

Aspectos psicológicos en los procesos de detección y selección de los deportistas de alto nivel

Factores Psicosociales Del Alto Rendimiento

Técnico Deportivo Superior LOE

Enseñanzas Deportivas de Régimen Especial



Contenidos

Aspectos psicológicos en los procesos de detección y selección de los deportistas de alto nivel

Introducción

En este capítulo se exponen algunos de los principales aspectos psicológicos que se deben considerar para la detección y selección de deportistas de alto nivel, y se indica la valoración que se ha de hacer sobre el perfil psicológico del deportista, considerando al mismo tiempo la posible predicción del grado de adaptación de este a los entrenamientos y a la competición.

Además, se contemplan diferentes criterios psicológicos básicos que se han de evaluar en el deportista, atendiendo a variables psicológicas relacionadas con la optimización del rendimiento deportivo.

Así mismo, se presentan diversos procedimientos e instrumentos psicológicos de recogida de información sobre variables psicológicas con el objetivo de poder contribuir a identificar talentos y realizar la selección de los deportistas de alto nivel.



Mapa conceptual
Imagen de elaboración propia

1. Importancia de los aspectos psicológicos en los procesos de detección de deportistas de alto nivel

En general, los deportistas de alto nivel poseen unas características técnico-tácticas, físicas y psicológicas significativamente superiores al resto de deportistas, de ahí la peculiaridad de destacar sobre los demás. El deporte de alto rendimiento es esencialmente agonista, por lo que un deportista se caracteriza por su talento y por tener la capacidad de desenvolverse en el ámbito deportivo materializando resultados. Esto requiere un largo proceso de preparación y formación de algo más de 10 años, y normalmente estos practicantes del deporte son detectados como talentosos en su carrera formativa. Es a partir de ahí cuando pasan a entrenamientos muy intensivos que les pueden permitir la entrada en el mundo profesional.

A veces se ignoran las habilidades psicológicas que poseen los deportistas destacados, incluso no se atiende al desarrollo de las mismas, pero precisamente son estas las que van a diferenciar a unos deportistas de otros, siendo capaces de rendir a niveles superiores en sus prácticas deportivas.

1.1. Valoración de la compatibilidad del perfil psicológico del deportista con el rendimiento

El alto rendimiento es un terreno extremadamente exigente, donde el talento deportivo debe ir acompañado por largos y duros procesos de entrenamiento de todos los aspectos que conforman al deportista. Entre ellos destaca la preparación en habilidades psicológicas con la finalidad de optimizar el rendimiento deportivo.

El profesional de la psicología del deporte cumple su función realizando actividades de evaluación e intervención mediante técnicas observacionales, entrevistas, cuestionarios o prácticas etnográficas. De este modo se pueden obtener predicciones psicológicas sobre comportamientos y resultados de deportistas a posteriori.

1.2. Predicción del grado de adaptación de los deportistas a las condiciones de entrenamiento

Cuando un deportista es considerado de alto nivel, ya ha pasado por grandes filtros a lo largo de su carrera deportiva y ha demostrado que su talento le permite obtener buenos resultados. No obstante, a veces estos deportistas tienen que cambiar de entorno, atendiendo a contingencias diferentes que han de afrontar. Cambian de equipos, con entrenadores, compañeros y directivos distintos; cambian de países, con idiomas, costumbres y hábitos diferentes; en definitiva, cambian de vida, pero no por ello deben seguir demostrando que son muy buenos.

El proceso de adaptación de un jugador de alto nivel requiere un tiempo, pero fundamentalmente requiere el desarrollo de una habilidad psicológica elemental, la capacidad de esfuerzo. Esta habilidad va de la mano de esa disposición interna del sujeto que es la actitud, la cual va a predisponer al deportista a adaptarse con mayor facilidad a los nuevos cambios y a la aceptación de los patrones comportamentales que requieran los entrenamientos y la competición.



Importante

La *actitud* es esa disposición interna del sujeto para dar respuestas favorables o desfavorables ante los estímulos existentes.

2. Criterios psicológicos en la selección de deportistas de alto nivel

Desde un punto de vista psicológico, la selección de deportistas de alto nivel radica en la demostración competencial del deportista de habilidades psicológicas adecuadamente aplicadas. Esta fortaleza mental es acreditada por el satisfactorio uso del control atencional, de la motivación, de la ansiedad, de las emociones, de la autoconfianza, de la capacidad de esfuerzo, etc., así como de la correcta aplicación de técnicas psicológicas como la visualización, el establecimiento de objetivos o las técnicas de relajación, entre otras.

La persona profesional de la psicología del deporte estudiará las diferentes variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo, aplicando instrumentos y herramientas psicológicas que arrojen los datos necesarios para su posterior análisis.

Cada variable psicológica será analizada individual y colectivamente para determinar el grado y el tipo de intervención psicológica que se requiera.

Se evaluará el *componente motivacional* de los deportistas, con la finalidad de conocer el tipo de motivación -intrínseca o extrínseca-, así como el grado de intensidad motivacional desarrollada en las tareas deportivas; también la dirección, es decir, hacia qué meta va dirigido su esfuerzo, y finalmente, se evaluará el grado de persistencia o continuidad del esfuerzo en la consecución de esa meta.



Importante

Motivación: término procedente del verbo latino “*movere*” que significa mover. Según una adaptación de la definición del *Diccionario de Psicología* de Saz (2000), la motivación es un proceso psicofisiológico responsable de la necesidad o el deseo, que dinamiza la conducta dirigiéndola a una meta.

Por otra parte, se analizará la *autoconfianza* para determinar el grado de certeza que tiene el deportista de lograr el éxito en sus tareas deportivas. Esta variable psicológica está considerada como una de las predictoras del rendimiento.

Otra variable importante a analizar es la *atención-concentración* del deportista, comprobando la ajustada o no ajustada interacción de este con su entorno deportivo. Así pues, se atenderá al proceso de concentración, que según Dosil (2004) es el mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero.

También se evaluará el *control emocional* del deportista, analizando si controla el enfado, el miedo, los imprevistos desfavorecedores o las adversidades mientras afronta los entrenamientos o la competición.

Del mismo modo, se estudiará el *control de la activación* del deportista, sobre todo precompetitivamente, con el objetivo de determinar la ayuda psicológica que pueda necesitar para afrontar estados de estrés o incluso estados de ansiedad. La competición en sí misma es una fuente de activación psicofísica, y eventualmente de estrés. No obstante, se ha de intervenir también con deportistas que presenten un estado de activación por debajo de la demanda deportiva.

La activación o *arousal* es el estado energético del organismo que facilita las funciones de atención, emoción y los procesos cognitivos. En general se considera un estado de disposición para la acción. El nivel de activación o *arousal* desempeña un importante papel en la preparación y el desarrollo de tareas psicomotrices (Núñez Prats y García Mas (2017).

Finalmente, a través de distintas herramientas psicológicas se analizará de igual forma la *capacidad de esfuerzo* del deportista para afrontar los entrenamientos y la competición, reparando en su actitud y en su capacidad de volición.

Todas estas variables psicológicas, y algunas otras más, analizadas y contrastadas aportarán los criterios psicológicos necesarios para identificar y seleccionar a deportistas de alto nivel, en función de sus habilidades psicológicas.



