

Estandarización del cuestionario de “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD) en ajedrecistas antioqueños

Iván Andrés Zuluaga Quintero

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
MEDELLÍN
2018

ESTANDARIZACIÓN DEL CUESTIONARIO DE “CACTERÍSTICAS
PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMEINTO DEPORTIVO” (CPRD)
EN AJEDRECISTAS ANTIOQUEÑOS

IVÁN ANDRÉS ZULUAGA QUINTERO

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE PSICÓLOGO

ASESORA,
CARMEN NATALIA ACEVEDO MESA
PSICÓLOGA
ESPECIALISTA EN MEDICIÓN Y EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
MEDELLÍN
2018

Agradecimientos

A mis padres por el esfuerzo y sacrificio del día a día durante 23 años.

A Faiber por la confianza y la socialización del proyecto desde el inicio, a Barrera por ser el mejor repartidor de cuestionarios y su disponibilidad desde siempre, a la Liga de Ajedrez de Antioquia por abrirme las puertas de las prácticas y brindarme el acercamiento a cada participante y a todos los deportistas que invirtieron de su tiempo.

A la profesora Natalia por su amabilidad y calidad para guiarme desde el día uno.

Y a cada uno de mis amigos que contribuyeron a poner cada tilde y cada coma del siguiente trabajo.

MIL GRACIAS.

Resumen

En el siguiente trabajo se describe el proceso por el cual se estandariza el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD), con una población de ajedrecistas antioqueños, todos con experiencia competitiva y con entrenamiento frecuente. Se realiza una aplicación de la prueba a 116 ajedrecistas, la gran mayoría de estos de forma presencial; a otra parte de la población que no se encontraba en la ciudad se le envió el cuestionario de forma digital. Adicional a esto, se suministró una encuesta sociodemográfica para discriminar la población, determinar el nivel de cada jugador y realizar un análisis más exhaustivo de los resultados. Una vez finalizada la aplicación, se digitalizaron los resultados y se analizaron, obteniendo así los baremos específicos de esta prueba para ajedrecistas. Los resultados muestran diferencias significativas entre los baremos obtenidos en este estudio y los dados por la prueba original. También hay una enorme diferencia entre estos baremos y los de otros deportes individuales, como el judo y la natación. Las escalas que solían tener más diferencia eran las de motivación y la influencia de la evaluación en el rendimiento, mientras que la motivación también cambiaba, pero en menor grado.

Palabras clave

Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, estandarización, psicología deportiva, ajedrez.

Tabla de contenido

Introducción	1
1. Planteamiento del Problema	3
2. Objetivos.....	8
2.1. Objetivo General:.....	8
2.2. Objetivos específicos:	8
3. Diseño metodológico	9
3.1. Modalidad:.....	9
3.2. Enfoque:.....	10
3.3. Tipo de investigación.....	11
3.4. Instrumentos:.....	11
3.5. Variables:	12
3.6. Población:.....	12
3.7. Muestra:	12
3.8. Plan de recolección de información:.....	12
3.9. Plan de análisis de la información:	13
4. Marco teórico	14
4.1. Rendimiento deportivo	14
4.2. CPRD.....	18
4.2.1. Estrés.....	19
4.2.1.1. Teoría basada en la respuesta	22
4.2.1.2. Teoría basada en los estímulos.....	23
4.2.1.3. Teoría basada en la interacción.....	24
4.2.2. Motivación	25
4.2.3. Cohesión de equipo	29
4.2.4. Influencia de la evaluación del rendimiento	31
4.2.5. Habilidad mental.....	32
4.2.6. Estandarización.....	32
5. Resultados.....	34
6. Conclusiones.....	44
7. Bibliografía.....	46
8. Anexos.....	52

Lista de tablas

Tabla 1: Distribución de sexo de los participantes	34
Tabla 2: Edad y sexo agrupado	35
Tabla 3: Torneos jugados por sexo.....	35
Tabla 4: Éxito deportivo.....	36
Tabla 5: Elo por categorías	37
Tabla 6: Baremos generales del CPRD para ajedrecistas.....	38
Tabla 7: Paralelo entre los baremos de ajedrez del CPRD y la prueba original	40
Tabla 8: Comparación de los baremos de los deportistas individuales	42
Tabla 9: Comparación de los baremos de los deportes individuales	43

Introducción

El deporte como fenómeno cultural y social se ha ido popularizando a lo largo del último siglo, generando así gran cantidad de recursos económicos producto de los derechos televisivos, publicitarios y por cuestiones de premios. Lo que convirtió a los deportistas en un activo importante, gran generador de espectáculo y productor de capital, por ende, se volvió muy importante su cuidado. Este mundo lucrativo, hizo que diferentes campos de conocimiento no tan ligados al deporte de forma tradicional se fueran uniendo e hicieran esfuerzos por aportar parte de su conocimiento, como es el caso de la medicina y la psicología. Sus investigaciones se enfocaron en estudiar el rendimiento deportivo y sus derivados, prevención de lesiones, convivencia entre los deportistas, formas de ejecución, entre otros. Tratando de encontrar así, formas de optimizar y mejorar los resultados de los deportistas a la hora de competir e intentar que las carreras de los atletas puedan ser más longevas.

Weineck propone que en el ámbito del deporte un máximo nivel competitivo está influenciado por factores de toda índole, desde las capacidades físicas y técnicas desarrolladas por medio del entrenamiento hasta factores que son heredados (2005). Esto hace que para un desarrollo integral de cada deportista sea necesario un grupo interdisciplinario capaz de atender todas las necesidades que podrían ir surgiendo durante los diferentes procesos.

Esta interacción de saberes en torno a un tema en común puede facilitar el desarrollo de los entrenamientos y el desenvolvimiento durante las competencias, al igual que sienta bases para un entendimiento global del deportista que iría desde el conocimiento de sus

capacidades físicas y aptitudes fisiológicas hasta sus capacidades mentales y procesos cognitivos.

Para desarrollar este conocimiento cada disciplina da su aporte para la valoración y medición de atributos que son más afines a su concepción teórica. La medicina podrá usar aparatos electrónicos que midan pulsaciones cardiacas, masa muscular con relación a las cargas y fatiga, estados óseos y con esto desarrollar un diagnóstico que concierna a la carga física que lleva el evaluado. La psicología por su parte podría usar algún instrumento que valore la motivación, confianza, la capacidad de manejar el estrés, los niveles de satisfacción frente a una tarea y a partir de allí construir un plan con estrategias que permitan enfocar el comportamiento hacia un rendimiento mayor.

Sea cual sea la disciplina que esté dando una mano al deporte, debe refinar sus métodos de valoración y evaluación para así direccionar de forma adecuada y precisa las intervenciones. Una mala evaluación conllevaría a trabajar con características que pueden no tener dificultades y dejar de lado distintas necesidades más urgentes.

1. Planteamiento del Problema

Weinberg y Gould (2010) define la psicología deportiva como una disciplina encargada de estudiar los efectos que tienen los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivos, como también los efectos que produce la práctica física y/o deportiva sobre los factores psíquicos y emocionales. Así, la psicología deportiva estudia la relación que se genera entre el hombre y el fenómeno cultural que a lo largo de las últimas décadas se ha robado la atención de millones de personas.

León y Sánchez (2012) define que esta disciplina se nutre de la psicología general y da aportes sustanciales a las ciencias enfocadas a la cultura física. Utiliza técnicas que ayudan a mejorar la preparación mental, la motivación, manejo de la ansiedad, control de la atención, desarrollo de la concentración, manejo de la personalidad y la autoconfianza, entre otras habilidades que pueden ayudar a mejorar a los deportistas durante las competiciones. También busca, mediante algunas estrategias grupales como el liderazgo, el desarrollo de la comunicación y la cohesión de grupo e incrementar el potencial deportivo de los atletas. Por otro lado, la psicología aplicada apoya los procesos de iniciación y rendimiento deportivo en la formación básica deportiva, así como en el manejo de trastornos alimentarios, lesiones y discapacidad.

Unos de los trabajos de este campo están orientados a la evaluación, este proceso es definido por González (2010) como aquel que busca estudiar la conducta, con las diferentes variables de respuesta y las determinantes de estas. No se da solo un análisis de la persona como tal, sino que se trata de revisar todo el contexto, las relaciones que la persona establece con el medio, aspectos físicos y biológicos. Este análisis viene siendo fundamental para llevar con éxito el proceso posterior de la intervención.

Siguiendo la idea de González, en el proceso de evaluación se recogen datos personales, deportivos, se miden características relevantes al deporte entre otras, todo con la ayuda de los test y cuestionarios, entrevistas, observación, registros psicofisiológicos y sociogramas.

Entre las características que se buscan medir está el rendimiento deportivo. Este es definido por Billat (2002) como las diferentes acciones motrices, cuya efectividad o eficiencia están dadas por la reglamentación del deporte, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Ruiz (1999), apoya este planteamiento al afirmar que expertos en un deporte tienen ciertas capacidades y características que se adquieren por medio del desarrollo de estas (proceso de entrenamiento) o por una disposición biológica. Estas definiciones son generales, y pueden aplicar a todos los deportes, sin embargo, hay autores que dan términos más específicos, ya que relacionan directamente el rendimiento con la singularidad de cada deporte.

Algunos esfuerzos de la psicología han estado orientados a medir el rendimiento deportivo de manera indirecta. Se encuentra que hay diversos estudios que han intentado elaborar perfiles psicológicos de deportistas, identificar rasgos de personalidad, estrategias de afrontamiento, tipos de ejecución, (Cepero, Reche y Rojas 2012; Hernández 2006; Araya y Carazo 2010), con el fin de encontrar criterios que ayuden a determinar qué cualidades específicas son más valiosos para ciertos deportes, instrumentos que son utilizados en otros campos de la psicología como el clínico, organizacional y educativo son llevados al deporte y presentan una gran utilidad.

