

Habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento

Hernández Saavedra, A.; Navarro Navarro, R.; Ruiz Caballero, J.A.; Brito Ojeda, E.

Habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento

- *Inventario de Rendimiento Psicológico* (Oler, 1986): Es el primero en incorporar el enfoque cognitivo conductual para la evaluación de las fuerzas y debilidades mentales en el deporte. Los factores que incorpora hacen referencia a la autoconfianza, energía negativa, energía positiva, control de la atención, control visual y control actitudinal.
- *Inventario de Habilidades Psicológicas en el Deporte* (Mahoney; Gabriel & Perkins, 1987): De los más utilizados en las investigaciones de Psicología del Deporte, identifica diferencias entre deportistas de alto, medio y bajo rendimiento respecto del control de la ansiedad, concentración, confianza, preparación mental, motivación y cohesión de equipo.
- *Cuestionario de Habilidades Psicológicas Relacionadas con el Deporte* (Nelson & Hardy, 1990): Parte de la consideración del deporte como fuente de estrés y de que el éxito deportivo consiste en adquirir las habilidades psicológicas necesarias para competir con ciertos niveles de estrés que favorecen el rendimiento mediante habilidades de autorregulación. Imaginación, control de la ansiedad, autoeficacia, concentración, relajación y motivación son los factores evaluados.
- *Inventario de Reproducción de Habilidades Atlético* (Smith; Schutz; Smoll & Ptacek, 1995):

Mide las formas en las que los atletas se enfrentan al estrés de competición.

- *Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento* (Fernández-Abascal, 1997): Investiga dieciocho estrategias de afrontamiento relacionadas con el método empleado (activo, pasivo o evitación), focalización del afrontamiento (problema, emoción o evaluación) y actividad de afrontamiento (cognitiva o conductual).
- *Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas* (Mora; García; Toro & Zarco, 2001): Se orienta hacia los problemas cognitivos más habituales en la práctica deportiva respecto a las habilidades psicológicas de ansiedad, miedos, desavenencias, problemas personales, expectativas, falta de confianza, etc.
- *Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte* (Dosil, 2002): Valora la actitud de cualquier sujeto hacia la actividad física y el deporte, independientemente de si es o no practicante. Las áreas de investigación que incluye son: Importancia Percibida (IP), importancia que da el sujeto a la actividad física y al deporte; Sociedad (S), relevancia del deporte en la sociedad; Información (I), conocimiento del sujeto sobre aspectos concretos relacionados con la actividad física y el deporte y Actividad Práctica (AP), posibilidad de práctica de una actividad física o deportiva.
- *Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte* (Lopez-Valle; Padilla &

Martinez. 2002): Es una adaptación a nuestro idioma del PSIS (Mahoney; Gabriel & Perkins, 198) orientada a diferenciar entre deportistas de élite, pre-élite y no-élite a partir de la evaluación de un conjunto de habilidades psicológicas relevantes para su rendimiento deportivo (motivación: confianza, concentración, ansiedad, visualización y cohesión).

Cohesión y cooperación

- *Cuestionario de Entorno de Grupo* (Martens; Lanoers & Loy, 1972): Mide la atracción interpersonal o estimaciones directas de proximidad o atracción hacia el grupo. Las escalas que contiene se refieren a la integración apoyo-tarea, integración grupo-social, atracción individual hacia el grupo-tarea y atracción individual hacia el grupo-social.
- *Cuestionario de Clima de Equipo* (Carron & Grano, 1982): Diseñado para evaluar los constructos grupales destacados en los equipos deportivos referidos a la claridad del rol (cognitivo), aceptación del rol (afectivo) y percepción de la ejecución del rol (acción).
- *Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte* (Yukelson; Weinberg & Jackson, 1984): Evalúa la naturaleza multidimensional de la cohesión deportiva e incluye cuatro dimensiones generales de cohesión de equipo: atracción hacia el equipo, unidad de propósitos, calidad de trabajo en equipo y valoración de roles en el equipo.

- *Escala de Liderazgo en el Deporte* (Nieto & Montalvo, 1999): Evalúa la conducta de entrenamiento e instrucción, estilo democrático, estilo autocrático, estilo de apoyo social y conducta reforzante.

Como podemos observar, la mayoría de las herramientas de evaluación y diagnóstico de las habilidades psicológicas han sido desarrollados para deportistas de competición. Pero la cuestión de fondo que nos hemos planteado en el presente trabajo es el análisis de las características psicológicas del árbitro de fútbol. Así pues: ¿Qué podemos evaluar en los árbitros? ¿Qué habilidades psicológicas son necesarias para llevar a cabo su actividad? ¿Cómo deben aprender a desarrollar estrategias psicológicas apropiadas? Estas y otras cuestiones son las que intentamos investigar para proporcionar datos objetivos que sirvan de feedback para su crecimiento personal y deportivo.

