

Estrategias de organización y planificación psicológica en el deporte

.....

José Manuel Izquierdo Ramírez

Maria del Carmen Rodríguez Pérez

UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

RESUMEN

La presente investigación forma parte de un conjunto de actividades que estamos llevando a cabo, para diseñar procedimientos de diagnóstico psicológico en el ámbito de la Psicología del Deporte. El objetivo es conocer datos significativos de factores relacionados con la práctica deportiva, especialmente referidas a las estrategias psicológicas utilizadas en la actividad deportiva.

Hemos llevado a cabo los análisis correspondientes para conocer la influencia que tienen las variables objeto de investigación (edad y tipo de actividad deportiva) con los elementos que conforman las estrategias psicológicas de organización y planificación en el deporte. Además, entendemos que las habilidades desarrolladas por los jugadores de fútbol y fútbol sala condicionan su acción futura y las reacciones ante situaciones nuevas, tanto en el entrenamiento como en la competición deportiva.

Palabras clave: hábito, estrategias, organización, técnicas, concentración, contexto, regularidad, planificación, metodología, informe de investigación, Psicología del deporte.

ABSTRACT

This research project is part of a set of activities underway to design psychological diagnosis procedures in the Sports Psychology field. The objective is to obtain significant information on factors relating to sport, especially the variables referring to sport habits.

We have performed the analyses required to identify the impact of the variables under study (age and type of activity) on the psychological habits of organising and planning in sport. We also believe that the skills developed by players condition their future actions and the strategies with which they face new situations, both when training and when competing.

Keywords: habit, strategies, organization, technical, concentration, context, regularity, planning, methodology, report of research, Sport Psychology.

1. INTRODUCCIÓN

La investigación en Psicología del Deporte posee una larga tradición en el estudio de la influencia de ciertas variables psicológicas en la ejecución del rendimiento deportivo. Los distintos elementos que intervienen en la acción de los jugadores están interrelacionados; por ello no podemos considerar al sujeto que practica deporte como un ente aislado y sus acciones no son simples asociaciones de gestos deportivos. Se trata de un campo de acción complejo y estructurado, delimitado por un conjunto de factores interdependientes que constituyen o forman parte de las acciones que los jugadores llevan a cabo y lo hacen posible.

Hay que identificar las variables que están relacionadas entre sí para explicar por qué, en un momento preciso de la vida deportiva, los sujetos realizan con mayor o menor eficacia su actividad. El eje central se encuentra en definir los aspectos psicológicos en interacción con un organismo que practica deporte, en un contexto determinado y con un ambiente específico. Cada acción deportiva queda definida cuando, al menos, se identifican los elementos que desempeñan funciones: antecedentes, de acción y consecuencias de la acción. Estos elementos por sí solos no pueden explicar la globalidad de dicha acción, por lo que hemos de considerar, además, la historia personal de cada deportista, sus expectativas, las características de las circunstancias físicas y sociales, variables temporales o permanentes propias del sujeto.

La causa de una determinada acción está en la relación que se produce entre la acción de un organismo y la influencia del contexto donde lleva a cabo dicha acción. De esta forma los rasgos de la actividad hacen referencia a un sujeto agente, la presencia de representaciones y procesos de elaboración (conscientes o sin conciencia), la orientación hacia una meta (intencionales o incidentales), la necesidad de una organización (estrategias y técnicas) y el nivel de habilidad del sujeto (controlado o automático).

No podemos abarcar todo el entramado que suponen los planteamientos anteriores, por ello orientamos el tema objeto de nuestro trabajo hacia los hábitos psicológicos de organización y planificación de la practica deportiva, entendiendo, a priori, que juegan un papel destacado en el rendimiento deportivo.

2. MÉTODO

2.1. Objetivos

El objetivo general es recabar la información necesaria para establecer pautas de referencia, respecto a las variables relacionadas con los hábitos deportivos implicados en la práctica de los deportes analizados. Centramos nuestra atención en:

- Los matices diferenciales de los hábitos psicológicos de organización en el deporte.
- Los hábitos de planificación, actividad y trabajo que favorecen el rendimiento de la práctica deportiva para mejorar futuras actuaciones y fortalecer las actuales.
- El nivel alcanzado en cada uno de los grupos respecto a los hábitos de organización y planificación en la actividad deportiva.
- La consistencia interna del instrumento de diagnóstico utilizado.
- Los puntos de referencia para localizar la posición alcanzada por los jugadores respecto a su grupo normativo.

2.2. Participantes

La muestra utilizada está compuesta por jugadores de fútbol y fútbol sala canarios, con edades comprendidas entre 14 y 34 años, pertenecientes a diferentes niveles deportivos. Las tablas que presentamos clasifican a los jugadores de la muestra en función del tipo de deporte, edad, división en la que participan y categoría deportiva alcanzada; especificando la frecuencia, porcentaje y porcentaje acumulado de los sujetos a los que se les ha aplicado el presente cuestionario (ver tablas 1, 2, 3 y 4). El género no será considerado como variable objeto de análisis, dado que el número de jugadoras (12) no es estadísticamente significativo.

