINUIDAD DEL FUNCIONAMIENTO DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA PROVOCADA POR EL VIRUS SARS-COV2 (COVID-19) emitido el 27 de abril del 2020.

El presente documento cuenta con la firma electrónica UAEM del funcionario universitario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de su elaboración y es válido de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ESTADO DE MORELOS emitidos el 13 de noviembre del 2019 mediante circular No. 32.

### Sello electrónico

**GABRIEL DORANTES ARGANDAR** | Fecha:2021-03-04 15:40:39 | Firmante

icYFvt4iHsW6IIIXUqD6vZaBIQeIFt8t/YoBB4mXta5dy6e/3XJcgm39mEa5+txeE/UN9Y6yHS0cYuwb+Y14VwCWHzujvID3FnkOsvbTfjIz/wj1+sBRooKuXbUMjIdeeB4wNqyRS  
CHs6qlAqM9ONO9KUbbAGqmrSqxTJIRvFlzONaQyibVHkmt9CcDtSMHB9Th6A2iQEgVul4E27dn5/vuaatnr7NqjtBtgKj78Mqg3pmCFsL7FrWqCzhhbQJkkLU07ggnjiBfEZckl  
zgWrDWeZPtDDwxgQfxz8Ad9jfHlkMslckKIRTAAT5lv4A0BWdTSG0GiTfLfs0QCGJqIg==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o  
escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



**FGkWLO**

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/N6fg2inx8wsnm93UXmLeP4rWn0obyVG>



Cuernavaca, Morelos, 22 de abril de 2021

**DRA. NORMA BETANZOS DÍAZ**  
**DIRECTORA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**PRESENTE:**

Por este medio, hago de su conocimiento que he decidido otorgar mi voto aprobatorio a la Tesis titulada:

**“Revalidación de una escala para evaluar el rendimiento deportivo de deportistas morelenses (México)”**

que presenta la egresada **Daira Hernández Miranda** para obtener el grado de Lic. en Psicología ya que reúne los requisitos solicitados.

Sin otro particular por el momento, aprovecho la ocasión para enviarle un cordial saludo.

ATENTAMENTE:

DR. SERGIO SEDANO JIMÉNEZ

-----  
CATEDRÁTICO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
DE LA U.A.E.M

*C.c.p. Archivo.*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento firmado electrónicamente de conformidad con el ACUERDO GENERAL PARA LA CONTINUIDAD DEL FUNCIONAMIENTO DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA PROVOCADA POR EL VIRUS SARS-COV2 (COVID-19) emitido el 27 de abril del 2020.

El presente documento cuenta con la firma electrónica UAEM del funcionario universitario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de su elaboración y es válido de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ESTADO DE MORELOS emitidos el 13 de noviembre del 2019 mediante circular No. 32.

### Sello electrónico

**SERGIO SEDANO JIMENEZ** | Fecha:2021-04-22 14:42:38 | Firmante

ZbiDj9DwrhWaGFtRWceNCN7KOCDEEJOtru4MRSXDC0aXMoumHIJp8oZAB/KLrA3zSrxI7UwlQyL45fVghgHMwcjQimYVhZS7i+WOW6fwoKGjRTN2fd0Si3oWQ6J4NXSf7MVul  
kZzuCWdDrS4MXziVPM9/6V+rrghwCUc+7bwtMscAwX1NI13zK0PXJOrAs/aQYqI2ymkGcen3QJ0yYkIXReb5McuSpgjV03edNBIfocPLWrZ6n+hOGe4OJx6u5bTcSkVGMq7L2wZ  
U6XbrgkWIGY9oZEDUo5Mx4UoIQ97DWDfBskJfEMdaUrmnISNIAGwt3VircJEp9CRWfbikHTzyg==



Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o  
escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:

[NPDmgi](#)

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/9D3PebSkS5yTP4mOLqBswj5aGv6VpORU>





Cuernavaca, Morelos, 28 de Abril de 2021

**DRA. NORMA BETANZOS DÍAZ**  
**DIRECTORA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**PRESENTE:**

Por este medio, hago de su conocimiento que he decidido otorgar mi voto aprobatorio a la Tesis titulada:

**“Revalidación de una escala para evaluar el rendimiento deportivo de deportistas morelenses (México)”**

que presenta el egresado **Daira Carina Hernández Miranza** para obtener el grado de Lic. en Psicología ya que reúne los requisitos solicitados.

Sin otro particular por el momento, aprovecho la ocasión para enviarle un cordial saludo.

ATENTAMENTE:

Mtra. Alejandra Elizabeth Ramírez Saucedo

-----  
CATEDRÁTICO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
DE LA U.A.E.M

*C.c.p. Archivo.*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento firmado electrónicamente de conformidad con el ACUERDO GENERAL PARA LA CONTINUIDAD DEL FUNCIONAMIENTO DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA PROVOCADA POR EL VIRUS SARS-COV2 (COVID-19) emitido el 27 de abril del 2020.

El presente documento cuenta con la firma electrónica UAEM del funcionario universitario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de su elaboración y es válido de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ESTADO DE MORELOS emitidos el 13 de noviembre del 2019 mediante circular No. 32.

### Sello electrónico

ALEJANDRA ELIZABETH RAMIREZ SAUCEDO | Fecha:2021-04-28 18:20:56 | Firmante

G+WoW3/uqwnxW5Wc/d3ulJgdCSB3DrXtE7kGePTFuD0z8dQjNC0ZD2LjS9ctMxt5JS7owWDS6dS2pLGItVv4Qa5JQbo6qYWFfITfp+O90N4X5X14ySkslESkF9AqqK5Twz5M60mXmgfmUHLJgKQ0a1rP3d9YxywldWjgtu+Ib+nkiHO5gqtMqqG+kvJcBNJVARoXfggG8wzaZ3Rv+UhvumO0X6kUISgw73tDLyWVMffH16xUbgMkfrq2pkA0WwaQT09o1ezPK1X1dHjzTUwQs8DUng31Nw51esJ2au13mdorpLa4lqPBze6BWkfu+8hMOhSIQiv4AGVjc/8V5g3g==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



wP56c7

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/zP4oAWv6iJsPKdAob31Myl6aEvaS5FKM>





FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Cuernavaca, Morelos, 12 de abril del 2021

**DRA. NORMA BETANZOS DÍAZ**  
**DIRECTORA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**PRESENTE:**

Por este medio, hago de su conocimiento que he decidido otorgar mi voto aprobatorio a la Tesis titulada:

**“Revalidación de una escala para evaluar el rendimiento deportivo de deportistas morelenses (México).”**

que presenta la egresada C. DAIRA CARINA HERNANDEZ MIRANDA para obtener el grado de Lic. en Psicología ya que reúne los requisitos solicitados.

Sin otro particular por el momento, aprovecho la ocasión para enviarle un cordial saludo.

ATENTAMENTE:  
**MTRO. ADRIAN ALEJANDRO TEJEDA ALCÁNTARA**  
CATEDRÁTICO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE  
DE LA U.A.E.M

*C.c.p. Archivo.*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento firmado electrónicamente de conformidad con el ACUERDO GENERAL PARA LA CONTINUIDAD DEL FUNCIONAMIENTO DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA PROVOCADA POR EL VIRUS SARS-COV2 (COVID-19) emitido el 27 de abril del 2020.

El presente documento cuenta con la firma electrónica UAEM del funcionario universitario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de su elaboración y es válido de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ESTADO DE MORELOS emitidos el 13 de noviembre del 2019 mediante circular No. 32.

### Sello electrónico

ADRIAN ALEJANDRO TEJEDA ALCANTARA | Fecha:2021-04-08 11:05:49 | Firmante

Y/xEUGLail2yuiT4bhfW9YRE9yLeI6pg8s8T7DlriGRugqSGheZrtrResXOc65Z09yrD8L+QIAX19EH8raxJxq6yykf4AqV+9N2Ka5RGfSBtzLyfNfZzR3YXzD3leF4P0xZOv3OUaS6U6C1NvGSRyCGficygWnmZKHsRIMYMRC0wscghTUL1NAtEdtZHMkxzQz5wsaQSwDgTBD/NLF14fE0d7P7tvMeyP3NjBAv+xr2gVBKRsgcVglfGXwktHQhAKsTef/mmiJrKy5VDFh2mFLEtVAzKx9dd6pdU1G6BL0vhlZf4DB0QTn06LGnExcCce0jnO+RqsC1a/Pgo436zQ==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



F8wJvk

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/zOdX7fWLOWkORKJJuYXJoDC7FC2yqdVi>





FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Cuernavaca, Morelos, 23 de abril de 2021

**DRA. NORMA BETANZOS DÍAZ**  
**DIRECTORA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**PRESENTE:**

Por este medio, hago de su conocimiento que he decidido otorgar mi voto aprobatorio a la Tesis titulada:

**“Revalidación de una escala para evaluar el rendimiento deportivo de deportistas morelenses (México)”**

que presenta la egresada **Daira Carina Hernández Miranda** para obtener el grado de Lic. en Psicología ya que reúne los requisitos solicitados.

Sin otro particular por el momento, aprovecho la ocasión para enviarle un cordial saludo.

ATENTAMENTE: Dra. Karlena María Cárdenas Espinoza

-----  
CATEDRÁTICA DE LA FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
DE LA UNAM

*C.c.p. Archivo.*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento firmado electrónicamente de conformidad con el ACUERDO GENERAL PARA LA CONTINUIDAD DEL FUNCIONAMIENTO DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA PROVOCADA POR EL VIRUS SARS-COV2 (COVID-19) emitido el 27 de abril del 2020.

El presente documento cuenta con la firma electrónica UAEM del funcionario universitario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de su elaboración y es válido de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ESTADO DE MORELOS emitidos el 13 de noviembre del 2019 mediante circular No. 32.

### Sello electrónico

**KARLENA MARÍA CÁRDENAS ESPINOZA** | Fecha:2021-04-23 14:40:51 | Firmante

mFdp67AuHbS7riksctH4H012BmxPMJchreXsRbs6nQegNgiBue4mh2yH28iOVYnsO0isgEJGTndmZnzuuc2hxDWzGrqMSbeYBFL5CxOfm7hMHc+RBMts+R5eV8nAhuJZ/GfID6MLjxncNy810Hge+hiOa71WLIKE4S6pZzebxRcY/FKgbSCHDE9MbJaiuTWQBsu4cxg+G2WMnWvPyy5PFlabGujX9MBGUijl7HCZvRdzNqJ2xKefEqI4M3Y6j5GZVnTsuAbkIH9YKIIDKAa1APdH8oob+mvAARuTjmohY/07mDBAMpVtiF7Bz7M21yAQomLRUU8Zb6kz8clmUfZvA==



Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:

**WCMzoc**

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/OodStMnJbhyEb0YCu8D7QbQiG0XMAYE>



## Agradecimientos

Gracias a cada una de las personas que han estado conmigo en esta aventura que fue la universidad. A todas esas personas que fueron fugaces y me dejaron huella. A cada una que puso un granito de sí para llegar a ser la persona que soy. Incluso a mi fiel compañera de desveladas gracias Mil, espero darte el jardín que te mereces.

Gracias a mis papás y a mis abuelos por guiarme, educarme, y enseñarme que si las cosas te las planteas las puedes cumplir. Abuelos gracias por darme los padres que tengo. Mamá Papá gracias por dejarme escribir mi propio camino, GRACIAS INFINITAS POR CONFIAR EN MI.

Gracias a los días en los que pasé en los pasillos de la facultad tanto del edificio antiguo como del nuevo. Gracias a ésta experiencia construí una nueva familia con la cual quiero construir un futuro, no solo como colegas; sino como lo que hemos formado una FAMILIA.

Hermanos que están ahí en las buenas y en las malas, en las bajas calificaciones o en las reprobadas como en los nueves o dieces, en los días que sentíamos que habíamos perdido, como en los momentos en los que ganamos y triunfamos.

Gracias a mi Director de Tesis por guiarme, alentarme, y aguantarme en la elaboración de éste trabajo. Sin duda una gran huella en mi formación académica. Sin tus ánimos nunca me hubiera atrevido a titularme por éste medio.

No me alcanzan las palabras para agradecer a todos los que me han apoyado es ésta aventura.

## Índice

Capítulo 1. Introducción .....	1
1.1 Antecedentes .....	3
1.2 Marco Contextual .....	5
1.3 Estado del arte.....	7
1.4 Marco Teórico .....	9
1.4.1 Habilidades psicológicas. ....	11
a) Control del estrés. ....	13
b) Influencia de la evaluación del rendimiento. ....	16
c) Motivación.....	17
d) Habilidad mental.....	18
e) <i>Cohesión de equipo</i> . ....	29
1.4.2 Rendimiento deportivo. ....	31
Capítulo 2. Planteamiento del problema .....	41
2.1 Justificación.....	42
Capítulo 3. Método .....	44
3.1 Muestra .....	44
3.2 Instrumento .....	45
3.3 Procedimiento .....	46
Capítulo 4. Resultados.....	51
Capítulo 5. Discusión .....	53
5.1 Conclusiones.....	56
5.2 Limitaciones .....	57
5.3 Aportaciones importantes .....	57
Referencias.....	59
Anexos.....	65

## Capítulo 1. Introducción

Los espectadores que disfrutan de los deportes, confunden el rendimiento deportivo con el número de victorias del equipo o del atleta. Para estos espectadores lo único importante es la victoria. No se dan cuenta de todo el trabajo que cada atleta debe hacer para tener un nivel competitivo óptimo.

La psicología del deporte es un ámbito de intervención. Para la que es conveniente desarrollar instrumentos de evaluación, programas de intervención y técnicas específicas. (Cantón Chirivella, 2010)

Aunque ésta área de la psicología es un área de la psicología poco conocida. Uno de sus principales objetivos tiene que ver con que el atleta mejore su rendimiento deportivo. Y su objeto de estudio es el atleta en sus diferentes fases de competición.

Los atletas con oportunidades de llegar a ser de alto rendimiento y por consecuencia representante de su disciplina; no es obligado a llegar puntual a los entrenamientos, no se le dificulta realizar el entrenamiento entero. Este tipo de atletas tienen motivación y gusto por lo que practican.

Atletas como los mencionados, tienen en mente su objetivo principal. Sobre todo, sabe por lo que debe de trabajar día con día con el objetivo de llegar a su máximo.

El que el atleta se encuentre en un estado óptimo para que su actuación sea la mejor, necesita de un buen entrenamiento. Es clave para que en la competencia tome forma. No importa si en él se desarrolla o modifica una conducta o un comportamiento o una habilidad.

Sin importar cuál sea el objetivo del deportista dentro de la competencia, que por lo general es la victoria. Lo que cuenta es que cada deportista ejercite las habilidades deportivas, de esta manera el entrenador y el staff técnico se convierten en una parte importante de esa etapa. Dónde el entrenador se convierte en una herramienta.