¿Para qué un cuestionario de estrategias psicológicas?

En la actualidad el número de árbitros de fútbol con éxito, si se compara con los que se inician y posteriormente abandonan, es muy reducida y ello teniendo en cuenta que las habilidades y destrezas psicológicas están presentes en muchos sujetos que no llegan a desarrollar sus potencialidades.

Desde esta perspectiva, la evaluación psicológica constituye el estudio científico a través de diferentes procedimientos de recogida de información (entre otros muchos cuestionarios), de las actividades y características psicológicas de una persona o grupo específico de personas, ambientes específicos e intervenciones con el fin de alcanzar unos objetivos propuestos.

La aplicación de cuestionarios constituye únicamente una pequeña parte del proceso que supone la evaluación psicológica, ya que esta disciplina va más allá de la simple recogida de información pues exi-

ge la formulación de hipótesis y su contrastación, así como la toma de decisiones con respecto a los instrumentos con el fin de alcanzar unos objetivos preestablecidos (descripción, clasificación, predicción y/o cambio), todo lo cual exige del evaluador una serie de conocimientos teóricos que no necesitaría el "aplicador de tests".

El objetivo general de nuestra investigación es diseñar un cuestionario que registre la información de manera sistemática y ordenada sobre qué piensan, sienten y hacen los árbitros respecto a su nivel de habilidad psicológica y su disposición a favorecer su formación deportiva y personal.

La descripción detallada de todas y cada una de las dimensiones del instrumento objeto de nuestra investigación ha sido necesaria para conocer en toda su extensión y dimensión las variables que evalúa y el significado de las mismas en el contexto deportivo. La justificación de los componentes del CPRD y su estructura formal se hacen explícitas en el análisis detallado de todos los matices, variables y factores descritos respecto al conocimiento condicional (estratégico) del instrumento utilizado.

Se trata, en definitiva, de afrontar un reto que entraña auténticas dificultades en Psicología del Deporte, ya que tanto las estrategias como las actitudes se han ido desarrollando a lo largo de la historia de cada árbitro en particular y el cambio no resulta una tarea fácil. Pero si tenemos éxito nos permitirá llevar a cabo el pronóstico de las consecuencias previsibles en cuanto a rendimiento deportivo y podremos actuar de forma coherente elaborando estrategias de afrontamiento y técnicas de intervención con las que poder cambiar las actitudes.

Cuestionario psicológico de rendimiento deportivo para árbitros de fútbol

Del total de traducciones y adaptaciones llevadas a cabo en nuestro

país, hemos considerado oportuno seleccionar la realizada por Buceta, Gimeno & Dolore del Pino (1994) del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) en su versión para árbitros de fútbol, por entender que las características psicométricas de la estructura factorial y su fiabilidad y validez responden plenamente a las exigencias planteadas por este tipo de instrumentos a la hora de evaluar las dimensiones psicológicas que persiguen la mejora del rendimiento deportivo.

Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo para árbitros de fútbol

Las características psicológicas que debe poseer un árbitro de fútbol para desempeñar su labor de forma adecuada podemos resumirlas en: autoconfianza, concentración, autocontrol de emociones y estilo de comunicación. En el ámbito aplicado de la Psicología del Deporte este cuestionario representa un instrumento básico, pues resulta fácil de aplicar y corregir, además de ofrecer garantías psicométricas y de que sus escalas permiten una evaluación psicológica amplia.

Gracias a su amplia construcción teórica, el cuestionario permite evaluar las variables relacionadas con el rendimiento y su interrelación, facilitando el diagnóstico diferencial y el establecimiento de prioridades en los objetivos de la intervención, a la vez que las puntuaciones en cada una de las escalas facilitan una información global sobre la situación del árbitro en cada variable concreta y permite plantear hipótesis sobre las interacciones que más afectan a su funcionamiento psicológico. Sin embargo, hay que resaltar que estas puntuaciones son insuficientes para concretar dónde se encuentran los problemas o los recursos del árbitro.