Tabla 1

Tipo de deporte practicado

DEPORTE			
Deporte	Frecuencia	%	Acumulado
Fútbol	418	79,17	79,17
F. Sala	110	20,83	100,00
Total	528	100,00	

Tabla 2

Distribución de la muestra según la edad en años

EDAD DE LOS JUGADORES			
Años	Frecuencia	%	Acumulado
14	32	6,06	6,06
15	48	9,09	15,15
16	39	7,39	22,54
17	62	11,74	34,28
18	75	14,20	48,48
19	43	8,14	56,63
20	32	6,06	62,69
21	41	7,77	70,45
22	27	5,11	75,57
23	20	3,79	79,36
24	18	3,41	82,77
25	18	3,41	86,17
26	10	1,89	88,07
27	15	2,84	90,91
28	15	2,84	93,75
29	8	1,52	95,27
30	9	1,70	96,97
31	6	1,14	98,11
32	7	1,33	99,43
34	3	0,57	100,00
Total	528	100,00	

Tabla 3*División deportiva en la que participan los jugadores*

DIVISIÓN DE LOS EQUIPOS DEPORTIVOS			
División	Frecuencia	%	Acumulado
Segunda	30	5,68	5,68
Tercera	40	7,58	13,26
Regional Preferente	81	15,34	28,60
Regional 1 ^a	57	10,80	39,39
Regional 2 ^a	14	2,65	42,05
Div de Honor	47	8,90	50,95
Juvenil Preferente	12	2,27	53,22
Juvenil. 1 ^a	118	22,35	75,57
Cadete	76	14,39	89,96
Femenino	12	2,27	92,23
Amater	19	3,60	95,83
Senior	22	4,17	100,00
Total	528	100,00	

Tabla 4*Categoría o nivel deportivo alcanzado por los jugadores*

CATEGORÍA O NIVEL DEPORTIVO			
Categoría	Frecuencia	%	Acumulado
Nacional	61	11,55	11,55
Regional	455	86,17	97,73
Local	12	2,27	100,00
Total	528	100,00	

2.3. Instrumento

Para la recogida de datos se utilizó el *Cuestionario Psicológico de Hábitos Deportivos, Forma A* (CPHD-FA) de Izquierdo, Rodríguez y Marrero (2000) que consta de 48 cuestiones, agrupadas en dos dimensiones con cuatro matices cada una. Las dimensiones y los matices correspondientes del cuestionario utilizado son:

- Hábitos de organización en el entrenamiento y práctica deportiva.
 - Técnicas psicológico-deportivas.

- Atención y concentración en la práctica deportiva.
 - Ambientación física y psicológica.
 - Regularidad en el desempeño de las tareas deportivas.
- Hábitos de planificación de la actividad deportiva.
- Orden y limpieza para hacer las actividades deportivas.
 - Distribución del tiempo disponible.
 - Forma de realizar las actividades.
 - Nivel de cumplimiento de los planes previstos.

En cada cuestión presentada, el sujeto selecciona una de las cinco opciones de respuesta posibles: (N) Nada; (P) Poco; (R) Regular; (B) Bastante; o (M) Mucho, según considere que refleja su forma de ser, pensar o actuar.

El material utilizado para la corrección de las respuestas dadas al cuestionario es un programa informático diseñado por los autores en Office Microsoft Excel 2000. A partir de la introducción de los datos en la plantilla de corrección se han vinculado diferentes ficheros para registrar puntuaciones directas. A partir de las cuales se llevan a cabo los análisis pertinentes, representaciones gráficas y el informe psicológico deportivo de cada jugador.

Finalmente, utilizamos el programa estadístico SPSS, (*Statistical Package for the Social Sciences*) versión 11.0 para Windows, adecuado a los objetivos de nuestra investigación.

2.4. Diseño

Considerando las características del presente trabajo, el tipo de diseño que utilizamos se centra en la comparación de puntuaciones medias, análisis correlacional descriptivo, aproximación al coeficiente de fiabilidad y cálculo de los percentiles correspondientes de la muestra. Las variables predictivas son cada uno de los matices descritos anteriormente. El criterio está en relación con la edad y nivel deportivo alcanzado por los jugadores de fútbol y fútbol sala.

2.5. Tratamiento estadístico

Para la realización del presente trabajo hemos utilizado el *Programa Office Microsoft Excel 2000 Premium* y el *Programa Informático SPSS*, versión 11.0 llevando a cabo el siguiente tratamiento estadístico de los datos:

- Comparación de puntuaciones medias de los grupos.

- Análisis de frecuencias.
- Coeficientes de correlación (Pearson).
- Índices de fiabilidad.
- Baremos para la interpretación de las puntuaciones.

2.6. Procedimiento

Seleccionadas las actividades deportivas objeto de nuestra investigación se procede a solicitar permiso a los entrenadores de los equipos correspondientes para aplicar el cuestionario a sus jugadores. Entregamos a cada sujeto el material necesario (lápiz, borrador, cuadernillo y hoja de respuestas) y pasamos a dar lectura textual de las instrucciones de aplicación, finalizando con la realización de dos ejemplos. Una vez que tenemos la seguridad de que todos los jugadores han comprendido correctamente lo que tienen que hacer, indicamos que pueden comenzar e informamos que ante cualquier duda pueden solicitar información. Finalizada la actividad recogemos los cuestionarios y las hojas de respuestas. Agradecemos la colaboración prestada y le indicamos la fecha en la que se entregarán los informes individuales. Una vez aplicado el cuestionario se procede a la corrección del mismo utilizando los criterios establecidos, asignando a cada opción el valor numérico correspondiente, que va de 1 a 5 ó de 5 a 1 puntos, en función de la orientación de cada cuestión. Posteriormente se analizan los datos y se obtienen las puntuaciones directas de las variables objeto de investigación en cada uno de los sujetos y de cada equipo evaluado.

El procedimiento de evaluación y diagnóstico se lleva a cabo mediante la transformación de las puntuaciones directas en la Escala de Percentiles (“P”) que sitúa a cada sujeto en el lugar que le corresponde en función de las puntuaciones medias del grupo de comparación. Éste será el criterio para la elaboración del informe de diagnóstico psicológico de cada jugador, a partir de una escala de valoración Penta E (Muy Bajo, Bajo, Medio, Alto o Muy Alto) determinada por el Percentil (“P”) alcanzado por el sujeto.