Una prueba que goza de popularidad en el campo deportivo es la creada por Buceta, Gimeno y Pérez (2001), el CPRD: “*Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*”. Esta prueba consta de 5 escalas: control de estrés, motivación,

habilidad metal, cohesión de equipo e influencia de la evaluación en el rendimiento deportivo, con estas se aporta información específica sobre las necesidades y recursos de los deportistas de competición. Tiene un total 55 ítems y utiliza una escala licker de 5 puntos, además de una opción de “no entiendo el ítem”, que es utilizada para que los ítems que nos son claros no sean dejados en blanco o recibir una respuesta central.

El CPRD ha sido ampliamente utilizado en Latinoamérica como en España. Algunos de los estudios de este país europeo fueron; un estudio descriptivo donde se aplica el CDRP a jugadores de balonmano. Aquí se dan los perfiles psicológicos de los jugadores y se realiza una comparación de cada uno según la posición en la que juegue (Cano, Garcés, Olmedilla, Ortega y Tudela 2015). También, una investigación donde se analiza la influencia de variables psicológicas en la consecución de éxito, la continuidad a largo plazo y la ocurrencia de lesiones, en el contexto del deporte de competición (Buceta, Gimeno y Pérez 2007).

Por parte de Latinoamérica se encuentra que en México se compararon perfiles psicológicos de deportistas según su modalidad (Andrade, Cuevas y Galindo 2015). En Chile se realizó una diferenciación de los resultados arrojados de la prueba entre un grupo de deportistas en el rango de edad de 15-16 y otro de 18-19 (Lavarello, 2005). Por parte de Colombia, sólo se encuentra un antecedente, donde se realizó un estudio en Quindío, de corte no experimental que pretendía identificar las diferencias de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento en deportes de conjunto (Arias, Arenas, Aguirre y Cardoso 2016).

Estos estudios realizados en Latinoamérica se hicieron con la versión española de la prueba, ya que aún no se contaba con algún estudio que arroje resultados de confiabilidad y validez para nuestro contexto. Que si bien, compartimos la misma lengua, culturalmente se

llegan a presentar muchas diferencias entre poblaciones, lo que podría hacer que la consistencia de esta prueba no sea tan fuerte como lo puede ser en España.

Los antecedentes anteriores nos dan cuenta de la utilidad práctica que tiene la prueba para el campo deportivo y su utilización para trabajar sobre el rendimiento deportivo. Sin embargo, no nos dan cuenta sobre algún tipo de análisis psicométrico que se haya realizado con ella.

Sobre este punto estaba interesado en encontrar artículos o estudios que proporcionaran un análisis psicométrico del CPRD, que presentaran resultados y que su publicación no datará de más de seis años. Esto con el propósito de tener referencias actualizadas que permitieran asociar el presente trabajo con referentes un poco más actuales.

Sin embargo, no se encontraron trabajos que cumplieran las tres condiciones ya mencionadas. Solo fue posible enfocarnos a las dos primeras. Así pues, encontramos que la prueba fue validada en distintos países y adaptada y baremada para deportes particulares.

En Latinoamérica se realizaron dos validaciones y adaptaciones de la prueba al país. En México conto con la participación de 865 deportistas que pertenecían a 34 disciplinas, por parte de Chile fueron 80 participantes, todos futbolistas. (Ramírez, Tobías y Alba 2010; Uriarte y Gimeno 2010). Por parte de las adaptaciones se encuentra una para futbolistas jóvenes, con participación de 108 sujetos entre las edades de 11 y 18 años. (Gimeno y Buceta 2010), categorías infantil y cadete en Judo, con 136 participantes entre los 13 y 16 años (Gimeno y Guedea 2010), en natación con una muestra de 80 personas entre los 12 y 24 años (Gimeno 2010), árbitros de fútbol (Buceta, Del Pino y Gimeno 2010) y en árbitros de balonmano (Gimeno 2010). Todas estas adaptaciones fueron realizadas en y con población española.

Según lo anterior, podemos llegar a varias conclusiones. Primero, la tradición psicométrica en nuestro país no es muy fuerte, ya que muchas pruebas utilizadas en distintos campos no están validadas para nuestra población, los grupos normativos que se usan o tablas de baremos son dadas por los de otros países, lo que puede traer dificultades a la hora de sacar conclusiones. Además, muchas universidades no profundizan en la formación en la psicometría en el pregrado, lo que hace que no haya mucho interés por los temas y no se encuentren muchos trabajos de análisis psicométrico para completar los estudios de pregrado.

Segundo, podemos apreciar que el CPRD es una prueba bastante utilizada en el entorno deportivo. La administración de este instrumento ha permitido llevar a cabo varias investigaciones a la psicología deportiva y tiene un valor importante para realizar intervenciones. La prueba llevo a los investigadores a mutarla y a buscar especificidades deporte por deporte, como se puede apreciar en las múltiples adaptaciones. Todo esto, seguramente porque las características que prevalecen para tener un rendimiento óptimo en un deporte, es posible que no sean tan importantes en otros y también el nivel de deportista debe conducir a una apreciación diferente de los resultados.

Por lo anterior, considero que es una necesidad para la psicología deportiva utilizar instrumentos que sean confiables y tengan revisiones específicas para cada contexto, deporte, edad y nivel competitivo, ya que diferentes estudios muestran que las características deportivas pueden tener variaciones para cada caso. Por esto, el presente trabajo realizara una validación y adaptación al ajedrez del CPRD, hallando confiabilidad y validez, revisando el manual y constructo de la prueba y finalmente aplicándola, para así determinar su pertinencia en su utilización en el contexto colombiano.

2. Objetivos

2.1. Objetivo General:

Estandarizar el CPRD en ajedrecistas antioqueños.

2.2. Objetivos específicos:

- Validar los contenidos del CPRD a la población colombiana.
- Adaptar la prueba CPRD a la población colombiana.
- Elaborar los baremos de los ajedrecistas antioqueños, separándolos por edades y nivel competitivo.

3. Diseño metodológico

3.1. Modalidad:

El presente trabajo tiene como objetivo la estandarización de una prueba psicométrica, dicho proceso se realizará en un periodo de 12 meses y las etapas que se van a desarrollar son: validación, adaptación y, por último, la creación de puntuaciones normalizadas de la población objeto de estudio.

Carvajal, Centeno, Watson, Martínez y Sáenz (2011) hablan de que validar es un proceso importante para que sea posible garantizar la calidad a la hora de medir. Este proceso busca revisar de forma sistemática un instrumento, analizar sus diferentes contenidos y así estimar la validez y confiabilidad. Este proceso debe ir seguido de una aplicación, Paniagua (2015) afirma que esta debe estar dada por una muestra probabilista, o en su defecto debe contar con la participación de 5 a 10 aplicaciones del instrumento por cada ítem. Después de aplicar el instrumento y hallar tanto confiabilidad y validez, debería definirse si es pertinente o no utilizar el instrumento.

Cuando un instrumento está en otro idioma, todo proceso psicométrico debe iniciar por la traducción. Sin embargo, cuando se cuenta con instrumento que esté en la misma lengua la traducción no es necesaria, solo se requiere revisar el contenido de la prueba de manera gramatical para no dejar de lado las diferencias en el uso del castellano. Este proceso puede iniciar con la adaptación literal de cada ítem, realizada por parte de profesionales expertos en el tema. Después ser aplicada a posibles participantes, haciendo que ellos juzguen si la prueba se puede entender. Por último, se sometería a juicio de expertos. (Ramírez, Tobías y Alba 2010; Uriarte y Gimeno 2010).

Una vez terminada la adaptación y la aplicación, la validación y baremación son procesos que pueden hacerse de manera paralela. Con los resultados sistematizados será posible determinar el coeficiente de consistencia interna. Con la aplicación también es posible obtener la baremación o las puntuaciones normalizadas. Según Cohen (citado por Abad, Garrido, Olea, Ponsoda, 2006) estas puntuaciones son importantes para darle sentido a las distintas mediciones. Un puntaje obtenido en una prueba o test carece de sentido si no fuera por la comparación de ese resultado con el del resto de la población. Así pues, un baremo sería un número que se le da a una puntuación directa obtenida en un test, este número está ubicado en una escala y así se puede determinar en qué posición se encuentra un sujeto con relación a un grupo normativo.

3.2. Enfoque:

Hernández, Fernández y Baptista (2006) mencionan las características del enfoque cuantitativo. Entre ellas encontramos el trabajo del investigador. Él debe plantear un problema y delimitarlo, buscar antecedentes investigativos, generar hipótesis y analizar estas por medio de procesos estadísticos una vez se recoge la información. Este enfoque propone que la realidad social puede ser cognoscible, así todos podríamos tener un conocimiento objetivo de los diferentes fenómenos.

Siguiendo las ideas pasadas, la investigación cuantitativa debe ser utilizada cuando se cuenta con variables que requieran ser cuantificables, es decir, se requiere estudiar variables de forma objetiva para poder ser relacionadas con otras o poder entender su comportamiento.

El diseño de esta investigación es cuantitativo, debido a que los datos obtenidos serán sometidos a los diferentes criterios psicométricos exigidos para estimar confiabilidad y validez de la prueba para la población antioqueña. Estos resultados darán más herramientas para poder medir el rendimiento deportivo en el ajedrez.

3.3. Tipo de investigación

La presente investigación tiene un carácter descriptivo, según Hernández, Fernández y Baptista (2006) estos estudios intentan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que esté sometido a la investigación. Se centran en recoger información sobre variables específicas, este es su objetivo principal, no busca establecer relaciones entre las variables medidas.

La investigación descriptiva es la apropiada para este trabajo, ya que se describiría de manera detallada todo el proceso por el cual debe pasar el CPRD para su estandarización.

3.4. Instrumentos:

Nombre del instrumento: CPDR “Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo”.

Autores: Fernando Gimeno y José María Buceta

Año: 2010

Administración: Individual o colectivo.

3.5. Variables:

Rendimiento deportivo. Que está compuesto por cinco escalas: control de estrés, influencia de la evaluación en el rendimiento, motivación, habilidad mental, y cohesión de equipo.

3.6. Población:

La población utilizada para esta investigación serán ajedrecistas, de todas las edades y pertenecientes a los diferentes clubes o academias del departamento de Antioquia. Por ajedrecista vamos a entender a una persona que destine un número de horas determinado a la práctica deportiva, además para poder participar deberá haber participado por lo menos en dos torneos en el último año.