Disponer de baremos genéricos y específicos facilita al evaluador la interpretación general de los resultados, lo cual es una ventaja significativa, y el análisis pormenorizado de los ítems aporta una mayor riqueza a dicha interpretación, ofreciendo claros puntos de partida para la actuación pertinente. Es necesario profundizar en la evaluación y para ello el cuestionario permite analizar cada ítem de forma detallada, lo que sin duda nos ayudará a establecer hipótesis dentro del marco del análisis funcional y decidir sobre posibles vías a seguir en la evaluación a través de diferentes procedimientos y, en su caso, sobre la futura intervención.

Aunque el diseño del presente cuestionario permite usarlo como herramienta en el contexto de la investigación, debemos utilizarlo en la práctica cotidiana con árbitros que pretendan solucionar problemas y optimizar su rendimiento. Esta información nos permite señalar que las actividades llevadas a cabo para aumentar el uso de estrategias psicológicas aplicadas al deporte, en nuestro caso del fútbol, constituyen una línea de investigación en Psicología del Deporte de ciertos aspectos cognitivos y afectivos que se están utilizando como moduladores que permitan a los árbitros conocer las razones del éxito o del fracaso en su actividad y explicar las razones de ambas situaciones. Por todo ello consideramos apropiado profundizar en las características psicológicas de los árbitros de fútbol y determinar si existen diferencias entre los niveles de formación, categoría deportiva, años de experiencia, etc., así como confirmar si realmente tienen necesidad de orientación y preparación psicológica inicial y permanente. A continuación se muestran unas tablas con la valoración cualitativa en función de posibles resultados bipolares que pueden llegar a alcanzar los árbitros de fútbol.

Estructura formal del CPRD(a)

Aunque tradicionalmente los programas de entrenamiento se centraban casi por completo en los deportistas, en la actualidad se va tomando conciencia de la importancia de la preparación psicológica del árbitro y desde la Psicología del Deporte se están realizando significativos avances en el esclarecimiento de los factores que favorecen el rendimiento deportivo, lo que ha supuesto que los árbitros hayan empezado a considerar estos hallazgos.

Sin olvidar que los árbitros son personas normales que realizan múltiples actividades en contextos diferentes, corresponde al psicólogo deportivo conocer las variables psicológicas en juego para colaborar en su formación y desarrollo de forma constructiva y significativa. De ahí que nuestro objetivo se oriente principalmente hacia aquellas "variables moduladoras", tanto contextuales como situacionales, que pudieran influir en las habilidades deportivas, en las capacidades psicológicas y, especialmente, en la forma de reaccionar del árbitro ante las situaciones con las que tiene que enfrentarse en el ejercicio de su actividad.

El Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo de los Árbitros de Fútbol está compuesto por un total de 55 cuestiones que reflejan una parte importante de las actividades psicológicas llevadas a cabo por los árbitros y en el mismo, en relación con las estrategias psicológicas que los árbitros utilizan para lograr un buen rendimiento deportivo, también se tienen en cuenta aquellas otras que ayudan a incorporar la información de una forma adecuada, las que ayudan a la autorregulación del entrenamiento y las que sirven de apoyo y control de las variables externas que influyen en la realización de las tareas.

Respecto a las estrategias socio-afectivas, se fundamentan en la consideración de la formación de actitudes:

- *¿Por qué árbitro?*
- *¿Seré capaz de llevar a cabo, las tareas asignadas?*
- *¿Cómo me siento ante los éxitos o los fracasos?*
- *¿Sabré dirigir el encuentro?*
- *¿Cómo se evalúa mi actuación? ¿Soy un árbitro eficaz?, etc.*

Sin embargo, aún queda mucho camino por recorrer hasta que los conocimientos psicológicos cristalicen definitivamente en el ámbito de la formación integral de los árbitros y estamos convencidos de que el adecuado uso del presente cuestionario puede proporcionarnos la posibilidad de comprender mejor la acción de los mismos a partir del diagnóstico de estrategias y actitudes que consideramos tienen relación, explícita o implícita, con su competencia deportiva, sin olvidar que existen otras variables igualmente implicadas en el proceso, con lo que estaremos en condiciones de informar y facilitar las tareas que cualquier árbitro debe llevar a cabo evitando, dentro de lo posible, el fracaso deportivo.

Por último, consideramos que con este cuestionario el árbitro de fútbol podrá completar el conocimiento de su actividad, sus actitudes, la cohesión, la formación y la formulación de pronósticos de rendimiento para cada competición.

