

Evaluación en psicología de la competición

Muñoz Henríquez, A.; Ruiz Caballero, J. A.; Brito Ojeda, E. M.^a; Izquierdo Ramírez, J. M.; Rodríguez Pérez, M. C.; Henríquez Rodríguez, L. E.

Departamentos de Ciencias Médicas y Quirúrgicas, Educación Física, Psicología y Sociología.

Hospital Universitario Insular de Gran Canaria.

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Escuela Canaria de Entrenadores de Fútbol.

Federación Interinsular de Fútbol de Las Palmas.

Introducción

Cualquier aficionado al deporte sabe que el rendimiento de los atletas a lo largo de una competición no es constante. Las variaciones en el rendimiento pueden ser debidas a múltiples factores, siendo muy importantes los aspectos psicológicos. Dentro de éstos, la ansiedad en la competición tiene un marcado protagonismo ya que puede afectar al estado de ánimo y, por tanto, a su rendimiento deportivo. Un claro ejemplo, lo podemos comprobar en deportistas que en entrenamientos realizan unos resultados superiores a los que en competición, debido a las condiciones estresantes del mismo, realizan.

Con el fin de delimitar los objetivos de una intervención psicológica en el ámbito deportivo, detectar las demandas, necesidades, propuestas de intervención, desarrollar un adecuado seguimiento del trabajo psicológico, o bien valorar el producto final de un trabajo... es importante que se realice una adecuada evaluación de los aspectos que se consideren relevantes.

Algunos de los principales medios de evaluación en psicología del deporte utilizados son:

- La observación (mediante hojas de registros, instrumentos diversos...).
- Entrevista (en la que un profesional cualificado pregunta al deportista u otras personas implicadas sobre diferentes aspectos relevantes).
- Autoinformes (donde el sujeto evaluado informa verbalmente de algún aspecto propio).

- Los tests.
- Cuestionarios (a los que se responde a una serie de preguntas que tienen varias alternativas de respuestas).

La observación

La observación sistemática y cualitativa es el mejor método para evaluar los objetivos, conociendo los progresos y dificultades de los atletas. La observación permite recoger datos en el entorno real de las conductas a lo largo de todo el proceso de aprendizaje, manteniendo el sentido de la información, sin generar estados de tensión o ansiedad en los deportistas.

Una observación es tanto más sistemática cuanto más se cumpla que utiliza procedimientos repetibles, las condiciones están estandarizadas y se recurre a técnicas rigurosas de observación, registro y codificación. Es narrativa cuando se centra en el desarrollo de las acciones, y atributiva cuando se centra en la presencia o ausencia de conductas. Es longitudinal cuando se desarrolla a lo largo del tiempo y transversal en caso contrario. Es directa si se realiza en tiempo real o diferida en caso contrario.

Para realizar observaciones sistemáticas viene muy bien utilizar algunos recursos, como:

- Listas de control (relación de conductas o características que se desean observar).
- Las escalas de estimación (listas de control con valoración cuantitativa).

En entrenador es el observador por excelencia, si bien tiende más

bien a la observación espontánea, no sistemática.

La entrevista

Es uno de los métodos más básicos con los que trabaja el psicólogo especialista en deporte y, por esta misma razón, su conocimiento y dominio deben ser máximos. Ya desde antaño, la manera más útil y directa de obtener la información que se buscaba era, sin duda, formular a la persona interesada las preguntas que se pretendía que se respondiesen.

La psicología, como ciencia que estudia el comportamiento humano, no podía ser ajena a este método y lo ha ido adaptando, con el paso del tiempo, de modo que se pudieran garantizar la máxima validez y fiabilidad de los datos que se obtienen en ella. La flexibilidad con la que se puede profundizar en el tema que nos interesa, el análisis de las diferentes reacciones que se producen en su realización, así como la posibilidad de interactuar cara a cara con la otra persona, son algunas de las características que hacen de esta técnica una de las más útiles para nuestro ámbito de trabajo.

Por otro lado, cualquier conversación no puede considerarse en sí misma entrevista porque para que así fuera necesitaría cumplir una serie de condiciones básicas como las que se presentan a continuación:

- Establecer una relación directa entre dos o más personas.
- La vía de comunicación que se utiliza es eminentemente

- simbólica y suele tener un carácter verbal.
- En toda entrevista existen unos objetivos prefijados y conocidos (por parte del entrevistador, claro está).
- El control hipotético de la entrevista y su peso lo lleva el entrevistador, lo que implica un reparto de roles y de papeles

que deberá tenerse en consideración.

A continuación presento un ejemplo de entrevista básica que nos permite obtener una información muy útil y valiosa que, como información inicial, nos ayudará a crear una base de datos amplia que posteriormente ha-

remos llegar al cuerpo técnico (salvo en aquellas cuestiones comprometidas en donde se conserva el secreto profesional y que se acuerda previamente con el jugador que no van a conocer si él no quiere), en forma de informe, y que es la base sobre la que se asienta la intervención posterior.