3.7. Muestra:

La muestra para la investigación será tipo probabilística aleatoria simple, debido a que todo deportista tiene la misma probabilidad de ser incluido en el estudio, mientras se encuentre en el departamento de Antioquia. Se conto con un total de 116 ajedrecistas residentes o ubicados durante el tiempo del estudio en la ciudad de Medellín o inmediaciones.

3.8. Plan de recolección de información:

Una vez se haya realizado el proceso de revisión del instrumento y se determine la validez de éste, se pasará a recoger la información. Se contactará a los distintos entrenadores de ajedrez de las diferentes universidades de la ciudad, a los presidentes de los clubes de la ciudad y departamento, a las dependencias de INDER en los municipios del departamento e

Indeportes Antioquia, para solicitar la autorización y el acceso a los diferentes deportistas con los que cuentan. Si después de este proceso no se logra completar el total de la muestra requerida, se analizará ampliar el margen de tiempo que llevará este trabajo mientras se logra encontrar más deportistas que puedan participar de la investigación.

El instrumento podrá ser aplicado de manera individual o colectiva. Se llevará a cabo en las distintas sedes de los clubes o academias.

3.9. Plan de análisis de la información:

Una vez se aplique el instrumento a toda la muestra requerida, se tabulará la información en una base de datos y se analizará en el programa SSPS versión 22. Con éste hallaremos en el alfa de Cronbach para estimar la consistencia interna, las medias, desviaciones, las diferentes tablas de frecuencia y los baremos.

4. Marco teórico

4.1. Rendimiento deportivo

Diversos autores llegan a un consenso, el rendimiento deportivo viene de la palabra del inglés *performance*, que significa cumplir o ejecutar. También el término viene de *parformance* que en francés antiguo significa cumplimiento (Cortegaza y Loung, 2015).

Según las bases de datos, este término (*athelic performance*) aparece por primera vez en el año 1946 con un artículo de la medicina. Hasta el año 1978 la producción sobre el tema era muy poca, las publicaciones por año oscilan entre cero y tres. A partir de allí, las publicaciones fueron aumentando periódicamente, aumentando así los conocimientos sobre el tema. Hasta llegar a su punto más alto entre los años 2015 y 2016 donde la producción académica arrojaba más de mil resultados por año.

Algunas de las definiciones del rendimiento deportivo están centradas en resultados deportivos, ejecuciones, entrenamiento, procesos e interacciones entre variables y algunas la asocian con algún deporte en particular. Martín (2001) lo define en términos de resultados, e indica que el rendimiento deportivo es el resultado que se produce dentro de la competición en el deporte. Pardo (2010) nos propone que es la capacidad que tiene un sujeto en un contexto deportivo de poner a funcionar todos sus recursos orientados a una meta y en determinadas condiciones. Por parte de Fernández (2007) incursiona en una definición asociada al ajedrez, habla de que el rendimiento no está asociado sólo con ganar o perder una partida, sino que se debe tener en cuenta la duración de ella en términos de tiempo y número de jugadas. Ganar en un periodo corto de tiempo o movimientos implicaría un buen rendimiento, mientras que perder en ese mismo periodo se hablaría de mal rendimiento.

Cortegaza y Luong (2015), citan una serie de autores clásicos que definen el rendimiento deportivo. Platonov, por su parte lo define como la aptitud con la que se ejecuta determinado trabajo con reacciones energéticas y funcionales mínimas. Mientras que Romero plantea que es la asociación entre la ejecución deportiva y el resultado obtenido, donde esta puede ser medible a través de procesos valorativos. Weinek por su parte habla de éste como el aumento de la capacidad posible de un rendimiento de orden motriz enmarcada en una situación deportiva específica. Por parte de Garfield, es el resultado de una planificación estructurada de entrenamiento.

Siguiendo la línea Billat (2002), el rendimiento deportivo una acción motriz, cuya finalidad u objetivo está orientada a la reglamentación de cada deporte, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Además de esto, plantea varias teorías que intentan dar un acercamiento a la comprensión y explicación del rendimiento deportivo. Estas van asociadas a la energía y la forma en que se emplean a la hora de competir, al conocimiento del funcionamiento de los músculos y su relación con la energía invertida y también se suman factores externos y sus repercusiones como el caso de la altitud y la temperatura.

Estas definiciones son importantes para la contextualización del fenómeno y su intervención en él por las distintas disciplinas que tienen relación con el deporte. A partir de esto, estas han aportado sus conocimientos desde sus diferentes enfoques, permitiendo así que sea posible medir el fenómeno de manera objetiva, sea directamente o indirectamente midiendo características que sirvan de predictores.

La medicina al servicio del deporte, es decir la medicina deportiva. Mide el rendimiento deportivo por medio exámenes médicos rigurosos. Cada deportista previo a su contratación o al inicio de cada temporada, es sometido a exámenes muy completos que

revisan de forma general y detallada cada parte del cuerpo; corazón, sangre, articulaciones, dientes, pulmones, tipo de alimentación y estado físico. Estos exámenes son revisados de manera sistemática, permitiendo concluir el estado de forma en el que se encuentran los deportistas, datos que son relevantes a la hora de predecir lesiones o la capacidad para poder llevar a cabo un máximo rendimiento deportivo. (El Heraldo, 2012; GolCaracol, 2017).

En el caso de las ciencias relacionadas con la educación física, encontramos que hay diversos instrumentos que apuntan a estudiar el estado físico de los sujetos y así relacionarlo con el rendimiento deportivo. Martínez (2004) habla de una variedad de 24 test que miden resistencia, sin embargo, el Test de Cooper, Course Navatte y el Test de Ruffier, son los más utilizados.

Parco (2013) explica que para medir la fuerza es necesario dividirla en tres: tren inferior, tren superior y tronco. Cada una de estas es evaluada de forma distinta y es útil para valorar qué se debe trabajar y potenciar por parte de los deportistas. Siguiendo las ideas de Parco, en la educación física además de la fuerza y la resistencia, también hay instrumentos para medir la velocidad y la flexibilidad.

La psicología deportiva es la que ha estado enfocada en estudiar e intervenir en el tema por parte de la psicología. En este orden de ideas hay una múltiple variedad de instrumentos para medir rendimiento deportivo, de forma directa o indirecta. Algunos estudios han intentado elaborar perfiles psicológicos de deportistas, identificar rasgos de personalidad, estrategias de afrontamiento, tipos de ejecución, (Cepero, Reche y Rojas 2012; Hernández 2006; Araya y Carazo 2010), con el fin de encontrar criterios que ayuden a determinar qué cualidades específicas son más valiosos para ciertos deportes y así predecir el rendimiento. Así pues, instrumentos que son utilizados en otros campos de la psicología

como el clínico, organizacional y educativo son llevados al deporte y presentan una gran utilidad.

Sin embargo, también hay instrumentos de corte netamente deportivo. Ostrow (citado por Gonzalez, 2010) realiza un rastreo de todos los instrumentos publicados desde 1965-1985, en revistas científicas de lengua inglesa. En total, para esa época hay 314 instrumentos. Sin embargo, García-Mas, Bartomeu y Cruz (2004) hablan de que sólo uno de cada tres de estos instrumentos cuenta con un marco conceptual claramente definido, menos de un cuarto presentan análisis factorial y menos del 10 % muestran referencias previas a su construcción.

Por este motivo, durante los últimos años se empezó a construir pruebas que cumplieran con los diferentes criterios de confiabilidad y validez, que dieran cuenta de las características psicológicas de deportistas y cuales eran más bondadosas para el rendimiento deportivo.

Así pues, se lograron crear instrumentos que son utilizados exclusivamente para la medición del rendimiento deportivo y que cumplen con los diferentes criterios que están establecidos. De los más destacados de habla hispana encontramos el PAR P1-R (Serrato, 2009) mide el estado ideal de ejecución, ligado a una combinación de sensaciones y pensamientos durante la actividad deportiva, tales como: la relajación física, baja ansiedad, calma mental, alta energía, optimismo y actitud, diversión, lucha, automatismo, alerta, focalización mental, alta confianza y control de situación.

Y también el CPDR, que ampliaremos en el siguiente apartado.

4.2. CPRD

El CPDR: “*Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*”, es una batería ampliamente utilizada en el entorno deportivo. Como lo dice su nombre, la prueba mide características que se presumen están relacionadas con el rendimiento deportivo. Fue creada por Fernando Gimeno y José María Buceta a inicios de los años 90, a lo largo de este tiempo sufrió algunas modificaciones, se adaptó para ser utilizada en diferentes países y se llegó a especializar para ser utilizada en deportes específicos (López, Cárdenas y Jaenés 2013; Gimeno y Buceta 2010).

Para su construcción se tomó el Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS). Esta prueba contaba con 6 escalas: ansiedad (control de la ansiedad), autoconfianza, concentración, motivación, preparación mental y cohesión de equipo, con estas se aporta información específica sobre las necesidades y recursos de los deportistas de competición. En su proceso de adaptación, validación y estandarización para el contexto español, se mantuvieron las formas de responder en escala liker de 5 puntos, además de agregar 26 ítems para hacer que la prueba fuera más completa, dejando la prueba preliminar con 71 ítems. Además de agregar una nueva opción de “no entiendo el ítem”, evitando así que los ítems no claros fueran dejados en blanco o contestados de manera central. Después de análisis factorial, la prueba se redujo a 55 ítems y sólo cinco escalas. Y su distribución es la siguiente: control de estrés 20 ítems, influencia de la evaluación en el rendimiento 12 ítems, motivación 8 ítems, habilidad mental 9 ítems y cohesión de equipo 6 ítems (Buceta, Gimeno y Pérez 2007).