Conclusiones

1. El cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) para Árbitros de Fútbol evalúa las características psicológicas de los árbitros con un planteamiento de globalidad, validado y en proceso de adaptación.
2. La estructura factorial del cuestionario está definida por cinco

CONTROL DEL ESTRÉS	
<i>Situaciones que pueden provocar estrés y ante cuya presencia es necesario el control ante las demandas de su actividad como árbitro.</i>	
PUNTUACIÓN BAJA	PUNTUACIÓN ALTA
<i>Es un árbitro que manifiesta</i>	
<p>Dificultades en el análisis de las técnicas de control psicológico.</p> <p>Inadecuado uso de estilos y estrategias de atención y concentración.</p> <p>Falta de control de las interferencias que produce el contexto deportivo.</p> <p>Falta de confianza en sus habilidades de instrucción y psicológicas.</p> <p>Inadecuada planificación de objetivos y metas.</p>	<p>Focalización adecuada de la atención y uso correcto de diferentes niveles de concentración.</p> <p>Confianza en la realización de los objetivos deportivos programados.</p> <p>Recursos necesarios para controlar las situaciones que producen ansiedad y estrés.</p> <p>Seguridad y confianza ante la adversidad.</p>

MOTIVACIÓN E INTERÉS	
<i>Analiza la valoración cognitiva y afectiva de las actividades realizadas para alcanzar el rendimiento adecuado demandas de su actividad como árbitro.</i>	
PUNTUACIÓN BAJA	PUNTUACIÓN ALTA
<i>Es un árbitro que</i>	
<p>No acepta con agrado la actividad que realiza y considera que tiene pocas posibilidades.</p> <p>La actividad no satisface sus necesidades, y manifiesta poco interés.</p> <p>Tiende al absentismo y presenta un nivel de activación inadecuado.</p> <p>Planifica inadecuadamente e improvisa en la mayoría de las ocasiones.</p> <p>Considera de escasa utilidad lo que hace y que tiene poca influencia en los resultados obtenidos.</p> <p>No acepta las habilidades.</p>	<p>Acepta con agrado la actividad que realiza.</p> <p>Participa activamente y se dedica plenamente ello.</p> <p>Entiende que su actividad es útil para la práctica deportiva.</p> <p>Acepta los resultados que obtiene y considera que hay objetividad en la forma de valorar su habilidad y rendimiento.</p>

INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN SOBRE EL RENDIMIENTO	
<i>Constituye un factor muy específico relacionado con la ansiedad y la evaluación inapropiada que el árbitro realiza de su propio rendimiento y las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre sus actuaciones.</i>	
PUNTUACIÓN BAJA	PUNTUACIÓN ALTA
<i>Es un árbitro que manifiesta</i>	
<p>Pérdida de concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, poca motivación ante situaciones en que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él.</p> <p>Dificultades para descubrir lo importante de lo superfluo (desorganización, imprecisión y bajo rendimiento).</p> <p>Comete errores y son pocos precisos en sus acciones.</p>	<p>Acciones eficaces en el entrenamiento y en la competición.</p> <p>Precisión en las ejecuciones, evita errores y recuerda bien lo que debe hacer en cada situación (percepción de alto control del impacto de una evaluación positiva o negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas).</p> <p>Confianza y seguridad en su actividad y en sus posibilidades.</p>

HABILIDAD MENTAL	
<i>Evalúa las capacidades psicológicas que utiliza para sacar el máximo partido de su actividad (autorregulación cognitiva)</i>	
PUNTUACIÓN BAJA	PUNTUACIÓN ALTA
<i>Es un árbitro que manifiesta</i>	
<p>Desconfianza y preocupación por la preparación y los resultados obtenidos.</p> <p>Le cuesta visualizar las situaciones y ensayar mentalmente lo que tiene que hacer.</p> <p>Tiene expectativas negativas respecto a su labor.</p> <p>No realiza ensayos de las situaciones que tiene que afrontar.</p> <p>No planifica objetivos en función de su nivel de habilidad.</p> <p>Analiza de forma subjetiva los resultados obtenidos.</p> <p>No establece objetivos prioritarios.</p>	<p>Se adapta a las situaciones y modula la carga de trabajo a realizar.</p> <p>Tiene confianza en sus habilidades.</p> <p>Proyecta mentalmente las actividades que debe realizar, planificando de forma adecuada y coherente.</p> <p>Tiene expectativas positivas y visualiza de forma positiva sus actuaciones.</p> <p>Analiza objetivamente su rendimiento y sabe cómo tiene que corregir los errores cometidos para mejorar su rendimiento.</p>

