



FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

TESIS:

**CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EN COMPETENCIA DE LOS
INTEGRANTES DEL EQUIPO DE FÚTBOL JUVENIL DE LA ESCUELA DE SUB
OFICIALES DE LA FUERZA AÉREA DEL PERÚ BASE LAS PALMAS - SURCO
EN EL AÑO 2015.**

Presentado por:

OSCAR RODRIGUEZ MARQUINA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DEL DEPORTE**

LIMA - PERÚ

2016

Dedicatoria:

Dedico esta tesis a Dios, porque está conmigo a cada paso que doy, siendo mi fuerza y sostén en cada lucha de vida.

A mis padres, quienes en todo momento creyeron en mis sueños, metas y objetivos profesionales.

AGRADECIMIENTOS

Esta tesis es el resultado del esfuerzo conjunto de todas aquellas personas que de una u otra manera me dieron las fuerzas e impulso necesario para seguir siempre adelante y no dejarme vencer.

Comienzo nombrando a mi universidad y alma mater UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, A LA ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE y a su distinguida directora, Dra. Cecilia Alicia Abensur Pinasco, gracias por acogerme en esta etapa importante para la vida de todo universitario. Al Dr. Hernando Díaz, por la paciencia, por la atenta lectura y dirección de este trabajo. A la Dra. Ilse Villavicencio, por participar en la fase estadística. A la Mg. Cecilia Vergara, por el apoyo moral y psicológico que brindaba en los primeros ciclos de esta etapa universitaria. Al Mg. Xavier Fuentes, por las recomendaciones, los ánimos y sabios consejos que nos regaló en cada aula, pasillo o lugar donde se le encontrara. Al Dr. Pedro Llanos, quien con frases atípicas nos mostró lo importante que es pertenecer a una universidad como esta. A todos los profesionales en general (Doctores, Magísteres, Licenciados) que han contribuido siendo sustento y base de desarrollo en este trabajo de investigación.

Agradezco a mis compañeros de aula, por permitirme entrar en sus vidas directa e indirectamente, y haber hecho de estos 5 años de carrera universitaria los más maravillosos de toda mi vida. Líneas aparte al Sr. Juan Pablo Farfán Bravo, alumno insignia de esta institución, amigo y hermano, quien me demostró que la grandeza en una persona sí existe. Vanessa Segura, Jesús Caro, Jesús Sandoval, Cecilia Chumacero, compañeros y colegas que dejaron constancia en mi mente y corazón de lo que es el concepto de amistad.

A los profesores y directores técnicos de fútbol, Juan José Arellanos Aliaga, Richard Vega, Carlos Lemos, Néstor Cuba, quienes me dieron el conocimiento que encierra este deporte en

todas sus facetas, por haber confiado y promovido en mí la inquietud de adentrarme en este extraordinario mundo del fútbol.

RESUMEN

La presente investigación trata de conocer la información que se puede obtener de las variables psicológicas, desde un punto de vista colectivo, de los jugadores de un equipo de fútbol juvenil.

El estudio se realizó con un grupo de 31 futbolistas entre edades de 17 a 24 años, de la escuela de Sub Oficiales de la Fuerza Aérea del Perú – Base las Palmas – Surco, durante la tercera semana de Mayo del 2015, y a una semana de competir en el torneo “LIGA UNIVERSITARIA DE FÚTBOL DIVISIÓN DE ASCENSO 2015 – I – FEDUP”, se les aplicó el cuestionario de “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD), de Buceta, Gimeno y Perez-Llantada en su versión española.

El objetivo principal del presente estudio es determinar las características psicológicas en competencia, medidas por el (CPRD), en la muestra de futbolistas.

El instrumento mide variables tales como el control de estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento, la motivación, la habilidad mental y la cohesión de equipo.

Esta evaluación es sumamente importante para ayudar a los entrenadores y cuerpo técnico de toda institución, en la detección de problemas, necesidades y recursos que le permitan la toma de decisión sobre el progreso de los deportistas.

Los resultados confirman que, el estudio del nivel de las características psicológicas en competencia, mediante el (CPRD), aporta información que permite conocer el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol, desde un punto de vista colectivo.

Todo ello, facilitará la optimización del rendimiento deportivo de los futbolistas, tras las posteriores intervenciones psicológicas oportunas.

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	5
ÍNDICE	6
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	
1.1 Determinación del problema.	11
1.2 Formulación del problema.	12
1.3 Objetivos	
1.3.1 Objetivos generales.	12
1.3.2 Objetivos específicos.	12
1.4 Importancia y alcances de la investigación.	14
1.5 Limitaciones de la investigación.	15
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.	
2.1 Antecedentes del problema.	16
2.2 Bases teóricas.	20
2.3 Definiciones de términos básicos.	38
CAPÍTULO III: DE LA METODOLOGÍA.	
3.1 Hipótesis: general y específicas	39

3.2	Variables.	40
3.3	Tipo y método de la investigación.	42
3.4	Diseño de la investigación.	42
3.5	Técnicas de recolección de datos.	42
3.6	Instrumentos de investigación.	43
3.7	Población y muestra.	47

CAPÍTULO IV: DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN Y

RESULTADOS

4.1	Selección y validación de los instrumentos.	51
4.2	Tratamiento estadístico.	60
4.3	Interpretación de cuadros.	61
4.4	Resultados, tablas, gráficos, dibujos, figuras, etc.	116
4.5	Discusión de resultados	121

CONCLUSIONES 124

RECOMENDACIONES 126

REFERENCIAS 127

- **ANEXOS:**

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA. 131

ANEXO 2: INSTRUMENTOS. 132

INTRODUCCIÓN

Para algunos, la vida es un proceso de competición constante, en donde solo sale triunfador el más rápido, fuerte, veloz o el más preparado. Para otros, la vida es un cúmulo de experiencias diversas que te hacen reír, llorar, caer y levantarte. En lo personal, tiene todo de ambas, debido a que uno siempre compite en la vida para poder sobresalir y así tener un reconocimiento a nivel laboral, institucional, etc., que nos permita experimentar todo tipo de emociones entre ellas la felicidad.

Es así, que consiente de ello percibiendo que vivimos en un mundo competitivo en el cual debemos estar prestos y dispuestos a todo tipo de exigencias, nosotros nos convertimos a diario en seudos deportistas.

El fútbol, deporte de competición que mueve masas, genera ingresos y despierta todo tipo de pasiones, tiene como objetivo fundamental llevar a los límites de sus posibilidades físicas y mentales a todo aquel que practique este deporte, con la finalidad de conseguir diversos logros a nivel individual y sobretodo grupal, competencias como: la copa de liga distrital, Copa Perú, Copa de Segunda Profesional, Copa de Primera Profesional o el campeonato de FEDUP, campeonato donde los universitarios pueden formarse profesionalmente y seguir practicando y compitiendo en lo que más les gusta.

Trabajar con un grupo de deportistas, que dedican su tiempo y vida a un deporte en particular, supone un gran reto para todo profesional, debido a que tiene ofrecer toda tu experiencia vivencial propia y ajena en favor de todo el grupo humano. Es por ello, que además de los objetivos propiamente establecidos en el trabajo de investigación, una de las funciones de este proyecto, es la elaboración de un informe que sea útil y cuya información sirva de manera funcional sirva para la mejora coherente de un equipo de fútbol.

En todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen notable importancia, como son: el control de estrés, la

influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y la cohesión de equipo.

Por ello, el conocimiento de estas variables, puede contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos.

En este sentido, la evolución de la Psicología del Deporte ha estado acompañada de una extensa producción de cuestionarios.

Un claro ejemplo lo constituyen los cuestionarios Psychological Skills Inventory for Sports -5ª revisión- (PSIS-r5) (Mahoney et al., 1987) y el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), (Gimeno, 1999; Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 1999).

El cuestionario PSIS de Mahoney, elaborado para el contexto cultural y lingüístico de deportistas americanos de habla inglesa, está compuesto por 51 ítems, con un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos, agrupados en seis escalas: control de ansiedad, concentración, autoconfianza, motivación, preparación mental y cohesión de equipo. El cuestionario PSIS ha sido utilizado en varias investigaciones donde se ha observado su utilidad para discriminar entre deportistas de diferente nivel deportivo, modalidad deportiva, sexo, experiencia e implicación en su deporte (Buceta, 1992; Cox y Liu, 1993; Chartrand, Jowdy y Danish, 1992; Mahoney, 1989; White, Sheehan y Ashton 1977).

Con el fin de disponer de una herramienta similar en el contexto de deportistas españoles, en lengua castellana, a partir del cuestionario PSIS fue elaborado el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), de Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada. Este instrumento presenta una alta consistencia interna en el conjunto de los 55 ítems que lo componen ($\alpha = .85$), y valores superiores a .70 en tres de las cinco escalas que definen su estructura factorial: control del estrés ($\alpha = .88$), influencia de la evaluación del rendimiento

– que es una variable de estrés específica – ($\alpha = .72$), motivación ($\alpha = .67$), habilidad mental ($\alpha = .34$) y cohesión de equipo ($\alpha = .78$). El cuestionario CPRD conserva el formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos del cuestionario PSIS.

Su utilidad para evaluar y describir las características psicológicas en competición de los deportistas, constituyen el contenido de la presente investigación. Con este fin, se realizó el presente estudio con un grupo de 31 futbolistas, utilizando en todos ellos el cuestionario CPRD como instrumento de evaluación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Determinación del problema.

El presente trabajo pretende dar a conocer el nivel de las características psicológicas en competición que presentan los integrantes del equipo de fútbol juvenil de la ESOFA, así como el funcionamiento del mismo, siendo necesario realizar un análisis preciso de las variables psicológicas que se desarrollan en los jugadores de fútbol de un instituto de educación superior.

Para responder esta inquietud latente, se ha recurrido a la aplicación del instrumento psicológico: el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D).

A través de la aplicación específica de este cuestionario a los deportistas implicados, se pretende investigar las siguientes características: control de estrés; motivación; habilidad mental; cohesión de equipo; influencia de la evaluación del rendimiento del equipo.

A partir de la obtención de estos datos, buscamos aportar información a la comunidad educativa que facilite la optimización del rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles, recalando la importancia de las intervenciones psicológicas oportunas.

1.2 Formulación del problema.

La necesidad de conocer las características psicológicas en competencia que presenta el equipo de fútbol juvenil de la ESOFA, nos lleva a formular el problema con la siguiente interrogante:

¿Cuál es el nivel de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de fútbol juvenil de la Escuela de Sub oficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las Palmas – Surco, en el año 2015?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General:

Determinar el nivel de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, en el año 2015.

1.3.2 Objetivos Específicos:

- Evidenciar el nivel de Control de estrés de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, en el año 2015.
- Evidenciar el nivel de Influencia de la evaluación del rendimiento de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo

de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, en el año 2015.

- Evidenciar el nivel de Motivación de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, en el año 2015.
- Evidenciar el nivel de Habilidad mental de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, en el año 2015.
- Evidenciar el nivel de Cohesión de equipo de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, en el año 2015.

1.4 Importancia y alcances de la investigación.

La presente tesis es importante para el área de Educación Física Escolar y para el rubro de dirección técnica de fútbol. Dado que permite evaluar el rendimiento deportivo de un equipo de fútbol a través de un cuestionario psicológico. Buscando como fin que este ayude a descubrir falencias o debilidades que podemos repotenciar en el transcurso de las sesiones de entrenamiento y así lograr el objetivo general de todo profesional, que significa el de sobresalir en toda competición de la cual sea partícipe.

Así mismo es beneficioso para la sociedad deportiva, las evaluaciones psicológicas oportunas a través de un cuestionario psicológico, debido a que estos permiten conocer el funcionamiento, rendimiento, salud y bienestar del deportista; profesional, semi profesional y amateur.

Sabemos también la importancia que tiene esta investigación en el campo de la aplicación de la psicología de la actividad física y el deporte. Dado que el presente estudio permitirá al docente, director técnico, preparador físico, psicólogo deportivo; evaluar, diagnosticar, planificar, asesorar, intervenir, educar y fortalecer las características psicológicas de los integrantes de un equipo de fútbol, buscando como resultado la obtención de buenos resultados, la superación de sus propios límites y que logren alcanzar el máximo rendimiento deportivo.

El tener establecido el nivel de características psicológicas que presenta un equipo de fútbol permitirá tener una base científica que nos llevará a determinar las causas del porqué un grupo humano de jóvenes obtiene buenos o malos resultados en dicho deporte.

Revisando bibliografías de Profesionales en Psicología, surge la posibilidad de evaluar a la muestra con el Cuestionario de características psicológicas en relación con el rendimiento deportivo, creado por Gimeno (2001) quien realiza una radiografía de variables importantes para el deportista como lo son: control de estrés; motivación; habilidad mental; cohesión de equipo; influencia de la evaluación del rendimiento del equipo.

La importancia de la presente investigación radica en determinar ciertas variables psicológicas en los alumnos del equipo de fútbol de dicha institución.

1.5 Limitaciones de la investigación.

La mayor limitación de la presente investigación fue la selección de deportistas con el que pude contar el día de la evaluación, ya que debido al régimen estricto con el que cuenta las fuerzas armadas de la base aérea las Palmas, del distrito de Surco, las fechas de evaluación me las iban modificando a causas de diversas actividades institucionales con las que contaban en dicho mes donde evalué a la muestra completa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del problema.

- **Título:**
CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EN COMPETICIÓN QUE PRESENTAN LAS GIMNASTAS DE 13 A 15 AÑOS DE LA VILLA DEPORTIVA REGIONAL DEL CALLAO EN EL AÑO 2013.
- **Autor:** María Del Carmen Saucedo.
- **Año:** 2014
- **Tipo de estudio:** Transversal
- **Variables:** Características Psicológicas
 - Control de estrés
 - Influencia de la evaluación del rendimiento
 - Motivación
 - Habilidad mental
 - Cohesión de equipo
- **Muestra:** 32 gimnastas de 13 a 15 años
- **Diseño:** No experimental – Descriptivo.
- **Instrumento:** C.P.R.D.
- **Hallazgo (Conclusiones):**
Analizando los 5 factores evaluados como un 100%, se concluye lo siguiente: las características psicológicas difieren significativamente poco, encontrándose con el 23.49% un predominio de la Cohesión de equipo, en un 21.14% se halla la Influencia de la evaluación del rendimiento, sin disminuir en gran medida se halla la motivación con un 20.47%, mientras que con un 19.46% se ubica la Habilidad Mental. Pero solo con un 15.44% se halla el Control de estrés, dando a relucir que este es el más bajo entre las gimnastas evaluadas.

- **Título:**
ANÁLISIS DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JUGADORES DE UN EQUIPO DE FÚTBOL SEMI PROFESIONAL.
- **Autor:** Gloria González Campos
- **Año:** 2012
- **Tipo de estudio:** Transversal
- **Variables:** Características Psicológicas
 - Control de estrés
 - Influencia de la evaluación del rendimiento
 - Motivación
 - Habilidad mental
 - Cohesión de equipo
- **Muestra:** 25 futbolistas
- **Diseño:** No experimental – Descriptivo Transversal
- **Instrumento:** C.P.R.D.
- **Hallazgo (Conclusiones):**
Los jugadores dicen a través del C.P.R.D., controlar el estrés, exponiendo que no tienen problemas de concentración mientras está compitiendo, focalizando su atención en los estímulos relevantes del juego. Existe también una alta autoconfianza.

- **Título:**
CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO. UN ESTUDIO EN JUGADORES BOLIVIANOS DE FÚTBOL PROFESIONAL.
- **Autor:** Marcelo Pablo Pacheco y Jaime Gómez.
- **Año:** 2014
- **Tipo de estudio:** Transversal
- **Variables:** Características Psicológicas
 - Control de estrés
 - Influencia de la evaluación del rendimiento
 - Motivación
 - Habilidad mental
 - Cohesión de equipo

- **Muestra:** 49 futbolistas
- **Diseño:** No experimental – Descriptivo Transversal
- **Instrumento:** C.P.R.D.
- **Hallazgo (Conclusiones):**

Los resultados más relevantes están en función al criterio de clasificación de la población de jugadores. En general, la variable Influencia de la Evaluación de Rendimiento solo se correlaciona con la Media de Balones Disputados Con Balón Perdidos. Esto indica que cuanto mayor sea el control que el jugador tiene de las evaluaciones negativas que se hacen de su rendimiento (un control más racional, en vez de emocional, por ejemplo), tenderá a perder menos balones que tenga en su control. La motivación también se correlaciona positivamente con esta sub variable de rendimiento y en la misma proporción, con lo que globalmente, a mayor control de la influencia de las evaluaciones acerca del rendimiento y a mayor motivación, existen menos posibilidades de que pierda un balón controlado en una disputa del mismo.

- **Título:**
CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EN LOSJUGADORES DE PADEL DE ALTO RENDIMIENTO.
- **Autor:** Roberto Ruiz Barquín Oscar Lorenzo García.
- **Año:** 2008
- **Tipo de estudio:** Transversal
- **Variables:** Características Psicológicas
 - Control de estrés
 - Influencia de la evaluación del rendimiento
 - Motivación
 - Habilidad mental
 - Cohesión de equipo
- **Muestra:** 18 deportista
- **Diseño:** No experimental – Descriptivo Transversal
- **Instrumento:** C.P.R.D.

- **Hallazgo (Conclusiones):**

El cuestionario de habilidades psicológicas, nos ha permitido establecer el perfil del deportista de Pádel de alto rendimiento a nivel de habilidades psicológicas.

- **Título:**

ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN ADOLESCENTES.

- Autor: Víctor J. Quevedo-Blasco Raúl Quevedo-Blasco M^a Paz Bermúdez.

- **Año:** 2009

- **Tipo de estudio:** Transversal

- **Variables:** Características Psicológicas

Control de estrés

Influencia de la evaluación del rendimiento

Motivación

Habilidad mental

Cohesión de equipo

- **Muestra:** 293 estudiantes adolescentes

- **Diseño:** No experimental – Descriptivo Transversal

- **Instrumento:** C.P.R.D.

- **Hallazgo (Conclusiones):**

El bienestar psicológico y los hábitos saludables, están íntimamente relacionados con la práctica del ejercicio físico (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008). En general y en concreto en los adolescentes, están demostradas las ventajas de practicar ejercicio deportivo, en comparación con aquellos que no lo practican (Annesi y otros, 2007).

2.2 Bases teóricas.

En el presente estudio se hace conducente hacer mención de la definición de fútbol, dado que dicha investigación se sumerge en el ámbito deportivo.

Una vez detallado lo anteriormente expuesto, se abordará el concepto general de características psicológicas del deportista, control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

2.2.1 El Fútbol

El fútbol es un deporte de balón que se practica entre dos equipos de once jugadores que tratan de introducir una pelota en la portería contraria impulsándolo con los pies, la cabeza o cualquier parte del cuerpo excepto las manos y los brazos. Por ello es de vital relevancia recopilar clasificaciones de diversos autores:

El fútbol, según Tapia y Hernández (2010), evocando a su historia, se desarrolla en Inglaterra durante la era victoriana, en las prestigiosas public schools. Lugar donde se desencadena una separación entre el futbol y el rugby. Con la intencionalidad de distinguirlos, es que sus estudiantes disponían de la práctica de este deporte en espacios cerrados tipo patios y claustros, lo que motivó que el fútbol tendiese hacia la habilidad, jugándose solo con los pies.

El fútbol llegaría al Perú en la segunda mitad del siglo XIX, para difundirse por todo el país entre 1880 y 1920. Era muy practicado por los marinos en el puerto del Callao y por los jóvenes que habían ido a estudiar a Inglaterra.

Comenzaremos definiendo el concepto fútbol, modalidad deportiva donde se realiza esta investigación. Según Parlebas (1988), en el fútbol se dan situaciones socio motriz o procesos de interacción y de comunicación interpersonal que se desarrollan en el marco estratégico impuesto por la regla del juego. Siguiendo a este autor, definiremos esta modalidad deportiva desde los rasgos que caracterizan la lógica interna de la actividad. El conocimiento de la lógica interna del fútbol supone un primer paso para conocer de manera pertinente la identidad de este deporte (Castellano, 2000), lo cual facilitará el desarrollo de la labor diaria del entrenador.

Para Hernández Moreno (1993), el fútbol es un deporte de equipo de colaboración oposición, que se juega en un espacio ‘semisalvaje’ y común, con participación simultánea. El desarrollo de juego depende de las acciones individuales y colectivas realizadas en una situación de colaboración con los compañeros y de oposición con los adversarios, de acuerdo con un pensamiento táctico individual que ha de ser coordinado con el resto de los compañeros de equipo.

Los parámetros que configuran la estructura del fútbol (Hernández Moreno, 1994) son: tiempo, técnica, espacio, reglamento, comunicación y estrategia. El parámetro estrategia, unido al de comunicación, forma el núcleo en torno al cual gira prioritariamente el desarrollo de la acción de juego, por lo que la incidencia de estos seis parámetros no se produce con igual importancia.

En función de la clasificación basada en las condiciones del entorno para Knapp (1963), las tareas motrices que componen el fútbol son eminentemente “perceptivas”,

el jugador está mediatizado en su ejecución motriz por los cambios que se producen en el entorno.

Para Poulton (1957), desde el punto de vista de los mecanismos de control del movimiento, relacionados con el aspecto perceptivo, las tareas motrices en el fútbol son abiertas, pues para su realización es esencialmente necesario el circuito de “feedback” externo o periférico. En cuanto a la toma de decisión, en el fútbol las tareas motrices son de “baja organización”, existen tareas en las que la secuencia de decisiones está jerarquizada dentro de un entorno cambiante, aumentando la dificultad de la acción para el jugador.

Mas (2005) se basa en distintos autores para definir “FÚTBOL”, según este autor, es una habilidad abierta fundamentalmente perceptiva (Knapp, 1963) con objetivos cognitivos (Bloom, 1965) que requiere el dominio del propio cuerpo y la relación con los demás (Parlebas, 1998) que exige un tercer nivel de dificultad que implica la movilidad constante del objeto y sujeto, es decir, del balón y del futbolista (Fitts, 1965), además, conlleva el dominio de los desplazamientos y el conocimiento del oponente.

2.2.2 Características psicológicas del deportista

La investigación en psicología del deporte suele dar prioridad a la búsqueda de pautas generales para mejorar la preparación del deportista, mientras que en la práctica los psicólogos ajustan estos procedimientos a las peculiaridades de las situaciones deportivas y a las características del deportista.

En las disciplinas aplicadas, los expertos intentan combinar los principios generales con la atención a las peculiaridades del objeto de su intervención. Por ello, la psicología del deporte se debería interesar por la búsqueda de procedimientos comunes específicos del entorno deportivo y por su adaptación a las características personales del deportista, entrenador, árbitro o directivo. Asimismo, la inteligencia o, si se prefiere, el comportamiento inteligente, son conceptos ampliamente utilizados por entrenadores y deportistas, y raramente por los psicólogos del deporte. Sin embargo, el psicólogo del deporte que tiene como objetivo solucionar aspectos concretos del comportamiento del deportista en la competición, que seguramente ajusta sus métodos a las peculiaridades de cada uno de ellos.

Así, Gil (1991) indica: el conjunto de respuestas mentales , motoras y psicofisiológicas que los deportistas tienen en función de unos antecedentes y unos consecuentes externos e internos cognitivos y fisiológicos; una relación de contingencia; un organismo con unas características físicas, habilidades motoras, historial de aprendizaje, variables de personalidad; y que se dan en un medio ambiente físico (canchas, vestuarios, campos de atletismo), social (familia, entrenador, arbitro y jueces, directivos, público y periodistas) y biológico. (p. 13)

Riera (1985) dice: “No basta que los músculos, las articulaciones, el sentido del equilibrio y las funciones cardiovasculares sean normales o excepcionalmente elevadas. Hay algo fuera de estos elementos anatómico-fisiológicos, o por encima de ellos, que define e informa la actitud del atleta, el tipo de deporte a que se dedica, el impulso competitivo y su variación, tan diferente a veces de un día a otro. Es menester evaluar

y conocer todos los elementos psicológicos, ya sean del individuo o del grupo, para juzgar el rendimiento agonístico”. (p. 30)

Singer y Burke (2002) apoyan igualmente este enfoque, presentando una descripción de la psicología deportiva que concuerda de forma admirable con estos planteamientos: “la Psicología del deporte y del ejercicio físico tiene sus raíces en la psicología y la kinesiología (educación física) y es algo único como Ciencia del Deporte”.

2.2.3 Control de estrés

Para comenzar a hablar de esta habilidad psicológica, es conveniente hacer una definición de los términos del concepto de estrés.

La palabra Estrés se deriva del griego STRINGERE, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como STRESS, STRESSE, STREST y STRAISSE.

En forma simplista, el estrés es a veces definido como una condición netamente muscular: "es una rigidez o endurecimiento de los músculos y del tejido conjuntivo que excede del tono necesario para su funcionamiento normal". Sin embargo es mucho más que eso. El estrés es una respuesta importante. En línea con la anterior definición, la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) postula que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción".

Según Hans Selye (1950): "El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga". Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica). La demanda se refiere a la causa del estrés (el estresor).

Aunque Hans Selye sentó las bases del concepto de estrés en el campo de la salud, las primeras aplicaciones del término a este campo tienen como antecedentes el concepto de equilibrio o constancia del medio interno corporal, propuesto por Claude Bernard en 1867 (Bernard, 1959), como esencial para el mantenimiento de una vida saludable, y la noción de homeostasis, que desarrolló Cannon (1932), para denotar la vuelta constante al estado ideal de equilibrio de un organismo después de ser alterado por las demandas del medio. Por lo tanto, un organismo se hace más vulnerable a las enfermedades cuando su equilibrio se altera y, sobre todo, cuando permanece crónicamente alterado. Para Cannon la homeostasis constituye el conjunto coordinado de procesos fisiológicos encargados de regular las influencias del medio externo y las respuestas correspondientes del organismo. En este contexto el estrés se entiende como un estímulo o factor del medio que exige un esfuerzo inhabitual de los mecanismos homeostáticos.

Según la literatura científica, el estrés implica cualquier factor que actúe internamente o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente externo.

2.2.4 Influencia de la evaluación del rendimiento

El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra *paformer*, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento.

De esta manera, podemos definir el rendimiento deportivo *como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales.* (Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra, 2012).

Por su parte Grosser (1988) plantea: "...El objetivo final del entrenamiento es la mejora de la prestación o rendimiento deportivo, por lo tanto es necesario afrontar la tarea de definir el concepto de rendimiento deportivo...". Más tarde, en 1992 señala el rendimiento deportivo como algo complejo que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes que son aspectos diferenciados que no se pueden delimitar claramente, y aunque sus influencias mutuas son siempre grandes, el paso de uno a otro, a menudo no se aprecia. (p.12)

El entrenamiento (deportivo) se define como: "*La preparación de un animal, de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados*" (Petit Robert, 1993) referenciado en Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra (2012). Esta definición comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: *la noción de rendimiento en el sentido genérico del término, la de especificidad de los ejercicios, y la noción de planificación.*

2.2.5 Motivación

Motivación es el proceso de estimular a un individuo para que se realice una acción que satisfaga alguna de sus necesidades y alcance alguna meta deseada para el motivador.” (Sexton, 1977).

La motivación de los recursos humanos consiste fundamentalmente en mantener culturas y valores corporativos que conduzcan a un alto desempeño”. (Armstrong, 1991).

La motivación es el deseo de hacer mucho esfuerzo por alcanzar las metas de la organización, condicionado por la necesidad de satisfacer alguna necesidad individual. Si bien la motivación general se refiere al esfuerzo por conseguir cualquier meta, nos concentramos en metas organizacionales a fin de reflejar nuestro interés primordial por el comportamiento conexo con la motivación y el sistema de valores que rige la organización. (Robbins, 1999).

Según Stoner (1996) define la motivación como “Una característica de la Psicología humana, incluye los factores que ocasionan, canalizan y sostienen la conducta humana. Lo que hace que las personas funcionen”. A carácter propio en esta definición el autor nos da a entender que la motivación es como un motor si lo comparamos con un automóvil, es decir, que si las personas se encuentran motivadas estas funcionan como el automóvil, en caso contrario habría que empujarlas.

Por su parte, Chiavenato (2000) la define como “el resultado de la interacción entre el individuo y la situación que lo rodea”. Según Chiavenato para que una persona esté

motivada debe existir una interacción entre el individuo y la situación que esté viviendo en ese momento, el resultado arrojado por esta interacción es lo que va a permitir que el individuo este o no motivado.

2.2.6 Habilidad mental

Las últimas teorías en psicología sobre la multiplicidad de las inteligencias, elaboradas por el profesor **Gardner** (1993) y sus colaboradores del proyecto Zero de la Escuela Superior de Educación de Harvard, dejan atrás la concepción casi única de la inteligencia. Hasta hoy sólo eran evaluadas y potenciadas la inteligencia lógico-matemática y la lingüística (test de Binet). A diferencia de esta concepción, la teoría de las IM (inteligencias múltiples) entiende la competencia cognitiva como un conjunto de habilidades, talentos y capacidades mentales que llama «inteligencias». Todas las personas poseen estas habilidades, capacidades mentales y talentos en distintos niveles de desarrollo.

Gardner define la inteligencia como la “*capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas*“. Primero, amplía el campo de lo que es la inteligencia y reconoce lo que se sabía intuitivamente: “que la brillantez académica no lo es todo”. A la hora de desenvolverse en la vida no basta con tener un gran expediente académico. Hay gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de, por ejemplo, elegir ya bien a sus amigos; por el contrario, hay gente menos brillante en el colegio que triunfa en el mundo de los negocios o en su vida personal. Triunfar en los negocios, o en los deportes, requiere ser inteligente, pero en cada campo se utiliza un tipo de inteligencia distinto. No mejor ni peor, pero sí distinto. Dicho de otro modo,

Einstein no es más ni menos inteligente que Michael Jordan, simplemente sus inteligencias pertenecen a campos diferentes.

2.2.7 Cohesión de equipo

El concepto de cohesión de equipo, se extiende, según Carron (1982), como el proceso dinámico que se refleja en la tendencia del grupo a no separarse y mantenerse unido en la persecución de sus objetivos. Pero dándole la vuelta a los términos definitorios de este concepto, Giesenow (2007) expone que para que exista un grupo tiene que haber algún grado de cohesión.

Para Carron, Colman, Wheeler y Stevens (2002), el logro de objetivos comunes que se hayan preestablecido, propiciarán la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros, en la que se deben destacar dos categorías diferenciadas: los aspectos sociales y los aspectos de tarea del equipo.

Hay diferentes maneras de definir la cohesión del grupo, en función de cómo los investigadores conceptualizan este concepto. Sin embargo, la mayoría de los investigadores definen la cohesión a ser compromiso tarea y atracción interpersonal para el grupo.

Cohesión se puede definir más específicamente como la tendencia de un grupo para estar en la unidad mientras se trabaja hacia una meta o para satisfacer las necesidades emocionales de sus miembros. Esta definición incluye aspectos importantes de la cohesión, incluido su multidimensionalidad, la naturaleza dinámica, base instrumental,

y la dimensión emocional. Su multidimensionalidad se refiere a la cohesión se basa en muchos factores. Su naturaleza dinámica se refiere a la forma en que cambia gradualmente con el tiempo en su dosificación y forma de la vez que un grupo se forma para cuando se disolvió el grupo. Su base fundamental se refiere a cómo las personas coherentes con un propósito, ya sea para una tarea o por razones sociales. Su dimensión emocional se refiere a la cohesión es agradable a los miembros del grupo. Esta definición puede ser generalizada a la mayoría de los grupos caracterizados por la definición del grupo mencionado anteriormente. Estos grupos incluyen a los equipos deportivos, grupos de trabajo, unidades militares, grupos de fraternidad, y los grupos sociales. Sin embargo, es importante tener en cuenta que otros investigadores afirman que la cohesión no puede ser generalizada a través de muchos grupos.

2.2.8 Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Aeronáutico Suboficial Maestro de 2da FAP MANUEL POLO JIMENEZ (ESOFA).

El Instituto Superior Tecnológico Público Aeronáutico Suboficial Maestro de 2da FAP “Manuel Polo Jiménez” tiene la misión de formar integralmente Suboficiales FAP, en los aspectos: Militar, Moral, Psicológico, Académico y Cultural, dentro de una cultura de innovación y calidad, a fin de asegurar su eficiente y eficaz desempeño en los cargos que le asigne la Institución, con una permanente practica de nuestros valores esenciales.

Saludos del Director – Coronel F.A.P. LUIS CABRERA MINAYA

Como Director del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Aeronáutico “Suboficial Maestro de 2da. FAP Manuel Polo Jiménez”, me complace darles la más cordial bienvenida a esta casa de estudios, Alma Mater del Personal de Técnicos y Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú e invitar a los jóvenes peruanos con vocación aeronáutica y amor a la Patria a participar activamente del proceso de transformación de la Educación Nacional.

Somos un organismo del Sistema Educativo de la Fuerza Aérea del Perú con más de 75 años de experiencia orientando nuestros esfuerzos a la formación integral de jóvenes peruanos en Carreras Profesionales Aerotécnicas, considerando los aspectos militar, moral, psicofísico y académico, dentro de una cultura de innovación, calidad, investigación y proyección social; con el propósito de emprender decididamente una reforma educativa de acuerdo a las competencias y necesidades profesionales de nuestra Institución, inculcando los valores esenciales que la Fuerza Aérea del Perú incentiva:

Integridad Personal, Vocación de Servicio y Excelencia Profesional durante los tres años que se desarrollan como Alumno de este Instituto.

El periodo de formación en la ESOFA tiene una duración de tres años, al término del cual el Alumno se gradúa de Suboficial de 3era. FAP donde desempeña trabajos inherentes a su especialidad.

Por lo que reitero mi compromiso de conducir el Instituto dentro de los trascendentales cambios de la educación Superior en el marco del Sistema Educativo Nacional, la Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y lo establecido en el Sistema de Educación del Sector Defensa.

Misión

El Instituto de Educación Superior Tecnológico Aeronáutico Suboficial Maestro de 2da. FAP Manuel Polo Jiménez - tiene la misión de formar integralmente Suboficiales FAP, en los aspectos: Militar, Moral, Psicofísico, Académico y Cultural, dentro de una cultura de innovación y calidad, a fin de asegurar su eficiente y eficaz desempeño en los cargos que le asigne la institución, con una permanente práctica de los valores esenciales de la Fuerza Aérea.

Reseña Histórica

Esta Gran Unidad de Educación, fue creada por D.S. N° 003 del 06 de mayo de 1939, toma el nombre de ESCUELA DE ESPECIALISTAS DE AVIACIÓN, posteriormente con D.S. N° 006 del 06 de setiembre de 1939, cambia su denominación a ESCUELA

DE SUBOFICIALES DE AERONAUTICA, fijando su sede central en el Histórico Castillo del Real Felipe en el Callao.

En el año 1946, por disposición del Alto Mando del Cuerpo Aeronáutico del Perú (CAP), la Escuela se trasladó a la Base Aérea las Palmas, lugar que fijó su residencia definitiva y que persiste en la actualidad. Con el D.S. N° 008-69-AE del 21 de noviembre de 1969, se crea el CENTRO DE ESPECIALIZACION DE LA FAP (CEFAP), en reemplazo de la ESCUELA DE SUBOFICIALES DE AERONÁUTICA.

Con fecha, 01 de enero de 1981 por disposición expresa del Comandante General de la FAP, reinicia sus actividades como ESCUELA DE SUBOFICIALES DE LA FUERZA AÉREA DEL PERÚ; posteriormente por D.S. N° 036 del 25 de julio de 1991, se cambió la denominación a “ESCUELA DE SUBOFICIALES MANUEL POLO JIMENEZ”.

Luego, con CGFA N° 762 del 12 de setiembre del 2011 De setiembre del 2011, cambió su denominación a INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO AERONÁUTICO “SUBOFICIAL MAESTRO DE 2DA. FAP MANUEL POLO JIMENEZ”, nombre que lleva actualmente.

Héroe y Paradigma

El Suboficial Manuel Polo Jiménez es una de las figuras más emblemáticas de la aeronáutica de combate del Perú y destacadísima figura de la aerofotografía militar. Su heroico desempeño durante el conflicto de 1941, constituye hoy el mejor ejemplo para las nuevas generaciones de "hombres del aire" peruanos. En sus memorias el piloto del

avión José Heighes Pérez Albela, hoy Teniente General FAP en situación militar de retiro, recuerda: “Decolábamos del estero de Puerto Pizarro (Perú). Después de una hora de vuelo nos dispusimos a ejecutar los pasajes, a una altura aproximada de cinco mil pies, demorando unos 20 ó 25 minutos en terminar el mosaico fotográfico”.

Luego tomamos rumbo a la base. En la ruta de regreso, el Suboficial Manuel Polo Jiménez me indicó con señas que tomara más fotografías de posibles grupos de tropas en la zona de Jubones (Ecuador), a lo que asentí y ejecuté la toma correspondiente. Cuando estaba controlando la línea de vuelo para efectuar una mejor posición, sentí una gran sacudida en el avión, y noté que el Suboficial Polo caía al piso de la cabina. Rápidamente me di cuenta que había recibido un impacto de proyectil en la zona del parietal derecho, de donde le manaba abundante sangre”. El aviador se aferró a su máquina y continuó tomando las fotografías, y luego a pesar de que de su herida manaba abundante sangre, intentó saber la suerte de su piloto. El Suboficial herido fue atendido de inmediato por el cirujano del Ejército, Dr. Guzmán del Villar, quien ordenó su evacuación a Lima, al entonces Hospital de San Bartolomé.

El 7 de octubre llegó al Hospital de San Bartolomé, en Lima, donde fue operado por un equipo de médicos. Empieza allí una vigilia sobre el estado del paciente, que se mantiene estacionario por varios días. La investigación realizada por el Teniente General FAP (R) José Zlatar Stanbuk, biógrafo del héroe, se refiere a la fibra increíble, al gran espíritu y al valor moral para resistir que el herido demostró durante su internamiento en dicho hospital. Tiene el cráneo fracturado en siete puntos, así como heridas en el rostro, que sin embargo no llegan a reflejar la magnitud del daño interno.

Emblema del ESOFA

La cinta apergaminada superior de colores rojo y blanco representa a nuestra bandera, en el cual está inscrito el nombre de la Institución.

El fondo azul representa el espacio aéreo de nuestro dominio.

El libro abierto representa los conocimientos teóricos, base de todo perfeccionamiento.

La rueda dentada de color gris metálico representa a las especialidades aerotécnicas, en ella lleva inscrita el lema “POR LA PATRIA HASTA EL SACRIFICIO”.

Los laureles representan a las especialidades administrativas.

El átomo representa a la ciencia de la electrónica.

El puño de hierro representa el carácter, disciplina y fuerza que se imparte a los Alumnos.

El cohete y el fusil cogidos por el puño representan las armas de defensa y seguridad militar.

La cinta apergaminada inferior de color dorado castaño lleva la inscripción de “ESOFA” como logo tradicional de este Centro de Formación.

Carreras Técnicas:

- 1) Defensa Aérea
- 2) Fuerzas Especiales
- 3) Informática
- 4) Inteligencia
- 5) Comunicaciones
- 6) Mantenimiento de aeronaves
- 7) Mantenimiento de armamento
- 8) Mantenimiento de motores
- 9) Mantenimiento de vehículos
- 10) Mantenimiento de estructuras
- 11) Mantenimiento electrónico

Formación del alumno:

La formación del alumno está orientada a lograr el modelo por su Imagen Objetivo que comprende tres dimensiones: humana, militar y académica o de especialidad y los objetivos parciales siguientes.

- 1) Objetivo moral y cultural para la dimensión humana.
- 2) Objetivo psicofísico y militar para la dimensión militar.
- 3) Objetivo académico para la dimensión de especialidad

Los objetivos parciales comprenden los siguientes aspectos:

Moral: Formado en base a sólidos principios, valores y virtudes morales, militares, cívico-patrióticos y espirituales, como sustento de su espíritu aeronáutico y mística institucional.

Cultural: Referido a un adecuado nivel cultural y humanístico.

Psicofísico: Referido al desarrollo de una óptima aptitud psicofísica.

Militar: Referido a la preparación y competencia para el cumplimiento de las funciones y responsabilidades asignadas.