El psicólogo del deporte juega un papel importante en la preparación del atleta. Dependiendo del periodo donde se encuentre son los momentos donde el psicólogo intervendrá con métodos específicos para apoyar a la preparación.

El entrenador no solo es quién dirige el entrenamiento. Es un integrante del staff técnico preparado y con experiencia en la disciplina. Dónde es necesario que el atleta tenga la disposición de aprender, y sobre todo de mejorar sus prácticas.

El trabajo que realiza el staff técnico, es con el objetivo de que el deportista tenga un buen entrenamiento. Además cada área de trabajo debe de contar con una planeación en todos los rubros con el fin de que el deportista trabaje todas las áreas.

Los deportistas mexicanos que emigran del País para encontrar una mejor preparación en sus disciplinas. En el momento en que regresan traen consigo ideas para tratar de mejorar su deporte.

El Estado de Morelos cuenta con excelentes representantes de distintas disciplinas que dan todo de sí para poner tanto al estado como a ellos mismos en alto. Pero aun así hay ciertas deficiencias que hacen que los atletas no cuenten con el suficiente apoyo.

Los representantes morelenses en los juegos panamericanos de Lima Perú (2019), consiguieron medallas y algunos otros consiguieron un lugar para la justa Olímpica en Tokio.

Igualmente en categorías inferiores obtuvieron medallas y pases a competencias más importantes. En categorías inferiores se hace referencia a atletas menores de edad o representantes universitarios.

Se obtuvieron diferentes experiencias al momento de realizar las aplicaciones del instrumento. Algunas de las experiencias fueron que al hacer contacto con los atletas encuestados muchas veces ni siquiera los mismos atletas son conscientes de las habilidades que ya desarrollaron y por ende las que les faltan desarrollar.

Las aplicaciones realizadas en equipos grandes, los entrenadores deseaban que se les diera una retroalimentación de los resultados. Ya que muchas veces existía la esperanza de que por lo menos como entrenadores pudieran buscar estrategias para ayudar a sus entrenados.

Así mismo los entrenadores daban su “diagnóstico” con referencia a su equipo. Deseando que se viera a los atletas de la misma manera que él los veía.

### 1.1 Antecedentes

Se encuentra a la psicología del deporte por primera vez en el siglo XIX. Desde aproximadamente 20 o 30 años atrás se ha relacionado tanto al deporte como a la psicología en un área de trabajo en conjunto (Pérez & Estrada, 2015).

Ésta área con el paso del tiempo ha ido abriendo camino para ser lo que se conoce hoy en día. Se conoce su objeto de estudio, la forma de intervención de la misma, teorías que la respaldan y sobre todo, las variables involucradas en el estudio.

La Psicología del Deporte aparece en México para las Olimpiadas de 1968. Aparece como un modelo de intervención para la Selección Mexicana de Fútbol varonil. Posteriormente a inicios de los 70’s el club de fútbol Cruz Azul trajo consigo el modelo de intervención. En 1976, el equipo Pumas de la UNAM hizo lo propio (Pérez & Estrada, 2015).

La psicología del deporte en México no tiene tantos años de trabajo. Sobre todo faltan aportaciones del País al área y un apoyo a sus deportistas. Pero la forma en la que se dio a conocer en el deporte mexicano fue un modelo a seguir, ya que la selección mayor de fútbol fue quién la dio a conocer en México.

La psicología del deporte es considerada una ciencia empírica, analítica y experimental. Que se caracteriza por investigar, estudiar condiciones, transcurso y consecuencias de la conducta y la toma de decisiones deportivas que el atleta toma (Nitsch & Samulski, 1980).



Ésta área en el deporte es algo más que solo un ámbito de actuación. Debería estar considerada como una especialidad multidisciplinaria ya que no solo interactúa con otras áreas de la psicología, también con otras especialidades del deporte.

Una de las tareas del psicólogo es brindarle herramientas al entrenador para que tenga una buena relación con sus entrenados. Las herramientas no son solo para dirigir el entrenamiento, también son para el momento de la competencia.

La metodología de la psicología indica que para poder hacer una intervención es necesario llevar a cabo una evaluación. Con el fin de que se recaben las herramientas apropiadas para que el atleta adquiera, desarrolle o modifique algunas habilidades o pensamientos.

La intervención por parte del Psicólogo del Deporte va a estar marcada por la edad y nivel de competencia en la disciplina. Ya que en cada momento y situación deportivos requerirá cubrir objetivos concretos para que los atletas lleguen mejor preparados al deporte profesional. (Naveira, 2010)

Existen diferentes versiones del Cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo”. Existen versiones validas en deportes populares como lo son el futbol, el basketbol; que a su vez son deportes en conjunto. Y también hay otras en disciplinas como judo, ciclismo de montaña, baile deportivo.

Todas esas versiones del cuestionario han tenido modificaciones para poder adaptarse a la disciplina en cuestión. Sobre todo para poderse adaptar a los Países en los que se pretende aplicar.

El instrumento que se eligió como base para este trabajo fue validado en España por José María Buceta, Fernando Gimeno y María del Carmen Pérez.

Ésta versión fue validada en una población española teniendo como instrumento final una versión de 55 ítems. Con una nueva propuesta de respuesta,

con el fin de que ninguna de las preguntas se quede sin responder, la nueva respuesta fue “no entiendo”.

Las dimensiones que ésta versión de 55 ítems mide son (Gimeno, Buceta, & Pérez-Llanta, 2001):

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1) Control del estrés.                          | 3) Motivación.         |
| 2) Influencia de la evaluación del rendimiento. | 4) Habilidad mental.   |
|   | 5) Cohesión de equipo. |

El instrumento anterior está basado en el instrumento “A psychological skills inventory for sports”. Publicado en 1998 por Ann Wheaton como parte de su tesis en la Universidad de Stellenbosch (una Ciudad de Sudáfrica). Cuyo propósito era desarrollar un inventario para medir las habilidades psicológicas de los atletas.

Este instrumento tiene 60 ítems (preguntas) en escala Lickert. Mide seis dimensiones, las cuales son (Wheaton, 1998):

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 1) Ansiedad.      | 4) Motivación.         |
| 2) Autoconfianza. | 5) Preparación mental. |
| 3) Concentración. | 6) Cohesión de equipo. |

## 1.2 Marco Contextual

Los deportistas mexicanos no cuentan con pruebas validadas en la población para poder ser aplicadas. Los psicólogos como uno de sus trabajos es el realizar la aplicación de pruebas con la finalidad de planificar la intervención.

Tanto en el País como en el Estado se necesitan pruebas validadas en nuestra población. Pruebas psicológicas clínicas, así como pruebas para aplicar en deportistas.

Son necesarios psicólogos especializados en el deporte para poder realizar evaluaciones y planeaciones de las habilidades psicológicas deportivas. El proceso a seguir es una vez evaluado al deportista o al equipo deportivo, se realiza la planeación de la intervención a realizar con base a los resultados de las pruebas aplicadas.

Morelos es un Estado del interior de la República Mexicana. Integrado por 33 municipios, siendo el área conurbada los municipios Cuernavaca, Temixco y Emiliano Zapata. Con una población de 1´971,520 habitantes (Redacción, 2021).

El Instituto del Deporte y Cultura Física del Estado de Morelos (INDEM) obtiene apoyo por parte de los recursos federales. Cada año se le destina una cierta cantidad para otorgar el apoyo a las disciplinas y deportes.

Morelos es uno de los Estados al que se le otorga poco presupuesto para el deporte. Lo cual se destina para el mantenimiento de las instalaciones, apoyo para los viajes y viáticos de las delegaciones deportivas en las distintas competencias.

Los juegos Panamericanos realizados en Lima, Perú los atletas morelenses que calificaron para la justa consiguieron un total de 6 medallas. Estos atletas representantes del Estado destacaron en las disciplinas de triatlón, natación, futbol, gimnasia, esquí acuático (Mixcoac, 2019).

Desde que la delegación morelense regresó de los juegos Panamericanos de Lima, el deporte en el Estado ha tomado un buen impulso para los atletas de todas las disciplinas que los morelenses practican.

Algunos de los deportistas morelenses no participan en competencias internacionales, pero aun así son representantes del Estado. Mayormente en las disciplinas en que los deportistas morelenses se destacan son disciplinas individuales.

En la Olimpiada Nacional Juvenil de 2019, los representantes morelenses obtuvieron 38 preseas. Las disciplinas que se obtuvieron medallas fueron natación, taekwondo, levantamiento de pesas, atletismo, luchas asociadas, ajedrez y boxeo.

De las 32 entidades que participaron, el Estado de Morelos quedó en el lugar 28 (Pérez, 2019a).

Dentro del deporte debemos destacar a aquellos representantes que nos muestran de lo que la mente es capaz. A pesar de tener algún impedimento físico para poder realizar el deporte como lo conocemos, no se dan por vencidos y siguen adelante. Nos referimos a los atletas con capacidades diferentes.

Los atletas en la Paralimpiada Juvenil de 2019, consiguieron 28 preseas lo cual hizo que Morelos se posicionara en el lugar 19 del medallero general. Los deportes en los que se ganaron las medallas en esta competencia nacional fueron 22 en atletismo (específicamente en las pruebas de lanzamiento de jabalina, lanzamiento de disco e impulso de bala) y 6 en natación (Pérez, 2019b).

Tal vez el Estado no tiene el suficiente presupuesto para poder contratar a un psicólogo por lugar de entrenamiento, pero por lo menos se pueden buscar estrategias para que por lo menos todos los atletas afiliados al INDEM tengan una sesión por semana con algún psicólogo.

Aunque los atletas morelenses no cuentan con apoyo, o no el suficiente; no dejan de sacar la casta al representar a su estado y de la misma manera luchan por alcanzar y cumplir sus sueños y metas.

### 1.3 Estado del arte

Se buscaron investigaciones de temas como habilidades psicológicas que ayuden al rendimiento del atleta, estudios sobre el rendimiento deportivo e investigaciones que aplicaran el Cuestionario “Características Psicológicas aplicadas al Rendimiento Deportivo” (CPRD).

Cada uno de los artículos citados a continuación, aportan una perspectiva de cómo es que se abordan los temas en diferentes Países. Además para la aplicación del cuestionario, cada investigador modificó el cuestionario para adaptarlo más a su población de estudio.

En México se llevó a cabo el “Análisis multivariante del perfil psicológico de los deportistas universitarios. Aplicación del CPRD en México” (Isabel, Purificación, Romo, & Andrade-sánchez, 2015).

Su objetivo fue conocer el perfil psicológico en atletas universitarios colimenses. Además de analizar si existen diferencias entre practicantes de modalidades individuales y colectivas; así como encontrar perfiles de riesgo para deportistas. Se obtuvieron como resultado siete perfiles de riesgo. Además de que 40% de los deportistas se encuentran en perfil de riesgo.

En España se adaptó el cuestionario CPRD para nombrar el artículo “Adaptación para Deportes de Montaña (CPRD- M) del cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)” (Ramos, Salguero, González, Molinero, & Márquez, 2018)

Uno de los principales cambios al cuestionario fue de léxico en los ítems. Ya que los originales no se podrían comprender en el contexto deportivo para el cuál se aplicó. El resultado de la adaptación, que se hace uso de unos datos adecuados y representativos de la población, para el proceso de adaptación del instrumento.

Una adecuada y equilibrada distribución de los ítems en las subescalas hace que la fiabilidad y la consistencia interna de los factores, y del cuestionario, a nivel global sean altos. Los resultados que arrojó el análisis factorial fue de Kaiser-Meyer-Olkin ( $KMO=.908$ ) para comprobar la idoneidad de la matriz de datos, y posteriormente la prueba de esfericidad de Barlett ( $p=.000$ ).

En Colombia la “Medición de variables psicológicas deportivas de baile deportivo” (Chirivella & Esquiva, 2012). Se propuso identificar y evaluar las principales variables que intervienen en los distintos niveles de rendimiento en el entrenamiento de baile deportivo.

Los métodos para recabar la información fueron entrevistas, sesiones de observación y la propia aplicación del cuestionario CPRD. En el cuestionario se

eliminó el factor “Cohesión de Equipo”, ya que en esta disciplina se entrena en pareja sin la presencia de un grupo.

Los resultados reportados mencionan que no se alcanzaron los valores estadísticamente significativos en los factores de Control del Estrés e Influencia de la evaluación del rendimiento. Además se señala la interacción de dos condiciones, el nivel competitivo y el éxito deportivo.

El último artículo que se revisó, no solo se retomó por la aplicación del cuestionario CPRD. Anteriormente se ha mencionado que en el área de la psicología del deporte es importante la detección de nuevos talentos. El que los niños desde temprano tengan el hábito, el gusto y la pasión por la disciplina es importante para incursionar en el medio.

“La autoconfianza en el deporte en edad escolar” (Medrano, Mateos, & Martos, 2017). Este estudio tuvo el objetivo de ver si se encuentra ligada la confianza que el infante genera en el medio deportivo con la edad escolar, el género, la disciplina que practica y la edad.

La muestra que se utilizó para este estudio fueron niños y niñas en deportes individuales y de conjunto. En rangos de edades entre los 12 y los 18 años. Los resultados que se reportaron fueron los siguientes. Una significativa relación con el género, la modalidad deportiva y el tipo de deporte. Teniendo un mayor de autoconfianza los hombres en deportes de conjunto como el fútbol y en la práctica individual como el judo.

#### 1.4 Marco Teórico

La psicología del deporte se centra en el estudio científico de las personas, de su conducta en el contexto deportivo y de la actividad física. Se enfoca en la preparación o entrenamiento centrado en el desarrollo de las capacidades o habilidades psicológicas. (Cantón Chirivella, 2010).

Es aquí donde hay que señalar que el psicólogo con especialidad en el deporte tiene la capacidad de referir al atleta si presenta alguna alteración clínica. Ya que el psicólogo de ésta área solo se debe enfocar en alteraciones inmediatas que incapaciten al atleta a realizar la tarea deportiva.

Al principio la intervención psicológica era exclusivo para los deportistas. Pero con el paso del tiempo se ha ido extendiendo a los entrenadores, preparadores, padres y también se incluyen a los árbitros.

La parte psicológica es un factor importante para determinar el nivel de actuación por parte del atleta, ya que determina que tan bien, los factores mencionados, son usados en el medio deportivo para que el deportista pueda alcanzar su rendimiento deportivo óptimo (Wheaton, 1998).

Hay que recordar que uno de los objetivos de ésta área es el deporte. El deporte integrado por las actividades físicas humanas, tanto en conjunto como lo son las individuales.