ENTREVISTA INICIAL

NOMBRE Y APELLIDOS: FECHA DE NACIMIENTO: FECHA DE LA ENTREVISTA:	EQUIPO: TELÉFONO: PSICÓLOGO RESPONSABLE:																																				
<p>A continuación se te presentan una serie de preguntas sobre tu práctica deportiva. Te pedimos que contestes con la mayor sinceridad posible.</p>																																					
<p>1. ¿Han practicado deporte tus familiares más próximos? Sí No</p>																																					
<p>2. ¿A qué nivel lo han practicado?</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 25%;">Recreativo</td> <td style="text-align: center; width: 25%;">Federativo</td> <td style="text-align: center; width: 25%;">Alto rendimiento</td> <td style="text-align: center; width: 25%;">Nivel profesional</td> </tr> </table>		Recreativo	Federativo	Alto rendimiento	Nivel profesional																																
Recreativo	Federativo	Alto rendimiento	Nivel profesional																																		
<p>3. ¿En qué medida eres capaz de controlar el nerviosismo antes, durante y después de la competición? (Responde sabiendo que 0 es que te consideras poco capaz y 10 muy capaz)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 10%;">Antes</td> <td style="width: 10%;">0</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">6</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">9</td> <td style="width: 10%;">10</td> </tr> <tr> <td>Durante</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Después</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> </table>		Antes	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Durante	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Después	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Antes	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																										
Durante	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																										
Después	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																										
<p>4. ¿Piensas que es importante tener entrenamiento específico para saber controlar ese nerviosismo en la competición? (Responde sabiendo que 0 es que lo consideras muy poco importante y 10 muy importante)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 10%;">0</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">6</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">9</td> <td style="width: 10%;">10</td> </tr> </table>		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																											
<p>5. ¿Disfrutas compitiendo en tu deporte? (Responde sabiendo que 0 es que no disfrutas nada en tu deporte y 10 que disfrutas muchísimo).</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 10%;">0</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">6</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">9</td> <td style="width: 10%;">10</td> </tr> </table>		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																											
<p>6. Puntúa de 0 a 10 en que medida prefieres competir contra...</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 10%;">a) Rival es teóricamente superiores.</td> <td style="width: 10%;">0</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">6</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">8</td> <td style="width: 10%;">9</td> <td style="width: 10%;">10</td> </tr> <tr> <td>b) Rival es teóricamente inferiores.</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>c) Rival es de parecido nivel al tuyo.</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> </table> <p>(Responde sabiendo que 0 sería que no te gusta nada competir contra ellos y 10 que te gusta muchísimo competir contra ellos)</p>		a) Rival es teóricamente superiores.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	b) Rival es teóricamente inferiores.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	c) Rival es de parecido nivel al tuyo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a) Rival es teóricamente superiores.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																										
b) Rival es teóricamente inferiores.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																										
c) Rival es de parecido nivel al tuyo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																										

7. ¿Te esfuerzas al máximo en los entrenamientos para poder destacar sobre tus compañeros?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. ¿En que medida tienes confianza en que algún día puedas llegar a la élite de tu deporte?

(Responde sabiendo que 0 es ninguna confianza y 10 la máxima confianza)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. ¿En qué medida sales a competir convencido de que vas a hacer un buen partido?

(Responde sabiendo que 0 es nada convencido y 10 es totalmente convencido)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Si tuvieras que ponerte una nota (de 0 a 10) en los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos ¿Cuál sería ésta?

a) Aspecto técnico

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

b) Aspecto táctico

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

c) Aspecto físico

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

d) Aspecto psicológico

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Valora de 0 a 10 puntos tu rendimiento en las siguientes situaciones de juego:

a) Frente a rivales teóricamente superiores

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

b) Frente a rivales teóricamente inferiores

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

c) Frente a rivales de parecido nivel al tuyo

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

d) En situaciones favorables en el marcador

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

e) En situaciones desfavorables en el marcador

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

f) En situaciones con un marcador igualado

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. ¿En qué medida factores externos como público, familiares, amigos, etc. suelen afectar a tu rendimiento en competición?

(Responde sabiendo que 0 es que no te afecta y 10 que te afecta mucho)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Las próximas dos preguntas están relacionadas con la práctica imaginada o visualización en el deporte.

Esta técnica consiste en imaginarte realizando distintas acciones de tu deporte.

13. ¿Practicar mentalmente las habilidades técnicas o tácticas de tu deporte?

Sí No

14. ¿Crees que sería conveniente que los deportistas reciban un entrenamiento para aprender a visualizar?
(Responde sabiendo que 0 es que lo consideras poco conveniente y 10 que lo consideras conveniente)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. ¿Intentas concentrarte antes de salir a disputar un partido?

Sí No

16. ¿Cómo lo intentas? ¿Qué haces? _____

17. ¿En qué medida sueles estar concentrado durante un partido?
(Responde sabiendo que 0 es que no sueles estar concentrado y 10 que sueles estarlo)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. ¿Cómo lo intentas? ¿Qué haces? _____

19. Cuando juegas un partido ¿en qué medida eres capaz de controlar tus emociones antes, durante y después del partido?
(Responde sabiendo que 0 es que te consideras poco capaz y 10 muy capaz)

Antes

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Durante

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Después

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. ¿Piensas que para ser muy bueno en tu deporte es importante que sepas claramente que es lo que peor se te da (puntos débiles) y lo que mejor haces (puntos fuertes)?
(Responde sabiendo que 0 es que si crees que no es importante para ser muy bueno en tu deporte y 10 que si es muy importante).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. ¿Cuáles son, desde el punto de vista técnico, tus puntos fuertes y débiles?