Académico o de Especialidad: Referido al conocimiento de las ciencias básicas y conocimientos teórico - prácticos fundamentales de la tecnología aeronáutica - militar inherente a las especialidades de la FAP, así como los conocimientos de administración básica y la normatividad que rigen la vida institucional, para desempeñar con eficiencia y eficacia las responsabilidades asignadas durante la carrera militar, de manera que se garantice el cumplimiento del deber, sustentado en sólidos principios doctrinarios y en profundos sentimientos patrióticos.

2.3 Definiciones de términos básicos.

2.3.1 Cohesión: Del latín *cohaesum*, cohesión es la acción y efecto de adherirse o reunirse las cosas entre sí. La cohesión, por lo tanto, implica algún tipo de unión o enlace. Por ejemplo: “*El entrenador destacó la cohesión del equipo en los tiempos más complicados*”, “*Debemos tener cohesión si queremos superar las adversidades*”.

2.3.2 Falencia: (1) Error que se comete al afirmar o asegurar cierta cosa. (2) Carencia o defecto de alguna cosa.

2.3.3 Implícito: Que está incluido en una cosa, sin que esta lo diga o lo especifique.

2.3.4 Latente: Oculto, escondido o aparentemente inactivo.

2.3.5 Específico: Que distingue una clase de elementos de otra.

2.3.6 Optimizar: Buscar la mejor manera de realizar una actividad.

2.3.7 Rubro: Categoría que se utiliza para agrupar dentro de ella a objetos o actividades que entre sí poseen determinadas características.

2.3.8 Pádel: Deporte sin contacto practicado por parejas. El partido se juega al mejor de tres sets. El punto se termina cuando uno de los jugadores no devuelve la pelota de manera apropiada

2.3.9 Difusión: Proceso de propagación de conocimientos, noticias, actitudes, costumbres, modas, etc.

CAPÍTULO III

DE LA METODOLOGÍA

3.1 HIPÓTESIS

3.1.1. Hipótesis General

El nivel de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú base las Palmas - Surco es alto.

3.1.2 Hipótesis Específicas

- El nivel de Control de estrés de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, es alto.
- El nivel de Influencia de la evaluación del rendimiento de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, es alto.
- El nivel de Motivación de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, es alto.
- El nivel de Habilidad mental de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, es alto.

- El nivel de Cohesión de equipo de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de fútbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, es alto.

3.2 Variables

Características psicológicas en competición:

- Control del estrés.
- Influencia de la evaluación del rendimiento.
- Motivación.
- Habilidad mental.
- Cohesión del equipo.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Características Psicológicas, distribución de los ítems del (CPRD), y puntuación.

FACTOR	ÍTEMS	PUNTUACIÓN
Factor 1- Control del estrés	<i>1, 3, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 30, 32, 36, 41, 43, y 54</i>	Una puntuación alta en esta escala indica que el deportista utiliza sus habilidades psicológicas positivamente.
Factor 2- Influencia de la evaluación del rendimiento	<i>9, 16, 28, ,34, 35, 42,44, 46, 47, 51, 52 y 53</i>	Una puntuación alta en esta escala muestra un alto control de impacto ante una evaluación negativa sobre su rendimiento.
Factor 3- Motivación	<i>4, 15, 29, 31, 33, 39, 49 y 55</i>	Una puntuación alta en esta escala supone un desarrollo adecuado para atender las exigencias y demandas de los entrenamientos y situaciones de competición.
Factor 4- Habilidad mental	<i>2, 7, 23, 25, 37, 40, 45, 48 y 50</i>	Una puntuación alta en esta escala indica que el deportista dispone de los recursos suficientes para lograr un rendimiento deportivo más óptimo.
Factor 5- Cohesión de equipo	<i>5, 11, 18, 22, 27 y 28</i>	Una puntuación alta en esta escala señala que el deportista mantiene una buena competencia social con sus compañeros dentro del equipo, así como un sentimiento positivo de espíritu del mismo.

3.3 Tipo y método de la investigación.

La investigación proyectada es descriptiva (Kerlinger, 1994:123), pues tiene por finalidad describir e interpretar sistemáticamente las principales modalidades de formación o de cambio de un fenómeno para avanzar en la solución de los problemas que se presentan; procurando determinar las características del fenómeno en una determinada circunstancia témporo-espacial.

Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir. Esto es, en un estudio descriptivo se seleccionan una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga.

Bajo los parámetros de este tipo de investigación se asumirán los procedimientos y técnicas pertinentes para la adopción del diseño de la investigación, así como para el proceso de captación, procesamiento, análisis estadístico e interpretación de la información.

3.4 Diseño de la investigación

No experimental.

Transversal / Descriptivo.

3.5 Técnica de recolección de datos.

Habiendo ya seleccionado el diseño de investigación apropiado y la muestra representativa de acuerdo con el problema en estudio e hipótesis, la recolección de datos se hará a través de la medición, utilizando los instrumentos ya establecidos y descritos previamente, los cuales cumplen con dos requisitos esenciales: confiabilidad y validez.

3.6 Instrumento de investigación.

En el presente estudio se utilizó el test:

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO (CPRD) de F. Gimeno, J.M. Buceta y M.C. Pérez-Llantada, como instrumento para la obtención de información referidas a la identificación de las características psicológicas que a continuación se detallan:

Estructura factorial del cuestionario.

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

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

Factor-1: Control del estrés.

El contenido de este factor abarca dos categorías de ítems:

- Las características de la respuesta del deportista (ej. concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición.
- Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (ej. el día anterior a una competición, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión).

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

Factor-2: Influencia de la evaluación del rendimiento.

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

- a) Las características de la respuesta del deportista (ej. perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él.
- b) Los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista:
 - Las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (ej. entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios).
 - Las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (ej. al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador).
 - Las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (ej. mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).

El contenido de esta escala también parece relacionado con el estrés, pero a diferencia de la escala anterior, constituye un factor muy específico relacionado con la evaluación y la ansiedad social, y la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento. Los deportistas que obtuvieran una alta puntuación en los ítems que saturan en este factor, mostrarían una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas.

Factor-3: Motivación.

Este factor abarca los siguientes contenidos:

- La motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día.
- El establecimiento y consecución de metas u objetivos.
- La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista.
- La relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.

Factor-4: Habilidad mental.

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

- Establecimiento de objetivos.
- Análisis objetivo del rendimiento.
- Ensayo conductual en imaginación.
- Funcionamiento y autorregulación cognitivos.

Factor-5: Cohesión de equipo.

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

- Relación interpersonal con los miembros del equipo.
- El nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo.
- La actitud más o menos individualista en relación con el grupo.
- La importancia que se le concede al "espíritu de equipo".

3.7 Población y Muestra

3.7.1 Población.

- ✓ La población estuvo representada por 31 alumnos de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú base las Palmas – Surco, que están participando en el campeonato de fútbol de la FEDUP 2015 ASCENSO, con sede en nuestra capital.

3.7.2 Muestra.

- ✓ No hubo técnica de muestreo puesto que se pudo acceder a evaluar a toda la población, por tanto, la población resultó igual a la muestra.

Tabla 1
Distribución de la población según la Edad de los Futbolistas

Edad	Frecuencia	Porcentaje
16	1	3.2
17	2	6.5
18	3	9.7
19	5	16.1
20	4	12.9
21	7	22.6
22	5	16.1
23	4	12.9
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

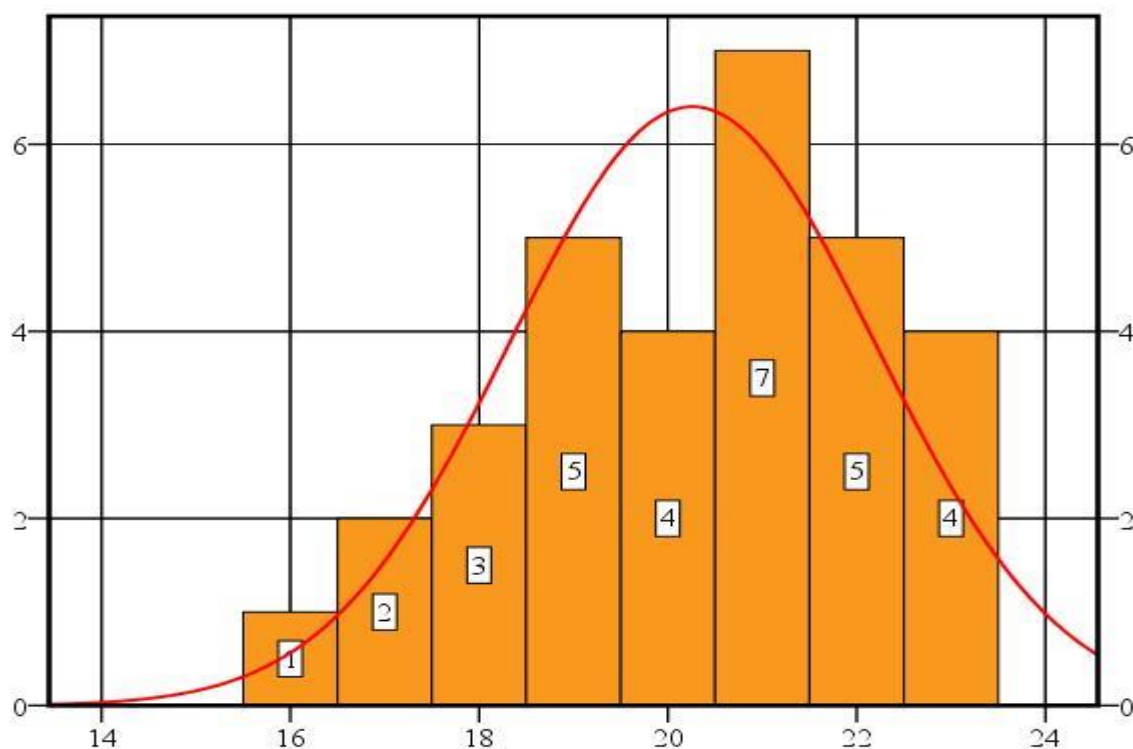


Figura 1: Distribución de la población según la Edad de los Futbolistas

Interpretación:

El 22.6% de los futbolistas entrevistados tienen 21 años de edad, el 16.1% de los futbolistas tienen 19 y 22 años respectivamente, el 12.9% de los futbolistas tienen 20 y 23 años respectivamente, el 9.7% de los futbolistas tienen 18 años, mientras que el 6.5% tienen 17 años, y solo el 3.2% de los futbolistas tiene 16 años de edad.

Tabla 2
Distribución de la población según el Puesto de Juego

Puesto de juego	Frecuencia	Porcentaje
Arquero	2	6.5
lateral izquierdo	3	9.7
defensa central	1	3.2
back central	2	6.5
lateral derecho	5	16.1
volante izquierdo	3	9.7
volante central	2	6.5
volante de creación	2	6.5
volante derecho	5	16.1
delantero izquierdo	4	12.9
delantero derecho	2	6.5
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 - 05 - 15

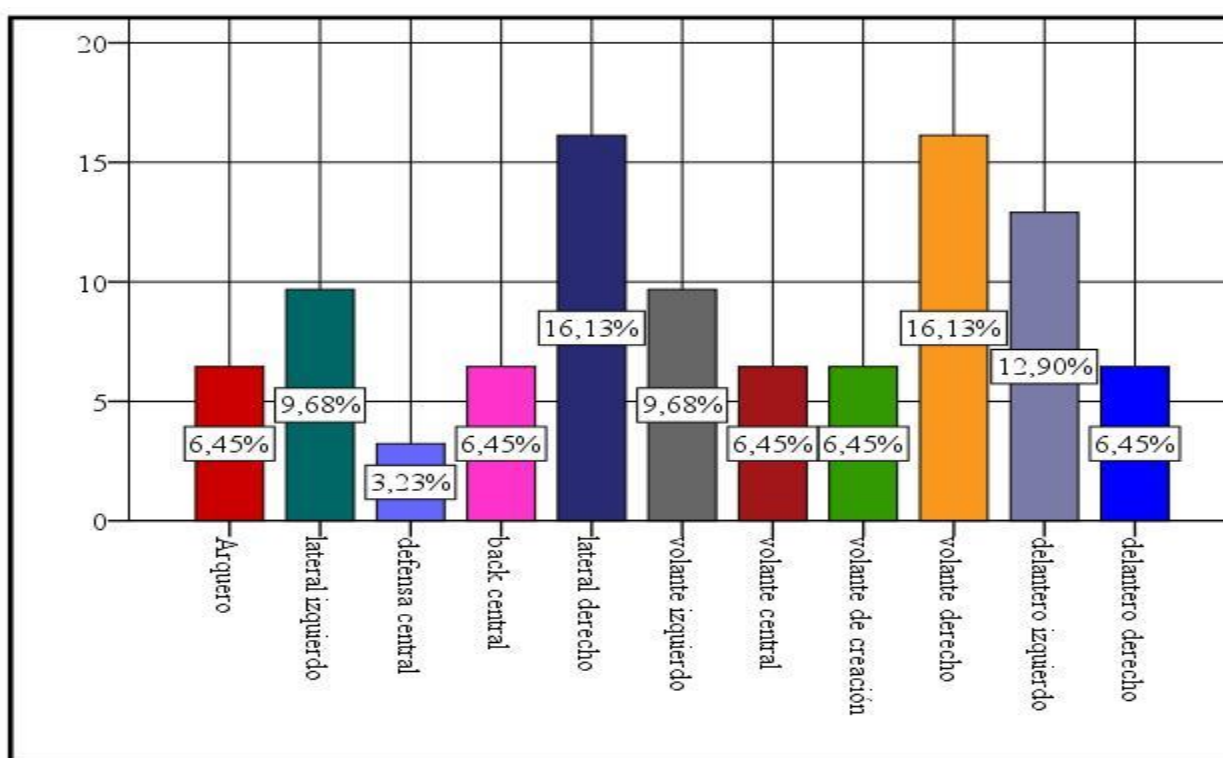


Figura 2: Distribución de la población según el Puesto de Juego

Interpretación:

Los futbolistas entrevistados que juegan de lateral derecho y volante derecho coinciden en un 16.13% respectivamente, el 12.90% juega de delantero izquierdo, los que juegan de lateral izquierdo y volante izquierdo coinciden en un 9.68%, mientras que los que juegan de arquero, back central, volante central, volante de creación y delantero derecho coinciden en un 6.45% respectivamente, y solo el 3.23% juega en el puesto de defensa central.

Tabla 3
Años que practica el deporte del fútbol

Años	Cantidad	Porcentaje
1 - 4	5	16.13
4 - 7	7	22.58
7 - 10	5	16.13
10 - 13	7	22.58
13 - 16	5	16.13
16 - 19	2	6.45
Total	31	100

Fuente: Encuesta realizada 18 - 05 - 15

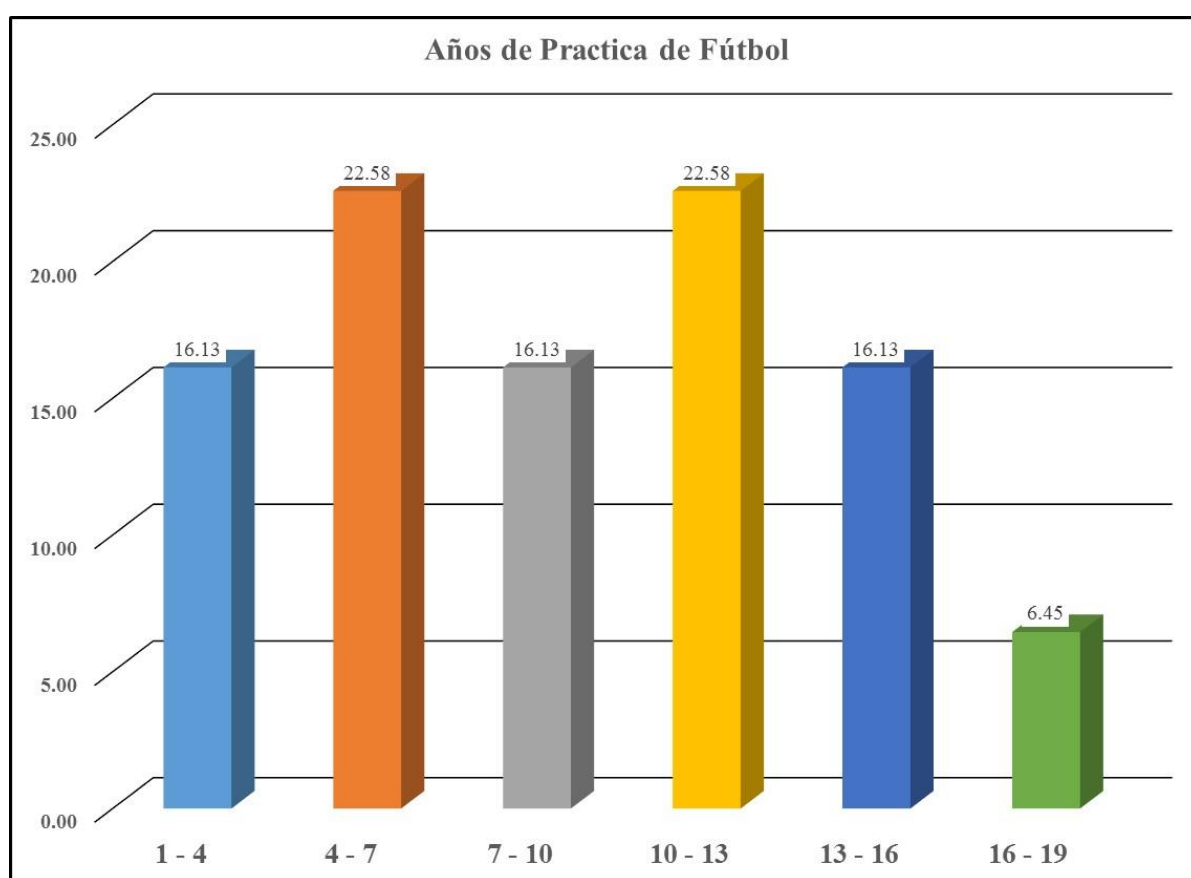


Figura 3: Años que practica el deporte del fútbol

Interpretación:

Los futbolistas entrevistados que afirmaron venir practicando el deporte del fútbol durante un periodo de tiempo que fluctúa entre los 10 a 12 años y los 4 a 6 años coinciden en un 22.58% respectivamente, mientras que los futbolistas entrevistados que afirmaron venir practicando el deporte del fútbol durante un periodo de tiempo que fluctúa entre los 13 a 15 años, 7 a 9 años y 1 a 3 años coinciden en un 16.13% respectivamente, y solo el 6.45% afirmó venir practicando el deporte del fútbol durante un periodo de tiempo que fluctúa entre los 16 a 17 años.

CAPÍTULO IV

DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN Y RESULTADOS

4.1 Selección y validación de los instrumentos

4.1.1 Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

En sus inicios, el proceso de elaboración del CPRD pasó por diferentes reajustes para asentar sus bases como cuestionario específico del ámbito del deporte. En primer lugar, sus autores, Buceta et al. (1994) se apoyaron en el denominado Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) de Mahoney (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987). El PSIS está compuesto por 45 ítems y seis escalas: control de ansiedad, autoconfianza, concentración, motivación, preparación mental y cohesión de equipo. A continuación, con la finalidad de completar estas variables psicológicas, los autores del CPRD incorporaron 26 nuevos ítems que hacían referencia a cada una de las seis escalas del cuestionario inicial PSIS, ampliándose hasta los 71 ítems. De esta manera se llegaba a la configuración de un cuestionario preliminar al CPRD definitivo.

Partiendo de este cuestionario preliminar, se procedió a la eliminación de determinados ítems tras la realización de un análisis factorial, dando lugar al cuestionario último, es decir al CPRD definitivo, fundamentado en 55 ítems con cinco escalas.

Buceta, et al. (1994), tomando como referencia el nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0.70 propuesto por Nunally (1978), tras la

aplicación del coeficiente alfa de Cronbach, llegan a la conclusión de que este cuestionario en su conjunto, ofrece una fiabilidad de 0.85. Así pues, especificando en cada una de las escalas, en la de control del estrés, obtuvieron 0.88, en la influencia de la evaluación del rendimiento, 0.72 y en cohesión de equipo, 0.78, con lo cual, estas escalas presentan una consistencia interna buena. Sin embargo, las escalas de motivación, con 0.67, y habilidad mental, con 0.34 demuestran que sus valores de consistencia interna están por debajo del nivel de referencia, destacando esta última escala con un nivel muy inferior.

En nuestra investigación, procediendo a la comprobación de la fiabilidad del instrumento, se confirma que tras la aplicación del alfa de Cronbach en su conjunto, se obtiene una fiabilidad de 0.711, con lo que se corrobora la aceptación del instrumento para su aplicación.

El CPRD está integrado por 55 ítems distribuidos en cinco escalas:

- Control del estrés
- Influencia de la evaluación del rendimiento
- Motivación
- Habilidad mental
- Cohesión de equipo

Las respuestas están formuladas en una escala tipo Likert de cinco puntos desde “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”, con la inclusión de una opción de respuesta adicional de “ni de acuerdo ni en desacuerdo”, para aquellos casos en los que el deportista no comprenda la formulación del ítems.

El CPRD puede facilitar información muy útil sobre las necesidades y recursos de los deportistas, sobre las conductas a modificar de los mismos, y sobre el estado del deportista contrastando los efectos de la intervención psicológica antes y después de la intervención en seguimientos posteriores.

Cada escala se compone de un número determinado de ítems.

Escala de control del estrés

El contenido de este factor abarca dos categorías de ítems:

- Respuestas que ofrece el deportista en función de estados de tensión, concentración y confianza que desarrolla en cuanto a las demandas del entrenamiento y de la competición.
- Aportaciones del deportista en cuanto a situaciones por las que pasan cargadas de estrés con referencia a días previos a la competición y a momentos antes, durante y posterior a la misma.

Escala de influencia de la evaluación del rendimiento

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

- Respuestas del deportista evaluando su propio rendimiento, o planteamientos de que lo están evaluando personas significativas para él.
- Antecedentes que pueden originar o llevar implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista. Esta escala puede estar relacionada con el estrés, pero siempre que esté vinculado a la autoevaluación del deportista o con la evaluación social de su propio rendimiento.

Escala de motivación

Este factor abarca los siguientes contenidos:

- La motivación de los deportistas en cuanto al desarrollo de su capacidad de esfuerzo, en la auto superación, y en disposición y afrontamiento de su trabajo diario.
- El establecimiento de objetivos deportivos y su consecución.
- La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista, así como la relación coste-beneficio que su vida deportiva le ofrece a nivel personal.

Escala de habilidad mental

Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo de los jugadores o atletas, como:

- Poner en práctica las habilidades psicológicas necesarias para el desarrollo de un establecimiento de objetivos e intentar su consecución.
- Desarrollar la capacidad de analizar objetivamente su propio rendimiento.
- Llevar a cabo un seguimiento en la técnica psicológica de la visualización o práctica imaginada.
- Controlar el funcionamiento y control cognitivo en cuanto a la toma de decisiones

Escala de cohesión de equipo

Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo deportivo considerando los siguientes contenidos:

- La relación interpersonal con los miembros del equipo.
- El grado de satisfacción del jugador trabajando con sus compañeros de equipo.
- La actitud más o menos individualista que puede tener el deportista en relación con su grupo deportivo.
- El nivel de importancia que se concede al concepto “espíritu de equipo”.

4.1.2 Validación del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) como instrumento de investigación.

Para comprobar las características psicométricas del Cuestionario Psicológico de Rendimiento Deportivo (CPRD), Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001) efectuaron un estudio con 485 deportistas que participaban en distintas modalidades deportivas tanto individuales como colectivas. Se aplicó en quince deportes individuales diferentes y en siete colectivos, destacando que en el fútbol se llevó a cabo con 96 futbolistas.

Gimeno (1999) en su tesis doctoral, expone cuatro estudios que recogen la aplicación de este instrumento, en uno de ellos presenta el trabajo realizado a los 485 deportistas, estudio nombrado anteriormente, pero recoge también otro estudio realizado a 108 jugadores jóvenes de fútbol.

También, resulta interesante el estudio comparativo, entre dos grupos etáreos de futbolistas realizado por Lavarello (2005) con 125 jugadores juveniles e infantiles del futbol chileno con edades comprendidas entre 13 y 19 años en el que el autor utilizo el mismo instrumento. En este estudio se llegó a comprobar que no existen grandes diferencias entre los dos grupos de jugadores, únicamente en la escala de influencia de la evaluación del rendimiento deportivo existe una cierta diferencia significativa a favor del grupo juvenil.

Un estudio realizado en tenis por Pérez-Llantada, Buceta, López de la Llave, Gimeno y Ezquerro (1997) específicamente dirigido a la escala de control del estrés de este instrumento, cuya escala consta de 20 ítems, revela que se seleccionaron a 47 jugadores de tenis varones con una edad entre los 15 y 20 años. Una vez aplicado el cuestionario a estos deportistas, considerando la variable independiente estilo cognitivo flexibilidad-impulsividad, se obtuvieron datos sobre el comportamiento y estilo de juego en función de las puntuaciones obtenidas en la escala control de estrés.

En otro estudio realizado con este cuestionario, Gimeno et al. (2007) ofrecen una aplicación a deportistas judokas, futbolistas y nadadores, y se comprueba que de la muestra de 136 judokas, los que obtienen éxito deportivo son los que puntúan alto en Control del estrés, destacando 50 judokas. En cuanto a los futbolistas, de los 108 jugadores que componían la muestra, 51 seguían compitiendo cuatro años después de pasar el cuestionario y puntuando mejor en el Control del estrés. Finalmente, los 80 nadadores del último de estos autores, aportan datos como que los 34 deportistas que puntuaban más bajo en autoconfianza son los que han padecido alguna lesión durante los tres años en los que se llevó a cabo un programa de seguimiento psicológico.

Olmedilla, García y Martínez (2006) realizan una factorización de este cuestionario, y para ello, aplican este instrumento a 278 futbolistas con una media de 23.5 años, pertenecientes a las categorías de 2º división B, 3º división y Territorial Preferente. En este estudio se contempló que en lo que respecta a la variable autoconfianza, los futbolistas que en el momento de la investigación estaban lesionados y que puntuaban alto en autoconfianza, tendían a lesionarse con mayor frecuencia y con mayor número de lesiones que los que puntuaban bajo.

Lavarello (2004) realiza un análisis correlacional entre las distintas variables que presenta el CPRD en 156 futbolistas de las divisiones menores de dos clubes de 1º división del fútbol profesional chileno. Las conclusiones obtenidas no dejan de ser interesantes pues se descubre que la motivación se relaciona estadísticamente con todas las demás variables, teniendo esta una dirección positiva, es decir, cuanto mayor sea la motivación del futbolista, mayores niveles tiende este a poseer en las demás variables. Así pues se establece como prioridad, según este estudio, el trabajo motivacional en los futbolistas para la consecución de objetivos a alcanzar.

Se puede comprobar que el CPRD aporta datos valiosos para la investigación en el deporte, y Olmedilla, Prieto y Blas (2009) realizaron un estudio con 63 jugadores de tenis de entre 16 – 49 años de edad, pertenecientes a los diversos clubes de Alicante (España) que practicaban la competición. La finalidad de esta investigación era conocer la relación entre la gravedad y el tipo de lesiones que padecen estos tenistas y las variables psicológicas de los mismos. En el momento del estudio se encontraban lesionados el 50.8%. Se llegó a las

conclusiones de que los deportistas que padecían menos lesiones puntuaban más alto en la motivación y en el control del estrés.

Finalmente, se destacan estudios muy recientes encontrados mediante la aplicación de este instrumento, con la finalidad de comprobar los efectos del entrenamiento psicológico en jóvenes jugadores de un club de baloncesto. Paralelo, Lorenzo, Gómez, Pujals y Lorenzo (2012) utilizan el CPRD en 47 jugadores en dos momentos de la temporada, al comenzar y al finalizar la competición. Tras la evaluación, la intervención psicológica consistió en el entrenamiento en habilidades psicológicas en estos deportistas y se demuestra que los resultados fueron muy positivos para el desempeño deportivo posterior.

4.1.3 Procedimiento.

Con la pretensión de obtener la información necesaria sobre las variables psicológicas de los jugadores de fútbol de un equipo juvenil y así obtener un diagnóstico de los mismos, se procedió a evaluar a la muestra mediante un proceso estructurado.

En primer lugar, sacamos copias del instrumento CPRD, y solicitamos una entrevista con el comando técnico y el equipo de fútbol completo, justo antes de comenzar el entrenamiento semanal, durante la tercera semana de Mayo del 2015, y a una semana de competir en el torneo “LIGA UNIVERSITARIA DE FÚTBOL DIVISIÓN DE ASCENSO 2015 – I – FEDUP”.

Concretamente, luego de obtener el permiso de las autoridades de la Escuela de Sub Oficiales de la Fuerza Aérea del Perú – Base Las Palmas Surco y con presencia del entrenador del equipo, el preparador físico y asistente técnico, los

integrantes del equipo de fútbol entraron a un auditorio acondicionado para la evaluación psicológica, luego se procedió a la entrega de los cuestionarios..

En una charla previa, se les informó a los jugadores de los objetivos de la investigación y se les dio instrucciones claras sobre el modo para responder a los ítems, remarcando, con especial atención e insistentemente, un aspecto clave: que los cuestionarios eran anónimos y que por ello debían responder con absoluta sinceridad. También se les indicó la necesidad de no dejarse influir por el sesgo de la deseabilidad social (tendencia a responder lo que se cree más correcto, y no lo que se piensa realmente).

4.1.4 Recolección de datos

Una vez administrado el instrumento de evaluación a toda la muestra, se pasaron todos los datos, sujeto por sujeto, utilizando la hoja de cálculo Excel del Programa Office-Windows 2013.

Dicha hoja de cálculo se elaboró ordenando correctamente los datos y variables, para su futura exportación al programa estadístico SPSS-18 y análisis definitivo y completo de los mismos.

Una vez registrado los datos en el programa SPSS-18, se procedió a su codificación y categorización. La descripción de los análisis estadísticos realizados es motivo del siguiente apartado.

4.2 Tratamiento estadístico e interpretación de cuadros.

La metodología estadística y análisis de los datos se dió utilizando la estadística descriptiva.

Los procedimientos estadísticos se realizaron utilizando la Hoja de Cálculo Excel del Programa Office–Windows 2013 y el programa estadístico SPSS-18.

4.3 Interpretación de cuadros.

Factor – 1: Control del Estrés.

Tabla 4

Ítem 1: Suelo tener problemas concentrándome mientras compito

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	16	51.6
En desacuerdo	12	38.7
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	3.2
De acuerdo	1	3.2
Totalmente de acuerdo	1	3.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

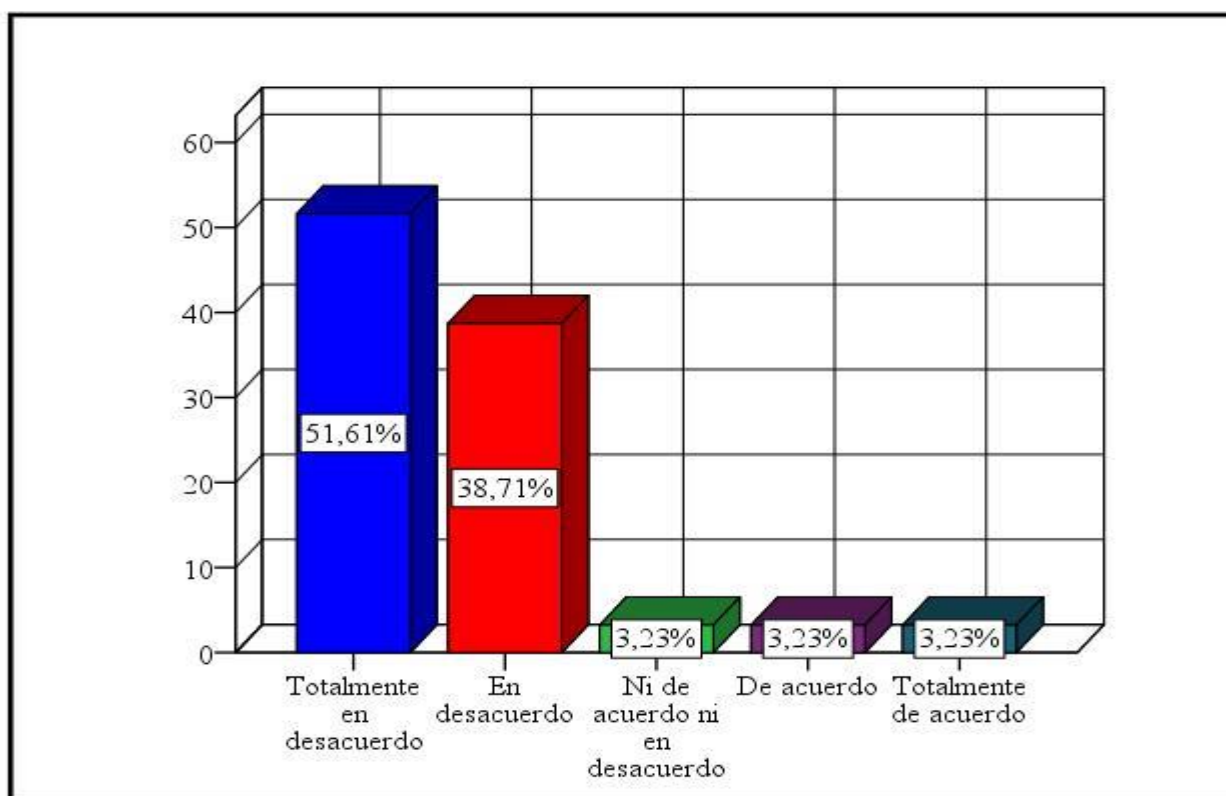


Figura 4: Ítem 1: Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.

Interpretación:

En la pregunta si Se suele tener problemas concentrándose mientras compite. El 51.61% refirió que está totalmente en desacuerdo, el 38.71% refirió que está en desacuerdo, y los que están ni de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo coinciden en un 3.23% respectivamente.

Tabla 5
 Ítem 3: Tengo una gran confianza en mí técnica

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	3.2
En desacuerdo	1	3.2
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	9.7
De acuerdo	10	32.3
Totalmente de acuerdo	16	51.6
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 - 05 - 15

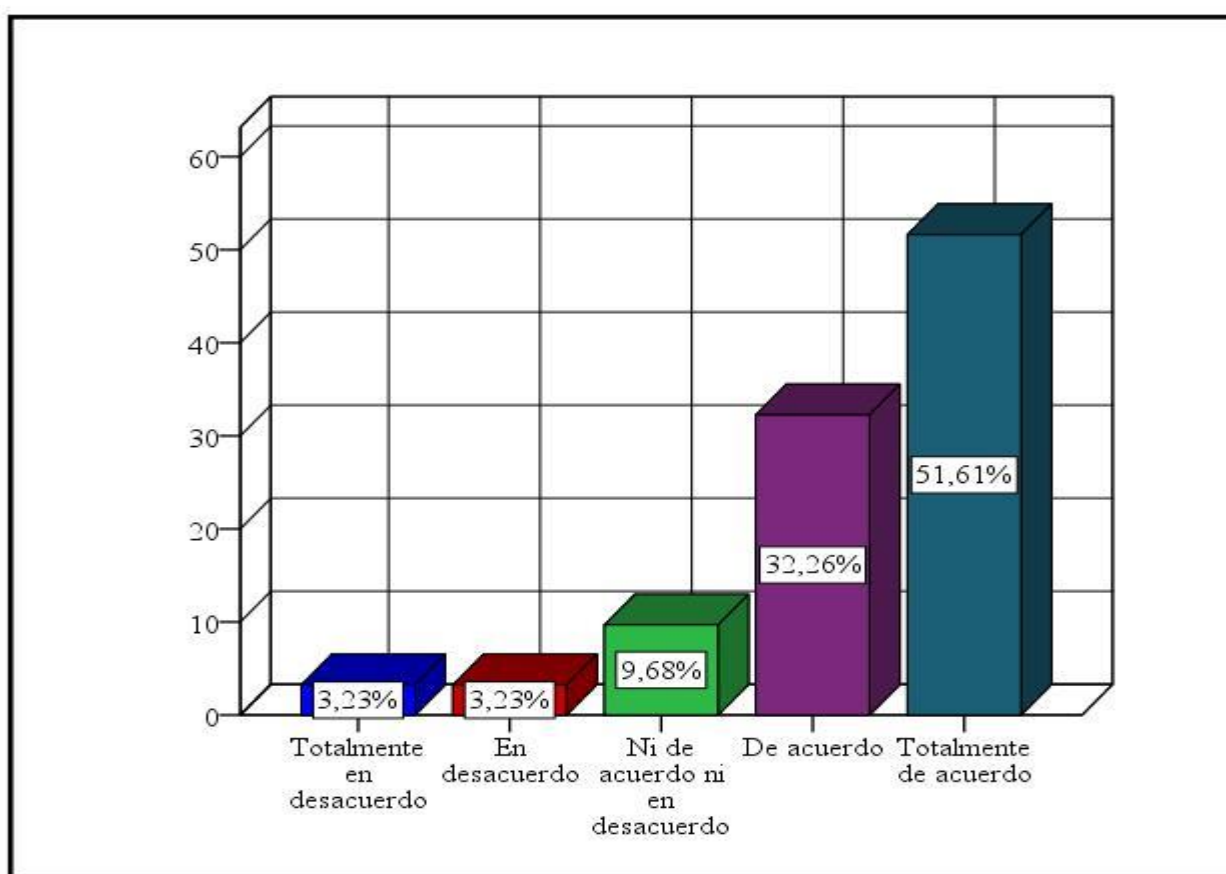


Figura 5: Ítem 3: Tengo una gran confianza en mí técnica

Interpretación:

En la pregunta si Tiene una gran confianza en su técnica. El 51.61% refirió que está totalmente de acuerdo, el 32.26% refirió que está de acuerdo, mientras que el 9.68% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y los que están en desacuerdo y totalmente desacuerdo coinciden en un 3.23% respectivamente.

Tabla 6

Ítem 6: Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	9	29.0
En desacuerdo	15	48.4
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	9.7
De acuerdo	3	9.7
Totalmente de acuerdo	1	3.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

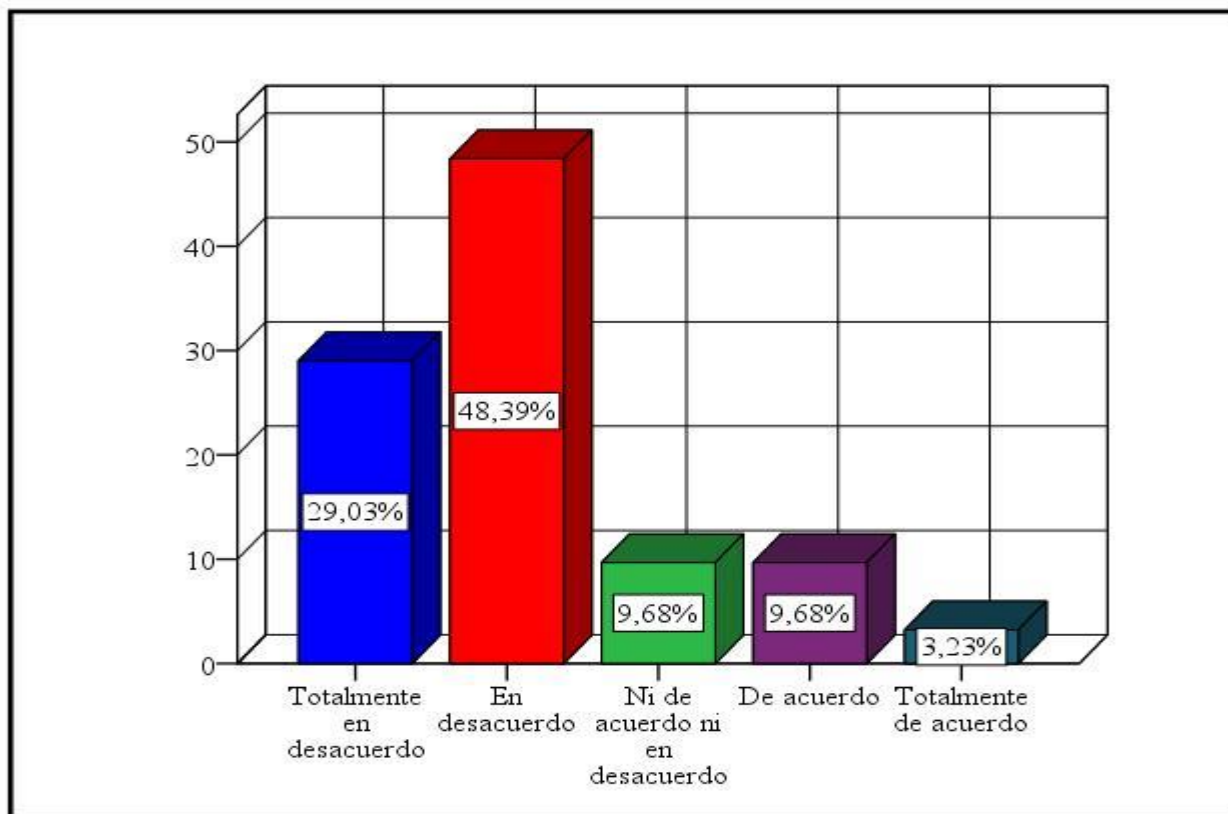


Figura 6: Ítem 6: Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento

Interpretación:

En la pregunta si Rara vez se encuentra tan tenso(a) como para que su tensión interfiera negativamente en su rendimiento, el 48.39% refirió que está en desacuerdo, el 29.03% refirió que está totalmente en desacuerdo, los que están ni de acuerdo ni en desacuerdo y de acuerdo coinciden en un 9.68%, y solo el 3.23% está totalmente de acuerdo.