Atención-concentración.
Imagen de elaboración propia

2.1. Poder aprender (estabilidad emocional y entorno facilitador)

El deportista de alto nivel posee unas cualidades extraordinarias para asimilar aprendizajes deportivos, tanto de ejecuciones técnicas como a nivel físico o táctico. Las habilidades psicológicas también son susceptibles de ser aprendidas, así como de entrenarlas, mejorarlas y mantenerlas. Gran parte de esta capacidad la otorga el talento deportivo que viene determinado por la disposición superior interna del deportista para someterse a un programa específico y conseguir éxitos deportivos.

Estos deportistas disponen de requisitos físicos y psicológicos para alcanzar un rendimiento extraordinario en el deporte que practican. No obstante, la estabilidad emocional del deportista debe ser cuidada, puesto que fluctúa a lo largo del tiempo con los acontecimientos vitales que este soporta. Además, el deportista de alto nivel necesita un entorno facilitador de su potencial deportivo, puesto que se expone públicamente y debe rendir eficazmente, y a veces luchando con los avatares del acontecer diario. En definitiva, para *poder aprender* se necesita *estabilidad emocional* y un *entorno inmediato facilitador*, o al menos que no interfiera en el rendimiento. Este aspecto de poder aprender se trató ya con mayor detenimiento en el Tema 1.1 y se volverá a tratar en el Tema 2.1, y conforma el *primer escalón de la pirámide* siguiendo el modelo propuesto por el psicólogo del deporte Pep Marí (Marí, 2011), en su obra *Aprender de los campeones*. Igualmente, la estabilidad emocional y un entorno inmediato facilitador se trataron ya con mayor profundidad en el Tema 1.2.

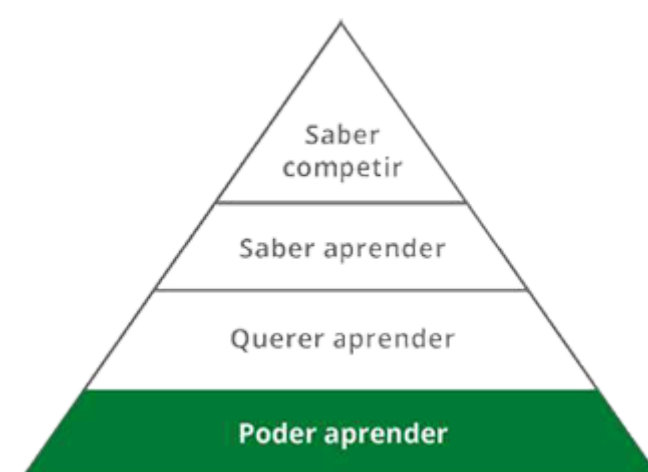


Figura 1. Poder aprender.
Imagen de elaboración propia

2.2. Querer aprender (claridad de objetivos y compromiso con el programa de entrenamiento)

Otro de los criterios psicológicos importantes en la identificación y selección de deportistas de alto nivel, además de poder aprender, es *querer aprender*. Sería el *segundo escalón de la pirámide* según Pep Marí, tratado igualmente en los Temas 1.1 y 2.1.

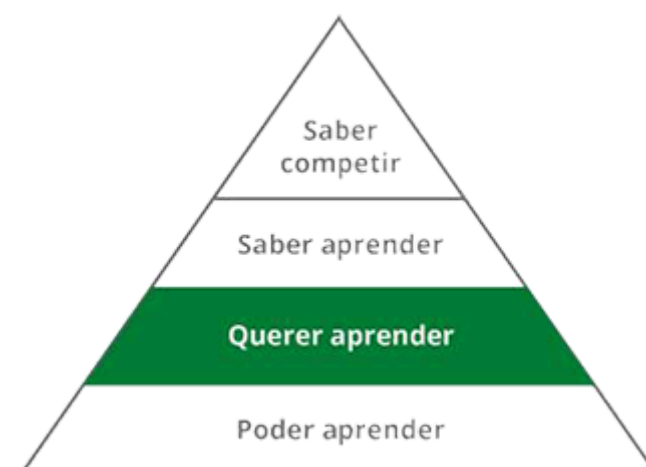


Figura 2. Querer aprender.
Imagen de elaboración propia



Importante

La claridad en el *establecimiento de objetivos* es una herramienta muy útil para que el deportista decida si quiere o no asumir el reto de trabajar duramente por la consecución de esos objetivos y *comprometerse con el programa de entrenamiento* diseñado para que pueda alcanzarlos a corto, medio y/o largo plazo, o si, por el contrario, no quiere asumir dichos objetivos por el alto coste de sacrificio personal que ello conlleva.

Muchos deportistas jóvenes no llegan a ser deportistas de alto nivel porque se conforman con lo que ya saben hacer y no adquieren ningún compromiso ni ponen ningún esfuerzo o atención en trabajar para mejorar o aprender nuevas habilidades.

El desarrollo de compromiso con el programa de entrenamiento (también tratado ya en el Tema 1.2) es algo en lo que se debe incidir con los deportistas que sí quieren aprender y seguir mejorando, mientras que la utilización de distintas estrategias que fomenten la adherencia al entrenamiento y el compromiso del deportista puede ser muy útil para aquellos cuyo grado de compromiso es más bajo.

Para ser mejor cada día, hay que querer serlo, y para ello hay que marcarse metas diarias, relevantes y específicas, y centrarse por completo en alcanzarlas, organizándose bien el tiempo, cumpliendo lo estipulado, centrándose en lo que se quiere alcanzar y, por supuesto, asumiendo el mayor compromiso. Pero, para ello, se debe estar muy seguro de que esa meta, esos objetivos, se quieren alcanzar por uno mismo, no porque alguien quiere que lo haga, y que valdrá la pena el esfuerzo, aunque no haya garantías en el resultado. Solo así se asumirá mejor el compromiso y se afrontarán mejor las exigencias de la relación costes-beneficios.

Como cita Orlick (2009, pág. 219), “La excelencia en cualquier campo depende en gran medida de saber adónde quieres ir (tener una visión), querer llegar allí (asumir un compromiso), creer en tu capacidad para llegar al destino (creer en tu capacidad: autoconfianza), y fundirte y ser uno con el paso que tienes que dar (estar completamente centrado y entregado)”. “Acepta consejos, haz preguntas, escucha, admite errores y corrígelos sin excusas, y demuestra que sigues queriendo aprender”.

3. Aplicación de procedimientos de selección psicológica de deportistas de alto nivel



Importante

Es importante aclarar que no se deben aplicar únicamente procedimientos de selección psicológica para seleccionar a deportistas de alto nivel y “marginar” o no contar con los deportistas que en la valoración de los resultados de dichos procedimientos no cumplan ciertos niveles o estereotipos de comportamiento, sino que la aplicación de dichos procedimientos e instrumentos específicos concretos deben ser complementarios unos de otros para conocer a los deportistas, el perfil de cada uno, sus fortalezas y debilidades, y ayudarles a que puedan alcanzar su máximo rendimiento deportivo y personal, y llegar al alto nivel o mantenerse en él.

Previamente, y, desde la base, se ha de enseñar al deportista un conjunto de herramientas que le permitan manejar sus recursos psicológicos de forma autónoma y adaptada a las demandas de su deporte en cada momento y situación, tanto en entrenamiento como en competición.