22. ¿En qué medida crees que tienes facilidad para aprender rápidamente lo que te enseña tu entrenador?
(Responde sabiendo que 0 es que no tienes facilidad para aprender rápidamente y 10 que si que lo tienes).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23. ¿Dime dos razones por orden de prioridad por las que juegas al fútbol?

1ª _____
2ª _____

24. ¿Te sientes presionado por alguien para jugar al fútbol?

25. ¿Qué es lo más importante para ti cuando juegas al fútbol?

26. ¿Tus padres participan activamente en que tú juegues al fútbol?

Sí No

27. ¿De qué manera participan?

28. ¿Qué tal relación tienes con tus compañeros de entrenamiento?

Muy buena Buena Normal Regular Mala

29. En general, ¿qué nota pondrías a tu equipo en compañerismo de 1 a 10, siendo 10 la mejor nota? ____
¿Por qué?

30. ¿Qué opinión tienes de tu entrenador?

31. ¿Hablas mucho con tu entrenador?

Sí No

32. ¿Notas algún trato diferencial por parte de tu entrenador hacia alguno de tus compañeros o hacia ti mismo?

Sí No

33. ¿Crees que ese trato está justificado?

Sí No

34. ¿Qué es lo que más te gusta de tu entrenador?

35. Si pudieras cambiar algo de él, ¿qué cambiarías?

36. ¿Tu entrenador te ha dicho los objetivos o metas para esta temporada?

Sí No

37. ¿Cuáles son?

38. Breve comentario sobre la relación que mantienes sobre cada uno de los siguientes familiares o amigos:

Padre

Madre

Hermanos

Novio/a

Amigos

Compañeros de entrenamiento

39. ¿Compaginas deporte y estudios? Sí No

En caso afirmativo, ¿qué estudias actualmente?

40. Nota media del último curso.

Fecha _____

Lugar _____

Gracias por tu colaboración.

Fdo.:

Una entrevista se puede ver sujeta, por las propias limitaciones que tratamos cuando hablamos de los autoinformes en general, a la distorsión de las respuestas que nos ofrece el deportista por diferentes motivos (por ejemplo si piensa que la información que nos va a proporcionar puede llegar a los oídos del entrenador, sus respuestas se dirigirán, preferentemente, a agradarle para no perjudicarse él mismo). En este sentido, un requisito esencial que debe cumplirse es que sea fiable, es decir, que otra persona que realice la misma entrevista con el mismo jugador y referente a los mismos temas en un mismo periodo de tiempo debería obtener también los mismos resultados. Esta consis-

tencia debería manifestarse también en el tiempo, es decir que si pasara un periodo prudencial y se plantearan que no están muy sujetas a la variabilidad del momento, las respuestas deberían ser similares y obtenerse un índice de acuerdo elevado entre ambas entrevistas (test-retest).

Por otro lado, la entrevista debe recoger aquellas respuestas que nos aporten información sobre aquello que queremos preguntar. Este aspecto, que aparentemente es tan obvio, es lo que se llama validez de la entrevista y para que se obtenga un índice elevado resulta necesario que lo que nos comenta el jugador se corresponda con lo que posteriormente realiza en los entrenamientos y en los partidos, de ahí la

importancia que debemos dar, una vez más, a la observación del rendimiento.

Los autoinformes

Pese a que nos parece importante contar con el mayor número de información objetiva posible, somos plenamente conscientes de la importancia de la subjetividad en el establecimiento de juicios acerca del rendimiento deportivo. Esta misma subjetividad, sin duda alguna, juega un papel importante al encontrarse estrechamente relacionada con algunas variables psicológicas esenciales como pueden ser las expectativas de proceso y de rendimiento, o la autoconfianza.

En este sentido, y al igual que sucede en los demás puntos señalados en el proceso de evaluación, consideramos oportuno el diseño de autorregistros específicos aplicados al deporte de que se trate de manera que se nos ofrezca una información pertinente sobre los aspectos más importantes de cada entrenamiento y de cada competición. De esta forma, obtendremos un seguimiento progresivo de los deportistas y una información que podemos revisar de forma continua sobre su estado psicológico subjetivo.

En líneas generales, los autorregistros pueden ser tan variados como las conductas que deseemos observar, de modo que una recomendación que nos parece importante ofrecer es la de construir un autorregistro concreto que responda a las demandas específicas de la situación que se pretenda analizar,

pues su validez vendrá determinada, entre otros aspectos, por la funcionalidad de la herramienta y por su utilidad para comprender los desencadenantes conductuales, cognitivos y emocionales que se ven implicados en la conducta.