Tabla 7

Ítem 8: En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
En desacuerdo	1	3.2
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	3.2
De acuerdo	9	29.0
Totalmente de acuerdo	20	64.5
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

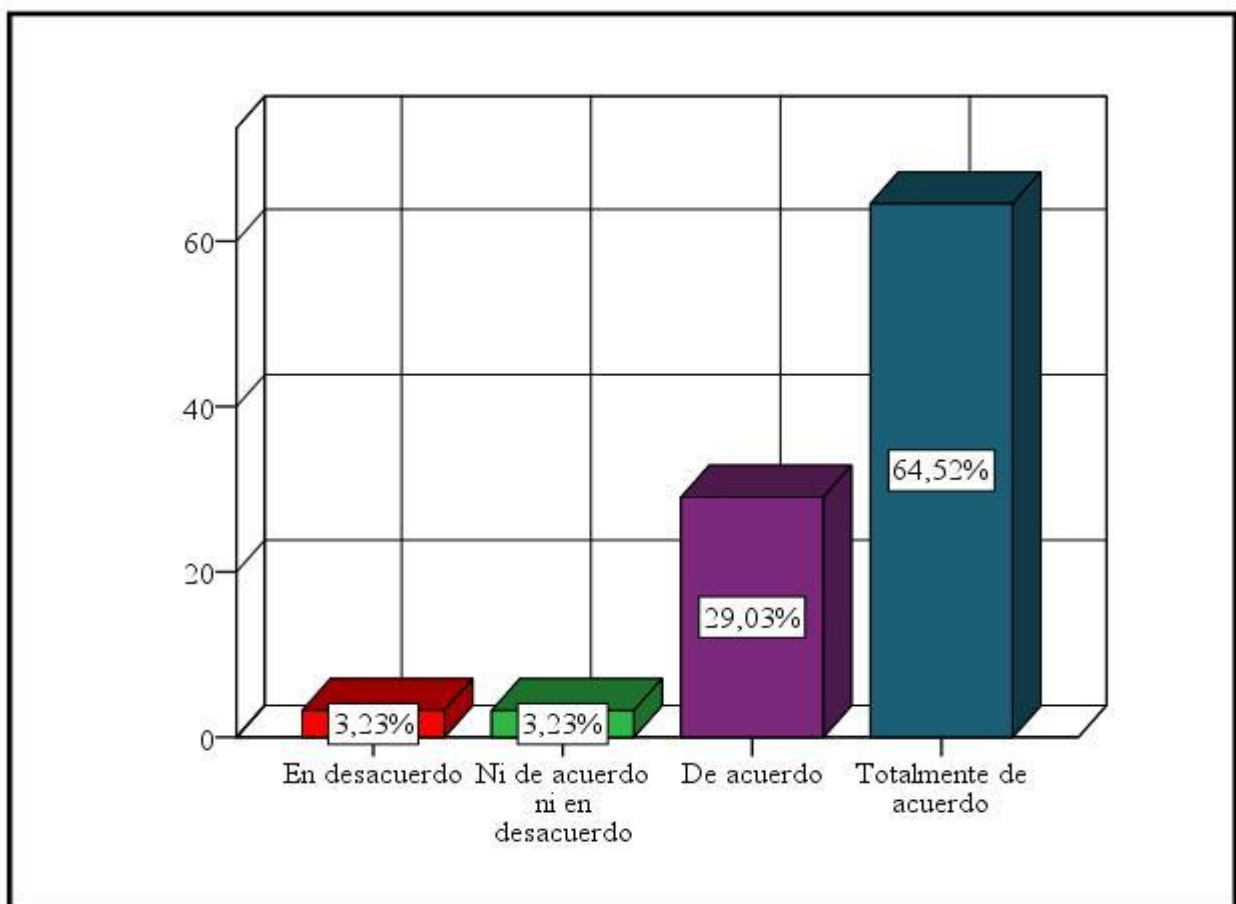


Figura 7: Ítem 8: En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien

Interpretación:

En la pregunta si En la mayoría de las competiciones (o partidos) confía en que lo hará bien, el 64.52% refirió que está totalmente de acuerdo, mientras que el 29.03% refirió que está de acuerdo, y los que están en desacuerdo y ni de acuerdo ni en desacuerdo coinciden en un 3.23% respectivamente.

Tabla 8

Ítem 10: No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a)

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	17	54.8
En desacuerdo	6	19.4
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	12.9
De acuerdo	2	6.5
Totalmente de acuerdo	2	6.5
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

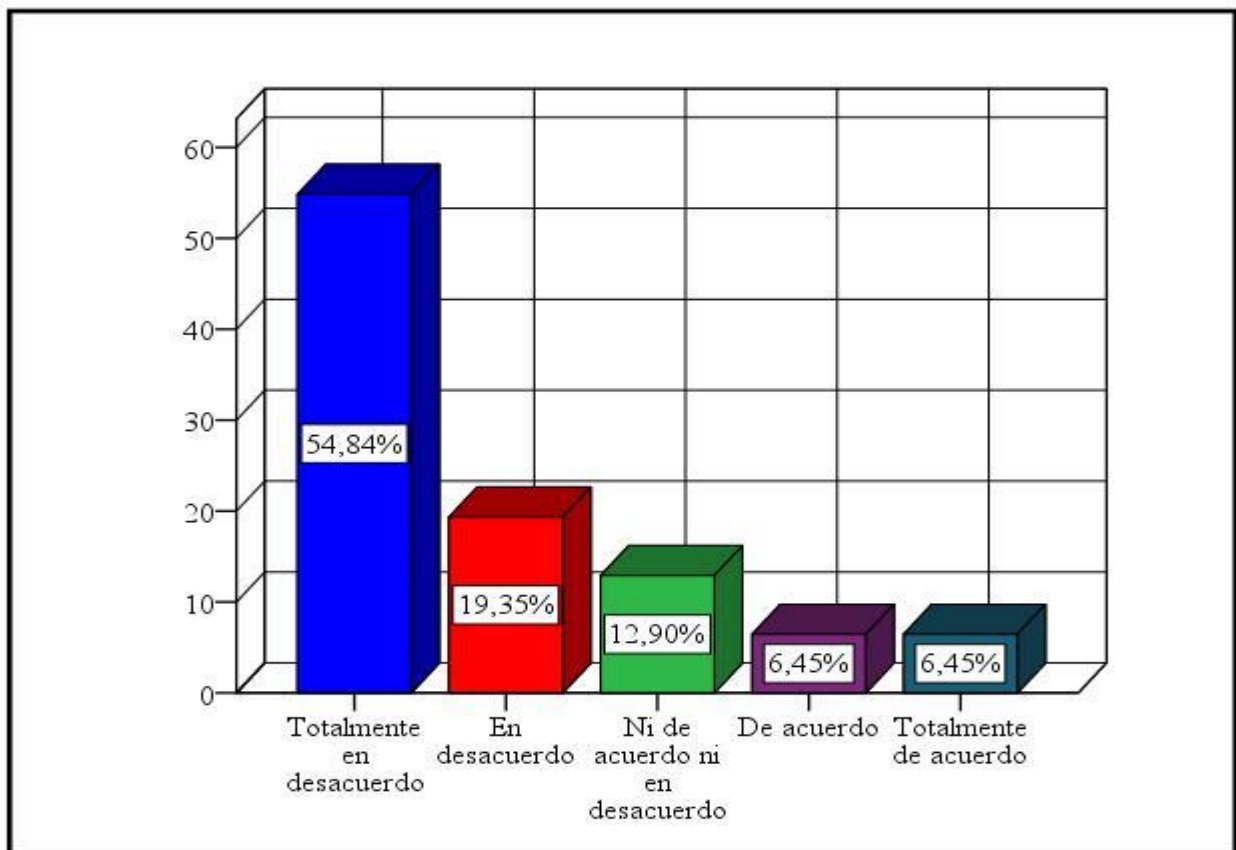


Figura 8: Ítem 10: No se necesita de mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a)

Interpretación:

En la pregunta si No se necesita de mucho para que se debilite su confianza en sí mismo (a), el 54.84% refirió que está totalmente en desacuerdo, el 19.35% refirió que está en desacuerdo, mientras que el 12.90% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y los que están de acuerdo y totalmente de acuerdo coinciden en un 6.45% respectivamente.

Tabla 9

Ítem 12: A menudo estoy “muerto(a) de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido)

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	15	48.4
En desacuerdo	11	35.5
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	9.7
De acuerdo	2	6.5
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

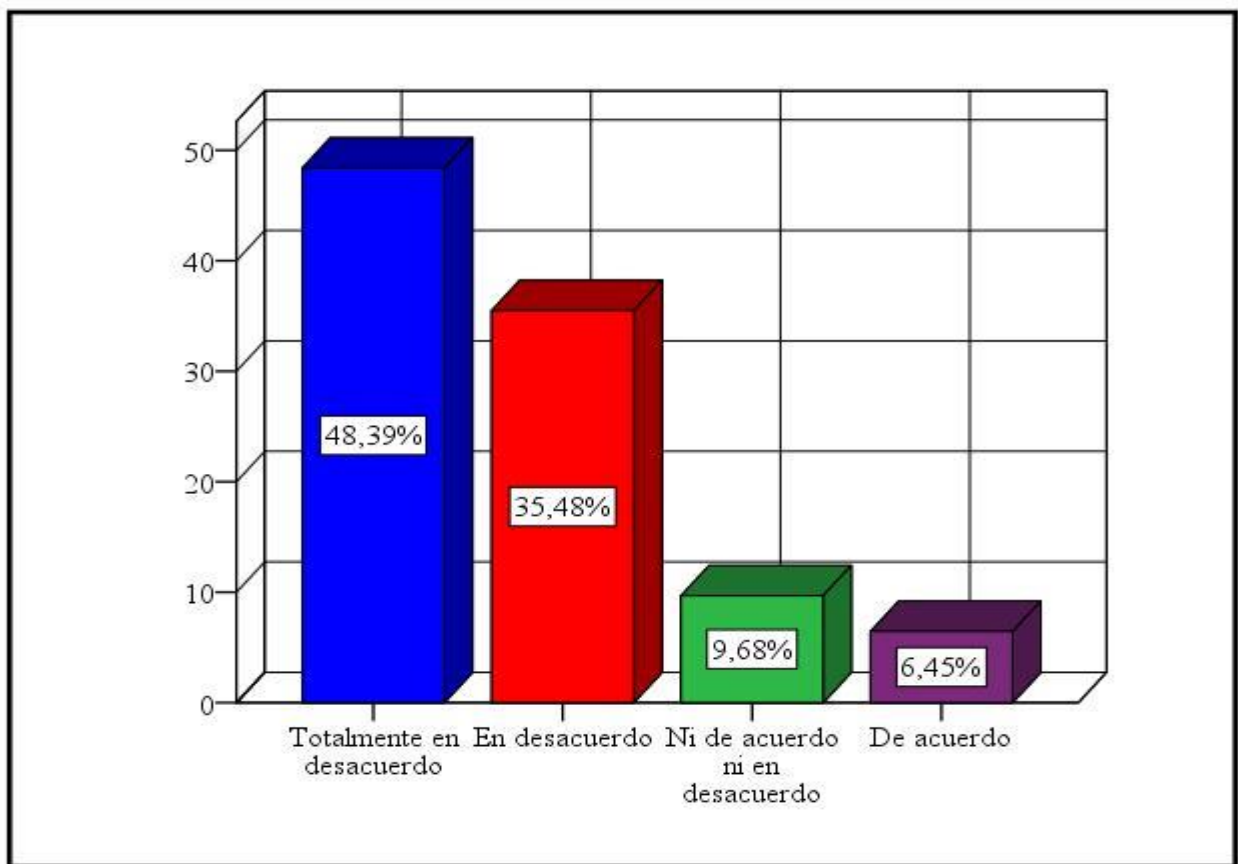


Figura 9: Ítem 12: A menudo estoy “muerto(a) de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido)

Interpretación:

En la pregunta si A menudo esta “muerto(a) de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de su participación en una competición (o un partido), el 48.39% refirió que está totalmente en desacuerdo, el 35.48% refirió que está en desacuerdo, mientras que el 9.68% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 6.45% refirió que está de acuerdo.

Tabla 10

Ítem 13: Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	10	32.3
En desacuerdo	14	45.2
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	12.9
De acuerdo	3	9.7
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

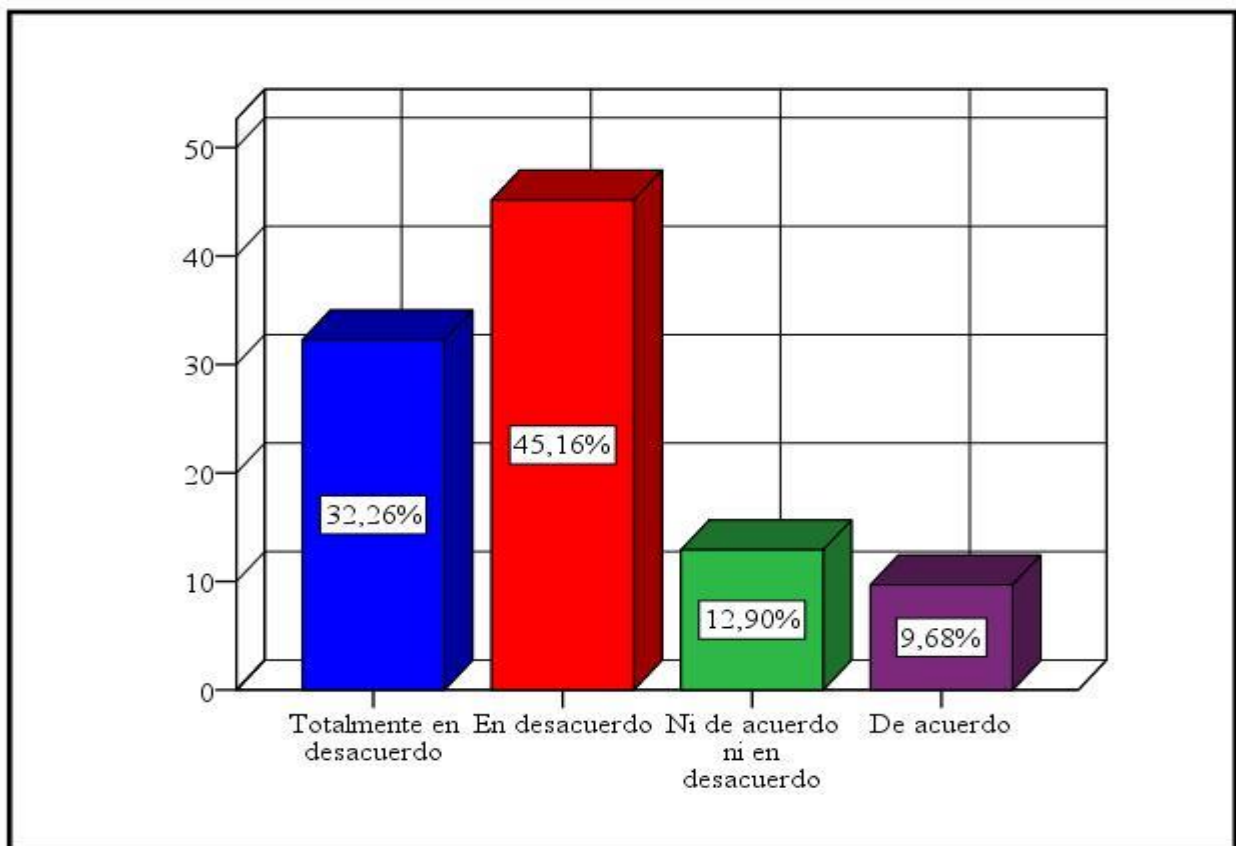


Figura 10: Ítem 13: Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer

Interpretación:

En la pregunta si Cuando cometo un error le cuesta olvidarlo para concentrarse rápidamente en lo que tiene que hacer, el 45.16% refirió que está en desacuerdo, el 32.26% refirió que está totalmente en desacuerdo, mientras que el 12.90% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 9.68% refirió que está de acuerdo.

Tabla 11

Ítem 14: *Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo*

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	17	54.8
En desacuerdo	13	41.9
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	3.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

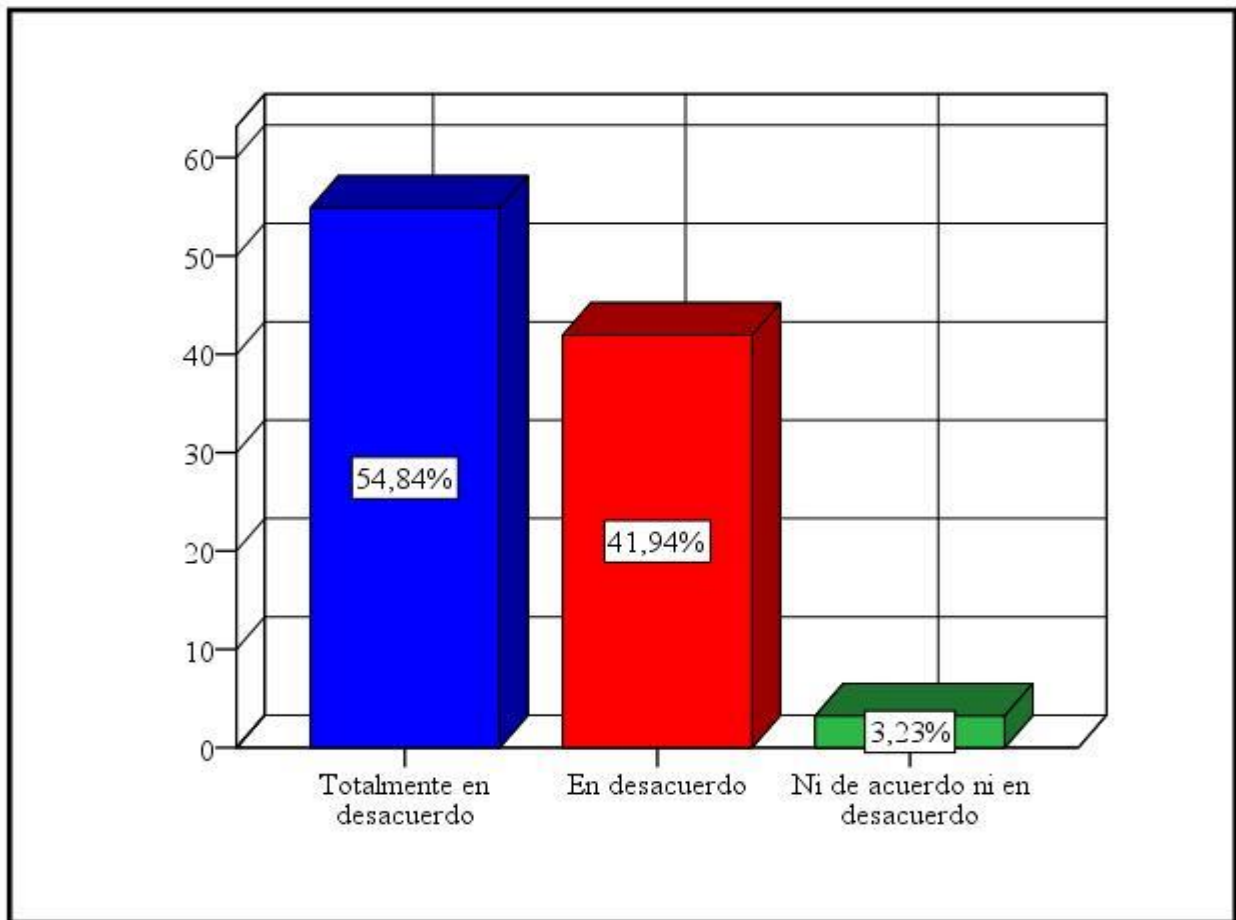


Figura 11: Ítem 14: *Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo*

Interpretación:

En la pregunta si *Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar su confianza en sí mismo*, el 54.84% refirió que está totalmente en desacuerdo, mientras que el 41.94% refirió que está en desacuerdo, y solo el 3.23% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 12

Ítem 17: Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	6	19.4
En desacuerdo	15	48.4
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	16.1
De acuerdo	5	16.1
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

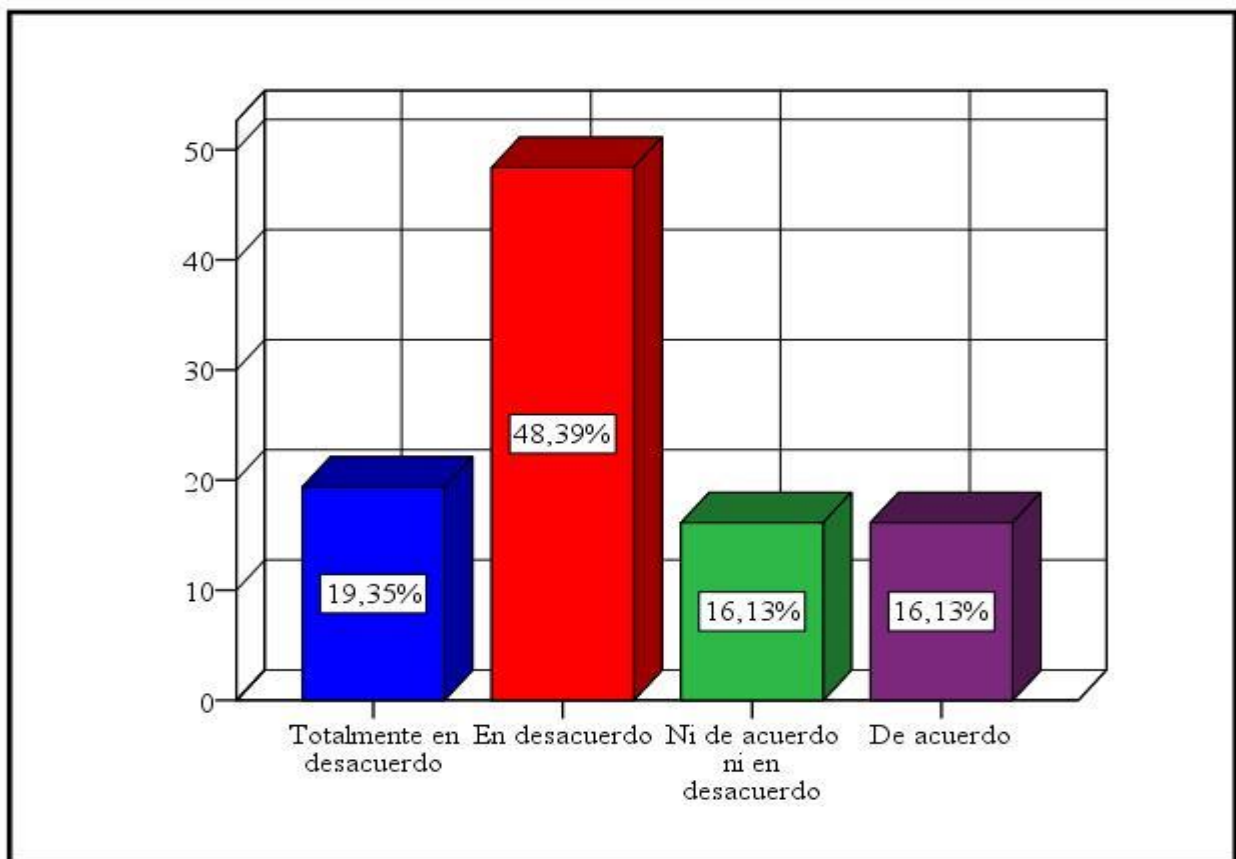


Figura 12: Ítem 17: Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas

Interpretación:

En la pregunta si Durante su actuación en una competición (o en un partido) su atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tiene que hacer y otras cosas, el 48.39% refirió que está en desacuerdo, mientras que el 19.35% refirió que está totalmente en desacuerdo, y los que están ni de acuerdo ni en desacuerdo y de acuerdo coinciden en un 16.13%.

Tabla 13

Ítem 19: Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido)

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	8	25.8
En desacuerdo	15	48.4
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	7	22.6
De acuerdo	1	3.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

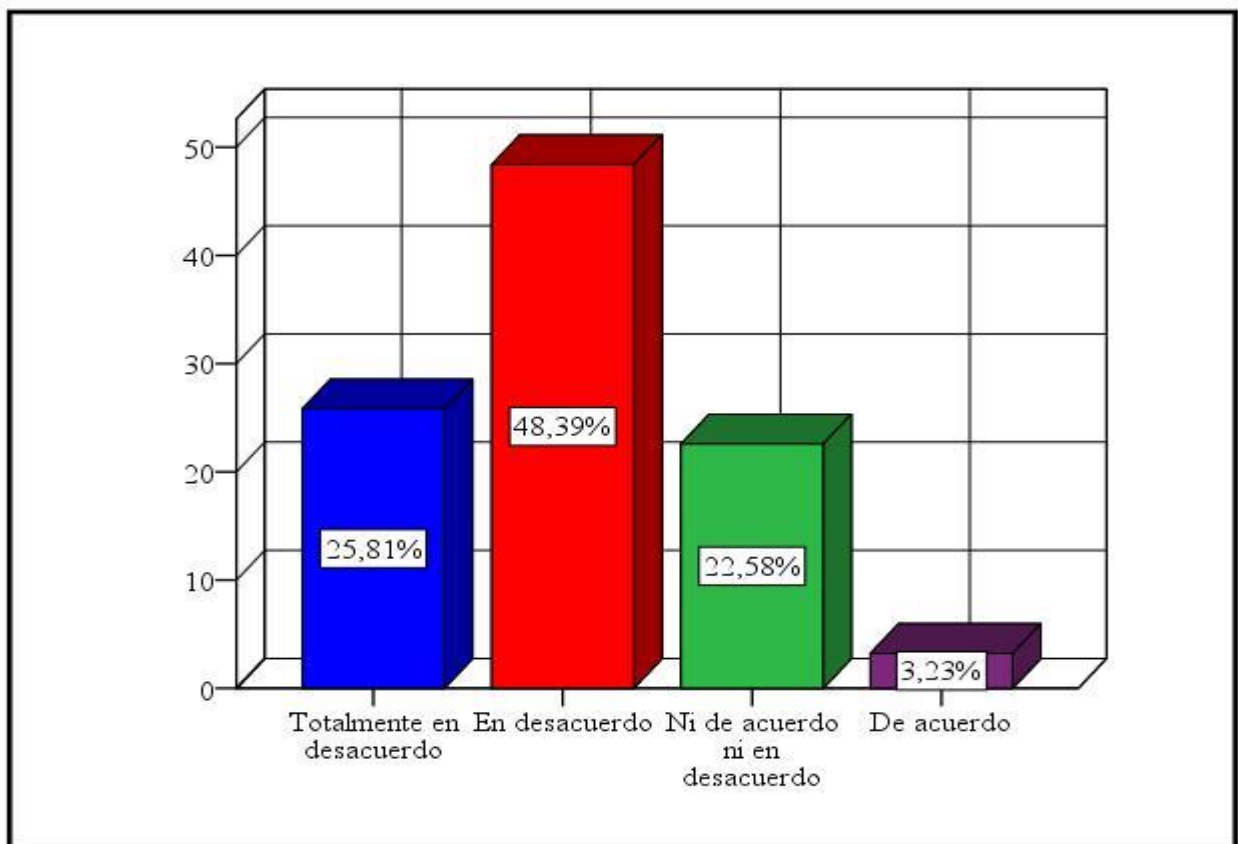


Figura 13: Ítem 19: Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido)

Interpretación:

En la pregunta si Tiene frecuentes dudas respecto a sus posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido), el 48.39% refirió que está en desacuerdo, el 25.81% refirió que está totalmente en desacuerdo, mientras que el 22.58% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 3.23% refirió que está de acuerdo.

Tabla 14

Ítem 20: Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido)

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	17	54.8
En desacuerdo	12	38.7
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	6.5
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

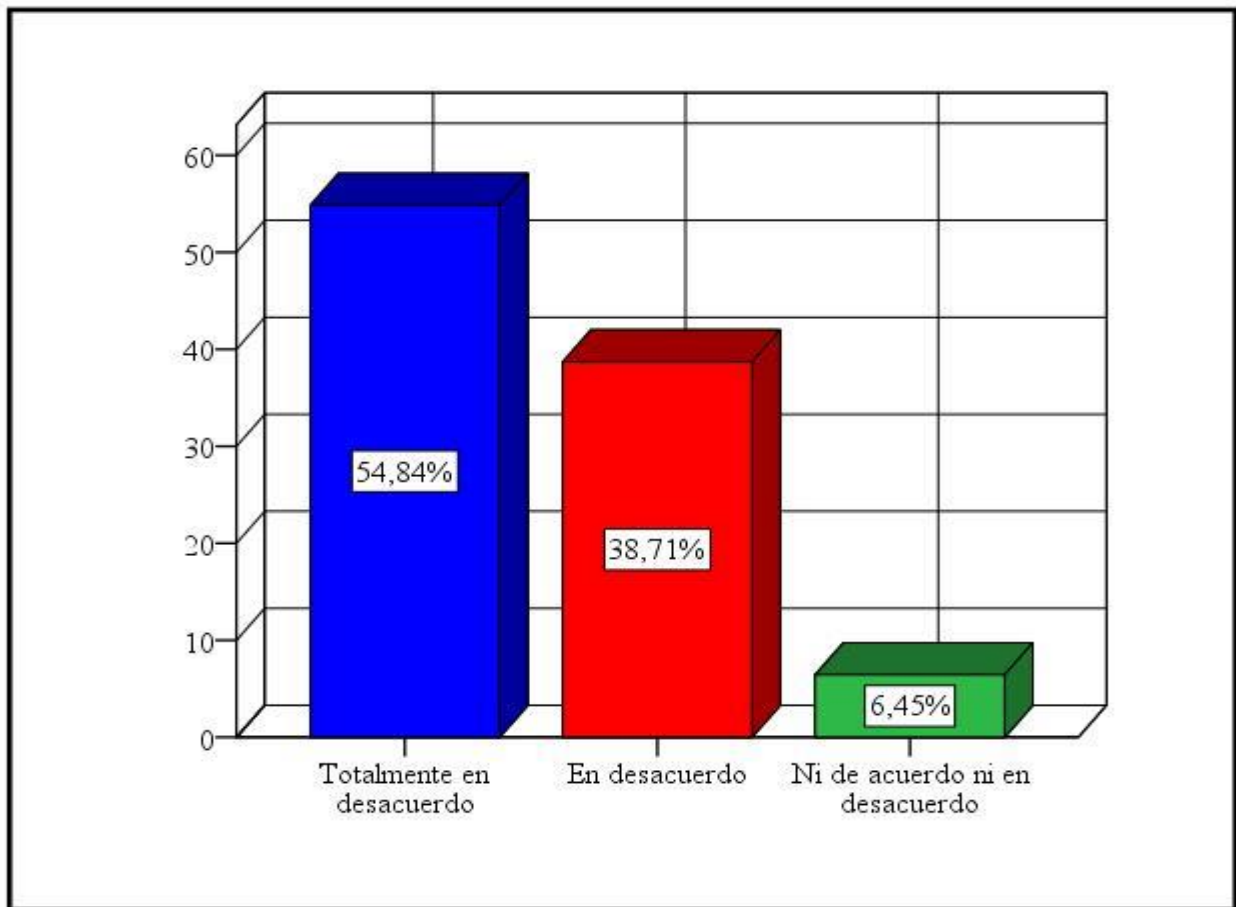


Figura 14: Ítem 20: Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido)

Interpretación:

En la pregunta si Gasta mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido), el 54.84% refirió que está totalmente en desacuerdo, mientras que el 38.71% refirió que está en desacuerdo, y solo el 6.45% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 15

Ítem 21: Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	11	35.5
En desacuerdo	13	41.9
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	9.7
De acuerdo	4	12.9
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

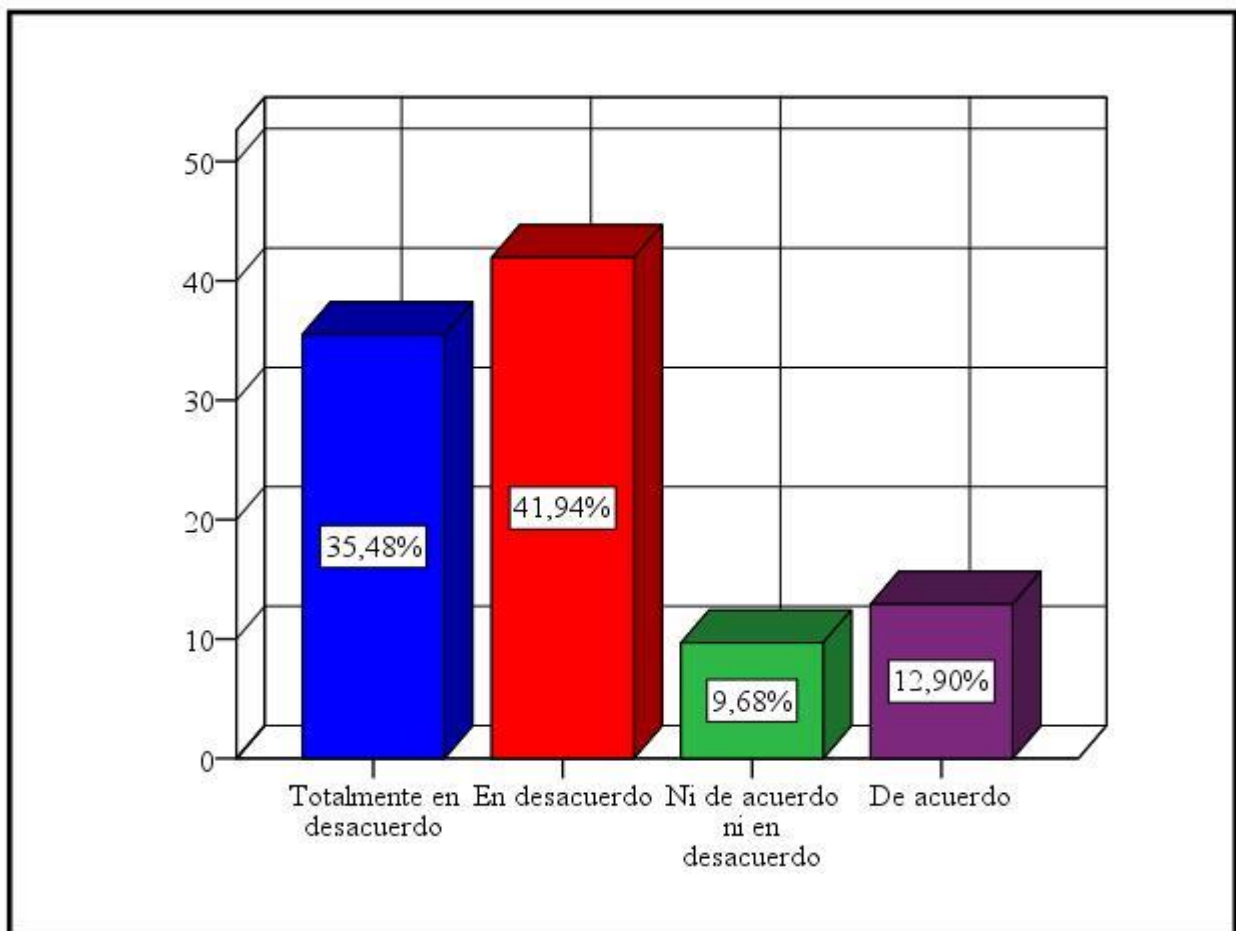


Figura 15: Ítem 21: Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente

Interpretación:

En la pregunta si Cuando comienzo haciéndolo mal, su confianza baja rápidamente, el 41.94% refirió que está en desacuerdo, el 35.48% refirió que está totalmente en desacuerdo, mientras que el 12.90% refirió que está de acuerdo, y solo el 9.68% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 16

Ítem 24: Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
En desacuerdo	3	9.7
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	12.9
De acuerdo	16	51.6
Totalmente de acuerdo	8	25.8
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada: 18 – 18 – 15

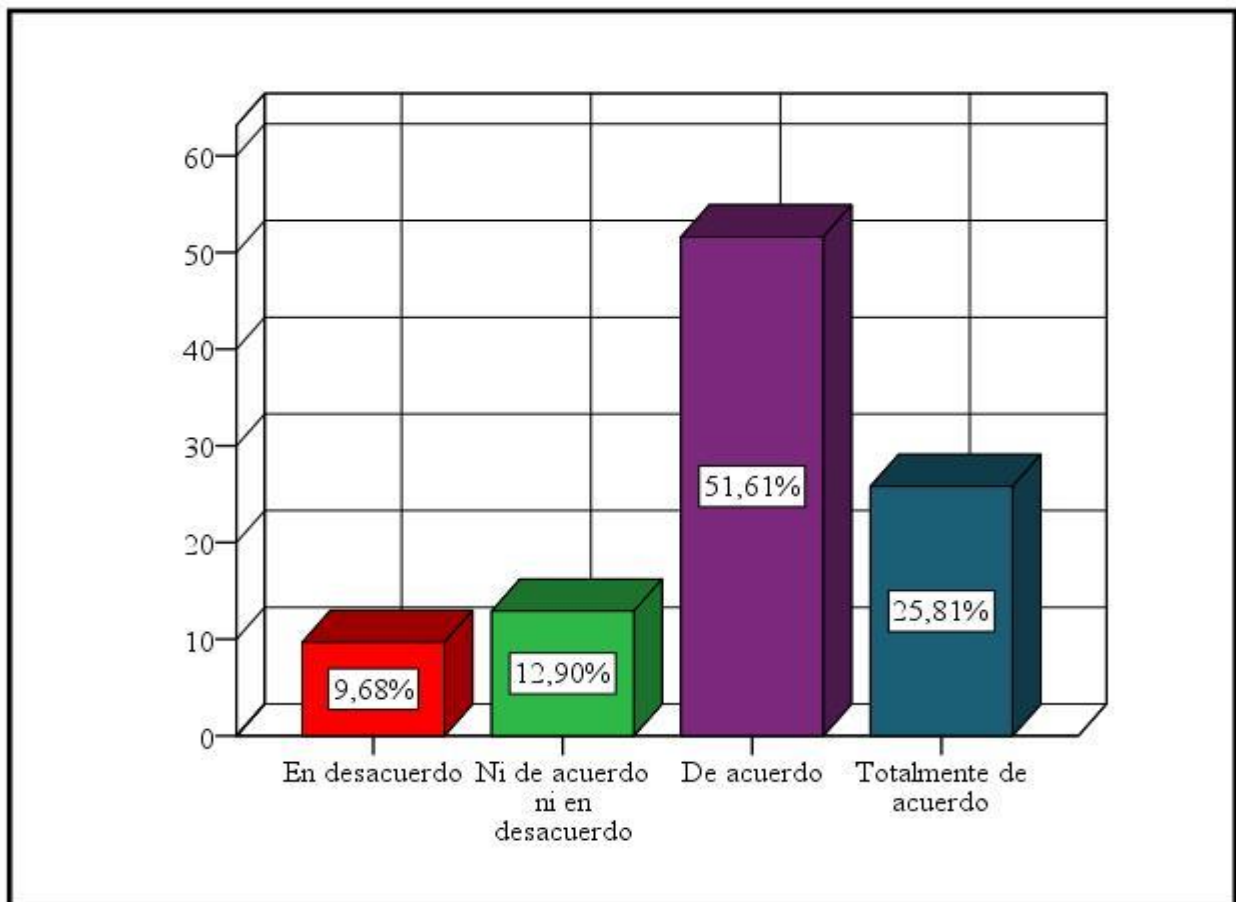


Figura 16: Ítem 24: Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.