Siguiendo a Buceta, Gimeno y Pérez, el proceso de elaboración constó de tres partes. Primero se procedió a traducir el PSIS y a ampliarlo, luego se recogieron los datos en una muestra de población española que estaba distribuida de la siguiente manera: en total fueron

485 deportistas a los que se les aplicó el instrumento, 58 % varones y 42 % mujeres. Esta población está comprendida entre los 12 y 30 años, con una media de 19 y una desviación típica de 4,10. Estos deportistas fueron divididos según su estatus profesional; aficionados (86 %), semiprofesionales (8%), profesionales (6 %) y un 1 % restante corresponde a una porción sin clasificar por falta de datos. En cuanto al tipo de deporte se encuentra que el 51 % de la muestra practicaban un deporte colectivo y el 49 % restante uno individual. En cuanto a los deportes se muestra que hay 22 modalidades individuales y 7 colectivas, donde se destaca la natación, atletismo, fútbol y baloncesto por aportar el máximo número de participantes.

También se realizó una clasificación en tres niveles deportivos: élite 15 %, pre-élite 43 % y no-élite 42 %. Dentro del primer grupo entraban los deportistas quienes habían participado en Juegos Olímpicos o Campeonatos del mundo, en el segundo grupo fueron incluidos aquellos deportistas que habían participado en Campeonatos de España o en equipos de máxima división nacional, el tercer grupo estaba constituido por aquellos deportistas cuya participación en competencias no pasaba de regionales o locales.

La última parte constó de un análisis factorial de los resultados, encontrando que la consistencia de la prueba tiene niveles aceptables en el coeficiente alfa de Cronbach en cuatro de las seis escalas. En el caso de motivación, está apenas por debajo con un 0,67. Mientras que la habilidad mental presenta una consistencia bastante débil de 0,34.

4.2.1. Estrés

Buceta (2010), plantea que la evaluación del estrés en el marco del rendimiento deportivo debe estar asociada a diferentes situaciones que pueden afectar de distintas maneras: situaciones potencialmente estresantes, variables personales que afectan la interpretación de

la situación estresante y los recursos propios que tendría cada deportista a la hora de hacer frente a estas situaciones, y por último las propias manifestaciones de estrés.

A su vez, amplía las situaciones que se manifiestan en cada apartado. En las situaciones potencialmente estresante encontramos:

- Extradeportivas (problemas familiares, escolares, relacionales, etc)
- Organización de la actividad y estilo de vida de los deportistas (incertidumbres relacionadas con el trabajo, los desplazamientos, cambio de residencia, estar lejos de la familia, tiempo libre, ser una figura pública y el poco tiempo disponible para realizar actividades diferentes)
- Entrenamiento (dificultad en el trabajo, alta exigencia, competencia con sus pares, evaluación del entrenador)
- Competición (incertidumbre por el resultado y el rendimiento, elementos difíciles de controlar como el rendimiento del rival, clima o decisiones arbitrales)
- Otras situaciones (lesiones, relaciones interpersonales, relaciones con los medios de comunicación)

Por parte de las variables personales que afectan la interpretación de las situaciones de estrés, Buceta nos habla:

- Trayectoria del deportista (éxitos y fracasos)
- Experiencias pasadas relacionados con el hecho concreto que genera estrés
- Racionalidad y flexibilidad de creencias y actitudes
- Autoconfianza y autoestima
- Estilo de afrontamiento ante situaciones estresantes
- Recursos disponibles para combatir el estrés
- Apoyo social

Y, por último, las propias manifestaciones de estrés y la relación que se establece entre esta y conductas en medio de la competición:

- Ansiedad
- Hostilidad
- Desánimo

Sandín (2007) habla de que el estrés es uno de los conceptos que más ambigüedad y abuso presenta. Es utilizado por gran cantidad de profesionales y la proliferación del término en los distintos espacios académicos y sociales han hecho que su utilización sea común, pero no es claro a lo que hace referencia. Los orígenes del estrés vienen desde el siglo XIV, donde se utilizaba para hacer referencia en gran parte a experiencias negativas, desde allí fue evolucionando y nutriéndose por diferentes autores.

Siguiendo lo planteado por el autor anterior, en la actualidad existen tres teorías sobre el estrés que parte desde puntos de vista distintos, haciendo que la forma de entenderlo y conceptualizar se difiera. La primera teoría es de corte fisiológico y bioquímico donde el estrés es entendido como una respuesta. Por parte de algunas orientaciones psicológicas y psicosociales han centrado su interés en los estímulos, haciendo así que el estrés sea entendido como un fenómeno externo. Por último, y más reciente, se propuso un modelo desde los componentes cognitivos; esta perspectiva propone que el estrés es una interacción entre el estímulo y la interpretación que se dé sobre este estímulo que llevaría a una respuesta. A continuación, se ampliará un poco cada una.

4.2.1.1. Teoría basada en la respuesta

El principal exponente de esta teoría es Selye (Sandin 2007). Según se muestra, en este modelo el cuerpo se encuentra en un constante equilibrio, tiene un funcionamiento que no se sale de las costumbres en las áreas psicosociales y físicas. Toda acción hace que el cuerpo reaccione de alguna manera y hay cierto tipo de acciones con las que el cuerpo puede manifestar un ajuste normal o con una adaptación más sencilla. El estrés se produce cuando ocurre alguna alteración que modifica este equilibrio, y le exige al cuerpo tener una reacción inespecífica para un reajuste (que sería el estrés) en pro de ese equilibrio, se puede dar por un estímulo externo o una misma exigencia del cuerpo, por tanto, un estresor sería todo aquello que afecte la homeostasis del cuerpo. Cualquier estímulo puede convertirse en un estresor pues solo requiere causar un desequilibrio en el estado del cuerpo.

La respuesta de desequilibrio es una respuesta estereotipada que se da en el organismo. Selye propone que es estereotipada ya que produce la activación de las mismas áreas del cerebro y según su duración se puede producir un síndrome de estrés. Cabe resaltar que para Selye el estrés no es sólo una reacción negativa, puesto que todas estas reacciones pueden ir de la mano con experiencias o estímulos agradables o desagradables, la carencia de estrés va ligada solamente a la muerte.

La respuesta al estrés es generada por un mecanismo tripartito que se denomina síndrome general de adaptación (RGA). El RGA se da cuando el estrés es mantenido por un largo periodo de tiempo ocasionando un síndrome estereotipado que se caracteriza por diversos síntomas. El desarrollo completo de este síndrome se da en tres etapas: la primera sería la reacción de alarma que se produce cuando el organismo es puesto en conflicto con estímulos a los cual no es capaz de adaptarse, esto produce que se de un llamado a las fuerzas defensivas del organismo. Esta etapa a su vez está dividida en 2, una es la fase de choque que es la reacción que se da inicialmente a este estímulo o conjunto de estímulos perjudiciales,

que viene de la mano con taquicardia, pérdida del tono muscular, disminución de la temperatura. La siguiente fase es la fase del contrachoque donde hay una movilización defensiva agrandando la corteza suprarrenal con signos de hiperactividad, así hay signos opuestos a la fase anterior. La siguiente etapa es la etapa de resistencia, donde el organismo presenta una adaptación a todos estos estímulos nocivos y presenta una enorme mejoría, hay una desaparición de los síntomas. Y por último viene la etapa de agotamiento, es cuando el organismo pierde la adaptación por la prolongada exposición al estresor. Reaparecen los síntomas de la primera etapa.

4.2.1.2. Teoría basada en los estímulos

Este enfoque teórico nos muestra cómo la interpretación que se hace del ambiente puede alterar nuestro organismo. En contraposición al modelo pasado, en esta teoría se plantea que el estrés está afuera, son los estímulos externos y denomina *strain* el efecto que produce estos dentro de cada uno.

Utiliza la ley de la elasticidad de Hooke como modelo explicativo, que muestra cómo una fuerza (estrés) produce deformaciones en los metales (*strain*). La ley indica que si la fuerza no supera los límites del *strain* el metal puede volver a la normalidad, pero si se excede ese límite el metal quedará con daños permanentes (Cox, 1978). Lo mismo sucede con las personas, cada uno presenta unos límites de tolerancia al estrés que pueden variar de individuo a individuo, sobrepasar estos límites haría que el estrés sea intolerable y se presenten daños permanentes a nivel fisiológico y/o psicológicos.

El problema que se plantea a esta teoría es la discrepancia en los efectos de los estímulos estresantes, ya que muchas personas pueden tener un umbral o una resistencia

mucho más alta o los puede afectar distintas situaciones (Sandin, 2008). Sin embargo, investigaciones mostraron cuáles serían los estímulos estresantes según la investigación:

1. procesar información velozmente;
2. estímulos ambientales dañinos;
3. percepción de amenazas;
4. función fisiológica alterada (resultado de la enfermedad, pérdida de sueño, drogas, etc);
5. aislamiento y confinamiento;
6. bloquear, obstaculizar;
7. presión grupal, y;
8. frustración (Witz citado por Cox, 1978)

4.2.1.3. Teoría basada en la interacción

Esta teoría tiene similitudes con el enfoque anterior, ambos dan lugar al estrés en el exterior. Sin embargo, aquí se le da un papel mucho más activo al sujeto en su relación con el estrés. Los procesos cognitivos son los encargados de mediar entre los estímulos estresores y las respuestas que se tiene antes ellos, el estrés se da como resultado a esta interacción (Sandín 2007).

Lazarus y Folkman son sus máximos exponentes. Definen el estrés como un proceso en el que relaciona las personas y las situaciones, este proceso está mediado por una evaluación que se haga de la situación. Este enfoque presenta un gran interés en este proceso de evaluación, ya que son encargados de analizar la relación entre la persona y las situaciones por la que es agobiado. Por medio de este análisis se puede identificar qué situaciones son

graves y pueden alterar el bienestar personal y de este mismo modo la respuesta también va enfocada al análisis que se hace de la situación (1984).