Igualmente el psicólogo tiene el conocimiento de poder intervenir en los momentos de preparación, competición y periodo transitorio (tipo de descanso activo después de la competencia mayor. Cada uno de los periodos tienen duraciones diferentes dependiendo de la disciplina que se practique.

El deporte influye en muchas personas en cualquier sociedad. Principalmente en los espectadores, aficionados, deportistas, entrenadores, árbitros / réferis, directivos, y por supuesto en los familiares de los atletas (Palumbo, 2011).

La edad o el contexto social no importan. El deporte es un ámbito importante, el cuál sin importar el papel del individuo, el deporte influye a todos.

El deporte es algo más que una actividad física. Es el reflejo de algunos aspectos humanos; sobre todo, es un reflejo de la sociedad en la que se vive. Ayuda a la creación de la identidad del sujeto, y sobre todo permite que el individuo tenga mecanismos de socialización (Sanchez, 2003).

Es por eso que el deporte tiene gran importancia en la sociedad. Sobre todo en poblaciones con sed de aprendizajes y ganas de superarse. Lo que los adultos (entrenadores) le enseñan a los infantes va más allá que solo el deporte. Además son aprendizajes para toda la vida del individuo.

El entrenamiento mental deportivo aborda cuestiones del propio individuo. Como lo son la concentración, imaginación, visualización, memoria, motivación y emoción (Riera, Caracuel, Palmi, & Daza, 2017).

En los siguientes apartados se describirá qué es el rendimiento deportivo. Y sobre todo lo que el atleta tiene que practicar para alcanzar los objetivos que cada uno se plantea.

#### 1.4.1 Habilidades psicológicas.

Las habilidades psicológicas son uno de los factores determinantes para el rendimiento deportivo. Sin importar si el deporte es individual o en conjunto.

Los escenarios donde la intervención psicológica actúa, son con el uso de instrumentos de evaluación, programas de intervención y técnicas específicas directas e indirectas para el uso de habilidades psicológicas (Ursino, Cirami, & Barrios, 2018).

Estas habilidades ayudan a que los deportistas mejoren poco a poco sus habilidades deportivas. Como lo pueden ser su técnica para realizar las jugadas o los movimientos, así es como el atleta se mezcla en el equipo.

Estos factores y condiciones que determinan el rendimiento se les nombra “habilidades psicológicas”. Donde la preparación mental juega un papel importante.

Estas habilidades son las que el atleta trabaja para alcanzar la meta deseada, son las que funcionan en conjunto para sacar adelante al deportista. Ya sea al momento del entrenamiento o en la competencia.



La preparación mental del atleta va en conjunto de una serie de variables. Y son las que pueden hacer la diferencia entre el éxito deportivo y el no tener éxito (Arias, Cardoso, Aguirre, & Arenas, 2016).

El que el deportista adquiera estas habilidades, sobre todo que las desarrolle a lo largo de su vida deportiva; hará que el deportista alcance sus objetivos para cada competencia. Y de la misma manera, le será útil en la vida cotidiana.

Potencializar y desarrollar una preparación mental antes de la competencia, trabajar las habilidades que el atleta necesite perfeccionar. Ayudan al logro de los objetivos. De las habilidades más destacadas son motivación, control del estrés (ansiedad) y el autoconocimiento (Arias et al., 2016).

Estas habilidades destacadas, son las que más se necesitan trabajar y las que más pide el entrenador que se trabajen. Aunque la motivación es uno de los aspectos que no solo se trabajan en el entrenamiento, el mismo deportista tiene que encontrar lo que le “motive” para seguir entrenando.

La mayor parte del tiempo los entrenadores al hacer su planificación y no destinan tiempo para que el psicólogo trabaje con los deportistas. En dado caso de que se destine tiempo no es el suficiente.

El psicólogo tiene que trabajar para que el atleta adquiera y perfeccione las habilidades psicológicas. De la misma manera el eliminar las conductas y pensamientos negativos que imposibilitan que el deportista llegue a su máximo nivel de rendimiento (Araujo, 2016).

Uno de los puntos clave al momento de la competencia es que el atleta sepa por sí mismo como estar relajado, sin perder su nivel de activación óptimo. Además de que tenga en mente el por qué está ahí y se olvide de todo lo que está pasando alrededor.

Al momento de la competencia el atleta tiene que estar confiado de todas sus capacidades. Sobre todo de lo que trabajó en el momento de la preparación y olvidar por completo lo que le faltó perfeccionar o lo que no trabajó.

El exceso de autoconfianza por parte del atleta hace que su rendimiento disminuya. Todos los deportistas presentan un nivel óptimo antes de que su rendimiento decaiga y de igual manera su confianza en lo que ha entrenado (López, 2011).

La perspectiva del espectador mayormente es diferente a la del entrenador y sobre todo a la del atleta. Lo que le sucede al atleta, como algo que le pasó antes de la competencia, o alguna incomodidad con respecto del contrincante.

El atleta, como ya se mencionó con anterioridad, no solo tiene que trabajar en su aspecto físico o en su técnica de juego. Tiene que entrenar las habilidades psicológicas o psicológicamente para tener un entrenamiento de calidad.

Las Habilidades Psicológicas que se relacionan con el Rendimiento Deportivo son el control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo (Gimeno et al., 2001).

#### a) Control del estrés.

Éste término suele ser utilizado para explicar la adaptación humana, lleno de variables y procesos. La adaptación ocurre de manera rutinaria y automática a través de procesos cognitivos y acciones específicas (Lazaruz & Folkman, 1984).

También hace referencia a la defensa por parte de nuestro cuerpo ante los estímulos externos. Pudiendo ser explicados por tres conceptos que son carga, estrés y deformación.

La carga se refiere a las fuerzas externas. El estrés es el lugar donde la carga se aplica. Y la deformación está construida por la interacción entre las dos anteriores (Lazaruz, 2006).

Así es como el estrés como defensa para nuestro cuerpo nos prepara para defenderse de los estímulos externos del mismo. Algunas personas son más vulnerables que otros.

Estrés y tensión pueden llegar a ser términos principales para vivir. Se pueden distinguir dos tipos de estrés (Lazaruz, 2006):

- Distres: se caracteriza por ira y agresión. Tipo de estrés destructivo.
- Eustrés: caracterizado por emociones asociadas a la empatía hacia los otros. Puede ser un tipo de estrés constructivo.

El estrés es uno de los factores principales que hay que detectar en el atleta. Para que así pueda tener una capacidad de disfrute o goce sin abrumar al deportista por el tipo de estrés que presente.

Solo habría que identificar los síntomas de alguno de los dos tipos. Y brindarle las mejores estrategias para poder controlarlo sin que tenga un problema con alguno de los compañeros o contrincantes.

Igualmente se pueden llegar a identificar quince emociones diferentes en el estrés. Dependiendo de la percepción de cada individuo. Estas emociones pueden ser positivas o negativas. Las cuales son (Lazaruz, 2006):

EMOCIONES NEGATIVAS	EMOCIONES POSITIVAS
- Ira	- Alivio
- Celos	- Esperanza
- Envidia	- Felicidad
- Ansiedad	- Orgullo
- Susto	- Amor
- Culpa	- Gratitud
- Pena	- Compasión
- Tristeza	

El término estrés identifica las causas y emociones que con frecuencia están en la vida diaria. Una vida diaria apresurada sin momentos de respiro y en constante tensión.

Cuando se menciona la palabra “tensión” se queda una generalidad en el estado de activación o estado de alerta del organismo. El que aparezca un estado

de estrés puede influir en los movimientos de la actividad y las condiciones en las que se desarrolle la actividad (Gonzalez, 2001).

El estrés surge cuando el individuo duda sobre su capacidad de afrontar las exigencias. El individuo duda de los recursos que ha adquirido para poner frente a lo que le está por ocurrir o la manera de resolver la situación.

La “tensión” en el deportista afecta su estado de activación óptimo que requiere la tarea que está por ejecutar. Este estado de tensión no distingue si el atleta está en el entrenamiento o en la competencia.

Puede ayudar al deportista que entrene sus respiraciones y su concentración para poderse mantener enfocado en la tarea. Podría decirse que sería uno de los objetivos del entrenamiento psicológico.

Los siguientes indicadores fundamentan el concepto de estrés (García.V, 2013):

- 1) Reacción de alarma: cambios de emoción.
- 2) Resistencia al estrés: es cuando el organismo se recupera de la reacción de alarma inicial e inicia una resistencia al estrés.
- 3) Agotamiento: si el estrés continúa por un tiempo determinado, el organismo se debilita y pueden llegar a morir.

El estrés imposibilita al atleta para que pueda mejorar en una lesión, pueda evolucionar su autoevaluación, o que pueda ser lo más funcional posible en una competencia y sacar de ese estado un aprendizaje y poder mejorar.

Cuando el atleta se encuentra en el momento antes de empezar su actuación en la competencia puede tener un nivel de estrés alto por todas las expectativas que entran en el momento. Y no solo sucede en el momento previo de la competencia, también sucede en el momento en el que se desarrolla la actuación como al final de la misma. Suele incrementar si el resultado de la competencia no es el esperado.

Una sugerencia sería que el atleta al final de la competencia evalúe su actuación y sobre todo como fue que se sintió al inicio, en el transcurso y al final. Dicha evaluación como método de aprendizaje y sobre todo como un momento para que vea en lo que necesita seguir trabajando.

#### b) Influencia de la evaluación del rendimiento.

Evaluar el rendimiento ayuda a ver las fallas que se han cometido o las oportunidades para mejorar. Al realizar la evaluación no importa si el atleta está en proceso competitivo o no. Es importante que el deportista conozca su deporte, la técnica, la táctica y lo psicológico.

La evaluación no solo es del deportista para el deportista. El entrenador y el staff técnico también tienen que emitir su punto de vista con respecto a la actuación del deportista. Teniendo en cuenta que los comentarios negativos son una oportunidad de crecimiento y de dónde aprender (Gimeno et al., 2001).

Algunos puntos a considerar al momento de realizar la evaluación del rendimiento son:

- El resultado deportivo, reflejo del entrenamiento diario.
- El entrenamiento deportivo y la competencia determinan los resultados.
- El aspecto del entrenador. Importa el profesionalismo, la planeación de las sesiones de entrenamiento. Igualmente la forma de dirigirse a los atletas y por ende que la comunicación sea recíproca.

La autoevaluación por parte del atleta, él se va a tener que imaginar como si es que estuviera viendo una grabación. No solo para que tenga una perspectiva de la tarea como el entrenador lo ve. Sino para que analice cómo es que realiza el movimiento paso por paso.

La autoevaluación debe de ir acompañada del registro de los datos para posteriormente ser comparados. Ésta técnica es usualmente cuantitativa. Una vez

comparados los datos se pueden crear estrategias para modificar la conducta o la sensación del atleta (Araujo, 2016).

Aunque ésta técnica es cuantitativa se pueden agregar comentarios dependiendo de los puntos en los que se evaluó. Los puntos a evaluar pueden variar dependiendo del deporte y del atleta, dependiendo lo que quiere mejorar o lo que quiere cambiar.

El que el deportista tenga una imagen interna de sí mismo lo va a ayudar a realizar una tarea física y va a ser consciente de la manera correcta de realizar la tarea (Llorente Cantarero, F. J., Cantarero Villanueva, I., Pardo Arquero & Dr. Ariza Vargas, L., & Dr. Muñoz Herrera, 2008).

El grabar los entrenamientos del atleta va a ayudar a que el atleta adquiera su percepción de autoimagen. Y sobre todo le va a ayudar a corregir pequeñas fallas que no se dé cuenta que este cometiendo.

### c) Motivación.

La motivación va más lejos de lo que hace que el atleta siga entrenando. Hace que el atleta consiga alcanzar sus metas, y luchar por ellas.

La motivación es el interés por parte del atleta para el entrenamiento. Tanto el establecimiento como el cumplimiento de los objetivos, así como la relación de otras actividades fuera de la vida deportiva (Gimeno et al., 2001).

Teniendo en cuenta el establecimiento de objetivos o metas, el que el deportista vea que va cumpliendo poco a poco sus metas va a irlo llenando de ganas de seguir adelante. De la misma manera va a darle ganas de seguir trabajando por la siguiente meta.

Ir cumpliendo los objetivos va a ir motivando al deportista. Cuando el atleta cumpla un objetivo va a ir poniéndose metas cada vez más grandes. Todas las metas que se proponga van a ser alcanzables pero le costará un poco más trabajo cumplir unas que otras.

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte. Es un elemento psicológico que gobierna la dirección, la intensidad y persistencia de la conducta.

Las teorías motivacionales actúan junto con los objetivos de logro (lo que el atleta quiere llegar a alcanzar), las cuáles demuestran que los atletas actúan más movidos por el logro o la victoria (Sánchez Jimenez & León Ariza, 2012).

Se percibe a la motivación como el motor de las conductas del atleta. Por ejemplo, el deportista se siente motivado a seguir compitiendo ya que en la competencia pasada tuvo un buen lugar en el medallero. Así que su preparación es de la misma manera y hasta aumenta sus exigencias en los entrenamientos.

Se distinguen dos tipos de motivación deportiva (Sánchez Jimenez & León Ariza, 2012):

- Motivación externa: se refiere al reconocimiento del público. Y la recompensa o premio que se le otorgue al deportista por su esfuerzo.
- Motivación interna: tiene que ver con las propias expectativas del atleta. Así como los objetivos, metas, deseos de éxito y la posibilidad de disfrute dentro de la competencia.

En la explicación de los tipos de motivación deportiva se exponen puntos para complementar el ejemplo anterior. Donde la preparación tanto psicológica como deportiva es un punto a favor en el cumplimiento de los objetivos.

La motivación es crucial para que el atleta adquiera el compromiso y la dedicación. Sobre todo la perseverancia, el esfuerzo y la tolerancia que requiere el deporte y sobre todo la competencia (López, 2011).

d) Habilidad mental.

Cada individuo aprende las habilidades mentales poco a poco según las vaya necesitando. Y de la misma manera según la experiencia se las presente en el camino.

Muchas veces el aprendizaje es el resultado de la experiencia de cada sujeto. Para poder ser un aprendizaje, debe ser producto de la práctica y del error.

Todos los deportistas deben percibirse como capaces de realizar con éxito la tarea pedida. Además deben invertir tiempo, mostrar interés, compromiso y esfuerzo, además de poder anticipar sus resultados; y sobre todo planificar sus objetivos.

La autoeficacia, puede ayudar a que el deportista aumente su rendimiento. Debe percibirse a sí mismo como capaz de tener éxito.

El atleta debe mostrar lo aprendido tanto en el entrenamiento como en la competencia (Rojas, 2007). Por eso muchas veces, se dice que de los errores también se aprende, no solo de las victorias.