Interpretación:

En la pregunta si Generalmente, puede seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de sus peores actuaciones, el 51.61% refirió que está de acuerdo, el 25.81% refirió que está totalmente de acuerdo, mientras que el 12.90% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 9.68% refirió que está en desacuerdo.

Tabla 17
 Ítem 26: Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	14	45.2
En desacuerdo	14	45.2
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	3.2
De acuerdo	2	6.5
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

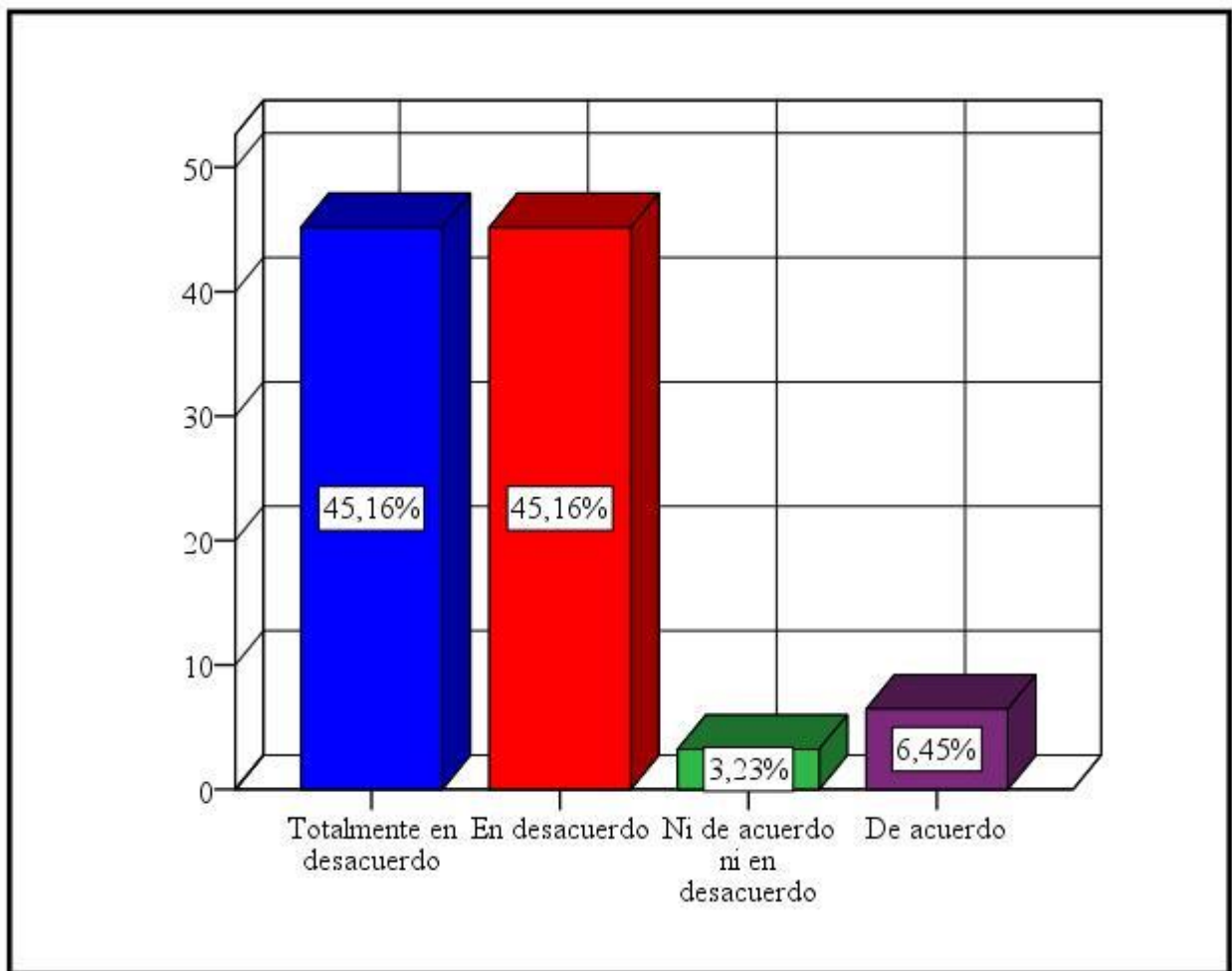


Figura 17: Ítem 26: Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable

Interpretación:

En la pregunta si Su confianza en sí mismo(a) es muy inestable, los que están totalmente en desacuerdo y desacuerdo coinciden en un 45.16% respectivamente, mientras que el 6.45% refirió que está de acuerdo, y solo el 3.23% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 18
 Ítem 30: Soy eficaz controlando mi tensión

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
En desacuerdo	3	9.7
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	3.2
De acuerdo	20	64.5
Totalmente de acuerdo	7	22.6
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

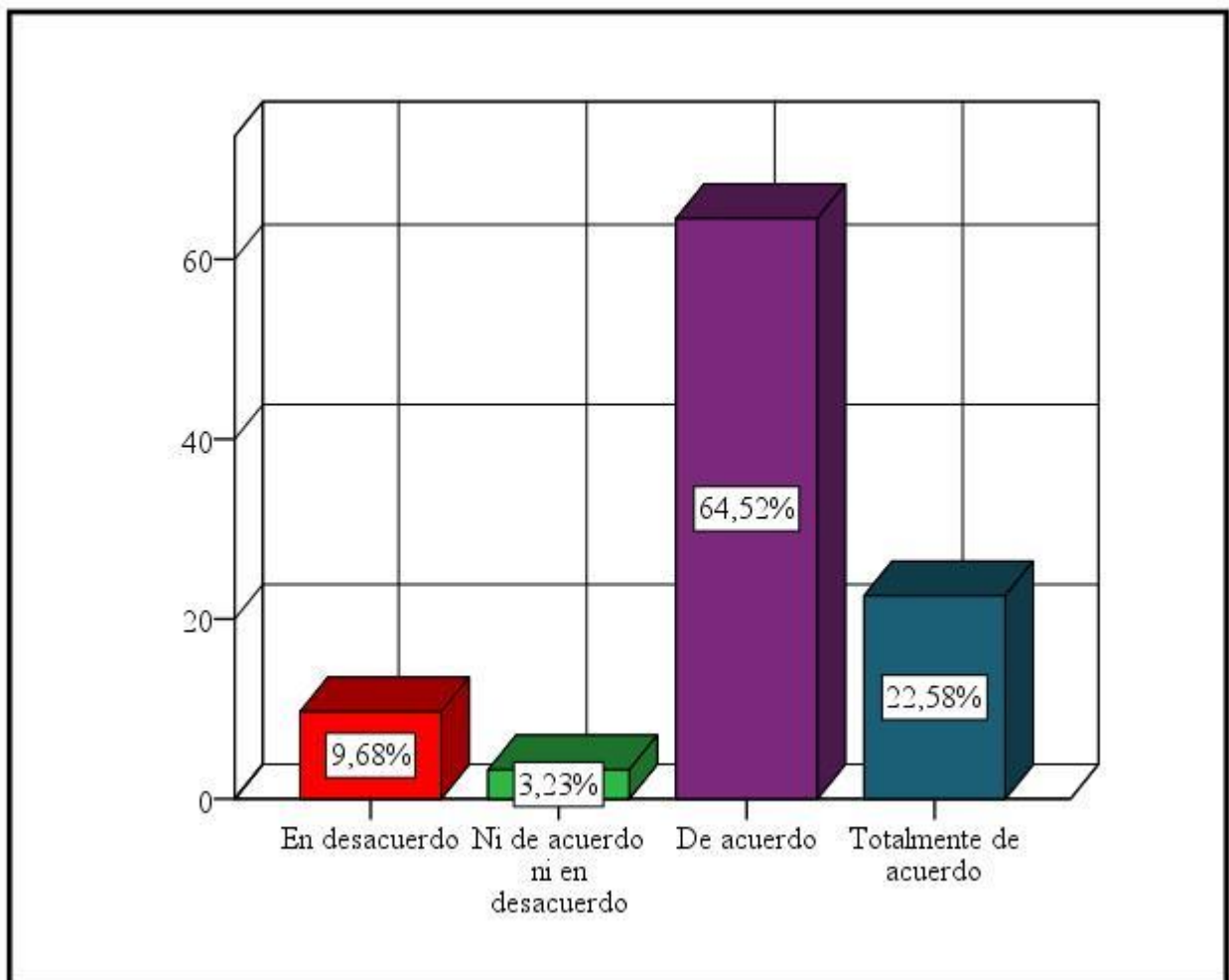


Figura 18: Ítem 30: Soy eficaz controlando mi tensión

Interpretación:

En la pregunta si Es eficaz controlando su tensión, el 64.52% refirió que está de acuerdo, el 22.58% refirió que está totalmente de acuerdo, mientras que el 9.68% refirió que está en desacuerdo, y solo el 3.23% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 19
 Ítem 32: Tengo fe en mí mismo

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
De acuerdo	10	32.3
Totalmente de acuerdo	21	67.7
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

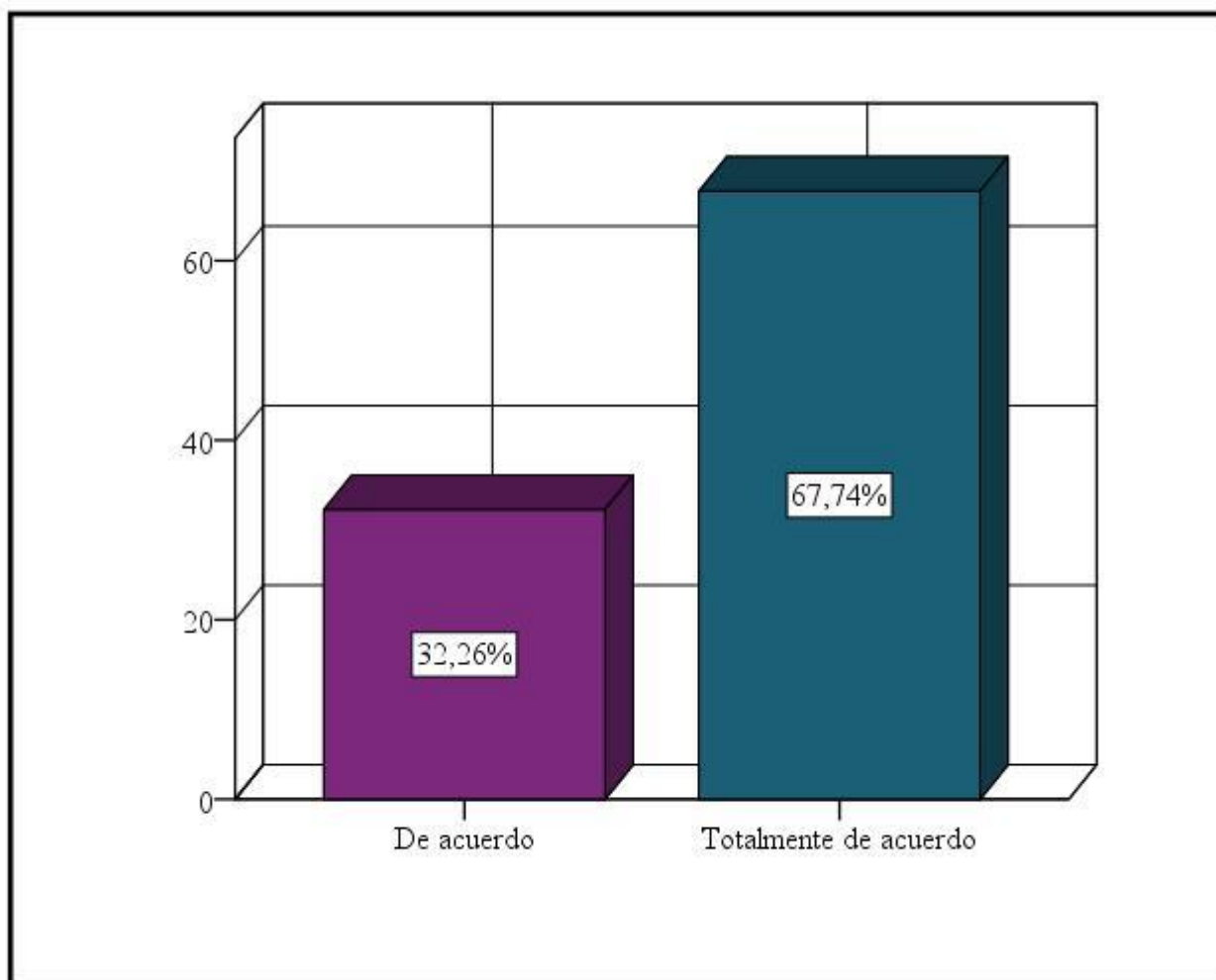


Figura 19: Ítem 32: Tengo fe en mí mismo(a)

Interpretación:

En la pregunta si Tiene Fe en sí mismo(a), el 67.74% refirió que está totalmente de acuerdo, y el 32.26% refirió que está de acuerdo.

Tabla 20

Ítem 36: El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a)

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	11	35.5
En desacuerdo	16	51.6
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	9.7
De acuerdo	1	3.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

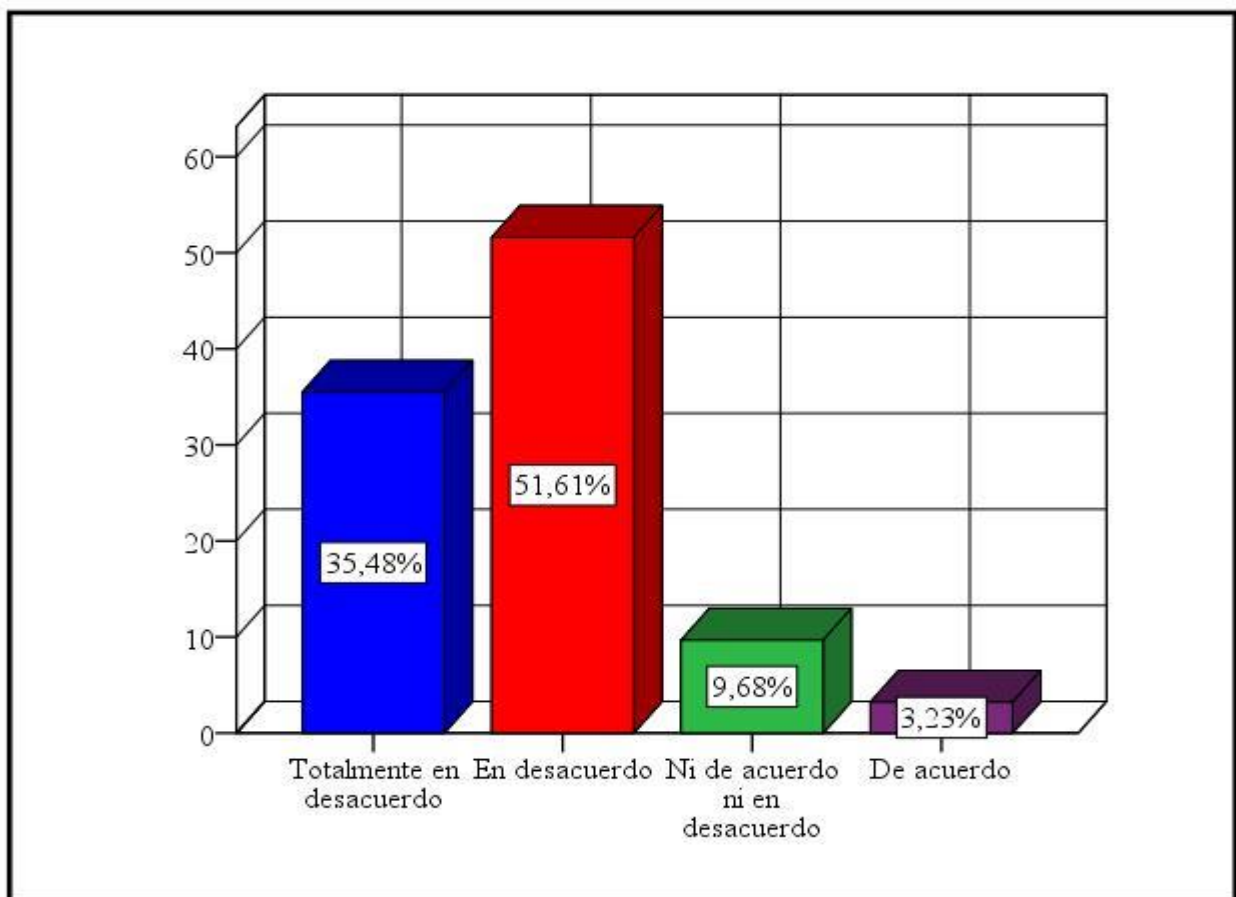


Figura 20: Ítem 36: El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a)

Interpretación:

En la pregunta si El día anterior a una competición (o un partido) se encuentra habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a), el 51.61% refirió que está en desacuerdo, el 35.48% refirió que está totalmente en desacuerdo, mientras que el 9.68% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 3.23% refirió que está de acuerdo.

Tabla 21

Ítem 41: A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	13	41.9
En desacuerdo	17	54.8
Totalmente de acuerdo	1	3.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

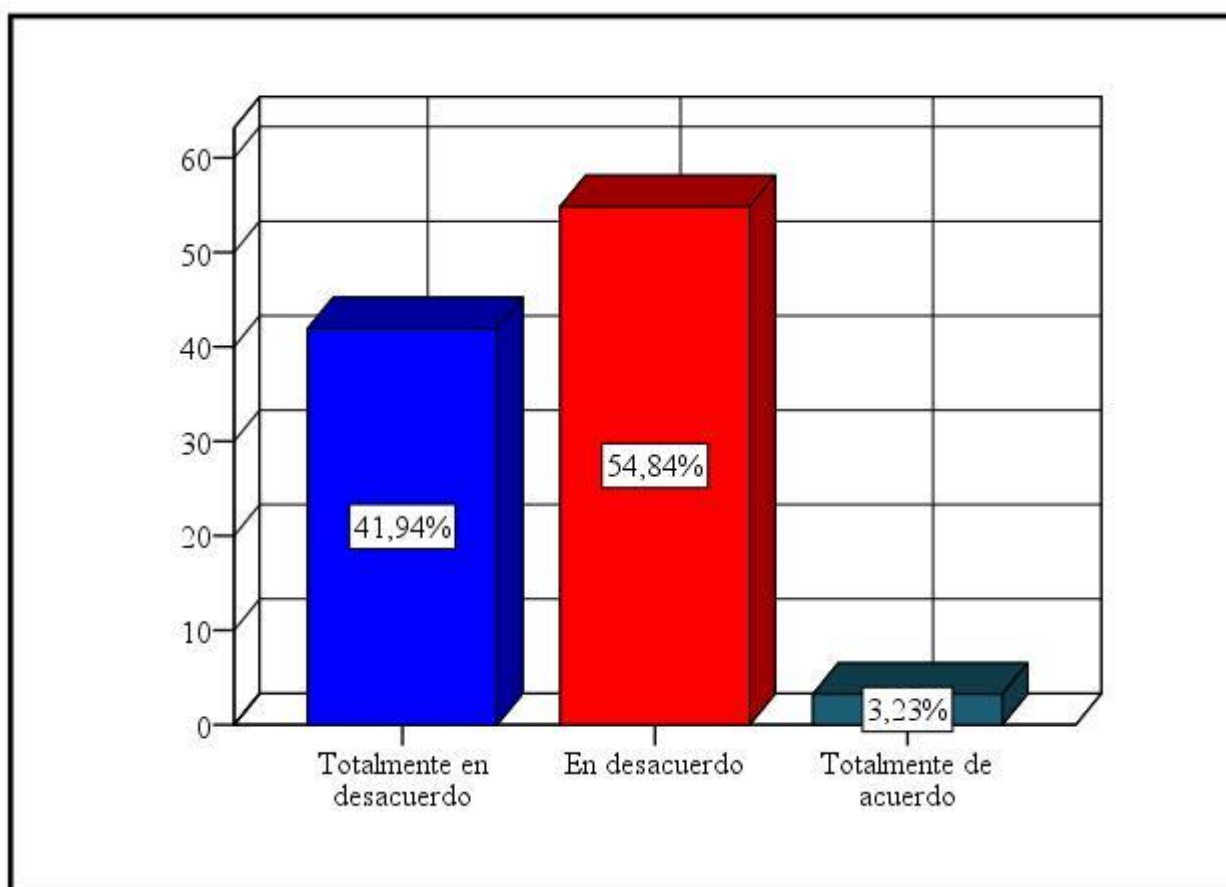


Figura 21: Ítem 41: A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final

Interpretación:

En la pregunta si A menudo pierde la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparse o ponerse a pensar en el resultado final, el 54.84% refirió que está en desacuerdo, mientras que el 41.94% refirió que está totalmente en desacuerdo, y solo el 3.23% refirió que está totalmente de acuerdo.

Tabla 22

Ítem 43: Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido)

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	6.5
De acuerdo	17	54.8
Totalmente de acuerdo	12	38.7
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

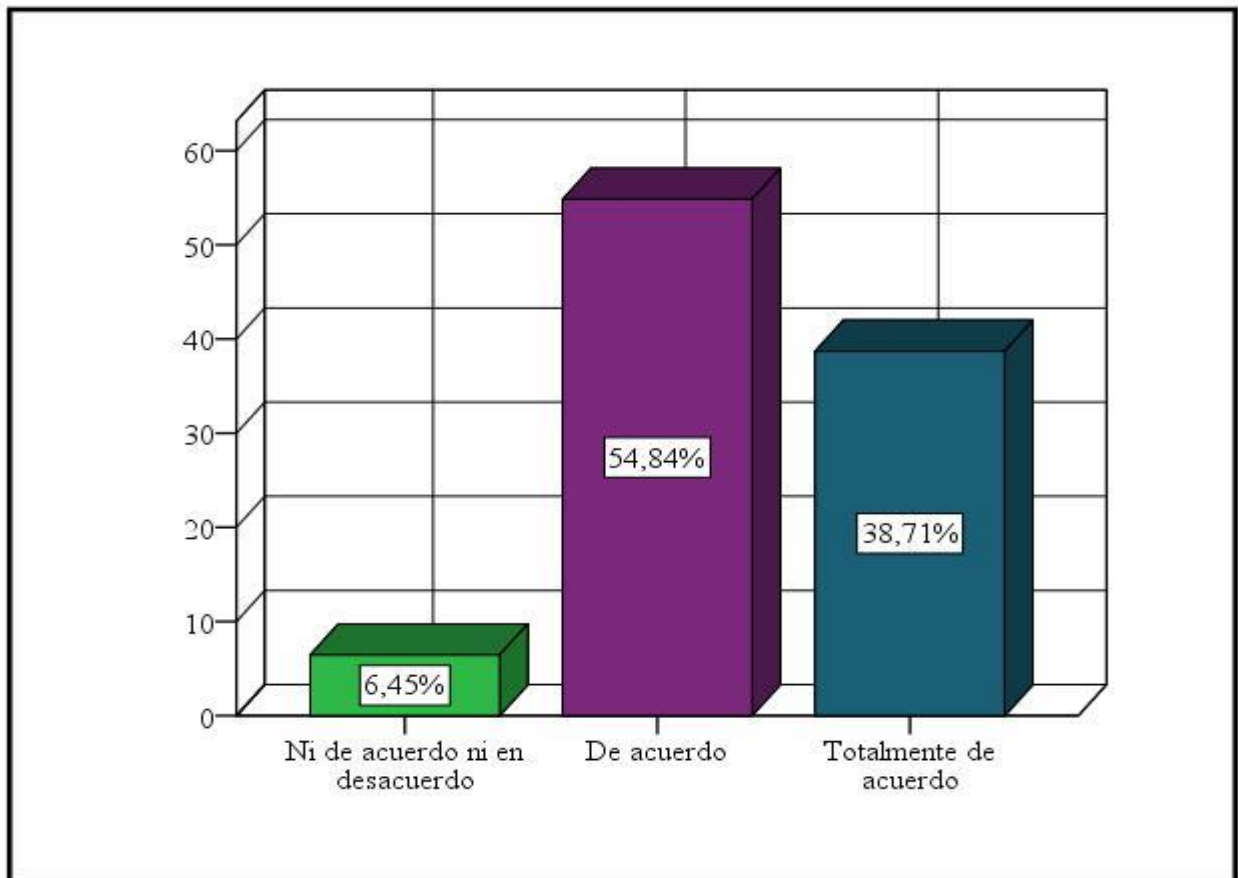


Figura 22: Ítem 43: Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido)

Interpretación:

En la pregunta si Se concentra con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido), el 54.84% refirió que está de acuerdo, mientras que el 38.71% refirió que está totalmente de acuerdo, y solo el 6.45% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 23

Ítem 54: *Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido)*

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
En desacuerdo	2	6.5
De acuerdo	15	48.4
Totalmente de acuerdo	14	45.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

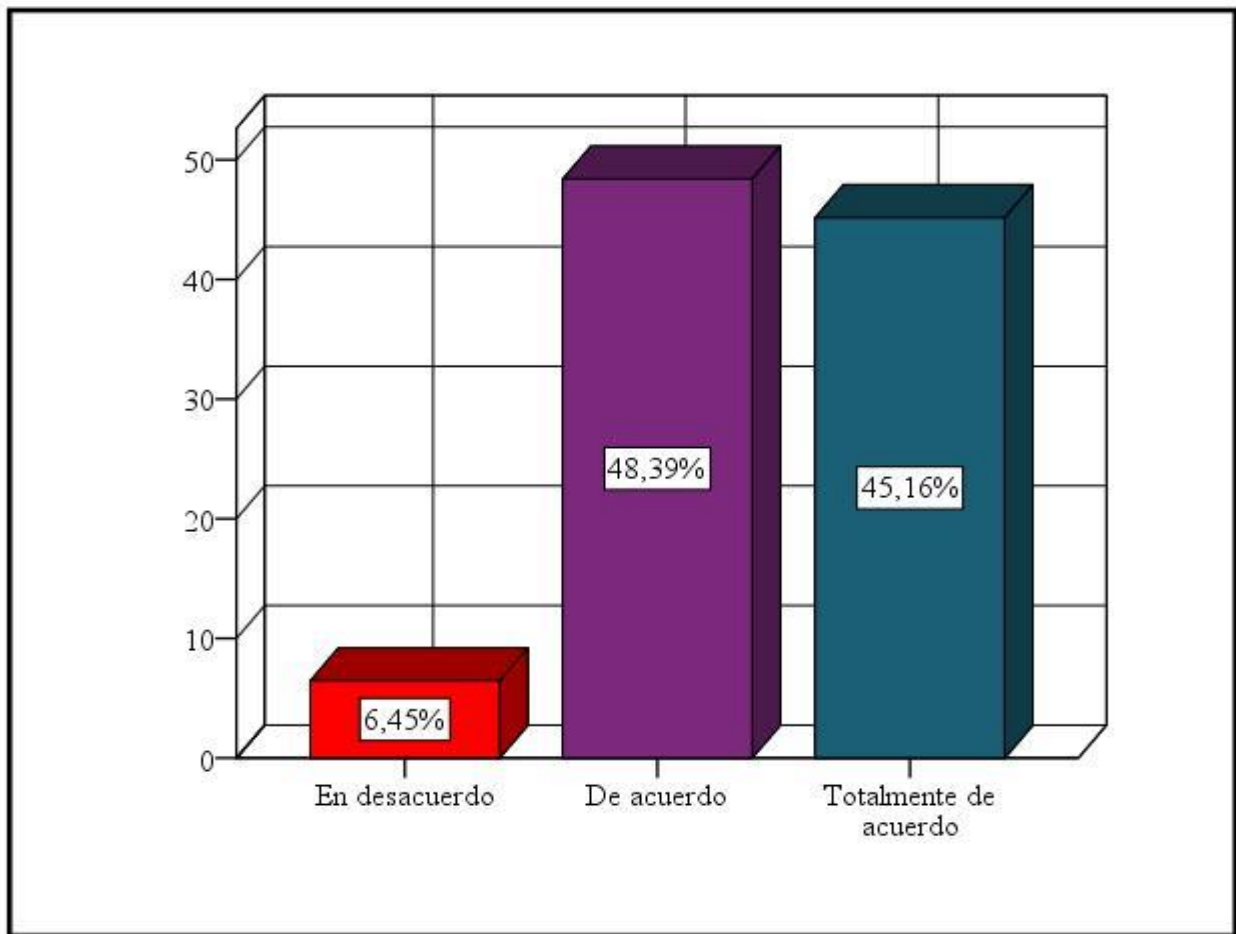


Figura 23: Ítem 54: *Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido)*

Interpretación:

En la pregunta si Suele confiar en sí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido), el 48.39% refirió que está de acuerdo, mientras que el 45.16% refirió que está totalmente de acuerdo, y solo el 6.45% refirió que está en desacuerdo.

Factor – 2: Influencia de la Evaluación del Rendimiento.

Tabla 24

Ítem 9: Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	9	29.0
En desacuerdo	11	35.5
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	9.7
De acuerdo	6	19.4
Totalmente de acuerdo	2	6.5
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

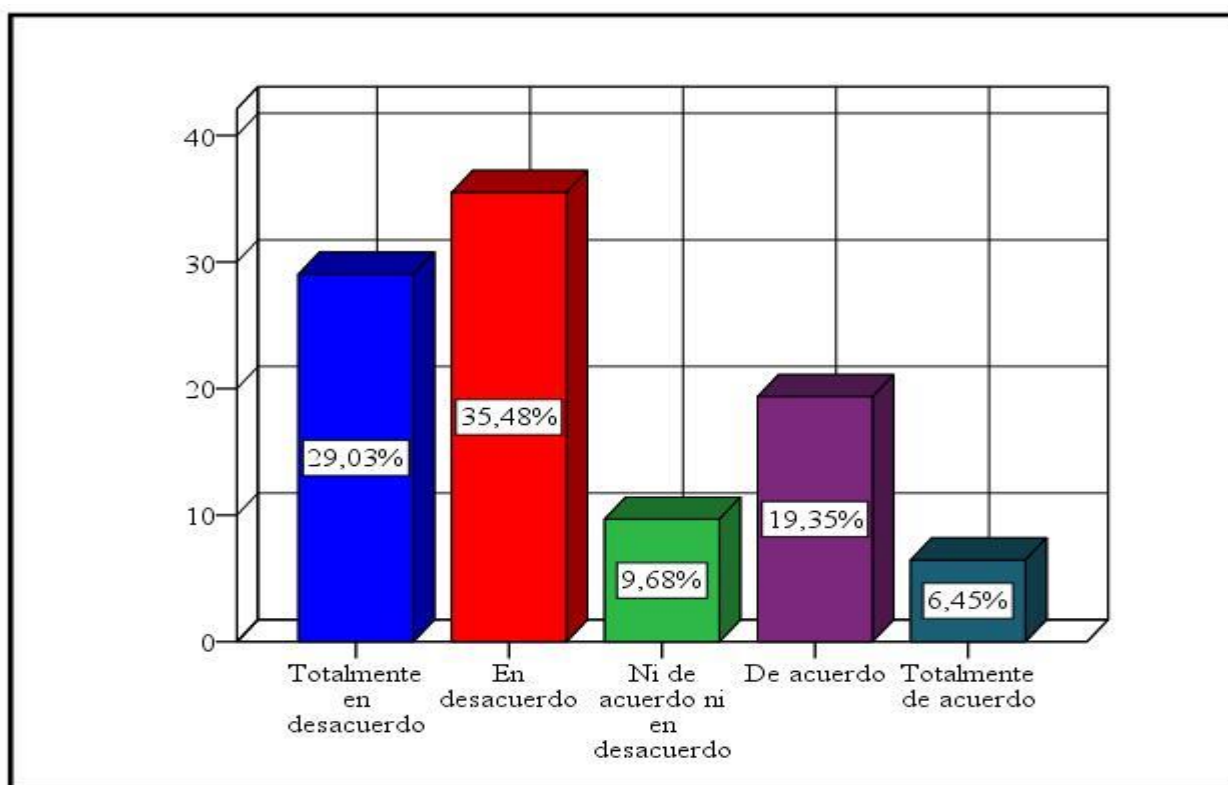


Figura 24: Ítem 9: Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración

Interpretación:

En la pregunta si Cuando lo hace mal, suele perder la concentración, el 35.48% refirió que está en desacuerdo, el 29.03% refirió que está totalmente en desacuerdo, el 19.35% refirió que está de acuerdo, mientras que el 9.68% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 6.45% refirió que está totalmente de acuerdo.

Tabla 25

Ítem 16: *Alguna veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido)*

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	4	12.9
En desacuerdo	7	22.6
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	8	25.8
De acuerdo	6	19.4
Totalmente de acuerdo	6	19.4
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

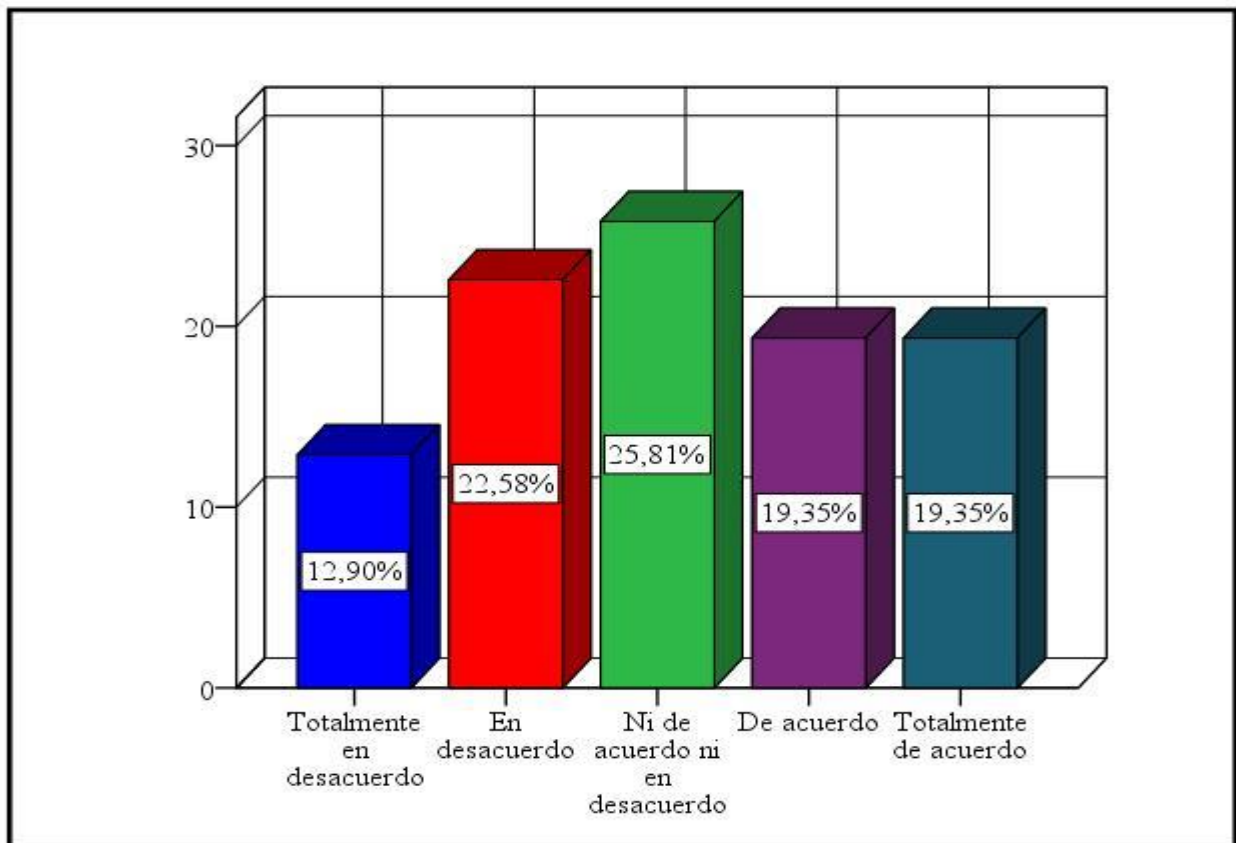


Figura 25: Ítem 16: *Alguna veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido)*

Interpretación:

En la pregunta si Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras está participando en una prueba (o jugando un partido), el 25.81% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 22.58% refirió que está en desacuerdo, mientras los que están de acuerdo y totalmente de acuerdo coinciden en un 19.35%, y solo el 12.90% refirió que está totalmente en desacuerdo.

Tabla 26

Ítem 28: Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	6	19.4
En desacuerdo	10	32.3
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	7	22.6
De acuerdo	7	22.6
Totalmente de acuerdo	1	3.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

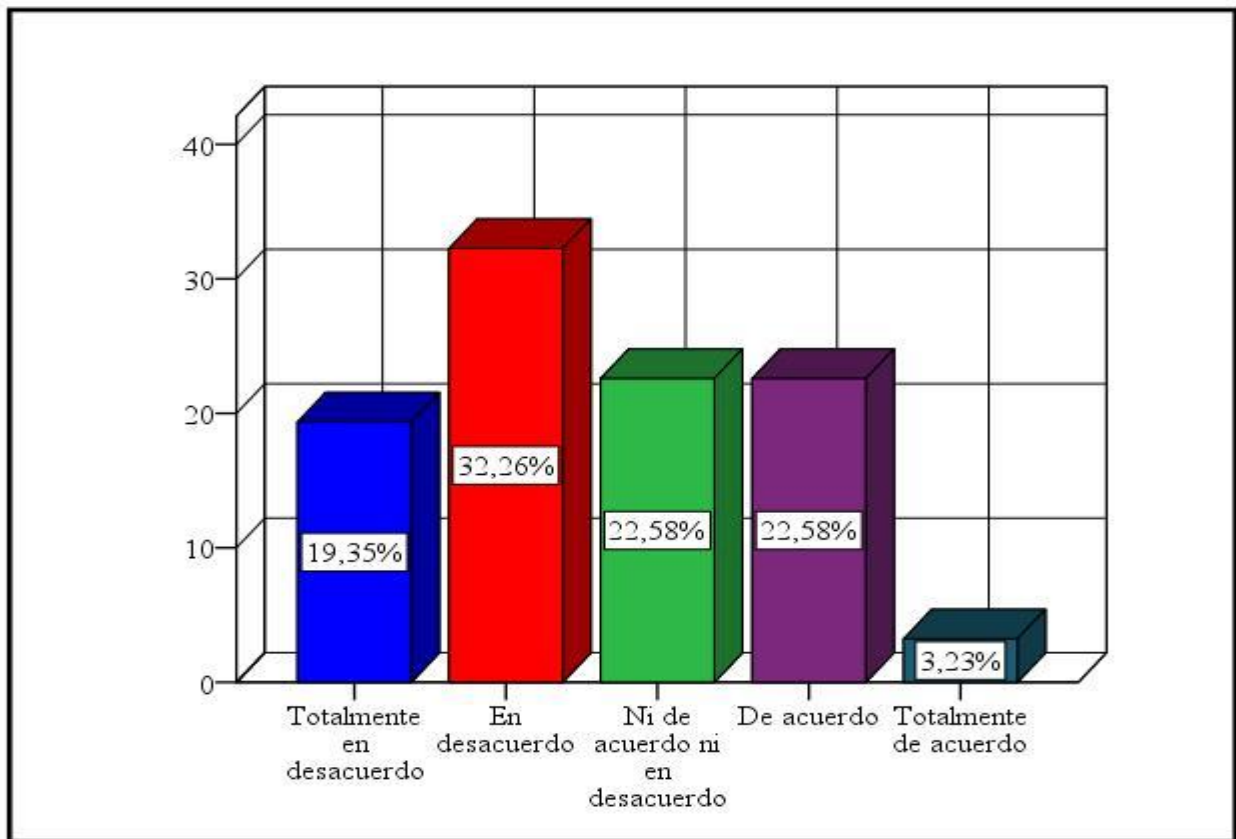


Figura 26: Ítem 28: Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso

Interpretación:

En la pregunta si Cuando comete un error en una competición (o en un partido) se pone muy ansioso, el 32.26% refirió que está en desacuerdo, los que están ni de acuerdo ni en desacuerdo y de acuerdo coinciden en un 22.58%, mientras que el 19.35% refirió que está totalmente en desacuerdo, y solamente el 3.23% refirió que está totalmente de acuerdo.