Esta teoría distingue tres tipos de evaluación, la evaluación primaria, la evaluación secundaria y la reevaluación

- **Evaluación primaria:** Se da en cada encuentro que se tiene con un tipo de demanda externa o interna. Primer mediador psicológico de estrés y puede dar lugar a cuatro modalidades de evaluación: *Amenaza*, que es la anticipación a un daño, que aunque aún no se produce su ocurrencia es inminente. *Daño-pérdida*, que es cuando un daño psicológico ya se ha producido. *Desafío*, que es la valoración que se hace ante una situación que puede traer a su vez una ganancia positiva y una amenaza. *Beneficio*, que vendría siendo la reacción que no inducirá reacciones de estrés. De esta primera evaluación surgen tres tipos de estrés que vendrían siendo las primeras tres formas de evaluación de (amenaza, pérdida y desafío)
- **Evaluación secundaria:** es la valoración de los propios recursos para afrontar la situación. Con relación a los recursos que posea la persona se da la respuesta de estrés, también las manifestaciones de angustia, desafiado o con miedo ante el estímulo estresante.
- **Reevaluación:** Permite que se hagan correcciones sobre valoraciones previas.

4.2.2. Motivación

La motivación es muy relevante para los deportistas, especialmente para los de alto rendimiento. Esto debido a que les permitirá adquirir compromisos necesarios para cumplir las exigencias de los entrenamientos, dietas y los demás requerimientos del medio deportivo.

Por esto los niveles de motivación deberían ser bastante altos, aunque es normal que estos fluctúan a lo largo de la temporada (Buceta, 2010).

La RAE (2017) define la motivación como “conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona”. Este carácter de guiar la conducta es probablemente lo que hizo que la psicología se interesara por este concepto, lo que también influyó en que el campo deportivo le prestara atención. Como se mencionó anteriormente, la motivación hará que el deportista se mueva, se dirija a lo ya estipulado.

Por su parte, Dosil (2008) da una definición de la motivación más ligada al deporte:

La motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización. Orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físico-deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (si es positiva, mayor motivación; si es negativa, menor motivación; si es neutra, dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propias convicciones) en función de una serie de factores (individuales, sociales, ambientales y culturales). (pag.141)

Navarro (2010) hace una descripción de la motivación que se desarrolla y se estudia en la práctica del deporte. Entre ellas destaca la motivación básica y cotidiana, la motivación intrínseca y extrínseca, la motivación centrada en el ego y centrada en la tarea.

Buceta (2010) habla de que la motivación es evaluada en el marco del rendimiento deportivo principalmente por medio de la distinción de la motivación básica y la cotidiana. La primera está relacionada más con la razón o motivo por los que se desarrollan las distintas actividades del día a día, y se ve referenciada por el interés en la actividad, beneficios de la actividad, el coste que se está dispuesto a pagar, el grado de compromiso, entre otras. La

motivación cotidiana está relacionada con la actividad que se lleva a cabo día a día y la satisfacción que esta podría generar, se ve representada interés y gratificaciones en cada entrenamiento, competencia u otra actividad del día.

Siguiendo las ideas de Buceta, la motivación básica es la determinante en el compromiso del deportista con su actividad deportiva particular, tanto en el entrenamiento como en los diversos procesos relacionados, y esta va a depender del rendimiento que cada uno tenga. La motivación cotidiana estaría alejada de los resultados o rendimiento deportivo, esta va a depender más del rendimiento personal, de su percepción de sí mismo durante las actividades y de lo que acompañe a la realización de las actividades (compañeros de entrenamiento agradables, ejercicios divertidos).

Pasando al otro apartado de la motivación, Hernández (2012) describe la motivación como un proceso que no puede ser observado directamente, se sabe de este por las acciones, elecciones y la persistencia que desarrollan las personas. Por su parte de Martín, Martín y Trevilla (2009) hablan de la motivación desde las dos vertientes más populares. Una extrínseca y otra intrínseca. En la primera, el motor de la conducta no está relacionada con la acción que se está realizando, esta es más bien un medio para obtener algo más (trabajar para conseguir una motocicleta, entrenar para ganarme una beca universitaria, etc). Mientras que la motivación intrínseca, el motor de la conducta es la misma que se está realizando, no se necesitan refuerzos externos para que se lleve a cabo (leer algo que nos guste, entrenar por el mismo placer que nos genera, etc).

Valdés (1998) describe de manera más general cada una de estas motivaciones en el deporte. Afirma que cuando un deportista está motivado intrínsecamente es su propia determinación lo que lo hará mantener la conducta. No depende de premios, sino más bien de refuerzos internos como lo son la autosuperación (romper marcas) o la satisfacción personal

por los avances físicos o psicológicos. Por el lado de la motivación extrínseca, estos deportistas necesitan de gratificaciones para competir, o para hacerlo a un alto nivel, como sería el caso de becas, trofeos o prestigio social.

El contraste entre estas dos motivaciones es importante. La intrínseca es una motivación mucho más duradera debido a que depende de autorrecompensas como el caso del disfrute, autosuperarse, autorrealizarse; la extrínseca tiene menos alcance y puede durar menos, ya que va a variar constantemente según la recompensa que se le pueda ofrecer al deportista. (Duda, Chi y Newton, 1990).

Navarro (2010) por su parte, añade que en los procesos de iniciación deportiva se debería fomentar más la motivación intrínseca para así fomentar hábitos saludables, beneficios físicos y psicológicos que pueda traer consigo la práctica del deporte. Cuando el deportista pase a nivel competitivo y alto rendimiento, también debería trabajarse la motivación intrínseca, sin descuidar todos los factores extrínsecos que podrían estar mediando.

Por último, pasaremos a la motivación orientada al ego y a la tarea. Duda (citado por Dosil, 2008) describe la primera como un tipo de motivación dirigida a la competencia con otros, tanto en términos de resultados globales, enfrentamientos uno a uno o por medio de la comparación. Por parte de la motivación a la tarea, alude a una competición con uno mismo, las impresiones subjetivas y la percepción del progreso personal relacionado con los retos y resultados que se plantean son los que van a orientar este tipo de motivación.

Buceta (2010) siguiendo la idea de la autora anterior, plantea que diversos estudios muestran que estos dos tipos de motivaciones pueden coexistir a la vez. Lo que generaría cada deportista se pueda catalogar en diferentes perfiles de orientación motivacional: bajo ego/bajo tarea, bajo ego/alto tarea, alto ego/baja tarea y alto ego/alto tarea.

4.2.3. Cohesión de equipo

El término de cohesión despertó mucho interés a la psicología, en especial en el ámbito social. Su concepto fue importante para entender la dinámica de los grupos culturales, equipos de trabajo y las sociedades como tal. La cohesión hizo alusión a los anhelos de las comunidades ante escenarios cambiantes, políticas sociales para la inclusión social y al comportamiento de los sujetos dentro de un grupo. Asimismo, también el término lo asociaron con la equidad, la inclusión y el bienestar (CEPAL, 2007).

Por los aportes de la psicología social sobre la cohesión se puede saber que los grupos donde esta esté con mayor presencia se va a dar una mejor comunicación, habrá mayor satisfacción entre los miembros, las interacciones serán más positivas y la eficacia se verá aumentada. En los últimos treinta años la cohesión empezó a formar parte de los intereses del campo deportivo y comenzó a ser estudiada, Carron (1982) la define como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y obligaciones” (p. 124).

Dosil (2008) por su parte, destaca que la cohesión de grupo es un proceso dinámico, puede estar y desaparecer, no es estático y presenta varios cambios según las distintas demandas personales y sociales del grupo. A su vez, destaca dos elementos importantes: *la cohesión de tarea y la cohesión social*. La primera está relacionada con la colaboración y unión de los miembros para alcanzar los objetivos y metas comunes. La segunda ligada más al grado en que los miembros se relacionan entre ellos (amistad, compañerismo, realizar actividades juntos extradeportivas). Cuando equipos buscan un máximo rendimiento es importante que la primera deba estar por encima de la segunda ya que la cohesión existente podría llegar a ser perjudicial (Buceta, 2010).

Dosil (2008) hace un recuento de investigaciones que arrojaron algunos factores con sus respectivas características, que pueden ayudar a que se construya una cohesión de grupo y

otros que están ligados a que se potencie de forma positiva el rendimiento (Carron 1982; Carron y Dennis, 2001; Carron y Hausenblas, 1998; Widmeyer y Williams, 1991; Anshel, 2003; Cox, 2002; Gill, 2002). Estos factores serían cuatro: *situacionales/ambientales, personales, liderazgo y factores de equipo*.

- Factores Situacionales/ambientales: se refieren a la proximidad física de los miembros de un equipo, entendiendo proximidad por tiempo (más tiempo más posibilidades de crear grupo) y la diferenciación del grupo que se forma con los demás grupos (rituales, valores institucionales).
- Factores personales: la similitud (aspiraciones, compromisos, talentos, actitudes), satisfacción individual y el compromiso (con las tareas, objetivos y entrenamientos) elevan o mejoran la cohesión.
- Factores de liderazgo: forma en que se toman las decisiones (democráticamente o autoritariamente), compatibilidad entre miembros y la relación entre el líder y los demás integrantes son importantes para crear cohesión.
- Factores de equipo: espacios ocupados por el grupo (aumentaría la identidad del grupo, haciendo lugar suyo y fomentando percepción de “nosotros”), roles de los miembros (tanto formales que son los que se asignan en conjunto y los informales que se dan implícitamente como el líder, el gracioso, etc), normas y establecimiento de objetivos de equipo (comparten todos los miembros).

Los estudios arrojaron datos importantes sobre este tema, en un trabajo con un equipo femenino de golf se evidenció que la satisfacción personal es el predictor más claro de la cohesión de grupo. También en la línea de buscar una relación entre el rendimiento deportivo y la cohesión de grupo, se hallaron varios resultados importantes: primero, para poder hablar

de relación rendimiento-cohesión se debe diferenciar las modalidades deportivas entre deporte interactivo y deportes de coacción (en los primeros la acción de los miembros se complementa durante la actividad como es el caso del baloncesto, fútbol y balonmano. En los segundos la actividad no se realiza de manera paralela en espacio o lugar, como el golf, bolos, etc). Cuando el deporte requiere interacción, se halló una relación positiva entre rendimiento y cohesión, mientras que en los deportes de coacción no se observó relaciones. Otros resultados también ofrecen que hay una mayor relación entre rendimiento y cohesión por la tarea que en rendimiento y cohesión social.