El deportista debe aprender y/o reforzar la habilidad de evaluar su probabilidad de éxito en las situaciones que se le presenten. Sobre todo en el momento de ejecutar las tareas, tanto en el entrenamiento como en la competencia. Rescatando lo aprendido de la victoria o el fracaso, según sea el caso.

La autoeficacia del atleta va a influir en el valor del incentivo al momento de tener éxito (López, 2011). Traducido como una medalla, un campeonato o un paso a algún mundial de la especialidad. Algunas veces el incentivo también puede ser económico.

Existe otro componente que se puede asociar con la autoeficacia, que es la autoestima. Es la imagen que cada quien tiene de sí mismo. Y sobre todo la valoración que cada quién se tiene (Abalde Amoedo, Natalia; Pino Juste, 2016).

La autoestima en el ámbito deportivo, es una variable que recae en las habilidades físicas. En el rendimiento deportivo, la autoestima va a ser una de las variables importantes.

Las habilidades mentales que el deportista desarrolla incluyen estrategias para que el deportista las tenga presentes durante la competencia. Y las pueda ir practicando en cada entrenamiento.



Las habilidades mentales son establecimiento de objetivos, análisis del rendimiento tanto en el entrenamiento como en la competencia, ensayo conductual en imaginación, funcionamiento y autorregulación cognitiva (Gimeno et al., 2001).

Uno de los objetivos de las intervenciones psicológicas es el evaluar las habilidades mentales que el atleta posee. Y sobre todo en las situaciones en las que el atleta las pone en práctica.

Las habilidades mentales son las que dotan al deportista de estrategias mediante técnicas y habilidades para que se adquieran y desarrollen. Estas habilidades se pueden adaptar dependiendo de cada atleta y el deporte que se practique. Además de que se pueden aprender y/o modificar según sea el caso (Salvo, 2014).

Cuando las habilidades son evaluadas el siguiente paso es realizar a intervención al atleta. El psicólogo tiene que planear las sesiones para dotar al atleta de las herramientas que necesite.

Las técnicas que se enseñan a los deportistas son: establecimiento de metas, visualización, relajación, control del autodiálogo, autoafirmaciones, autoinstrucciones, autorrefuerzos, habilidades atencionales.

### Establecimiento de metas.

Consiste en que el atleta domine una tarea específica. Se suele fijar un límite de tiempo para que se cumpla. Cuando los deportistas tienen clara cuál es la meta que tienen que cumplir su atención se dirige hacia el cumplimiento.

Las tareas que el atleta tiene que hacer para cumplir con su objetivo principal. Esas tareas a cumplir son el camino a seguir para llegar a la meta fijada.

El propio deportista tiene que saber cuáles son sus puntos a mejorar como tarea diaria. Pudiéndose reforzar con la simple tarea de escribirlos o tenerlos presentes físicamente.

El entrenador le puede dar observaciones de esos puntos y que el atleta los anote. Así las tendrá presentes y por sí solo va a poder saber cuáles son sus tareas en camino a una competencia.

Las metas u objetivos se pueden dividir en dos (Salvo, 2014):

- Las metas de cumplimiento: son aquellos pasos por los que el atleta debe pasar para llegar a cumplir su meta de resultado. Estas metas son lo que el deportista tiene que pulir día con día para lograr tener el objetivo principal.
- Las metas de resultado: son aquellas que se centran en el objetivo final. Como lo puede ser una medalla en una competencia o un lugar clasificatorio a un mundial del deporte o a las olimpiadas mismas.

Al momento de establecer las metas u objetivos, el entrenador puede ser participe también del proceso. Inclusive, en el deporte en conjunto el entrenador debe ser participe para crear la meta.

Lo anterior con el objetivo de que todos los atletas que conforman el grupo vayan al mismo lado con el fin de cumplir la meta. Por ejemplo, en un equipo de futbol, el objetivo es quedar en un lugar clasificatorio para poder llegar a la final.

Un ejemplo que puede ayudar al atleta a tener claro cuál es su objetivo es la siguiente tabla. Ahí el atleta tiene una guía para tener más claro qué trabajar como cuál es el objetivo del por qué trabajar y sobre todo cuál puede ser la mejor preparación.

¿Qué debo trabajar para lograr mi objetivo principal?	
¿Con qué otros especialistas del staff técnico tengo que acercarme para tener una mejor preparación?	
¿Qué es lo que quiero cumplir en la competencia? (en caso de no ganar)	
Aparte de ganar ¿Cuál es mi objetivo principal en la competencia?	

### Visualización.

Es una herramienta que mediante la palabra crea o recrea situaciones específicas para el atleta. Siendo reales o simbólicas las situaciones que se le mencionen al atleta.

Estas experiencias dentro de la imaginación deberían de abarcar las sensaciones táctiles, auditivas y olfativas (Salvo, 2014). En conclusión, deben de ser lo más reales posibles para que el deportista pueda imaginar cada una de las situaciones.

El atleta debe de imaginar lo que el psicólogo deportivo narra en primera persona. Esa situación debe ser clara y con detalles específicos para que el deportista tenga los suficientes estímulos para practicar las habilidades.

Hasta cierto punto, el psicólogo deportivo tiene que ser experto en el deporte. Para que de tal manera ésta técnica sea tan cercana posible a la realidad del deportista.

En dado caso de que el atleta tenga que imaginar las cuestiones tácticas. Se va a tener que imaginar a él mismo como si estuviera viendo una grabación en tiempo real al momento de describir la situación. O como si se viera en un espejo en 360° mientras realiza el movimiento.

Un ejemplo claro de la visualización puede ser el siguiente.

\*Con una previa técnica de relajación guiada por el psicólogo. Se puede continuar con la visualización.

Imagina que llegas al estadio donde va a ser el partido. Quiero que veas ¿cómo es?, ¿cuánta gente hay?, si hay alguien especial ahí para verte, ¿a qué huele?, ¿tiene algún olor en particular?, ¿cómo es el ruido?, ¿la gente es ruidosa?, ¿hay música?

Ahora quiero que dejes eso a un lado y te enfoques en lo que tienes que hacer. Vas al vestidor, te cambias y sales a calentar. Si tienes que vendar alguna vieja lesión.

Deja todas esas sensaciones negativas fuera de la cancha, enciérralas en tu maleta y solo concéntrate en cuál es tu tarea y cuál es el objetivo de ese día. Ahora repasa tu plan ideal de competencia. Ganar/obtener una medalla. ¿Cuál fue el marcador? ¿Cuál es tu emoción al ganar? ¿Qué sientes al ver que tu objetivo se cumplió?

Éste ejemplo se puede llevar a la práctica pero con la experiencia cada psicólogo va teniendo un “dialogo” que va perfeccionando. Y sobre todo cambia dependiendo del deporte y la situación en que se diga.

El propósito de que el atleta adquiriera ésta habilidad es que cuando al deportista le acontezcan situaciones similares a las que se le narraron, les dio una solución a las situaciones. Éstas soluciones las pueda poner en práctica sin entrar en pánico (Araujo, 2016).

En experiencia propia, esta es una buena herramienta para usarla con deportistas que aún se sienten inseguros con su lesión. O tienen miedo de que les ocurra una lesión similar al momento de que se presenten las mismas condiciones en las que el incidente sucedió.

Además de que por sí mismos van a poder tener un plan de “juego” no solo en la competencia, sino que desde el entrenamiento pueden ir practicando y dándole soluciones a las situaciones.

### Relajación.

Ésta es una estrategia para que el deportista controle su nivel de activación o encuentre su de energía óptimo para ejecutar la tarea. Así como tener un estado de tranquilidad, que no desborde al atleta en momento previo de realizar alguna actividad.

Las técnicas de relajación están enfocadas en la relajación corporal (que van del músculo a la mente, por medio de la respiración). Y la relajación es de tipo

cognitivo o mental (que va de la mente al músculo por medio de la meditación) (Salvo, 2014).

Una de las técnicas de relajación más utilizadas en el deporte consiste en la tensión y en la relajación de músculos específicos. Además de respiraciones hasta llegar a grupos musculares específicos.

Esta habilidad puede ser útil cuando el atleta tiene un nivel de estrés muy alto antes de iniciar la competencia. O al final de la misma cuando el resultado no fue el esperado.

El hecho de que se haya entrenado con anterioridad ayuda a que por sí mismo pueda dirigir su relajación. Y puede ir acompañada de una visualización.

Podría ser importante que el deportista pueda por sí solo llevar a cabo alguno de estos tipos de relajación. Para el momento en el que se encuentre solo y necesite estar en un estado de alerta y activación óptimo.

El ejemplo de la técnica de relajación puede ser. Cerremos los ojos y empecemos a respirar al siguiente ritmo, inhala... exhala... inhala... exhala... sin dejar de realizar esta respiración nos vamos a enfocar en relajar nuestros músculos para prepararlos para la sesión de entrenamiento. Vamos a tensar todos los músculos de nuestro brazo derecho, y ahora exhalando lo vamos a ir sintiendo más liviano, ahora al inhalar vamos a sentir como nos empieza a hormigear de la energía de la que se está llenando.

Y así el mismo ejemplo se puede aplicar para el resto del cuerpo. Cabe recalcar que cada psicólogo tiene su propia manera de guiar una relajación. Y con la experiencia va mejorando el discurso.

Además de que se puede hacer al inicio de la sesión de entrenamiento para liberar las cargas con las que llega en atleta. O se puede realizar al final para que el deportista deje atrás el entrenamiento y se concentre en las actividades que le faltan por hacer.

### Control del autodiálogo.

El deportista debe de saber utilizar sus pensamientos apropiados para conseguir los objetivos que se ha planteado. De la misma manera es importante que sepan controlar sus pensamientos negativos.

Por ejemplo, un gimnasta en su primera competencia importante, antes de entrar al gimnasio donde va a ser su participación piensa que no va a lograr todo lo que practicó una y otra vez. Va a ser más que obvio que duda de sí mismo y aunque tenga todo para tener un buen resultado no lo va a obtener.

Por el contrario, el gimnasta que cree en sí mismo y siente que lo va a lograr. Será casi un hecho de va a conseguir una buena actuación. Y más si su contrincante es el gimnasta que se describió con anterioridad.

Una vez que el atleta sepa cómo detectar el pensamiento negativo y modificarlo por uno positivo. Se pueden tomar acciones como palabras detonantes que hagan que el deportista regrese al aquí y ahora. Poder modificar el pensamiento y el atleta pueda enfocarse en la tarea que está realizando. (Salvo, 2014)

Una de las estrategias que el psicólogo como el entrenador puede utilizar con el deportista es el de las “palabras detonantes”. Estas palabras son las que van a ayudar al atleta a concentrarse en la acción de la tarea.

Un ejemplo de estas palabras puede ser: en un deporte de contacto cuando el atleta va perdiendo el combate y lo único en lo que piensa es en el resultado. El entrenador le puede gritar “blanco”. Si el entrenador y el deportista se pusieron de acuerdo con la palabra, el atleta va a saber qué es lo que tiene que hacer. En qué es lo que tiene que pensar.

Así que cuando el entrenador le grite blanco al atleta, él mismo va a tener que cambiar su postura y enfocarse solo en resolver el combate y no el resultado que al final se decida.

### Autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos.

Estos tres términos ayudan al deportista a que controle y corrija su estado psicológico. Son correcciones que el propio deportista se puede decir para mejorar en su competencia o en su entrenamiento. Más que nada son individuales y cada quién sabe qué hacer.

Otra oportunidad de estas correcciones es que mejore su motivación para que pueda seguir entrenando o mejore sus metas para la competencia siguiente. Es como una ayuda extra a la motivación.

El autorrefuerzo son aquellas frases que el deportista se dice para darse un “premio” tras la conducta positiva o el esfuerzo que acaba de realizar (Araujo, 2016). Ésta técnica puede ir muy al área cognitivo-conductual. En la práctica es un auxilio para que el deportista se siga motivando día con día o semana tras otra.

No solo el refuerzo propio tiene que ser de manera material, y de la misma manera no solo son palabras de aliento como el “bien hecho” o “tú puedes”. Cada atleta sabe que es lo que le motiva y cómo es que toma o adquiere esos refuerzos.

El deportista además de controlar sus estados emocionales ya sea positivos o negativos en la práctica deportiva. Debe analizar cada uno para poder modificarlos.

El mismo deportista tiene que percibirse como capaz de realizar exitosamente determinada tarea y no capacidades futuras, a esto se le llama *autoeficacia* (Rojas, 2007).

El atleta tiene que saber en que es bueno, cuáles son sus fortalezas. Y por ende debe de saber en qué es lo que falla y tiene que trabajar en ello.

Por ejemplo, en las siguientes tablas el atleta debe de ser consciente cuáles son sus cualidades, en qué es bueno; ésta tabla y la siguiente se pueden utilizar como “botiquín de emergencia” antes de una competencia.

Días previos el psicólogo puede hacer una reunión con los atletas y el staff técnico para realizar este botiquín. Así los atletas van a tener claro lo que llevan a la competencia. Olvidando lo que les faltó por trabajar.

Tener sus cualidades y sus planes de competencia de manera física que los puedan leer les ayudará a los deportistas a tener todas sus emociones controladas. Así ellos pueden tener “tangibles” sus esfuerzos

En esta primera tabla el deportista tiene que poner cuáles son sus cualidades. En que es bueno, o que lo caracteriza como deportista. De esa manera para que tenga claras sus fortalezas en cuatro rubros.

Tabla 1. *Cualidades deportivas.*

	CUALIDADES
FISICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>o</li> <li>o</li> <li>o</li> </ul>
TÉCNICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>o</li> <li>o</li> <li>o</li> </ul>
TÁCTICO / ESTRATÉGICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>o</li> <li>o</li> <li>o</li> </ul>
PSICOLÓGICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>o</li> <li>o</li> <li>o</li> </ul>

Elaboración propia.

En esta segunda tabla el atleta tiene que redactar sus planes de competencia. En el primero, tiene que ser el plan ideal. Si ganan de qué manera, cómo es el marcador, cuál es la patada ganadora, o el plan para llegar al knock out.

En el segundo, tiene que relatar cómo va a resolver el juego o el combate si el marcador está en contra del atleta o del equipo. Qué es lo que tiene que hacer. En deporte individual, ¿cuáles son los movimientos que dan más puntos? En deporte en conjunto, individualmente ¿qué tiene que hacer para ayudar al equipo? ¿de qué manera puede aportar a compensar la falta?

Y por último, se le tiene que plantear al deportista un plan bastante pesimista. El atleta ya no puede ganar, ni siquiera empatar. Ahí es donde el atleta aparte de escribir qué es lo que quiere obtener de aprendizaje. ¿Qué es lo que haría para por



lo menos dar una buena pelea al rival?, en sí que no se rinda el deportista o el equipo y que le cueste al contrincante tener la victoria.