Tabla 27

Ítem 34: A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	6	19.4
En desacuerdo	16	51.6
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	9.7
De acuerdo	5	16.1
Totalmente de acuerdo	1	3.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

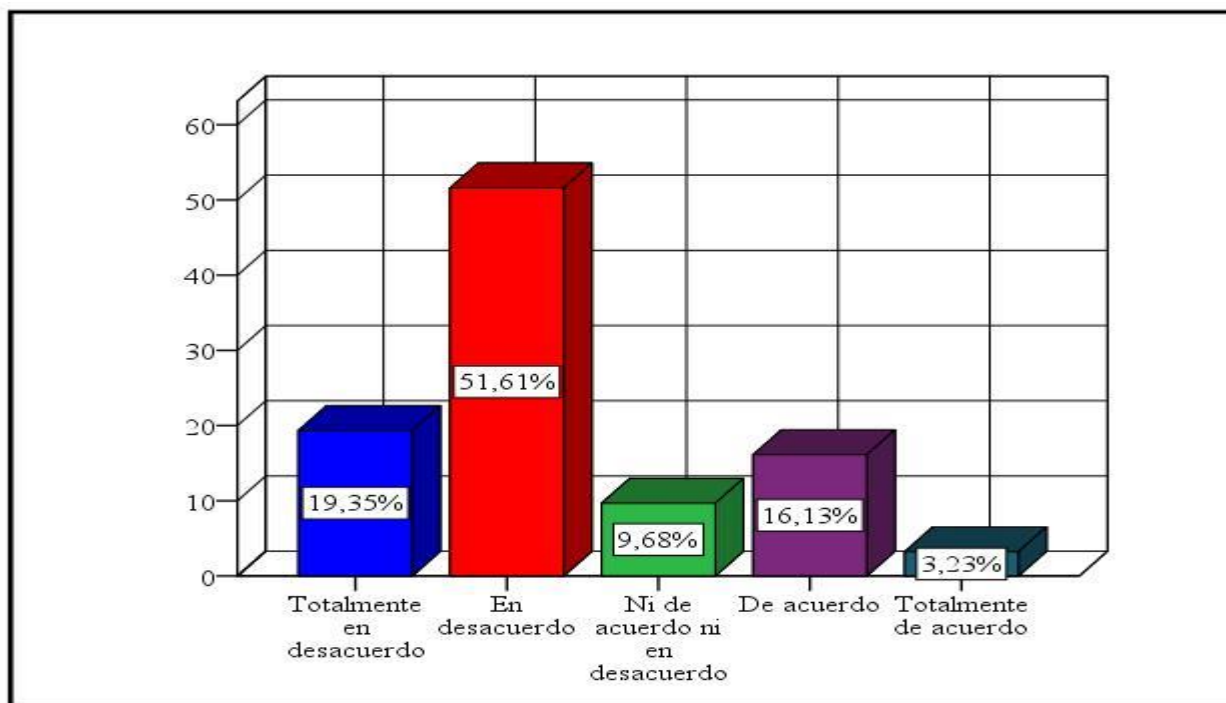


Figura 27: Ítem 34: A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.

Interpretación:

En la pregunta si A menudo pierde la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considere desacertadas y van en contra suya o de su equipo, el 51.61% refirió que está en desacuerdo, el 19.35% refirió que está totalmente en desacuerdo, el 16.13% refirió que está de acuerdo, mientras que el 9.68% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 3.23% refirió que está totalmente de acuerdo.

Tabla 28

Ítem 35: Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensan otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	6	19.4
En desacuerdo	16	51.6
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	12.9
De acuerdo	4	12.9
Totalmente de acuerdo	1	3.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

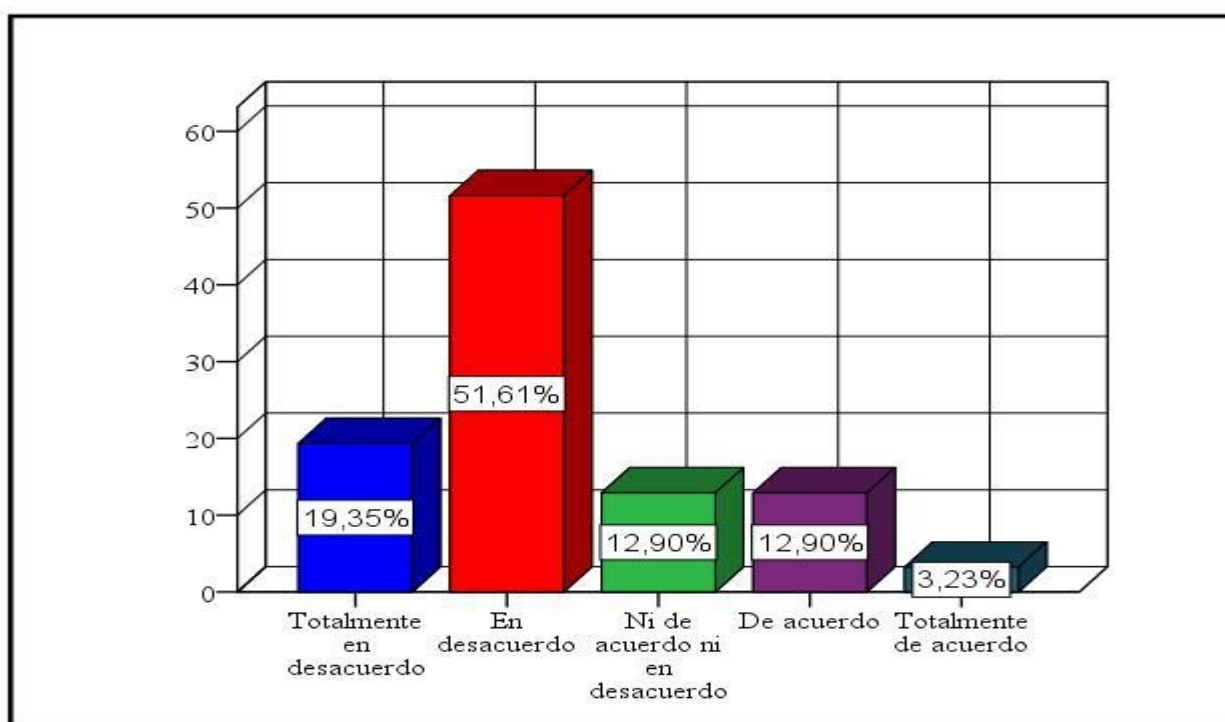


Figura 28: Ítem 35: Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensan otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.

Interpretación:

En la pregunta si Cuando comete un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparle lo que piensan otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que está entre los espectadores, el 51.61% refirió que está en desacuerdo, el 19.35% refirió que está totalmente en desacuerdo, mientras los que están ni de acuerdo ni en desacuerdo y de acuerdo coinciden en un 12.90%, y solo un 3.23% refirió que está totalmente de acuerdo.

Tabla 29

Ítem 42: Suele aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	6.5
De acuerdo	9	29.0
Totalmente de acuerdo	20	64.5
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

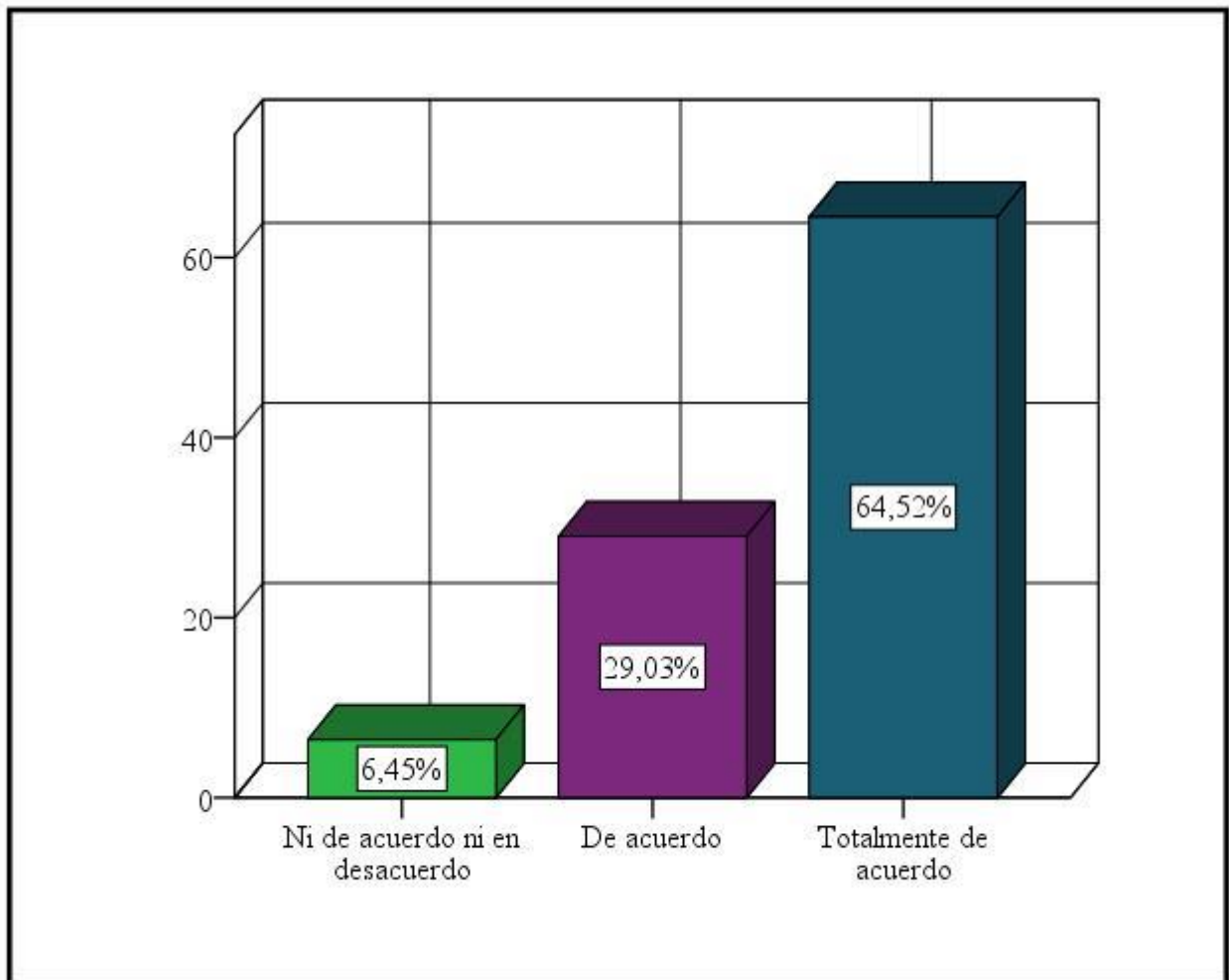


Figura 29: Ítem 42: Suele aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.

Interpretación:

En la pregunta si Suele aceptar bien las críticas e intenta aprender de ellas, el 64.52% refirió que está totalmente de acuerdo, mientras que el 29.03% refirió que está de acuerdo, y solo el 6.45% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 30

Ítem 44: Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	5	16.1
En desacuerdo	13	41.9
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	10	32.3
De acuerdo	1	3.2
Totalmente de acuerdo	2	6.5
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

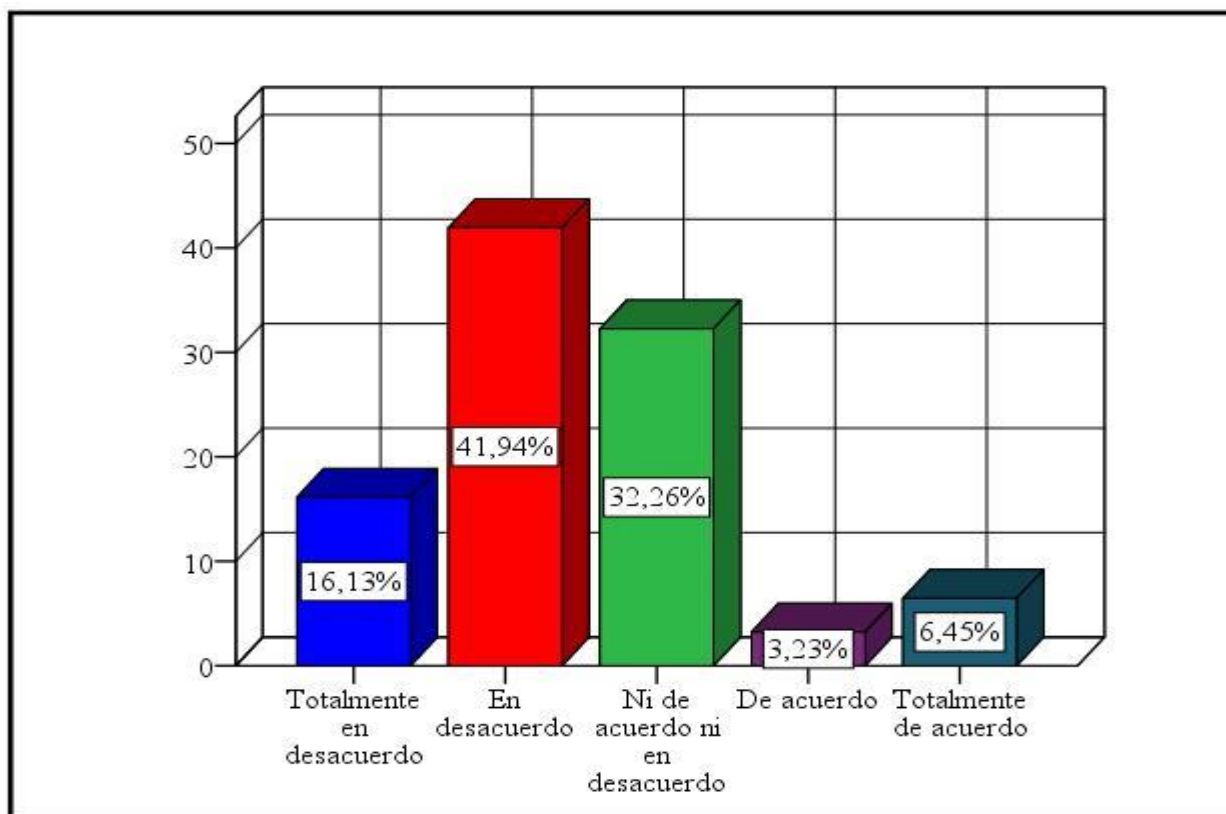


Figura 30: Ítem 44: Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.

Interpretación:

En la pregunta si Le cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la suya, el 41.94% refirió que está en desacuerdo, el 32.26% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 16.13% refirió que está totalmente en desacuerdo, mientras que el 6.45% refirió que está totalmente de acuerdo, y solo el 3.23% refirió que está de acuerdo.

Tabla 31

Ítem 46: A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	11	35.5
En desacuerdo	15	48.4
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	3.2
De acuerdo	4	12.9
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

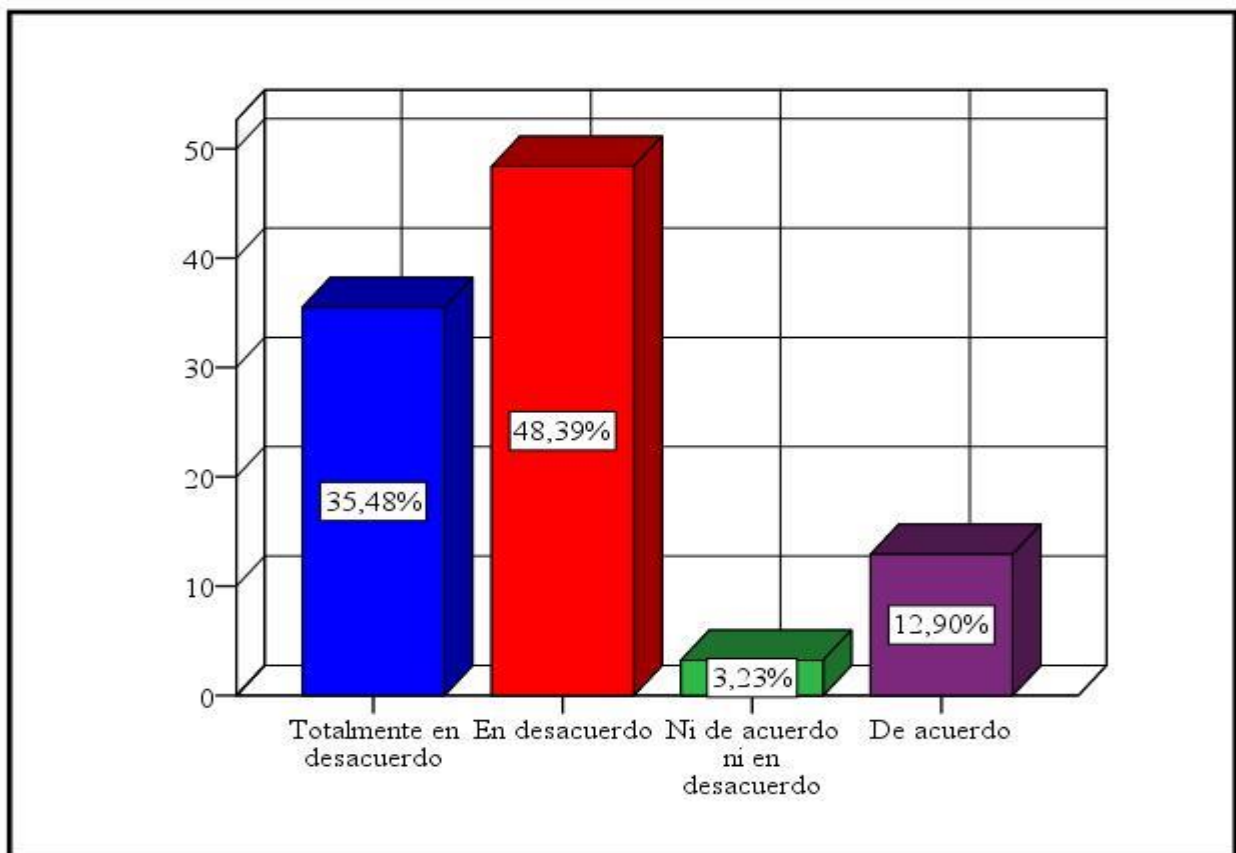


Figura 31: Ítem 46: A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.

Interpretación:

En la pregunta si A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios, el 48.39% refirió que está en desacuerdo, el 35.48%, refirió que está totalmente en desacuerdo, mientras que el 12.90% refirió que está de acuerdo, y solo el 3.23% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 32

Ítem 47: Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido)

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	2	6.5
En desacuerdo	10	32.3
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	12.9
De acuerdo	12	38.7
Totalmente de acuerdo	3	9.7
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

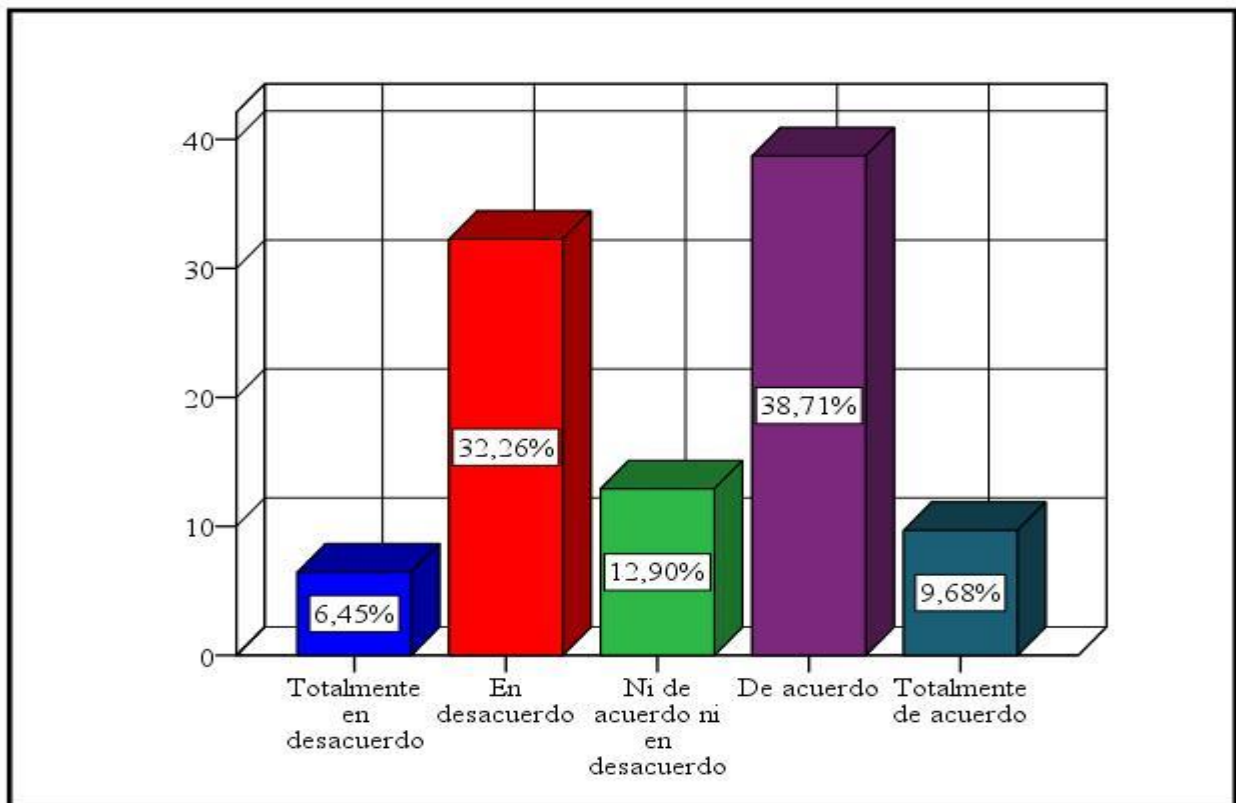


Figura 32: Ítem 47: Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido)

Interpretación:

En la pregunta si Le preocupan mucho las decisiones que respecto a sí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido), el 38.71% refirió que está de acuerdo, el 32.26% refirió que está en desacuerdo, el 12.90% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, mientras que el 9.68% refirió que está totalmente de acuerdo, y solo el 6.45% refirió que está totalmente en desacuerdo.

Tabla 33

Ítem 51: Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	4	12.9
En desacuerdo	6	19.4
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	3.2
De acuerdo	15	48.4
Totalmente de acuerdo	5	16.1
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

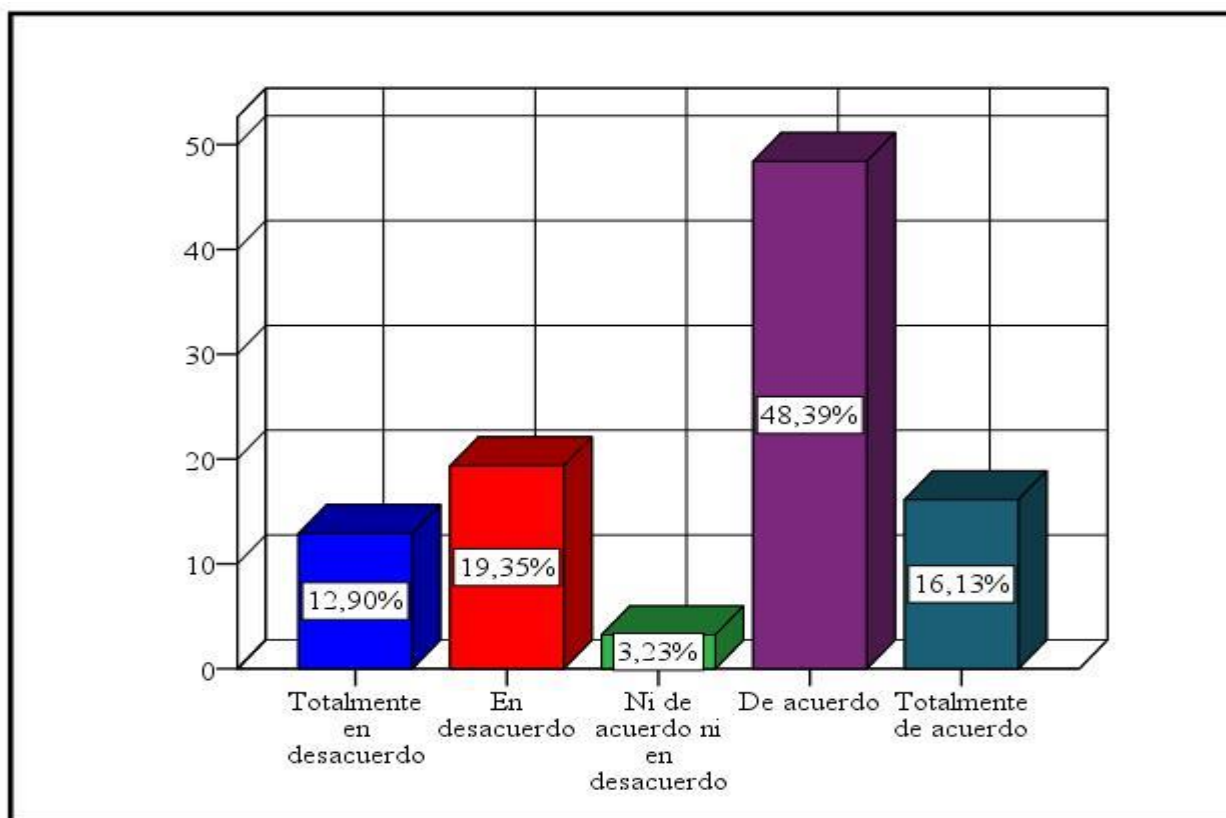


Figura 33: Ítem 51: Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores

Interpretación:

En la pregunta si Su confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores, el 48.39% refirió que está de acuerdo, el 19.35% refirió que está en desacuerdo, el 16.13% refirió que está totalmente de acuerdo, mientras que el 12.90% refirió que está totalmente en desacuerdo, y solo el 3.23% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 34

Ítem 52: Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	3.2
En desacuerdo	8	25.8
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	9.7
De acuerdo	12	38.7
Totalmente de acuerdo	7	22.6
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

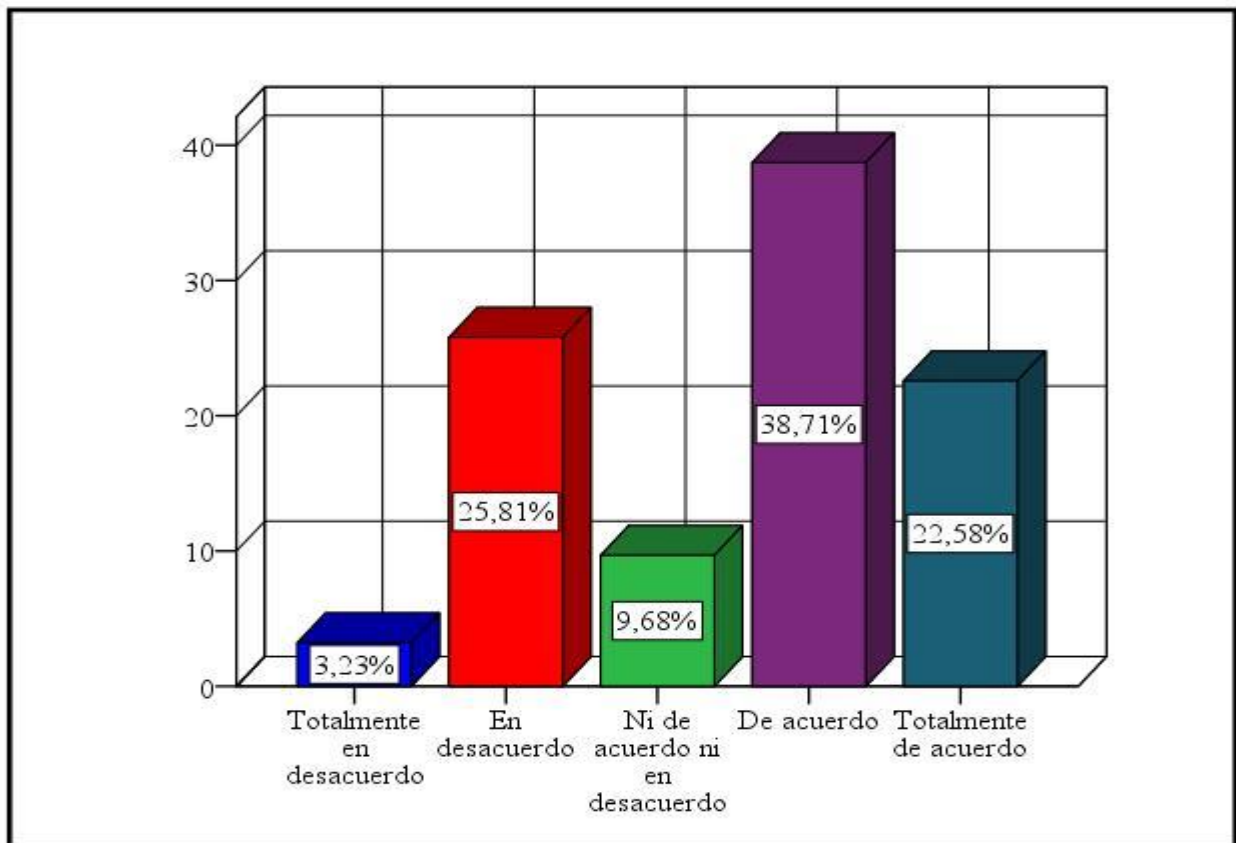


Figura 34: Ítem 52: Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás

Interpretación:

En la pregunta si Su motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtiene de los demás, el 38.71% refirió que está de acuerdo, el 25.81% refirió que está en desacuerdo, el 22.58% refirió que está totalmente de acuerdo, mientras que el 9.68% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 3.23% refirió que está totalmente en desacuerdo.

Tabla 35

Ítem 53: Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido)

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	11	35.5
En desacuerdo	16	51.6
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	6.5
De acuerdo	2	6.5
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

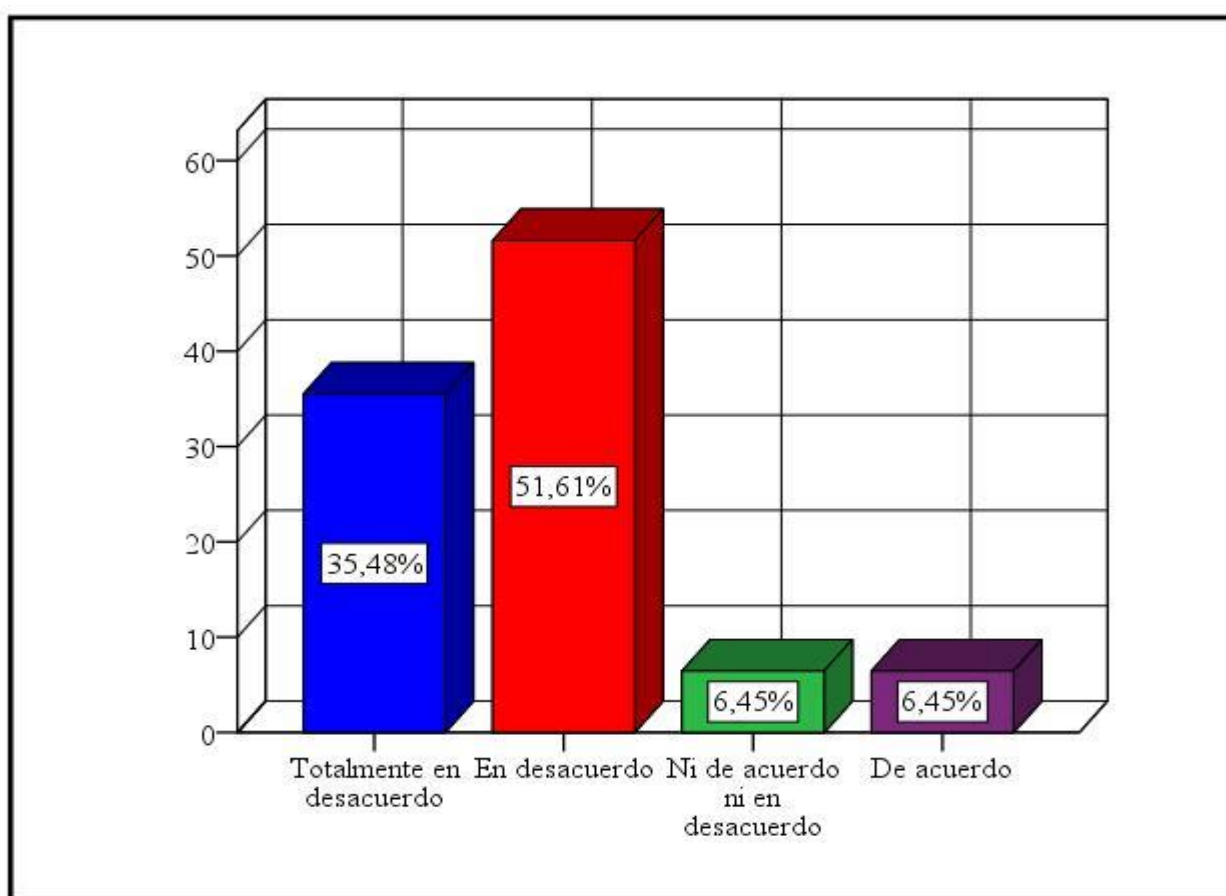


Figura 35: Ítem 53: Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido)

Interpretación:

En la pregunta si Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en su concentración durante la competición (o el partido), el 51.61% refirió que está en desacuerdo, mientras que el 35.48% refirió que está totalmente en desacuerdo, y los que están ni de acuerdo ni en desacuerdo y de acuerdo coinciden en un 6.45% respectivamente.

Factor – 3: Motivación.

Tabla 36

Ítem 4: Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	16	51.6
En desacuerdo	6	19.4
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	12.9
De acuerdo	4	12.9
Totalmente de acuerdo	1	3.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

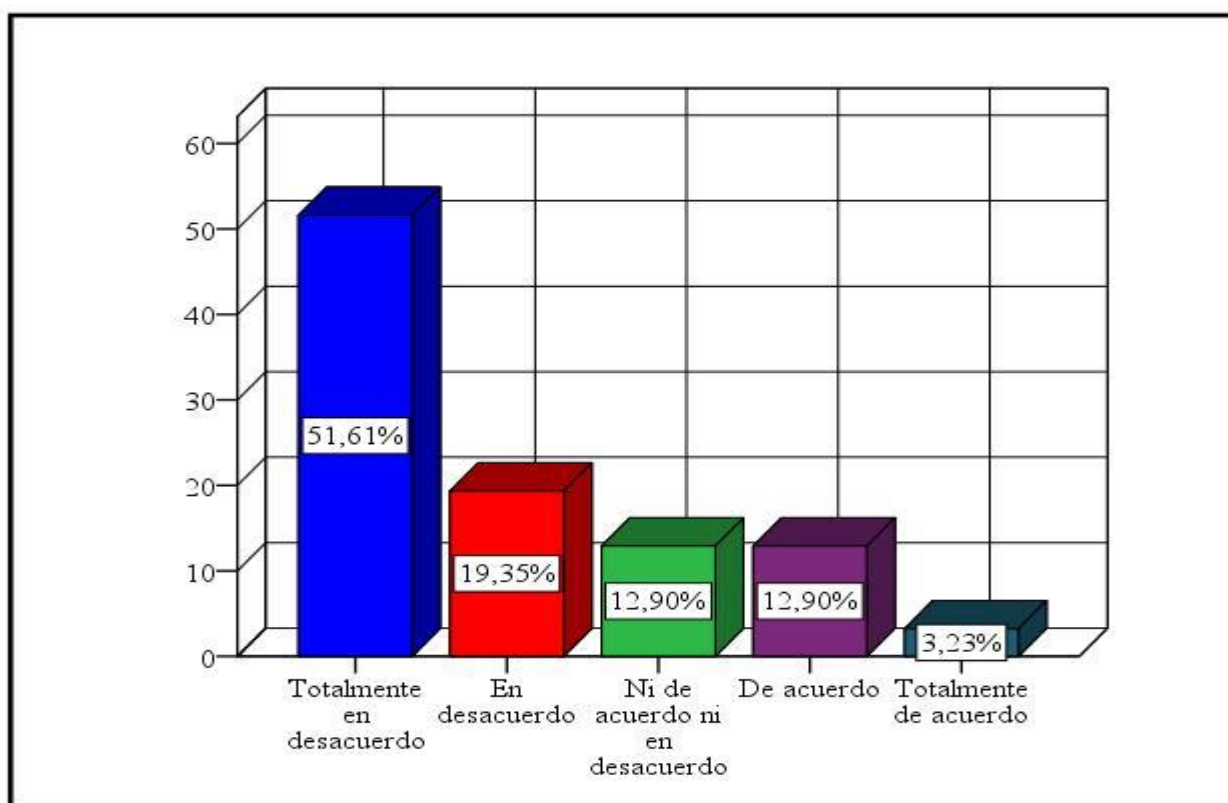


Figura 36: Ítem 4: Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar

Interpretación:

En la pregunta si Algunas veces no se encuentra motivado(a) por entrenar, el 51.61% refirió que está totalmente en desacuerdo, el 19.35% refirió que está en desacuerdo, mientras que los que están ni de acuerdo ni en desacuerdo y de acuerdo coinciden en un 12.90% respectivamente, y solo el 3.23% refirió que está totalmente de acuerdo.