No es nuestro objetivo ahora centrar la investigación en el diagnóstico psicológico de los jugadores, actividad que ya se ha llevado a cabo como procedimiento habitual de nuestro trabajo. Centramos la atención en conocer qué sucede con las actividades deportivas objeto de nuestro estudio, analizar las diferencias que existen entre cada una de las categorías deportivas y jugadores, intentando llegar a conclusiones significativas respecto a los hábitos de organización y planificación de la actividad deportiva. Realizamos los análisis estadísticos correspondientes a partir de las puntuaciones directas de los jugadores en cada una de las variables seleccionadas.

3. RESULTADOS

3.1. Comparación de puntuaciones directas medias

Considerando las puntuaciones medias en cada uno de los matices analizados, destacamos los resultados más significativos, en cuanto que, se distancian positiva o negativamente de dicho valor. Lo hacemos en función del tipo de deporte, categoría deportiva y división.

Los jugadores de fútbol obtienen puntuaciones más altas en ambientación, orden y limpieza y distribución del tiempo. En cambio, los jugadores de fútbol sala superan a los anteriores en técnicas psicológicas, atención y concentración y cumplir los planes previstos. En los dos matices restantes no se observan diferencias significativas (ver tabla 5).

Tabla 5
Puntuaciones medias de los matices según el deporte

MATICES * DEPORTE									
Matices		Técnicas	Atención	Ambiente	Regularidad	Orden	D. Tiempo	Formas	Planes
Fútbol	Media	18,33	20,93	18,12	19,46	20,33	19,39	14,26	20,83
	N	418	418	418	418	418	418	418	418
	Desv. típ.	3,30	4,80	3,71	3,57	3,75	3,70	4,94	4,54
F. Sala	Media	18,82	21,53	16,80	19,57	19,93	19,24	14,23	21,12
	N	110	110	110	110	110	110	110	110
	Desv. típ.	3,34	4,30	3,40	3,77	2,95	3,50	5,06	4,26
Total	Media	18,43	21,05	17,84	19,49	20,25	19,36	14,25	20,89
	N	528	528	528	528	528	528	528	528
	Desv. típ.	3,31	4,71	3,68	3,61	3,60	3,65	4,96	4,48

Respecto a la distribución de las puntuaciones medias en función de las categorías deportivas, destacamos que las puntuaciones más altas en todos los matices están asociadas a la categoría de mayor nivel (nacional) y las más bajas con la categoría regional. Indicamos que la categoría local no es una muestra significativa dado que el número de jugadores es reducido y se refiere a fútbol femenino, aspecto de género que no es contemplado en el presente estudio (ver tabla 6).

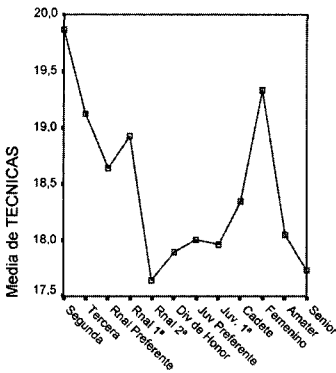
Tabla 6

Puntuaciones medias de los matices por categorías deportivas

MATICES * CATEGORÍAS									
Categoría		Técnicas	Atención	Ambiente	Regularidad	Orden	D. Tiempo	Formas	Planes
Nacional	Media	19,54	22,93	18,21	21,36	21,62	21,13	15,23	23,23
	N	61	61	61	61	61	61	61	61
	Desv. típ.	2,60	3,72	3,88	2,90	2,95	2,88	4,78	3,00
Regional	Media	18,26	20,76	17,79	19,26	20,05	19,09	14,10	20,56
	N	455	455	455	455	455	455	455	455
	Desv. típ.	3,38	4,77	3,65	3,61	3,61	3,68	4,94	4,59
Local	Media	19,33	22,67	18,00	18,58	20,67	20,67	15,08	21,75
	N	12	12	12	12	12	12	12	12
	Desv. típ.	2,53	4,46	4,31	4,12	4,83	3,52	6,17	3,05
Total	Media	18,43	21,05	17,84	19,49	20,25	19,36	14,25	20,89
	N	528	528	528	528	528	528	528	528
	Desv. típ.	3,31	4,71	3,68	3,61	3,60	3,65	4,96	4,48

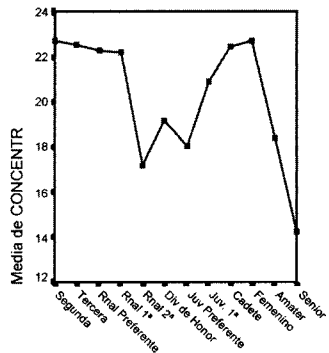
Centramos nuestra atención en las puntuaciones de los jugadores según la división en la que participan los equipos correspondientes. Tal vez ésta es la información más relevante dado que se combinan las variables arriba mencionadas y proporciona un punto de referencia significativo para realizar adecuadas comparaciones. En general, observamos que los jugadores pertenecientes a categorías superiores, especialmente segunda división, alcanzan puntuaciones altas en cinco de los ocho matices analizados.

En los hábitos de organización deportiva, destacamos que las puntuaciones altas en técnicas psicológicas están asociadas a los cuatro primeros niveles de división y fútbol femenino (ver gráfico 1). El matiz concentración y atención sigue el orden descendente hasta regional segunda, observando cierta recuperación en juvenil primera, cadete y femenino (ver gráfico 2). En ambientación física y psicológica, segunda y tercera división ocupan el puesto sexto y séptimo respectivamente y por orden de mayor a menor obtienen las mejores puntuaciones juvenil preferente, senior, juvenil 1ª, regional preferente y amateur (ver gráfico 3). Finalmente en la regularidad de la realización de tareas deportivas el orden de división marca las pautas de puntuación en dicho matiz (ver gráfico 4).