COHESIÓN Y COOPERACIÓN	
<i>Es el grado de integración, su nivel de comunicación efectiva, el estilo de liderazgo utilizado y el nivel de satisfacción alcanzado.</i>	
PUNTUACIÓN BAJA	PUNTUACIÓN ALTA
<i>Es un árbitro que</i>	
<p>Le cuesta llegar a los deportistas, se le ve ajeno al encuentro, las instrucciones que da son confusas y no facilita la comprensión.</p> <p>Presume de su autoridad y no tiene en cuenta las opiniones de los demás.</p> <p>Piensa que los deportistas deben adaptarse a sus exigencias y no da ningún tipo de facilidades.</p> <p>No es objetivo en su valoración.</p>	<p>Es comunicativo y da confianza, manifiesta interés por los deportistas y los respeta; es claro en sus instrucciones y facilita la comprensión.</p> <p>Sabe adaptar su autoridad, tiene apertura mental, no ridiculiza a los deportistas y tiene en cuenta las opiniones de los demás.</p> <p>Valora las diferencias, la participación, el grado de satisfacción y el rendimiento y es objetivo en las valoraciones que realiza.</p> <p>Considera que el rendimiento es fruto de la cooperación.</p>

- escalas compuestas por un total de 55 ítems e incluyen variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo del árbitro de fútbol y fútbol sala.
3. Tener la posibilidad de realizar diagnósticos adecuados para planificar el diseño de programas de intervención orientados a mejorar las estrategias de afrontamiento en su actividad arbitral.
 4. Demostrar la importancia del entrenamiento en las estrategias psicológicas para facilitar el aprendizaje y el rendimiento deportivo de los árbitros de fútbol

- bol y fútbol sala, quienes, a pesar de considerarlo muy importante para su actividad, dedican al mismo poco tiempo antes de los partidos.
5. Aunque denotan ciertas carencias psicológicas que se manifiestan en el alto porcentaje de estrés, los encuestados poseen una notable formación técnico/deportiva y física que podría estar directamente relacionada con la baja incidencia en agresiones físicas y verbales, con la seguridad en la toma de decisiones y con la tranquilidad ante la actitud de los jugadores.

6. Si bien la formación es media/baja, teniendo en cuenta que la media de edad es la superior nivel de estudios, continuando esta proyección en breves años la mayoría de los árbitros de este Comité tendrá un alto nivel de formación.
7. Son personas moderadamente motivadas para el desempeño de la actividad, con un alto grado de compañerismo que favorece a la cohesión de equipo y con un gran nivel de atención (96%) que les permite alertar sus carencias para corregirlas de inmediato.

CONTROL DEL ESTRÉS	CARACTERÍSTICAS DE LA RESPUESTA	Auto-confianza Ansiedad Atención Control Psicológico
	SITUACIONES POTENCIALMENTE ESTRESANTES	Antes de la competición Durante la competición Errores
INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN EN EL RENDIMIENTO	CARACTERÍSTICAS DE LA RESPUESTA	Pérdida de concentración Inseguridad en su actuación Valoración personal Valoración social
	VALORACIÓN DEL RENDIMIENTO	Personas que emiten juicios valorativos Situaciones específicas de evaluación Ante los éxitos Ante los fracasos
MOTIVACIÓN	ACTIVIDAD DEL ÁRBITRO	Interés Espíritu de superación Importancia de la actividad que realiza Relación coste/beneficio
HABILIDADES PSICOLÓGICAS	RENDIMIENTO DEPORTIVO	Establecimiento de objetivos y metas Análisis objetivo del rendimiento alcanzado Imaginación y Creatividad Funcionamiento psicológico Autorregulación Cognitivo/afectiva
COHESIÓN Y COOPERACIÓN	INTEGRACIÓN	Comunicación interpersonal Nivel de satisfacción Actitudes Espíritu de equipo

BIBLIOGRAFÍA

1. LOEHR, J.E. (1990). El juego mental. Madrid: Tutor.
2. MAHONEY, M.J.; GABRIEL, T.J.; PERKINS, T.S. (1987): "Psychological skills and exceptional athletic performance". En the sport Psychological (1): pp. 181-199.
3. MORA, J.A.; GARCÍA, J.; TORO, S.; ZARCO, J.A. (1995): Estrategias cognitivas en deportistas profesionales. Málaga: Universidad de Málaga.
4. DOSIL, J. (2002): El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis.
5. LÓPEZ VALLE, J.; MARTÍNEZ, M.; PADILLA, J. (2002): Adaptación española de inventario de habilidades psicológicas en el deporte (tesis doctoral sin publicar). Universidad de Granada.
6. MARTENS, R. (1977): Sport Competition Anxiety Test. Champaign, III: Human Kinetics.