Tabla 2. *Planes de competencia deportiva.*

Plan A de Competencia
Plan B de Competencia
Plan C de Competencia

Elaboración propia.

### Habilidades atencionales.

El entrenamiento psicológico de las habilidades atencionales pretende favorecer, eliminar o fortalecer algunas de las relaciones que se dan en la competencia. Con la finalidad de aumentar o mantener el propio rendimiento deportivo (Zarco Resa, Blanca Mena, & Mora Mérida, 2001).

Son habilidades que favorecen al rendimiento deportivo. Que para esto se deben de practicar o entrenar cada una de las habilidades para que en una oportunidad futura el deportista las pueda poner en práctica.

Las cuales se dividen en cuatro grupos (Araujo, 2016):

1. Habilidades relacionadas con el enfoque atencional.
2. Habilidades relacionadas con la atención antes de la actuación.
3. Habilidades para el autocontrol.
4. Habilidades para el control del cansancio y el dolor.

Ésta y todas las habilidades pueden aprenderse, desarrollarse y perfeccionarse. Ya que son pilares básicos de todos los entrenamientos mentales de los deportistas.

Es imprescindible para el deportista que su foco atencional lo utilice para repasar mental y sistemáticamente una situación. Ya sea de ejecución, para dirigir y/o controlar su nivel de activación.

También es bueno que el deportista deposite toda su confianza en el entrenador, y en sus compañeros de equipo. Igualmente en todo aquel que compone al staff técnico.

Una de las técnicas más comunes para ejercitar las habilidades atencionales es la rejilla atencional. Donde el deportista tiene que encontrar los números del 0 al 100 en orden. O dependerá del psicólogo cómo el deportista tiene que encontrar los números.

#### *e) Cohesión de equipo.*

El llegar a tener una unión dentro de un equipo puede llegar a ser una tarea difícil. Ya que todos los que integran el equipo son individuos con diferentes formas de pensamiento y con metas personales distintas a las del resto.

Estas metas aunque puedan llegar a tener la misma dirección con todos, no siempre se van a tomar los mismos caminos. Tampoco los mismos métodos para llegar al mismo resultado.

Ya sea en un deporte individual o en uno en conjunto, lo ideal es tener un equipo integrado con un mismo objetivo en común y sobre todo que el equipo respete las jerarquías que dicte el organigrama.

En deportes individuales un equipo integrado hace referencia a que los deportistas que entrenan en un mismo lugar y en un mismo horario convivan de la mejor manera. Que tengan una buena comunicación y se puedan apoyar los unos a los otros.

Deporte individual o deporte en conjunto. El deportista mantiene una relación con los miembros de su equipo. Como lo son sus compañeros, y el staff técnico (Gimeno et al., 2001).

El staff técnico está integrado por especialistas en el deporte. Lo compone el entrenador o el director técnico, nutriólogo, entrenador físico, doctor deportivo, fisioterapeuta, psicólogo y metodólogo.

El grupo de profesionales se puede agregar al dueño del equipo. Siempre y cuando esté al tanto de lo que pasa dentro del equipo. Y sobre todo tiene una buena relación con los atletas.

La cohesión de equipo se define como, “la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unidos en la búsqueda de sus objetivos, de manera individual como grupal” (García-Calvo, 2013).

Recordando que en un deporte en conjunto el entrenador puede ayudar a fijar los objetivos por el que el equipo va a “luchar”. Ya que todos los atletas deben de ir al mismo lado para alcanzar la meta deseada.

Existen tres tipos de cohesión de equipo (García-Calvo, 2013):

- La atracción individual. Es la percepción individual de las motivaciones personales. Actuando para atraer y conservar al individuo al grupo.
- La cohesión tarea. Es cuando todos los atletas y el staff técnico trabajan en conjunto para alcanzar los objetivos comunes.
- La cohesión social. Es el grado en que el equipo empatiza y disfruta del compañerismo en grupo.

Lo anterior dependerá de la manera en que se lleven los compañeros de equipo. También dependerá de los objetivos planteados en un inicio de la temporada o del ciclo.

Si el grupo no satisface las necesidades personales del atleta o percibe grietas o desunión entre el equipo, pueden empezar a surgir conflictos que deterioren las relaciones en el mismo (García-Calvo, 2013).

Lo más importante es que influye en el rendimiento deportivo. Mayormente en los resultados de los deportes en conjunto. El que el deportista desarrolle o no ésta habilidad, aparte de influir en los resultados de la competencia. Re caerá en la manera de juego al momento de la competencia.

Igualmente será de ayuda para los deportistas a lo largo de su vida. Mayormente en los que apenas se van iniciando en el deporte.

#### 1.4.2 Rendimiento deportivo.

Hay que tener en cuenta que el rendimiento deportivo de un atleta es el resultado de la combinación de las Habilidades Mentales. Dichas habilidades descritas anteriormente.

El rendimiento deportivo de un atleta es el resultado de la combinación de las Habilidades Mentales. Para tener un buen rendimiento deportivo, el atleta tiene que practicarlas.

¿Qué es el rendimiento deportivo? ¿A qué se refieren con ese término?

“Rendimiento” deriva del vocablo “*performer*”. Es una palabra adaptada del inglés que significa cumplir o ejecutar. El rendimiento deportivo se define como, “*acción motriz, cuyas reglas son fijadas por instituciones deportivas, que permite que el sujeto exprese sus potencialidades tanto físicas como mentales*” (Hawley, 2000).

El Rendimiento Deportivo resumido en otras palabras, son los resultados que el deportista consigue tanto en el entrenamiento como en la automatización de la técnica. Siendo el resultado de la práctica el esperado es a lo que se conoce como “rendimiento deportivo”.

El rendimiento óptimo del deportista, se describe como “*la correcta combinación de las condiciones cognitivas, afectivas y fisiológicas que permiten adecuadamente que las habilidades aprendidas con anterioridad, ocurran de una*

*manera sin esfuerzo y automática, dependiendo de las condiciones en las que se presente el atleta” (Mañas, Del Águila, Franco, Gil, & Gil, 2014) .*

El rendimiento óptimo hará que inmediatamente utilice sus habilidades psicológicas deportivas, o las que se le haya ofrecido durante el entrenamiento. La obligación del atleta será escoger la que mejor se adapte a la situación que se le esté presentando.

Existe una clasificación, para poder entender porque el deportista de alto rendimiento tiene mayor exigencia que los demás atletas. La clasificación es la siguiente (Naveira, 2010):

- Deportista profesional o de alto rendimiento. Es el que vive económicamente de la práctica deportiva. Además de haber sido campeón o subcampeón, tener una clasificación en el ranking nacional e internacional.
- Deportista semi-profesional. Es el que parcialmente vive económicamente de la práctica deportiva.
- Deportista de deporte base. Son jóvenes en etapa de desarrollo con proyección profesional.

Todo deportista tiene la capacidad de poner en marcha todos sus recursos ya aprendidos y automatizados. Sin importar si el atleta se encuentra en el entrenamiento o en la competencia.

El deportista tuvo que adueñarse y perfeccionar los “factores psicológicos”. Estos factores tienen características físicas, técnicas, tácticas y psicológicas (Aguilar, Gonzáles, Gutierrez, & Huerta, 2018).

Estos factores alcanzan a los lugares de entrenamiento, la organización deportiva, los sistemas de trabajo empleados o las planeaciones de los entrenamientos, y la calidad de las relaciones humanas. Estos factores van a influir en el rendimiento deportivo también.

Existen unos factores que influyen en el rendimiento. Estos factores son el “factor psicológico incentivador del entorno micro” que es el entorno inmediato del

atleta. Como lo es la familia, sus compañeros de entrenamiento, sus amigos de la escuela y por supuesto el staff técnico.

Otro factor es el “subjetivo - emocional” que se puede ejemplificar con el apoyo familiar, va a ayudar al deportista a destacar. La familia es el primer entorno estimulante para practicar el deporte, así como a lo largo de la carrera deportiva, con el apoyo de la misma (Aguilar et al., 2018).

Un factor determinante para la detección de talento es el apoyo de la familia hacia el atleta. Ya que no solo lo motiva para entrenar, sino del mismo modo a competir.

El atleta con todas las facilidades que se le otorgan puede desarrollar sus habilidades. De manera que poco a poco va a ir teniendo mejores resultados y al mismo tiempo desarrollando todas sus habilidades.

Algo que puede marcar la diferencia en el resultado es lo que sucede en el entrenamiento o antes de iniciar la competencia. Sin dejar de lado lo que sucede a momento de la ejecución tanto de la justa como del entrenamiento (Fenoy Castilla y Campoy Ramos, 2012).

El rendimiento deportivo se puede mejorar mediante la aplicación de herramientas o estrategias psicológicas. Estas estrategias obtenidas en el entrenamiento psicológico y desarrolladas en el entrenamiento técnico-táctico en compañía del coach.

Algunas técnicas de intervención psicológica en el deporte son (Fenoy Castilla y Campoy Ramos, 2012):

- Biorretroalimentación.
- Establecimiento de objetivos.
- Visualización.
- Regulación del nivel de activación.
- Atención / concentración.

Las técnicas enlistadas con anterioridad son parte de las habilidades mentales. Se va a dotar al deportista de las mismas, con la finalidad de que salga adelante con la presión y sobre todo tenga todo bajo control.

Las técnicas de intervención psicológica además de que sean aplicadas por el psicólogo hacia los deportistas. El coach al hacer su correcta planeación del entrenamiento, va a tener como finalidad que los atletas mejoren sus técnicas y respondan a la exigencia que demanda tanto el entrenamiento como la competencia.

La intervención psicológica en los contextos deportivos se verá incrementada a medida que las emociones y cogniciones negativas sean sustituidas por unas más positivas por parte del deportista (Fenoy Castilla y Campoy Ramos, 2012).

Lo anterior con el fin de cambiar aquellos aspectos que hagan que falle el atleta. Por ejemplo, el nervio que tiene al momento de entrar a la competencia. El psicólogo ayudará al atleta a cambiar esos nervios por una actitud que los tome y los modifique para tener una mejor actitud competitiva.

Es importante que el atleta deje todo lo que no tenga que ver con la práctica deportiva, para concentrarse en la tarea. Lo anterior traerá consigo una buena sensación para el atleta. Sensación de plenitud y sobre todo una buena actuación.

El atleta tiene que dejar fuera los problemas escolares, los problemas personales, los enojos, frustraciones. Y el atleta solo podrá traer consigo una actitud de aprendizaje y con ganas de retarse a sí mismo día con día.

En la práctica diaria se le enseña al atleta a cambiar ciertos pensamientos, emociones y sensaciones físicas, con la finalidad de que el atleta tenga una mejor ejecución. Sobre todo para que mejore su rendimiento, tanto en el entrenamiento como en la competencia (Mañas et al., 2014).

El principal objetivo de realizar una intervención, es brindarle herramientas al deportista. Con el fin de que por sí mismo pueda desarrollar sus habilidades. Sobre todo el que tenga las condiciones óptimas para que éste pueda saber qué hacer en caso de que se le presente.

Lo que se le enseña al deportista en los entrenamientos psicológicos, es: la imaginación, el control autoral (nivel de activación óptimo), modificación de auto – verbalizaciones y otras rutinas que anteceden a la competición. Sobre todo los procesos de autorregulación para que pueda alcanzar el máximo del rendimiento sin comprometer al deportista (Mañas et al., 2014).

El que el deportista realice sus movimientos mediante la imaginación. El punto es que el atleta se imagine como si se estuviera viendo al espejo realizar sus movimientos y del mismo modo pueda describirlos. O como si estuviera viendo el movimiento grabado en una cámara, pero en vivo.

Otro de los aspectos que se le suelen enseñar al atleta es a regular su nivel de activación óptimo. Por ejemplo, en deportes de contacto. El atleta debe de entrar en un estado de alerta con un nivel cardiaco alto para poder responder de inmediato a cualquier golpe que le puedan mandar.

Al momento de evaluar el rendimiento del deportista un punto que se tiene que considerar es el entrenamiento. Esa evaluación tiene que establecer estándares de calidad, con la finalidad de que permitan comparar el estado actual con el estado deseado del rendimiento del atleta (Caballero, Lugones, & Martínez, 2016).

El entrenamiento no “funciona” por sí solo, también se debe de contemplar una buena alimentación, un buen descanso, entrenamiento de calidad. Sin contar las situaciones personales del atleta.

La competencia interna entre los compañeros de entrenamiento resulta en una evaluación continua entre ellos. Al igual que entre todos generan estrategias propias para ir mejorando.

Muchas veces el deportista posee ciertas características que le proporcionan una mayor facilidad para poder desarrollar el deporte. Un ejemplo más claro es el de la altura de los basquetbolistas o a su vez para poder jugar en la posición de la portería en el fútbol.



Aparte de las características anteriores, hay que resaltar el hecho de que el medio en el que se desenvuelve el atleta lo alienta a seguir adelante. Ese medio reconoce sus habilidades, sus características y habilidades que tiene en el deporte o en la disciplina que practica.

Existe la propuesta de dividir varios factores externos al deportista, en dos grupos (Calleja & Lorenzo, 2008):

- 1) *Factores primarios asociados al rendimiento.* Son aquellos que influyen en el rendimiento del deportista. Son elementos que contribuyen con el propio rendimiento, como los genéticos, el entrenamiento propiamente dicho, los condicionantes psicológicos.
- 2) *Factores secundarios asociados al rendimiento.* Son aquellos donde se incluyen los factores socio – culturales. Como la influencia cultural, recursos disponibles al alcance del atleta, influencia de la familia. Y los que están en el entorno, como la madurez deportiva o el nivel competitivo. Hasta las propias personas con las que suele convivir.

Esos factores antes mencionados, como los genéticos hacen que la tarea de al detectar talento se busquen ciertas características. Y no por el simple gusto de ser un experto por parte del atleta.

Así como en la psicología laboral que se tiene un perfil de puesto. En psicología del deporte se buscan ciertas características para diferentes puestos de juego.

Existen factores que hacen que se le perciba al deportista como una hoja en blanco. En donde una buena o mala técnica, derrotas o victorias anteriores no son factores tomados en cuenta. Lo único que hay que tomar en cuenta son las experiencias como consecuencia de su aprendizaje.

Los siguientes factores son algunos de los que contribuyen al desarrollo de los deportistas, además de que los hacen expertos ante sus rivales, son:

- Haber entrenado durante muchos años.