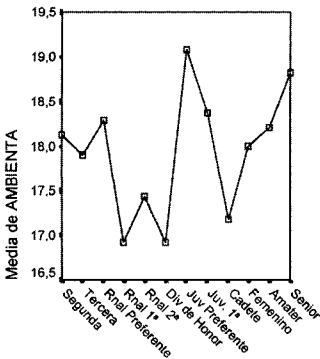
DIVISION

Gráfico 1. Técnicas psicológicas



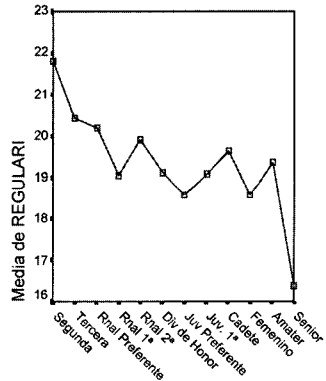
DIVISION

Gráfico 2. Concentración y atención



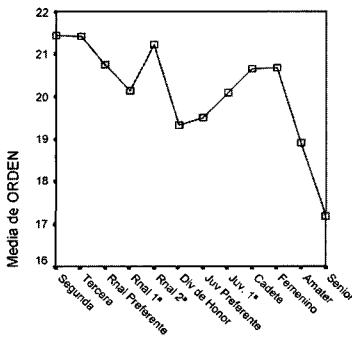
DIVISION

Gráfico 3. Ambientación física y psicológica



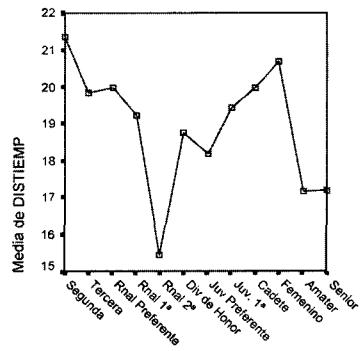
DIVISION

Gráfico 4. Regularidad en tareas



DIVISION

Gráfico 5. Orden y limpieza



DIVISION

Gráfico 6. Distribución del tiempo

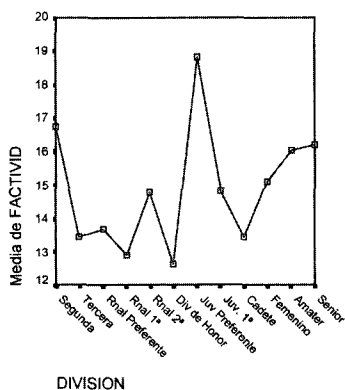


Gráfico 7. Formas de hacer la actividad

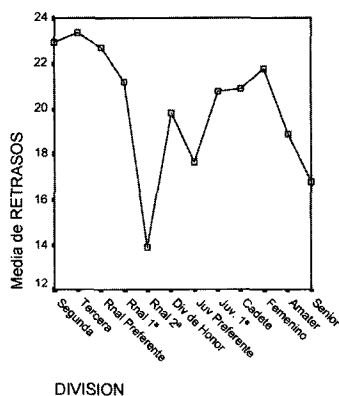


Gráfico 8. Cumplimiento de planes previstos

Respecto a los hábitos de planificación de las actividades deportivas, el matiz orden y limpieza sigue la norma general establecida, salvo regional segunda, juvenil primera, cadete y femenino (ver gráfico 5). La distribución del tiempo para hacer las actividades presenta un descenso en la medida que desciende la división hasta regional segunda, observando un aumento desde la división de honor hasta fútbol femenino (ver gráfico 6). En la forma de hacer la actividad, los jugadores de segunda división sólo son superados por juvenil preferente y se observa una recuperación importante en la medida que baja la división de los jugadores; la puntuación más baja la encontramos en división de honor, regional primera y tercera división (ver gráfico 7). En el matiz cumplimiento de los planes previstos, los jugadores de tercera división son los que obtienen la mejor puntuación, seguidos por los jugadores de segunda división; destaca regional segunda con la puntuación más baja (ver gráfico 8).

3.2. Diferencias en los hábitos deportivos respecto al tipo de deporte y división de los equipos

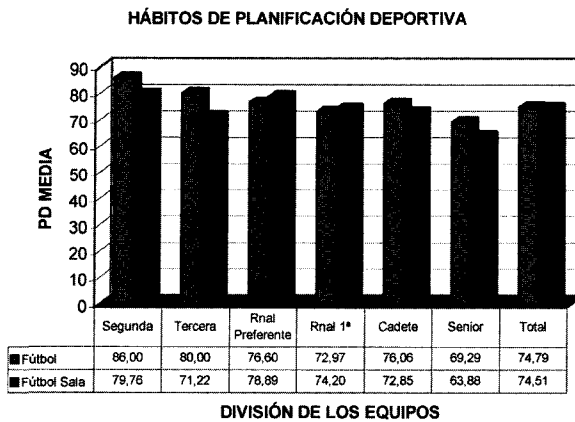
Conocer las características del tipo de deporte en relación con los hábitos deportivos es uno de nuestros objetivos, ahora sólo analizamos fútbol y fútbol sala y las divisiones en las que hay jugadores de los dos deportes; quedando excluidas de dicho análisis regional segunda, división de honor, juvenil preferente y juvenil primera. En las figuras que presentamos a continuación se observa la diferencia en las puntuaciones medias de cada división en los dos deportes.