4.2.4. Influencia de la evaluación del rendimiento

Esta escala fue una novedad en la evaluación del rendimiento deportivo. El análisis factorial agrupó doce ítems en esta, que no aparecía en el instrumento previo (PSIS de Mahoney) ni en ningún otro instrumento. A diferencia de las demás, no se concentra en una sola variable, esta hace referencia al impacto que tienen los errores propios del deportista junto con las decisiones, críticas, comentarios y gestos de otras personas relevantes que implican una evaluación del deportista en el funcionamiento psicológico de este (Buceta, 2010).

Gimeno, Buceta y Pérez (2001), dividen este factor en dos categorías. La primera son las características de la respuesta del deportista cuando él mismo o alguien significativo evalúa su rendimiento, es decir, son las consecuencias que se producen después de esa valoración y comprenden perder la concentración, ansiedad, sentirse motivado, etc. El segundo tiene que ver con los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento del deportista, esto hace alusión a los juicios que se puedan emitir

sobre la ejecución del deportista, los juicios que se puedan emitir sobre el rendimiento deportivo y malas actuaciones deportivas.

Siguiendo la línea de los autores anteriores, esta escala tiene cierta relación con el estrés ya planteado, sin embargo, está más asociada con la evaluación y la ansiedad social, y la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento.

4.2.5. Habilidad mental

Buceta (2010) plantea que esta escala va direccionada a indagar por los conocimientos o capacidades de aplicar técnicas de autorregulación, que traería consecuencias positivas en el rendimiento deportivo. Esta escala surge por antecedentes investigativos de los años setenta y ochenta, donde se mostraron que atletas con mayor éxito solían utilizar estas técnicas.

4.2.6. Estandarización

Un instrumento para poder salir al mercado y ser utilizado por los diferentes profesionales, debió pasar por todo un proceso de construcción además de cumplir los diferentes criterios de confiabilidad y validez. La pregunta que surgiría al asunto es ¿por qué se debería realizar todo un procedimiento psicométrico de una prueba ya existente para así hallar validez y confiabilidad y poder usarla en un nuevo contexto? La respuesta a este interrogante la encontramos en al artículo 47 de la ley 1090:

El psicólogo tendrá el cuidado necesario en la presentación de resultados diagnósticos y demás inferencias basadas en la aplicación de pruebas, hasta tanto estén debidamente validadas y estandarizadas. No son suficientes para hacer evaluaciones “diagnósticas los solos tests psicológicos, entrevistas, observaciones y registro de conductas; todos estos deben hacer parte de un proceso amplio, profundo e integral.

Si nos ceñimos a lo que dice el artículo anterior, cualquier aplicación de un instrumento que no se haya revisado en el propio contexto podría ser considerado como ilegal. Sabemos que por cuestiones económicas y de tiempo, muchas veces estos procedimientos no se pueden llevar a cabo. A la hora de medir y evaluar alguna situación, se requiere de la inmediatez y los tiempos utilizados en estandarizar una prueba pueden ser vitales para mejorar o cambiar entornos. Sin embargo, siempre que se tenga la posibilidad de elegir un instrumento se debería preferir el que cumpla con todos los criterios establecidos por la ley.

La estandarización va ligada a dos asuntos. Primero una estandarización en la medida, es decir que el proceso de aplicación sea uniforme y replicado cada que un instrumento se vaya a utilizar, esto se puede lograr mediante entrenamiento y conociendo a profundidad los manuales de la prueba. El segundo, consiste en una estandarización en la calificación. Este proceso se da inicialmente con la calificación del instrumento y con las puntuaciones directas que obtiene cada sujeto en el test, una vez se tengan estos datos, se transforma en un valor que da una escala, que está constituida previamente por otros resultados que dio un grupo normativo con el mismo test (Espinosa, 2008).

El objetivo principal de una estandarización es poder interpretar los resultados de una manera adecuada y clara. Abad, Garrido, Olea y Ponsoda (2006) dan una explicación concisa de porque se interpreta mejor un resultado a partir de una estandarización. Cada test arroja una puntuación directa de lo que esté midiendo, esta puntuación no deja de ser un simple número en sí mismo, no puede llegar a ser interpretable de no ser por la comparación que se hace con las demás personas que forman parte un grupo similar al que pertenece el participante.

5. Resultados

Para el proceso de recolección de datos se utilizaron dos métodos: en el primero se ubicó a distintos ajedrecistas en diferentes espacios de la ciudad, se accedió a ellos durante torneos, entrenamientos o en su tiempo libre y se les presentó el cuestionario, se explicó la finalidad del trabajo, el procedimiento y se resolvieron dudas. El segundo método consistió en digitalizar la prueba en un cuestionario de Google y distribuirlo a distintos jugadores que no se encontraban en la ciudad, a estos deportistas se les envió un mensaje de introducción resumiendo los puntos anteriores. Una vez se tuvieron los resultados tanto de la versión presencial como la digital las respuestas de cada cuestionario con su respectivo valor numérico se trasladaron a una hoja de Excel y SPSS para los respectivos análisis.

La muestra está constituida por 116 ajedrecistas (89 hombres y 27 mujeres) que estaban ubicados en su momento o eran residentes de la ciudad de Medellín o municipios aledaños, con edades comprendidas entre los 12 y 71 años. (Tabla 1 y Tabla 2)

TABLA 1
DISTRIBUCIÓN DE SEXO DE LOS PARTICIPANTES

		Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	HOMBRE	89	76,7	76,7
	MUJER	27	23,3	100,0
	Total	116	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

TABLA 2
EDAD Y SEXO AGRUPADO

		EDAD (Agrupada)					
		12 - 21	22 – 31	32 – 41	42 – 51	62 - 71	Total
SEXO	HOMBRES	35	39	9	4	2	89
	MUJERES	19	7	1	0	0	27
Total		54	46	10	4	2	116

Fuente: Elaboración propia.

Otra característica que debían cumplir los ajedrecistas era tener una historia competitiva durante el último año, es decir que participaran en algún torneo, independiente de sus resultados (Tabla 3), además debían cumplir con cierto número de horas de entrenamiento semanales. Con estos datos podemos dar cuenta de que cada participante tuviera pleno entendimiento de cada ítem ya que podían ponerse en situación.

TABLA 3
TORNEOS JUGADOS POR SEXO

Número de torneos	1	2	3	4	5	6
	HOMBRE	7	31	17	22	6
MUJER	3	6	4	4	3	7
Total general	10	37	21	26	9	13

Fuente: Elaboración propia.

Otros datos solicitados para completar la información sociodemográfica fueron los de éxito deportivo, tomado del artículo que da un recuento de cómo se elaboró la prueba (Buceta, Gimeno y Pérez 2004) y hace referencia al logro a nivel competitivo, para este

estudio se cataloga como éxito deportivo si el participante ocupó uno de los tres primeros lugares en su categoría en alguno de los torneos jugados el último año (Tabla 4).

TABLA 4
ÉXITO DEPORTIVO

Éxito deportivo	67
No éxito	98
N	116

Fuente: Elaboración propia.

El ELO actual también fue tenido en cuenta (Tabla 5). Esta variable hace referencia a la medida universal del nivel de cada ajedrecista, se obtiene por medio de fórmulas estadísticas que se producen una vez los jugadores compitan en torneos oficiales. También permite estimar el nivel de juego sin tener que ver competir al jugador, además permite hacer clasificaciones globales de los jugadores (Aguilar, 2017).

Algunas de esas clasificaciones propuestas hablan de hasta once categorías según la puntuación del ELO; principiante va desde 0-1399, aficionado 1400-1599, jugador de club medio 1600-1799, jugador de club fuerte 1800-1999, experto nacional 2000-2199, candidato maestro 2200-2299, maestro fide 2300-2399, maestro internacional 2400-2499, gran maestro 2500-2599, super gran maestro 2600-2699, candidato a campeón del mundo 2700-2799, campeón del mundo más de 2800. (Sistema de puntuación Elo, s.f). Por cuestiones de organización para este estudio se dividió la población en cuatro grupos, por el número de participantes y para permitir que la comprensión en el medio fuera más sencilla. La cuarta categoría va desde cero puntos de ELO hasta 1600, la tercera va de 1601 hasta 1799, la segunda desde 1800 a 1999 y la primera todo aquel que esté por encima de 2000.

TABLA 5
ELO POR CATEGORÍAS

ELO	Cuarta categoría	Tercera Categoría	Segunda Categoría	Primera Categoría
N	43	21	20	32

Fuente: Elaboración propia.

Una vez obtenidos todos estos datos y de llevar acabo el procesamiento de la información se consigue el objetivo de este trabajo, estandarizar el CPRD y hallar sus baremos para jugadores de ajedrez antioqueños (Tabla 6). En él se obtiene las puntuaciones normalizadoras para realizar una interpretación más precisa de los resultados de la prueba para nuestra población, estos pueden ser útiles si tenemos en cuenta que cada deporte tiene características psicológicas que priman de acuerdo con el carácter del juego (Dosil, 2008).

TABLA 6
BAREMOS GENERALES DEL CPRD PARA AJEDRECISTAS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control de estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
1	18	13	7	12	5
5	24	15	11	14	7
10	27	17	12	15	10
15	30	18	14	17	11
20	33	21	15	18	12
25	37	22	16	19	13
30	40	23	17	19	14
35	42	25	18	20	15
40	44	26	19	20	16
45	45	27	20	21	16
50	47	28	21	22	16
55	48	28	22	22	17
60	51	29	22	23	17
65	52	30	23	23	18
70	53	31	24	24	18
75	54	31	24	24	19
80	56	33	25	25	20
85	57	34	26	26	20
90	61	36	27	28	21
95	65	38	28	29	21
99	69	44	30	31	23
N	116	116	116	116	116
Media	45,4	27,0	20,2	21,6	15,7
DT	12,9	7,8	5,5	4,7	4,3

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 7 se grafica un comparativo entre los baremos obtenidos y los que ofrece la prueba original. En estos se encuentran diferencias que pueden llegar a ser significativas. Por ejemplo, la única escala que se mantiene intacta o sin una diferencia importante es la de

control de estrés, a esto llegamos tomando la puntuación directa ubicada en el centil 50 de los baremos de ajedrez y revisando en que centil se ubicaría esa puntuación directa en la otra tabla. De este mismo proceso se encuentran cambios en las otras escalas: Con la puntuación media en *la influencia de la evaluación en el rendimiento* estaríamos ubicados en el centil setenta, por parte de la *motivación* bajaríamos hasta el centil 35, en cuanto a la *habilidad mental* volveríamos a subir hasta 70 y en la *cohesión de equipo* volveríamos a descender hasta el centil 30.