La identificación individual de los déficits y los recursos de cada deportista, y el grado de dominio de las habilidades psicológicas y de sus necesidades específicas ayudará a los profesionales de la psicología del deporte a establecer objetivos y a diseñar e implementar planes concretos de entrenamiento psicológico. Esta intervención tendrá por objeto el desarrollo de las habilidades psicológicas que se consideren importantes para cada deportista, deporte, etc. Para ello es necesario aplicar distintos y adecuados procedimientos e instrumentos (entrevistas, test o cuestionarios, observación sistemática, etc.) que permitan obtener dicha información, tanto al trabajar con jóvenes talentos como con deportistas de alto nivel. Así por ejemplo, la aplicación de test o cuestionarios como método cuantitativo característico de la psicología permite situar a un sujeto con referencia a una población y permite comparar al sujeto consigo mismo en diferentes circunstancias. También sirve para realizar comprobaciones, pero no es suficiente por sí mismo para llegar a una valoración diagnóstica (Barrios Duarte, 2007). Se considera imprescindible que los profesionales de la psicología del deporte combinen procedimientos e instrumentos cuantitativos y cualitativos, destacando entre estos últimos las entrevistas y la observación.

3.1. Entrevistas psicológicas de elaboración propia

La entrevista es una herramienta cualitativa de gran potencial. Es un poderoso instrumento que el profesional de la psicología del deporte puede utilizar, siempre y cuando tenga en cuenta que deberá ajustarse a los objetivos del trabajo que se proponga junto con sus deportistas, generando un clima de trabajo que les permita mejorar su rendimiento deportivo y ayudarles en su crecimiento y bienestar personal.

La entrevista es un método de recolección de datos cualitativos de amplia utilización en el deporte y con una comprobada eficacia para el conocimiento, diagnóstico y planteamiento, y planificación de metas para los deportistas, así como también para las diversas intervenciones que realizan los psicólogos del deporte (Raimundi, 2009).

En cuanto a su nivel de estructuración, la entrevista puede ser muy estructurada o cerrada, poco estructurada o abierta, y semi-estructurada. Algunos autores (De Ocampo, García Arzeno y Grassano De Piccolo, 1974; citado en Raimundi, 2009) sugieren comenzar con una técnica dirigida (cerrada), que corresponde al momento de presentación, explicitación del encuadre y solicitud de datos de filiación del entrevistado; proseguir con la técnica libre (abierta), haciendo preguntas e indicaciones para solicitar más información o profundizar en alguna cuestión, y por último, emplear nuevamente la técnica dirigida (cerrada o semi-estructurada) para completar la información necesaria.

No obstante, cada profesional desarrolla un estilo propio de acercamiento a los deportistas, en el que la entrevista constituye un instrumento imprescindible, y flexible, dependiendo de las características del entrevistado (edad, sexo, deporte que practica, nivel, experiencia, etc.). A través de ella, explora distintas áreas de la vida del deportista y crea un vínculo de trabajo donde el entrevistado pueda sentirse cómodo y hablar de su vida personal y deportiva.



Importante

Un requisito fundamental es que el profesional de la psicología del deporte conozca muy bien el deporte o la disciplina deportiva de que se trate y sus requisitos físicos, técnico-tácticos y psicológicos, para poder comprender o empatizar con los deportistas con los que trabaje, y para que el deportista pueda sentir que comparte con alguien que lo entiende y sabe de lo que está hablando.

Siguiendo a Raimundi (2009), la entrevista puede implicar diversos momentos y distintos objetivos, como: la entrevista utilizada para el diagnóstico inicial, la utilizada para la evaluación de proceso o monitoreo, y para la evaluación final o de resultados.

3.1.1. La entrevista inicial

El objetivo de la entrevista inicial o diagnóstico es recoger de la forma más fiable y válida posible una cantidad importante de información sobre aquello que puede incidir sobre el rendimiento deportivo y el desarrollo personal del deportista. Constituye un primer escalón para establecer los primeros pasos en la toma de decisiones sobre la planificación, intervención, y evaluación de todo el trabajo. Se trata de una entrevista exploratoria en el sentido de que es un primer contacto con el deportista, donde se pretende obtener una visión global de los elementos facilitadores y obstaculizadores de la práctica y el rendimiento deportivo.



Importante

La entrevista inicial, de tipo semi-estructurada, sirve para conocer la historia deportiva del deportista, obtener información sobre su estilo de vida y otros aspectos de su vida personal, y establecer una relación profesional agradable, sincera y de mutua confianza que cree interés y facilite los encuentros posteriores.

Suele estar dirigida a explorar los siguientes aspectos:

a) Entorno

- *Relaciones personales:* con las personas con las que convive o se relaciona (relaciones con sus padres, hermanos, pareja, amigos, etc.). Apoyo material y emocional que recibe de sus familiares para practicar el deporte. Relaciones personales como fuente de estrés, etc.
- *Recursos económicos:* fuente de ingresos, ocupación propia y de los padres, importancia del deporte profesional o amateur, etc.
- *Estudios/trabajo:* nivel escolar o académico, rendimiento en el trabajo y/o estudio, interferencias entre las actividades, etc.
- *Organización del tiempo:* horario de entrenamiento, horario de clases y/o trabajo, horario de estudio y de otras actividades. Capacidad y disciplina organizativa, etc.
- *Sueño:* horarios, insomnio, recuperación de la fatiga.
- *Alimentación:* apetito, número y horario de comidas, ingesta entre comidas, hidratación, alteraciones en competición, control de peso, imagen corporal, trastornos alimentarios, etc.
- *Otros.*

b) Aspectos relacionados con la historia deportiva y la actualidad

- *Deporte actual:* edad de inicio, motivos para el inicio, lugar, etc.
- *Otros deportes:* práctica de otros deportes, período, motivos de abandono...
- *Resultados deportivos:* evolución de resultados, grado de satisfacción, etc.
- *Objetivos/motivación:* objetivos a corto, medio y largo plazo; objetivos de temporada, motivación para el alto rendimiento o mantenimiento, etc.
- *Relaciones con el técnico deportivo o equipo técnico:* personal, profesional.
- *Relaciones con los miembros del equipo:* amistades, rechazos, amistad fuera del entorno deportivo, etc.
- *Entrenamiento:* horario, frecuencia, satisfacción, problemas en el entrenamiento...
- *Rendimiento:* rendimiento en competición comparado con rendimiento en entrenamiento, atribuciones de éxitos y fracasos, ansiedad pre-competitiva y en competición, etc.
- *Aspectos psicológicos:* autopercepción, virtudes y defectos como deportista, aspectos a mejorar...
- *Lesiones:* historia, tiempo sin competir, aceptación de la lesión, estilos de afrontamiento, repercusiones en la vuelta a la competición, etc.
- *Otros.*

c) Observaciones sobre comportamiento no verbal

- Actitud corporal (de defensa, reserva, sumisión, etc.), apariencia física, estilo comunicacional, otras apreciaciones (inteligencia, capacidad de introspección, etc.).

3.1.2. La entrevista en la evaluación de proceso

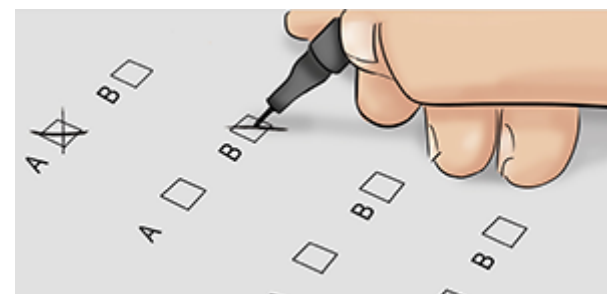
La entrevista como herramienta también es utilizada en la evaluación de proceso o monitoreo del rendimiento del deportista. Una vez que se ha planificado el entrenamiento psicológico y se han planteado las metas a conseguir, el psicólogo podrá ir evaluando y revisando esos objetivos junto con el deportista, para ver si lo planificado se ajusta a lo realizado, si esto conlleva a una mejora de las habilidades psicológicas del deportista, y qué elementos pueden modificarse o es necesario enfatizar para alcanzar mejores resultados.