- Contar con entrenadores adecuados al momento de desarrollar el talento deportivo y en los ciclos pre - competitivos.
- Apoyo de parte del entorno familiar.
- Capacidad de disfrute y goce, en entrenamientos y competencias.
- Habilidades psicológicas deportivas.
- No haber tenido alguna lesión que imposibilite el demostrar sus habilidades deportivas o que apesure al atleta a retirarse del deporte.

Las habilidades para superar la ansiedad, superar los obstáculos, confianza en uno mismo, competitividad positiva, motivación intrínseca, capacidad para establecer objetivos propios, y sobre todo trabajar día tras día para alcanzar las metas que se propone (Calleja & Lorenzo, 2008).

Las habilidades que se buscan que posean los atletas son las enlistadas arriba. Muchas veces estas habilidades hay que terminarlás de desarrollar, y aunque los atletas ya las hayan adquirido se deben de seguir practicando.

El conocimiento sobre el deporte que se practica reclama experiencia en el entrenamiento, perfección en los movimientos adecuados, además de poder transmitir los conocimientos adquiridos en un buen resultado en la competencia (Ruiz Pérez, 1999).

Los deportistas de alto rendimiento competitivo, son aquellos expertos en su deporte. Los atletas ponen en práctica sus habilidades psicológicas adquiridas en los entrenamientos.

Además de pulir las habilidades para que así puedan ser lo más efectivas posibles para salir adelante en la competencia o ante alguna situación a lo largo de su vida. El atleta es consciente de la estrategia de la que puede hacer uso, si se pueden pensar las habilidades como estrategias.

Cuando se comienza a practicar un deporte, el novato no solo debe de aprender las reglas de juego. Tiene que aprender los lineamientos del lugar de entrenamiento, así el cómo tener a cabo una mejor ejecución de la técnica.

Los compañeros más expertos pueden mostrar cuál es el comportamiento ante ciertas situaciones que se presenten tanto a la hora de entrenar como a la hora de una competencia. Además de que podrán enseñar al novato qué hacer y cómo comportarse, sobre todo la preparación en cara a una competencia.

Estos atletas expertos en sus deportes generan soluciones ante distintas situaciones en la competencia, los atletas expertos se caracterizan por (Ruiz Pérez, 1999):

- 1) Son capaces de predecir qué es lo que va a ocurrir ante distintas situaciones deportivas.
- 2) Pueden analizar la información relevante del entrenamiento o la competencia.
- 3) Anticipan los movimientos de los oponentes.
- 4) Son sensibles ante situaciones deportivas, haciendo un mejor uso de sus habilidades.
- 5) Analizan y reestructuran sus errores, la dificultad de las tareas y gestionan su esfuerzo físico y/o energía.

El deportista debe de tenerle confianza al psicólogo del equipo para contarle sus situaciones personales que le impidan dar su máximo en los entrenamientos. Como lo que le incomode al momento del entrenamiento y las estrategias que se pueden llevar a cabo.

Así como dotarle de estrategias para dejar fuera del lugar de entrenamiento o competencia todo lo malo que no le ayude a concentrarse. El dejar los problemas lejos del lugar de entrenamiento hará que los atletas puedan mejorar en su práctica.

La práctica deliberada es una práctica intencional y esforzada, donde las tareas llevadas a cabo son con el objetivo de mejorar el nivel de rendimiento. Lo anterior puede ir acompañado de un feedback, que ayuda a la retroalimentación; además podría ayudar al mejoramiento de resultado en competencias (Ruiz Pérez, 1999).

Es importante que el propio atleta se evalúe en ciertos aspectos del entrenamiento como su nivel de energía, su nutrición, su descanso después de los entrenamientos, entre otros.

Un complemento de la autoevaluación es que se comparen las evaluaciones de días pasados. Se deben comparar los puntos más bajos o más débiles (puntos con oportunidad de mejorar) y que pueda corregir los puntos de a poco. También no hay que olvidarse de los puntos con evaluación alta, también hay que trabajarse.

La autoevaluación y la autorregulación son aspectos importantes para que el deportista pueda mejorar y así potenciar su rendimiento deportivo. Teniendo en cuenta que el atleta evalúe la realización de la tarea es una buena estrategia para poder modificar y resignificar los modos de actuación o la forma en que se actúa ante lo que se le presenta.

Para que la práctica deportiva apoye al rendimiento del atleta, debe tener las siguientes características (Ruiz Pérez, 1999):

- a) El entrenamiento debe estar bien planificado y ser un reto constante para el deportista.
- b) Retroalimentación por parte del entrenador y de sus mismos compañeros. Al mismo tiempo que la autoevaluación del atleta.
- c) Ofrecer la repetición y la corrección inmediata de los errores cometidos en el entrenamiento.

Una vez que se sabe qué son y cómo es que se trabajan las habilidades psicológicas. Y sobre todo cuál es el fin de desarrollarlas.

Las habilidades psicológicas son importantes para que el atleta consiga el éxito. Entonces ¿por qué se destina poco tiempo en desarrollar estrategias que le ayuden al deportista a mejorar su rendimiento?

Una de las posibles respuestas a la interrogante. Es que el presupuesto asignado es limitado para la contratación de un psicólogo especializado en el deporte.

El presupuesto limitado es una de las razones por las que no se le destina tiempo al desarrollo de las habilidades deportivas. Se pueden destacar tres fases que deben de seguir los programas de entrenamiento psicológico la fase educativa, la fase de adquisición y por último, la fase de práctica. Describas a continuación (Weinber & Gould, 2010):

- 1) *Fase educativa*. Es en donde los deportistas reconocen la importancia de adquirirlas y la manera en que las mismas influyen en su rendimiento.

Esta fase, puede durar solo una hora, o varias horas en el lapso de varios días. Siempre y cuando sea una variable constante.

Intervenciones de experiencia, dejó preguntas que se le puede realizar a un deportista para la primera fase. Como ¿Cada cuánto entrenas la técnica correcta de tus golpes y patadas? ¿Te fijas objetivos antes de cada entrenamiento? ¿Crees que es importante tener presente que necesitas entrenar más antes de la competencia?

- 2) *Fase de adquisición*. Es en el momento en donde se dota de estrategias y técnicas. En el nivel individual como grupal; es cuando enseña al atleta el momento en el que pueden ser utilizadas. Y para que le ayudaría al deportista el adquirir y a su vez reforzar las habilidades descritas con anterioridad.
- 3) *Fase de práctica*. Debe de cumplir con tres objetivos principales, que son: el automatizar las habilidades a través de la memorización, el que las habilidades se integren en las situaciones deportivas, y realizar una simulación de estrategias para que sean aplicadas en situaciones concretas.

Es importante que el atleta registre sus observaciones al poner en práctica cada una de las habilidades. Así como que haga una auto-observación como un auto-registro, para que se vaya dando cuenta cómo es que va evolucionando su rendimiento deportivo.

## Capítulo 2. Planteamiento del problema

Las clases de psicometría y metodología de la investigación impartidas en la facultad, se mencionaba una problemática en concreto. En nuestro País (principalmente) no se cuentan con instrumentos o cuestionarios validados a nuestra población.

Los instrumentos o cuestionarios que se llegan a aplicar. En cuestión de léxico, no son propios para nuestro País. Ya que algunas preguntas o palabras no explican nuestro contexto.

Los datos que se comparan con los obtenidos no se acercan a las poblaciones en las que creó el instrumento. Una de las principales diferencias es el nivel educativo. No es lo mismo el nivel educativo promedio en México que en Suecia.

Lo mismo que sucede con las pruebas psicométricas clínicas sucede en el ámbito deportivo. Los datos que se obtienen no son comparables con los de otro País.

Juntando lo mencionado con anterioridad y la experiencia que dejó el sistema de prácticas de la Facultad de Psicología de la UAEM. Se planteó la pregunta ¿Existe un instrumento validado en Morelos que permita evaluar el Rendimiento Deportivo?

Después, una revisión de los instrumentos a fácil acceso vía electrónica. Y de igual manera se indagó sobre las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo.

Se eligió el cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” con el fin de cumplir el objetivo de diseñar un instrumento que evalúe el Rendimiento Deportivo en Morelos (México).

Se retomó éste instrumento por tener las características de haber sido aplicado en distintas disciplinas tanto a nivel grupal como individual, ser lo más general posible. Ya que no está modificado para ser aplicado en nuestro País Con

la finalidad de se pudieran hacer las adecuaciones necesarias para poderlo adaptar a nuestra población.

Además, la presente validación ayudará a realizar la correcta evaluación del rendimiento deportivo en atletas morelenses. Sin importar el ciclo competitivo. Y tiene las modificaciones adecuadas a nuestro País y Estado.

Sobre todo ayudará a una correcta planeación de la intervención psicológica deportiva. La intervención ya sea individual o grupal. Pudiendo ser complementada con entrevistas.

## 2.1 Justificación

La mayoría de las pruebas psicológicas que se aplican en México no cuentan con datos comparables con nuestra población. Como antes ya se mencionó en el planteamiento del problema.

Lo mismo sucede con los cuestionarios psicológicos deportivos. No hay muchas pruebas para su aplicación en este ámbito. Sobre todo no validados para deportistas mexicanos.

Diario se aplican instrumentos en diferentes partes del mundo. Dichos instrumentos no están validados para la mayoría de la población. Pero sin importar eso se siguen aplicando.

Una de las posibles respuestas a la falta de validaciones. Es que tal vez no hay personas o instituciones interesadas en revisar los instrumentos.

Lo anterior con el objetivo de tener tablas de datos de las poblaciones. Para así poder medir lo que verdaderamente se pretende medir, o en dado caso estudiar.

Igualmente, en el deporte sucede lo mismo. Se aplican instrumentos y se comparan con tablas de datos no apropiadas a las poblaciones.

Uno de los objetivos principales de evaluar a un individuo. Es realizar una intervención con el mismo.

La intervención se planifica con base a los resultados de la evaluación. Sobre todo es indispensable para ver el contenido de la intervención a realizar. En este caso no importa si el deporte es individual o grupal.

La planificación tiene que ser en conjunto con el staff técnico, para así se tome en cuenta todas las áreas que lo componen. Con el fin de que el atleta adquiera y desarrolle habilidades en todos los ámbitos.

En México son pocos los instrumentos que se conocen. Sobre todo los validados en ésta población. Por ende, en Morelos no existe uno.

Uno de los pocos instrumentos a los que se tiene acceso vía digital es “Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS)” (Pelletier et al., 1995)

Posteriormente J. López (2000) en el equipo pumas de la UNAM, realizó la validación correspondiente. Aparte la Universidad Nacional Autónoma de México y el Consejo Nacional de Deporte Estudiantil apoyaron dicha validación.

Este instrumento cuenta con 29 ítems, que miden 7 subescalas (J. López, 2000):

1. Sin motivación.
2. Regulación externa.
3. Regulación identificada.
4. Regulación introyectada.
5. Motivación intrínseca para aprender.
6. Motivación intrínseca como satisfacción personal.
7. Motivación intrínseca como estimulación de los sentidos.

El instrumento anterior se puede encontrar en su versión original. O en la versión validada en atletas universitarios de la Ciudad de México.



Los medios de comunicación deportivos, no dan la suficiente cobertura a TODOS los logros. Sobre todo cuando son deportes no muy conocidos o no tienen los suficientes representantes.

La mayor parte de la población busca noticias deportivas sobre futbol, ya sea nacional o internacional. Atreviéndonos a decir que ese es un factor por el cuál no se les da el suficiente apoyo a las demás disciplinas.

Lo mismo sucede al momento de practicar los deportes. Lo más común es practicar aquellos que son más populares y conocidos.

El staff técnico es el responsable de los entrenamientos y la recuperación adecuada para cada uno de los atletas a su cargo. No hay que olvidar que no todo es perfecto y que siempre existe la oportunidad de mejorar.

Es por eso que constantemente se tiene que evaluar a los entrenamientos a los que el deportista es sometido. Como a su propio avance según sea cada caso de los atletas.

Uno de los propósitos de este trabajo es validar un instrumento de habilidades psicológicas deportivas en Morelos. En una población que entrene y compita en su deporte.

El tener una planeación adecuada en todo momento en cara a las competencias. O a cualquiera que sea el ciclo deportivo en el que se encuentre el atleta.

## Capítulo 3. Método

### 3.1 Muestra

Dos muestras distintas se utilizaron para realizar la presente validación. La primera compuesta de 78 sujetos. La segunda compuesta de 550 deportistas. En ambas muestras se utilizó un criterio de inclusión. Para que los atletas pudieran ser parte del estudio.

Los criterios de inclusión incluyeron ser mayor de edad, que el atleta practicara su deporte por lo menos cuatro veces por semana. Dicha práctica o entrenamiento tendría que ser con el objetivo de participar en competencias, torneos, copas, etc. Además de residir en el estado de Morelos.

En dado caso de que el individuo ya no entrenara. Podía ser partícipe si es que alguna vez en su carrera deportiva participó en una competencia.

Los participantes para ambos análisis se eligieron por un método de muestreo probabilístico. Con el criterio de inclusión que ya se explicó con anterioridad.

### 3.2 Instrumento

El instrumento que se eligió para validarlo en atletas morelenses. Fue uno validado en deportistas españoles, cuenta con 55 ítems. El cual cuenta con cinco subescalas. Las subescalas son:

1. Control del estrés.
2. Motivación.
3. Influencia del rendimiento.
4. Habilidad mental.
5. Cohesión de equipo.

El instrumento tiene respuestas en escala Likert. Además de una respuesta adicional nombrada “no entiendo”. Ésta respuesta fue añadida con el objetivo de que quién la conteste no quede ninguna pregunta vacía.

Además esa respuesta extra. Ayuda a que quién califique pueda entender que el atleta no entendió la pregunta. En vez de que se quede vacía.

### 3.3 Procedimiento

El periodo de levantamiento de los datos de esta validación se realizó de septiembre a noviembre de 2019. Los criterios de inclusión incluyeron ser mayor de edad, que el atleta practicara su deporte por lo menos cuatro veces por semana. Dicha práctica o entrenamiento tendría que ser con el objetivo de participar en competencias, torneos, copas, etc. Además de residir en el estado de Morelos.

Los tipos de validez que se utilizaron para este estudio con la finalidad generar una alineación factorial que obtuviera el máximo nivel de ajuste son (Swerdlik, 2009):

La validez de contenido es, cuando la prueba mide lo que realmente mide. Es decir, este tipo de validez busca que la prueba mida lo que realmente dice medir, para lo que fue diseñada. La validez de constructo es que tan idóneos son los puntajes de los ítems con respecto a las calificaciones de cada una de las variables que tiene la prueba.