Pese a su gran variabilidad, no cabe duda de la importancia que poseen para profundizar y hacer reflexionar al jugador sobre sus propias cualidades, ya sean éstas positivas o negativas. Un ejemplo de autorregistro aplicado es el que se muestra a continuación:

Listado de cualidades positivas y negativas

Instrucciones

A continuación se te presentan dos columnas en las que cada una de ellas hace referencia a los dos extremos de la variable: “cualidades per-

sonales”. En la columna de la izquierda, como puedes ver en el encabezado inicial, se te pide que señales las cualidades positivas que encuentras en ti y, en la columna de la izquierda, las que consideras que son negativas. Además de realizar esta tarea, te pedimos que realices un esfuerzo y trates de darte una puntuación, que va desde 0 hasta 10, en cada uno de los adjetivos sobre los que te has evaluado. Así, por ejemplo, si en la columna de defectos has puesto “delgado”, te pedimos que te califiques “cuánto de delgado te ves”, donde 0 significa nada y 10 significa todo/mucho.

No olvides que para esta prueba es esencial la sinceridad, tómate un tiempo de silencio para pensar en cada uno de los días que estés de vacaciones y puntúa con la máxima sinceridad posible cada uno de estos aspectos.

Aspectos a valorar	Cualidades positivas	Cualidades negativas
Técnicos		
Tácticos		
Físicos		
Psicológicos		
Personales (ajenos a la práctica deportiva)		

Observaciones

Señala todos aquellos aspectos que te parezcan pertinentes para explicar las respuestas que has dado.

Podemos también encontrarnos en un momento de la intervención con el deportista en donde nos interese enseñarle a modificar los pensa-

mientos que tiene y, tras una sesión de trabajo, queremos asegurarnos de que ha comprendido cómo son los pensamientos alternativos que deben

sustituir a los que tiene cuando comete errores y comienza a elevarse su nivel de activación. El autorregistro que podría emplearse es el siguiente:

NOMBRE Y APELLIDOS: FECHA DE NACIMIENTO: PSICÓLOGO RESPONSABLE:	EQUIPO: TELÉFONO:
--	------------------------------------

Día	Momentos reflejados	Pensamientos formulados	Pensamientos negativos	Pensamientos alternativos

Observaciones

A continuación señala aquellos aspectos que te parezcan importantes para completar la información que acabas de rellenar.

Una vez que hemos presentado algunos de los autoinformes que más solemos utilizar en la práctica diaria por su utilidad práctica para los fines que perseguimos, vamos a pasar a destacar el listado que menciona Marcelo Roffé (1999), gran profesional y colega de la selección Argentina Sub-20, tricampeona del mundo, por tratarse de uno de los primeros listados que se encuentran en castellano tratando de manera específica los aspectos psicológicos relacionados con el deporte.

Listado de los 50 test más utilizados en psicología del deporte (Marcelo Roffé, 1999):

- Test de Concentración de Toulouse.
- Rejilla de Concentración.
- Rejilla de Concentración con números de diferente tamaño.
- Cualquiera de los tres con música fuerte no deseada.
- Constructo Motivacional.
- Test de los 10 deseos.
- Test Frases Incompletas.
- Indicadores de Tensión y Ansiedad (cuestionario).
- Cuestionario pre-competitivo: 50 preguntas.

- Test de Ansiedad rasgo y estado (Idare/Stai).
- Test Staxi (mide tasa de enojo, rasgo y estado).
- Test Percepción de Láminas deportivas (autoconfianza).
- Test H,T,P. (Home, Tree, Person).
- Test dos personas.
- Test Bender (mide espacialidad).
- Test Persona bajo la lluvia (mide reacción frente a la adversidad).
- Test de la familia.
- Test de la familia kinética.
- TRO (Test de Relaciones Objetales).
- Test de Rorschach.
- Test de Personalidad (Eisenck-EPI).
- TAIS (Nideffer).
- POMS (Profile of Mood States).
- Test de Planteamiento de Objetivos.
- Planilla Feed-Back del 0-10.
- Test de Butt (mide, entre otras cosas, agresión y suficiencia).
- Sociograma.
- Equipo Titular y por qué (sea técnico en diez minutos).

- Elija tres para jugar/entrenar/salir/estudiar (liderazgo social y de tarea).
- Cuestionario grupal símil sociograma.
- Test de sustitución de pensamientos negativos por positivos (autoconfianza).
- Test D.F.H. (Dibujo de la Figura Humana).
- Planillas de seguimiento de jugador en competencia.
- Test Desiderativo.
- Test prospectivo o “visión futura” (dónde estarás en 1, 5, 10 y 20 años).
- Test SKT (mide memoria reciente y aprendizaje).
- Test de Boston (material ideativo complejo).
- Motorgrama (seguimiento del destino del balón entre los jugadores, quién pasa a quién).
- Raven (Test de inteligencia).
- Dominó (Test de inteligencia).
- Test de Toulouse-Pieron.
- GHQ -28- de Goldberg.
- Test de Weschler.
- Cuestionario M.M.P.I.
- Cuestionario de estilo de Atribuciones.