3.1.3. La entrevista en la evaluación final

Por último, la entrevista es un recurso para realizar la evaluación final o de resultados, al concluir con la intervención o alguna etapa del trabajo de la persona profesional de la psicología del deporte con sus deportistas. Se suele orientar a la medición de los logros de una intervención o plan de entrenamiento.

3.2. Test psicológicos (STAI, ZUNG-CONDE, EPI y EDI)

Algunos de los test o cuestionarios utilizados en psicología del deporte y que se presentan a continuación son los siguientes: STAI, ZUNG-CONDE, EPI y EDI. Remarca que todos ellos solo pueden ser utilizados por profesionales de la psicología, y que se recomienda que se utilicen como complementos a otros instrumentos o procedimientos (entrevista, observación, etc.), con los que contrastar y valorar con mucha cautela los datos obtenidos.



Test psicológicos.
Imagen de elaboración propia

3.2.1. State-Trait Anxiety Inventory (STAI)

El inventario conocido como STAI, de Spielberger, Gorsuch, y Lushene (1970), o Escala de Ansiedad Estado/Rasgo en su adaptación española (Spielberger, C.D.; Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E., 2008) es un cuestionario de autoaplicación que evalúa de forma separada el nivel de ansiedad estado y el de ansiedad rasgo, y es aplicable a la población general (adultos y adolescentes).

Está conformado por 40 ítems, de los que la mitad pertenecen a la subescala *ansiedad estado*, formada por frases que describen cómo se siente la persona en ese momento, y la otra mitad a la subescala *ansiedad rasgo*, que identifican cómo se siente la persona habitualmente. Se debe contestar a los ítems teniendo en cuenta que 0 = nada, 1 = algo, 2 = bastante y 3 = mucho. La puntuación para cada escala puede oscilar de 0 a 30, indicando las puntuaciones más altas mayores niveles de ansiedad. También existen baremos en puntuaciones centiles para adultos y adolescentes.



Importante

La *ansiedad rasgo competitiva* es una tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder a esas situaciones con sentimientos de aprensión o tensión; mientras que la *ansiedad estado competitiva* es un estado emocional inmediato caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo, que se produce en situaciones de competición (Martens, 1977; citado por Sosa, 2008, pp. 63-64).

Destacar aquí que uno de los autores pioneros más relevantes en el estudio de la ansiedad competitiva fue Martens. Este autor se basa en las definiciones de Spielberger sobre ansiedad estado y ansiedad rasgo y las conceptualiza refiriéndose a una situación concreta: la competición deportiva.

Para su medida, Martens (1977) construyó el *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* o Cuestionario de Ansiedad Competitiva, y posteriormente Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1982) desarrollaron el *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)* o Cuestionario de Ansiedad Estado ante la Competición-2, revisando el CSAI original, basado en la Escala de Ansiedad Estado del Inventario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI) de Spielberger.

3.2.2. Zung-Conde

La Escala Autoaplicada de Depresión de Zung (*Self-Rating Depression Scale, SDS*), desarrollada por Zung en 1965, es una escala de cuantificación de síntomas de depresión, donde se da un mayor peso al componente somático-conductual del trastorno depresivo. Fue probablemente una de las primeras en validarse en nuestro país (Conde, Escribá e Izquierdo, 1970) y ha tenido una amplia difusión, de ahí el nombre de *Zung-Conde*.

Se trata de una escala autoaplicada formada por 20 frases relacionadas con la depresión, formuladas la mitad en términos positivos y la otra mitad en términos negativos. Tienen gran peso los síntomas somáticos y los cognitivos, con 8 ítems para cada grupo, completándose la escala con 2 ítems referentes al estado de ánimo y otros 2 a síntomas psicomotores.

La persona no cuantifica la intensidad, sino solamente la frecuencia de los síntomas, utilizando una escala tipo Likert de 4 puntos, desde 1 (raramente o nunca) hasta 4 (casi todo el tiempo o siempre). El marco temporal no está claramente establecido, y así en unas versiones se le pide al paciente que evalúe la frecuencia de los síntomas de modo indeterminado o con una expresión tal como “recientemente”, mientras que en otras se hace referencia a “su situación actual”, o a la semana previa.

El rango de puntuación es de 20-80 puntos, diferenciándose 4 niveles: No depresión, Depresión leve, Depresión moderada y Depresión grave.

3.2.3. Eysenck Personality Inventory (EPI)

El *Eysenck Personality Inventory (EPI)*, o Inventario de Personalidad de H.J. Eysenck y S.B.J. Eysenck (EPI), data de 1964, con adaptación española de Sánchez Turet y Cuadras en 1972, y es aplicable a adolescentes a partir de 14 años y adultos. Sirve para evaluar dos dimensiones de la personalidad: neuroticismo y extraversión (con sus dos subescalas: impulsividad y socialización), o dos grandes factores bipolares: la extraversión-introversión (E) y el neuroticismo-estabilidad (N), e incluye una escala de sinceridad (S) con la que se puede identificar a los sujetos que tienden a responder en una dirección "deseable".

Los dos ejes, extroversión-introversión y estabilidad-inestabilidad emocional, definen cuatro cuadrantes que están integrados de la siguiente manera:

- *Extrovertido estable* (sanguíneo, cualidades: comunicativo, responsable, sociable, vivaz, despreocupado, líder).
- *Extrovertido inestable* (colérico, cualidades: sensible, inquieto, excitable, voluble, impulsivo, irresponsable).
- *Introvertido estable* (flemático, cualidades: calmado, ecuánime, confiable, controlado, pacífico, pensativo, cuidadoso, pasivo).
- *Introvertido inestable* (melancólico, cualidades: quieto, reservado, pesimista, sobrio, rígido, ansioso, temperamental).

Investigaciones posteriores demostraron la necesidad de incorporar una tercera categoría al temperamento: psicoticismo-socialización.



Figura 3. Rasgos asociados con el antiguo esquema de los temperamentos basado en el modelo Eysenck de personalidad .
Imagen tomada de [Bases Biológicas de la Personalidad](#)

Este cuestionario consta de 57 ítems que hay que contestar eligiendo entre las opciones SÍ y NO. Tiene dos formas paralelas (A y B) que permite el retest en un tratamiento experimental, sin la interferencia de los factores de memoria. En la forma A es posible, además, desglosar la extraversión en sus dos grandes componentes, la *impulsividad* y la *sociabilidad*, de las que el manual ofrece baremos con muestras grandes. Puntuaciones altas en neuroticismo (N) indican hipersensibilidad, labilidad emocional, ansiedad y depresión, mientras que puntuaciones bajas indicarían equilibrio emocional. Puntuaciones altas en extraversión (E) indican expansividad social, desinhibición, interés por los contactos sociales y las actividades grupales, mientras que puntuaciones bajas en este factor indicarían introspección y retraimiento. Existen baremos de escolares (varones y mujeres) y profesionales (varones y mujeres).