La base de datos generada con los cuestionarios aplicados fue procesada a través de la paquetería estadística SPSS en su versión 19, en un ordenador de escritorio que opera a través del sistema operativo Windows en su versión 7. A través de esta herramienta se calculó el Alfa de Cronbach y análisis factorial para evaluar la consistencia interna de las agrupaciones de ítems. El módulo AMOS v. 2.0 fue utilizado para dibujar los diagramas y realizar el análisis factorial confirmatorio.

#### Fase 1 – Selección del instrumento

El primer paso que se realizó antes de seleccionar el instrumento base fue una investigación para ver si México cuenta con algún instrumento validado en el País. Se buscaron instrumentos validados en México o de creación nacional que evaluaran el rendimiento deportivo. O algún otro que midiera las características psicológicas que eleven el rendimiento deportivo.

Justo como se reportó en la justificación, no hay instrumentos que se encuentren a fácil acceso que evalúen a la población deportiva mexicana. Además ninguna institución deportiva nacional reporta es sus medios digitales utilizar algún instrumento. En especial algún instrumento psicológico- deportivo.

El Comité Olímpico Mexicano tiene un pequeño apartado de psicología del deporte. Dónde solo cuentan con una pequeña definición de la misma.

Uno de los factores que llevó a la decisión de seleccionar el cuestionario CPRD, fue que uno de los autores que llevó a cabo la validación base, es uno de los psicólogos del deporte más conocidos en el medio.

El instrumento seleccionado fue “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” validado en España. En deportistas españoles. Mide ciertas habilidades psicológicas que el deportista debería de tener y desarrollar para alcanzar un rendimiento deportivo óptimo.

Aparte de realizar la validación en deportistas morelenses. Se pretendió fortalecer las pruebas psicológicas deportivas tanto a nivel estatal como a nivel nacional. Además del apoyo a la preparación de los atletas morelenses, es un apoyo para que de la misma manera, eleven su rendimiento en cuestión del tiempo.

Al llevar a cabo los pasos para realizar la validez de contenido y la validez de constructo. Se obtuvieron los parámetros adecuados para que el instrumento pueda ser apto para la aplicación en la población morelense.

## Fase 2 – Análisis Factorial Exploratorio

Al realizar el Análisis Factorial Exploratorio se buscó seleccionar los ítems adecuados a la población morelense. Los que más se adecuaran a la población que se pretende medir.

Éste análisis se realizó con el fin de medir las características psicológicas en la población. Con el fin de que cuando se aplique el instrumento si mida dichas características.

La muestra que se utilizó para esta validación. Fue una muestra compuesta por 78 deportistas. Ésta muestra fue constituida por 65.4% de hombres y 34.6% de mujeres. Con una media de edad de 25.51 años. Y una desviación estándar de 12.285.

El 76.8% de los atletas encuestados reportaron ser estudiantes. El 34.6% de los sujetos encuestados tiene un nivel educativo promedio de 14 años, o segundo semestre de licenciatura.

Los resultados obtenidos en el presente análisis se obtuvieron aplicando el instrumento original constituido de 55 ítems. Ésta aplicación se realizó con el objetivo de reducir los ítems del instrumento. Es decir, eliminar aquellos que no se adaptaran a nuestra población seleccionada.

Una vez obtenidos los datos, se realizaron los estadísticos necesarios para elegir los ítems más adecuados. En la reducción de los ítems, de las 55 preguntas originales quedaron 13 ítems para componer la nueva versión.

Igualmente, de las 5 subescalas que mide el instrumento base; una subescala fue desechada. La subescala desechada fue la de cohesión de equipo.

Los resultados que arrojaron este análisis fueron una adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin de .9 . Prueba de esfericidad de Barlett de 592.94 . Las comunalidades de los ítems se representan en la Tabla 3.

Tabla 3. *Comunalidades de la escala de “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” extraído con el modelo de Máxima Verosimilitud.*

	Inicial	Extracción
D12	.567	.474
D13	.565	.459
D15	.458	.342
D21	.544	.515
D28	.519	.535
D32	.713	.722
D33	.687	.714
D41	.633	.631
D43	.587	.554
D46	.573	.572
D49	.607	.625
D50	.481	.361
D54	.781	.842

Aquí se puede observar que las comunalidades se aceptan por encima de .3, obteniendo 11 de los 13 ítems un valor por encima de .4.

Se acepta esta alineación de ítems con dos valores por debajo de .4 debido a que entre los 13 ítems se explica 63.06 de la varianza, distribuido en dos factores.

Las cargas factoriales de los ítems se presentan en la Tabla 4.

Tabla 4. *Cargas Factoriales de la Escala “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo”*

	Factor	
	1	2
D33	<b>.802</b>	.266
D54	<b>.861</b>	.318
D49	<b>.758</b>	.224
D32	<b>.747</b>	.406
D43	<b>.621</b>	.410
D50	<b>.544</b>	.256
D15	<b>.467</b>	.352
D46	.222	<b>.723</b>
D41	.346	<b>.715</b>
D21	.256	<b>.671</b>
D28	.300	<b>.667</b>
D13	.257	<b>.627</b>
D12	.331	<b>.603</b>

El Factor número 1 se denomina “Habilidades que Favorecen el Rendimiento Deportivo” integrado por 7 ítems. El factor número 2 se denomina “Habilidades que no Favorecen el Rendimiento Deportivo” integrado por 6 ítems.

Esta alineación factorial cuenta con un alfa de Cronbach de .92, lo cual se considera un excelente nivel de consistencia interna (Vera-Jiménez, Ávila-Guerrero, & Dorantes-Argandar, 2014).

### Fase 3 – Análisis Factorial Confirmatorio

Al realizar el Análisis Factorial confirmatorio se buscó reconfirmar los trece ítems seleccionados fueran los adecuados para los deportistas morelenses. Además se rectificó que las cuatro subescalas que componen el nuevo instrumento sean las adecuadas para medir a la población.

La muestra que se utilizó para ésta segunda validación fue una muestra compuesta por 550 deportistas. Esta muestra fue constituida por 57.6% de hombres y 42.4% de mujeres. Con una media de edad de 22.6 años. Y una desviación estándar de 6.505.

El 84% de los atletas encuestados, reportaron ser estudiantes. El 25.6% de los sujetos encuestados tienen un nivel educativo promedio de 12 años, o prepa terminada.

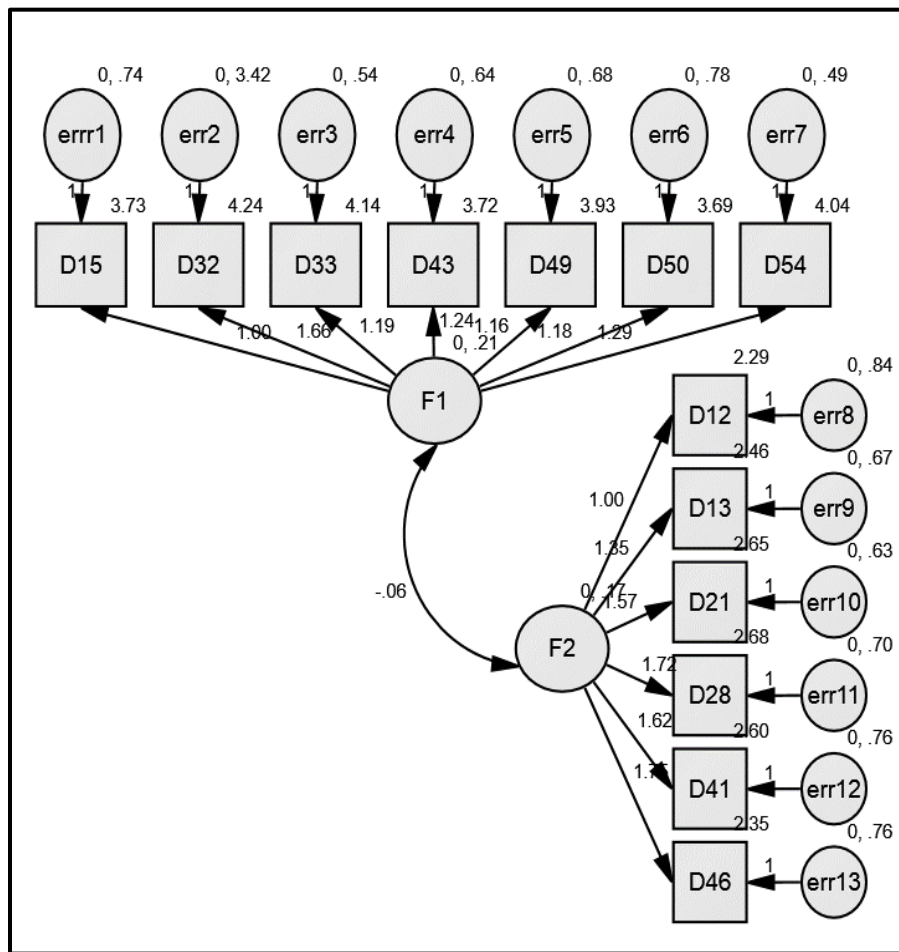
Los resultados obtenidos en el presente análisis. Se obtuvieron aplicando el instrumento constituido de 13 ítems. Éste instrumento se aplicó a 550 deportistas. Los cuales componen la segunda muestra de la población para éste estudio. La reproducción del instrumento en la muestra descrita con anterioridad. Sirvió para reunir datos para realizar el Análisis Factorial Confirmatorio.

#### Capítulo 4. Resultados

El análisis factorial confirmatorio satisface los niveles mínimos de ajuste ( $X^2=144.83$   $gl=64$   $p\leq.001$ ).El cual se presenta la Figura 1.



Figura 1. *Análisis Factorial Confirmatorio de la Escala de “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo”.*



El siguiente modelo presenta excelentes indicadores de bondad de ajuste (CFI=.94 TLI=.91 RMSEA=.05) (Escobedo-Portillo, Hernández-Gómez, Estebané-Ortega, & Martínez-Moreno, 2016; Ruiz, Pardo, & Martín, 2010).

Esto permite afirmar que la “Escala para evaluar el rendimiento deportivo de deportistas morelenses (México)” es válida y apta para su uso en población deportiva de Morelos.

Una vez realizado el análisis factorial confirmatorio, se obtiene un indicador general de 3.2 (de 1 a 5) con una desviación estándar de .41, lo cual permite determinar las necesidades del deportista. Un valor por debajo de 2.8 indica un

rendimiento pobre, mientras que un valor de 3.6 en adelante podría indicar sobreesfuerzo. Se requiere de mayor análisis para encontrar la relación entre esta variable y otras.

## Capítulo 5. Discusión

Los primeros psicólogos del deporte solían ser atletas élite retirados. Ya que para ellos era más fácil poder transmitir su sentir y con ello sus experiencias. (Pérez & Estrada, 2015)

Los atletas retirados se convierten en psicólogos o en entrenadores como parte de su experiencia en su disciplina. Ya que con ello llega la experiencia y mucho que ofrecer tanto al staff técnico como a sus entrenados.

El hecho de que el psicólogo sepa el cómo es que se periodizan cada una de las etapas de los entrenamientos y en qué momentos puede intervenir cada uno de los especialistas del deporte.

La psicología interviene en cada uno de los periodos que se manejan con el fin de saber qué es lo que se debe de entrenar y de qué manera. El periodo de preparación es la base para la adquisición y consolidación de los temas a tratar. En el periodo competitivo se dirige la atención del atleta a la competencia, la regulación de sus estados emocionales, formar una actitud positiva ante las derrotas. Por último en el periodo transitorio se continúa con el proceso con actividades orientadas al descanso activo. (Cayo, 2015)

El que puedan transmitir su experiencia es el detalle que cambia la manera en que el staff se va a dirigir al atleta. Además de los tiempos que le puede brindar a cada área del deporte. Hasta poder llegar a conformar un equipo multidisciplinario con una buena participación.

Hay que destacar que la psicología del deporte en México es cuando el área se empezó a practicar. La UNAM junto con su Facultad de Psicología organizaron

el primer coloquio llamado “Psicología Aplicada al Deporte”, realizado a finales de los años 80’s (Pérez & Estrada, 2015).

En dicho coloquio intervinieron instituciones tanto de promoción deportiva como instituciones de salud. Como lo fueron la CONADE, el IMSS, la Escuela Superior de Educación Física y Promoción Deportiva del Distrito Federal.

Dicho coloquio en la UNAM fue un parte aguas para la psicología del deporte en México. Aunque desde el siglo XIX, la psicología del deporte ha ido tomando fuerza mundialmente.

Aunque haya sido un parte aguas para el área. Como espectadores es difícil poder ver la preparación por la que tuvo que pasar el atleta. Lo mismo sucede ya que el área no tiene mucha difusión.

El propósito de ésta validación es brindar una propuesta para realizar la evaluación de dichas habilidades psicológicas en el deporte. Sobre todo, en la preparación de atletas morelenses.

Al principio, se esperaba que las cinco subescalas que tiene el instrumento base se conservaran para ésta validación. En la reducción de ítems, se encontró que la subescala “cohesión en equipo” fue una de las habilidades que no sobresalen para esta validación.

Al momento de la reducción de los ítems se encontró que ninguna pregunta relacionada con la quinta subescala propuesta en el inventario de CPRD representaba a la población encuestada. Lo anterior se puede deber a que la escala evalúa el desempeño individual. Se recomienda realizar un segundo estudio que evalúe el desempeño deportivo específico para los deportes en equipo.

Es posible que el rendimiento deportivo sea una variable independiente a la actividad en grupo. Es decir, el rendimiento deportivo es ajeno a si el equipo se lleva bien o no. O de igual manera, es independiente si el deporte se lleva en grupo o es individual.

La cohesión de equipo se define como la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unidos en la búsqueda de sus objetivos, de manera individual como grupal. (García-Calvo, 2013)

Que el rendimiento deportivo sea independiente a la cohesión de equipo no quiere decir que no sea una variable importante de trabajar. Cada equipo tiene necesidades en las que trabajar. Así que aparte de evaluar a los integrantes se sugiere que se los entreviste para ver su punto de vista.

Los factores encontrados en el Análisis Factorial Exploratorio se acomodaron de tal manera que ambos factores explican el sentir del deportista. Estos factores se acomodaron de tal manera que al ser evaluados ayudan al psicólogo a poder planificar la intervención. Para que el deportista mejore poco a poco su manera de enfrentar lo que se le presente.

El factor nombrado “habilidades que favorecen el rendimiento deportivo”. Le componen preguntas relacionadas con temas de establecimiento de metas y objetivos, motivación, concentración y confianza en sí mismos.

El otro factor denominado “habilidades que no favorecen el rendimiento deportivo”. Compuesto por preguntas relacionadas con temas como el miedo, errores que se cometen, pérdida de la concentración.

Todo momento nos hemos referido al deporte ya que la validación está dirigida ese ámbito. Pero las habilidades pueden irse adaptando a la vida diaria. Hay que destacar que el deporte está presente en la vida de todos.