En los hábitos de organización se observa que la segunda y tercera división y cadete en fútbol tienen puntuaciones superiores a los jugadores de las mismas divisiones en fútbol sala. En las demás divisiones, aquí incluidas, son los jugadores

de fútbol sala los que obtienen puntuaciones más altas. Globalmente, tanto un deporte como el otro no presentan diferencias significativas (ver gráfica 9).

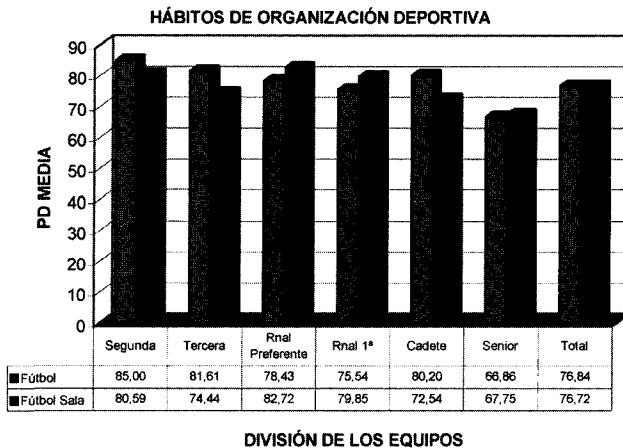
Gráfica 9

Comparación de las puntuaciones medias en los hábitos de organización, según el deporte y división deportiva



Gráfica 10

Comparación de las puntuaciones medias de los hábitos de planificación, según deporte y división deportiva



Los hábitos de planificación de las actividades deportivas nos indican que los jugadores de fútbol de segunda, tercera, cadetes y senior están más desarrollados que en los jugadores de fútbol sala de los mismos grupos. En cambio, son los jugadores

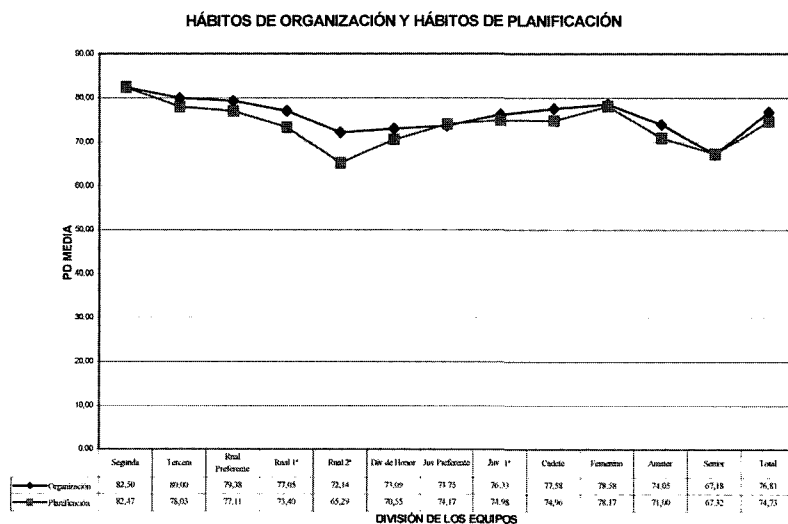
regionales de fútbol sala los que alcanzan mejores puntuaciones en este tipo de hábitos. En general, si comparamos los dos deportes en todas las categorías aquí incluidas, notamos que no hay diferencias de medias significativas (ver gráfica 10).

A modo de conclusión, respecto a las puntuaciones medias, considerando todas las variables en su conjunto y analizando las puntuaciones alcanzadas por los jugadores, presentamos las puntuaciones en los hábitos de organización deportiva y planificación de las actividades deportivas con el objetivo de tener una idea global. En el gráfico 11, observamos que, según la división de los equipos, las puntuaciones altas en los dos hábitos están relacionadas con la división correspondiente desde segunda división a regional segunda. Notando cierto incremento en las puntuaciones medias desde la división de honor hasta fútbol femenino, volviendo a descender en las dos últimas divisiones.

Los hábitos de organización tienen, en general, puntuaciones más altas, respecto a los hábitos de planificación, salvo juvenil preferente y en menor grado senior. En segunda división y fútbol femenino observamos puntuaciones similares; tercera división, regional preferente, regional primera, división de honor, juvenil primera, cadete, y *amater* los hábitos de organización están más instaurados que los de planificación. Llama la atención la diferencia (- 6.84 puntos) observada en regional segunda. Considerando todas las variables globalmente los hábitos de organización se encuentran a + 2.08 puntos de los hábitos de planificación de las actividades deportivas (ver gráfico 11).

Gráfico 11

Hábitos de organización y planificación según la división deportiva de los jugadores



3.3. Correlaciones en los matices analizados

Establecemos una serie de correlaciones a través del coeficiente de correlación de Pearson, de las puntuaciones alcanzadas por los jugadores de fútbol y fútbol sala en los diferentes matices del cuestionario de hábitos deportivos. En la tabla 7 se registra la correlación calculada y el grado de significación bilateral.

Tabla 7
Correlaciones y significación bilateral entre los matices del cuestionario

Correlaciones de Pearson		Técnicas	Atención	Ambiente	Regularidad	Orden	D. tiempo	Formas	Planes
Técnicas psicológicas	Correlación	1,000							
	Sig. (bilateral)								
Atención y concentración	Correlación	0,063	1,000						
	Sig. (bilateral)	0,151							
Ambientación	Correlación	0,306 **	-0,074	1,000					
	Sig. (bilateral)	0,000	0,088						
Regularidad	Correlación	0,390 **	0,248 **	0,274 **	1,000				
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000					
Orden y limpieza	Correlación	0,340 **	0,298 **	0,246 **	0,585 **	1,000			
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000				
Distribución del tiempo	Correlación	0,127 **	0,466 **	0,008	0,250 **	0,249 **	1,000		
	Sig. (bilateral)	0,003	0,000	0,847	0,000	0,000			
Formas de actividad	Correlación	0,323 **	-0,234 **	0,331 **	0,188 **	0,145 **	-0,071	1,000	
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,102		
Cumplir planes previstos	Correlación	-0,026	0,555 **	-0,103 *	0,137 **	0,214 **	0,428 **	-0,340 **	1,000
	Sig. (bilateral)	0,558	0,000	0,018	0,002	0,000	0,000	0,000	
**	La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)								
*	La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral)								