El cuestionario EPI ha mostrado ser de gran utilidad tanto en situaciones de psicología aplicada (clínica, industrial y escolar) como de investigación para controlar variables de personalidad.

Pero no se debe finalizar este subapartado relacionado con variables de personalidad sin citar otros cuestionarios clásicos, como son el 16PF de Cattell, versión 5 (Cattell, Cattell y Cattell, 1993); el *Big Five Questionnaire (BFQ)* o de los Cinco Grandes Factores (Bermúdez, 1995): estabilidad emocional, sociabilidad, apertura, cordialidad y confianza, y conciencia (Dosil, 2004); el *Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)*, o Cuestionario Multifásico de Personalidad de Minnesota, de Starke, Hathaway y McKinley,

publicado por primera vez en 1943 (Hathaway y McKinley, 1970,1975); o el *Profile of Mood States (POMS)*, Cuestionario para la Medición de los Estados de Ánimo en el Deporte de McNair, Lorr y Droppleman (1971), ya citado en el Tema 2.1.

3.2.4. Eating Disorder Inventory (EDI)

El *Eating Disorder Inventory(EDI)*, o Inventario de Trastornos de la Ingesta, fue diseñado por Garner, Olmstead y Polivy en 1983. No debe confundirse con el *Eating Disorders Interview (EDI)*, que es una entrevista estructurada para detectar en la población general alteraciones del comportamiento alimentario, ni con su antecesor, el Cuestionario de Actitudes ante la Alimentación (*Eating Attitudes Test, EAT*), diseñado por Garner y Garfinkellen en 1979 para la evaluación de las actitudes y del comportamiento en la anorexia. Su intención era diseñar un instrumento fácil de administrar y corregir y que resultara sensible a los cambios sintomáticos a lo largo del tiempo. Se trata de una herramienta muy utilizada para la evaluación de los desórdenes alimentarios.

El EDI, o Inventario de Trastornos de la Ingesta, es un cuestionario de autoaplicación de 64 ítems, agrupados en 8 subescalas: obsesión por la delgadez (*drive for thinness*) (DT), bulimia (B), insatisfacción corporal (*body dissatisfaction*) (BD), ineficacia (*ineffectiveness*) (I), perfeccionismo (*perfectionism*) (P), desconfianza interpersonal (*interpersonal distrust*) (ID), conciencia introceptiva (*interoceptive awareness*) (IA) y miedo a la madurez (*maturity fears*) (MF). Las tres primeras están directamente relacionadas con el peso, la silueta corporal y las conductas alimentarias. El resto exploran algunos aspectos psicológicos pertinentes en los trastornos del comportamiento alimentario (TCA).



Inventario de Trastornos de la Ingesta.
Imagen de elaboración propia

El *Eating Disorder Inventory-2 (EDI-2)*, o Inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria-2, de Garner (1998), es un instrumento de autoinforme basado en el EDI, muy utilizado para evaluar síntomas que normalmente acompañan a la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa.

Consta de 91 ítems, con un formato de respuesta de 6 categorías en las que los sujetos deben indicar si cada situación les ocurre “nunca”, “pocas veces”, “a veces”, “a menudo”, “casi siempre” o “siempre”, que ofrecen puntuaciones en 11 escalas que son clínicamente relevantes en el caso de trastornos de la conducta alimentaria. Tres escalas evalúan actitudes y conductas relacionadas con las conductas, el tipo y el peso (Obsesión por la delgadez, Bulimia e Insatisfacción corporal) y ocho escalas más generales referidas a rasgos psicológicos que son clínicamente relevantes en este tipo de trastornos: Ineficacia, Miedo a la madurez, Perfeccionismo, Ascetismo, Desconfianza interpersonal, Impulsividad, Conciencia introceptiva, Inseguridad social.

Fuera del ámbito clínico, el EDI representa una forma rápida y económica de detectar sujetos que presentan trastornos de la conducta alimentaria “subclínicos” o que tienen riesgo de desarrollar en el futuro este tipo de conductas. Así, puede aplicarse con facilidad en colegios, equipos deportivos, escuelas de danza y otros grupos que puedan tener predisposición a esta patología. Puede asimismo usarse de una forma más general en poblaciones de jóvenes y adolescentes con fines preventivos o para la realización de estudios epidemiológicos.

No obstante, aunque el EPI-2 es útil como prueba de *screening*, hay que remarcar que no es conveniente su uso como único instrumento para llegar a un diagnóstico definitivo, sino que puede servir como un primer paso para seleccionar a las personas a las que conviene entrevistar posteriormente.

Además de estos cuestionarios existen otros muchos que pueden ser muy útiles tanto en la identificación y selección de deportistas como en su formación, seguimiento y entrenamiento, como es el caso del cuestionario CPRD (ya tratado en el Tema 1.2 del Ciclo Inicial de Técnico Deportivo) o *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*, de Fernando Gimeno (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001) que, en palabras de su propio autor (Gimeno y Guedea, 2001):

“Tiene una estructura factorial definida por 5 escalas que aglutinan un total de 55 ítems. Estas escalas e ítems incluyen variables psicológicas que tienen una relación con el rendimiento deportivo. Algunas de ellas de forma explícita, en concreto las que representa cada escala: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento -que es una variable de estrés específica-, motivación, habilidad mental, y cohesión de equipo; y otras con contenidos más específicos vinculados al contenido central que delimita la escala, como es el caso de la escala de 'control del estrés', en la que se agrupan ítems referidos a la autoconfianza, al funcionamiento atencional en presencia de situaciones potencialmente estresantes, y al nivel de activación”.

Otro es el Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Conductas en el Deporte de Competición-Escala infantil-juvenil (CHPCDC), de Godoy-Izquierdo, Vélez, Ramírez y Andreu (2006), que consta de 45 ítems distribuidos en 20 subescalas que evalúan tanto las conductas como las habilidades psicológicas de autorregulación relevantes en el deporte.

En esta misma línea también se encuentra la Batería de Test Psicológicos para Deportistas-Salamanca (BTPD-S), de los autores españoles Fernández-Seara, Fernández-Navarro y Mielgo (1999), editada y comercializada por Psymtec (Sosa, 2008, p. 152).

En lengua inglesa existen bastantes más instrumentos diseñados específicamente para evaluar el nivel de dominio de las habilidades psicológicas en deportistas jóvenes, como el *Ottawa Mental Skills Assessment Tool-3 -OMSAT-3-* (Durand-Bush, N.; Salmela, J. H. y Green-Demers, I. (2001); el *Athletic Coping Skills Inventory-28 -ACSI-28* (Smith, R.E.; Schutz, R.W.; Smoll, F.L. y Ptacek, J. (1995),

versión española de Graupera, Ruiz Pérez, García Coll y Smith (2011) y el *Psychological Skills Inventory for Sports*-PSIS (Mahoney, Gabriel y Scott Perkins, 1987), actualmente PSIS-R5 (5ª revisión), entre otros.



Importante

Es conveniente recalcar de nuevo que el uso de test y cuestionarios de Psicología del deporte no debe ser la única herramienta para realizar valoraciones y diagnósticos que puedan usarse para realizar detección de talentos ni para seleccionar deportistas, sino que *siempre deben ser un complemento a otras técnicas o procedimientos*, como entrevistas personalizadas, observación de la conducta, etc.