- Test de Esquema Corporal (Reconocimiento de Zonas de Tensión).
- Cuestionario de Personalidad 16-PF
- Test de Síntoma de Carga (Cuba).
- Test Trail-Making (mide atención, planificación, secuenciación).
- Test de ISRA (Inventario de situaciones de respuestas de ansiedad).

Como se puede observar dentro de cada una de las pruebas citadas en esta larga lista, se entremezclan cuestionarios clásicos de la psicología (como el 16-PF, el MMPI, el Raven o el Weschler), con otras corrientes proyectivas del conocimiento de las variables psicológicas que con frecuencia el jugador no quiere manifestar, pasando por instrumentos que se revelan de una enorme utilidad para el conocimiento de las variables que controlar el funcionamiento del equipo como grupo deportivo (esencialmente el sociograma y el motorgrama).

Los test

Los test son un importante apoyo para el proceso de evaluación en psicología del deporte. Según Fernández Ballesteros y Macià Antón (1992), “los tests son procedimientos de medida cuyo material, forma de administración, puntuación, corrección y valoración son estándar y de los que se derivan puntuaciones normativas”, es decir, son instrumentos (del tipo que sea), que se pasan o administran de la misma forma a todos los sujetos, se corrigen mediante un criterio objetivo establecido (para todos igual) y, además, a la hora de hacer la valoración se comparan con un dato objetivo que sea relevante e igual para el mismo grupo de referencia.

Por tanto, para que un instrumento se considere test tiene que tener datos objetivos en su medición (como las puntuaciones de un cuestionario, el nivel de sudoración

de un sujeto, el ritmo cardíaco medido por un pulsómetro, la cantidad de ácido láctico en sangre...), tener condiciones similares cuando se pasa el test (no es lo mismo realizar un test físico con lluvia que cuando hace calor, ni tampoco rellenar un cuestionario cuando está pendiente de otro asunto que cuando presta la atención debida a la contestación de las preguntas), y, además, poder comparar los datos con otros sujetos de las mismas características que a los que se les ha administrado el test (no es adecuado comparar, por ejemplo las puntuaciones de un test de un futbolista de 16 años con las de la Selección Española de Fútbol, pero sí con futbolistas de la misma categoría y edad, o similar). Respecto a esta última cuestión, existen baremos específicos (de deportistas de características parecidas) realizados por procedimientos estadísticos para poder comparar las puntuaciones que nos indican los diferentes tests y así sacar conclusiones al respecto.

Los tipos de tests más utilizados en psicología del deporte son los cuestionarios (preguntas o ítems a contestar generalmente una de las diversas alternativas que se ofrece) y otros referentes a medidas psicofisiológicas (como el pulsómetro, test de lactato, instrumentos de biofeedback, registro de la actividad muscular...) que son aparatos que miden registros bioquímicos relacionados con la conducta que reflejan los efectos de alguna intervención psicológica, atendiendo a variables como estrés psicológico, nivel de activación, fatiga o eficiencia en entrenamientos y competiciones...

Los cuestionarios

Los cuestionarios son instrumentos que permiten obtener información acerca de las variables que pueden influir en el rendimiento de los deportistas. Éstos deben estar bien contruidos y ofrecer las suficientes garantías en cuanto a su validez y fiabilidad, constituyendo, por una parte, una

alternativa útil para la evaluación indirecta de respuestas motrices y fisiológicas que, por diversos motivos no pueden ser evaluadas directamente y, por otra, el único método directo de recogida de información sobre las respuestas cognitivas de los deportistas.

Los errores más habituales en la construcción de los cuestionarios se suelen deber a: una mala definición de aquello que se quiere evaluar, una mala formulación y redacción de las preguntas, una falta de validez y una falta de fiabilidad.

A) EL SCAT (Ansiedad)

El autor que mayor repercusión ha tenido en el desarrollo conceptual del término ansiedad competitiva es Martens (1977). En su obra se aprecia la influencia de la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberger, 1966) y la Teoría de la Evaluación Social (Pettigrew, 1967). Para el autor el carácter definitorio de una situación de competición, en relación con otras situaciones comparables, es que la persona, está en condiciones de evaluar la ejecución y conoce los criterios de comparación. Los elementos del Proceso Competitivo de Martens incluyen:

- Situación competitiva objetiva, es decir, la presencia de un oponente.
- Situación competitiva subjetiva. Motivación.
- Importancia de la situación competitiva.
- Evaluación, por parte del sujeto, de la situación y de los recursos o estrategias de afrontamiento.

Encontramos una gran similitud entre el modelo teórico de Martens y la teoría del Estrés de Lazarus y Folkman (1986), en la que los factores personales (creencias, compromisos y recursos) influyen en la evaluación cognitiva y, por consiguiente, determinan las reacciones emocionales y estrategias de afrontamiento que posee el individuo y que serán la base

para evaluar los resultados. No obstante y como señalan estos dos autores, los factores personales no son suficientes para explicar el proceso de evaluación cognitiva, puesto que actúan de forma independiente respecto de los factores situacionales para determinar el grado de amenaza o desafío de la situación. Sarason y Mandler (1952) son los autores que introducen el concepto de ansiedad de prueba o evaluación, que hace referencia a la tendencia o disposición a emitir respuestas interferentes, autocentradas cuando el sujeto es expuesto a condiciones o situaciones evaluativas.