En primer lugar describimos las correlaciones existentes en los hábitos de organización deportiva, donde las *técnicas psicológicas* correlacionan positivamente con la ambientación, la regularidad, orden y limpieza y formas de hacer las actividades. La *atención y la concentración* tienen correlaciones positivas con la distribución del tiempo y el cumplimiento de los planes previstos; y correlación negativa con las formas de hacer las actividades. Por su parte la *ambientación*, presenta correlación positiva con las formas de hacer las actividades, orden y limpieza y regularidad; en cambio tiene correlación negativa significativa con el cumplimiento de los planes previstos. Finalmente la *regularidad* correlaciona positivamente con el orden y la limpieza, distribución del tiempo, formas de hacer las actividades y cumplir los planes previstos.

Respecto a los hábitos de planificación en las actividades deportivas, destacamos que el matiz *de orden y la limpieza* correlaciona positivamente con todos los matices de los dos hábitos analizados. La *distribución del tiempo* correlaciona positivamente con seis de los ocho matices; la forma de hacer las actividades y la ambientación no tienen correlación con esta variable. La *forma de hacer las actividades deportivas* no presenta correlación con la distribución del tiempo y correlaciona negativamente con la atención y concentración; en el resto de las variables la correlación es positiva y significativa. Por último, *cumplir los planes previstos* no correlaciona con las técnicas deportivas y lo hace de forma negativa con la ambientación (significante) y la forma de hacer las actividades (significativa); en cambio tiene correlaciones significativas positivas con la atención y concentración, regularidad, orden y limpieza y distribución del tiempo.

Globalmente y calculado el coeficiente de correlación entre los hábitos de organización y los hábitos de planificación, existe una correlación positiva y significativa al nivel 0.01 (bilateral) con un coeficiente de 0.609, indicando la relación existente entre los factores objeto de estudio, sin establecer por ello relación causal.

3.4. Análisis de fiabilidad de los matices del instrumento

Estudiamos la consistencia interna del instrumento en su conjunto y de cada uno de los matices incluidos en los hábitos deportivos. Hemos utilizado diferentes escalas de fiabilidad para seleccionar la más adecuada a la situación (ver tabla 8).

Tabla 8

Coefficientes de fiabilidad calculados en los ocho matices del cuestionario

FIABILIDAD	CUESTIONARIO DE HÁBITOS DEPORTIVOS	
ESCALAS	COEFICIENTES DE FIABILIDAD	
Alfa de Cronbach	Coefficiente Alpha	0.6198
	Alfa de ítem estandarizados	0.6526
Guttman	Lambda 1	0.5423
	Lambda 2	0.6768
	Lambda 3	0.6198
	Lambda 4	0.7568
	Lambda 5	0.6588
	Lambda 6	0.6954
Paralelo	Fiabilidad paralelo estimada de la escala	0.6198
	Fiabilidad paralelo estimada eliminado un matiz	0.6212

Ante la ausencia de una forma paralela del cuestionario y la dificultad de acceso a un grupo amplio de jugadores de fútbol y fútbol sala para una segunda aplicación, se utilizó el Coeficiente Alfa de Cronbach. Los resultados obtenidos se recogen en la tabla 9.

Tabla 9
Estadísticos descriptivos del grupo normativo (n = 528)

MATICES	Técnicas psicológicas	Atención	Ambiente	Regularidad	Orden y limpieza	Distrib. Tiempo	Formas	Plan
Puntuación máxima	20	24	22	22	20	21	22	22
Puntuación mínima	8	6	7	8	9	8	6	8
Puntuación Media	18.43	21.05	17.84	19.49	20.25	19.36	14.25	20.89
Desviación típica	3.31	4.70	3.68	3.60	3.59	3.65	4.95	4.48
Coeficiente alfa de Cronbach	0.478	0.464	0.346	0.625	0.632	0.497	0.190	0.345
Alfa de ítem estandarizada	0.800	0.797	0.808	0.788	0.788	0.798	0.823	0.808

Tomando como referencia el nivel de consistencia interna aceptable de 0.70 propuesto por Nunnally (1978), se puede observar que los valores de los diferentes matices presentan una consistencia interna por debajo del nivel de referencia, sobre todo, el penúltimo matiz cuya consistencia interna debe ser considerada muy débil. En cambio, cuando utilizamos el coeficiente alfa estandarizado los resultados de cada uno de los matices presentan una consistencia interna satisfactoria, oscilando entre 0.788 hasta 0.808, según el criterio antes descrito. Sin embargo, resultaría injustificado sacar conclusiones definitivas con los datos de una muestra que representa solamente a fútbol y fútbol sala, por lo que es tan sólo una primera aproximación a esta cuestión.

3.5. Baremo del Cuestionario Psicológico de Hábitos Deportivos (CPHD) para fútbol y fútbol sala

Para la interpretación cuantitativa es necesario considerar la Tabla Baremo elaborada a partir de la muestra. La información aquí presentada es sólo un ejemplo

de lo que en el futuro tenemos que hacer con cada uno de los deportes, categorías deportivas, división de los equipos, edad y género. Ahora sólo hemos calculado el baremo correspondiente a la muestra utilizada (fútbol y fútbol sala) sin considerar las variables anteriores. Bastará localizar la posición alcanzada por un determinado sujeto respecto a su grupo normativo. Así, las puntuaciones directas de cada uno de los ocho matices corresponden a una puntuación percentil que indica el lugar que ocupa el jugador respecto al grupo normativo de la población de jugadores de fútbol y fútbol sala. De esta forma será sencillo convertir las puntuaciones directas en puntuaciones tipificadas de la escala seleccionada (ver tabla 10).