3.3. Sistemas de observación de la conducta del deportista y del técnico deportivo

Para abordar este apartado es muy importante comenzar con la definición de “observación”. Para Anguera (1988, p.7):

"Es un procedimiento encaminado a articular una percepción deliberada de la realidad manifiesta con su adecuada interpretación, captando su significado, de forma que mediante el registro objetivo, sistemático y específico de la conducta generada de forma espontánea en un determinado contexto, y una vez que se ha sometido a una adecuada codificación y análisis, nos proporcione resultados válidos dentro de un marco específico de conocimiento".



Ficheros adjuntos

Dada la importancia y amplitud de este apartado relacionado con la observación, este se desarrollará a continuación mediante copia textual de extractos del artículo de Hernández Mendo y Molina Macías (2002), cuya lectura íntegra se recomienda:

- [Efdeportes.com Revista Digital - Buenos Aires, Año 8, N° 49, junio de 2002. \(Ventana nueva\)](#) >> Documento de descarga
-

En un trabajo posterior (Anguera, 1990) matiza aún más esta definición y la conceptualiza “como una estrategia particular del método científico que busca la cuantificación del comportamiento espontáneo que se produce en situaciones no preparadas. Para conseguir el cumplimiento de este objetivo se han de llevar a cabo una serie ordenada de etapas. Su fin es la resolución de problemas (de descripción, covariación, causación, secuencialidad, etc.) que se plantean acerca de la conducta manifiesta de sujetos que se hallan en un ámbito natural (es decir, no artificial)”.

De esta definición se desprende la repercusión que tendrá, por un lado, en las condiciones necesarias para llevar a cabo una observación y, por otro, en la importancia de la observación tanto en la preparación física y técnico-táctica como en la psicológica en los deportes de equipo.

Respecto a las condiciones necesarias para llevar a cabo una observación, las podemos cifrar en:

- Debe poseer un objetivo y estar planificada para el mismo.** Tal y como afirma Anguera (1988a) "constituye la más crucial de las decisiones a adoptar, tanto por la dificultad habitual de su concreción, como por las implicaciones que se derivarán de todo el proceso. Un grave error sumamente frecuente en este punto es la formulación de un objetivo amplio y vago (...). El objetivo debe hallarse perfectamente delimitado; éste es un requisito imprescindible para su correcta enunciación" (p.12).
- Debe ser sistemática.** Este punto se refiere a cuestiones de diseño, donde se especifican cómo se llevará a cabo la recogida de datos e incluso el tipo de unidades y de datos.
- Debe ser objetiva, válida y fiable.** Hay dos cuestiones fundamentales previas a la codificación del flujo conductual. Una es la utilización de los medios técnicos que van encaminadas a reducir los errores de percepción y codificación. La otra, es la relativa al análisis de calidad de los datos, que van a determinar en qué medida son "fiables".
- Debe estar relacionada en su cometido concreto con un marco de conocimientos o proposiciones más generales.** Parece evidente que toda la estrategia científica que se desarrolla en un estudio viene determinada de forma fundamental por el propio problema que se estudia, así como por los objetivos que se pretenden alcanzar.

En cuanto a la importancia de la observación en todo el proceso de preparación en el deporte, podemos argüir que estriba en:

- De forma global, en el afianzamiento y desarrollo del conocimiento en general y en el ámbito deportivo en particular.
- Permite la obtención de datos objetivos, tanto de la acción de juego como de los resultados y acciones de los entrenamientos.
- Nos permite valorar objetivamente la eficacia de nuestros planes de entrenamiento dentro de la situación de competición.
- A través de la observación podemos cotejar la eficacia de los planteamientos tácticos del equipo “per se” y en función del equipo adversario.
- Permite un control cuantitativo y cualitativo de los errores técnicos y tácticos tanto de los jugadores como individuos o de éstos como integrantes de un conjunto.
- En los deportes en los que existe un equipo titular permite valorar la eficacia de éste y compararla con la de los jugadores suplentes.
- Permite la formulación de nuevos modelos funcionales de análisis de los distintos deportes.



Importante

“Es obligado recordar la distinción entre la observación como técnica y la observación como método. Cuando afirmamos que la observación es una técnica, conceptualmente nos estamos refiriendo a un sistema de recogida de datos, en tanto que, cuando la entendemos como método, nos referimos a la utilización de la observación como una guía de investigación” (Hernández Mendo y Molina Macías, 2002, p.4).

Las fases de una observación, que básicamente coinciden con las de una investigación, las podemos resumir en los siguientes puntos (Sarria y Macía, 1990a):

1. Formulación del problema. Distintas fuentes de información y documentación pueden ayudar al planteamiento del problema. El problema debe ser formulado junto con las hipótesis de partida, ya que servirán de guía al asumir las decisiones que se van a tomar en las siguientes fases.
2. Planificación de la investigación. Este apartado hace mención a la elección y planteamiento del diseño, la determinación de las condiciones espaciales y temporales del muestreo, la elección de conductas que serán observadas, así como de los instrumentos de observación. A este respecto, las cuestiones fundamentales son las siguientes:
 - Condiciones de la situación de observación. Estas situaciones vienen determinadas en cada caso por los objetivos fijados para cada estudio.
 - Elección de los parámetros conductuales y de los sistemas de registro. Este apartado se relaciona con el tipo de registro que se haya elegido para llevar a cabo la codificación de la conducta (informes narrativos, categorías, formatos de campo, etc.).
 - Molecularidad versus molaridad (relacionada con el tipo de unidades de conducta a analizar).
3. Selección de sujetos a observar. Las decisiones en torno al tipo de muestreo que se pretende realizar van a determinar la representatividad de la conducta real del sujeto o del grupo. Siguiendo el trabajo de Anguera (1988a, 1990) podemos distinguir: muestreo "ad libitum", muestreo de eventos, muestreo focal, muestreo de tiempo, y dentro de éste, el muestreo instantáneo o de puntos de tiempo (*scan sampling*) y el muestreo de intervalos (*one-zero sampling*).
4. Recogida de datos. En este apartado Sarriá y Maciá (1990b) incluyen cuestiones relativas a registro y codificación (teniendo en cuenta si es registro continuo o discontinuo), aparatos de registro (magnetófono, vídeo/película, registradores electrónicos, etc.) y fiabilidad.
5. Análisis e interpretación de los datos observacionales. El análisis que se haga en este apartado va a estar en función del tipo de diseño y el tipo de datos.
6. Comunicación de resultados. En este sentido, es de vital importancia el que los resultados se hagan públicos y que la comunidad científica tenga acceso a ellos.

Con esta breve aproximación a la observación, y la lectura completa del artículo de lectura recomendado, el técnico deportivo debería ser capaz de reflexionar y plantear un sistema de observación más o menos sistemático, de conductas relacionadas con su deporte, con su categorización y codificación, tipos de muestreo, registro y análisis de datos, etc., según el caso; y en base a ello, plantear propuestas de intervención.



Importante

Como instrumentos de observación básicos destacar los siguientes: registros anecdóticos, listas de control, escalas de estimación, de apreciación o de evaluación, escalas categoriales descriptivas -conocidas vulgarmente como “rúbricas”-, escalas ordinales o *rating scales*, que permiten asignar un valor ordinal a lo observado con escalas del tipo 0=nunca, 1=algunas veces, 2=a menudo, 3=casi siempre, 4=siempre, intentando valorar no solo la presencia/ausencia de una conducta sino su intensidad.