Tabla 37

Ítem 15: Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	3.2
De acuerdo	20	64.5
Totalmente de acuerdo	10	32.3
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

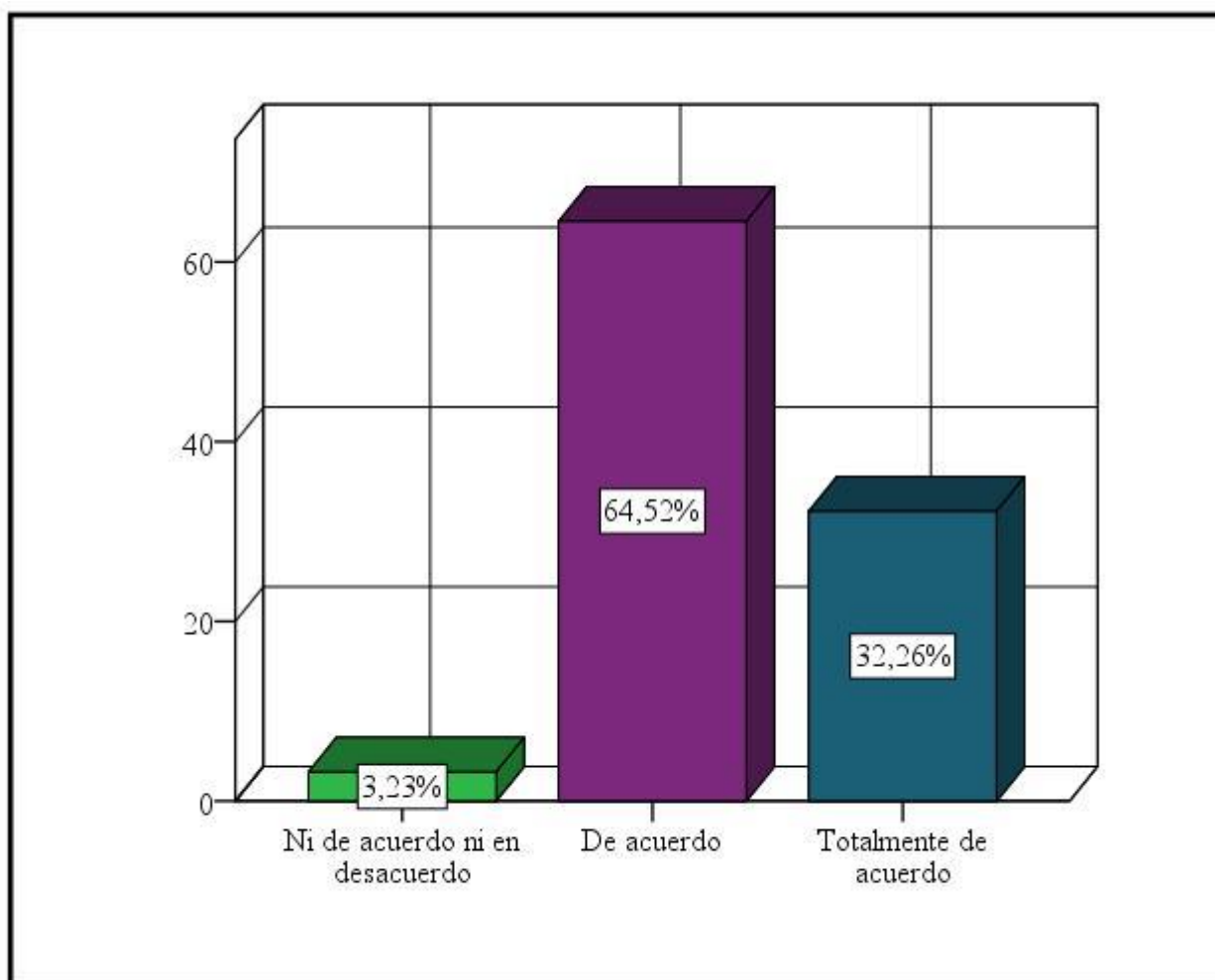


Figura 37: Ítem 15: Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo

Interpretación:

En la pregunta si Establece metas (u objetivos) que debe alcanzar y normalmente las consigue, el 64.52% refirió que está de acuerdo, mientras que el 32.26% refirió que está totalmente de acuerdo, y solo el 3.23% está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 38

Ítem 29: En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
En desacuerdo	1	3.2
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	9.7
De acuerdo	14	45.2
Totalmente de acuerdo	13	41.9
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

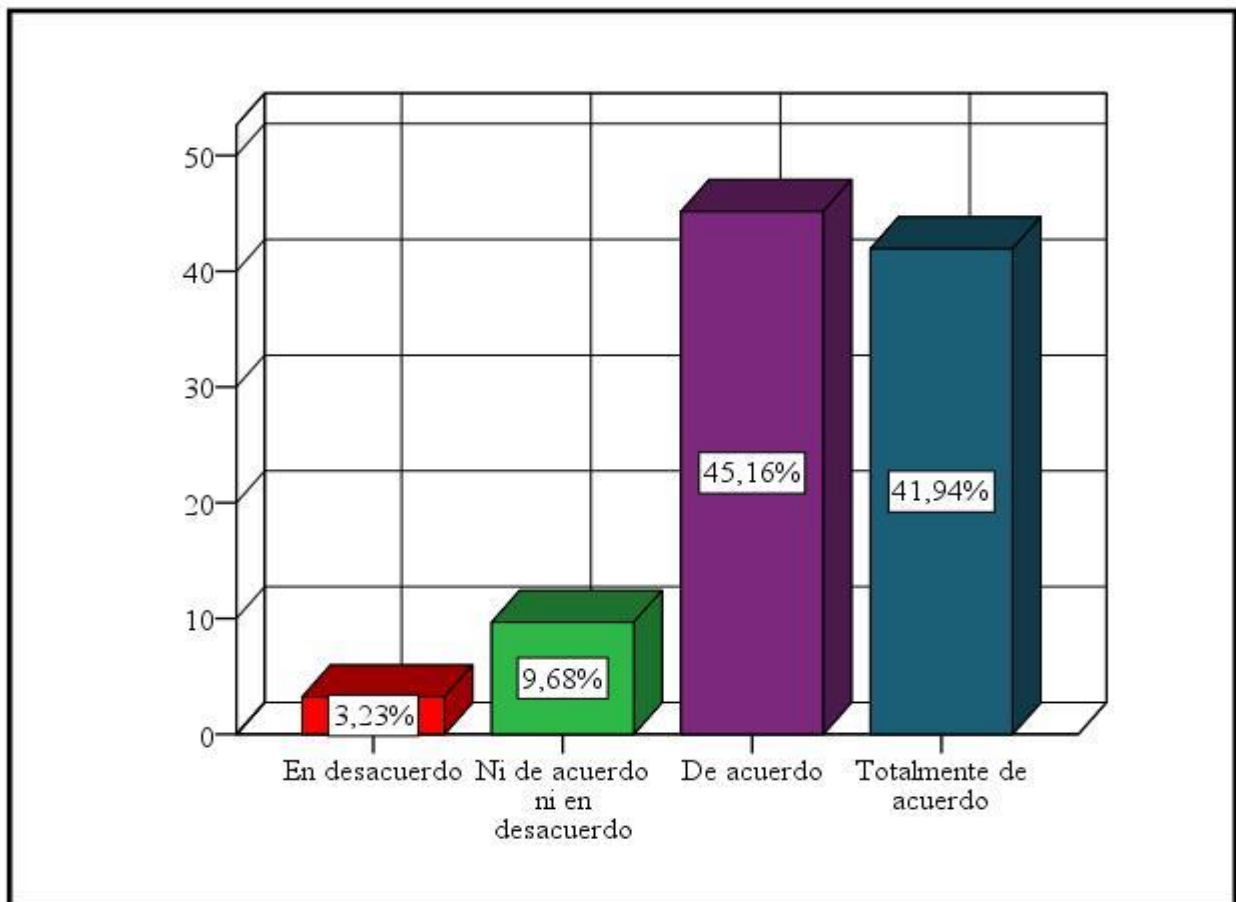


Figura 38: Ítem 29: En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte

Interpretación:

En la pregunta si En este momento, lo más importante en su vida es hacerlo bien en el deporte, el 45.16% refirió que está de acuerdo, el 41.94% refirió que está totalmente de acuerdo, mientras que el 9.68% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 3.23% refirió que está en desacuerdo.

Tabla 39
 Ítem 31: Mi deporte es toda mi vida

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
En desacuerdo	2	6.5
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	12.9
De acuerdo	11	35.5
Totalmente de acuerdo	14	45.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 - 05 - 15

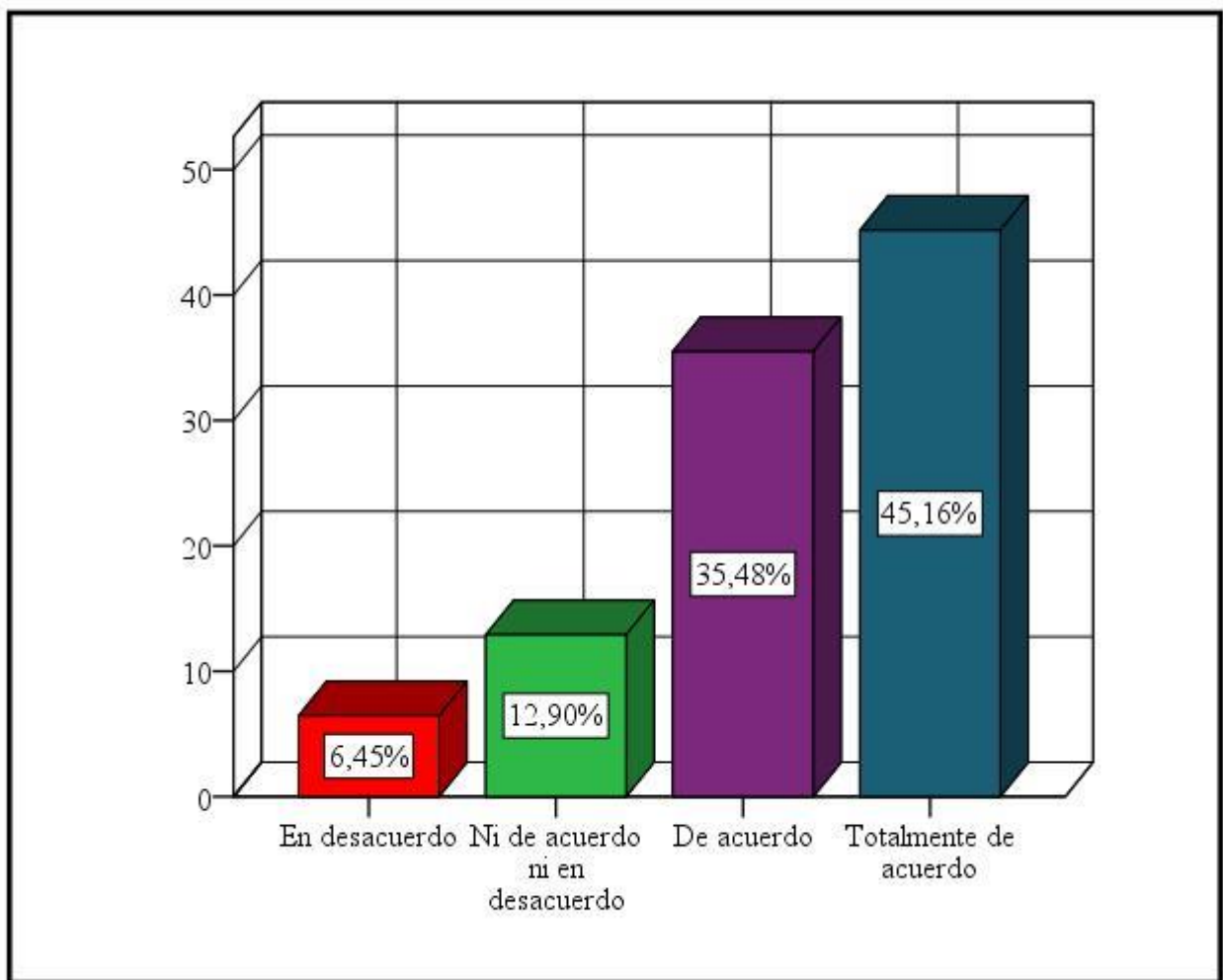


Figura 39: Ítem 31: Mi deporte es toda mi vida

Interpretación:

En la pregunta si Su deporte es toda su vida, el 45.16% refirió que está totalmente de acuerdo, el 35.48% refirió que está de acuerdo, mientras que el 12.90% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 6.45% refirió que está en desacuerdo.

Tabla 40

Ítem 33: Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
De acuerdo	10	32.3
Totalmente de acuerdo	21	67.7
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

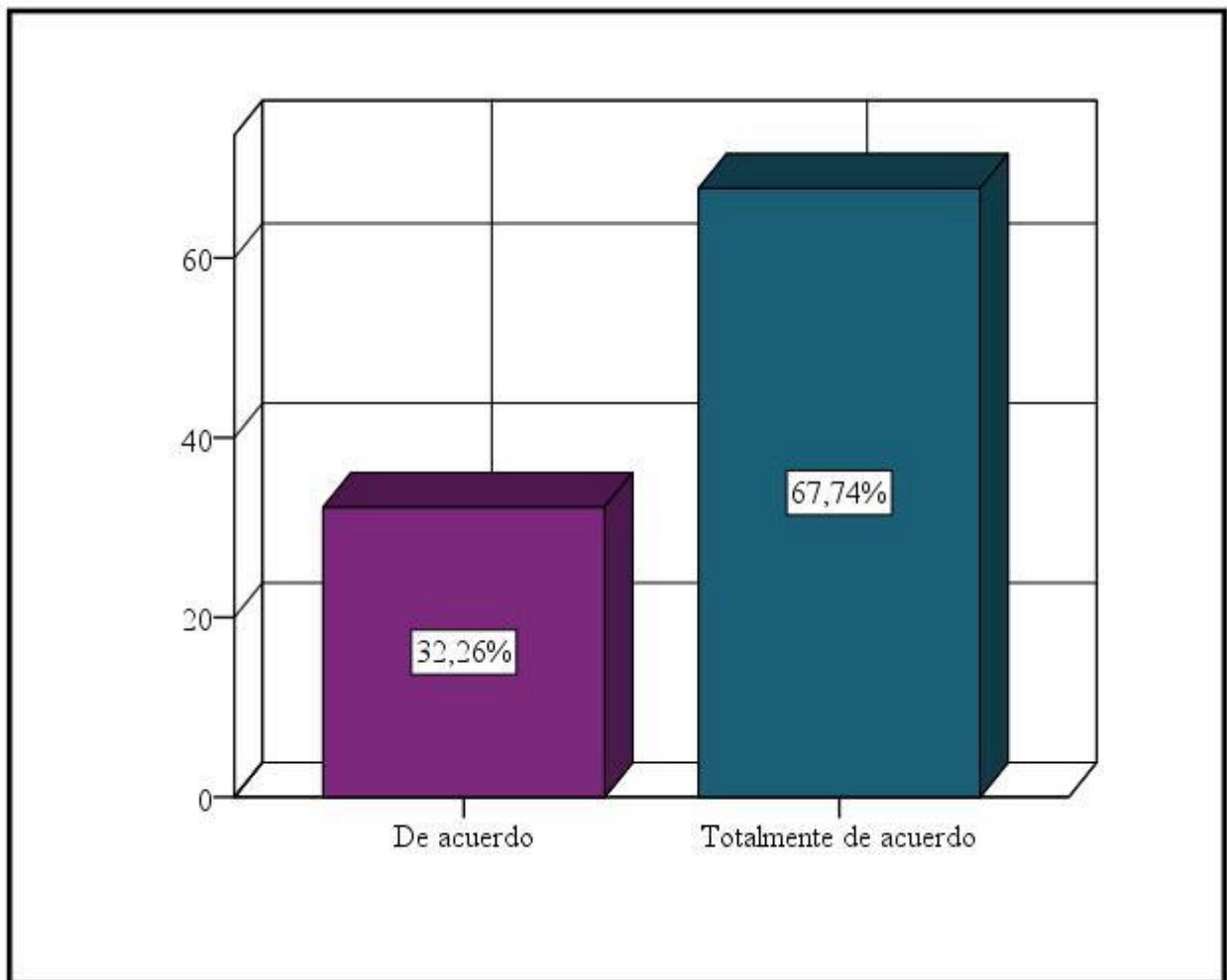


Figura 40: Ítem 33: Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día

Interpretación:

En la pregunta si Suele encontrarse motivado(a) por superarse día a día, el 67.74% refirió que está totalmente de acuerdo, y solo el 32.26% refirió que está de acuerdo.

Tabla 41

Ítem 39: No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	16	51.6
En desacuerdo	12	38.7
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	9.7
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

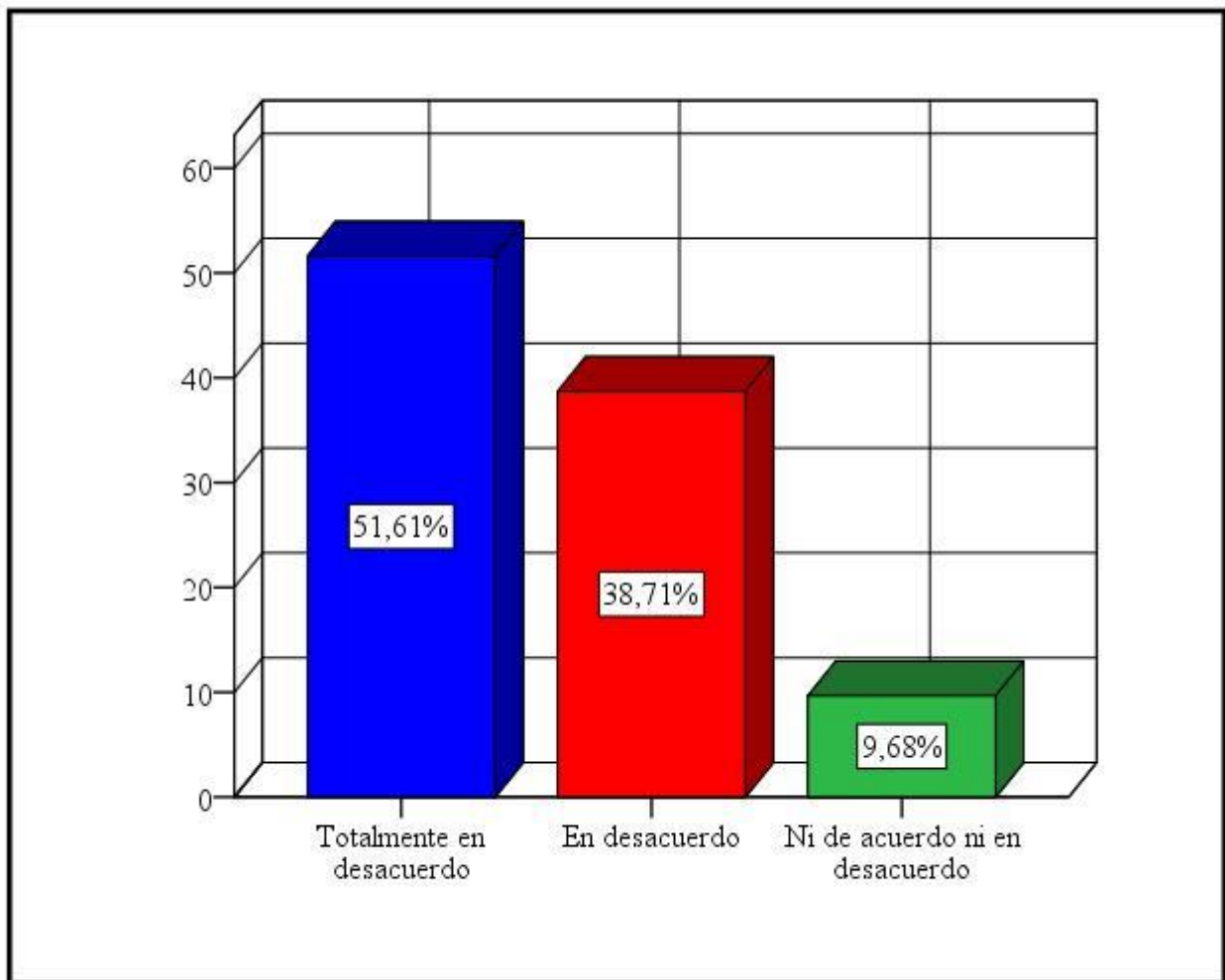


Figura 41: Ítem 39: No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte

Interpretación:

En la pregunta si No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como le dedica al deporte, el 51.61% refirió que está totalmente en desacuerdo, mientras que el 38.71% refirió que está en desacuerdo, y solo el 9.68% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 42

Ítem 49: Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	3.2
De acuerdo	20	64.5
Totalmente de acuerdo	10	32.3
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

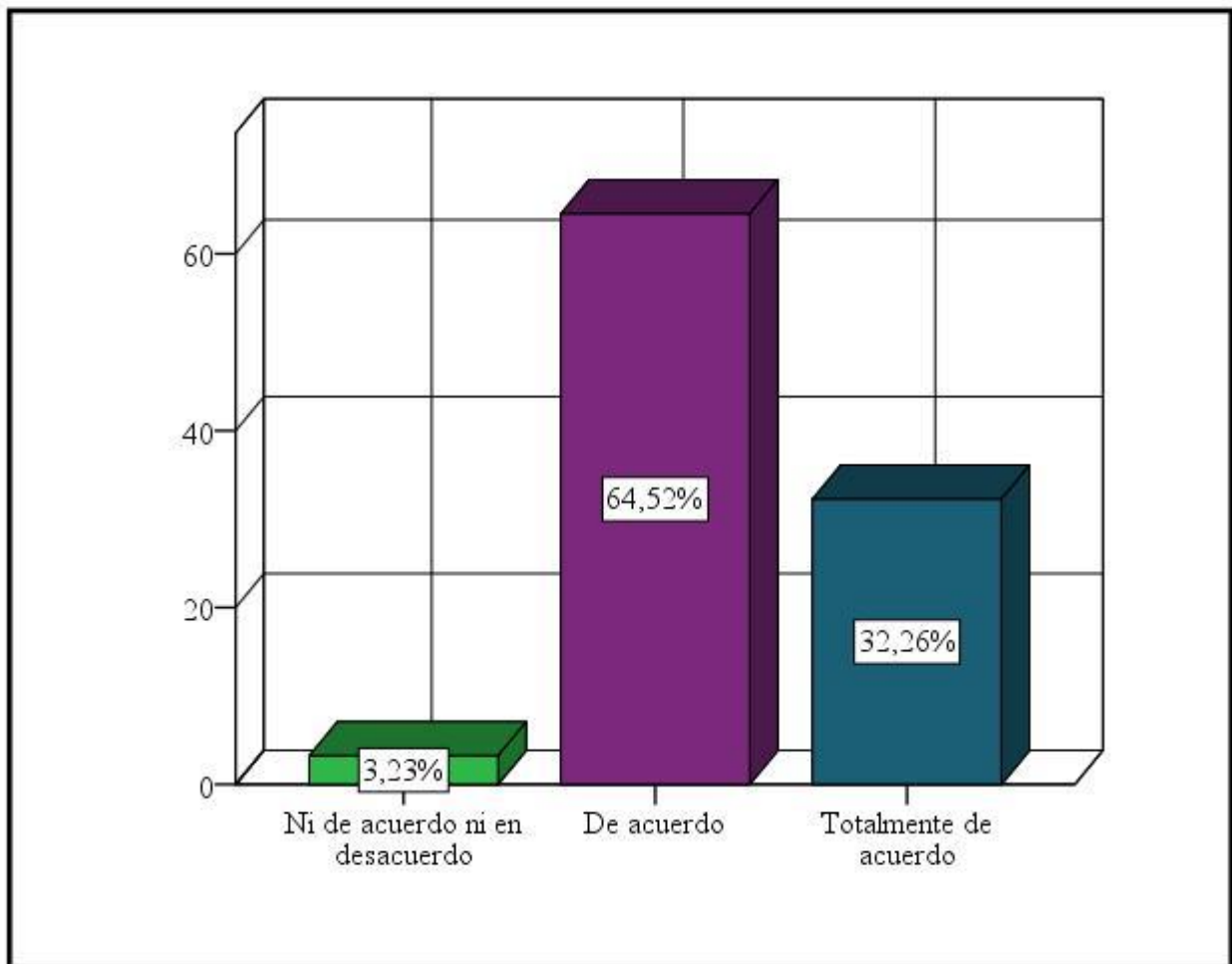


Figura 42: Ítem 49: Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer

Interpretación:

En la pregunta si Durante los entrenamientos suele estar muy concentrado(a) en lo que tiene que hacer, el 64.52% refirió que está de acuerdo, mientras que el 32.26% refirió que está totalmente de acuerdo, y solo el 3.23% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 43

Ítem 55: Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
De acuerdo	3	9.7
Totalmente de acuerdo	28	90.3
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

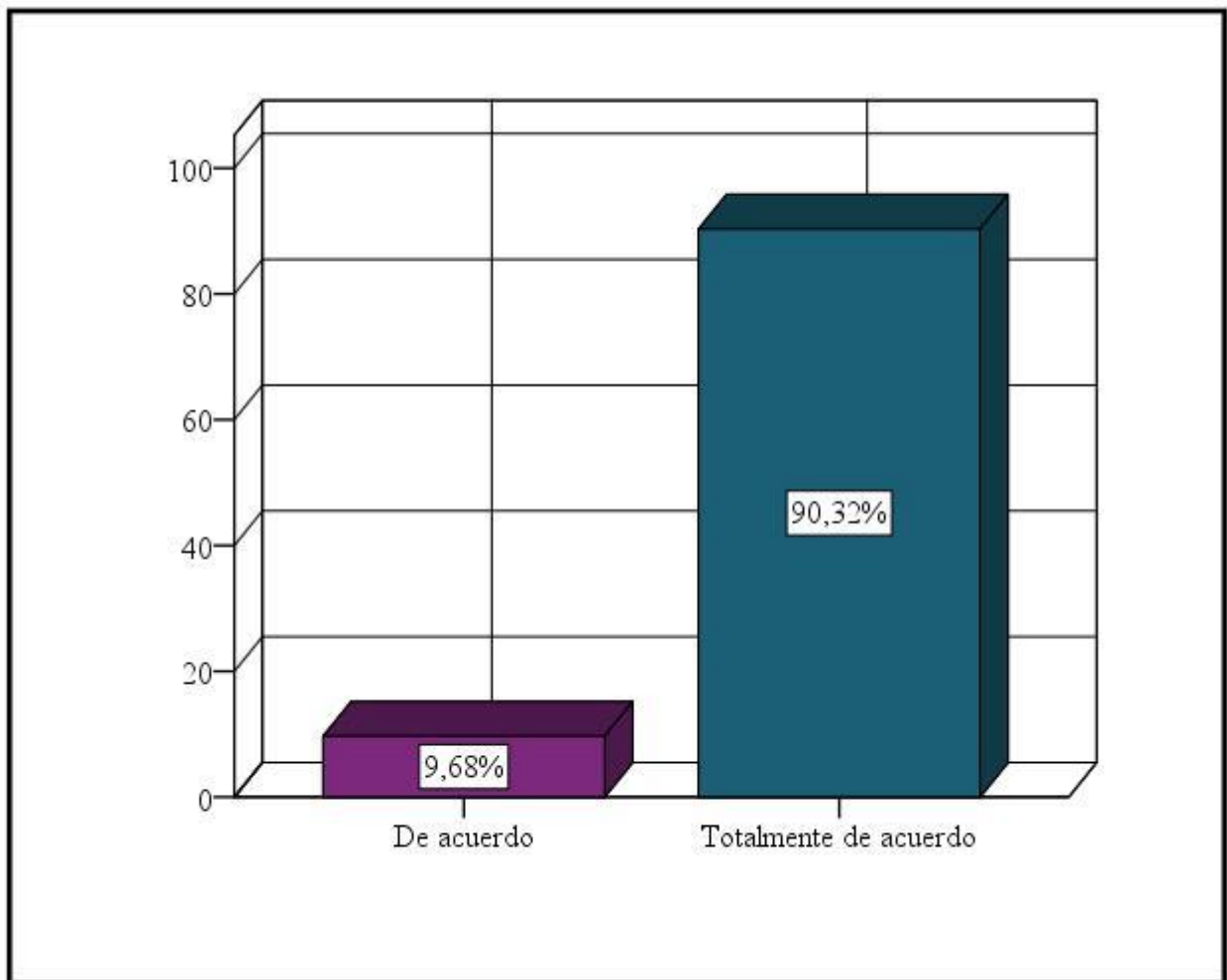


Figura 43: Ítem 55: Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor

Interpretación:

En la pregunta si Esta dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor, el 90.32% refirió que está totalmente de acuerdo, y solo el 9.68% refirió que está de acuerdo.

Factor – 4: Habilidad mental.

Tabla 44

Ítem 2: Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en la que voy a participar

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	11	35.5
En desacuerdo	10	32.3
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	12.9
De acuerdo	4	12.9
Totalmente de acuerdo	2	6.5
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

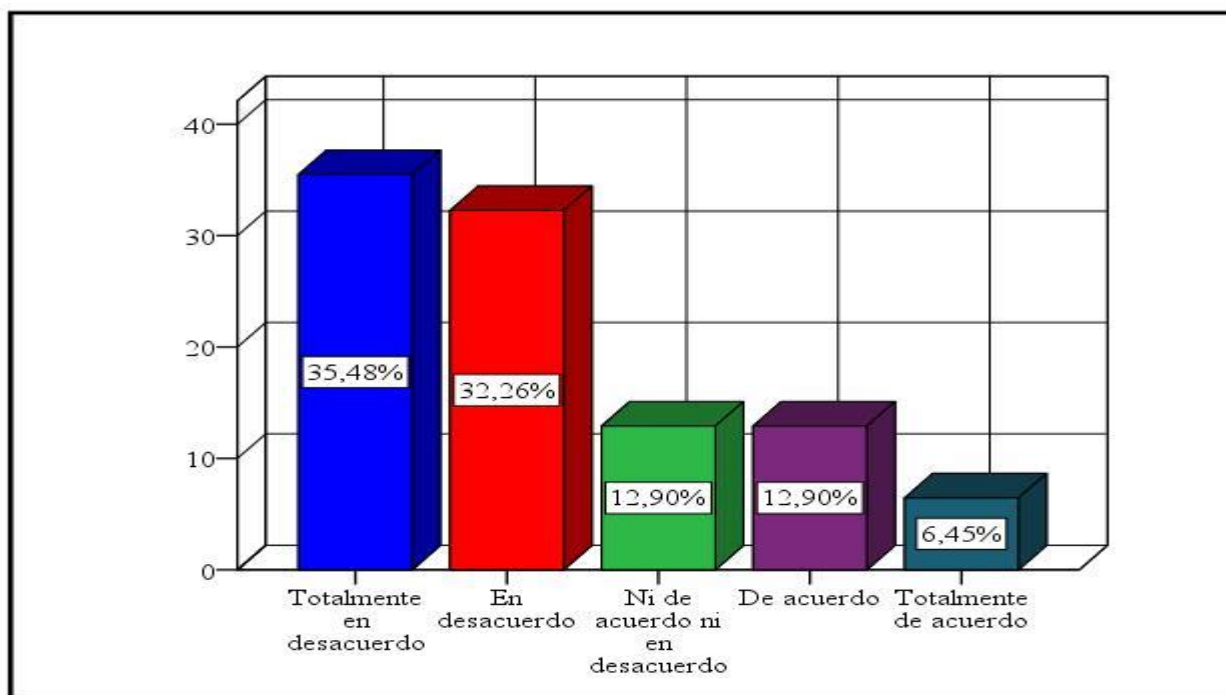


Figura 44: Ítem 2: Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en la que voy a participar

Interpretación:

En la pregunta si Mientras duerme, suele "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en la que va a participar, el 35.48% refirió que está totalmente en desacuerdo, el 32.26% refirió que está en desacuerdo, mientras los que están ni de acuerdo ni en desacuerdo y de acuerdo coinciden en un 12.90% respectivamente, y solo el 6.45% refirió que está totalmente de acuerdo.

Tabla 45

Ítem 7: A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido)

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	2	6.5
En desacuerdo	5	16.1
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	9.7
De acuerdo	10	32.3
Totalmente de acuerdo	11	35.5
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

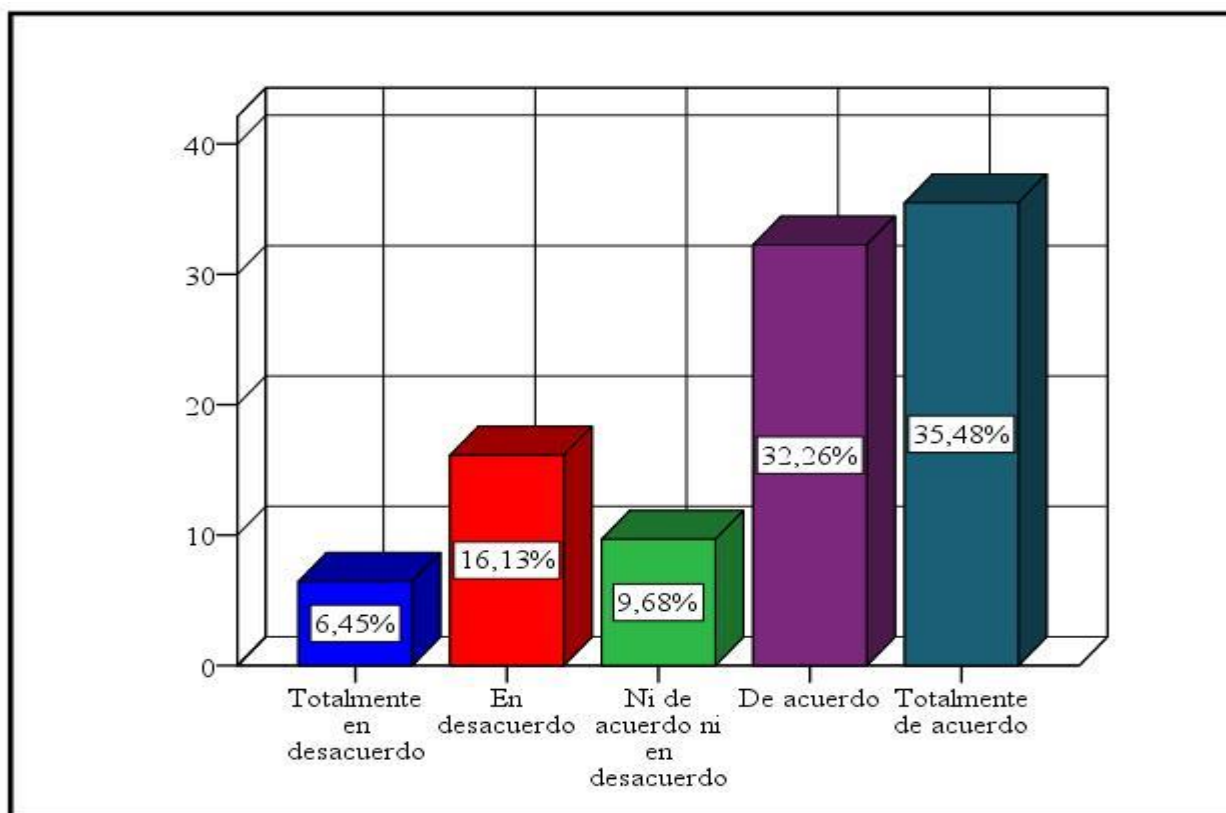


Figura 45: Ítem 7: A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido)

Interpretación:

En la pregunta si A menudo ensaya mentalmente lo que debe hacer justo antes de comenzar su participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido), el 35.48% refirió que está totalmente de acuerdo, el 32.26% refirió que está de acuerdo, el 16.13% refirió que está en desacuerdo, mientras que el 9.68% refirió que está ni de acuerdo ni desacuerdo, y solo el 6.45% refirió que está totalmente en desacuerdo.

Tabla 46

Ítem 23: Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	3.2
En desacuerdo	5	16.1
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	12.9
De acuerdo	14	45.2
Totalmente de acuerdo	7	22.6
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

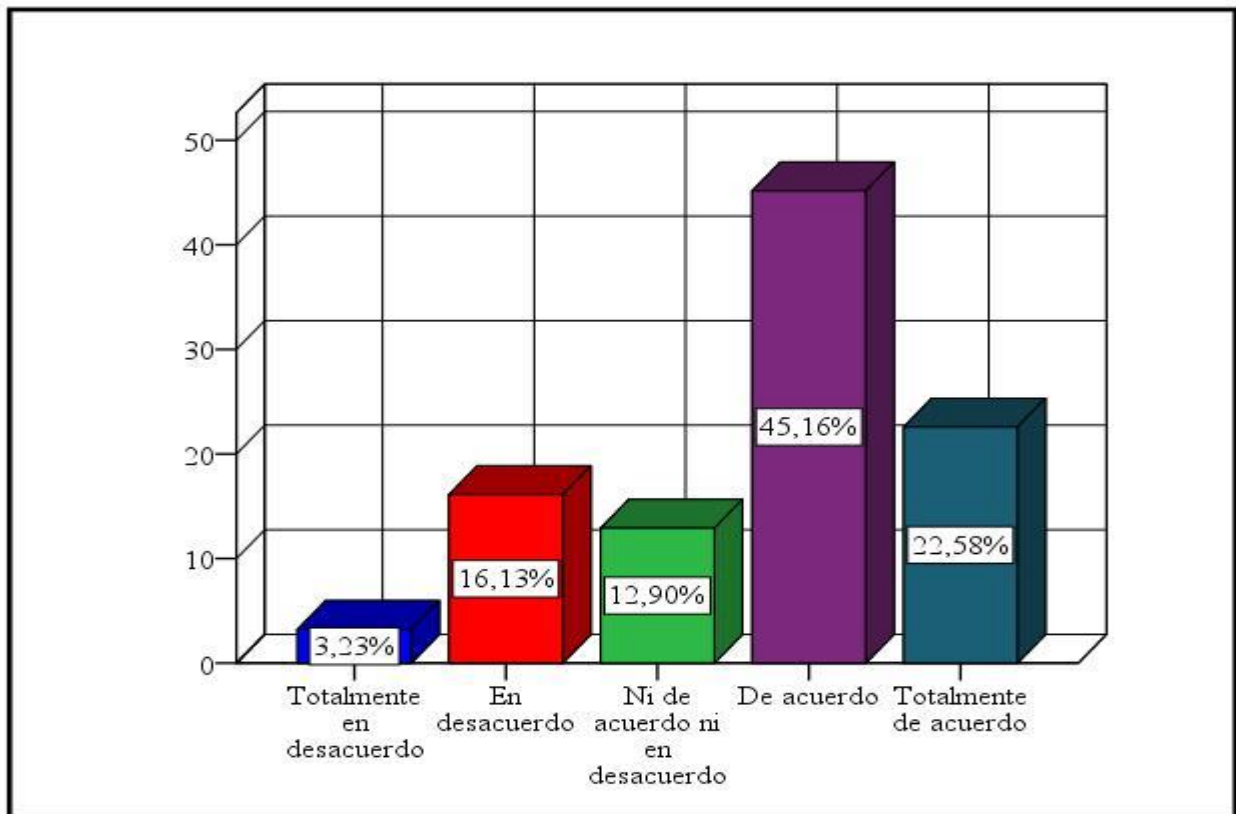


Figura 46: Ítem 23: Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión

Interpretación:

En la pregunta si Cuando practica mentalmente lo que tiene que hacer, se "ve" haciéndolo como si estuviera viéndose desde su persona en un monitor de televisión, el 45.16% refirió que está de acuerdo, el 22.58% refirió que está totalmente de acuerdo, el 16.13% refirió que está en desacuerdo, mientras que el 12.90% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 3.23% refirió que está totalmente en desacuerdo.

Tabla 47

Ítem 25: Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	3.2
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	9.7
De acuerdo	15	48.4
Totalmente de acuerdo	12	38.7
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

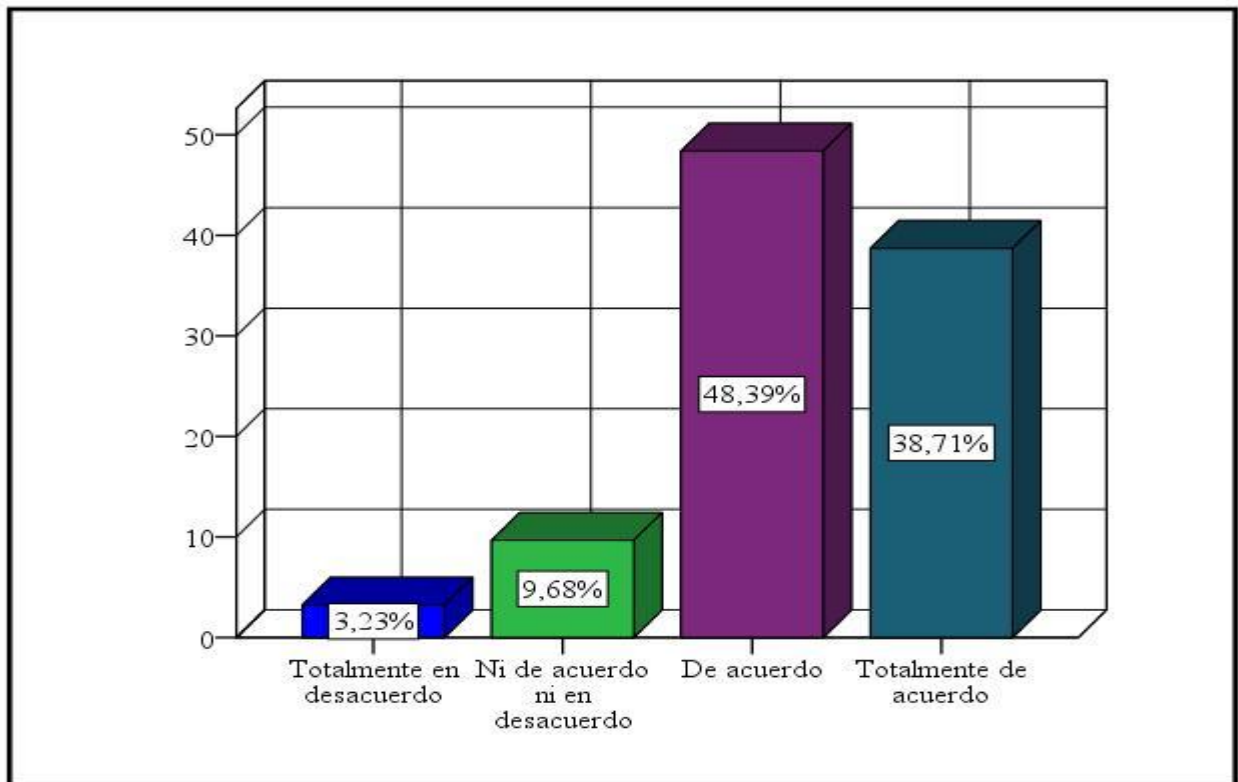


Figura 47: Ítem 25: Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real

Interpretación:

En la pregunta si Cuando se prepara para participar en una prueba (o para jugar un partido), intenta imaginarse, desde su propia perspectiva, lo que verá, hará o notará cuando la situación sea real, el 48.39% refirió que está de acuerdo, el 38.71% refirió que está totalmente de acuerdo, mientras que el 9.68% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 3.23% refirió que está totalmente en desacuerdo.