Tabla 10

Baremos del CPHD para fútbol y fútbol sala

Matices	Técnicas	Concentración	Ambientación	Regularidad	Orden	D.Tiempo	Formas	Planes	Escala de Valoración Pentatípica E	
N	528	528	528	528	528	528	528	528		
Media	18,43	21,05	17,84	19,49	20,25	19,36	14,25	20,89		
Des. típ.	3,31	4,71	3,68	3,61	3,60	3,65	4,96	4,48		
Varianza	10,96	22,15	13,57	13,01	12,93	13,35	24,59	20,08		
PERCENTILES	"P"	Técnicas	Concentración	Ambientación	Regularidad	Orden	D.Tiempo	Formas	Planes	Escala de Valoración Pentatípica E
	1	10	8	10	9	11	9	6	8	Muy Bajo
	5	13	12	12	13	14	13	7	13	Bajo
	10	14	15	13	15	16	15	8	15	
	15	15	16	14	16	16	16	9	16	
	20	16	17	15	17	17	17	9	17	
	25	16	18	15	17	18	17	10	18	
	30	17	19	16	18	19	18	11	19	
	35	17	19	16	18	19	18	12	20	
	40	18	20	17	19	19	19	12	20	
	45	18	21	17	19	20	19	13	21	
	50	19	21	18	20	20	20	14	22	
	55	19	22	18	20	21	20	14	22	
	60	19	23	19	20	21	20	15	23	
	65	20	23	19	21	22	21	16	23	
	70	20	24	20	21	22	21	17	24	
	75	21	25	20	22	23	22	18	24	
	80	21	25	21	22	23	22	19	25	
	85	22	26	21	23	24	23	20	25	
90	22	27	23	24	25	24	21	26		
95	24	28	24	25	26	25	24	27		
99	26	30	27	28	29	27	26	29	Muy Alto	
"P"	Técnicas	Concentración	Ambientación	Regularidad	Orden	D.Tiempo	Formas	Planes	Nivel	

4. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

A partir de los datos presentados, entendemos que el Cuestionario Psicológico de Hábitos Deportivos (CPHD) puede ser un instrumento útil para diagnosticar la organización y planificación de variables psicológicas relacionadas con el aprendizaje y rendimiento deportivo. La estructura del CPHD está definida por ocho escalas (matices) que aglutinan un total de 48 cuestiones e incluye variables psicológicas que están relacionadas con el hacer de los jugadores de fútbol y fútbol sala.

Las puntuaciones de los diferentes matices, ofrecen una información global de la situación en la que se encuentra cada jugador en una variable concreta y permiten establecer una comparación con la media de referencia. Además, el análisis conjunto de las puntuaciones globales de los dos factores en los que se agrupan las ocho escalas, hábitos de organización y hábitos de planificación, puede servir para plantear hipótesis sobre las variables que afectan al funcionamiento del jugador.

Sin embargo, estas puntuaciones globales son insuficientes para concretar las diferentes situaciones de cada jugador; por ello es importante conocer los resultados de cada matiz y dentro del mismo las puntuaciones en cada cuestión. Esta información orienta los objetivos concretos para la intervención oportuna en estrategias de afrontamiento; mediante el informe psicológico individual y el informe del equipo deportivo para el entrenador.

Los datos indican que los jugadores de fútbol y fútbol sala tienden a aumentar las puntuaciones de los hábitos deportivos analizados en función de la división a la que pertenecen, de menor a mayor nivel. Destaca el predominio de los hábitos de organización deportiva respecto a los hábitos de planificación de las actividades deportivas. No encontramos diferencias significativas al comparar las puntuaciones de los dos tipos de hábitos en los dos deportes investigados; si el análisis se hace en función de la división, podemos notar algunas diferencias en uno y otro hábito, destacando la segunda, tercera división y cadetes de fútbol con puntuaciones más altas. Los matices que hemos analizado muestran una línea similar a lo dicho anteriormente, de manera especial las técnicas psicológicas, regularidad en las tareas deportivas, orden y limpieza, distribución del tiempo y cumplimiento de los planes previstos. Ambientación, concentración y forma de hacer las actividades no guardan relación directa con la división a la que pertenecen los equipos.

El hallazgo de correlaciones entre las puntuaciones de los jugadores en los matices indica la existencia de relaciones significativas entre las puntuaciones en los hábitos de organización y los hábitos de planificación. Destacamos, por otra parte, la independencia observada en los matices de técnicas psicológicas respecto a la atención-concentración y cumplir los planes previstos; la atención-concentración respecto a la ambientación; la ambientación respecto a la distribución del tiempo; y la distribución del tiempo respecto a las formas de hacer las actividades. Así

pues, en conjunto, estos datos apuntan a la conveniencia de considerar ciertos hábitos como dimensiones diferenciadas.

Los resultados obtenidos respecto a la consistencia interna del instrumento están en niveles moderados, entendiendo que se ha de ampliar la muestra a otras actividades deportivas y llevar a cabo análisis adecuados de las cuestiones incluidas en cada uno de los matices. En cuanto al índice de fiabilidad de los matices analizados observamos que no es homogéneo, aunque el coeficiente global de fiabilidad Alpha para todo el cuestionario es 0.6526. Otros coeficientes de fiabilidad muestran resultados concordantes, como por ejemplo, la Escala de Guttman y Escala en Paralelo.