Ficheros adjuntos

En cuanto al apartado relacionado con los sistemas de observación de la conducta del técnico deportivo en particular, este se desarrollará a continuación mediante copia textual de extractos del artículo de Sousa, Cruz, Torregrosa, Vilches y Viladrich (2006),

cuya lectura completa se recomienda:

- [Revista de Psicología del Deporte 2006. Vol. 15, núm. 2 pp. 263-278. \(Ventana nueva\)](#) >> Documento de descarga

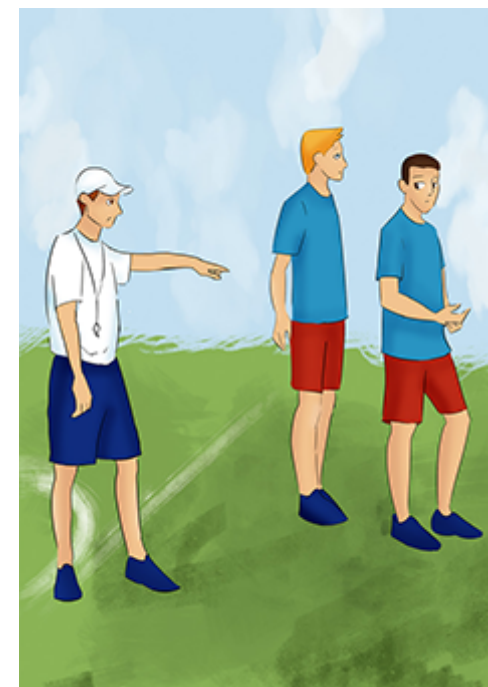
El *Coaching Behavior Assessment System (CBAS)* de Smith, Smoll y Hunt (1977) como Sistema de Evaluación de la Conducta del Entrenador es un instrumento de evaluación que se desarrolló a partir de la observación de la actuación de entrenadores de diferentes deportes: béisbol, baloncesto y fútbol americano, y permite la observación directa y codificada de la conducta del entrenador durante los partidos y durante los entrenamientos.

Con el CBAS se registran dos tipos de conductas: a) conductas reactivas, y b) conductas espontáneas. Las primeras son respuestas del entrenador a actuaciones deseables o aciertos, equivocaciones o errores y conductas disruptivas de alguno de sus jugadores. Las segundas son respuestas iniciadas por el entrenador, que no tienen antecedentes inmediatos o bien definidos en el juego del equipo. Dichas respuestas pueden estar relacionadas con el juego o ser irrelevantes al mismo.

El CBAS se ha utilizado para evaluar la conducta de entrenadores de diferentes deportes, como el baloncesto, el balonmano, el béisbol y el fútbol (Boixadós y Cruz, 1999; Chaumeton y Duda, 1988; Cruz, 1994; Cruz et al., 1987; Horn, 1985; Marí, 1989; Rejeski, Darracott y Hutslar, 1979; Smith, Smoll y Curtis, 1979; Smith et al., 1983; Wandzilak, Ansorge y Potter, 1988, citados por Sousa et al., 2006), demostrando ser un instrumento útil para registrar la mayoría de conductas de los entrenadores, con una alta fiabilidad entre observadores y capaz de detectar diferencias individuales en los patrones conductuales de los entrenadores.

A partir de la lectura de los trabajos realizados por estos autores se ha matizado la definición de alguna de las categorías del CBAS para lograr una mayor operacionalización de las mismas. Así mismo, debe resolverse una cuestión previa: qué se entiende por acierto y por error en el deporte que se estudia y en jugadores de una determinada categoría.

Los resultados de los estudios llevados a cabo han sido positivos en muchos aspectos, pero han mostrado la necesidad de individualizar al máximo el asesoramiento psicológico a los entrenadores, pues la efectividad de la intervención queda siempre modulada por los conocimientos, la experiencia, las ideas, creencias y expectativas profesionales del entrenador. En este sentido, en los últimos trabajos de investigación orientados a la acción, tratamos de elaborar Programas de Asesoramiento Personalizado a Entrenadores (PAPE), a partir de sesiones individualizadas en las que los entrenadores toman conciencia de sus comportamientos y analizan, junto con el psicólogo del deporte, las conductas que deben mantener y aquellas que deben disminuir en su perfil conductual (Sousa et al., 2006).



Sistema de Evaluación de la Conducta del Entrenador.
Imagen de elaboración propia

Glosario

Agonismo

Desafío, lucha, superación de sí mismo, actitud competitiva.

Etnografía

Método de investigación que consiste en observar y participar en las prácticas de grupos humanos con la finalidad de conocerlos mejor.

Volición

Acto de la voluntad que mueve a actuar, intención.

Ansiedad estado

Estado o condición emocional transitoria del ser humano que se caracteriza por sentimientos subjetivos de tensión y aprensión, así como hiperactividad del Sistema Nervioso Autónomo. Puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad.

Ansiedad rasgo

Consiste en una propensión ansiosa relativamente estable que diferencia a los individuos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad estado.