Tabla 48

Ítem 37: Suele marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen solo de mí

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	3.2
En desacuerdo	2	6.5
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	6.5
De acuerdo	21	67.7
Totalmente de acuerdo	5	16.1
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

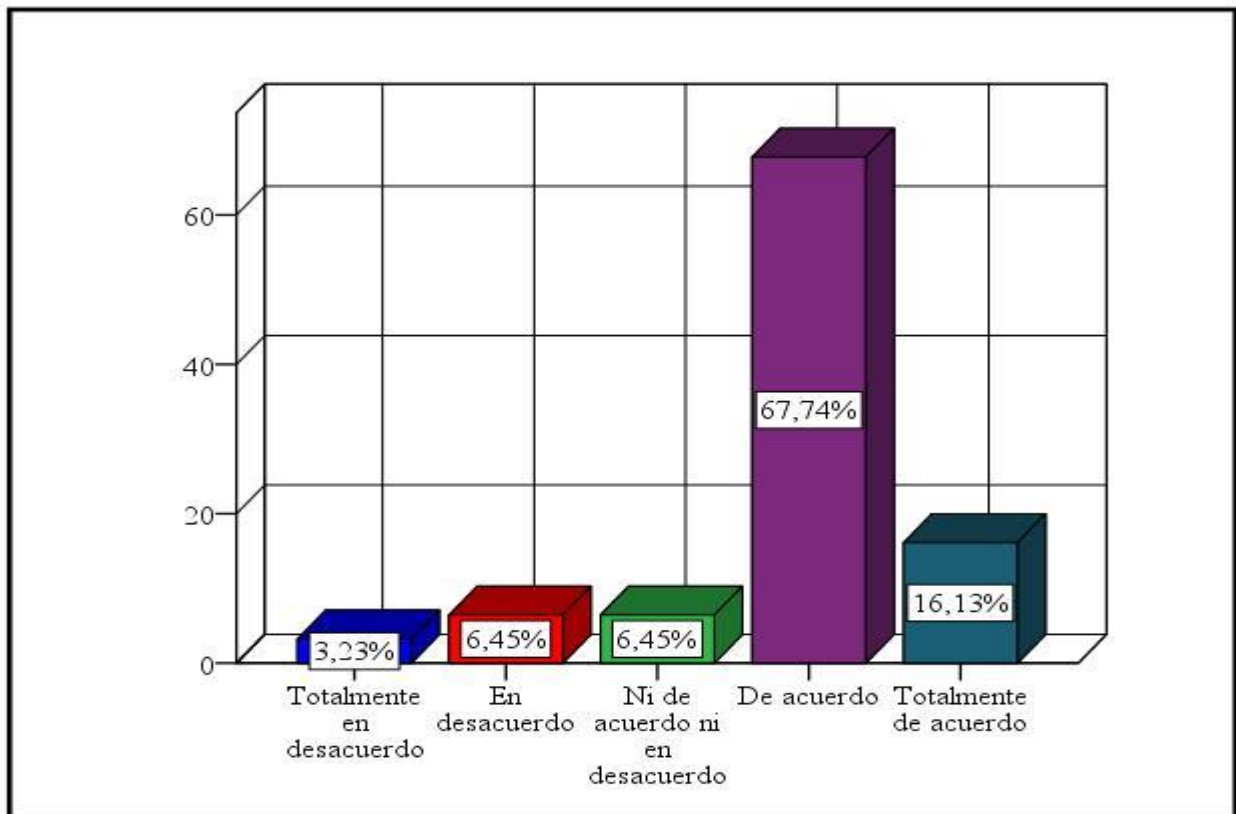


Figura 48: Ítem 37: Suele marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen solo de mí.

Interpretación:

En la pregunta si Suele marcarse objetivos cuya consecución depende de él al 100% en lugar de objetivos que no dependan solo de él, el 67.74% refirió que está de acuerdo, el 16.13% refirió que está totalmente de acuerdo, mientras que los que están en desacuerdo y ni de acuerdo ni en desacuerdo coinciden en un 6.45% respectivamente, y solo el 3.23% refirió que está totalmente en desacuerdo.

Tabla 49

Ítem 40: En las competencias (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	3.2
En desacuerdo	2	6.5
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	3.2
De acuerdo	15	48.4
Totalmente de acuerdo	12	38.7
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

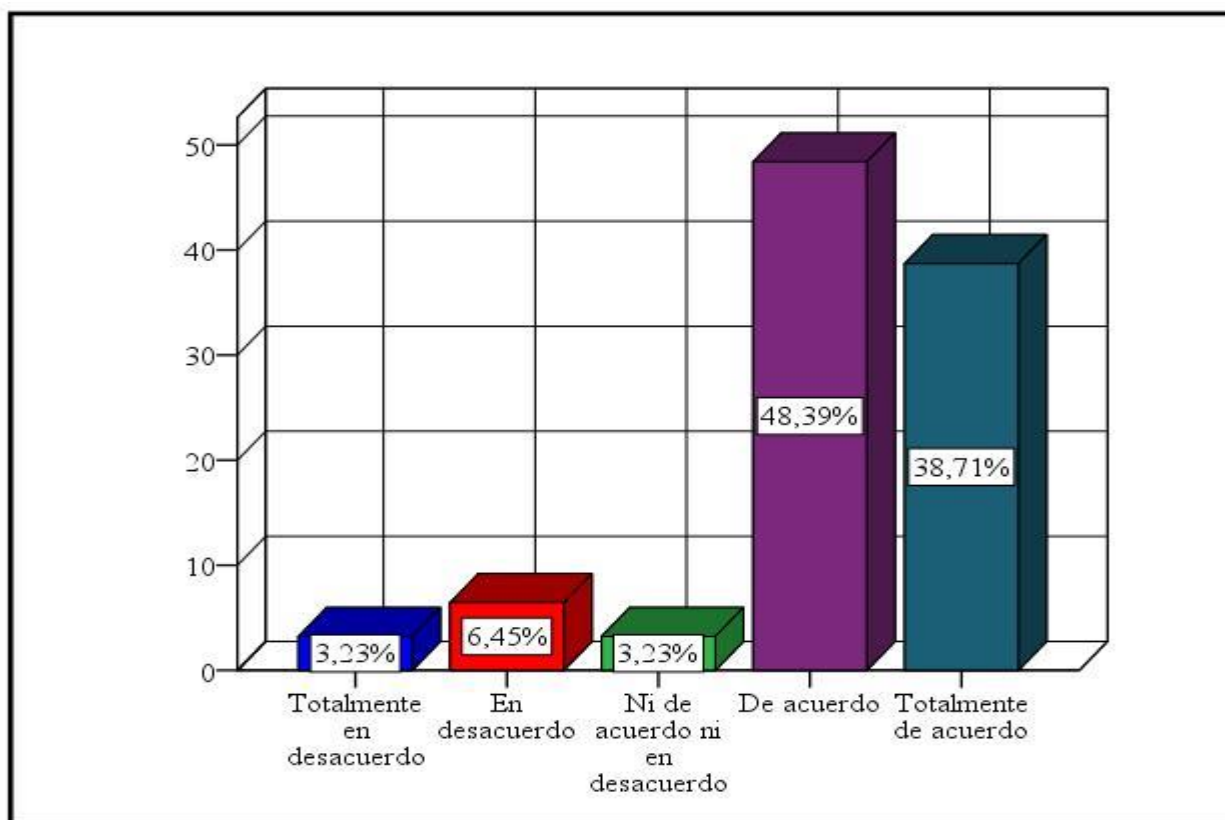


Figura 49: Ítem 40: En las competencias (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes

Interpretación:

En la pregunta si En las competencias (o en los partidos) suele animarse con palabras, pensamientos o imágenes, el 48.39% refirió que está de acuerdo, el 38.71% refirió que está totalmente de acuerdo, mientras que el 6.45% refirió que está en desacuerdo, y los que están totalmente en desacuerdo y ni de acuerdo ni en desacuerdo coinciden en un 3.23% respectivamente.

Tabla 50

Ítem 45: Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado)

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
En desacuerdo	2	6.5
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	3.2
De acuerdo	17	54.8
Totalmente de acuerdo	11	35.5
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

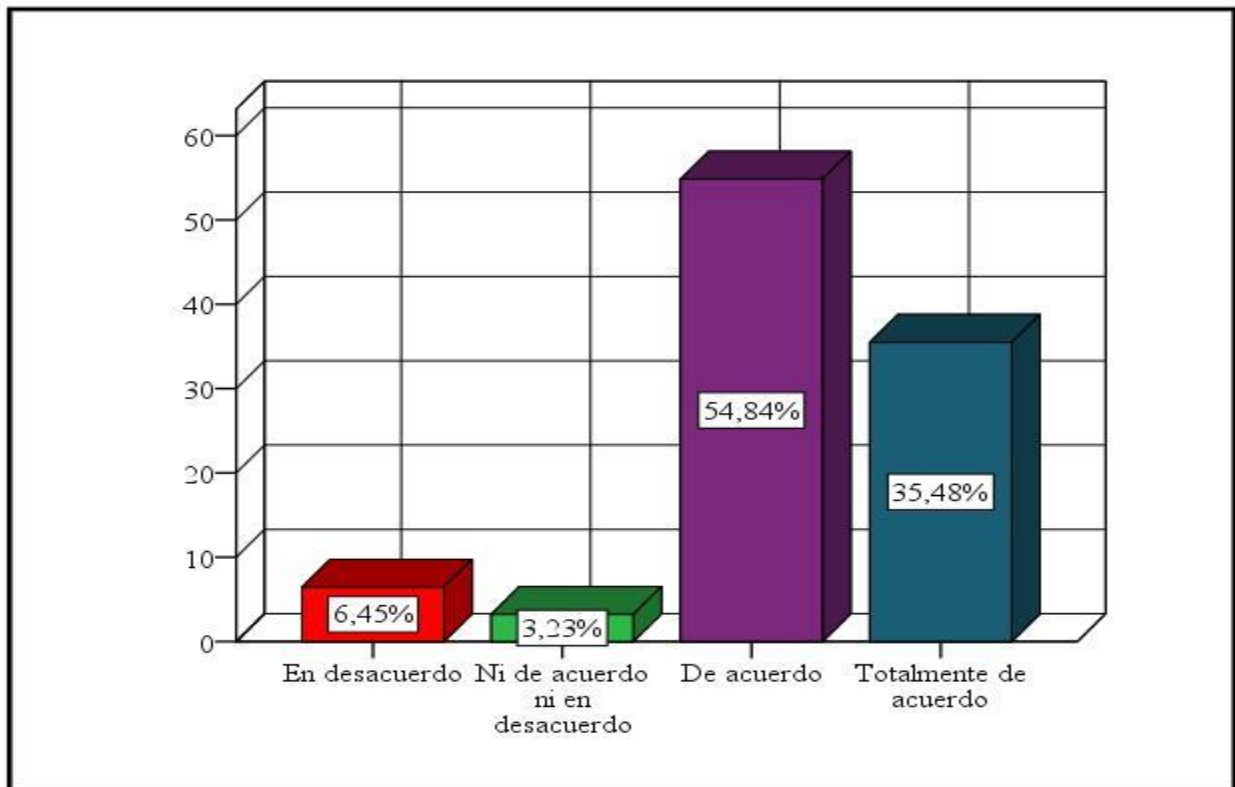


Figura 50: Ítem 45: Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado)

Interpretación:

En la pregunta si Cuando finaliza una competición (o un partido) analiza su rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado), el 54.84% refirió que está de acuerdo, el 35.48% refirió que está totalmente de acuerdo, mientras que el 6.45% refirió que está en desacuerdo, y solo el 3.23% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 51

Ítem 48: No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	6	19.4
En desacuerdo	18	58.1
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	16.1
De acuerdo	1	3.2
Totalmente de acuerdo	1	3.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

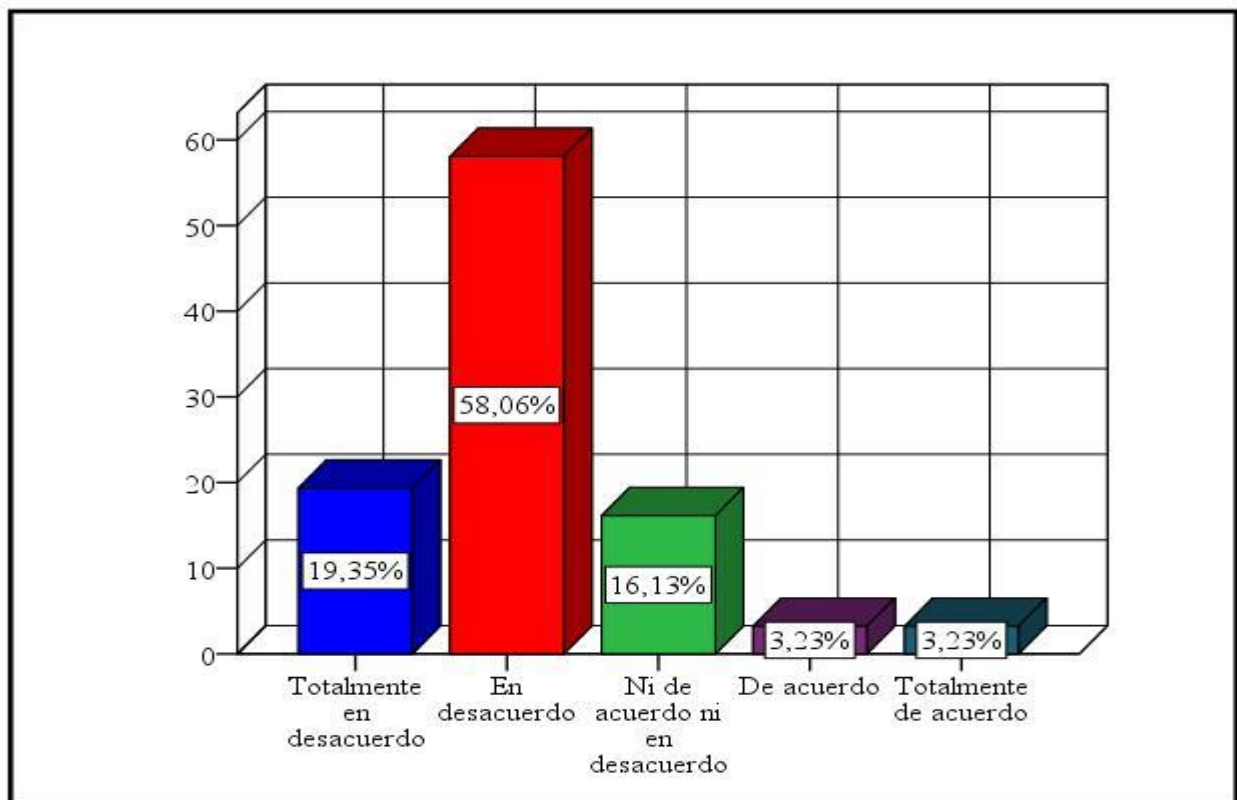


Figura 51: Ítem 48: No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar

Interpretación:

En la pregunta si No ensaya mentalmente, como parte de su plan de entrenamiento, situaciones que debe corregir o mejorar, el 58.06% refirió que está en desacuerdo, el 19.35% refirió que está totalmente en desacuerdo, mientras que el 16.13% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y los que están de acuerdo y totalmente de acuerdo coinciden en un 3.23% respectivamente.

Tabla 52

Ítem 50: Suele establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido)

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
En desacuerdo	3	9.7
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	16.1
De acuerdo	16	51.6
Totalmente de acuerdo	7	22.6
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

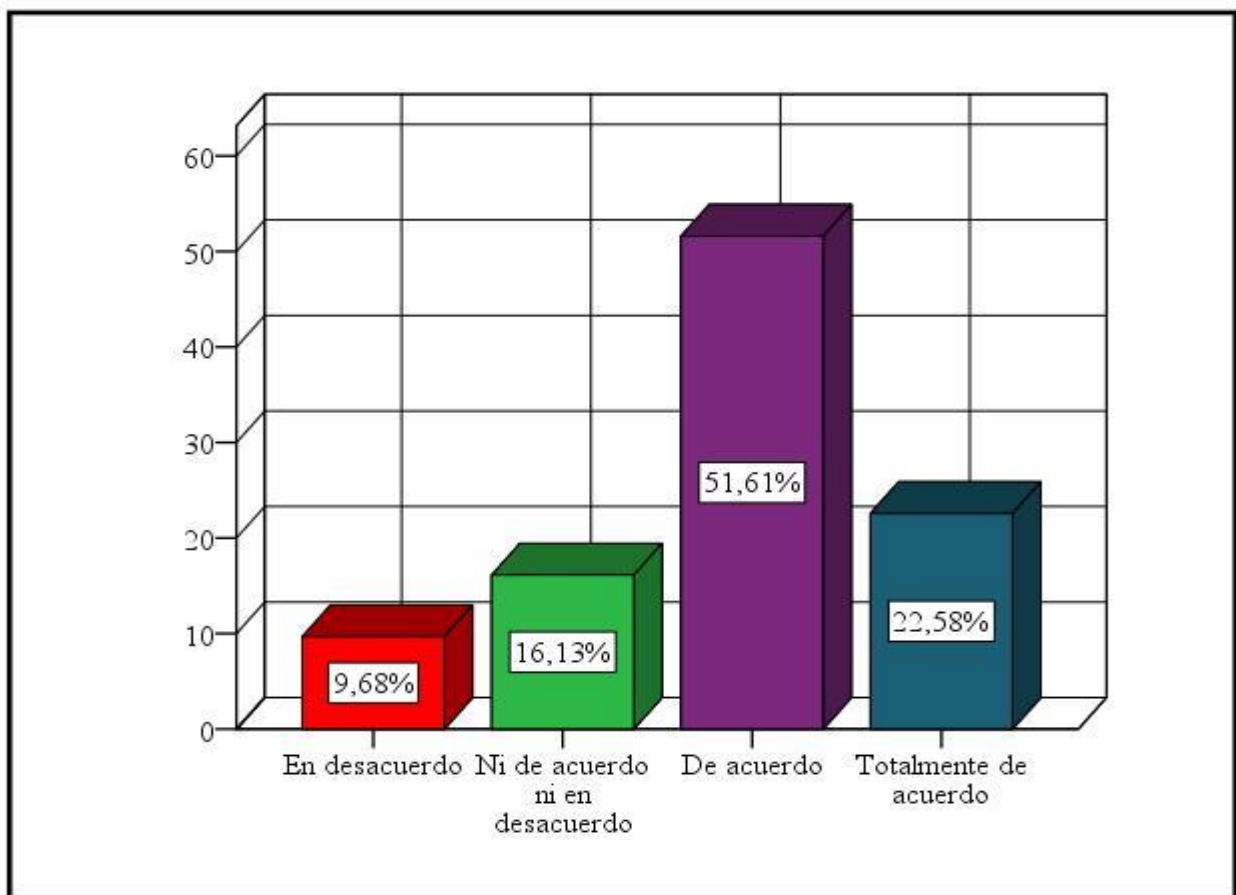


Figura 52: Ítem 50: Suele establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido)

Interpretación:

En la pregunta si Suele establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido), el 51.61% refirió que está de acuerdo, el 22.58% refirió que está totalmente de acuerdo, mientras que el 16.13% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 9.68% refirió que está en desacuerdo.

Factor – 5: Cohesión de equipo.

Tabla 53

Ítem 5: Me llevo muy bien con otros miembros del equipo

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	3.2
En desacuerdo	1	3.2
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	3.2
De acuerdo	5	16.1
Totalmente de acuerdo	23	74.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

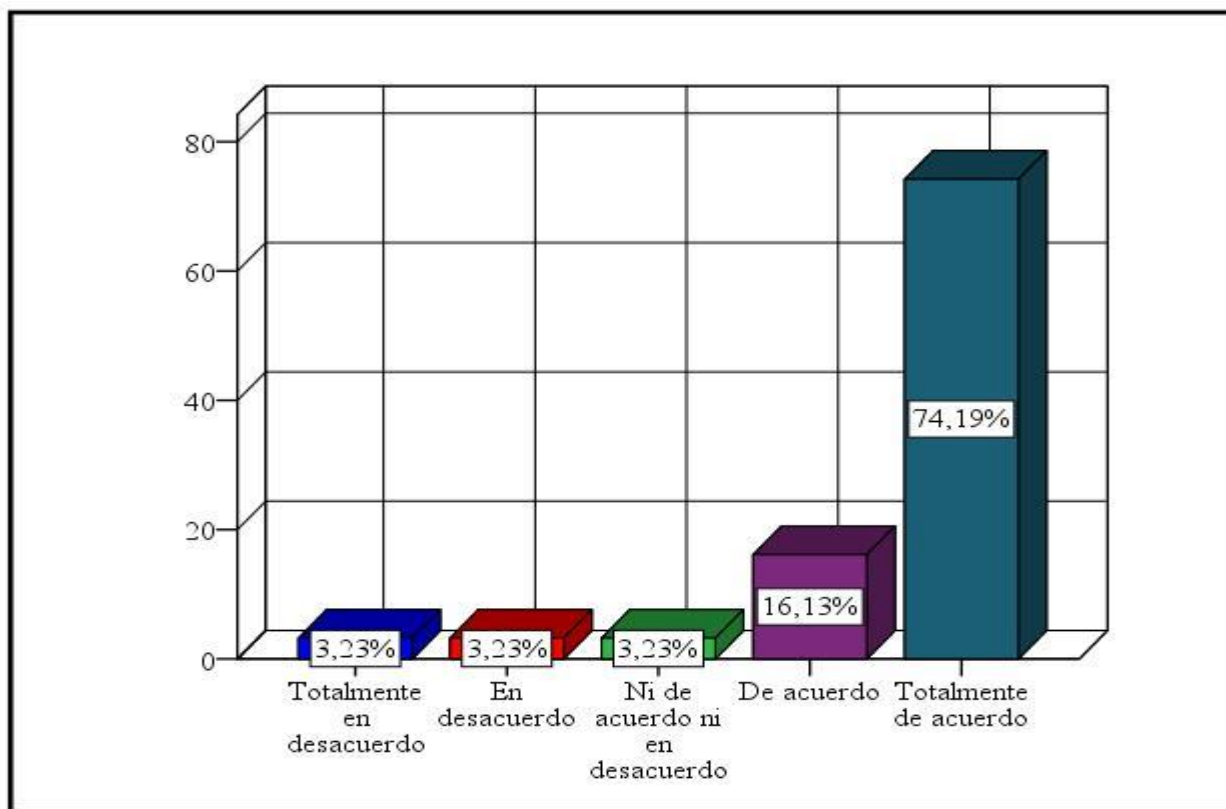


Figura 53: Ítem 5: Me llevo muy bien con otros miembros del equipo

Interpretación:

En la pregunta si Se lleva muy bien con otros miembros del equipo, el 74.19% refirió que está totalmente de acuerdo, mientras que el 16.13% refirió que está de acuerdo, y los que están totalmente en desacuerdo, en desacuerdo y ni de acuerdo ni en desacuerdo coinciden en un 3.23% respectivamente.

Tabla 54

Ítem 11: Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo)

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	15	48.4
En desacuerdo	13	41.9
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	6.5
De acuerdo	1	3.2
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

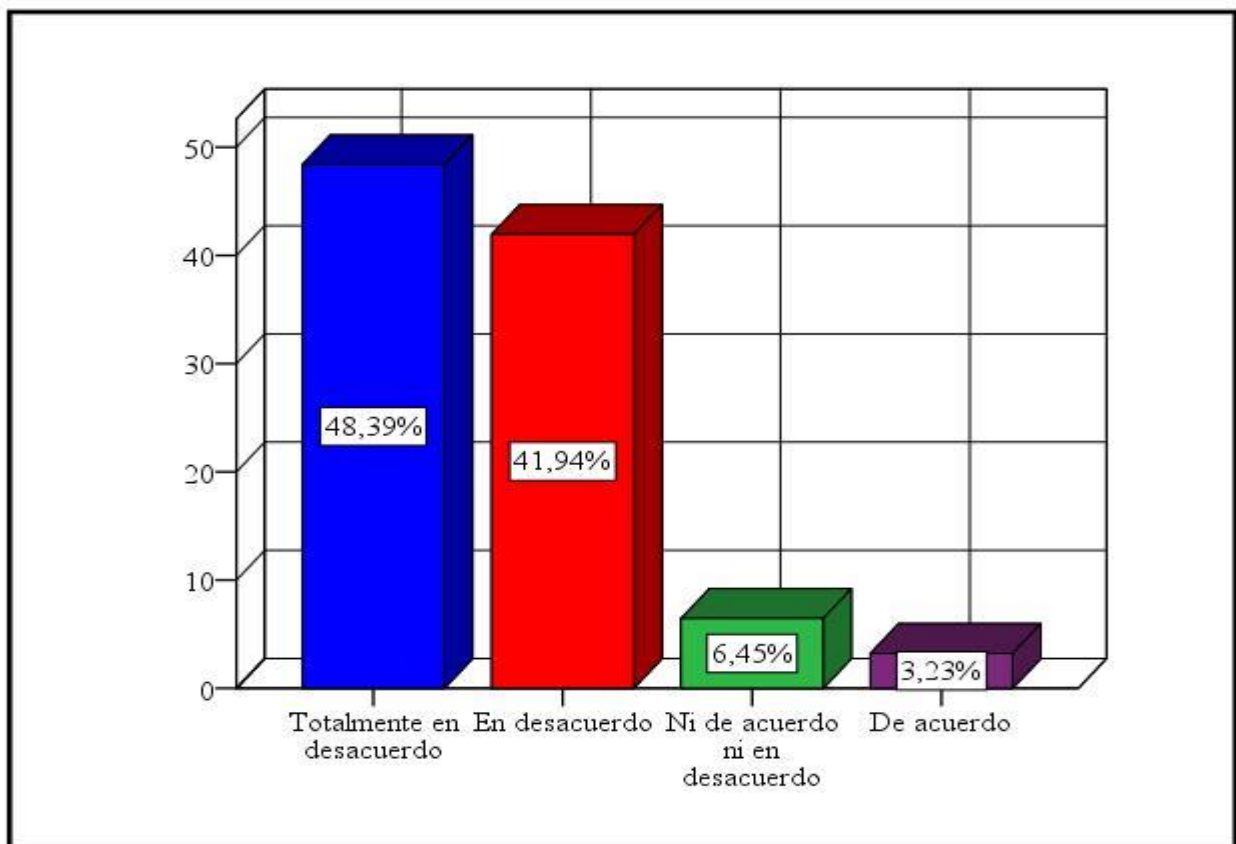


Figura 54: Ítem 11: Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo)

Interpretación:

En la pregunta si Le importa más su propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tiene que hacer él que lo que tiene que hacer el equipo), el 48.39% refirió que está totalmente en desacuerdo, el 41.94% refirió que está en desacuerdo, mientras que el 6.45% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 3.23% refirió que está de acuerdo.

Tabla 55

Ítem 18: Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	3.2
De acuerdo	8	25.8
Totalmente de acuerdo	22	71.0
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

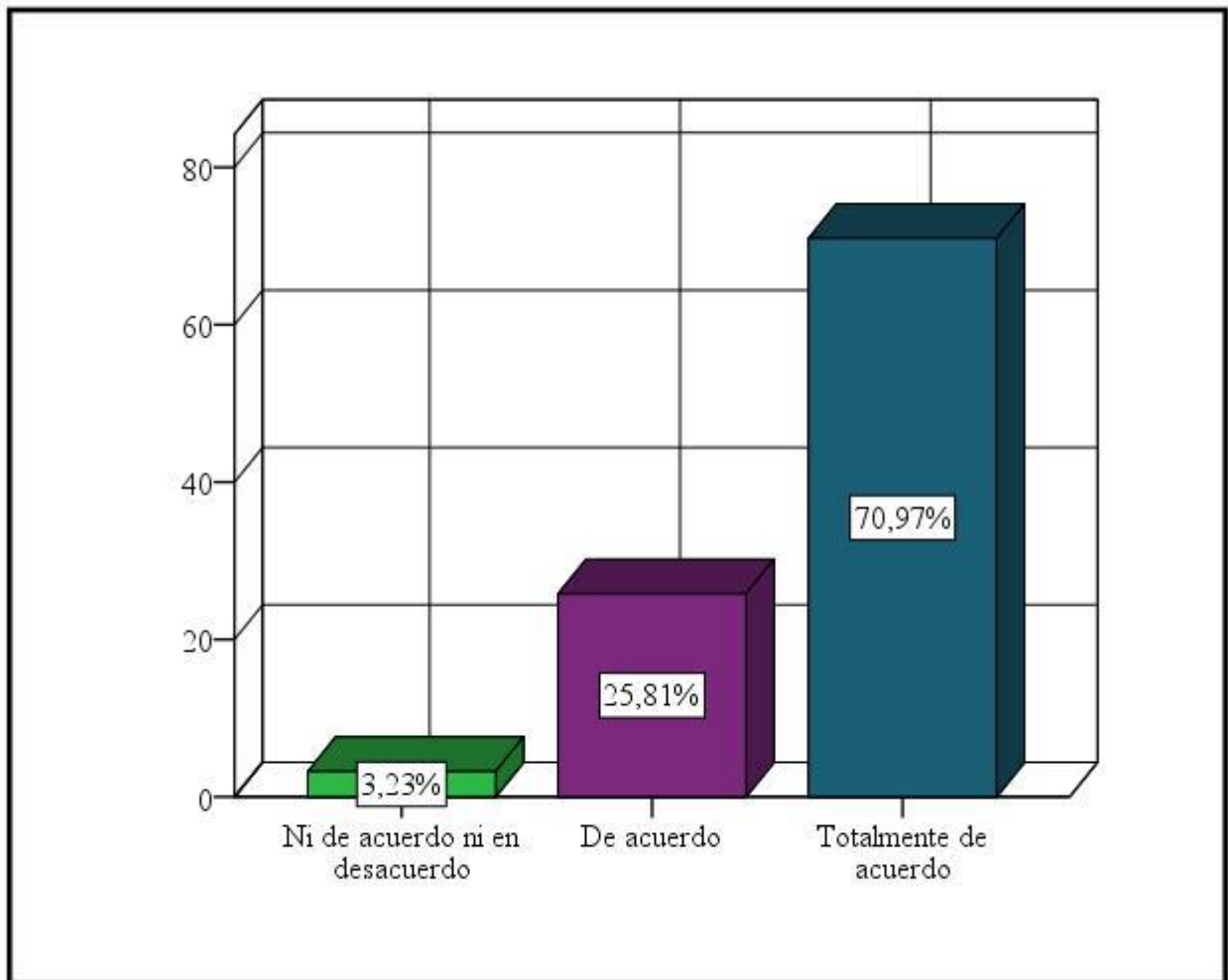


Figura 55: Ítem 18: Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo

Interpretación:

En la pregunta si Le gusta trabajar con sus compañeros de equipo, el 70.97% refirió que está totalmente de acuerdo, mientras que el 25.81% refirió que está de acuerdo, y solo el 3.23% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Tabla 56

Ítem 22: Pienso que el espíritu de equipo es muy importante

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
De acuerdo	5	16.1
Totalmente de acuerdo	26	83.9
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

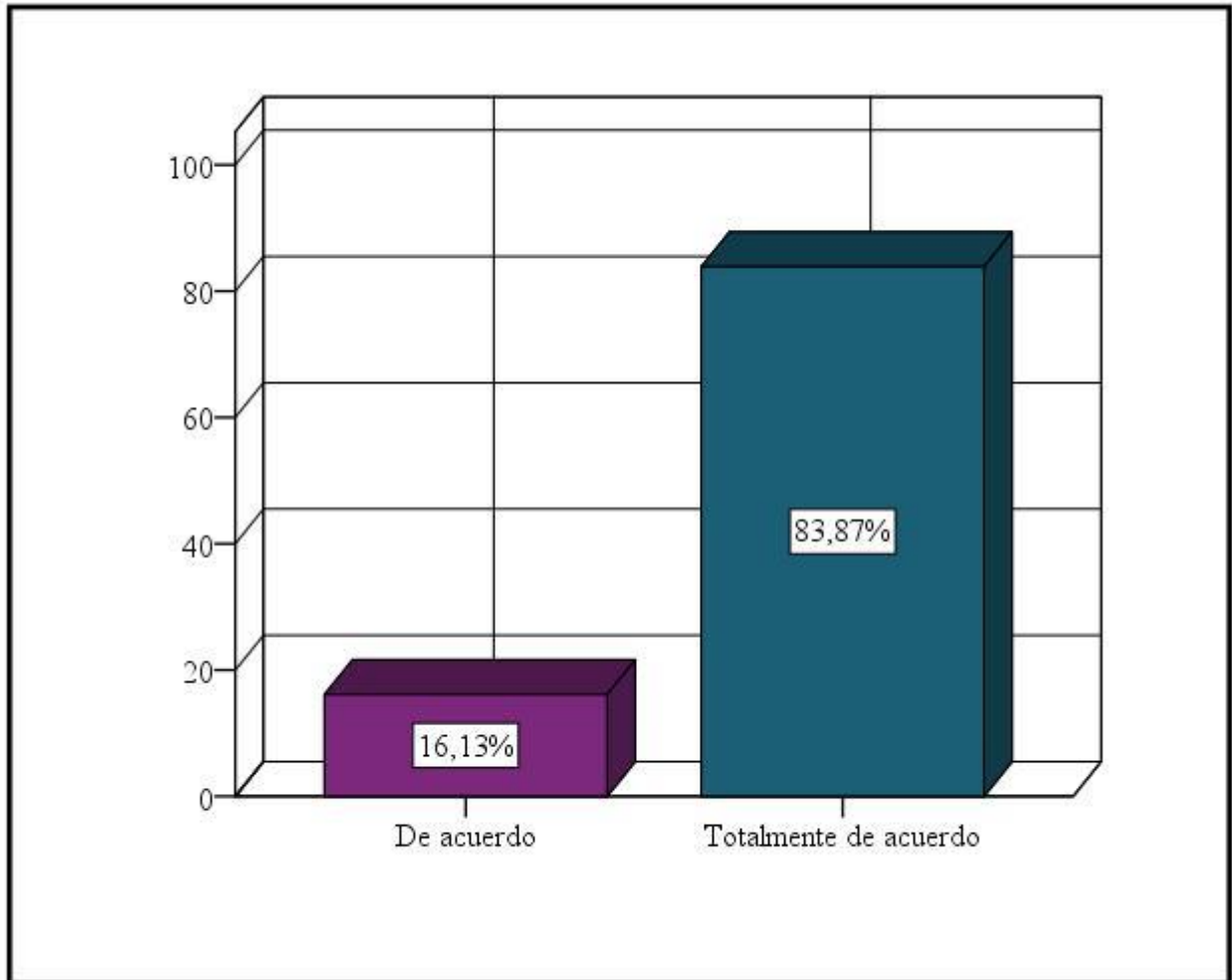


Figura 56: Ítem 22: Pienso que el espíritu de equipo es muy importante

Interpretación:

En la pregunta si Piensa que el espíritu de equipo es muy importante, el 83.87% refirió que está totalmente de acuerdo, y solo el 16.13% refirió que está de acuerdo.

Tabla 57

Ítem 27: Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	5	16.1
En desacuerdo	11	35.5
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	7	22.6
De acuerdo	8	25.8
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

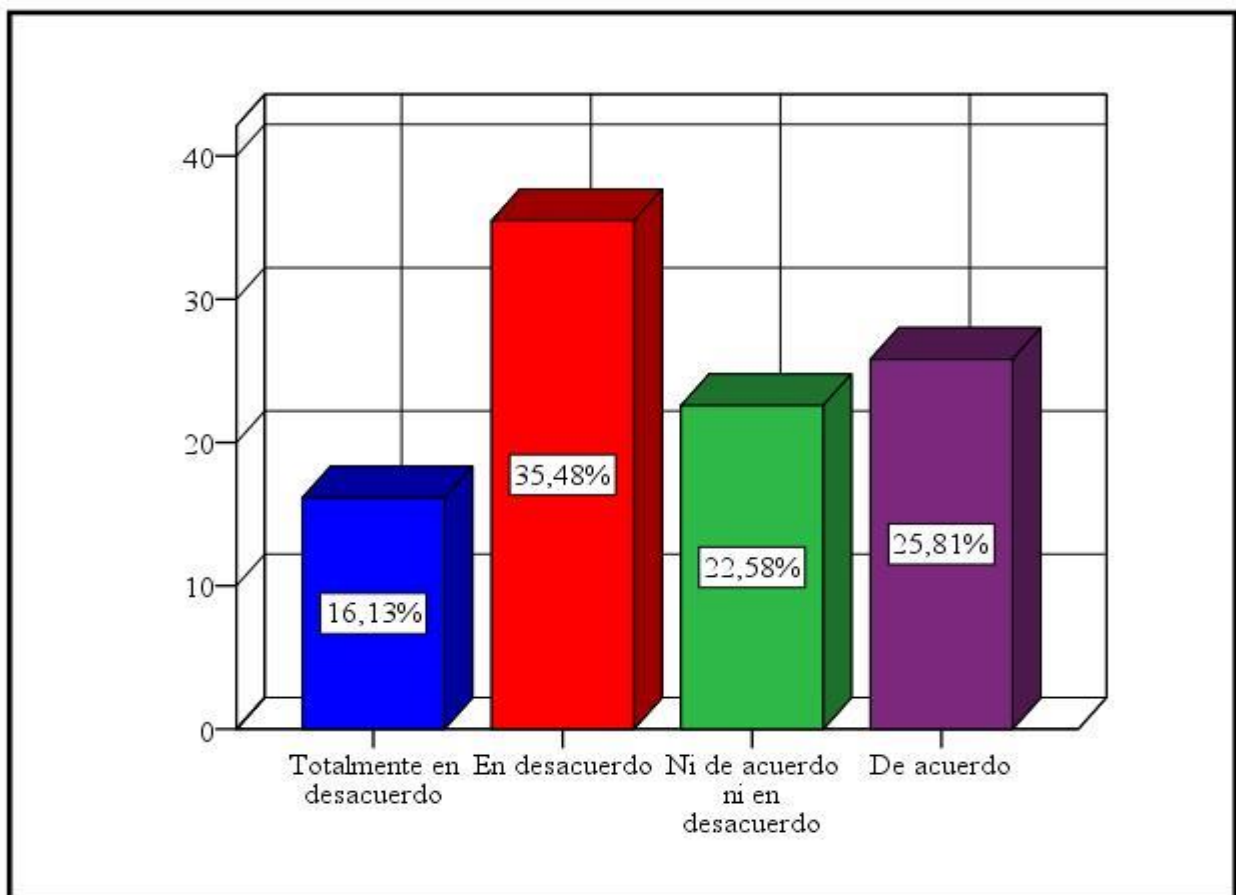


Figura 57: Ítem 27: Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual

Interpretación:

En la pregunta si Cuando su equipo pierde se encuentra mal con independencia de su rendimiento individual, el 35.48% refirió que está en desacuerdo, el 25.81% refirió que está de acuerdo, mientras que el 22.58% refirió que está ni de acuerdo ni en desacuerdo, y solo el 16.13% refirió que está totalmente en desacuerdo.