Respecto de la medida de la ansiedad de prueba, el primer instrumento que se desarrolló fue el Test Anxiety Questionnaire (Sarason y Mandler, 1952), donde se plantean una serie de cuestiones relativas a las actitudes hacia las situaciones de prueba y a las reacciones emocionales experimentadas en tales situaciones. Otros instrumentos utilizados han sido el Test Anxiety Scale (TAS) (Sarason, 1958) y el Achievement Anxiety Test (AAT) (Alpert y Haber, 1960).

Martens (1977) define la Ansiedad-Rasgo Competitiva como una tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes

y responder a éstas con sentimientos de aprensión o tensión. La reactividad emocional, manifestada en la preocupación y en la activación fisiológica, adquiere enorme importancia por cuanto puede influir sobre la concentración mental y el control neuromuscular, y, en consecuencia, afectar al rendimiento deportivo. Con el fin de operativizar el rasgo de ansiedad competitiva, construyó el Sport Competition Anxiety Test (SCAT) que es uno de los instrumentos más utilizados en Psicología del Deporte.

La prueba se presenta a continuación:

SCAT (Sport Competition Anxiety)

Ítems	Casi nunca	Algunas veces	A menudo
1. Competir contra otros es divertido.			
2. Antes de competir me encuentro agitado.			
3. Antes de competir me preocupo por no rendir bien.			
4. Soy buen deportista cuando compito.			
5. Cuando compito me preocupo por cometer errores.			
6. Antes de competir estoy calmado.			
7. Establecer un objetivo es importante cuando se compete.			
8. Antes de competir tengo una sensación desagradable en el estómago.			
9. Justo antes de competir noto que mi corazón late más deprisa que de costumbre.			
10. Me gusta competir en actividades que exigen mucha energía física.			
11. Antes de competir me encuentro relajado.			
12. Antes de competir me encuentro nervioso.			
13. Los deportes de equipo son más excitantes que los deportes individuales.			
14. Me pongo nervioso queriendo que empiece la competición (el partido, la prueba, etc.).			
15. Antes de competir generalmente me encuentro tenso.			

La evaluación de la ansiedad-estado nos aporta una serie de consideraciones muy relevantes para conocer ante qué momentos puntuales un deportista manifiesta cuadros de ansiedad que pueden disminuir su rendimiento y que, como se sabe desde hace tiempo, no tienen por qué coincidir en todos los jugadores.

Como última consideración merece la pena destacar que la ansiedad estado en los deportes colectivos,

pensamos que está determinada, entre otros factores, por el puesto de juego que se ocupa en el campo, de tal forma que las situaciones defensivas, a primera vista, pueden generar mayores índices de ansiedad por la responsabilidad inmediata que se tiene. En la actualidad, y siguiendo con esta línea de pensamiento, un grupo de investigación de Murcia, dirigido por Olmedilla (2001), está realizando una serie de aproximaciones muy significativas y valiosas

en esta línea de trabajo y de pensamiento que apoyo totalmente y que se me antoja como una de las más prometedoras líneas de investigación de los próximos años.

B) EL CSAI-2 (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza)

El CSAI-2 es un instrumento que permite evaluar el estado en el que se encuentra el deportista antes de su participación en una

competición. Consta de tres escalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza respecto al rendimiento en la competición.

Por un lado, la ansiedad somática se refiere a las manifestaciones fisiológicas que en el momento en el que se aplica la prueba, que es precisamente antes de las competiciones, que tiene el deportista. Algunos de los ejemplos son los ítems 1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 13, 17, 20, 23 y 26. Este tipo de manifestaciones poseen una importancia capital porque se encuentran íntimamente relacionadas con las cognitivas y emocionales y son precisamente las que justifican, entre otras cosas, que en psicología del deporte podamos y debemos trabajar con aparatos de biofeedback como medio de evaluación y entrenamiento de la ansiedad en los jugadores.

En segundo lugar, por ansiedad cognitiva se entienden aquellos pensamientos de preocupación y duda que aparecen en el jugador en esos momentos previos a la competición y que sabemos que tienen

una influencia relevante en el rendimiento posterior que se alcance. Los ítems que evalúan este factor serían: 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 y 25.

Por último, la autoconfianza correlaciona con el nivel de ansiedad estado que se experimente y se evalúa mediante los ítems: 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 27.

La aparición del cuestionario de ansiedad-estado ante la competición CSAI-2 ha permitido un progreso fundamental en los conocimientos acerca de la ansiedad en la competición deportiva. La relativa independencia de los tres componentes (cognitivo, somático y autoconfianza), puesta de manifiesto por su diferente pauta de evolución temporal y su relación con distintos factores desencadenantes, resulta importante para el diagnóstico diferencial de la ansiedad y la obtención de perfiles de respuesta característicos de cada sujeto. Desde la teoría multidimensional de la ansiedad, se predice que los tres componentes no siguen las mismas pautas de cambio durante el período previo

a la competición (Martens y cols., 1990). La utilización de este instrumento de evaluación puede ayudar a la aplicación de técnicas de reducción de la ansiedad de forma individualizada y eficaz, en función del predominio de los distintos componentes de la misma, lo que a su vez podría influir en la mejora del rendimiento de los deportistas (Krane y cols., 1992; Jones y cols., 1993; Jodra, 1999)

La prueba se presenta a continuación.