TABLA 7
PARALELO ENTRE LOS BAREMOS DE AJEDREZ DEL CPRD Y LA PRUEBA ORIGINAL

Centiles	Puntuaciones directas									
	Control de estrés ajedrez	Influencia en la evaluación ajedrez	Motivación ajedrez	Habilidad mental ajedrez	Cohesión de equipo ajedrez	Control de estrés original	Influencia en la evaluación original	Motivación original	Habilidad mental original	Cohesión de equipo original
1	18	13	7	12	5	14	7	8	11	1
5	24	15	11	14	7	21	12	11	13	11
10	27	17	12	15	10	27	15	12	15	13
15	30	18	14	17	11	30	16	14	15	14
20	33	21	15	18	12	34	18	14	16	15
25	37	22	16	19	13	36	19	15	17	15
30	40	23	17	19	14	39	20	16	18	16
35	42	25	18	20	15	40	21	16	19	17
40	44	26	19	20	16	42	22	17	19	17
45	45	27	20	21	16	44	23	18	20	18
50	47	28	21	22	16	46	24	19	20	18
55	48	28	22	22	17	48	26	19	21	19
60	51	29	22	23	17	50	26	20	22	19
65	52	30	23	23	18	52	27	21	22	20
70	53	31	24	24	18	54	28	22	23	20
75	54	31	24	24	19	56	29	22	23	21
80	56	33	25	25	20	58	31	23	24	21
85	57	34	26	26	20	61	33	25	25	22
90	61	36	27	28	21	64	34	26	26	23
95	65	38	28	29	21	69	38	27	28	23
99	69	44	30	31	23	77	42	30	31	24
N	118	118	118	118	118	485	485	485	485	485
M	45,4	27,0	20,2	21,6	15,7	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
DT	12,9	7,8	5,5	4,7	4,3	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

Fuente: Modificada de Gimeno y Buceta 2010.

Mientras que en la Tabla 8 y Tabla 9, se presenta una nueva comparación. Esta vez los baremos obtenidos en este estudio con otros estudios similares que hallaron puntuaciones normalizadoras para otros deportes de carácter individual como el caso del judo y la natación. Hay más baremos de otros deportes, se eligen estos principalmente por compartir el componente individual, ya que esto puede tener cierta repercusión en los resultados obtenidos.

En este se puede visualizar que: todas las escalas sufrirían cambios significativos (por lo menos 20 puntos) y que los baremos de natación tienen un poco más de similitudes con los de ajedrez. En cuanto al cambio de escalas se evidencia que el *control de estrés* en judo llega hasta el centil 20 y en natación no sufre un cambio significativo, en la *influencia de la evaluación en el rendimiento* en natación tampoco hay un cambio grande mientras que en judo pasamos al centil 25, por parte de la *motivación* se mantiene la tendencia de la natación y pasamos al centil setenta en judo, en la escala de *habilidad mental* se cambia un poco la dinámica en ambas tablas, en las dos se pasa al centil treinta y cinco, por último en la escala de *cohesión de equipo* también se presenta un cambio significativamente en las ambas, en judo pasamos a treinta y en natación a veinte.

Estos datos hay que tenerlos en cuenta para la utilización de la prueba de cara a una intervención, ya que esta va a estar direccionada por lo que arrojen los resultados en términos de centiles, así pues, la utilización de unos baremos u otros va a ser que se corrijan o no distintos aspectos de cara a la competencia. Sería interesante que se adelantaran estudios con muestras representativas para cada deporte, así el instrumento podría ser más potente y su utilización reflejaría más utilidad a la hora de abordar las distintas problemáticas del campo deportivo y competitivo.

TABLA 8
COMPARACIÓN DE LOS BAREMOS DE LOS DEPORTISTAS INDIVIDUALES

Centiles	Puntuaciones directas								
	Control de estrés ajedrez	Control de estrés judo	Control de estrés Natación	Influencia en la evaluación aiedadrez	Influencia en la evaluación iudo	Influencia en la evaluación Natación	Motivación ajedrez	Motivación judo	Motivación Natación
1	18	39	12	13	14	12	7	12	9
5	24	40	21	15	19	16	11	13	10
10	27	41	30	17	22	18	12	14	13
15	30	44	33	18	25	21	14	16	14
20	33	47	36	21	26	22	15	17	15
25	37	49	38	22	28	22	16	18	15
30	40	50	39	23	29	23	17	19	16
35	42	51	42	25	29	25	18	19	17
40	44	54	44	26	30	25	19	20	17
45	45	55	47	27	30	26	20	21	18
50	47	56	48	28	31	27	21	21	19
55	48	58	50	28	33	27	22	22	19
60	51	58	54	29	33	29	22	23	20
65	52	61	56	30	34	29	23	23	20
70	53	62	58	31	35	31	24	24	21
75	54	63	59	31	37	33	24	25	21
80	56	64	61	33	37	34	25	26	22
85	57	67	62	34	39	35	26	26	22
90	61	69	63	36	40	38	27	28	23
95	65	73	76	38	41	45	28	28	28
99	69	73	76	44	41	45	30	28	28
M	116	47	80	116	47	80	116	47	80
N	45	56	48	27	32	28	20,2	21	18,3
DT	13	6	13	7,8	6,4	7,3	5,5	4,5	4,04

Fuente: Modificada de Gimeno y Buceta 2010.

TABLA 9
COMPARACIÓN DE LOS BAREMOS DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES

Puntuación directa						
Centiles	Habilidad mental ajedrez	Habilidad mental judo	Habilidad mental natación	Cohesión de equipo ajedrez	Cohesión de equipo judo	Cohesión de equipo natación
1	12	16	8	5	10	9
5	14	16	15	7	12	14
10	15	17	18	10	13	15
15	17	18	19	11	15	16
20	18	19	20	12	15	16
25	19	20	20	13	16	17
30	19	21	21	14	16	17
35	20	22	22	15	17	18
40	20	23	22	16	17	18
45	21	23	22	16	17	19
50	22	24	23	16	19	19
55	22	24	24	17	20	19
60	23	24	25	17	20	20
65	23	25	25	18	21	20
70	24	25	26	18	21	20
75	24	26	27	19	21	21
80	25	27	28	20	21	21
85	26	27	28	20	21	22
90	28	29	30	21	22	23
95	29	31	33	21	23	24
99	31	31	33	23	23	24
N	118	47	80	118	47	80
M	21,6	23,40	23,29	15,7	18,34	18,80
DT	4,7	4,21	4,77	4,3	3,34	2,94

Fuente: Modificada de Gimeno y Buceta 2010.

6. Conclusiones

Con los resultados de este estudio el CPRD tiene un deporte nuevo en su lista de baremos. Fútbol, futbol de salón, natación, judo, árbitros de fútbol y balonmano y ahora el ajedrez. También se logra establecer un matiz con distintos estudios y por sobre todo se abre la posibilidad a que se sigan realizando investigaciones ligadas a la psicología deportiva y ojalá también sobre el ajedrez. Sin duda estos esfuerzos son importantes tanto para la proliferación de la prueba y el conocimiento de esta, como para constituir guías adecuadas para ejecutar intervenciones con evidencias sólidas.

De los aspectos que más llaman la atención son las enormes discrepancias en las tablas de baremos de un deporte a otro. Si se piensa a la ligera, esto es muy importante por el mismo hecho de orientar intervenciones más adecuadas a las necesidades, además el punto de vista práctico diría que es normal que haya diferencias así de notorias, puesto que las características asociadas a unas prácticas deportivas no son iguales a otras. Por ejemplo, en el judo o en un deporte de combate los deportistas deben estar mucho más activos, enérgicos y las condiciones físicas son bastante alejadas de las que necesita un ajedrecista,

Sin embargo, si se analiza un poco más al detalle se podría pensar que con respecto a variables como la motivación los resultados no deberían ser tan distintos, ya que esta es el principal motor para el alto rendimiento (Buceta, 2010). Tampoco la cohesión de equipo en deportes individuales debería ser inestable, por lo descrito en el marco teórico esta medición no debería tener diferencias significativas.

Que se presenten discrepancias tan grandes deja un interrogante de todos los indoles, una posibilidad es que las condiciones propias del deporte permitan que se necesite más o menos motivación para establecer un alto rendimiento. Pero para confirmar una hipótesis de

este tipo tendríamos que hacer un estudio mucho más profundo y con esfuerzos mancomunados en diferentes tipos de deportes para poder analizar si estas variables de corte mental discrepan de deporte a deporte.

La otra posibilidad radica en las constituciones de las distintas muestras de cada estudio. Por criterios estadísticas cuando una muestra es más pequeña se puede presentar mayor variabilidad en los resultados obtenidos (Kahneman, 2011) por ende la media se dispararía o disminuiría, lo que conllevaría a que resultados como los de este estudio y los planteados tengan ligeras imprecisiones pero que a la hora de intervenir con ellas podría traer serias dificultades. Tanto para esta hipótesis como para la anterior no contamos con datos suficientes para refutarla o afirmarla, no podemos explicar ni las diferencias psicológicas en el deporte por estos estudios por el hecho de que no tenemos certeza de que las diferentes muestras utilizadas alcancen a ser representativas.

Estas dificultades planteadas no les quitan valor a estos estudios, siguen siendo importantes para la evaluación en el marco del mismo deporte, haciendo la anotación que momentos de duda a la hora de intervenir debe ser necesario buscar pruebas que contrasten y confirmen planteamientos, además de recolectar información de tipo cualitativo para descartar y confirmar información. Además, estos estudios siguen siendo valiosos por la proliferación del conocimiento en el entorno deportivo y la aceptación y visualización de la importancia de la psicología para el desarrollo integral de la práctica deportiva y la significación de un plus a la hora de competir.