Tabla 58

Ítem 38: *Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo*

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
De acuerdo	2	6.5
Totalmente de acuerdo	29	93.5
Total	31	100.0

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

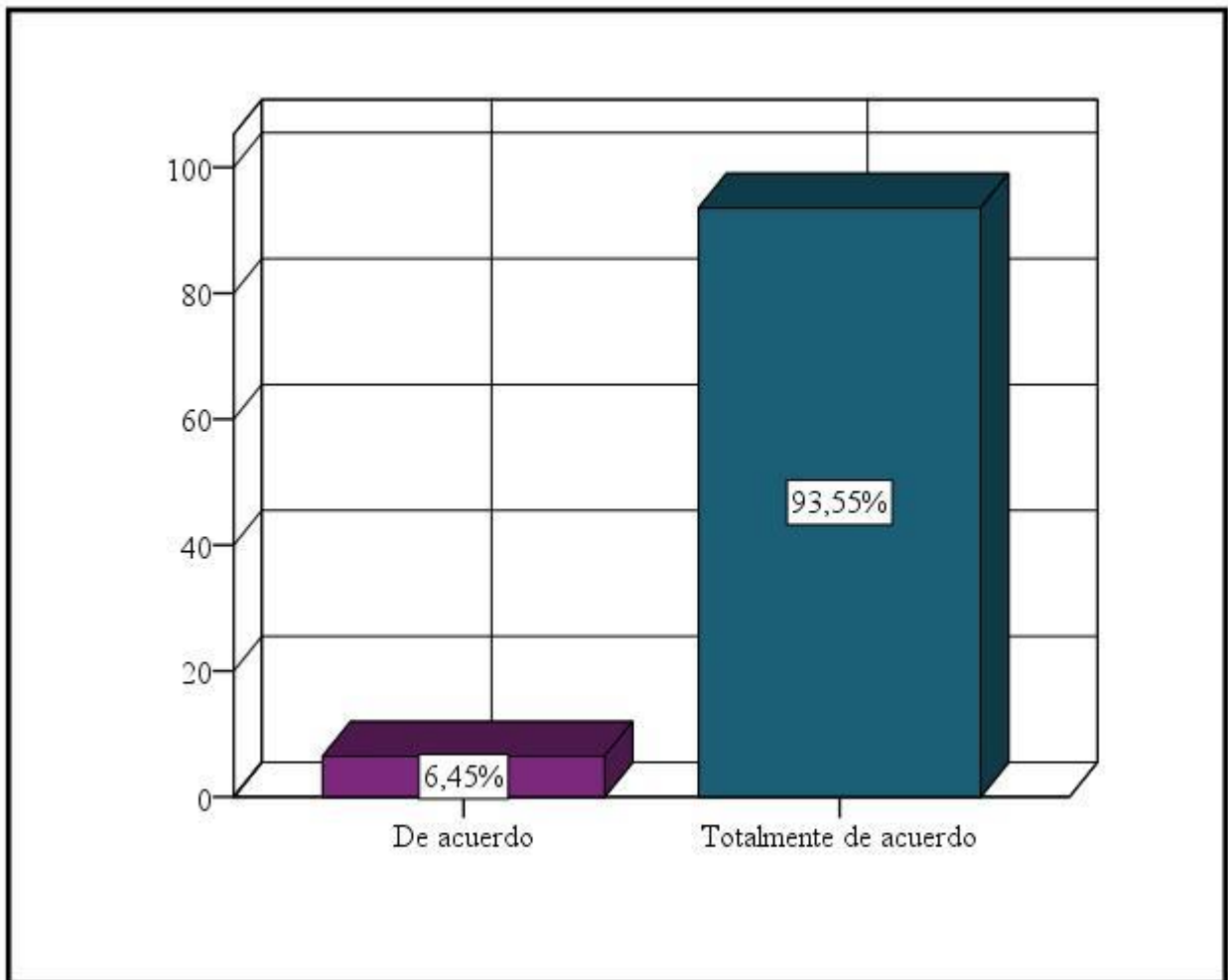


Figura 58: Ítem 38: *Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo*

Interpretación:

En la pregunta si Cree que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo, el 93.55% refirió que está totalmente de acuerdo, y solo el 6.45% refirió que está de acuerdo.

4.4 Resultados, tablas, gráficos, figuras

Tabla 58
Características Psicológicas
Categorización de la Dimensión: Control de Estrés

Nivel	Rango	Cantidad	Porcentaje
Alto	33 - 41	13	41.9
Medio	27- 33	8	25.8
Bajo	21 - 27	10	32.3
Total		31	100

Fuente: Encuesta realizada 18 – 05 – 15

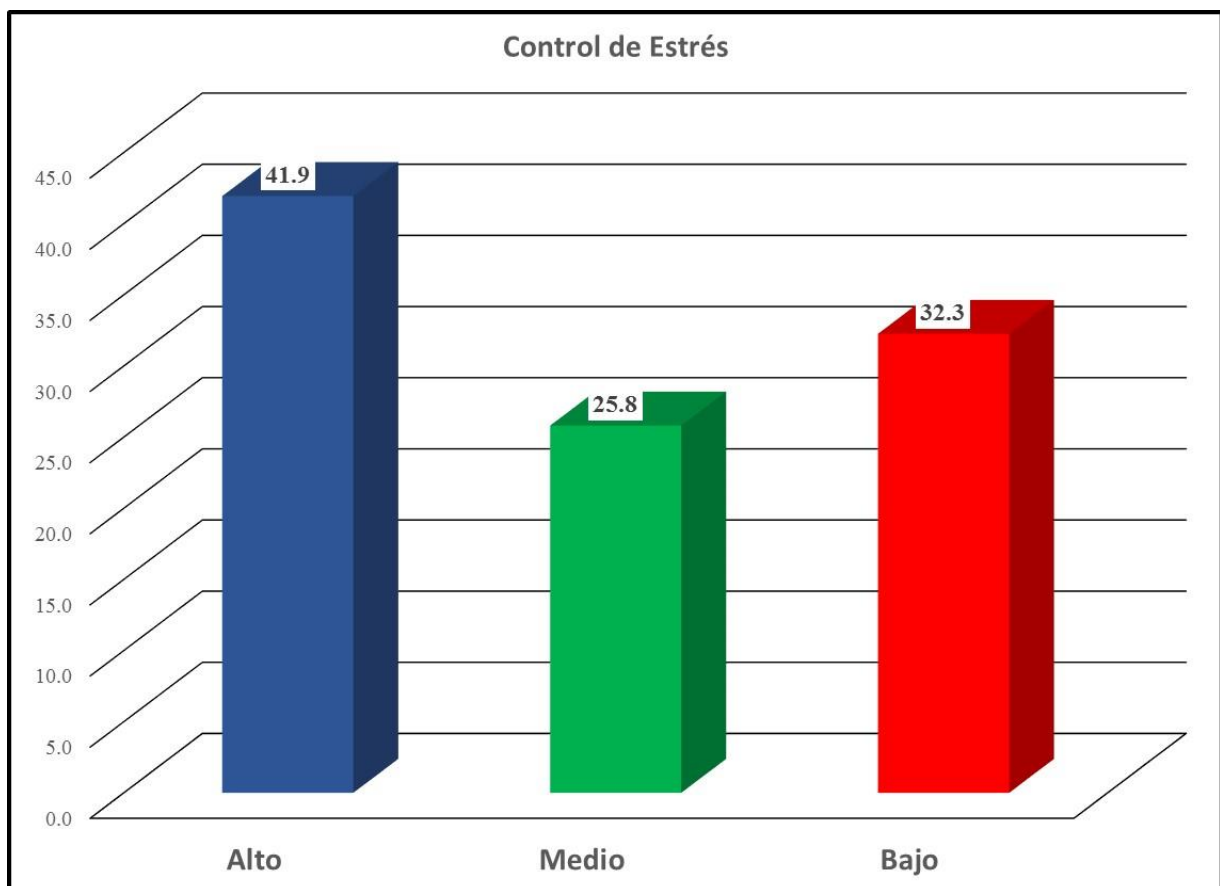


Figura 58: Categorización de la Dimensión: Control de Estrés

Interpretación:

En la categorización de la variable Control de Estrés, el 41.9% de los futbolistas entrevistados se encuentra en un nivel alto, mientras que el 32.3% está en la categoría bajo, y solo el 25.8% está en la categoría medio.

Tabla 59
 Características Psicológicas
 Categorización de la Dimensión: Influencia de la Evaluación del Rendimiento

Nivel	Rango	Cantidad	Porcentaje
Alto	24 - 38	11	35.5
Medio	18 - 24	11	35.5
Bajo	9 - 18	9	29.0
Total		31	100

Fuente: Encuesta realizada 18 - 05 - 15

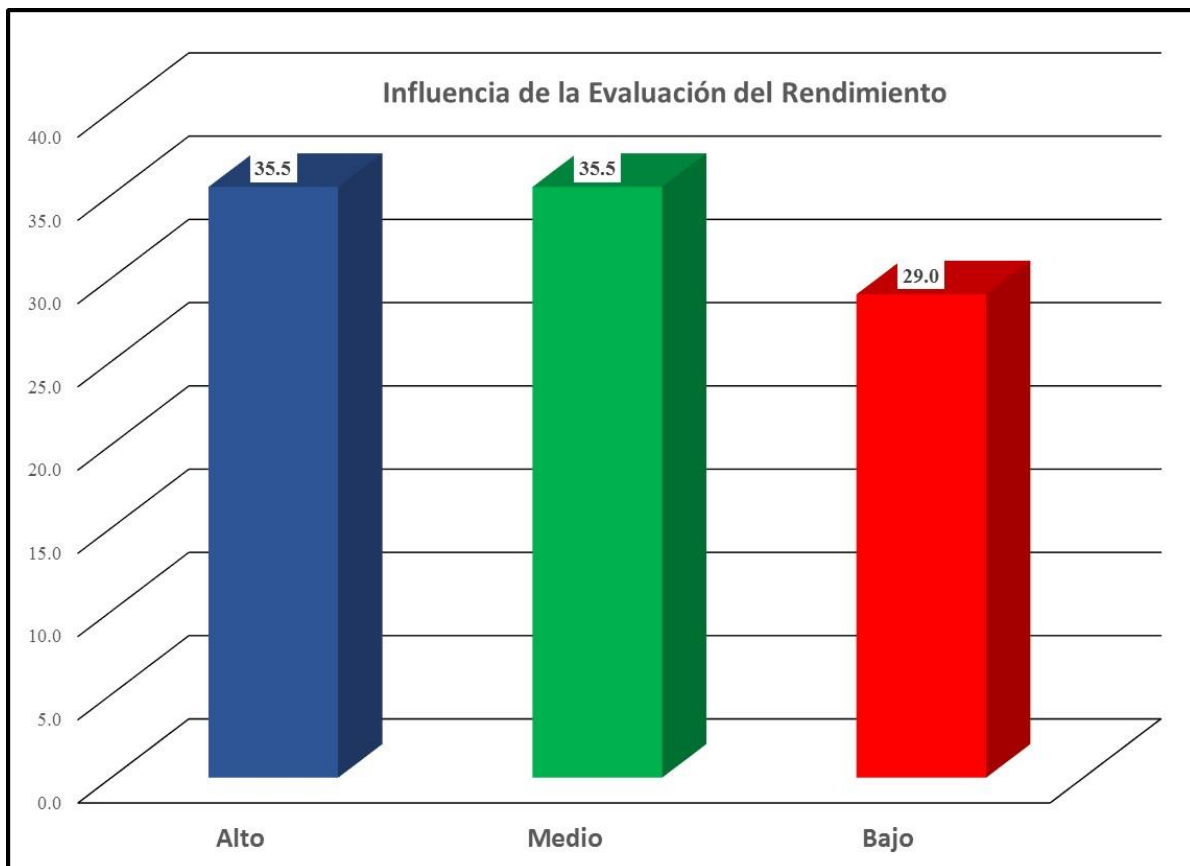


Figura 59: Categorización de la Dimensión: Influencia de la Evaluación del Rendimiento

Interpretación:

En la categorización de la variable Influencia de la Evaluación del Rendimiento, los futbolistas entrevistados que se encuentran en un nivel alto y medio coinciden en un 35.5% respectivamente, y solo el 29.0% está en la categoría bajo.

Tabla 60
 Características Psicológicas
 Categorización de la Dimensión: Motivación

Nivel	Rango	Cantidad	Porcentaje
Alto	23 - 26	14	45.2
Medio	21 - 23	10	32.3
Bajo	16 - 21	7	22.6
Total		31	100

Fuente: Encuesta realizada 18 - 05 - 15

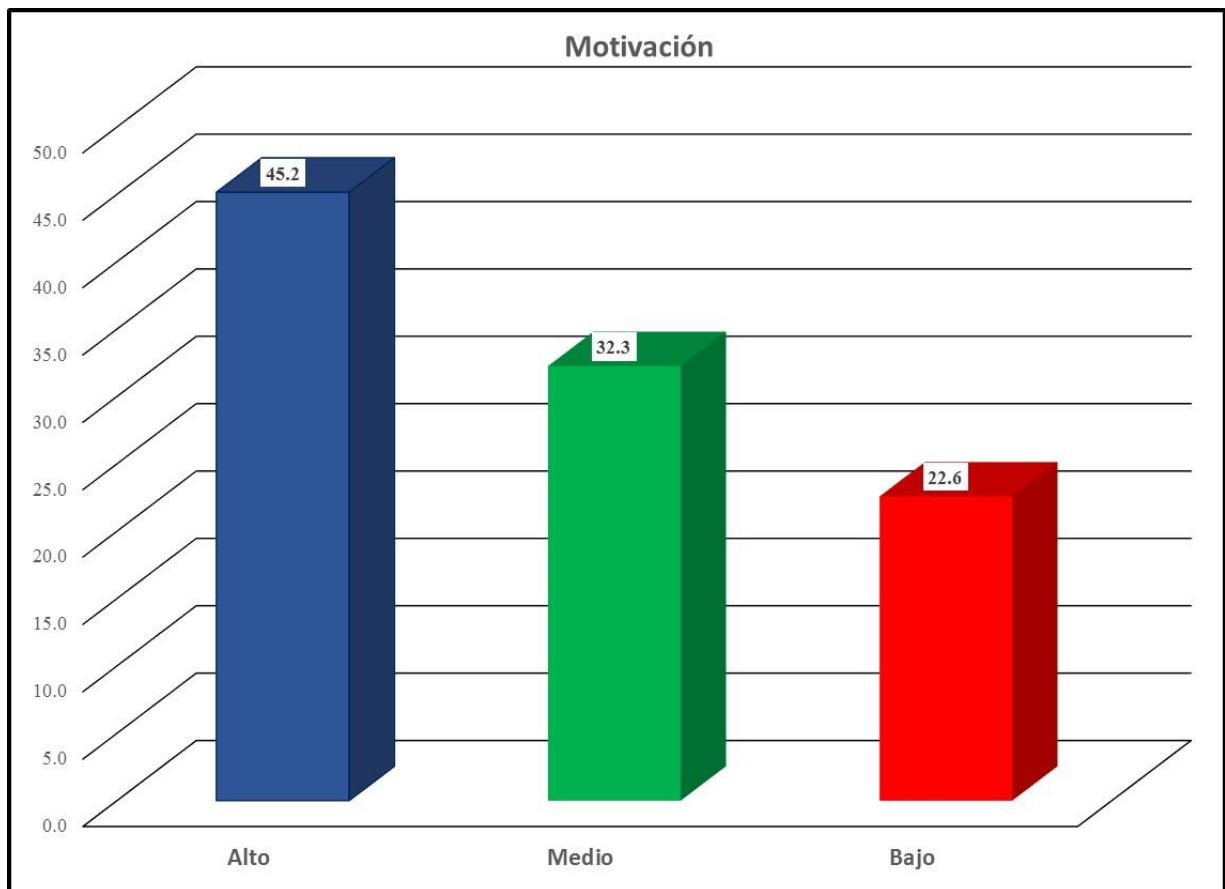


Figura 60: Categorización de la Dimensión: Motivación

Interpretación:

En la categorización de la variable Motivación, el 45.2% de los futbolistas entrevistados se encuentra en un nivel alto, mientras que el 32.3% está en la categoría medio, y solo el 22.6% está en la categoría bajo.

Tabla 61
 Características Psicológicas
 Categorización de la Dimensión: Habilidad Mental

Nivel	Rango	Cantidad	Porcentaje
Alto	25 - 30	13	41.9
Medio	23 - 25	9	29.0
Bajo	5 - 23	9	29.0
Total		31	100

Fuente: Encuesta realizada 18 - 05 - 15

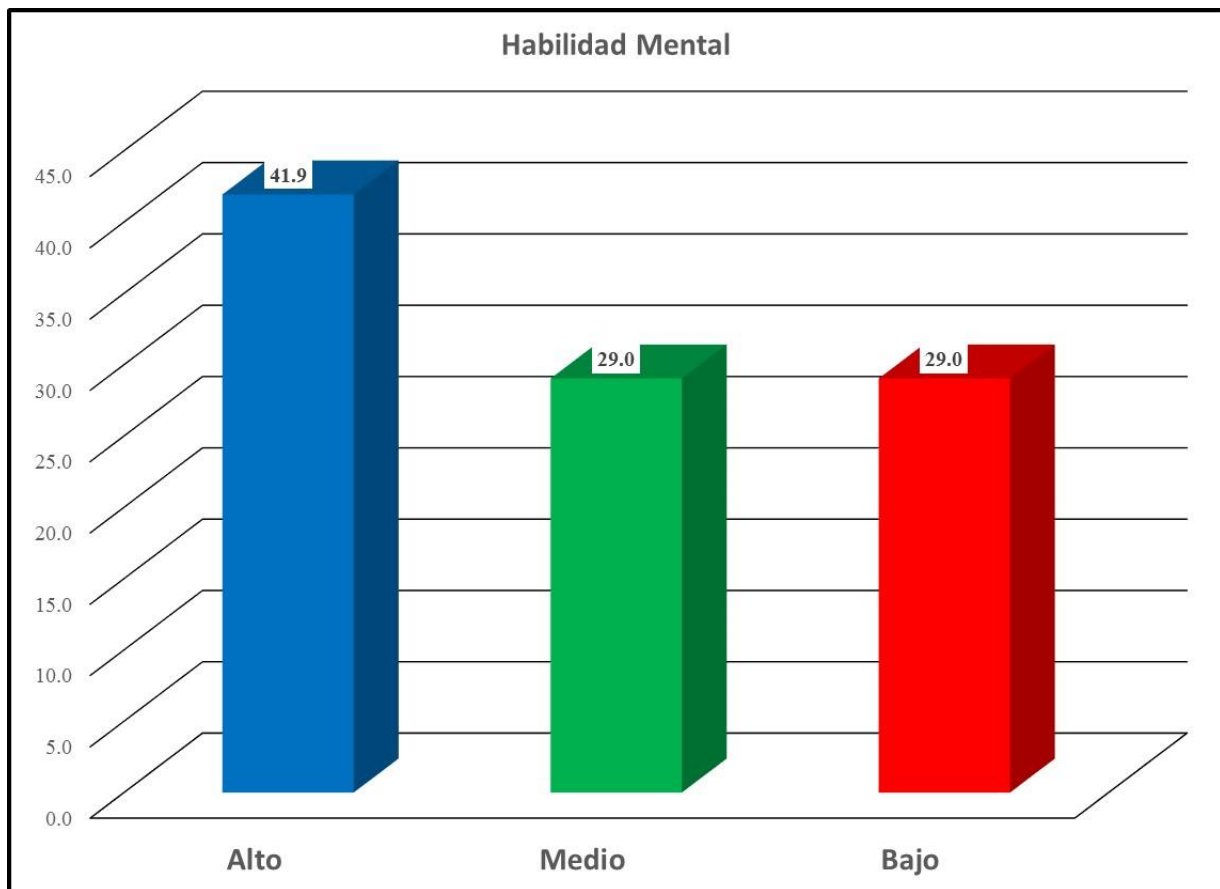


Figura 61: Categorización de la Dimensión: Habilidad Mental

Interpretación:

En la categorización de la variable Habilidad Mental, el 41.9% de los futbolistas entrevistados se encuentra en un nivel alto, y los que están en la categoría medio y bajo coinciden en un 29.0% respectivamente.

Tabla 62
 Características Psicológicas
 Categorización de la Dimensión: Cohesión de Equipo

Nivel	Rango	Cantidad	Porcentaje
Alto	18 - 20	13	41.9
Medio	17 - 18	8	25.8
Bajo	13 - 17	10	32.3
Total		31	100

Fuente: Encuesta realizada 18 - 05 - 15

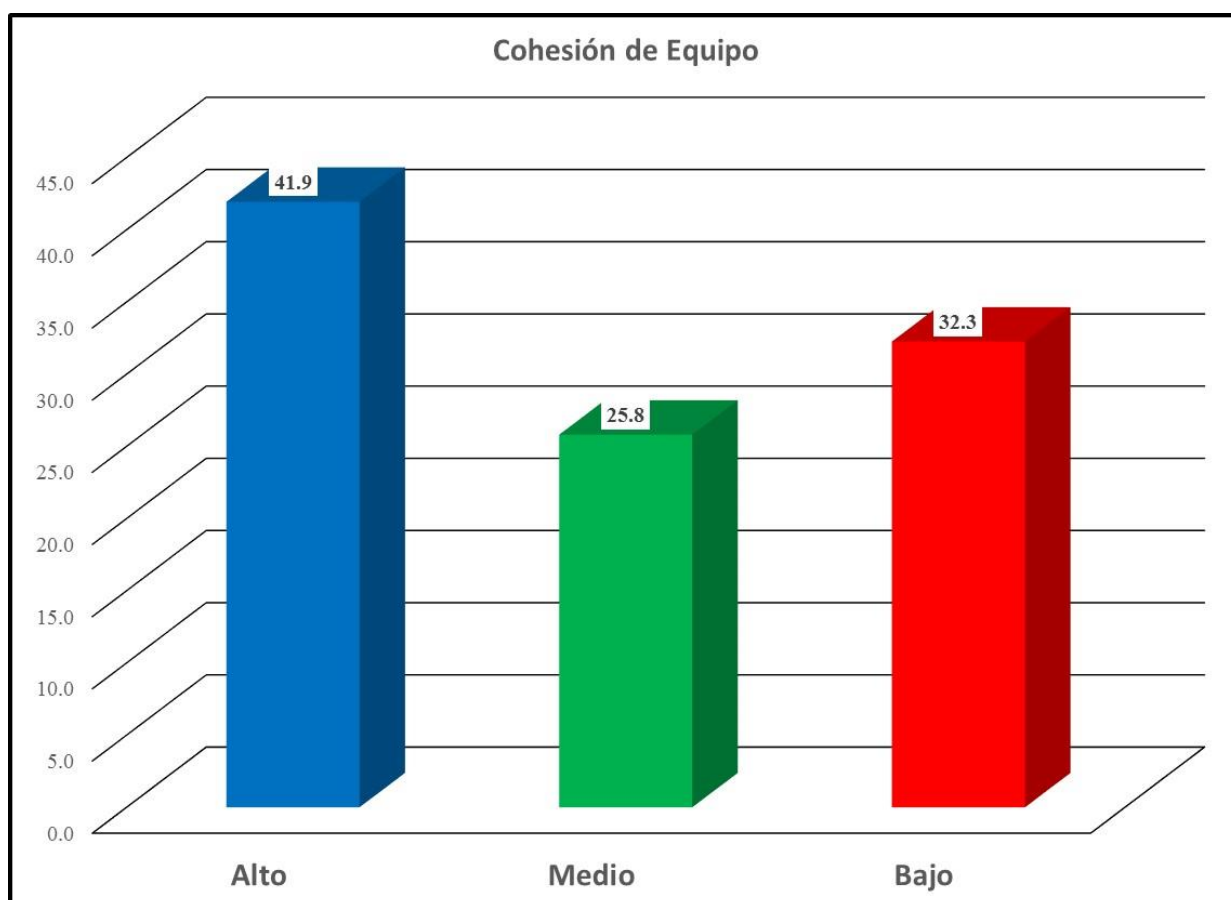


Figura 62: Categorización de la Dimensión: Cohesión de Equipo

Interpretación:

En la categorización de la variable Control de Estrés, el 41.9% de los futbolistas entrevistados se encuentra en un nivel alto, mientras que el 32.3% está en la categoría bajo, y solo el 25.8% está en la categoría medio.

4.5 Discusión de resultados.

Para comprobar las características psicométricas del CPRD, Gimeno et al. (2001), llevaron a cabo una intervención con 485 deportistas con edades comprendidas entre los 13 y los 30 años, de diferentes modalidades deportivas tanto individuales como colectivas y con participación de ambos géneros, masculino y femenino. De la muestra total solo el 6% eran deportistas profesionales, los demás, aficionados o semi profesionales. De tal muestra, hay que destacar que el trabajo concretamente se llevó a cabo con 96 futbolistas, lo cual corresponde al 19.8% del total de deportistas estudiados. En definitiva, dicho estudio permite considerar este instrumento de evaluación como una herramienta útil para recabar información sobre las habilidades psicológicas del deportista. En este estudio este instrumento se aplicó a jugadores que desarrollaban sus habilidades psicológicas en una modalidad deportiva colectiva, concretamente con un equipo de fútbol amateur masculino constituido por 31 jugadores de entre 17 y 24 años de edad, descubriendo tras su aplicación que ofrecía datos relevantes sobre las capacidades del desenvolvimiento deportivo en cuanto al manejo de dichas habilidades

De estos estudios se deduce que este cuestionario es válido, útil e interesante para conocer el funcionamiento de las diferentes variables psicológicas que los futbolistas despliegan en sus tareas deportivas.

Gimeno (1999), expone cuatro estudios realizados con el CPRD: En el primero recordando lo expuesto al principio de este capítulo, se pretende simplemente con la participación de 485 deportistas españoles de competición, elaborar y comprobar un cuestionario relacionado con características psicológicas, rescatando así la definición

de las cinco escalas de las que consta (control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo).

En el segundo estudio, se observa la relación de las variables psicológicas con variables personales y deportivas de esa misma muestra, es decir, según la escala del cuestionario, esta se relaciona con la edad, el sexo o el tipo de deporte, proporcionando baremos normativos específicos para determinadas escalas.

En el tercero se trabajó con una muestra diferente a la anterior conformada por 108 jugadores jóvenes de fútbol de una cantera de un club de 1º división, con edades comprendidas entre los 11 y 18 años, obteniéndose datos importantes sobre cada una de las escalas del cuestionario y sobre puntuaciones más específicas de cada uno de los ítems del mismo, con la finalidad de asesorar a los entrenadores sobre las posibles intervenciones posteriores en aspectos psicológicos concretos. Partiendo de aquí, se puede decir que este estudio se llevó a cabo con jóvenes futbolistas, tras la aplicación de este instrumento, se obtuvieron también respuestas relevantes y significativas de cada jugador que se le ofrecían al entrenador para propiciar la mejora personal de cada uno de los integrantes del equipo.

Finalmente, en el cuarto estudio, se desarrolla una intervención psicológica individual para comprobar la utilidad del cuestionario. Fue aplicado a una atleta de competición y fueron analizadas las puntuaciones de las escalas y de los ítems más destacados, sirviendo para recabar la información necesaria de evaluación de la atleta para posteriormente llevar a cabo el programa de tratamiento adecuado. En nuestro

caso, se han determinado el nivel de las características psicológicas en competencia de cada jugador.

Este trabajo queda justificado por la posibilidad de mejorar el rendimiento deportivo, extrayendo datos útiles con el instrumento de evaluación CPRD. Así pues, en nuestro estudio también se ha obtenido, mediante este cuestionario, información valiosa sobre las diferentes variables psicológicas de los jugadores de un equipo de fútbol juvenil, que ha servido de base de conocimiento para posteriormente proceder desde el cuerpo técnico, de la manera más oportuna, a optimizar el rendimiento del equipo.

CONCLUSIONES

Conclusión General:

El nivel de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de fútbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco es alto, pues el nivel de Control de estrés de las características psicológicas en competencia es alto con 41.9%. El nivel de Influencia de la evaluación del rendimiento de las características psicológicas en competencia es alto con 35.5%. El nivel de Motivación de las características psicológicas en competencia es alto con 45.2%. El nivel de Habilidad mental de las características psicológicas en competencia es alto con 41.9%. El nivel de Cohesión de equipo de las características psicológicas en competencia es alto con 41.9%.

Conclusiones específicas:

1. El nivel de Control de estrés de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de fútbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, presenta un nivel alto con 41.9%.
2. El nivel de Influencia de la evaluación del rendimiento de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de fútbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, presenta un nivel alto con 35.5%.
3. El nivel de Motivación de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de fútbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, presenta un nivel alto con un 45.2%.
4. El nivel de Habilidad mental de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de fútbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, presenta un nivel alto con 41.9%.

5. El nivel de Cohesión de equipo de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de fútbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, presenta un nivel alto con 41.9%.

Bajo este carácter se comprueba la validez de las hipótesis planteadas.

RECOMENDACIONES

- La investigación realizada sobre las características psicológicas en competencia de los jugadores del equipo de fútbol juvenil de la escuela de suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú base Las Palmas – Surco, a través del instrumento de valoración psicológica CPRD, da pie a profundizar futuras investigaciones a través de otras herramientas psicológicas que se disponen en el campo de la investigación científica.
- Sería interesante obtener información sobre el entrenador y el comando técnico a cargo del equipo, para poder conocer todo acerca de los pensamientos, creencias y filosofía de juego, así también saber que opiniones tienen acerca de sus dirigidos.
- Obtener información sobre el funcionamiento interno del grupo en cuanto a la relación con el entrenador, comando técnico, y autoridades del instituto superior al que representan.
- Con respecto a este estudio, se pueden recoger nuevos datos sobre las mismas variables psicológicas a través de la aplicación de otros cuestionarios para comparar los resultados obtenidos. Para ello se podrían aplicar los siguientes instrumentos; el Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), Arruza, González, Palacios, Arribas y Cecchini (2012), y el Inventario Psicológico Deportivo LOEHR (Loehr, 1982), versión española de Cernuda (1988).
- Por último sería sumamente importante, recoger nuevos datos sobre las mismas variables psicológicas del equipo de fútbol de la ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS y comparar los resultados con esta investigación científica.

VI. REFERENCIAS.

- Bernard, C. (1959). *Introducción al estudio de la medicina experimental*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Bloom, B. (1965). *Taxonomy of educational objectives, Handbook I cognitive Domain*. Nueva York: David Mackay company.
- Cannon, W. (1932). *The wisdom of the body*. Nueva York: Norton.
- Carron, A. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*(4), 123-155.
- Carron, A., Colman, M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. . *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 168-187.
- Castellano, J. (2008). *Fútbol e Innovación* . Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Definición. (25 de 06 de 2015). *definición de rubro*. Obtenido de <http://definicion.mx/rubro/>
- Definición.de. (05 de 10 de 2014). *Definición de cohesión*. Obtenido de <http://definicion.de/cohesion/>
- efdeportes.com. (28 de 05 de 2014). *Fútbol: concepto e investigación*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd148/futbol-concepto-e-investigacion.htm>.
- Federación Deportiva Universitaria del Perú. (26 de 04 de 2015). *Liga Universitaria División de Ascenso*. Obtenido de <http://www.perufedup.com/index.php/deportes/division-ascenso>
- Fitts, P. (1965). *Factors in complex skill training*. Nueva York: Training research and education.
- FUERZA AEREA DEL PERÚ. (26 de 04 de 2015). *INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO AERONÁUTICO*. Obtenido de Misión: <http://esofa.fap.mil.pe/saludo.html>
- FUERZA AEREA DEL PERÚ. (26 de 04 de 2015). *INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO AERONÁUTICO*. Obtenido de Reseña Histórica: <http://esofa.fap.mil.pe/resenia.html>
- FUERZA AEREA DEL PERÚ. (26 de 04 de 2015). *INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO AERONÁUTICO*. Obtenido de Héroe y paradigma: <http://esofa.fap.mil.pe/heroe.html>
- FUERZA AEREA DEL PERÚ. (26 de 04 de 2015). *INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO AERONÁUTICO*. Obtenido de Emblema ESOFA: <http://esofa.fap.mil.pe/emblema.html>
- FUERZA AEREA DEL PERÚ. (26 de 04 de 2015). *INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO AERONÁUTICO*. Obtenido de <http://esofa.fap.mil.pe/>

FUERZA AEREA DEL PERÚ. (26 de 04 de 2015). *INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO AERONÁUTICO*. Obtenido de Saludo del Director: <http://esofa.fap.mil.pe/>

Gil, J. (1991). *Entrenamiento mental para deportistas y entrenadores de elite*. Valencia: INVESCO.

Grosser, M. (1992). *Rendimiento Deportivo*. Mexico D.F.: Ediciones Roca S.A.

Hernández Moreno, J. (1993). *Ciencia y técnica del fútbol*. Madrid, España: Gymmos.

Hernández Moreno, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona, España: Inde.

Hernández, M. (s.f.). *Conceptualización del juego deportivo*. Recuperado el 08 de 16 de 2011, de http://www.museodeljuego.org/_xmedia/contenidos/0000000650/docu1.pdf

Knapp, B. (1963). *The attainment of proficiency*. London: Skill in sport.

Materiales para la convivencia escolar. (15 de 09 de 2014). *teorías de las inteligencias múltiples (Gardner)*. Obtenido de <https://convivencia.wordpress.com/2008/01/28/la-teoria-de-las-inteligencias-multiples-de-gardner/>

monografías.com. (12 de 09 de 2014). *Rendimiento deportivo - conceptos*. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos96/rendimiento-deportivo-conceptos/rendimiento-deportivo-conceptos.shtml>

monografias.com. (10 de 09 de 2014). *El estrés*. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos55/el-estres/el-estres2.shtml>

monografías.com. (12 de 09 de 2014). *Rendimiento deportivo - conceptos*. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos96/rendimiento-deportivo-conceptos/rendimiento-deportivo-conceptos.shtml>

Motivación... según varios Autores. (29 de Marzo de 2012). Obtenido de La motivación: <http://motivaciongrupob.blogspot.pe/2012/03/motivacion-segun-varios-autores.html>

Pacheco, M. y. (Enero de 2004). Obtenido de https://scholar.google.com.pe/scholar?q=CARACTER%20DSTICAS+PSICOL%20GICAS+Y+RENDIMIENTO+DEPORTIVO.+UN+ESTUDIO+EN+JUGADORES+BOLIVIANOS+DE+F%20ATBOL+PROFESIONAL.&btnG=&hl=es&as_sdt=0%2C5

Parlebas, P. (1988). *Elementos de la sociología del deporte*. Málaga: Colección Unisport.

Parlebas, P. (1988). *Elementos de la sociología del deporte*. Málaga: Colección Unisport.

Poulton, E. (1957). *On prediction in skilled movements*. Psychological bulletin.

- psicoPedagogia.com. (14 de 06 de 21). *Características Psicológicas*. Obtenido de <http://www.psicopedagogia.com/atencion>
- Revista Costarricense de Psicología. (10 de 09 de 2014). *Ejercicio Físico, funcionamiento cerebral e imagen corporal*. Obtenido de <http://www.revistacostarricensedepsicologia.com/articulos/RCP-43/3-RCP-Vol29-No43.pdf>
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Roberto Ruiz Barquin, y. O. (2008). CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EN LOS JUGADORES DE PADEL DE ALTO RENDIMIENTO. *REVISTA DE IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE*, 183-200. Obtenido de <https://scholar.google.com.pe/scholar?hl=es&q=CARACTERISTICAS+PSICOLOGICAS+EN+LOSJUGADORES+DE+PADEL+DE+ALTO+RENDIMIENTO.&btnG=&lr=>
- Saucedo, M. D. (2014). CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS EN COMPETICIÓN QUE PRESENTAN LAS GIMNASTAS DE 13 A 15 AÑOS DE LA VILLA DEPORTIVA REGIONAL DEL CALLAO EN EL AÑO 2013. *CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS EN COMPETICIÓN QUE PRESENTAN LAS GIMNASTAS DE 13 A 15 AÑOS DE LA VILLA DEPORTIVA REGIONAL DEL CALLAO EN EL AÑO 2013*. Lima, Lima, Perú.
- Selye, H. (1982). *History and present of th*. Nueva York: L. Golberger y S. Breznitz (Eds.).
- Singer, R., & Burke, K. (2002). *Sport and Exercise Psychology: A positive force in the new Millennium*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tapia, A., & Hernández, A. (2010). *Fútbol: concepto e investigación*. Recuperado el 2011, de <http://www.efdeportes.com/efd148/futbol-concepto-e-investigación.htm>
- THEFREEDICTIONARY. (05 de 10 de 2014). *Falencia*. Obtenido de <http://es.thefreedictionary.com/falencia>
- Valls, A. (1980). *Introducción a la antropología; fundamentos de la evolución y de la variabilidad biológica del hombre*. México: Trillas.
- Victor José Quevedo Blasco, R. Q. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de investigación en educación*, 33-42.
- Wikipedia. (20 de 09 de 2014). *Inteligencia*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia>
- Wikipedia. (25 de 06 de 2015). *Difusión*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Difusi%C3%B3n>
- Wikipedia. (25 de 06 de 2015). *Pádel*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/P%C3%A1del>

ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EN COMPETENCIA DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO DE FÚTBOL JUVENIL DE LA ESCUELA DE SUBOFICIALES DE LA FUERZA AÉREA DEL PERÚ – BASE LAS PALMAS – SURCO EN EL AÑO 2015.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO	POBLACION / MUESTRA	INSTRUMENTO
¿Cuál es el nivel de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de fútbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, en el año 2015?	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar el nivel de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, en el año 2015.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Evidenciar el nivel de Control de estrés de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, en el año 2015. – Evidenciar el nivel de Influencia de la evaluación del rendimiento de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, en el año 2015. – Evidenciar el nivel de Motivación de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, en el año 2015. – Evidenciar el nivel de Habilidad mental de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, en el año 2015. – Evidenciar el nivel de Cohesión de equipo de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, en el año 2015. 	<p>HIPOTESIS GENERAL: El nivel de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de fútbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco será alto.</p> <p>HIPOTESIS ESPECIFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> – El nivel de Control de estrés de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, será alto. – El nivel de Influencia de la evaluación del rendimiento de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, será alto. – El nivel de Motivación de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, será alto. – El nivel de Habilidad mental de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, será alto. – El nivel de Cohesión de equipo de las características psicológicas en competencia de los integrantes del equipo de futbol juvenil de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú Base las palmas – Surco, será alto. 	<p>Características psicológicas en competición:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Control de estrés. – Influencia de la evaluación del rendimiento. – Motivación mental – Cohesión de equipo. 	No experimental Transversal / Descriptivo	La población y muestra estuvo representada por 31 deportistas de 17 a 24 años que entrenan regularmente y que participan en el campeonato FEDUP división de ascenso 2015.	Cuestionario CPRD: “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 1999)

ANEXO 2

INSTRUMENTO:

CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO C.P.R.D.

Estimado deportista:

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

En concreto, se trata de conocer ciertas características y opiniones de los deportistas españoles en relación con su participación en las competiciones deportivas. Con este fin, le agradeceríamos que contestase a las preguntas que le

Adjuntamos.

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

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

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

Muchas gracias.

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

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

FECHA DE NACIMIENTO: ____/____/____

FECHA ACTUAL: ____/____/20____

DEPORTE: _____

CLUB: _____

PUESTO DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR:

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE:

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO:

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

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

***INSTRUCCIONES:**

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

Como podrá observar existen 5 opciones de respuesta, representadas cada una por un casillero. Elija el que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el casillero correspondiente.

Totalmente de acuerdo (4)

De acuerdo (3)

Ni de acuerdo ni en desacuerdo (2)

En desacuerdo (1)

Totalmente en desacuerdo (0)

N°	PREGUNTAS	4	3	2	1	0
1	Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.					
2	Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en la que voy a participar.					
3	Tengo una gran confianza en mi técnica					
4	Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar					
5	Me llevo muy bien con otros miembros del equipo					
6	Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento					
7	A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).					
8	En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.					
9	Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración					
10	No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a)					

N°	PREGUNTAS	4	3	2	1	0
11	Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).					
12	A menudo estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).					
13	Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer					
14	Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a)					
15	Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.					
16	Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).					
17	Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.					
18	Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.					
19	Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).					
20	Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).					
21	Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.					
22	Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.					
23	Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.					
24	Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.					
25	Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.					

Nº	PREGUNTAS	4	3	2	1	0
26	Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.					
27	Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.					
28	Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.					
29	En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.					
30	Soy eficaz controlando mi tensión.					
31	Mi deporte es toda mi vida.					
32	Tengo fe en mí mismo(a).					
33	Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.					
34	A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.					
35	Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.					
36	El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).					
37	Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen solo de mí.					
38	Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.					
39	No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.					
40	En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.					
41	A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.					

Nº	PREGUNTAS	4	3	2	1	0
42	Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.					
43	Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).					
44	Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.					
45	Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).					
46	A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.					
47	Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).					
48	No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.					
49	Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.					
50	Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).					
51	Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.					
52	Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.					
53	Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).					
54	Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).					
55	Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.					

HOJA DE RESPUESTAS DEL C.P.R.D.*

1er. APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

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

DEPORTE: _____

CONTROL DE ESTRÉS

INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO

1

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

24

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

9

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

3

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

26

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

16

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

6

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

30

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

28

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

8

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

32

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

34

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

10

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

36

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

35

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

12

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

41

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

42

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

13

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

54

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

44

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

14

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

46

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

17

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

47

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

19

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

51

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

20

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

52

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

21

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

53

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

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa _____

MOTIVACIÓN

- 4

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

- 15

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

- 29

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

- 31

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

- 33

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

- 39

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

- 49

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

- 55

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

Puntuación Directa: _____

HABILIDAD MENTAL

- 2

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

- 7

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

- 23

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

- 25

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

- 37

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

- 40

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

- 45

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

- 48

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

- 50

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

Puntuación Directa: _____

COHESIÓN DE EQUIPO

- 5

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

- 11

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

- 18

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

- 22

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

- 27

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

- 38

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

Puntuación Directa: _____