Instrucciones

A continuación se presentan una serie de frases que los deportistas han usado para describir sus sensaciones antes de competir. Por favor lee cada una de estas frases y señala con un círculo el número que se corresponda a cómo te sientes justo en este momento. No hay respuestas correctas o incorrectas. No dediques demasiado tiempo a responder, pero por favor elige la respuesta que mejor indique cómo te encuentras en este preciso momento.

CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2)

Ítems	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
1. Estoy preocupado por esta competición.	1	2	3	4
2. Me siento nervioso.	1	2	3	4
3. Me siento inquieto.	1	2	3	4
4. Tengo dudas.	1	2	3	4
5. Estoy "muerto de miedo".	1	2	3	4
6. Me encuentro bien.	1	2	3	4
7. Me preocupa no hacerlo en esta competición tan bien como podría.	1	2	3	4
8. Mi cuerpo se encuentra tenso.	1	2	3	4
9. Tengo confianza.	1	2	3	4
10. Me preocupa perder.	1	2	3	4
11. Me encuentro con el estómago tenso.	1	2	3	4
12. Me siento seguro.	1	2	3	4
13. Me preocupa atascarme o agarrotarme por culpa de la presión.	1	2	3	4
14. Mi cuerpo se encuentra relajado.	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante este reto.	1	2	3	4
16. Me preocupa rendir mal.	1	2	3	4
17. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
18. Confío rendir bien.	1	2	3	4
19. Me preocupa conseguir mi objetivo en esta competición.	1	2	3	4

CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) (continuación)

Ítems (continuación)	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
20. Siento mi estómago agarrotado.	1	2	3	4
21. Me encuentro mentalmente relajado.	1	2	3	4
22. Me preocupa que otras personas se sientan defraudadas con mi rendimiento.	1	2	3	4
23. Mis manos están pegajosas.	1	2	3	4
24. Estoy confiado porque me imagino mentalmente cómo consigo mi objetivo.	1	2	3	4
25. Me preocupa no ser capaz de concentrarme.	1	2	3	4
26. Mi cuerpo está tenso.	1	2	3	4
27. Confío en rendir bien a pesar de la presión.	1	2	3	4

C) EL CPRD (Cuestionario de características Psicológicas relacionadas con el Alto Rendimiento Deportivo)

Este cuestionario, diseñado y adaptado a partir del PSIS (Psychological Skills Inventory for Sports) por Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada (1994), establece cinco factores principales: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Uno de los aspectos que hacen más atractiva esta prueba en su aplicación con deportistas es este último factor de cohesión de equipo que otras herramientas ignoran y, además, su baremación con población española que, según consta en Gimeno, Buceta y Llantada (1999), se realizó a partir de una muestra total de 246 deportistas.

Antes de pasar a describir la prueba, merece la pena destacar, en palabras de sus autores que: “Sin embargo, estas puntuaciones globales son insuficientes para concretar dónde se encuentran los problemas o los recursos del deportista, qué información adicional es necesaria para realizar la evaluación, y cuáles podrían ser los objetivos concretos de la intervención. Para subsanar ese problema, el CPRD permite el análisis detallado de cada ítem, pudiendo centrarse el psicólogo deportivo en los ítems más destacados de cada escala por alta o por baja puntuación”. Esto significa, como ya sabemos, que es un instrumento limitado en su utilización en el sentido que nos sirve, al igual que sucede con todos los autoinformes, de indicio sobre los principales aspectos a los que debemos prestar una especial importan-

cia, de manera que nos orienta sobre la posible entrevista o trabajo posterior de evaluación lo cual, para cualquier profesional, resulta de gran ayuda por el escaso tiempo que con frecuencia se tiene para atender a tantas necesidades como pueden surgir en un equipo deportivo.

Instrucciones

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas. Como podrá observar existen seis opciones de respuesta. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el lugar correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz en la última columna.

CPRD (Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo)

Ítems	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo	
	1	2	3	4	5	6	7
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.							
2. Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” a la competición (o el partido) en el que voy a participar.							
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.							
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.							
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.							
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.							
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).							

CPRD (Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo)Totalmente
en desacuerdoTotalmente
de acuerdo

Ítems (continuación)	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo	
	1	2	3	4	5	6	7
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío que lo haré bien.							
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.							
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).							
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).							
12. A menudo estoy “muerto(a) de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).							
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.							
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).							
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.							
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).							
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.							
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.							
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en un partido.							
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o partido).							
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.							
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.							
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona desde un monitor de televisión.							
24. Generalmente, puedo seguir jugando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.							
25. Cuando me preparo para jugar un partido, intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.							
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.							
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.							
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.							
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.							
30. Soy eficaz controlando mi tensión.							
31. Mi deporte es toda mi vida.							
32. Tengo fe en mí mismo(a).							
33. Suelo encontrarme motivado para superarme día a día.							
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desafortunadas y que van en contra mía o de mi equipo.							
35. Cuando cometo un error durante la competición (o durante un partido), suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.							
36. El día anterior a una competición (o a un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).							
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.							
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.							
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.							