Referencias bibliográficas

- Anguera, M.T. Hacia una representación conceptual: teorías y modelos. En: J. Arnau y H. Carpintero (Eds.). *Tratado de Psicología General. Vol I: Historia, teoría y método*. Madrid, Alhambra, 1988, p. 543-580.
- Anguera, M.T. Metodología observacional. En: J. Arnau, M.T. Anguera y J. Gómez.
- *Metodología de la investigación en Ciencias del Comportamiento*. Murcia: Secretariado de Publicaciones de la Universidad de Murcia, 1990, p. 125-236.
- Barrios Duarte, R. Los estados de ánimo en el deporte: Fundamentos para su evaluación (II). EFDeportes.com, *Revista Digital*, 2007, Año 12(113). [Accesible en web](#).
- Bermúdez, J. *Cuestionario "Big Five"*. Adaptación al castellano del Cuestionario BFQ de G.V. Caprara, Barbaranelli y Borgogni (1993). Madrid: Tea Ediciones, 1995.
- Cattell, R.B.; Cattell, A.K., y Cattell, H.E.P. *Sixteen Personality Factor Questionnaire*, Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing Inc, 1993.
- Conde, V.; Escribá, J.A. e Izquierdo, J. Evaluación estadística y adaptación castellana de la escala autoaplicada para la depresión de Zung. *Archivos de Neurobiología*, 1970, 33, 185-206.
- De Ocampo, M.I.; García Arzeno, M.E. y Grassano De Piccolo, E. *Las técnicas proyectivas y el proceso psicodiagnóstico*. Buenos Aires: Nueva Visión, 1974.
- Dosil, J. *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill, 2004.
- Durand-Bush, N.; Salmela, J. H. y Green-Demers, I. The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3*). *Sport Psychologist*, 2001, 15(1), 1-19.
- Garner, D.M.; Olmstead, M.P. y Polivy, J. Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 1983, 2(2), 15-34.
- Gimeno, F.; Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M. El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Características psicométricas. *Análisis Psicológico*, 2001, 1(XIX), 93-133.
- Gimeno, F. y Guedea, J.A. Evaluación e intervención psicológica en la "promoción" de talentos deportivos en Judo. *Revista de Psicología del Deporte*, 2001, 10(1), 103-126.
- Godoy-Izquierdo, D.; Vélez, M.; Ramírez, P. y Andréu, M.D. Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Comportamientos en el Deporte de Competición-Escala infantil-juvenil (CHPCDC). En V. E. Caballo (Ed.), *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos* (en CD adjunto a la obra). Madrid: Pirámide, 2006.
- Graupera, J.L., Ruiz Pérez, L.M., García Coll, V. y Smith, R.E. Development and validation of a Spanish version of the Athletic Coping Skills Inventory, ACSI-28. *Psicothema*, 2011, 23(3), 495-502.
- Hathaway, S.R. y McKinley, J.C. *Cuestionario de personalidad MMPI*. Madrid: Tea Ediciones (ed., 1970, 1975).
- Hernández Mendo, A. y Molina Macías, M. Cómo usar la observación en la psicología del deporte: principios metodológicos. *com Revista Digital*, 2002, 49.
- Mahoney, M.J.; Gabriel, T.J. y Scott Perkins, T. Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS). *The Sport Psychologist*, 1987, 1, 181-199.
- Marí, P. *Aprender de los campeones*. Barcelona: Plataforma Actual, 2011.
- Martens, R. *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign: IL: Human Kinetics, 1977.
- Martens, J.; Burton, D.; Vealey, R.S.; Bump, L.A. y Smith, D.E. *Competitive State Anxiety Inventory-2. Symposium conducted at the Annual Conference of the North American Society for Sport and Physical Activity*. College Park. Maryland, May, 1982.
- Martens, J.; Burton, D.; Vealey, R.S.; Bump, L.A. y Smith, D.E. Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). En R. Martens, R.S. Vealey y D. Burton (eds.): *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.
- McNair, D.M.; Lorr, M. y Droppleman, L.F. *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, California: EdITS/Educational and Industrial Testing Service, 1971.
- Núñez Prats, A. y García Mas, A. Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. Relationship between performance and anxiety in sports: a systematic review. *Retos*, 2017, 32, 172-177.
- Orlick, T. *Entrenamiento mental*. Barcelona: Paidotribo, 2009.
- Raimundi, M.J. La entrevista en el trabajo del Psicólogo del Deporte. *com, Revista Digital*, 2009, Año 14(137). Accesible en web en: <http://www.efdeportes.com/efd137/la-entrevista-en-el-trabajo-del-psicologo-del-deporte.htm>
- Sánchez Turet, M. y Cuadras, C.M. Adaptación española del cuestionario E.P.I. de Eysenck. *Anuario de Psicología*, 1972, 6(1), 31-60.
- Sarria, E. y Macia, A. Metodología observacional y psicología evolutiva (I): concepto, aplicación y planificación del estudio. En: J.A. García Madruga, *Psicología Evolutiva(I)*. Madrid: U.N.E.D., 1990a.
- Sarria, E. y Macia, A. Metodología observacional y psicología evolutiva (II): recogida y análisis de datos. En: J.A. García Madruga, *Psicología Evolutiva (I)*. Madrid: U.N.E.D., 1990b.
- Saz, A. I. *Diccionario de Psicología*. Madrid: Libro Hobby-Club, 2000.
- Schmidt, R.A. Motor schema theory after 27 years: Reflections and implications for a new theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2003, 74(4), 366-375.
- Smith, R.E.; Schutz, R.W.; Smoll, F.L. y Ptacek, J. Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1995, 17(4), 379-398.
- Smith, R.E.; Smoll, F.L. y Hunt, E.B. A system for behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 1977, 48, 401-407.

- Sosa, P.I. *Características psicológicas de deportistas en edad escolar: Un estudio en Balonmano y Judo*. (Tesis Doctoral), Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, 2008.
- Sousa, C.; Cruz, J.; Torregrosa, M.; Vilches, D. y Viladrich, C. Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 2006, 15 (2), 263-278.
- Spielberger, C.D.; Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E. *Manual for the State/Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1970.
- Spielberger, C.D.; Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E. *S Cuestionario de ansiedad estado-rasgo* (7ª ed. rev.). Madrid: TEA, 2008.
- Vinuesa, M. y Coll, J. *Teoría Básica del Entrenamiento*. Madrid: Ed. Esteban Sanz Martínez, 1984.
- Zung, W.W. A Self Rating Depression Scale. *Archives of General Psychiatry*, 1965, 12, 63-70.
- Núñez Prats, A. y García Mas, A. Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. Relationship between performance and anxiety in sports: a systematic review. *Retos*, 32, 172-177, 2017.

Bibliografía recomendada

- Anguera, M.T. Hacia una representación conceptual: teorías y modelos. En: J. Arnau y H. Carpintero (Eds.). *Tratado de Psicología General. Vol I: Historia, teoría y método*. Madrid, Alhambra, 1988, p. 543-580.
- Anguera, M.T. Metodología observacional. En: J. Arnau, M.T. Anguera y J. Gómez.
- *Metodología de la investigación en Ciencias del Comportamiento*. Murcia: Secretariado de Publicaciones de la Universidad de Murcia, 1990, p. 125-236.
- Balaguer, I. *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros, 1994.
- Buceta, J.M. *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson, 2004.
- Cox, R. *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Buenos Aires: Madrid, 2008.
- Dosil, J. *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill, 2004.
- Marí, P. *Aprender de los campeones*. Barcelona: Plataforma Actual, 2011.
- Hernández Mendo, A. y Molina Macías, M. Cómo usar la observación en la psicología del deporte: principios metodológicos. *com Revista Digital*, 2002, 49.
- Orlick, T. *Entrenamiento mental*. Barcelona: Paidotribo, 2009.
- Sosa, P.I., Jaenes, J.C., Godoy-Izquierdo, D. y Oliver, J.F. *Variables psicológicas en el deporte*. Sevilla: Wanceulen, 2009.
- Sousa, C.; Cruz, J.; Torregrosa, M.; Vilches, D. y Viladrich, C. Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 2006, 15(2), 263-278.
- Valdés Casal, H.M. *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Barcelona: Inde,
- Weinberg, R.S. Y Gould, D. *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico* (4ª edición). Madrid: Médica Panamericana, 2010.

Descarga aquí la versión imprimible de este tema:



Si quieres escuchar el contenido de este archivo, puedes instalar en tu ordenador el lector de pantalla libre y gratuito [NDVA](#).

Créditos

Título	Aspectos psicológicos en los procesos de detección y selección de los deportistas de alto nivel
Autoría	Patricia I. Sosa González, Gloria González Campos



Junta de Andalucía

Contenidos y recursos educativos de Andalucía



(<http://www.juntadeandalucia.es/educacion-permanente>)

(<http://www.juntadeandalucia.es/index.html>)

Aviso Legal

El presente texto (en adelante, el "**Aviso Legal**") regula el acceso y el uso de los contenidos desde los que se enlaza. La utilización de estos contenidos atribuye la condición de usuario del mismo (en adelante, el "**Usuario**") e implica la aceptación plena y sin reservas de todas y cada una de las disposiciones incluidas en este Aviso Legal publicado en el momento de acceso al sitio web. Tal y como se explica más adelante, la autoría de estos materiales corresponde a un trabajo de la **Comunidad Autónoma Andaluza, Consejería de Educación y Deporte (en adelante Consejería de Educación y Deporte)**.

Con el fin de mejorar las prestaciones de los contenidos ofrecidos, la Consejería de Educación y Deporte se reserva el derecho, en cualquier momento, de forma unilateral y sin previa notificación al usuario, a modificar, ampliar o suspender temporalmente la presentación, configuración, especificaciones técnicas y servicios del sitio web que da soporte a los contenidos educativos objeto del presente Aviso Legal.