7. Bibliografía

- Abenza, L. Blas, A. Laguna, M. Garcés, E. Olmedilla, A. Ortega, E (2015). Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47, 3, 177-184.
- Abad, F. Garrido, G. Oleo, J. Ponsoda, V. (2006). Introducción a la psicometría. Madrid.
- Alba, A. Ramírez, S. Tobías, J. (2010). *Adaptación y baremación del CPRD con deportista mexicanos*. En F. Gimeno, J. M. Buceta. *Evaluación psicológica en el deporte*. (pp. 193-202). Madrid: Dykinson, S.L.
- Andrade, A. Cuevas, J. Galindo, M. (2015). Análisis multivariante del perfil psicológico de los deportistas. *Educación Física y Ciencias*, 17, 2, 1-11.
- Araya, G. Carazo, P. (2010). Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes del taekwondo. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio físico y del deporte*, 5, 253-266.
- Arias, I., Cardoso, T., Aguirre, H. & Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36
- Aguilar, A. (5 de septiembre del 2017). Chess: ¿Qué nivel tienes? (Ajedrez, sin duda). Recuperado de: <https://www.chess.com/es/blog/AdanMomo/que-nivel-tienes>.
- Baptista, M. Fernández, C. Hernández, R. (2006). *Metodología de la investigación*, México DF, México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Billat, V. (2002). Fisiología y metodología del entrenamiento deportivo, de la teoría a la práctica. España: Editorial Paidotribo.
- Bartomeu, E. Cruz, J. Garcia-Mas, A. (2004). Cómo recoger la información en psicología de la actividad física y el deporte: Tres ejemplos y algunas consideraciones. *Cuadernos de psicología del deporte*, 4, 1-23.

- Buceta, J. Del Pino, M. Gimeno, F. (2010) *Adaptación y baremación específica del cuestionario CPRD con árbitros de fútbol*. En F. Gimeno, J. M. Buceta. *Evaluación psicológica en el deporte*. (pp. 215-226). Madrid: Dykinson, S.L.
- Buceta, J. Gimeno, F. Pérez-Llanta, M. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1, 19, 93-113.
- Buceta, J. Gimeno, F. Pérez-Llanta, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19,667-672.
- Buceta, J. (2010). *La evaluación psicológica en el deporte de competición*. En F. Gimeno, J. M. Buceta. *Evaluación psicológica en el deporte*. (pp. 19-41). Madrid: Dykinson, S.L.
- Cárdenas, D. Jaenes, J. López, I. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario "características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" (CPRD). *Cuadernos de psicología del deporte*, 13, 2, 21-30.
- Carron, A. (1982). Cohesiveness in sport groups: interpretations and considerations, *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.
- Carvajal, A, Centeno, C. Martínez, M. Sanz, A. Watson, R. ¿Cómo validar un instrumento de medida de la salud? *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 34,1, 63-72.
- Catley, D. Chi, L. Duda, J. Newton, M., Walling, M.D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
- CEPAL. (2007). Cohesión social: inclusión y sentido de pertenencia en América Latina y el Caribe (2335). Recuperado de <http://repositorio.cepal.org/handle/11362/2812>.

Cepero, M. Reche, C. Rojas, J. Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento.

Ciencia CCD, 8, 35-44.

Cortegaza, L. Luong, D. (2015). Competir para ganar. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 20, 207.

Cox, T. (1978). *Stress*. Nueva York: MacMillan.

Dosil, J. (2008), *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid, España: McGRAW – HILL/INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S.A.U.

EL HERALDO. (2012). Así son los exámenes médicos de un futbolista que llega al Junior.

Recuperado de: <https://www.elheraldo.co/deportes/asi-son-los-examenes-medicos-un-futbolista-271019>.

Espinosa, J. (2008). Validación y estandarización de instrumentos. Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de:

http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/7113/8574/5708/Articulo3_Juic

Fernández, S. (2007). Indefensión aprendida y rendimiento en ajedrez. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 11, 105.

Gimeno, F. Guedea, A. (2010). *Adaptación del cuestionario CPRD para las categorías infantil y cadete en judo*. En F. Gimeno, J. M. Buceta. *Evaluación psicológica en el deporte*. (pp. 151-156). Madrid: Dykinson, S.L.

GolCaracol. (2017) ¿cómo son los exámenes médicos de los futbolistas de Millonarios?

Recuperado de: <https://gol.caracol.com/liga-aguila/como-son-los-examenes-medicos-para-los-jugadores-de-millonarios>.

González, D. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: Aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del Psicólogo*, 31, 250-258.

- Gould, D. Weinberg, R. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*, Madrid, España: Editorial Medica Panamericana S.A.
- Kahneman, D. (2011). *Pensar rápido, pensar despacio*, Bogotá, Colombia: Penguin RandomHouse Grupo Editorial.
- Hernández, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15, 71-93.
- Hernández, P. (2012). “¡Yo quiero aprender! Una revisión al concepto de motivación”, *UCMaule – Revista Académica*. No 43.
- Lavarello, J. (2005). Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etéreos de las divisiones menores de dos equipos de fútbol de primera división. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 84.
- Lazarus, R. Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer Publishing Company.
- Ley N° 1090. Diario oficial N°. 46.383 de septiembre 2006, Bogotá, Colombia, 16 de septiembre del 2006.
- Martin, D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*, Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Martín, N. Martín, V. Trevilla, C. (2009). “Influencia de la motivación intrínseca y extrínseca sobre la transmisión de conocimientos en una organización sin fines de lucro”. *Revista de economía pública*, 66, 187,211.
- Martínez, E. (2004). Aplicación de la prueba Cooper, Course Navette y Test de Ruffier. Resultados y análisis estadístico en educación secundaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 4, 4, 163-182.

- Navarro, N. (2010). La motivación en el deporte de competición [Mensaje en un blog].
Nacho Navarro – Psicólogo deportivo. Recuperado de <http://nachonavarro-psicologodeportivo.blogspot.com.co/2010/07/la-motivacion-en-el-deporte-de.html>.
- Paniagua, E. (2015). Metodología para la validación de una escala o instrumento de medida. Facultad Nacional de Salud Pública.
- Pardo, J. (2010). Las claves del rendimiento deportivo. Recuperado de: <http://www.psinergika.com> Consultado 14 de mayo del 2017.
- Parco, A. (2013). Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 18, 186.
- Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2014). «Motivación». Diccionario de la lengua española (23.^a edición). Madrid: Espasa. ISBN 978-84-670-4189-7. Consultado el 23 de agosto de 2017.
- Ruiz, L. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de psicología del deporte*, vol (8), 235-248.
- Sánchez, A. León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos: Revista de investigaciones*. 9, 18, 189-205.
- Sandín, B. (2007). *Parte IV. Estrés y trastornos emocionales*, En A. Belloch, B. Sandín, F. Ramos. *Manual de psicopatología revisado*. (pp. 3-43). Madrid: Mac Graw Hill.
- Sandin, B. (2008). Estrés psicosocial y salud: Introducción. En B. Sandin, *El estrés psicosocial: Conceptos y consecuencias clínicas* (2.a ed., pp. 15-28). Madrid: Klinik.
- Sistema de puntuación Elo. (Sin fecha). En Wikipedia. Recuperado el 19 de abril del 2018. https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_de_puntuaci%C3%B3n_Elo.

- Serrato, L. (2009). Características psicométricas de la versión corta de la prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas PAR P1-R. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9, 1, 21-38.
- Uriarte, M. Gimeno, F. (2010). Adaptación del CPRD con jugadores de fútbol Chilenos. En F. Gimeno, J.M. Buceta. *Evaluación psicológica en el deporte*. (pp. 203-214). Madrid: Dykinson, S.L.
- Valdés, H. (1998): *Personalidad y deporte*, Barcelona: Inde.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

8. Anexos

Anexo 1

ESTANDARIZACIÓN DEL CPRD

Estimado ajedrecista:

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 deportivo, 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.

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 ajedrecistas Antioqueños y su 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 ajedrecistas han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas gracias.

Anexo 2

Estimado ajedrecista:

Con el objetivo de mejorar los instrumentos que se utilizan para evaluar a los deportistas desde psicología, especialmente en el ajedrez, se busca estandarizar el CPRD: "Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo". Es un instrumento muy utilizado para los deportes de forma general. Sin embargo, con el presente trabajo se pretende refinar y que cumpla los distintos criterios para que sea válido en jugadores de ajedrez.

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 ajedrecistas y su 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.

Su participación consta de dos momentos. En primera instancia se solicitan datos necesarios para realizar una caracterización de cada deportista. Se pregunta por ELO, edad, sexo, su participación en distintos torneos entre otros datos. En el segundo momento se realiza la aplicación de CPRD (Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo) que consta de 55 ítems. Para esto se estima que tarde entre 15 y 20 minutos, le solicito la mayor concentración posible.

Numerosos ajedrecistas han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración. Muchas gracias.

18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	O O O O O	O
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien durante una competición (o en una partida).	O O O O O	O
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o una partida).	O O O O O	O
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	O O O O O	O
22. El espíritu de equipo es muy importante.	O O O O O	O
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	O O O O O	O
24. Generalmente, Puedo seguir practicando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	O O O O O	O
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.	O O O O O	O
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	O O O O O	O
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual	O O O O O	O
28. Cuando cometo un error en una competición (o en una partida) me pongo muy ansioso(a).	O O O O O	O
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	O O O O O	O
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	O O O O O	O
31. Mi deporte es toda mi vida.	O O O O O	O
32. Tengo fe en mí mismo(a).	O O O O O	O
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	O O O O O	O
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante las partidas) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	O O O O O	O
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante una partida) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de entrenamiento o alguien que esté entre los espectadores.	O O O O O	O
36. El día anterior a una competición (o en una partida) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	O O O O O	O
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen de mí.	O O O O O	O
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	O O O O O	O
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	O O O O O	O

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

POR FAVOR COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS CON UNA SOLA RESPUESTA.

¡GRACIAS!