CPRD (Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo)

Totalmente
en desacuerdo

Totalmente
de acuerdo

Ítems (continuación)	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo	
	1	2	3	4	5	6	7
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.							
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.							
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.							
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).							
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.							
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).							
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.							
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).							
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.							
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.							
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).							
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.							
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.							
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).							
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).							
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.							

D) EL TEOSQ Y EL COI.
(Evaluación de la motivación de logro en el deporte)

En la línea de las ideas expresadas por Gill (1986), la motivación de logro se refiere a la necesidad que tienen las personas por obtener experiencias y sensaciones de éxito, de dominio y manipulación, de superar

obstáculos cada vez de un mayor nivel, así como de competir contra otros y de superarlos; es, en definitiva, el deseo de tener éxito que aumenta la probabilidad de que, en el momento en el que aparezcan las dificultades (que siempre suceden en la carrera deportiva), éste pueda superarlas con más garantías y continúe su camino hacia el alto rendimiento deportivo.

TEOSQ (Cuestionario de Orientación a la Tarea y al Yo en el Deporte)

Instrucciones

Por favor, lea cada una de las siguientes cuestiones y señale el nivel de acuerdo o desacuerdo que tiene con cada una de ellas marcando, con un aspa, la alternativa elegida.

COI (Inventario de Orientación a la Competición)

¿Cuánto éxito sientes que tienes en el deporte? Es decir, cuándo crees que te ha ido muy bien en tu actividad deportiva?

ME SIENTO CON MUCHO ÉXITO EN EL DEPORTE CUANDO...

Ítems	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
1 soy el único que puede hacer la jugada o habilidad en cuestión.					
2 aprendo una nueva habilidad y me impulsa a practicar más.					

COI (Inventario de Orientación a la Competición) Continuación.

¿Cuánto éxito sientes que tienes en el deporte? Es decir, cuándo crees que te ha ido muy bien en tu actividad deportiva?

ME SIENTO CON MUCHO ÉXITO EN EL DEPORTE CUANDO...

Ítems (continuación)	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
3 puedo hacerlo mejor que mis amigos.					
4 los tros no pueden hacerlo tan bien como yo.					
5 aprendo algo que es divertido.					
6 otros fallan y yo no.					
7 aprendo una nueva habilidad esforzándome mucho.					
8 trabajo realmente duro.					
9 consigo más puntos, goles, golpes, etc. que los demás.					
10 algo que he aprendido me impulsa a practicar más.					
11 soy el mejor.					
12 noto que una habilidad que he aprendido, funciona.					
13 pongo todo lo que está de mi parte (todo lo que puedo).					

Tarea: _____

ME SIENTO REALMENTE EXITOSO CUANDO...

Ítems	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1 soy el único que puede hacer una determinada tarea.	1	2	3	4	5
2 soy capaz de seguir esforzándome y de trabajar duro.	1	2	3	4	5
3 puedo hacerlo mejor que mis amigos.	1	2	3	4	5
4 descubro el "truco" a una nueva tarea. (Le cojo el "truco").	1	2	3	4	5
5 los demás no pueden hacerlo tan bien como yo.	1	2	3	4	5
6 logro hacer algo que no había podido hacer antes.	1	2	3	4	5
7 los demás se hacen un lío y yo no.	1	2	3	4	5
8 con esfuerzo y duro trabajo aprendo una habilidad nueva.	1	2	3	4	5
9 gano o lo hago mejor que los demás.	1	2	3	4	5
10 trabajo realmente duro.	1	2	3	4	5
11 soy quien consigue los mejores resultados.	1	2	3	4	5
12 el hecho de haber aprendido algo nuevo me hace tener más ganas de seguir esforzándome.	1	2	3	4	5
13 soy el mejor.	1	2	3	4	5
14 algo nuevo que he aprendido me sale muy bien.	1	2	3	4	5
15 soy más hábil que los demás.	1	2	3	4	5
16 lo hago lo mejor que puedo.	1	2	3	4	5

El análisis atento y profundo de cada una de las pruebas que se pretenden aplicar en función de los objetivos que se persiguen, así como su estudio y conocimiento de las limitaciones que, como sucede con cualquier método de evaluación, suelen ser bastantes, es absolutamente necesario y será la garantía de un trabajo profesional y exitoso.

BIBLIOGRAFÍA

- | | |
|--|---|
| 1. <i>Investigaciones breves en psicología del deporte</i> . Ed. Dykinson 1999. | 3. www.expediciones.com |
| 2. <i>Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva</i> . JAM Mérida – 2000. | 4. reme.uji.es |
| | 5. www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm |
| | 6. www.lictor.com |