No importa en qué grado se esté involucrado en el deporte. Todos podemos estar en el contexto de alguien que lo practique. Pudiendo ser atleta, entrenador o parte del staff técnico.

## 5.1 Conclusiones

La primera aplicación, la de los 55 ítems, dejó como experiencia de que al momento de contestar las preguntas los atletas se encontraban inseguros de sus respuestas. Sobre todo de los datos sobre su categoría a la que pertenecían.

Muchas veces se supone que los deportistas están en la práctica constante del deporte por su propio gusto. Pero algunas veces resalta que ese deporte es por el gusto de alguno de los padres o por imposición propia.

La segunda aplicación realizada mostró que los deportistas al ver la cantidad de ítems respondían con más rapidez y ponían atención a cada cuestionamiento que compone el cuestionario. Y una vez más la segunda muestra dudaba sobre alguna de sus respuestas.

Y así al ver la necesidad principal, la carencia de instrumentos validados. Fue como se decidió validar y aplicar la prueba para dar un poco de avance al área.

Esta prueba puede ser un gran avance para que se le brinde la suficiente ayuda al atleta a mejorar su rendimiento. Y de la misma manera adquiera habilidades que por sí solo mejoren su actuación.

Así como se describió, la experiencia de la aplicación del instrumento en los ejemplos dados en el apartado de Marco Teórico, se trató de redactar brevemente cómo es que se puede trabajar cada una de las habilidades.

Cada psicólogo encuentra su manera de trabajar con los atletas, con el staff técnico. Pero no solo trabajar en ellos, en sus habilidades, en sus oportunidades de desarrollo. Se trabajan en conjunto, se crean relaciones en las que con el paso del tiempo es más sencillo

Muchas veces aunque se memorice la teoría de los estudios la práctica es la que va a dar una apertura a ir mejorando cada vez. Así pasa con los deportistas la práctica les va dando cada vez más experiencia y perfección a cada una de sus habilidades y movimientos a realizar en cada entrenamiento y competencia.

## 5.2 Limitaciones

Uno de los problemas encontrados. Es que no se tiene presente a la psicología del deporte. Sobre todo que no se sepa la gran oportunidad de trabajo que está en el área.

Además, de los errores que se encontraron. Es que se confunde a la psicología del deporte como parte de la psicología clínica. Siendo que la psicología del deporte es un área multidisciplinar.

Además de que tanto dentro como fuera de un plan de estudios se reconozca al área como parte separada de la Psicología Clínica. Ya que habitualmente se le menciona como parte de esa área.

Otra de las limitaciones es que estatalmente no hay la oportunidad de desarrollo en el área. El INDEM no menciona en ninguna parte que se le apoye al deportista en éste ámbito.

## 5.3 Aportaciones importantes

Conocida por pocos, la psicología del deporte es un área que ha ido abriendo oportunidades de estudio y de trabajo. Es un área en la cual se le pueden hacer enormes contribuciones.

Las contribuciones que se pueden hacer no solo van en vías de estudios. Se necesita más información, más pruebas validadas, nuevas pruebas o instrumentos, así como estudio de casos dónde se aprenda de las técnicas utilizadas en distintas situaciones.

Además se necesitan intervenciones en las poblaciones. Así como que se abran espacios de trabajo en clubes deportivos desde atletas de deporte base, pasando por atletas semi-profesionales a atletas de alto rendimiento.

Hablando particularmente en la universidad, se podrían abrir espacios para que los atletas (mismos que son estudiantes) puedan buscar el apoyo adecuado.

Igualmente abrir campañas para que se acerquen a los especialistas y sepan cuáles son las ciencias que apoyan al deporte.

Otra de las propuestas para apoyar tanto a la psicología del deporte como a los atletas, es que la universidad y en particular la facultad incorporen a sus planes de estudio materias que tengan que ver con el área. No solo para apoyar a la especialidad, sino para seguir dándola a conocer.

Así como espacios para que las personas interesadas con el área puedan practicar lo aprendido en la materia. Y de la misma manera que el contenido que se imparta sea con el objetivo de que los estudiantes no solo la conozcan, sepan de ella y sobre todo se divulgue la existencia de la misma.

## Referencias

- Abalde Amoedo, Natalia; Pino Juste, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 109–113. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464022.pdf>
- Aguilar, C., Gonzáles, E., Gutierrez, N., & Huerta, R. (2018). *Factores que influyen en el rendimiento deportivo de los universitarios que participan en las selecciones deportivas de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso*. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.
- Araujo, F. (2016). Habilidades psicológicas en el deporte, una mirada desde el tenis. Retrieved from [http://sergioguillen.com/wp-content/uploads/2015/05/Guillen\\_Cavero\\_TFG\\_vFinal.pdf](http://sergioguillen.com/wp-content/uploads/2015/05/Guillen_Cavero_TFG_vFinal.pdf)
- Arias, I., Cardoso, T. A., Aguirre, H. H., & Arenas, J. A. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjuntos. *Psicogente*, 19(35), 25–36. <https://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Caballero, R. M., Lugones, J. L. S., & Martínez, T. E. (2016). *FUNDAMENTOS TEÓRICOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE LOS SERVICIOS DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO*. 16(29), 1–11.
- Calleja, J., & Lorenzo, A. (2008). Factores Condicionantes del Desarrollo Deportivo. In *Vasa*. Retrieved from [https://www.researchgate.net/profile/Julio\\_CALLEJA-GONZALEZ/publication/315736820\\_FACTORES\\_CONDICIONANTES\\_DEL\\_DESARROLLO\\_DEPORTIVO/links/58e039c7aca272059aae5785/FACTORES-CONDICIONANTES-DEL-DESARROLLO-DEPORTIVO.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Julio_CALLEJA-GONZALEZ/publication/315736820_FACTORES_CONDICIONANTES_DEL_DESARROLLO_DEPORTIVO/links/58e039c7aca272059aae5785/FACTORES-CONDICIONANTES-DEL-DESARROLLO-DEPORTIVO.pdf)
- Cantón Chirivella, E. (2010). LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO PROFESIÓN ESPECIALIZADA. *Papeles Del Psicólogo*, 31(3), 237–245.
- Cayo, H. G. (2015). La periodización del entrenamiento deportivo . Un modelo clásico en la formación deportiva . Fundamentos. *Revista Digital de Buenos*



Aires, 211(December 2015).

- Chirivella, E. C., & Esquiva, I. C. (2012). Medición de variables psicológicas en deportistas de baile deportivo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 921–929.
- Escobedo-Portillo, M. T., Hernández-Gómez, J. A., Estebané-Ortega, V., & Martínez-Moreno, G. (2016). Modelos de Ecuaciones Estructurales : Características , Fases , Construcción , Aplicación y Resultados. *Ciencia & Trabajo*, 18(55), 16–22.
- Fenoy Castilla, José y Campoy Ramos, L. (2012). Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21(1), 136–142.
- García-Calvo, T. (2013). Alto rendimiento deportivo High sport performance. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(21), 27-S39. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028371005>
- García.V. (2013). *La activación, el estrés, la ansiedad y el rendimiento*. 1–48.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. D. C. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93–113. <https://doi.org/10.14417/ap.346>
- Gonzalez, L. G. (2001). Estrés y Deporte de Alto Rendimiento. In *Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO)*. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Hawley, J. (2000). El rendimiento deportivo. In *El rendimiento deportivo* (p. 9). Editorial Paidotribo.
- Isabel, A., Purificación, M., Romo, C., & Andrade-sánchez, A. I. (2015). Análisis multivariante del perfil psicológico de los deportistas universitarios. Aplicación del CPRD en México. *Análisis Multivariante Del Perfil Psicológico de Los Deportistas Universitarios. Aplicación Del CPRD En México*, 17(2), 00–00.

- Lazaruz, R. (2006). *STRESS AND EMOTION*. Springer.
- Lazaruz, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. In *הנוטע עלון* (Vol. 66). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Llorente Cantarero, F. J., Cantarero Villanueva, I., Pardo Arquero, V. P., & Dr. Ariza Vargas, L., & Dr. Muñoz Herrera, E. (2008). Características psicológicas del alto rendimiento. *Universidad de Córdoba*.
- López, I. S. (2011). *La Evaluación de Variables Psicológicas relacionadas con el Rendimiento en Fútbol: Habilidades Psicológicas para Competir y Personalidad Resistente*. Universidad de Granada.
- López, J. (2000). Estandarización de la escala de motivación en el deporte (EMD) de Brière, Vallerand, Blais y Pelletier en deportistas mexicanos. *European Journal of Human Movement*, 6, 67–93.
- Mañas, I., Del Águila, J., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), 41–53. <https://doi.org/10.25115/psye.v6i1.507>
- Medrano, E. F., Mateos, M. E., & Martos, R. G. (2017). La autoconfianza en el deporte en edad escolar. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 2(44), 158–171. <https://doi.org/10.21865/RIDEP44.2.13>
- Mixcoac, R. (2019). Dejaron en Morelos en alto tras participación en los Juegos Panamericanos de Lima 2019. Retrieved November 5, 2019, from El Sol de Cuernavaca website: <https://www.elsoldecuernavaca.com.mx/deportes/especial-dejaron-a-morelos-en-alto-tras-participacion-en-los-juegos-panamericanos-de-lima-2019-4021122.html>
- Naveira, A. (2010). El Psicólogo del Deporte en el Alto Rendimiento. *Papeles Del Psicólogo*, 31(3), 259–268. <https://doi.org/10.1021/la0470535>
- Nitsch, J., & Samulski, D. (1980). Ciencia Psicologica Deportiva. Desarrollo – objeto – ubicacion – tareas – Resultados de Investigacion Por: Jürgen R. Nitsch y

- Dietmar Samulski. *Educación Física y Deporte*, 2(2), 10.
- Palumbo, P. (2011). *El rol de las emociones positivas en deportistas de alto rendimiento*.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Pérez, E., & Estrada, O. (2015). Historia de la Psicología del Deporte. *Apuntes De Psicología*, 33(1), 39–46.
- Pérez, M. (2019a). Morelos se trajo 38 medallas. Retrieved November 5, 2019, from La Jornada Morelos website:  
<https://www.lajornadamorelos.com.mx/deportes/2019/06/18/11314>
- Pérez, M. (2019b). Paraatletas destacaron en el 2019. *La Jornada Morelos*. Retrieved from  
<https://www.lajornadamorelos.com.mx/deportes/2019/12/26/16896>
- Ramos, H., Salguero, A., González, Á., Molinero, O., & Márquez, S. (2018). Adaptación para Deportes de Montaña (CPRD-M) del Cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD) Adaptation for Mountain Sports (PCSP-M) of the Spanish Version of the Questionnaire " Psychological Chara. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(47), 185–196.
- Redacción. (2021, January 25). Resultados del Censo de Población y Vivienda 2020. *Excelsior*. Retrieved from  
<https://www.excelsior.com.mx/nacional/resultados-del-censo-de-poblacion-y-vivienda-2020/1429005>
- Riera, J., Caracuel, J. C., Palmi, J., & Daza, G. (2017). Psicología y deporte: habilidades del deportista consigo mismo. *Apuntes. Educacion Fisica y*

- Deportes*, (127), 82–93. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/1\).127.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/1).127.09)
- Rojas, N. G. (2007). Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3, 21–32.
- Ruiz, M. A., Pardo, A., & Martín, S. (2010). Modelo de ecuaciones estructurales. *Papeles Del Psicólogo*, 31(1), 34–45.
- Ruiz Pérez, L. M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología Del Deporte*, 8(2), 235–251.
- Salvo, J. (2014). Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento. In *Universidad de la República*.
- Sanchez, J. (2003). Perspectiva de la psicología del deporte. Propuesta didáctica para la preparación del deportista Universitario de Alto Rendimiento. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sánchez Jimenez, A., & León Ariza, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189–205. <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2012.0018.11>
- Swerdlik, C.-. (2009). *An Introduction to Tests and Measurement*.
- Ursino, D. J., Cirami, L., & Barrios, R. M. (2018). Aportes de la Psicología del Deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo. *Anuario de Investigaciones*, 25, 331–339. Retrieved from <http://ppct.caicyt.gov.ar/index.php/anuin/article/viewFile/13487/45454575768>  
301
- Vera-Jiménez, J. A., Ávila-Guerrero, M. E., & Dorantes-Argandar, G. (2014). *Manual de evaluación de la victimización y percepción de la violencia, delincuencia, e inseguridad y la confianza en las instituciones* (1st ed.). Cuernavaca: Editorial UAEM.
- Weinber, R.; Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del*

*Ejercicio Físico* (Editorial). Madrid, España.

Wheaton, K.-A. (1998). A psychological skills inventory for sport.

Zarco Resa, J., Blanca Mena, M., & Mora Mérida, J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología Del Deporte*, 10(1), 49–68.

Anexos

“Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo de Hernández-Miranda y Dorantes-Argandar”

Folio	Sexo	Ocupación	Edad
¿Cuál es el deporte que más practicas?		Años practicando deporte	¿Cuál es tu puesto de juego?
Máxima categoría		Categoría Actual	Años en esa categoría

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Primaria					Secundaria				Preparatoria o Bachillerato			Licenciatura o Ingeniería				Maestría o Especialidad		Doctorado				

A continuación se presentan varios ítems sobre cosas que percibes, haces, piensas y sientes cuando practicas deporte. La información que a través de este esfuerzo se recaba es exclusivamente para uso científico, y tu participación es completamente anónima. Si no estás dispuesto a proveer dicha información, por favor devuelve este instrumento a la persona que te lo entregó; En caso de que otorgues tu autorización para utilizar los datos que proporcionas a través de este cuestionario, plasma SOLAMENTE tu firma en la siguiente línea.

<p>A continuación aparecen una serie de conductas que usted puede realizar mientras practicas deporte. Tu tarea consiste en <b>valorar de 1 a 5 la frecuencia con la que realizas estas conductas mientras haces ejercicio.</b> Por favor, marca con una X la casilla que indique la frecuencia adecuada para ti.</p>						Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Muchas Veces	Siempre
D12	A menudo estoy “muerto (a) de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competencia (o un partido).					1	2	3	4	5
D13	Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.					1	2	3	4	5
D15	Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.					1	2	3	4	5

D21	Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	1	2	3	4	5
D28	Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	1	2	3	4	5
D32	Tengo fe en mí mismo (a).	1	2	3	4	5
D33	Suelo encontrarme motivado (a) por superarme día a día.	1	2	3	4	5
D41	A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	1	2	3	4	5
D43	Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	1	2	3	4	5
D46	A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	1	2	3	4	5
D49	Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado (a) en lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5
D50	Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	1	2	3	4	5
D54	Suelo confiar en mí mismo (a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	1	2	3	4	5