Los baremos calculados muestran la distribución de las puntuaciones en la muestra utilizada de manera que sirven para situar las diferentes puntuaciones de los sujetos en el lugar correspondiente, indicando cada una de las puntuaciones "P" el % de sujetos que quedan por debajo de una determinada puntuación. Por tanto, un sujeto que ha obtenido una puntuación directa equivalente a una puntuación "P" de 28, indica que dicho sujeto es superior al 28 % de los sujetos de un grupo normativo y, por ello, inferior al 72 %.

La investigación aquí planteada describe la relación existente entre los diferentes hábitos analizados, ahora falta considerar qué sucede si relacionamos rendimiento deportivo con los hábitos que hipotéticamente consideramos influyen en el mismo. Así mismo, los datos indican la necesidad de establecer diferencias individuales de indudable valor para potenciar el rendimiento de los jugadores: si podemos establecer los hábitos positivos para el adecuado aprendizaje deportivo de cada jugador, podremos intervenir en la mejora de los caminos que seguimos para lograr los objetivos y conseguir que tanto el entrenamiento como en la competición obtenga su mejor rendimiento. La cuestión radica en establecer los procedimientos adecuados para conseguir que cada jugador consiga alcanzar su mejor nivel de actuación deportiva.

Señalar que nuestra aportación ha intentado seguir un orden lógico para esclarecer y concretar aspectos poco explorados en el ámbito deportivo y así conocer los hábitos implicados en la automatización de las acciones deportivas, sin olvidar el papel que desempeña la toma de conciencia de dichos hábitos.

En general, los resultados combinados de la investigación empírica de los hábitos en el ámbito deportivo parecen mostrar un apoyo consistente para un acercamiento situacional al estudio de la eficacia en la ejecución deportiva. Lo que es más, de acuerdo con los principios propuestos en la fundamentación teórica orientada al deporte, parece que los factores situacionales y las características personales se interrelacionan para determinar las acciones deportivas que resultarán más eficaces en entornos deportivos específicos. Basándonos en la investigación llevada a cabo, parece que características tales como la edad y nivel de competición afectarán

tanto al tipo de hábitos que los jugadores utilizan, como al grado de rendimiento que se conseguirá.

Dada la complejidad de las teorías de los hábitos y las escasas o nulas investigaciones que se han llevado a cabo hasta el momento, aún quedan por solucionar muchas cuestiones. En el siguiente párrafo presentamos líneas concretas para investigaciones futuras en este campo.

5. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

La selección de pruebas específicas en el contexto deportivo requiere un análisis conceptual y cuidadoso de su estructura por medio de investigaciones rigurosas, un análisis de los supuestos básicos en el marco teórico empleado y la consideración de la concordancia en la explicación de las variables seleccionadas.

La necesidad de utilizar cuestionarios adaptados al contexto deportivo puede influir en la construcción, selección, administración e interpretación de los mismos. Por ello es importante desarrollar estrategias útiles para adaptar las cuestiones a cada situación. Una evaluación continuada del tipo de herramientas utilizadas, de sus propósitos fundamentales y suposiciones, así como su significado para el avance de conocimiento, es una condición básica para superar el desafío de la calidad de la instrumentación y la investigación en Psicología del deporte.

La revisión que hemos hecho de los hábitos deportivos ha puesto de manifiesto que es necesario llevar a cabo investigaciones antes de que pueda obtenerse una clara visión de la repercusión de los hábitos en los deportistas. Las sugerencias relativas a las normas futuras dentro de la investigación de los hábitos pueden estar orientadas hacia las cuestiones de mediciones, identificación de factores situacionales e individuales, paradigmas alternativos de investigación y contextos alternativos de investigación.

Los modelos teóricos procedentes de la literatura psicológica están formados por construcciones o elementos abstractos y determinados por la teoría de referencia. Para probar las relaciones hipotéticas entre estas construcciones, el investigador en primer lugar debe poner en funcionamiento los elementos relativos al marco de la investigación y posteriormente identificar y desarrollar la instrumentación que le proporcionará una medición de ese elemento. Obviamente, la calidad del elemento afectará directamente la capacidad del investigador para obtener una prueba verdadera del modelo teórico en el que se desenvuelve.

A la hora de evaluar la calidad de los distintos instrumentos de diagnóstico o de seleccionar el apropiado a emplear en cualquier estudio de investigación, la mayor parte de los investigadores emplean los resultados de fiabilidad y validez. Otro criterio que también debería considerarse como importante es la capacidad

de cualquier instrumento para medir adecuadamente los aspectos implicados en las acciones deportivas; es decir, podría demostrarse que cualquier instrumento de diagnóstico o evaluación en concreto es altamente fiable y válido pero no lo suficientemente sensible para medir los aspectos del feedback que tendrán la mayor repercusión en los deportistas a título individual.

Teniendo en cuenta los planteamientos anteriores, nuestro trabajo se orienta hacia la consideración de los hábitos deportivos como elementos que pueden determinar y condicionar las acciones de los deportistas. Se trata ahora de ampliar la muestra a nuevos deportes y sus categorías correspondientes para profundizar en el conocimiento y la investigación de los hábitos deportivos; sin olvidar que son procesos internos que deben ser aprendidos y automatizados con la condición de la toma de conciencia, que es donde el deportista experimenta autocontrol de sus habilidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- IZQUIERDO, J. M.; RODRÍGUEZ, M. C. y MARRERO, G. (2000). *Cuestionario psicológico de hábitos y actitudes en el deporte*. (Pendiente de publicación).
- NUNNALLY, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2ª ed.). New York: Mc Graw Hill.